

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

¹Вінницький національний технічний університет

Анотація: Досліджено питання сутності та змісту психологічного благополуччя особистості. Проаналізовано підходи психологів до означення явища та поняття «благополуччя». Означено характеристики психологічного благополуччя особистості. Системоутворювальним поняттям психологічного благополуччя визначено поняття «позитивне функціонування особистості». Визначено вплив на розвиток і збереження психологічного благополуччя «потенціалу особистості» («саногенного потенціалу»).

Ключові слова: задоволення, щастя, благополуччя, психологічне благополуччя, особистісне благополуччя, психологічне здоров'я, позитивне функціонування особистості, саногенний потенціал.

Abstract: The issue of the essence and content of psychological well-being of an individual is investigated. The approaches of psychologists to the definition of the phenomenon and concept of well-being are analyzed. The characteristics of psychological well-being of an individual are determined. The concept of "positive functioning of an individual" is defined as the system-forming concept of psychological well-being. The influence of "personality potential" ("sanogenic potential") on the development and preservation of psychological well-being was investigated.

Keywords: satisfaction, happiness, well-being, psychological well-being, personal well-being, psychological health, positive functioning of an individual, sanogenic potential.

Вступ

Трансформація держави та суспільства, яка проходить в Україні з 90-х років ХХ ст., нестабільність політичних, соціальних, економічних інститутів, а особливо, агресія Росії проти України загострили проблему психологічного благополуччя особистості. Основними психологічними маркерами психологічної кризи українців є психічна виснаженість, підвищений рівень тривожності, емоційне та професійне вигорання, стан невизначеності та апатія.

Ситуація зростання стресогенності в суспільстві формує запит на дослідження факторів позитивного функціонування людини, розвитку та актуалізації її особистісного потенціалу, визначеності життєвих цілей, цінностей та протидії негативному впливу середовища.

Метою статті є дослідження питання сутності та змісту психологічного благополуччя особистості.

Основна частина

Благополуччя (відчуття благополуччя) доволі значущі для будь-якої людини, посідають важливе місце в самосвідомості та всьому суб'єктивному світі особистості. Уявлення про благополуччя, його оцінка базується на об'єктивних критеріях благополуччя, успішності, показниках здоров'я, матеріального достатку тощо. Але, за самою природою благополуччя є насамперед суб'єктивним явищем. Людина робить акцент на емоційній оцінці себе і свого життя.

До виходу у 1969 році книги «Структура психологічного благополуччя», поняття «психологічне благополуччя» використовувалось зазвичай у побутовому розумінні. На думку автора книги Н. Бредберна визначальними особливостями психологічного благополуччя є ознаки, які відображають стан щастя чи нещастя, тобто суб'єктивна оцінка власного життя з позиції задоволеності чи не задоволеності ним. Він визначає феномен «психологічного благополуччя» як баланс між двома комплексами емоцій – позитивними і негативними, що нагромаджуються впродовж життя [8].

Е. Дінер, який користується терміном «суб'єктивне благополуччя», визначає три його основні компоненти: задоволення, приємні емоції та неприємні емоції. Дослідник вважає, що більшість людей дає оцінку тому, що з ними відбувається в термінах «добре-погано». Така інтелектуальна оцінка актуалізується у відповідній емоції [9].

Згідно з теорією К. Ріфф психологічне благополуччя можна охарактеризувати як інтегральний феномен, що характеризує *позитивне функціонування людини*, виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу. Інтегруючи різні теорії, пов'язані із психологічним благополуччям особистості, дослідниця пропонує узагальнену модель, що включає шість компонентів: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплення, що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань [11].

Основним положенням концепції Р. Райан і Е. Десі є припущення про те, що особистісне

благополуччя пов'язане з базовими психологічними потребами: потребою в автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Автономія визначається як сприйняття своєї поведінки як такої, що відповідає внутрішнім цінностям і бажанням особистості. Потреба в компетентності – це схильність до управління своїм оточенням та ефективною діяльністю в ньому. Потреба у зв'язку з іншими – прагнення до близькості з людьми. Вона розвивається, якщо людина отримує тепло і турботу від оточуючих людей. Задоволення цих потреб сприяє підвищенню рівня благополуччя [10].

Активно над дослідженням психологічного благополуччя працюють українські психологи.

