

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30>

О. В. Радько

старший викладач кафедри психології
Харківська державна академія культури

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ЙОГО КОМПОНЕНТИ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ

У статті здійснено теоретичний аналіз підходів до розуміння феномена психологічного благополуччя особистості в сучасних закордонних і вітчизняних концепціях.

Згідно з гедоністичною парадигмою розгляду психологічного благополуччя особистості базовим поняттям є «суб'єктивне благополуччя», яке розуміється як когнітивний компонент задоволеності життям. Саме різниця між позитивними та негативними афектами і є показником психологічного благополуччя та відображає загальне відчуття задоволеності та незадоволеності життям особистості. Евдемоністичний підхід до питання психологічного благополуччя пов'язаний із тим, що особистісний ріст і самореалізація розглядаються як головний необхідний елемент психологічного благополуччя. Прихильники цього підходу акцентують увагу на благополуччі як показнику позитивного функціонування особистості.

Окрему увагу було приділено інтегрованій моделі психологічного благополуччя особистості, яку було представлено в роботах М. Ягоди та К. Ріфф, Р. Района та Е. Десі. Автори наполягають, що структура психологічного благополуччя особистості складається як мінімум із шістьох різних компонентів позитивного психологічного функціонування, що визначають екзистенційні переживання людини: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст.

У вітчизняних психологічних теоріях психологічне благополуччя особистості пов'язували з екзистенційними переживаннями людини щодо свого життя. Воно усвідомлюється особистістю та відображається як суб'єктивна реальність, яка характеризується цілісністю та базується на інтегральній оцінці свого життя. Також є моделі, що розглядають поняття психологічного благополуччя як системну якість людини, що формується в процесі її життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій і проявляється через суб'єктивне переживання змістовної наповненості та цінності життя загалом.

Згідно з теоретичним аналізом феномена психологічного благополуччя, ми дійшли висновку, що психологічне благополуччя – це системне утворення якостей особистості, компонентами якого є суб'єктивне благополуччя, компонент метапотреб, трансцендентальний аспект, особистісний аспект, міжособистісний аспект.

Ключові слова: психологічне благополуччя, якість життя, гедоністичний підхід, евдемоністичний підхід, компоненти психологічного благополуччя.

Постановка проблеми. Традиційно психологічне благополуччя розглядалося через протиставлення психологічному захворюванню та неблагополуччю. Водночас на рубежі ХХ – ХХІ століття під впливом екзистенціально-феноменологічного підходу до особистості, який активно розвивається, формулювалися уявлення щодо недостатності медичної моделі психологічного благополуччя. В цей період сформувалася потреба виходу за межі дихотомічної моделі «здоров'я – хвороба» та звернення уваги дослідників до позитивних аспектів функціонування особистості. Саме ці чинники зумовили актуальність нашого дослідження феномена психологічного благополуччя та його компонентів.

На сучасному етапі розвитку психології активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя зі станом фізичного і психосоматичного здоров'я

(Е. Десі, Р. Раян, К. Ріфф, К. Фредерік), генетичними чинниками (М. Аргайл, Д. Лікко, А. Теллеген), зовнішніми обставинами життя, рівнем матеріального достатку, освітою, соціальним статусом (Н. Бредберн, Е. Дінер, Т. Кассер, М. Раян), віком і статтю (Е. Дінер, К. Ріфф, П. Фесенко), рівнем культури (М. Лінч), етнічною належністю (В. Гриценко) тощо.

Категорія психологічного благополуччя особистості тісно пов'язана з уявленнями про гармонійне і повноцінне буття людини в різних філософських концепціях із ключовими позиціями щодо розуміння особистості у її розвитку в психодинамічному підході (А. Адлер, Дж. Боулбі, З. Фройд, Е. Фромм, К. Горні, Е. Еріксон, К.Г. Юнг), а також із психологічною концепцією позитивного функціонування людини, яка започаткувалася в теоріях екзистенційно-гуманістичного спряму-

вання в психології (А. Лангле, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл) та в його сучасному відгалуженні – позитивній психології (І. Бонівелл, П. Вонґ, М. Селіґман, М. Чексентміхайї).

Мета статті – це проведення теоретичного аналізу концепцій для розуміння феномена психологічного благополуччя та його компонентів у сучасній закордонній і вітчизняній психології.

Виклад основного матеріалу. Загальне уявлення про благополуччя людини існувало з давніх часів. Воно пов'язувалося з різними чинниками, з іншими поняттями, такими як «щастя», «якість життя», «задоволеність», і було предметом роздумів уже найперших філософів. З'явившись відносно недавно, категорія психічного благополуччя служить об'єктом дослідження у працях як вітчизняних, так і зарубіжних психологів.

