

ІВАННІКОВА Г.В.

старший викладач кафедри психології,
університет «Україна», м. Київ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФЕНОМЕНІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядаються взаємозв'язок феноменів самореалізації та психологічного благополуччя особистості. Вивчення взаємозв'язку феноменів психологічного благополуччя та самореалізації є об'єктом численних досліджень. Особливої актуальності набувають питання самоактуалізації, самореалізації, психічного здоров'я особистості та її психологічного благополуччя.

Ключові слова: благополуччя, особистість, самореалізація, самоактуалізація, життєстійкість

Постановка проблеми. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя особистості свідчить про те, що психологічне благополуччя має істотний вплив на самореалізацію особистості в усіх сферах її прояву. В основу концепту психологічного благополуччя покладено тезу про постійну потребу та здібності людини до розвитку, самореалізації та самоактуалізації, в залежності від ступеня здійснення яких вона відчуває власну психологічну цілісність та задоволеність.

Поняття самореалізації розглядалося в різних теоретичних концепціях К. Хорні, Е. Фромма, А. Маслоу, М. Хайдеггера, М. Марселя, Р. Мея, Г. Олпорта, та багатьох інших авторів, які намагалися створити всеосяжні теорії кінцевої життєвої мети особистості [6; 7]. У психологічній літературі більшість сучасних авторів та вчених бачать вирішення проблеми психологічного благополуччя особистості в забезпеченні повноцінної самореалізації

Психологічне благополуччя є інтегральним психологічним утворенням, визначається як системна якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності і виявляється в переживанні смислової наповненості свого життя і дозволяє актуалізувати свої індивідуально-психологічні можливості для досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей та реалізації потенційних можливостей і здібностей [2].

Мета дослідження: дослідити теоретично взаємозв'язок феноменів самореалізації психологічного благополуччя та життєстійкості особистості.

Виклад основного матеріалу. За своєю сутністю феномени самореалізації та психологічного благополуччя, відображають один і той же процес цілісного та продуктивного існування особистості в певних соціо-культурних умовах.

В екзистенційному вимірі самореалізацію можна розглядати як функцію і ознаку існування психологічно здорової людини, яка живе повноцінним життям та відчуває свій нерозривний зв'язок зі світом та із самою собою. В онтологічному відношенні самореалізація є природнім та закономірним способом буття людини як творчої особистості, що прагне до саморозвитку [9].

Ці дослідження здебільшого склалися під впливом гуманістичної психології [8]. Але, існування різних підходів при аналізі проблеми самореалізації особистості не дозволяють скласти цілісне уявлення про сам цей феномен [10]. Оскільки йдеться про одне із основних понять екзистенціальної психології, то, очевидно, що у широкому спектрі психологічних проблем людини екзистенціальний аналіз будь-якої її конкретної дії неможливий без аналізу загальної структури її життя та виділення базових ставлень до себе і світу. Тому лише в контексті загальних характеристик буття, можна визначити місце конкретної активності людини у зв'язку з іншими смисловими зв'язками, що складають загальну спрямованість її життя [11].

Існують різні визначення феномену «самореалізація». Одні вчені фіксують увагу на єдності соціального та індивідуального в процесі самореалізації та наголошують на необхідності її соціальної вираженості [4]. У напрямку гуманістичної психології дослідники феномену самореалізації А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін. виділяють різні складові та характеристики самоактуалізованої, психологічно здорової, зрілої особистості, яка прагне до самореалізації, особливо змістовно не розмежовуючи ці поняття: розширене почуття Я; позитивний образ Я; цілісний підхід до життя; орієнтація на діяльність; реалізація творчих здібностей; низька внутрішня конфліктність; повага до себе та інших; почуття суб'єктивної свободи; екзистенціальність, особистісна цілісність та ін. [8].

Феномен самореалізації супроводжується саморозвитком, самовизначенням, самоактуалізацією, що диктує необхідність визначитися зі змістом цих понять та виявити їх взаємозалежність. Такі поняття, як саморозвиток, самоактуалізація, самореалізація пов'язані з феноменом потреби людини в самовдосконаленні, особистісному зростанні та розвитку. За змістом ці поняття характеризують дуже близькі явища – повну реалізацію своїх можливостей [9], прагнення до вираження та розвитку своїх можливостей і здібностей [8], прагнення людини стати тим, ким вона може стати. Саморозвиток детермінує самовизначення особистості. У працях К.О. Абульханової-Славської, С.Л. Рубінштейна самовизначення пов'язується із «пошуком себе» в умовах вирішення внутрішніх протиріч, конфліктів, життєвих проблем та труднощів [6].

