

# ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ОПИС ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОДЕЛІ

*Є.В. Савіцина, С.І. Бабатіна*

Херсонський державний університет, [savitsina.liza@gmail.com](mailto:savitsina.liza@gmail.com)

Актуальність теми. Вивчення й дослідження теми психологічного здоров'я та благополуччя загалом на сьогоднішній день актуально, і причина цьому прагнення людей досягати душевної рівноваги, відчуття щастя і задоволення своїм життям і собою як особистістю. Якщо подивитися на життя сучасної людини, то можна спостерігати за швидкоплинністю людського буття, що уможливорює її характеризувати як емоціогенну особистість, яка завжди відчуватиме на собі вплив оточення, і як результат висока емоційна напруженість від кількості стресових факторів. Якщо більш детально зупинитися на життєдіяльності сучасної особистості, то можна виділити такі особливості, як висока життєва динамічність, постійна часова нестача, навчальні, або трудові перевантаження, рольова й загалом життєва невизначеність, оцінка соціуму та загалом складність життєвих ситуацій, які переслідують особистість і негативно впливають на психологічне здоров'я.

Питання психологічного здоров'я і благополуччя досить активно досліджували та досліджують зарубіжні та вітчизняні вчені, серед яких Н. Бредберн та Е. Дінер, А. Вотермен, Р. А. Ахмеров, А. В. Вороніна, О. О. Кронік, А. М. Лінч, К. Ріфф, Т. Д. Шевеленков. Якщо відмітити дослідження феномену «психологічне благополуччя і здоров'я» українських вчених сучасності, то можна назвати такі прізвища, як А. В. Авер'янова, І. С. Горбаль, Є. С. Єрмолаєва, Н. В. Каргіна, Ю. І. Кашлюк, О. Г. Коваленко, А. Є. Пасніченко, К. О. Санько. Також, слід зазначити низку вчених, які вивчали феномен «психологічне благополуччя» в різних аспектах через призму задоволеності життям і суб'єктивної природи щастя: М. Аргайл, І. Джідар'ян, Л. Куліков, Д. Леонт'єв, А. Менегетті, В. Панкратов, М. Селігман, М. Яхода та ін.

Зважаючи на зазначене вище, маємо на меті розкриття змісту феномена психологічне благополуччя, його особливостей і критеріїв, а також висвітлення функціональної моделі особистості на основі теоретичного аналізування праць вчених і власного пізнавально-розвідного пошуку.

Досягнення мети передбачає вирішення таких завдань:

1. Висвітлення поглядів зарубіжних та вітчизняних вчених на сутність феномену психологічного благополуччя;
2. Опис основних критеріїв психологічного благополуччя;
3. Обґрунтування функціональної моделі психологічного благополуччя особистості

Виклад основного матеріалу. Поняття психологічне здоров'я та психологічне благополуччя до другої половини ХХ століття використовувалось зазвичай у побутовому розумінні, адже наукових, глибинних і надійних визначень і поглядів на той час не існувало. Якщо подивитися на цю проблематику сучасним поглядом, то можна спостерігати активне вивчення феномену не лише дослідниками зарубіжних країн, але й українськими вченими.

Спершу варто почати з науковця Н. Бредберна, саме з його наукових напрацювань і розпочався розвиток досліджень феномена «психологічне благополуччя» у світовому науковому просторі, саме його вчення і стали теоретичною базою для розуміння і подальшого обґрунтування поняття. Важливі характерологічні особливості психологічного благополуччя для вченого, це ознаки, які відображають стан щастя чи нещастя, тобто така суб'єктивна оцінка власного життя з позиції задоволеності чи не задоволеності ним. Н. Бредберн вказує на те, що кожна людина у своїй життєдіяльності звертає свою увагу на різні життєві моменти, які несуть у собі як розчарування, так і радість, і саме такі моменти у вигляді певного афекту можуть накопичуватися у свідомості особистості – те, що турбує. Якщо подія несе у собі позитивний бік, тобто актуалізується відчуття радості і щастя, то це сприяє збільшенню позитивного афекту. І отже, Н. Бредберн сформулював визначення,

яке описує суть феномена «психологічне благополуччя» – «оптимальне психологічне функціонування та досвід», системна єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини: психологічного і суб'єктивного благополуччя, особистісної зрілості, гармонії особистості, самоактуалізації тощо [2, с. 71].

