



УДК 159.923.2

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Кашлюк Ю.І., аспірант
кафедри психології філософського факультету
Львівський національний університет імені Івана Франка

Стаття присвячена проблемі дослідження феномена психологічного благополуччя особистості. В науковий обіг феномен «психологічне благополуччя особистості» ввійшов у минулому столітті і був обумовлений появою «позитивної психології» як нової течії в науці. В статті здійснений аналіз феномена, проаналізовані теоретичні підходи до проблеми, розкриті сутність феномена, основні напрями, його структура та компоненти.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, особистість, позитивне функціонування, задоволеність життям.

Статья посвящена проблеме исследования феномена психологического благополучия личности. В научный оборот феномен «психологическое благополучие личности» вошел в прошлом веке и был обусловлен появлением «позитивной психологии» как нового течения в науке. В статье осуществлен анализ феномена, проанализированы теоретические подходы к проблеме, раскрыты сущность феномена, основные направления, его структура и компоненты.

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, личность, положительное функционирование, удовлетворенность жизнью.

Kashlyk Yu.I. PHENOMENON OF PERSONALITY'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC RESEARCH

The article is devoted to the study of the phenomenon of psychological well-being of the individual. The scientific revolution phenomenon of "psychological well-being of the individual" entered in the last century and was driven by the emergence of "positive psychology" as a new trend in science. The article presents the analysis of the phenomenon, analyzed the theoretical approaches to the problem, revealed the essence of the phenomenon, the main directions of its components and structure.

Key words: psychological well-being, subjective well-being, personality, positive functioning, life satisfaction.

Постановка проблеми. Феномен «психологічне благополуччя» відображає суб'єктивну оцінку людиною себе і власного життя, а також аспекти позитивного функціонування особистості. Проблема феномена психологічного благополуччя особистості всебічно вивчається і досліджується у світовій психологічній науці. Наслідком інтенсивного вивчення є широке поширення його в західній психології у другій половині минулого століття. [2, с. 3–10; 9, с. 95–129]. В Україні вивчення і дослідження цього феномена припадає на останнє десятиліття ХХ століття. До того часу це поняття ширше використовувалося як побутове розуміння, оскільки глибоких досліджень та надійних теоретично розроблених визначень не існувало [7, с. 105–114].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Феномен «психологічне благополуччя» розглядається в різних аспектах. М. Чіксентміхайі, М. Яхода, М. Аргайл, М. Селігман, А. Менегетті, Д. Леонтьєв, І. Джідарьян, Л. Куликов, В. Панкратов розглядають цей феномен, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, бла-

гополуччя, задоволеності життям, а також визначають його джерела та фактори. Наслідком інтенсивного пошуку було введення в активний науковий обіг понять «благополуччя», «щастя» і «задоволеність життям» в журналі "Psychological Abstract", тираж якого збільшився в п'ять разів, до 780 статей щорічно [15, с. 10–19]. Н. Бредберн, Р. Раян, К. Ріфф, К. Кейс, Е. Десі, Е. Дінер, А. Вотерман, П. Фесенко, А. Вороніна, А. Созонтов, Н. Бахарєва, М. Бучатська, Л. Жуковська та як універсальне поняття запропонували термін «психологічне благополуччя особистості» ("psychological well-being") і всебічно дослідили його [6, с. 87–102].

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в теоретичному аналізі наукової літератури, присвяченої дослідженню феномена «психологічне благополуччя особистості», у визначенні основних підходів розуміння цього феномена, його сутності, структури та основних конструктів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичну основу феномена

«психологічне благополуччя» заклали дослідження Н. Бредберна, який визначає його як баланс між двома комплексами емоцій: позитивними і негативними, що нагромаджуються впродовж життя (в дослівному перекладі це позитивний і негативний афект) [10]. Н. Бредберн наголошує на тому, що події, які відбуваються у повсякденному житті, несуть у собі радість чи розчарування, відбиваються у нашій свідомості, накопичуються у вигляді певного афекту. Те, що нас турбує, і те, що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, а події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту.