Поняття самоактуалізації, полягає в наявності вродженого потенціалу людських властивостей та характеристик, які повинні, за

сприятливих умов, розвинутися, переходячи з потенційної в актуальну форму, і є конкретним теоретичним визначенням розвитку та самореалізації особистості, що склалося в особистісно-орієнтованому варіанті гуманістичної психології [14].

Феномен самореалізації має тісний зв'язок із такою важливою характеристикою людської особистості як задоволеністю самореалізацією. Інакше висловлюючись, це можна назвати суб'єктивною оцінкою досягнутої самореалізації.

Одним із важливих факторів, який може справляти конструктивний вплив на самореалізацію особистості є *цінності*. Цінності це – різнобічний феномен, утворений в результаті суб'єкт-об'єктних взаємин, який зумовлює цілий ряд сутнісних характеристик людини. Поняття «цінність» нерозривно пов'язане з поняттям «ціннісні орієнтації», що відображає позитивну чи негативну значущість для особистості предметів або явищ соціальної дійсності [11]. Згідно Б.С. Братусем, «саме загальні смислові утворення (в разі їх усвідомлення – особисті цінності), які є визначаючими одиницями свідомості особистості, визначають головне і відносно постійне ставлення людини до основних сфер її життя» [1].

Сучасні уявлення про самореалізацію у психології формуються, в тому числі, у руслі вивчення проблем *сенсу життя* та *ціннісних орієнтацій, смислів та цілей*. Основним регулюючим фактором життєвого шляху людини стають ціннісні орієнтації. Є.І. Головаха, зазначає, що саме під їх впливом формуються цілі і плани, які надалі виражаються в реальних подіях та досягненнях особистості. Ціннісними орієнтаціями визначається як психологічне майбутнє, так і психологічне минуле, тобто психологічний час в цілому [3]. Внутрішнє прийняття усвідомлених особистістю смислів виступає необхідною умовою виявлення особистісних цінностей. У той же час ряд авторів вважають, що ціннісні орієнтації, навпаки, є базою для формування системи особистісних смислів. Так, В. Франкл [14] визначає інтуїтивною здатністю особистості знаходити єдиний смисл, який криється у будь-якій ситуації. Пошук та здійснення саме високих, духовних смислів дає людині можливість самореалізуватись, відчувати себе по-справжньому щасливою та розвиватися і вдосконалюватися у процесі життя.

Позитивний вплив на психологічне благополуччя особистості та її самореалізацію, готовність до побудови особистісної перспективи з огляду на перебіг власного життя має *життєстійкість особистості*, що допомагає їй будувати повноцінне життя у важких умовах. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції. У дослідженнях С. Мадді та Д. Хошаба визначено, що життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини та включає три життєві установки: залученість, контроль над

подіями та готовність до виклику [18]. Рівень сформованості кожної властивості та рівень життєстійкості перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкої витривалості до стресів і сприйняття їх як менш значущих. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності, в процесі якої вона відчуває свою значимість, цінність. Контроль забезпечує переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть коли цей вплив не абсолютний та успіх не гарантований. Людина із розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях. Прийняття виклику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок її знань та набутого досвіду, неважливо позитивного або негативного. Розвиток цих компонентів сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та до подій життя [6; 7; 9; 18]. Так, Д. Леонтьєв та О. Рассказова, цитуючи С. Мадді, підкреслюють важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності, активності в стресогенних умовах [18].

Д.О. Леонтьєв [6], розглядає феномен життєстійкості в контексті концепції особистісного потенціалу та визначає життєстійкість як інтегративну характеристику особистості, відповідальну за успіх в подоланні особистістю різних життєвих труднощів. Особистісний потенціал постає як інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості, тобто здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності [11]. Д.О. Леонтьєв вважає, що ця властивість особистості характеризує міру «здатності витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності діяльності» (Леонтьєв, 2011); особлива структура установок і навичок, що дозволяють перетворити зміни в можливість.

Дослідження чинників, що опосередковують життєстійкість особистості, можна розглянути в різних аспектах: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода [7]; осмисленість життя [21; 13], життєстійкість в складних обставинах [18], готовність до внутрішніх змін [8], постійна готовність до дії, особливості планування діяльності [11], самоефективність [5].