Неможливо оминати наукові погляди К. Ріфф на феномен «психологічне благополуччя». Пропонуючи власну структуру, вона виокремила основні критерії психологічного благополуччя, а саме: автономія, самосприйняття, позитивні відносини з оточуючими, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, мета в житті, компетентність. Таким чином, згідно з теорією К. Ріфф власне психологічне благополуччя можна охарактеризувати як інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини, виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і опосередкований системою відносин особистості з іншими людьми, світом, собою [там само].

Аналізуючи наукові дослідження вищеназваних авторів, ми можемо простежити тенденцію на об'єднання поглядів на феномен психологічного благополуччя, які в науковій літературі умовно поділено на два напрями:

1. Гедоністичний підхід – основним критерієм є переживання щастя, задоволеності в житті. До гедоністичних теорій можна віднести вчення, у яких благополуччя описується головним чином у термінах задоволеності–незадоволеності, будується на балансі позитивного та негативного афектів. Такий підхід характерний для поглядів Н. Бредберна та Е. Дінера, Різниця між позитивним і негативним афектами є показником психологічного благополуччя та відображає загальне відчуття задоволеності життям.

2. Евдемоністичний підхід – основна ідея підходу у повноті самореалізації людини. Евдемоністичне розуміння даної проблеми будується на тому постулаті, що особистісне зростання – головний та необхідний аспект благополуччя. Такий підхід характерний для поглядів А. Вотермена та О. О. Кроніка [3, с. 43].

Серед українських учених, які вивчали і досліджували психологічне благополуччя можна зазначити дослідницю К. О. Санько. За її уявленнями, почуття психологічного благополуччя визначається, як інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним самостваленням та довірливим станом до світу. Дослідниця також зазначає, що психологічне благополуччя є одним із важливих елементів психологічно здорової особистості, яка має певний запас психологічної міцності, що дозволяє їй продуктивно долати життєві складності та справлятися зі стресами повсякденного життя. На думку вченої, психологічне благополуччя визначається як системна єдність оптимальних психологічних якостей та станів людини: особистісна зрілість, самоактуалізація, гармонія особистості, суб'єктивне благополуччя [3, с. 44].

Л. З. Сердюк досліджувала структуру психологічного благополуччя і виявила, що психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення. Дослідницею встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Тому психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи. Особистісний потенціал психологічного благополуччя полягає в реалізації внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю в результаті

осмислення зв'язку свого минулого, теперішнього і майбутнього з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив – резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх життєвих сил, трудових і духовних здібностей в майбутньому[4, с. 132].

Як зазначає Н. В. Каргіна психологічне благополуччя являє собою динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації; передбачає зацікавленість у існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, уподобання в якійсь галузі діяльності, активність і незалежність; відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності. Саме погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості в психології трактується як умова і прояви психологічного благополуччя. Позитивне психологічне функціонування є тільки основою або базою психологічного благополуччя. Саме поняття психологічного благополуччя можна розглядати і як змістовну складову загального здоров'я людини[1,с. 52].