З огляду на високий інтерес і популярність дослідження феномена «психологічне благополуччя» в його визначеннях є багато протиріч, тому єдиного розуміння змістових і структурних складників психологічного благополуччя сьогодні немає. Натомість є різні теоретичні підходи, в руслі яких у психології розробляються уявлення про структуру і зміст психологічного благополуччя особистості.

Уперше дослідження переживання якості життя та психічного благополуччя розроблялося в роботах Дж. Гуріна, Дж. Верова та Ш. Фелд. Надалі ці дослідження було продовжено в роботах Н. Бредберном та Д. Капловичем. Саме Н. Бредберн вводить поняття психологічного благополуччя та ототожнює його із суб'єктивним відчуттям щастя і загальним задоволенням життям. Крім того, автор посилався на аристотелівський опис поняття «евдемонія» як такий, що відбиває суть психологічного благополуччя. Н. Бредберн наполягав, що під поняттям психологічного благополуччя він розуміє таке: самоактуалізацію, самооцінку, автономію, але водночас ці поняття можуть перетинатися. Він створив модель структури психологічного благополуччя, яка являє собою баланс, що досягається змінним переживанням двох видів афекту – негативного і позитивного [2, с. 46–49].

У 1970 р. А. Кемпбелл, Ф. Конверс, В. Роджерс, С. Вітні та Ф. Ендрюс досліджували рівень задоволеності життям у жителів Північної Америки, використовуючи поняття «задоволеність життям», не вдаючись до поняття «щастя», вважаючи, що воно асоціюється з афективними переживаннями (захват, ейфорія, тощо). В основу свого дослідження вони поклали теорію афективного балансу Н. Бредберна, в якій категорія «щастя» виступає як основний показник позитивного функціонування особистості.

Е. Дінер у своїх роботах вводить інший термін – «суб'єктивне благополуччя», яке склада-

ється з трьох основних компонентів: задоволення, позитивних емоцій і негативних емоцій. У цій роботі мова йде про когнітивне та емоційне самоприйняття. Автор вважає, що більшість людей оцінює те, що з ними трапляється, через терміни «добре – погано», така інтелектуальна оцінка завжди має під собою забарвлену емоцію. Суб'єктивне благополуччя покликане не тільки служити індикатором того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, але має демонструвати наскільки одна людина щасливіша від іншої. З цього можна зробити висновок, що Е. Дінер зрівнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя. Услід за ним багато дослідників використовує поняття «якість життя» як комплекс факторів зовнішнього середовища, які впливають на розцінювання життя як приємного. Якість життя включає як зовнішні чинники, наприклад, матеріальне становище, так і суб'єктивні (психологічні). В. Пейн та Е. Дінер запропонували змістовно близький поняттю «суб'єктивне благополуччя» термін «задоволеність життям», який розглядається як інтегральна оцінка особистістю власного життя як «доброго» чи «поганого». Не менш цікавим є введення в науковий обіг Ш. Лопесом, М. Селіґманом, Ч. Снайдером поняття процвітання як стану стійкої рівноваги, що виражається у високому рівні емоційного, психологічного та соціального благополуччя [1, с. 33–49; 4, с. 795–814].

У результаті сформувалися дві парадигми дослідження психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний напрями.

Згідно з гедоністичною парадигмою розгляду психологічного благополуччя особистості базовим поняттям є «суб'єктивне благополуччя» як когнітивний компонент задоволеності життям. Е. Галлоун, Р. Каммінґс та А. Лау вважають, що суб'єктивне благополуччя включає в себе особистісні диспозиції, цінності, очікування і цілі. Поняття «суб'єктивне благополуччя», на думку авторів, виходить за межі афективної сфери особистості і має розглядатися як результат когнітивного оцінювання афективних реакцій [1, с. 69–75].

До гедоністичних теорій відносять усі ті вчення, де психологічне благополуччя описується головним чином у термінах задоволеності – незадоволеності, будується на балансі позитивного та негативного афектів. Насамперед, до таких учень належать концепції Н. Бредберна та Е. Дінера. При цьому досягнення психологічного благополуччя будується на успішній соціальній адаптації людини. Як уже зазначалося, Н. Бредберн створив уявлення про структуру психологічного благополуччя, яка, на його думку, являє собою баланс, що досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного. Події повсякденного життя, що несуть у собі радість і розча-

рування, відбиваючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідно пофарбованого афекту. Те, що нас турбує, і те, що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, ті події повсякденного життя, що несуть задоволення, радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту. Різниця між позитивними та негативними афектами і є показником психологічного благополуччя та відображає загальне відчуття задоволеністю та незадоволеністю життям особистості. Одним зі складників досягнення психологічного благополуччя автор вважає задоволеність професійною діяльністю [4, с. 795–814].