Ще одним із головних параметрів психологічного благополуччя особистості є потреба в особистісній автономії. У працях Д.О. Леонтьєва для найбільш глибокого розуміння поняття особистісної автономії визначено чотири його значення: 1) відділення людини від навколишнього контексту (емансипація); 2) як риса особистості; 3) базова потреба, рушійна сила, що виявляється на всіх стадіях розвитку; 4) «самозакон» (власні життєві принципи, система цінностей) [6].

У психологічній літературі проблема автономії розглядається у

контексті мотиваційної сфери особистості. Найбільш популярною та розробленою є теорія саморегуляції і самодетермінації Десі і Райана [19]. Відповідно до теорії самодетермінації [5; 19], автономія визначається як саморегулювання. В теорії самодетермінації [19], було визначено три суттєві базові психологічні потреби: в автономії, компетентності та пов'язаності (взаємозв'язку) з іншими людьми, задоволення яких є важливою умовою, що визначає психологічне благополуччя, оптимальне функціонування та здоровий розвиток особистості; в іншому випадку, до зниження Я-мотивації і погіршення психічного благополуччя.

Потреба в автономії (або потреба в самодетермінації) виражає прагнення людини самостійно контролювати власні дії та поведінку, а також бути їх незалежним ініціатором [4; 6]. Здатність до автономії пов'язана з особистісними характеристиками. Становлення самодетермінації сприяє формуванню внутрішньої мотивації, яка є основою автономної, а не адаптивної поведінки людини, підвищення рівня складності, щодо виконуваних завдань, гармонізації взаємин з іншими людьми, а також зниження рівня стресу. Автономна поведінка дозволяє людині стати справжньою, автентичною та діяти відповідно до власного Я [4; 19].

В контексті особистісних чинників автономії варто розглянути самоефективність як один із ключових чинників у системі самодетермінації особистості. Самоефективність полягає у здатності бути ефективним суб'єктом власного життєвого простору, професійної та учиннєвої діяльності, а також самопроекування й творення власного Я, здатного до успішного саморозвитку та самореалізації [11].

Самоствавлення як певна підструктурна одиниця в загальній системі ставлень людини тісно пов'язана з особливостями ставлення суб'єкта до зовнішньо-предметного та соціального світу. На думку Н.І. Сарджвеладзе, основна відмінність самоствавлення від ставлення до навколишнього світу полягає в різниці між референтами – у першому випадку основним референтом ставлення є власне тіло або психосоціальні та особистісні особливості, у другому – об'єкти зовнішнього світу або інші люди [12]. Таким чином, автор виділяє два основних способи самоствавлення – об'єктні та суб'єктні, причому підкреслює, що суб'єкт-об'єктним та суб'єкт-суб'єктним способом особистість може ставитися не тільки до тих чи інших сторін зовнішньої дійсності, але й до самої себе, до власних внутрішніх станів та переживань.

Базуючись на характері активності людини, В.В. Століним розроблена концепція рівневої будови самосвідомості, яка виділяє у змісті образу Я, крім Я-образ організму, дві важливі складові: 1) знання про загальні риси і характеристики, які об'єднують суб'єкта з іншими людьми – приєднуючу складову образу Я або систему самоідентичності; 2) знання, які виділяють «Я» суб'єкта у порівнянні з

іншими людьми – диференціюючи складову образу Я, яка надає суб'єкту почуття своєї унікальності та неповторності [12]. Таким чином, В.В. Столін вважав, що самоствавлення є ні результатом знання особистості про себе, ні її реакцією на певні аспекти образу «Я». Слідом за Б.Г. Ананьєвим, автор стверджував, що лише вторинно, «у феноменологічно перетворених формах», деякі самооцінки можуть сприйматися суб'єктом як такі, що здатні породжувати його істинне ставлення до самого себе. Орієнтуючись на власні можливості, здібності, мотиви, проявляючи себе у різних видах діяльності, особистість формує самоствавлення як «структурно-складне утворення, що включає як загальне, глобальне почуття за або проти себе, так і більш специфічні виміри...» [12]. Спираючись на дані численних досліджень, дослідник наголошує, що самоствавлення активно захищається особистістю, а також є багатоплановим.

В.В. Столін виділяє три складові самоствавлення: аутосимпатію, самоповагу і самоінтерес. Ці компоненти об'єднуються в спільне переживання позитивного чи негативного ставлення до себе – глобальне самоствавлення, в якому підкреслюється інтегральність цього утворення. Дослідник вважає, що основою самоствавлення є процес самореалізації особистості [12].

