

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-9>

**THE NEED FOR SOCIAL CONNECTIONS AS A FACTOR
IN THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONALITY**

**ПОТРЕБА В СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКАХ ЯК ФАКТОР
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Skrypachenko T. V.

*PhD in Psychology,
Associate Professor at the Department
of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Скрипаченко Т. В.

*кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
Запорізький національний
університет
м. Запоріжжя, Україна*

Психологічна категорія потреб завжди є однією з центральних і важливих категорій при дослідженні особистості. Адже через усвідомлення своїх потреб та їх задоволення особистість контактує зі світом, виражає в ньому себе, ідентифікує і диференціює свої кордони тощо.

Наше життя пронизане соціальністю. Бажання встановлювати та підтримувати зв'язки з іншими, проявлятися, виражати свої почуття, підтримувати і отримувати підтримку, бажання теплих стосунків з людьми – найкраще демонструє нашу соціальну природу. Тому задоволення цієї потреби є необхідним для того, щоб відчувати свою причетність, цінність, формувати психологічно здорові стосунки, відчувати задоволеність від життя.

Задоволення потреби в соціальних зв'язках є однією з умов психологічного благополуччя особистості.

Волинець Н.В. описує такі ознаки процесу переживання психологічного благополуччя, як:

- суб'єктивність;
- емоційна забарвленість;
- самостійність процесу переживання благополуччя;
- недовільність;
- продуктивність [1].

К. Рифф, запропонувала модель благополуччя, що включає шість таких елементів, як прийняття себе, позитивні відносини, особистісне

зростання, контроль над навколишнім середовищем, автономію та мету в житті.

Прийняття себе відображає позитивну самооцінку себе та свого життя.

Позитивні відносини з оточуючими – це вміння співчувати, бути відкритим до спілкування, навички встановлення та підтримання контактів із людьми, бажання та вміння бути гнучким у взаємодіях із іншими, вміння йти на компроміс.

Особистісне зростання передбачає прагнення до розвитку, до навчання та сприйняття нового, відчуття власного розвитку та прогресу в житті.

Здатність долати труднощі, оволодіння видами діяльності за допомогою інших людей, – це аспекти управління оточуючим середовищем.

Автономія означає здатність бути незалежним, мати та вільно виражати власну думку, нестандартне мислення та поведінку, здатність та свобода не йти за натовпом і не керуватись перевагами та думками більшості.

Мета в житті виражає вибудовування загальної мети, яка може організовувати та направляти особистість до значущих змін в житті [2].

Такі дослідники, як Т. Рот і Дж. Хартер говорять про певні сфери життя, за якими також можна класифікувати благополуччя:

1) професійне благополуччя (кар'єра, покликання, професія або робота);

2) фізичне благополуччя (міцне здоров'я);

3) соціальне благополуччя (важливість найближчого оточення і соціальних взаємин);

4) фінансове благополуччя (фінансова безпека, задоволеність своїм рівнем життя);

5) благополуччя в середовищі проживання (безпека, власний внесок у розвиток суспільства).

Саме соціальне благополуччя відображає важливість соціального зв'язку [3].

З точки зору М. Аргайла та М. Мартіна у структурі психологічного благополуччя можна виділити емоційний компонент (радість, щастя) та когнітивний (пізнання, усвідомлення задоволення від життя). Цікаво, що причинами радості М. Аргайл і М. Мартін в якості першої умови відзначають саме соціальні контакти з друзями або іншими людьми. А також сексуальну активність; успіх, досягнення; фізичну активність, вправи, спорт; природу, читання, музику; їжу та напої, алкоголь;

використання навичок, завершення цінних завдань, особливо в групі і на роботі, глибину, інтенсивність, «потік» [4].

Таким чином, аналіз запропонованих концепцій доводить, що всі вони в якості елемента психологічного благополуччя особистості виділяють потребу у соціальних зв'язках.

На думку С. Кауфмана, потреба у зв'язку – це фундаментальний запит, який позначається на нашій особистості загалом, зачіпає весь діапазон емоцій, думок і поведінкових проявів. Його інтенсивність залежить від окремої людини, проте зв'язок – це нескоротна і неспростовна людська потреба [5].

Про важливість задоволення потреби у зв'язку наголошував А. Маслоу. Ця потреба може складатися із двох контекстів: потреба в приналежності і потреба в близькості.

Навіть еволюційно потреба у зв'язку із членами свого роду, племені, групи пов'язана із системою соціального захисту. Тісні зв'язки із членами своєї групи розширювали доступ до ресурсів, інформації та співпраці. На думку Р.Баумейстера, оскільки ми дуже соціальні істоти, потреба в пошуку бодай мінімального прийняття та водночас уникнення повного ігнорування відіграє життєво важливу роль для здобуття винагород практично в будь-якій ситуації – від суспільного впливу до підтримки, дружби та любовних стосунків [6].

Потреба в близькості – це зв'язок із тими, кого ми любимо, підтримка, теплі стосунки, щастя. Потреба у близькості може задовольнятися або не задовольнятися ще в дитячому віці, що формує в подальшому певний тип прив'язаності особистості. Д. Боулбі, досліджуючи типи прив'язаності у дітей, виділив: тривожний, тривожно-амбівалентний, уникаючий та надійний тип прив'язаності. Його колега М. Ейнсворт виділила такі порушення прив'язаності: невротична, амбівалентна, уникаюча та дезорганізована прив'язаність [7].

Отже очевидно, що задоволення потреби в зв'язку є надважливим фундаментом формування здорової особистості. Розгляд потреби в соціальних зв'язках як фактору психологічного благополуччя особистості дозволяє зрозуміти її цінність і вплив на почуття задоволеності життям та пошуку нових сенсів.

Література:

1. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.

2. Ryff C., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.
3. Rath T., Harter J. Wellbeing: The five essential elements. New York : GALLUP PRESS, 2010. 232 p.
4. Argyle M., Martin M. The psychological causes of Happiness. Subjective well-being : an interdisciplinary perspective / eds. by F. Strack., M. Argyle, N. Schwarz. N. Y. : Pergamon Press, 1991. P. 77–100.
5. Кафуфман Скотт За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / пер. з англ. Анна Марховська. 2-ге вид. Київ : Лабораторія. 2021. 400 с.
6. Baumeister, R. F., & Leary M. R. The need to belong: Desire of interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
7. Ростальна М. І. Прив'язаність як основа гармонійного розвитку дитини. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 31. 2021. С. 213–219.