

Лисенко І. П.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри клінічної психології
Київського інституту сучасної психології та психотерапії*

Іванова Є. О.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри клінічної психології
Київського інституту сучасної психології та психотерапії*

Ряховська Т. Л.

*доктор філософії в галузі психології,
доцент кафедри клінічної психології
Київського інституту сучасної психології та психотерапії*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASES FOR RESEARCHING THE PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGY

Стаття присвячена критичному аналізу теоретико-методологічних підходів до вивчення феномену психологічного благополуччя в сучасній психологічній науці. Вивчення психологічного благополуччя є вкрай актуальним з кількох важливих причин, які стосуються як індивідуального рівня, так і суспільного загалом. Це пов'язане зі зростанням психоемоційного навантаження в сучасному світі: у сучасному суспільстві люди все частіше стикаються з хронічним стресом, високими вимогами, інформаційним перевантаженням та невизначеністю (економічною, соціальною, політичною). Це створює потребу в розумінні та підтримці психологічного благополуччя. Люди з високим рівнем благополуччя мають вищий рівень задоволення життям, мотивації, внутрішньої гармонії, що сприяє їхній реалізації в особистісній, професійній та соціальній сферах. На рівні держави психологічне благополуччя громадян пов'язане із загальним рівнем добробуту, стабільності, продуктивності, зменшенням соціальної напруги та агресії. У контексті війни, втрат, вимушеної міграції та посттравматичного досвіду вивчення та підтримка психологічного благополуччя є необхідністю, а не лише теоретичним інтересом.

Розглядається еволюція розуміння психологічного благополуччя від його первинних концептуалізацій до інтегративних моделей, що існують сьогодні. Особлива увага приділяється осмисленню психологічного благополуччя як суб'єктивної реальності, що інтегрує позитивні та негативні емоції, цілісність буття та екзистенційне ставлення особистості до власного життя. Аналізуються ключові атрибути суб'єктивного способу буття, такі як автономія, саморегуляція, саморозвиток та самоідентифікація, у контексті їхнього взаємозв'язку з психологічним благополуччям. Обговорюються основні концепції та емпіричні дослідження, що становлять базис для подальшого вивчення цієї багатогранної конструкції.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, позитивна та екзистенційна психологія, стрес, стресостійкість, якість життя, саморегуляція, самоідентифікація.

The article is devoted to a critical analysis of theoretical and methodological approaches to studying the phenomenon of psychological well-being in modern psychological science. The study of psychological well-being is extremely relevant for several important reasons that concern both the individual level and society as a whole. This is associated with the increase in psycho-emotional stress in the modern world: in contemporary society, people are increasingly faced with chronic stress, high demands, information overload and uncertainty (economic, social, political). This creates a need for understanding and supporting psychological well-being. People with a high level of well-being have a higher level of life satisfaction, motivation, and inner harmony, which contributes to their fulfillment in personal, professional, and social spheres. At the state level, the psychological well-being of citizens is linked to the overall level of prosperity, stability, productivity, and reduction of social tension and aggression. In the context of war, loss, forced migration, and post-traumatic experiences, the study and support of psychological well-being is a necessity, not just a theoretical interest.

The evolution of the understanding of psychological well-being from its initial conceptualizations to the integrative models that exist today is considered. Particular attention is paid to understanding psychological well-being as a subjective reality that integrates positive and negative emotions, the integrity of being, and the existential attitude of the individual towards their own life. The key attributes of the subjective way of being, such as autonomy, self-regulation, self-development and self-determination, are analysed in the context of their interconnection with psychological well-being. The main concepts and empirical studies that form the basis for further study of this multifaceted construct are discussed.

Key words: psychological well-being, subjective well-being, positive and existential psychology, stress, stress resistance, quality of life, self-regulation, self-determination.

Постановка проблеми. Феномен психологічного благополуччя протягом останніх десятиліть активно привертає увагу наукової спільноти, перетворившись на один із центральних об'єктів дослідження в сучас-

ній психології. Починаючи з 20-х років минулого століття, коли зарубіжні психологи зосередилися на вивченні позитивного функціонування особистості, концепція психологічного благополуччя поступово набувала своїх обрисів, виходячи за межі простої відсутності психічних розладів. Сьогодні вона розглядається як фундаментальна характеристика повноцінного та осмисленого людського існування. Актуальність цього дослідження посилюється динамічними соціокультурними змінами, що вимагають від індивіда не лише адаптації до зовнішніх умов, а й збереження внутрішньої гармонії та здатності до саморозвитку.