Розглянемо складову частину самоствавлення – *самоприйняття*, як одну з характеристик самоактуалізуючої особистості, та як один з компонентів психологічного благополуччя. Виступаючи важливим фактором психологічного здоров'я та благополуччя особистості, самоприйняття забезпечує необхідний настрій та поведінкову стратегію взаємодії, що задає позитивну установку і сприятливу атмосферу у взаєминах з оточуючими. Самоприйняття є інтегральною властивістю людини, невід'ємним компонентом і найістотнішим стрижнем її самосвідомості, адже має істотний вплив на всі явища і процеси особистісного розвитку в онтогенезі [3].

Процес самоприйняття набуває статусу вихідної онтологічної характеристики існування людини в його русі до сенсу. Екзистенціалізм як культурно-духовна практика вводить в простір феноменології самоприйняття з точки зору безпосередніх переживань людини свого зв'язку з оточуючим світом [15]. Мова йде про прийняття існування як відданості буття.

Висновки. Виходячи із аналізу теоретичних підходів, можна зазначити, що існує певний взаємозв'язок між феноменами психологічного благополуччя, життєстійкості та самореалізації особистості. Психологічне благополуччя особистості залежить від оцінки особистості її самореалізованості, де самоактуалізація є початковою необхідною умовою самореалізації, відповідно, яка взаємопов'язана з переживаннями суб'єктивного благополуччя особистості. Життєстійкість є цілісним системним утворенням, детермінованим зовнішніми умовами та внутрішніми факторами, що забезпечує збере-

ження життєдіяльності особистості у стресових життєвих ситуаціях. Життєстійкість поєднується з деякими не менш важливими її індивідуальними особливостями, зокрема, цілями та цінностями, самоставленням, стильовими характеристиками поведінки, детермінованими установками та переконаннями щодо світу, соціального оточення і свого місця в ньому.

Перспектива подальших досліджень полягає в дослідженні взаємозв'язку особистісних характеристик з показниками психологічного благополуччя особистості, що сприятиме в подальшому саморозвитку, самореалізованості та самовизначенні себе та своїх потреб.

Список використаних джерел

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. М. Мысль, 1988. 301с.
2. Візнюк Ю.М. Самоприйняття і соціальна ідентичність депривованої особистості / Ю.М. Візнюк // Матеріали ІІІ міжнар. наук.-практ. конф. «Генеza буття особистості», 20 груд. 2016 р., м. Київ. –К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. –С. 64 –65.
3. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук.Томск, 2002. 24 с
4. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Диагностика оптимизма: разработка детского опросника оптимистического стиля объяснения успехов и неудач [Электронный ресурс] // Культурно историческая психология. 2017. Том. 13. No 2. С. 50–60. doi:10.17759/chr.2017130206.
5. Дергачева О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э.Деси и Р.Райана / О.Е.Дергачева // Современная психология мотивации; под ред. Д.А.Леонтьева. –М.: Смысл, 2002
6. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва: Смысл, 2003.
7. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. –М.: Смысл, 2006. –63 с
8. Роджерс, К. Что значит «становиться человеком» // Теории личности в западноевропейской и американской психологии : хрестоматия по психологии личности / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара : Бахрах-М. 480 с. 1996, С. 390–408.
9. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир СПб.: Питер, 2003. 512 с
10. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.22.
11. Сердюк Л. З., Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. 2017. Т.V. 17 (5), 124-133
12. Столин, В. В. Самосознание личности. М. : МГУ. 1983, 286 с.
13. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Психология: журнал Высшей школы экономики / Ред.Т.Н. Ушакова. -2005. -Т.2. -№4. -С. 132 –
14. Франкл, В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс., 1990, 366 с.
15. Хайдеггер, М. Время и бытие. М. : Республика. 1993, 447 с.
16. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-being / N. Bradburn. –Chicago: Aldine, –1969. –318 p.11.
17. Diener E. The science of well-being: the collected works / E. Diener. –New York: Springer. –274 p.12.

18. Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. Vol.42, P.168-177.
19. Ryan R. M. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Annual Reviews Psychol.*—2001. —Vol. 52. —P.141-166.13.
20. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff, C.L.M.Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. —1995. —Vol. 69. —No4.—P. 719-727
21. Ryff C.D. Psychological well-being. *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged* / ed. by J. E.Birren.San-Diego, CA: Academic Press, 1996. P. 365-369

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bratus' B.S. Anomalii lichnosti. M. Mysl', 1988. 301s.
2. Vijnjuk Ju.M. Samoprijnjattja i social'na identichnist' deprivovanoi osobistosti / Ju.M. Vijnjuk // *Materiali III mizhnar. nauk.-prakt. konf. «Geneza buttja osobistosti»*, 20 grud. 2016 r., m. Kiiiv. —K. : DP «Informacijno-analitichne agentstvo», 2017. —S. 64 —65.
3. Voronina A.V. Ocenka psihologicheskogo blagopoluchija shkol'nikov v sisteme profilakticheskoi i korrekcionnoj raboty psihologicheskoi sluzhby: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk.Tomsk, 2002. 24 s
4. Gordeeva T.O., Sychev O.A., Osin E.N. Diagnostika optimizma: razrabotka detskogo oprosnika optimisticheskogo stilja objasnenija uspehov i neudach [Elektronnyj resurs] // *Kul'turno istoricheskaja psihologija*. 2017. Tom. 13. No 2. S. 50—60. doi:10.17759/chp.2017130206.
5. Dergacheva O.E. Avtonomija i samodeterminacija v psihologii motivacii: teorija Je.Desi i R.Rajana / O.E.Dergacheva // *Sovremennaja psihologija motivacii*; pod red. D.A.Leont'eva. —M.: Smysl, 2002
6. Leont'ev D. A. Psihologija smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoj real'nosti. Moskva: Smysl, 2003.
7. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznestojkosti.—M.: Smysl, 2006.—63.1996.
8. Rodzhers, K. Chto znachit «stanovit'sja chelovekom» // *Teorii lichnosti v zapadnoevropejskoj i amerikanskoj psihologii : hrestomatija po psihologii lichnosti* / pod red. D. Ja. Raj-gorodskogo. Samara : Bahrah-M. 480 s. S. 390-408.
9. Rubinshtejn S.L. Bytie i soznanie. Chelovek i mir SPb.: Piter, 2003. 512 s
10. Serdjuk L.Z., Daniljuk I.V., Turban V.V., Pen'kova O. I., Volodars'ka N. D. ta in. Psihologichni tehnologii samodeterminacii rozvitku osobistosti: monografija / red. L. Z. Serdjuk. Kiiiv: Institut psihologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukraïni, 2018. 192 s.22.
11. Serdjuk L.Z., Struktura ta funkcija psihologichnogo blagopoluchchja osobistosti. *Aktual'ni problemi psihologii*. 2017. T.V. 17 (5), 124-133
12. Stolin, V.V. Samosoznanie lichnosti. M. : MGU. 286 s.1989
13. Fesenko P.P. Imet li ponjatje psihologicheskogo blagopoluchija social'no-kul'turnuju specifiku? // *Psihologija: zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki* / Red.T.N. Ushakova. -2005. -T.2. -No4. -S. 132 —
14. Frankl, V. Chelovek v poiskah smysla. M. : Progress. 366 s.1990
15. Hajdegger, M. Vremja i bytie. M. : Respublika. 447 s.1993
16. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-being / N. Bradburn. —Chicago: Aldine, —1969. —318 p.11.
17. Diener E. The science of well-being: the collected works / E. Diener. —New York: Springer. —274 p.12.
18. Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. Vol.42, P.168-177.
19. Ryan R. M. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Annual Reviews Psychol.*—2001. —Vol. 52. —P.141-166.13.

20. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff, C.L.M.Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. –1995. –Vol. 69. – No4.–P. 719-727
21. Ryff C.D. Psychological well-being. Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged / ed. by J. E.Birren.San-Diego, CA: Academic Press, 1996. P. 365-369

Ivannikova H.V.

RELATIONSHIP BETWEEN PHENOMENA OF SELF-REALIZATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SUSTAINABILITY OF PERSONALITY

The article examines the relationship between the phenomena of self-realization and psychological well-being of the individual. The study of the relationship between the phenomena of psychological well-being and self-realization is the subject of numerous studies. The issues of self-actualization, self-realization, mental health of a person and his psychological well-being become especially relevant.

Keywords: *well-being, personality, self-realization, self-actualization, vitality*

Иванникова А.В.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФЕНОМЕНОВ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

В статье рассматриваются взаимосвязь феноменов самореализации и психологического благополучия личности. Изучение взаимосвязи феноменов психологического благополучия и самореализации является объектом многочисленных исследований. Особую актуальность приобретают вопросы самоактуализации, самореализации, психического здоровья личности и ее психологического благополучия.

Ключевые слова: *благополучие, личность, самореализация, самоактуализация, жизнестойкость*