На думку Л. Сердюк, поняття «психологічне благополуччя» («особистісне благополуччя») виражає власне ставлення людини до своєї особистості, яке містить дві основні ознаки: превалювання позитивних емоцій над негативними та позитивна оцінка свого життя [7].

Н. Каргіна психологічне благополуччя визначає як цілісне переживання людиною ставлення до власного життя (переживання щастя), яке супроводжується осмисленістю буття та сприятливим емоційним фоном. Воно є: одним із проявів позитивного функціонування особистості; носить суб'єктивний характер, обумовлюється мірою задоволеності життям й співвіднесенням позитивних та негативних емоцій; детерміноване особливостями особистісного зростання людини, наявністю мети у житті; включає до свого складу когнітивний та емоційний рівні; містить спрямованість особистості на позитивне функціонування та наслідок цієї скерованості, що виражається у переживанні щастя та задоволеності особистим життям [3].

В наукових пошуках К. Санько, психологічне 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 самоставленням та довірливим станом до світу. Психологічне благополуччя є системною єдністю оптимальних психологічних якостей та станів людини: особистісна зрілість, самоактуалізація, гармонія особистості, суб'єктивне благополуччя [6].

Важливим та перспективним для дослідження питання психологічного благополуччя, на думку К. Роенко, є поєднання феноменів та понять «благополуччя особистості» та «самоактуалізація особистості». Визначаючи психологічне благополуччя, як рівень задоволеності людини собою й своєю діяльністю, переважання позитивних емоцій та почуттів, встановлення гармонійних відносин з навколишнім світом та ін., можна стверджувати, що даний феномен є показником самоактуалізації особистості [5].

В сучасній психології не існує єдиного розуміння феномена психологічного благополуччя. Тому важливим для його означення є визначення складників психологічного благополуччя. Найчастіше зустрічаються такі ознаки: щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, позитивний саногенний потенціал, позитивне функціонування, життєстійкість (психологічна стійкість) та ін.

Розбіжності дослідників психологічного благополуччя щодо його сутності та компонентів зумовлені, насамперед, тим, що воно оцінюється самою людиною з позицій її цінностей і цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може бути.

Найбільш коректним було б використання, як загального, терміну, який синтетично поєднує у собі психічні, духовні та соціальні аспекти «благополуччя» – це «особистісне благополуччя». Але враховуючи те, що в психології поняття благополуччя розглядається в контексті «внутрішнього (психологічного) стану» та, зокрема, і «психологічного здоров'я» особистості, коректно та ефективно користуватися поняттям «психологічне благополуччя», а поняття «особистісне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя» можемо використовувати як його синоніми [4].

Розвиток наукових досліджень феномену психологічного благополуччя особистості проводиться у руслі двох фундаментальних підходів: *гедоністичного* й *евдемоністичного*. До гедоністичних теорій відносять ті учення, в яких поняття благополуччя головним чином описується у термінах задоволеності чи незадоволеності, будується на балансі позитивного чи негативного афектів. Евдемоністичний підхід базується на розумінні психологічного благополуччя як результату розвитку і саморозвитку особистості. Особистість досягає внутрішньої гармонії, щастя перетворюючи себе та навколишній світ.

Головним недоліком підходу гедонізму є його теоретична неопрацьованість, а евдемоністичного – складність емпіричної оцінки психологічного благополуччя. Спроби подолання даних недоліків привели до зближення вказаних підходів, побудови інтеграційних моделей психологічного благополуччя. Поєднання гедонічного й евдемонічного благополуччя корелює з більш високим рівнем суб'єктивного благополуччя.

У психологічному благополуччі дослідниками виокремлюються два основних компоненти: *когнітивний (рефлексивний)* – уявлення про окремі аспекти свого буття, та *емоційний* – емоційний тон ставлення до цих аспектів, що домінує. Пізнавальний компонент психологічного благополуччя виникає в разі цілісності щодо несуперечливої картини світу в суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Емоційний компонент психологічного благополуччя з'являється як переживання, яке поєднує відчуття,

зумовлені успішністю суб'єкта в тих чи інших сферах активності.

Психологи досі часто використовують термін «психологічне здоров'я» як тотожне «психологічному благополуччю».

Але, поняття «хвороба», «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» не можна вважати сьогодні концептуально визначеними і однозначними.