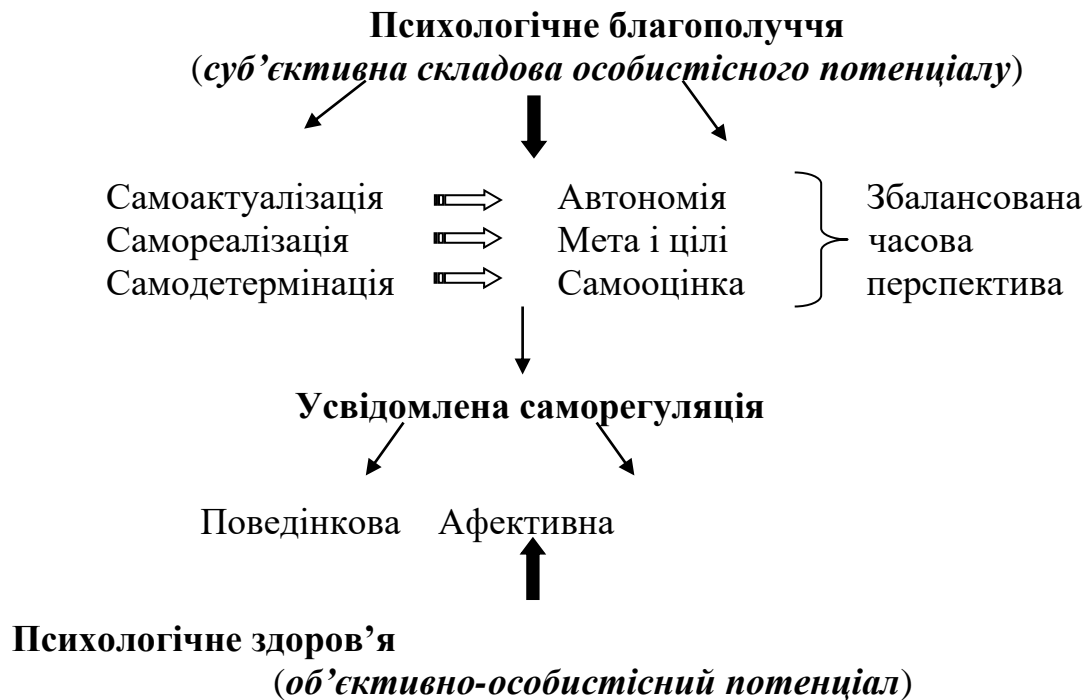
Детальне теоретичне аналізування за порушеною темою дозволило виділити критерії психологічного благополуччя, а саме:

1. Автономія.
2. Наявність мети і цілей у житті.
3. Гедонізм.
4. Компетентність.
5. Збалансована часова перспектива.
6. Сформовані ціннісні орієнтації.
7. Самоприйняття.

Отже, сукупність виділених критеріїв може стверджувати, що така особистість є зрілою, вона переживає смислову наповненість свого життя і дозволяє актуалізувати свої індивідуально-психологічні можливості для

досягнення внутрішніх, соціально-орієнтованих цілей, і як результат є психологічно благополучною.

Аналіз наукової літератури з актуальної для нас проблематики уможливив створити функціонально-дієву модель, яка представлена нижче.



**Рис. 1. – Функціональна модель психологічного благополуччя особистості**

Якщо проаналізувати створену нами модель, можна стверджувати що, психологічне благополуччя і психологічне здоров'я взаємопов'язані між собою. Психологічне благополуччя розглядають через суб'єктивну складову особистісного потенціалу, а психологічне здоров'я через об'єктивно-особистісний потенціал. Психологічне благополуччя включає в себе три особистісні конструкти: *самоактуалізація*, яку ми вивчаємо через автономію, *самореалізація*, тобто наявність мети і цілей особистості, і останній показник *самодетермінація*, яка включає в себе самооцінку індивіда. І як результат наявності цих трьох показників, особистість має збалансовану часову перспективу, яка грає одне з центральних місць у психологічному

благополуччі. Після цього впливає усвідомлена саморегуляція особистості, яка постає у двох видах: поведінкова і афективна. То ж, ця схема доводить, що психологічне благополуччя є динамічним процесом, який на нашу думку, взаємопов'язаний з психологічним здоров'ям особистості.

Висновок. Отже, вивчення психологічного благополуччя особистості та його складових дає змогу краще зрозуміти роль психологічного здоров'я (якщо розглядати здоров'я як складову благополуччя), його умов і чинників (якщо розглядати здорову особистість) як таку, що самоактуалізується і є зрілою, автентичною, успішною у різних сферах. Психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації людини і ефективності її функціонування. Результати теоретичного аналізування маємо на меті перевірити емпіричним шляхом для підтвердження чи корекції певних ланок моделі.

#### Література:

1. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Одеса: *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2015\\_3\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10).
2. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. Херсон: *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2016, Вип.2, том 1. С. 70-74.
3. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. К. : 2016, Серія Психологія, (59). С. 42-45.
4. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.