Автор досліджував залежності, що існують між рівнем психологічного благополуччя і різними соціальними чинниками. Аналіз та узагальнення досліджень дали підстави автору визначити психологічне благополуччя як «оптимальне психологічне функціонування та досвід», як системну єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини: психологічного і суб'єктивного благополуччя, особистісної зрілості, гармонії особистості, самоактуалізації тощо [6, с. 87–102].

Відповідно до визначених характеристик цей феномен він розглядав як сукупність процесуального компонента – самоактуалізації, в яку входять ресурсний аспект – насамперед аспект особистісної зрілості; результативний компонент – переважно компонент психологічного благополуччя особистості; структурний аспект – гармонія особистості, як внутрішня, так і зовнішня – між нею та її оточенням; оціночний аспект – задоволеність особистості власним життям та позитивні емоції. [9, с. 95–129].

Актуальними є погляди Н. Бредберна на природу і складові благополуччя особистості. Широке використання має розроблена ним методика (Шкала балансу афектів), яка застосовується в дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних аспектів психологічного благополуччя.

Своє бачення феномена психологічного благополуччя знаходимо у працях Е. Дінера [11, с. 653–663; 12, с. 276–302]. Аналізуючи цей феномен, він дійшов висновку, що більш суттєвим і влучним є його трактування як «суб'єктивне благополуччя».

Е. Дінер обґрунтував визначені ним поняття і вивів структуру цього феномена, ввівши три основні його компоненти: задоволення, комплекс приємних емоцій і комплекс неприємних емоцій. Окрім того, відповідно до зазначених компонентів він визначив сторони самоприйняття:

– когнітивна – інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя;

– емоційна – наявність поганого чи хорошого настрою.

І виходячи зі сказаного Е. Дінером, не можна не погодитись з його твердженнями, оскільки більшість людей так чи інакше оцінюють ситуацію чи факт, що з ними трапляється найчастіше, у визначеннях «добре – погано», така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідно забарвлену емоцію [14, с. 616–628].

Значний внесок в розуміння феномена «психологічне благополуччя» внесла К. Ріфф. Спираючись на дослідження Н. Бредберна, вона пропонує власну структуру [17, с. 1069–1081; 18, с. 719–727]. Ключовим у теорії К. Ріфф є виокремлення таких основних компонентів, як самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті і особистісний ріст. Суттєвим є те, що всі компоненти психологічного благополуччя співвідносні з різними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості.

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.

Окрім того, К. Ріфф намагалася не тільки більш детально і вдумливо проаналізувати і співвіднести різні компоненти «самоприйняття» з поняттями «самоповага» і «самоприйняття» (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Еріксон, К.Г. Юнг), а й включити визнання людиною своїх чеснот і недоліків, що співвідносне з концепцією індивідуалізації К.Г. Юнга та позитивною оцінкою людиною власного минулого (за Е. Еріксоном, частина процесу еґо-інтеграції) [3, с. 477–483]. Окрім сказаного, вона стверджувала, що ці складові містять аналогічні компоненти і доповнюють критерії позитивного психологічного функціонування.

Слідом за Е. Дінер К. Ріфф зазначає, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя, а й внутрішню, індивідуальну систему координат особистості, з якою людина співвідносить власне психологічне благополуччя.

Аналізуючи наукові дослідження вищезазначених авторів, можемо простежити тенденцію до об'єднання поглядів на феномен психологічного благополуччя, які в науковій літературі умовно поділені на



два напрями: гедоністичний (від грецького *hedone* – «насолада»), де благополуччя розглядається головним чином в термінах задоволеності – незадоволеності (Н. Бредберн, Е. Дінера) і евдемоністичний (від грецького *eudaimonia* – «щастя, блаженство»), де головним аспектом благополуччя визнається особистісний ріст (К. Ріфф, А. Вотерман).

