

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

О.О. Степаненко

Херсонський державний університет, olena.stepanenko@university.kherson.ua

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

Н. І. Тавровецька

У сьогоденних умовах нестабільності у суспільстві нашої країни, досягнення та сприйняття психологічного благополуччя людиною залишається достатньо проблематичним, проте, бажаним. Це пояснюється тими позитивними змінами, які супроводжують відчуття благополуччя. Важливість вивчення досягнення людиною благополуччя зумовлена її особистісним сприйняттям і ставленням до нього, а також залежить і від ступеня суб'єктивності його переживання кожною людиною особисто. Проблема відчуття та сприйняття психологічного благополуччя, нарізно впливає на самопочуття та поведінку, процес і результат діяльності кожної особистості та формування її цілісної картини майбутнього. Тому ми поставили завдання теоретично дослідити та проаналізувати наукову літературу з метою визначення поняття «психологічне благополуччя» з подальшою перспективою його експериментального дослідження.

Вивченням поняття психологічного благополуччя особистості займалися такі відомі зарубіжні автори як Н. Брадберн (Bradburn, 1969), К.Рифф (Ryff, 1989; 1995), А.С. Вотерман (Waterman, 1993), Э. Дінер (Diener, 1984, Diener, 1995), Р. Райан та Э. Диси (Ryan, Deci, 2000). Із сучасних і вітчизняних науковців можна зазначити таких як: О.О. Абрамюк та А. С. Липецька (2018), Б.Є. Пахоль (2017), М.Б. Кліманська та І.І. Галецька (2019), Л.З. Сердюк (2021), Н.В. Каргіна (2019), І.Я. Коцан (2011), О.В. Павленко (2019), Л. М. Яворовська (2014).

У психології поняття «благополуччя» почало своє розповсюдження після виходу роботи Нормана Бредберна «Структура психологічного благополуччя» у 1969 році (Bradburn, 1969), у якій він розглядав психологічне благополуччя у

наявності з такими показниками у житті людини, як баланс позитивних та негативних емоцій, її суб'єктивне відчуття щастя і задоволеність життям. Пізніше феномен благополуччя почав розглядатись у межах позитивної психології, засновником цього напрямку є американський сучасний психолог Мартін Селігман. Який у широкому значенні поняття «благополуччя» розглядає як складний комплекс емоційних переживань: задоволення життям, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги та інше (Seligman, 2011).

Пізніше представники гедоністичного підходу вважали, що психологічне благополуччя може визначатись досягненням задоволення і униканням невдоволення. В той же самий час задоволення може бути не лише на фізичному рівні, але й на ментальному, тобто задоволення від особистісних досягнень людини. Ранні дослідження американських психологів Нормана Бредбурна (1969), а пізніше і Еда Дінера (1985) заклали теоретичну базу феномену психологічного благополуччя у 1980 роки. Свого часу Н. Бредберн зазначав, що психологічне благополуччя відображає стан щастя чи нещастя. Пізніше Е. Дінер розглядав суб'єктивне благополуччя як переживання позитивних емоцій, та наголошував, що благополуччя не можна розглядати ізольовано від окремої особистості, необхідно враховувати її особистісні відчуття щастя і задоволення життям відповідно до своїх індивідуально сформованих цінностей. Визначаючи поняття особистісного психологічного благополуччя, Е. Дінер (Diener, 1985) розглядав такі три основні підходи:

- суб'єктивістський підхід, який пов'язаний із тим принципом, що єдиний спосіб оцінити щастя людини – спросити її;
- підхід, що базується на методах прямого вимірювання позитивних складових життя, а не відсутності негативних факторів;
- сумарна глобальна оцінка всіх аспектів життя, хоча й оцінюються окремі його складові: сексуальне задоволення, професійне задоволення, задоволення від оточуючого суспільства та інші

Евдемоністичний підхід ґрунтується на ідеях представників гуманістичної психології, які розглядали різні аспекти позитивного функціонування

особистості у суспільстві та описували благополуччя як розвиток особистості, повноту її самореалізації т.т. можливість людини стати суб'єктом власного життя відповідно запитам її соціального оточення. У межах евдемоністичного підходу, благополуччя розглядається як багатофакторний конструкт, представлений у складних взаємозв'язках культурних і соціальних, психологічних і фізичних, економічних і духовних чинників. Відповідно цих поглядів американська професорка психології Кэрол Дайан Ріфф (Ryff, 1995) розробила теорію на основі аналізу концепцій, пов'язаних із позитивним функціонуванням особистості. Її підхід дав змогу узагальнити і виділити шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління оточуючим середовищем (компетентність), мета (ціль) у житті, особистісне зростання. Авторка також розробила і методику дослідження психологічного благополуччя. Згідно якій людина вважається психологічно благополучною, якщо вона «повноцінно функціонує» і є «зрілою» особистістю. Проте, це не завжди призводить людину до задоволення і дає насолоду від життя. Тож є очевидним, що суб'єктивне відчуття цінності людини може бути лише частиною благополуччя і не відображає суб'єктивності її позиції.