Баланс позитивних і негативних емоцій є основним показником психологічного благополуччя особистості. Е. Дінер і Р. Ларсен встановили, що «суб'єктивно благополучні» респонденти демонстрували позитивні емоції незалежно від впливу життєвого досвіду. Відповідно схильність до позитивного реагування може бути стабільною поведінковою характеристикою або рисою особистості. Згідно з дослідженнями різних науковців, рівень суб'єктивного благополуччя залишається стабільним протягом чотирьох, шести і навіть десяти років. Отже, суб'єктивне благополуччя є відносно стійкою диспозицією.

Евдемоністичне розуміння питання пов'язано з тим, що особистісний ріст і самореалізація розглядаються як головний необхідний елемент психологічного благополуччя та акцентують увагу на благополуччі як показнику позитивного функціонування особистості. Прихильники цього напрямку, такі як М. Ягода, К. Кеес та К. Ріфф, диференціюють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя [5, с. 719–727].

Згідно з евдемоністичною концепцією, всі блага, яких досягає людина, викликають довготривале відчуття щастя. Гуманістичні психологи А. Маслоу і К. Роджерс, які є засновниками евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя, стверджували, що людина володіє свободою волі і здатна досягати психологічного благополуччя. К. Роджерс висунув ідею про актуалізуючу тенденцію, яка описана як людська тенденція актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. А. Маслоу писав про те, що незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації.

Е. Фромм акцентує увагу на екзистенціальній дихотомії між прагненням «мати» та «бути». На його думку, «мати» – це прагнення здобувати зовнішні задані цінності та оцінка себе в аспекті відповідності саме зовнішнім стандартам, натомість «бути» – прагнення до реалізації власної особистості та стати тим, ким людина може стати.

У своїх працях Е. Фромм дослідив, що люди з прагненнями «бути» частіше вважали себе щасливішими. Він це обґрунтував тим, що вони

меншою мірою переймаються невідповідністю соціальним стандартам та орієнтуються на індивідуалізовані цінності. В роботах Т. Кассера це явище описано як «висока ціна матеріалізму», тобто прагнення здобувати якомога більше примушує сучасну людину замість самоактуалізації бути відповідним штучному «образу Я», що приводить до дефіциту справжніх і тісних взаємодій. Матеріальні цінності витісняють усі інші і особистість перетворюється в споживача послуг. Ненаситне прагнення до споживання часто виражається в ігноруванні інтересів сім'ї, друзів і суспільства загалом. Тож, резюмує дослідник, матеріальні цінності пов'язані з низьким психологічним благополуччям [1, с. 117–120].

Одну з перших спроб побудувати інтегральну модель психологічного благополуччя в середині ХХ ст. запропонувала М. Ягода. Вона виділила шість основних вимірів психологічного благополуччя: самоприйняття, особистісний зріст, інтегрованість (здатність впоратися зі стресовими ситуаціями), автономність, точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливність), компетентність щодо навколишнього соціального середовища (здатність до соціальної адаптації та ефективного вирішення проблем).

У сучасній психології багатовимірною моделлю психологічного благополуччя була запропонована К. Ріфф, яка багато в чому спирається на модель М. Ягоди та включає теж шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування, що визначають екзистенційні переживання людини: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст. Отже, психологічне благополуччя стосується як організації та змісту внутрішнього світу людини, так і її поведінки та діяльності, що зумовлюють це відчуття та ілюструють його переживання [5, с. 719–727].

Так само однією з відомих моделей психічного благополуччя є теорія самодетермінацій, що була розроблена Р. Раяном та Е. Десі. Вони стверджують існування трьох фундаментальних вроджених потреб, які є універсальними. Автори вбачають велику різницю між самодетермінацією та суб'єктивним благополуччям. Ця різниця полягає в тому, що в їхній моделі автономія, компетентність і зв'язки детермінують психологічне благополуччя. Натомість К. Ріфф ці поняття вважає благополуччям [3, с. 227–268].

М. Селіґман із колегами довів, що люди, які віддаються гедоністичним заняттям (розвагам і відпочинку), відчують багато приємних відчуттів, більш енергійні та мають нижчий рівень негативного афекту. В такі моменти вони більш щасливі, ніж люди, які спрямовані до евдемоністичних цінностей. Однак якщо брати довгострокову перспективу, то ті, хто ведуть евдемоністичний спосіб життя (працює над розвитком своїх здібностей

і вмінь, навчається чогось тощо), більш задоволені своїм життям. На думку вчених, евдемоністичного благополуччя легше досягти через розвиток особистості, її здібностей і пошук сенсу життя.