До першої групи можна віднести погляди, які виокремлюють гедоністичні та евдемоністичні вчення (Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Вотерман). Хоча в своїй суті проблема їх співвідношення залишається відкритою для дискусії, а факт взаємозв'язку гедонізму і евдемонізму з проблемою отримання щастя очевидні [9, с. 95–128].

Погляди К. Ріфф підтримали А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К.Г. Юнг, Е. Еріксон, які психологічне благополуччя розглядають як проблему позитивного функціонування особистості і задоволення її потреби у самореалізації.

Ці вчені, досліджуючи основні «контури» психологічного благополуччя, зазначали, що головною причиною виникнення цього феномена є прагнення особистості до розкриття свого потенціалу – задоволення потреби у самореалізації як «повноти самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення і розвитком власної індивідуальності» [7, с. 105–114].

Не викликає сумніву той факт, що повноцінна самореалізація можлива лише за умови психологічного благополуччя особистості. Таким чином, головним проявом феномена психологічного благополуччя є не лише загальний стан підйому творчого потенціалу, актуалізації внутрішніх потенцій та можливостей особистості, а і її всебічна самореалізація.

Дослідження (Р. Раян, Е. Десі, К. Фредерік) присвячені вивченню впливу генетичних факторів на індивідуальні відмінності у психологічному благополуччі.

В цьому аспекті варто звернути увагу на теорію самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі, основним положенням якої є припущення про те, що особистісне благополуччя пов'язане з базовими психологічними потребами: потребою в автономії та компетентності [16, с. 141–166]. Особливе значення в цьому аспекті мають позитивні відносини особистості з іншими; потреба в автономії автори розглядають як спроможність до внутрішньої регуляції власної поведінки.

Формою прояву автономії, на їх думку, є підтримка та відсутність контролю з боку інших людей. Потреба в компетентності

проявляється в схильності до оволодіння своїм оточенням і до ефективної діяльності в ньому, вона підтримується таким середовищем, яке висуває перед людиною завдання оптимального рівня складності і дає позитивний зворотний зв'язок. Під потребою зв'язку з іншими розуміється прагнення до близькості з іншими людьми, що розвивається, якщо людина отримує тепло і турботу від оточуючих.

Р. Раян і Е. Десі в своїй теорії самодетермінації відзначають, що задоволення потреб прямо пов'язане з актуальним соціальним контекстом: якщо воно сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень добробуту, в іншому випадку – рівень благополуччя знижується [16, с. 141–166].

Р. Раян і К. Фредерік в дослідженнях дійшли висновку, що індикатором психологічного благополуччя є суб'єктивна життєздатність. Суб'єктивна життєздатність співвідноситься не тільки з такими шкалами психологічного благополуччя, як автономія і позитивні відносини з оточуючими, але і з фізичними симптомами.

Отже, представники гедоністичного підходу психологічне благополуччя трактують як досягнення задоволення і уникнення незадоволення. Крім того, вони вважають, що психологічне благополуччя характеризує передусім здатність людини адаптуватися до соціального оточення, а також є результатом соціального порівняння – зіставлення самого себе з іншими людьми, власними ідеалами, стремліннями, своїм минулим, тощо [16, с. 141–166].

Шлях людини до психологічного благополуччя, на думку Р. Раян і Е. Десі, лежить перш за все через успішну соціальну адаптацію – пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення. Згідно з цією теорією щаслива людина – це насамперед та, що відповідає прийнятим в сучасному суспільстві еталонам благополуччя, тобто має успішний круг ділових і особистісних соціальних контактів, можливість не обмежувати себе в придбанні і споживанні.