На початку 2000 років деякі з зарубіжних психологів запропонували своє бачення щодо поєднання гедоністичного та евдемоністичного напрямків у розгляданні поняття «благополуччя». Зокрема, американський психолог Р.Бісвас-Е.Дінер у співавторстві із Т. Кашден, Л. Кінг (2009) пропонують єдиний підхід, оскільки вважають, що евдемоністичні та гедоністичні аспекти благополуччя можуть працювати в тандемі. Зосередження уваги на дослідженні конкретних аспектів благополуччя, а не на проведенні різниці між двома розуміннями благополуччя, сприяє більш ефективному дослідженню проблеми. У межах такого бачення суб'єктивне психологічне благополуччя є показником ступеня спрямованості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізованості даної спрямованості,

яка суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою та життям.

Відповідно думки вітчизняних психологів О.Абрамюк та А.Липецької, (Абрамюк, Липецька, 2018) є доцільним інтегрувати описані вище підходи, так як вони не є взаємовиключними, а навпаки – є взаємодоповнюваними, для утворення єдиної концепції, яка синтезує і не заперечує досвід та наукові здобутки обох підходів. Таке цілісне утворення і складатиме суб'єктивне відображення психологічної реальності особистості.

Аналізуючи роботи вітчизняних науковців щодо вивчення ними поняття «благополуччя», важливо відмітити про досліджування психологічного благополуччя у зв'язку із деякими суміжними поняттями.

Так, Н. Каргіна (Каргіна, 2017) вивчаючи самодостатність як ресурс психологічного благополуччя, константує зв'язок понять «самодостатність» та «психологічне благополуччя». Отримані нею дані вказують на беззаперечну значущість цих понять та свідчать про їх можливість впливу в аспекті соціально-економічних відносин особистості. У своєму дослідженні вона доводить, що психологічно благополучна людина є водночас й самодостатньою особистістю, яка характеризується як незалежна, та милостива по відношенню до свого оточення. Також авторка зазначає, що перебільшена самодостатність може негативно вплинути на психологічне благополуччя. Якщо людина стає занадто самодостатньою вона може відсторонюватись від соціуму, а це з часом призводить до почуття внутрішньої тривоги, і як наслідок виникають різного характеру невротичні стани особистості. Н.В. Каргіна встановила, що самодостатність дозволяє людині підтримувати загальний рівень свого психологічного благополуччя та надає їй можливості для пізнання себе, дає змогу для свого різностороннього розвитку, підвищує адаптаційний потенціал, та альтруїстичну спрямованість особистості.

Б. Пахоль (Пахоль, 2017) розглядаючи питання професійного благополуччя, виділив важливість загального благополуччя особистості. Він

вказав, що стан загального благополуччя (general well-being) істотно впливає на професійну діяльність. А такі стани особистості як депресія або тривожні розлади, заважають її позитивному функціонуванню та не дають отримувати задоволення від своєї професійної діяльності (professional well-being). Проаналізувавши різні підходи до розгляду професійного благополуччя і надалі у своїй роботі визначаючи критерії та складові компоненти професійного благополуччя Б.Є.Пахоль прийшов до висновку, що абсолютна більшість з цих підходів сформована під впливом концепції суб'єктивного психологічного благополуччя, яка була сформована вже згадуваними нами науковцями як N. Bradburn, E. Diener, C. Ryff.

О. Павленко (Павленко, 2019) вивчаючи закономірності чинників благополуччя особистості, які можуть бути використані для організації психологічної роботи з особистістю, спиралась на гедоністичний напрямок у вивченні внутрішніх переживань людини. Розглядаючи чинники благополуччя людини, авторка у своєму дослідженні встановила, що особистість, яка є благополучною розуміє себе, має сформований Я-образ та Я-концепцію особистості; така особистість є суб'єктом по відношенню до самої себе (самотворення, self-made); відчуває себе благополучною, сприймаючи позитивну оцінку в ході отримання схвальної реакції оточуючих на результати своєї діяльності.

Таким чином суб'єктивне відчуття благополуччя – це психологічне явище, яке уособлює природне прагнення людини до внутрішнього балансу, комфорту, почуття щастя. Фізіологічні зміни особистості, соціальні зміни в житті, економічний розвиток та політична ситуація країни залишають значний відбиток на оцінку особистого життя. Оскільки якість життя передбачає, суб'єктивну оцінку рівня свого благополуччя в духовному, соціальному, психологічному, фізичному, матеріальному та інших планах, досліджуване явище представляє інтерес з точки зору науки. Подальшою перспективою нашої роботи є визначення чинників психологічного благополуччя та його експериментальне дослідження.

Література:

1. Абрамюк О.О, Липецька А.С. Концептуальна структура феномену «Суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ. Випуск 11, 2018.С.10-17
2. Каргіна Н.В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя. *Наука і освіта*. 2017.№7. С.76-82.
3. Пахоль Б.Є. Професійне благополуччя: огляд ключових концепцій і наукових досліджень феномену. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць: КНУ імені Тараса Шевченка*, 2017. No 2 (4). С. 107-140.
4. Павленко О.В. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
5. Martin E. P. Seligman Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and WellBeing. New York: Simon and Schuster, 2011 P. 24-29
6. Biswas-Diener R., Kashdan T. B., King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. Vol. 4, No 3. P. 208–211.
7. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. P. 320.
8. Diener E., Larsen R.J., Levine S., Emmons R. A. Frequency and intensity : Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. № 48. P. 1253–1265.
9. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol.* 2001. No 52. P. 141–166.

10. Ryff C., Corey Lee M. Keyes The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No 4. P. 719–727.