М. Селіґман дійшов висновку, що задоволеність життям – це співвідношення між наявною та ідеальною ситуаціями, причому обидві ситуації відображають те, як сама людина суб'єктивно їх оцінює. Саме тому задоволеність життям вважається самостійним способом суб'єктивного оцінювання поточного стану життя, яке може бути орієнтоване як гедоністично, так і евдемоністично [1, с. 141–150].

Такі вчені, як А. Мак-Ґреґор та Л. Літл, проаналізували різні показники психологічного здоров'я та дійшли висновку, що поняття психологічного благополуччя слід розглядати як конструкт, що складається з двох елементів: щастя (задоволеність життям, позитивні емоції), осмисленість (зв'язаність мети та особистісний ріст). Е. Комптон підтримав цю ідею, коли з 18 показників психологічного благополуччя виділив два основних фактори. Один являє собою щастя та суб'єктивне благополуччя, а інший – особистісний ріст. Він довів, що емоційне та психологічне благополуччя є двома взаємопов'язаними, але різними факторами.

М. Селіґман стверджував, що є три шляхи до щастя: 1) жити приємним життям, що сповнене позитивними емоціями та задоволенням; 2) жити цікавим життям, яке сповнене цікавими подіями; 3) жити осмисленим життям, в якому особистісні якості використовуються на служіння більше ніж потребам самої особистості. Другий і третій шляхи формуються під впливом евдемоністичних цінностей. Автор вважає, що евдемоністичними можуть вважатися як прагнення до діяльності та потоку, так і спрямованість до сенсу.

Однією з найбільш значущих концепцій сучасної психології є теорія потоку М. Чіксентміхайї. Він стверджував, що люди відчувають велику задоволеність життям і самим собою тоді, коли у них є можливість займатися улюбленою справою. Він назвав стан, в якому результати відповідають прагненням і очікуванням особистості – «почуттям потоку». Стан потоку можна вважати оптимальним станом внутрішньої мотивації, за якого людина повністю включена в ту діяльність, якою займається. Більшість людей відчуває те, що характеризується свободою, радістю, почуттям повного задоволення та компетентності, коли деякі потреби, зокрема і базові, ігноруються. Людина забуває про час, голод, соціальну роль. Особистість, яка часто відчуває почуття потоку, досить часто ідентифікує себе зі «щасливою людиною». Дослідження, що були проведені в межах цього підходу до оцінки психологічного благополуччя, підтверджують існування таких змінних, як «сенса життя» та «особистісний ріст» [1, с. 181–215].

Щодо концепцій психологічного благополуччя, які розроблялися у вітчизняній психології, перш за все, треба виділити дослідження, які були проведені Т.Д. Шевеленко та П.П. Фесенко. Дослідники наполягали, що психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями людини щодо свого життя. Воно усвідомлюється особистістю та відображається як суб'єктивна реальність, яка характеризується цілісністю та базується на інтегральній оцінці свого життя. Також автори зазначають, що можливо говорити про актуальне психологічне благополуччя, що містить відображення переживання людиною свого ставлення до життя. Водночас є поняття ідеального психологічного благополуччя, яке відображає уявлення про те, як оцінює своє життя людина, котра загалом задоволена життям, тобто психологічно благополучна [2, с. 46–49].

А.В. Вороніна розглядала поняття психологічного благополуччя як системну якість людини, що формується в процесі її життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій і проявляється через суб'єктивне переживання змістовної наповненості та цінності життя загалом. Через розуміння чотирьох аспектів буття (біологічного, соціально-педагогічного, соціально-культурного та духовно-практичного) автор розуміє психологічне здоров'я як складник психічного благополуччя.

Інша позиція була запропонована О.С. Ширяєвою. Вона розглядала психологічне благополуччя як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечують об'єктивну та суб'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт – середовище», а як його складники – такі п'ять компонентів: афективний (баланс позитивних і негативних афективних переживань), компонент, що пов'язаний із метапотребами (особистісний ріст, міра самореалізації), світоглядний (наявність цілей у житті), інтрарефлексивний (самоприйняття), інтеррефлексивний (компетентність у взаєминах із зовнішнім середовищем).

Інформаційною в теоретичному плані є модель психологічного благополуччя Ю.М. Олександрова, який виділив такі компоненти психологічного благополуччя: ресурсний (особистісна зрілість), процесуальний (самоактуалізація), результативний (благополуччя особистості), структурний (гармонія особистості), оціночний (суб'єктивне благополуччя) [2, с. 46–49].