У психологічних словниках психологічне здоров'я найчастіше визначають як «стан душевного благополуччя, для якого характерна відсутність хворобливих психічних виявів і який забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності». А на думку експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад» [2].

Відомий психолог А. Маслоу психічне здоров'я розглядає як наслідок повної задоволеності. Згідно з його поглядами, здорова людина – це щаслива людина, яка живе в гармонії сама із собою, не відчуває внутрішнього розладу тощо. Психічно здоровим людям властиво, зокрема: кохати і бути коханим, відсутність підозрливості, відмова від усіх засобів внутрішнього захисту, безмежна довіра в любовних стосунках, взаємна турбота і відповідальність, внутрішня гармонія, життєрадісність тощо [2].

На думку Н. Бредберна, проблематика психологічного благополуччя не вкладається в дихотомію «хвороба – здоров'я», для опису цього феномена необхідно оперувати ознаками, що відображають стан щастя або нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям [8]. Тому, зведення «психологічного благополуччя» до «психологічного здоров'я» не є коректним, так як здоров'я є тільки одним з аспектів благополуччя людини.

Психологічне благополуччя особистості в значній мірі залежить від наявного «потенціалу особистості». В контексті психологічного (особистісного, суб'єктивного) благополуччя психологія розглядає поняття «саногенний портенціал».

Саногенний потенціал – це психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального і духовного просторів, накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя та прямо пропорційно впливає на її психологічне здоров'я, а також засоби, які дозволяють його підтримувати [2].

Саногенний потенціал особистості розглядається як сукупність характеристик, які сприяють розвитку і збереженню психологічного благополуччя, як «здорові» риси особистості: це набір особистісних стійких характеристик, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, психологічне здоров'я, попереджають вияв відхилень та аномалій розвитку. Це певна організація окремих психологічних компонентів, що формується в ході онтогенезу в людини і є функціональною системою реагування на зовнішні подразники з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик людини [1].

Висновки

В сучасній психології не існує єдиного розуміння феномена психологічного благополуччя. Поняття «психологічне благополуччя» розглядається поряд (часто як тотожне) із такими поняттями як «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «внутрішня картина здоров'я», «позитивне функціонування», «позитивний стиль життя», «якість життя», «задоволеність життям», «емоційний комфорт», «особистісне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «щастя», «щастя та процвітання», «зріла особистість», «самоактуалізована особистість» та ін.

Узагальнюючи різні підходи, психологічне (особистісне, суб'єктивне) благополуччя можемо визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів «позитивного функціонування», а також ступеня актуалізації цієї спрямованості, що виражається у стані (відчутті) задоволеності собою і власним життям.

Проблематика психологічного благополуччя не вкладається в дихотомію «хвороба – здоров'я». Такий підхід не є коректним, так як здоров'я є тільки одним з аспектів благополуччя людини.

У психологічному благополуччі виокремлюються два основних компоненти: когнітивний (рефлексивний) – уявлення про окремі аспекти свого буття, та емоційний – емоційний тон ставлення до цих аспектів, що домінує.

Психологічне благополуччя особистості в значній мірі залежить від наявного «потенціалу особистості». В контексті психологічного (особистісного, суб'єктивного) благополуччя психологія розглядає поняття «саногенний портенціал».

Література

1. Варіна Г. Б. Психологічні особливості розвитку саногенного потенціалу як чинника професійної стійкості особистості майбутнього психолога. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка*. Серія: Психологія. 2018. № 2(9). С. 9–13.

2. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2016. 608 с.
3. 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.
4. Прищак М. Д., Гречановська О. В. Психологія особистості: навч. посібник. Вінниця: ВНТУ, 2024. 219 с. Режим доступу: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/43012>
5. Роечко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 54–61. Режим доступу: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3718>
6. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Київ: 2016, Серія Психологія, (59). С. 42–45.
7. 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: Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133
8. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. 1969. 318 с.
9. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. № 95. 1984. P. 542–575.
10. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. № 55. 2000. P. 68–78.
11. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719–727.

Прищак Микола Дем'янович – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук Вінницького національного технічного університету, м. Вінниця, e-mail: m_pryschak@ukr.net

Pryshchak Mykola D. – Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of Philosophy and Humanities, Vinnytsia National Technical University, Vinnitsa, e-mail: m_pryschak@ukr.net