Дослідники (А. Вотерман, Е. Десі, Д. Каннеман, Р. Раян) останнім часом звертають увагу на те, що психологічне благополуччя забезпечується не тільки внутрішнім, фізичним та психічним благополуччям, але й станом духовно-морального здоров'я та соціального середовища [3, с. 477–483]. Саме здатність людини пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, є основною складовою позитивного мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, що оточують усіх і самого себе) і позитивної соціальної поведінки (прояв

добровільної активності на роботі, допомагаючої поведінки в сім'ї, ухвалення і подачі соціальної підтримки), що забезпечує досягнення соціально значущих результатів.

Вітчизняні дослідники (П. Фесенко та Т. Шевеленкова) феномен психологічного благополуччя трактують як суб'єктивне переживання (суб'єктивне благополуччя в роботах Е. Дінера) і суб'єктивну оцінку себе і власного життя та позитивного функціонування особистості, що найбільш вдало узагальнено у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф.

Спираючись на теорію К. Ріфф, вітчизняні дослідники П. Фесенко і Т. Шевеленкова трактують психологічне благополуччя особистості як досить складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості [9, с. 95–129]. Характеризуючи переживання людиною стану психологічного благополуччя, вони зазначають, що будь-яке переживання передбачає порівняння його з нормою, еталоном, ідеалом, які присутні у свідомості людини у вигляді якогось варіанта самооцінки чи самоствавлення.

На основі складного переживання людиною задоволеності власним життям авторами було виділено «актуальне психологічне благополуччя» і «ідеальне психологічне благополуччя», в якому уявлення про «ідеальне» виступає глобальним інструментом оцінки людиною свого буття. (Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Вотерман, К. Ріфф, Р. Раян, Е. Десі, А. Вороніна, Т. Шевеленкова, П. Фесенко) [6, с. 87–102].

Неабиякий інтерес викликають дослідження (А. Вороніна, П. Фесенко і О. Ширяєва), в яких робиться акцент на створенні моделі психологічного благополуччя. А. Вороніна, зокрема, пропонує багаторівневу модель психологічного благополуччя, в яку включає психосоматичне, психічне, психологічне здоров'я; вона розглядає ці компоненти як рівні психологічного благополуччя [1].

П. Фесенко психологічне благополуччя розглядає як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, мети в житті, позитивних відносин з оточуючими), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Л. Куликов, М. Дмитрієва, О. Доліна, М. Розанова і Т. Тимошенко психологічне благополуччя розглядають у контексті

більш широкої проблеми психології щастя і пов'язують його із задоволеністю життям та позитивними емоціями людини. Згідно з цим підходом означене поняття виражає узагальнене, особливо значиме для особистості переживання і виявляється в узгодженості психічних процесів і функцій, відчутті цілісності, внутрішньої рівноваги. Іноді його вживають як синонім суб'єктивного благополуччя або душевного комфорту [4, с. 342–350].

Своє бачення проблеми психологічного благополуччя знаходимо в працях Б. Братуся, І. Дубровіної, А. Созонтова, П. Фесенка, присвячених взаємозв'язку міжособистісних рис людини і суб'єктивного відчуття благополуччя [9, с. 95–129]. На думку вищезазначених науковців, психологічне благополуччя людини має свою структуру, до складу якої входять когнітивний та емоційний компоненти. Когнітивний компонент благополуччя зумовлений цілісною відносно несуперечливою картиною світу; емоційно-гармонійним, емоційно-комфортним функціонуванням усіх сфер особистості [4, с. 342–350].

Висновки з проведеного дослідження. На основі аналізу узагальнення наукової літератури можна зробити висновок, що психологічне благополуччя – це «позитивне функціонування особистості (К. Ріфф, 1998 рік); «гарне функціонування» (Р. Десі, 1980 рік); «системна якість людини, заснована на психосоматичному, психічному і психологічному здоров'ї» (П. Фесенко, 2005 рік) тощо. Це поняття відображає стан та особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання нею благополуччя і, відповідно, обумовлюють поведінку.