Отже, на основі теоретичного аналізу концепцій феномена психологічного благополуччя можливо визначити психологічне благополуччя як стійку психологічну властивість, яка має такі складники: домінування позитивних емоцій, наявність чесних взаємовідношень, суб'єктивного включення в життєдіяльність, осмисленості життя та позитивної самомотивації. Формується ця психологічна властивість у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, індивідуальних

засобів досягнення щастя та принципів саморегуляції своєї мотивації в житті.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дослідження концепцій феномена психологічного благополуччя особистості та його складових компонентів у сучасних психологічних дослідженнях дав змогу зробити такі висновки.

Є дві парадигми у визначенні феномена психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний підходи.

Гедоністичний підхід визначає психологічне благополуччя особистості в аспекті отримання задоволення і уникнення негативних емоцій. Н. Брендберн і Е. Дінер розуміють психологічне благополуччя як баланс між позитивними та негативними емоціями, тобто воно складається з когнітивної оцінки задоволеності людиною різних сфер життя.

Евдемоністичний підхід пов'язує психологічне благополуччя особистості з актуалізацією особистісного потенціалу, фокусується на сенсі життя та самореалізації з позиції повноцінно функціонуючого індивіда. Він представлений у роботах А. Маслоу, К. Роджерса, К. Ріффа.

Актуальною тенденцією на сучасному етапі розвитку психологічних знань є тенденція до об'єднання цих двох парадигм, яка реалізується в концепції самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі.

У вітчизняній психології є досить розширені концепції щодо феномена психологічного благополуччя, які були розроблені в дослідженнях таких учених, як Т.Д. Шевеленко, П.П. Фесенко, А.В. Вороніна, О.С. Ширяєва, Ю.М. Олександров. Усі дослідники дійшли згоди, що психологічне благополуччя – це

системне утворення якостей особистості, компонентами якого є суб'єктивне благополуччя (баланс позитивного і негативного афектів), компонент метапотреб (особистісний ріст), трансцендентальний аспект (наявність життєвих цілей), особистісний аспект (прийняття себе), міжособистісний аспект (компетентність у стосунках з оточенням).

Продовження вивчення різних аспектів психологічного благополуччя особистості, на нашу думку, полягає в дослідженні гендерних відмінностей і взаємозв'язку їх з особистісними рисами людини.

Література:

1. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва : София, 2006. 456 с.
2. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
3. Deci E.L., Ryan R.M. The 'what' and 'why' of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry.* 2000. Vol. 11. P. 227–268.
4. Lucas R.E. Personality and Subjective Well-Being. *Handbook of personality : theory and research.* 3rd. ed. New York – London : Guilford Press, 2010. P. 795–814.
5. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.

Radko O. V. The phenomenon of psychological well-being personality in modern psychology and its components: a theoretical model

The article analyzes approaches to understanding the phenomenon of psychological well-being of the individual in modern foreign and domestic concepts.

According to the hedonistic paradigm of considering the psychological well-being of the individual, the basic concept is "subjective well-being", which is understood as a cognitive component of life satisfaction. It is the difference between positive and negative affect that is an indicator of psychological well-being and reflects a general sense of satisfaction and dissatisfaction with one's life. The eudaimonist approach to the issue of psychological well-being is related to the fact that personal growth and self-realization are seen as the main necessary elements of psychological well-being.

Proponents of this approach focus on well-being as an indicator of positive personality functioning. Particular attention was paid to the integrated model of psychological well-being of the individual, which was presented in the works of M. Strawberry and K. Riff, R. Rayon and E. Desi. The authors insist that the structure of psychological well-being of the personality consists of at least six different components of positive psychological functioning that determine the existential experiences of the person: positive relationships with others, self-acceptance, autonomy, competence in managing the environment, the presence of purpose in life, personal growth.

In domestic psychological theories, the psychological well-being of the individual has been linked to the existential experiences of the individual in their lives. There are also models that consider the notion of psychological well-being as a systemic quality of a person, which is formed in the course of his life on the basis of psycho-physiological preservation of functions and manifested through the subjective experience of meaningful fullness and value of life in general.

According to a theoretical analysis of the phenomenon of psychological well-being, we have come to the conclusion that psychological well-being is the systematic formation of personality traits, the components of which are: subjective well-being, metaphor component, transcendental aspect, personal aspect, interpersonal aspect.

Key words: *psychological well-being, quality of life, hedonistic approach, eudemonistic approach, components of psychological well-being.*