3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008 – 336 с.

4. Максименко С. Д. Психологія особистості : Підручник. – К. : КММ, 2007. – 296 с.

5. Москалець В. П. Психологія особистості: Навч. посібник. – К. : Центр учбової літератури, 2013. – 262 с.

6. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. – Івано-Франківськ, 2001. – 202 с.

7. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 296 с.

Закалик Г. М., Гручман Є .П.

МОРАЛЬНО-ЦІННІСНА СФЕРА ЯК САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Життя сучасної молоді переобтяжене інформаційними перевантаженнями, різномасштабними конфліктами та війнами, постійною загрозою глобальних катастроф тощо. На цьому тлі проблема психологічного благополуччя не тільки не викликає сумнівів, а й належить до розряду необхідних, пріоритетних і надважливих.

Поняття «психологічне благополуччя» описує стан і особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя. В якості базових складових психологічного благополуччя (psychological well-being) людини Керол Ріфф виділила шість критеріїв [5]: позитивні стосунки з іншими, прийняття себе (позитивна оцінка себе і свого життя), автономія (здатність слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям), наявність цілей, які надають життю спрямованість і сенс, особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації. Цей список можна продовжити переліком таких особистих якостей, як впевненість в собі, адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, доброзичливість, товариськість, емоційна стабільність.

Т. Д. Шевеленкова та П. П. Фесенко [3] вважають, що рівень психологічного благополуччя необхідно визначати не об'єктивними показниками і не раціо-

нальною оцінкою, а скоріше емоційним забарвленням почуттів і відчуттів з приводу власного життя. «Низький рівень актуального психологічного благополуччя обумовлений переважанням негативного афекту (загального відчуття власної нещасливості, незадоволеності власним життям), високий – переважанням позитивного афекту (відчуттям задоволеності власним життям і щастя)».

А. Антоновський підкреслює, що одним з факторів, що зміцнюють здоров'я (а, отже й психологічне благополуччя), є почуття зв'язності (sense of coherence), яке визначається як загальна орієнтація особистості, пов'язана з тим, якою мірою людина відчуває проникаюче в усі сфери життя, стійке, але динамічне відчуття, що забезпечується:

1) стимулами, що надходять із зовнішніх і внутрішніх джерел досвіду в процесі життя, які є структурованими, передбачуваними і піддаються тлумаченню;

2) ресурсами, необхідними для того, щоб відповідати вимогам, які викликані цими стимулами;

3) вимогами – викликами, які варті того, щоб вкладати в них ресурси і самого себе.

З огляду на це, можна погодитися з А. В. Вороніною [1] та В. Е. Пахальян [2], що психологічне благополуччя розглядається як системна якість людини, що набувається нею у процесі життєдіяльності, виявляється в переживанні смислової наповненості власного життя і дозволяє актуалізувати свої індивідуально-психологічні можливості для досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей.

На наш погляд, психологічне благополуччя можна доповнити сформованістю морально-ціннісної сфери особистості, яка найбільш ймовірнісно сприяє відчуттю благополуччя, задоволеності життям, врешті-решт відчуттю щастя.

Як зазначає Гедлі Піч (професор Мельбурнського університету, Австралія), «більшість досліджень психологічного благополуччя виявили пряму залежність між рівнем духовності і добрим станом здоров'я, а саме... зниження кров'яного тиску, зниження рівня холестерину... і навіть зменшення ризику захворіти на рак товстої кишки» [4, с. 87]. Подібні результати отримали 2002 року в ході дослідження, проведеного Каліфорнійським університетом міста Берклі (США). Про позитивні наслідки духовного підходу до життя говориться і в інших дослідження «Медичного журналу Австралії»: «Вивчення, проведені в Австралії, показали, що у релігійних людей міцніші сім'ї, серед них менше алкоголіків, наркоманів; такі люди менш схильні до самогубства, надмірної тривожності і депресії; серед них більше альтруїстів». Крім того, в журналі «BMJ», 2007 (раніше відомому як «Брітіш медікал джорнел») стверджується: «Судячи зі спостережень, люди з глибокими релігійними переконаннями долають горе, викликане смертю когось із близьких, швидше і повнішою мірою, ніж ті, хто таких переконань не має».

Виходячи з цих міркувань, нами проведене дослідження щодо відчуття психологічного благополуччя сучасною українською молоддю на основі авторської анкети.

За результатами дослідження можна відзначити, що у 76% молоді у віці до 20 років вже достатньо сформована морально-ціннісна сфера, однак ще відчувається незначна залежність у деяких поглядах зі сторони батьків чи однолітків. Водночас, у 85% молоді у віці старших за 25 років повністю сформована сфера ціннісних орієнтацій, моральності та духовності. Вони більш незалежні від думки оточення і покладаються на власний досвід. Респонденти вважали себе самодостатніми особистостями і для них важливим є дотримання моральних установок, непохитність при формування норм моралі та збереження духовності.

Для молоді важливим показником психологічного благополуччя відзначалося можливість перебування у соціальному середовищі, а найбільш ефективним способом досягнення власних цілей є перебування у групі, компанії та наслідування моді.

56% респондентів вважало, що вони отримали достатні знання, що сприяло їхньому благополуччю та успіху в кар'єрі.

Отже, проведене дослідження вказує на те, що сучасна молодь у юнацькому віці вже має достатньо сформовану морально-ціннісну сферу, яка може бути саногенним потенціалом їхнього психологічного благополуччя. А це важливо в умовах сьогодення.

Література:

1. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы. – Томск, 2002. – 220 с. Электронный ресурс. : дис. . канд. психол. наук : 19.00.04 / http://www.dissercat.com/content/otsenka-psikhologicheskogo-blagopoluchiya-shkolnikov-v-sisteme-profilakticheskoi-i-korrektsi

2. Пахальян В. Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей / В. Э. Пахальян // Прикладная психология. 2002. – № 5-6.-С. 83-96.

3. Шевеленкова Т.Д.. Фесенко П. П. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості // Психологічна діагностика. 2005. 3. С. 95-129.

4. Peach HG. Religion, spirituality and health: how should Australia's medical professionals respond? // Med J Australian. – 2003, Vol. 178. – P. 86-88.

5. Ryff Carol Model of Psychological Well-being. The Six Criteria of Well-Being http://livingmeanings.com/six-criteria-well-ryffs-multidimensional-model/