Окрім того, аналіз наукової літератури та основних концепцій демонструє, що в зарубіжній психологічній науці, незважаючи на багатоаспектність підходів, сформувалися і утвердились певні наукові тенденції тлумачення феномена «психологічне благополуччя особистості», простежується тенденція до об'єднання гедоністичного і евдемоністичного підходів. Можна зробити припущення, що евдемоністичний підхід дає змогу визначити феномен психологічного благополуччя як здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей. В той же час задоволення розуміється не тільки як тілесне, але й як задоволення від досягнення значущих цілей.

Т. Шевеленкова, П. Фесенко виділяють актуальне та ідеальне психологічне благопо-



луччя. Актуальне психологічне благополуччя розуміється як переживання, що характеризує ставлення людини до того, ким вона, на її власну думку, є, а ідеальне психологічне благополуччя, характеризує потенційні аспекти функціонування особистості. При цьому структура (співвідношення компонентів) актуального й ідеального психологічного благополуччя можуть не збігатися.

Феномен психологічного благополуччя як цілісне суб'єктивне переживання має величезне значення для самої людини, оскільки пов'язаний з базовими людськими цінностями та потребами, а також з такими буденними поняттями, як щастя, щасливе життя, задоволеність собою, робить акцент на суб'єктивній емоційній оцінці людиною себе і свого власного життя, а також на аспектах самоактуалізації та особистісному зростанні. Найбільш вдало ці два аспекти синтезовані і охарактеризовані в шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф.

Отже, вивчення феномена психологічного благополуччя особистості та його складових є результатом позитивного функціонування особистості, переживання нею успіхів чи досягнень в її житті, гармонії в особистому житті, реалізації власного особистісного потенціалу тощо (К. Ріфф, Е. Дінер, Н. Бредберн).

Враховуючи вищесказане, феноменом психологічного благополуччя позначається насамперед якість життя особистості, гармонія в особистому житті, переживання успіхів чи досягнень, реалізація власного потенціалу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воронина А. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Общая психология, психология личности, история психологии» / А. Воронина ; Томский гос. ун-т. – Томск, 2002. – 24 с.
2. Знанецька О. Методика дослідження феномена психологічного благополуччя: опис, адаптація, застосування / О. Знанецька // Вісник Дніпропетр. університету. Серія: Педагогіка і психологія. – 2004. – Вип. 7. – С. 3–10.
3. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології / С. Карсканова // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. – Ч. 1. – Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2009. – С. 477–483.
4. Факторы психологического благополучия личности / [Л. Куликов, М. Дмитриева, О. Долина и др.] // Теоретические и прикладные вопросы психологии : матер. юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». – СПб., 2007. – Вып. 3. – Ч. 1. – С. 342–350.
5. Леонтьев Д. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 1. – С. 15–25.
6. Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 87–102.
7. Созонтов А. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.
8. Фесенко П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. Фесенко // Изд-во Московского гуманитарного университета. – 2005. – Вып. 46. – С. 35–48.
9. Шевеленкова Т. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Шевеленкова, П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
10. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p.
11. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / E. Diener // Personality and Social Psychology. – 1995. – № 68. – P. 653–663.
12. Diener E. Subjective Well-being: Three decades of progress / E. Diener, E. Suh, R. Lucas // Journal of Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125(2). – P. 276–302.
13. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49, № 1. – P. 71–75.
14. Discriminant validity of well-being measures / [R. Lucas, E. Diener, E. Suh] // Journal of Personality and Social Psychology. – 1996. – № 71(3). – P. 616–628.
15. Myers D. Who is happy? / D. Myers, E. Diener // Psychological Science. – 1995. – Vol. 6, № 1. – P. 10–19.
16. Ryan R. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R. Ryan, E. Deci // Ann. Rev. Psychol. – 2001. – V. 52. – P. 141–166.
17. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069–1081.
18. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.
19. Ryff C. Know thyself and become what you are: eudaimonic approach to psychological well-being / C. Ryff, B. Singer // Journal of Happiness Studies. – 2008. – Vol. 9, Issue 1. – P. 13–39.