На протипагу традиційному патерну патогенної психології, що зосереджувалася переважно на виявленні та корекції психічних відхилень, вивчення психологічного благополуччя стало ключовим елементом так званої позитивної психології. Цей новий напрямок, започаткований Мартином Селігманом та його колегами, переорієнтував фокус наукового інтересу на вивчення сильних сторін, доброчесностей та оптимального функціонування особистості. У цьому контексті психологічне благополуччя постає як центральний конструкт, що інтегрує різні аспекти позитивного функціонування.

Саме поняття психологічного благополуччя є багатоаспектним і охоплює широке коло внутрішніх переживань та об'єктивних показників. Насамперед, воно співвідноситься з екзистенційним переживанням людиною ставлення до власного життя. Цей аспект підкреслює глибоко суб'єктивний, особистісний вимір благополуччя, який не може бути зведений виключно до зовнішніх обставин чи соціальних стандартів. Воно існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивною реальністю, що формується через комбінацію позитивних та негативних емоцій, володіє такою характеристикою, як цілісність та базується на інтегральній оцінці власного буття.

Метою цієї статті є систематизація та критичний аналіз існуючих теоретичних підходів до вивчення психологічного благополуччя, а також висвітлення його ключових методологічних засад. Розгляд цих аспектів дозволить сформувати більш глибоке і цілісне розуміння феномену, що є основою для подальших емпіричних досліджень та розробки практичних інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя індивідів у сучасному суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Вивчення психологічного благополуччя має довгу історію, хоча саме термін «психологічне благополуччя» (psychological well-being) став широко використовуватися відносно недавно. Для опису психологічного благополуччя варто оперувати ознаками, що відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям. Ці первісні визначення, хоча й дещо спрощені, заклали основу для подальшого розвитку більш складних і багатовимірних моделей [1; 2; 5].

Гедоністичний та Евдемоністичний підходи. Історично склалося два основні підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. *Гедоністичний підхід* (від грец. hedone – задоволення) традиційно пов'язується з пошуком задоволення та уникненням болю. У психологічному контексті цей підхід зосереджується на концепції суб'єктивного благополуччя (subjective well-being, SWB), яка була широко досліджена Е. Дінером (Diener, 1984, 2000). SWB визначається як когнітивна та афективна оцінка людиною свого життя. Вона включає три основні компоненти: високий рівень позитивного афекту, низький рівень негативного афекту та високий рівень задоволеності життям. Дінер та його колеги показали, що суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною характеристикою, хоча й може змінюватися під впливом життєвих подій. Перевагою гедоністичного підходу є його відносна легкість у вимірюванні через опитування та шкали самооцінки. Однак критики зазначають, що такий підхід може бути поверховим, не відображаючи глибинного сенсу та особистісного зростання. Задоволення може бути тимчасовим і не завжди корелює зі значущим життям [3; 4; 8].

Евдемоністичний підхід (від грец. eudaimonia – процвітання, життя, що відповідає своїм внутрішнім потенціалам) є більш складним і філософським. Він виходить за межі простого задоволення і зосереджується на реалізації потенціалу особистості, досягненні значущих цілей та житті, що відповідає власним цінностям.

Роботи К. Ріффа (Ryff, 1989, 1995) є яскравим прикладом евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя. Вона розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, що включає шість ключових компонентів:

1. Самоприйняття: позитивне ставлення до себе та свого минулого.
2. Особистісне зростання: почуття безперервного розвитку та реалізації свого потенціалу.
3. Мета в житті: наявність цілей та сенсу, що надають напрямок життю.
4. Позитивні стосунки з іншими: здатність формувати теплі, довірливі та задовільні стосунки.
5. Автономія: незалежність, самодетермінація, здатність протистояти соціальному тиску та регулювати власну поведінку зсередини.
6. Управління оточенням: здатність ефективно справлятися з вимогами повсякденного життя, відчувати компетентність у керуванні складним оточенням.

Модель Ріффа надає більш цілісне та динамічне уявлення про психологічне благополуччя, підкреслюючи його активний, розвивальний та смислоутворюючий характер. Вона відображає глибинні аспекти функціонування особистості, що виходять за межі миттєвих емоційних станів [6; 7].

Сучасні дослідження все частіше прагнуть інтегрувати гедоністичні та евдемоністичні аспекти, визнаючи, що обидва є важливими компонентами повноцінного психологічного благополуччя. Напри-

клад, М. Селігман (Seligman, 2011) у своїй моделі PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) пропонує п'ять основних елементів, що сприяють процвітання:

- Позитивні емоції (Positive Emotion): гедоністичний компонент, що включає задоволення, радість, надію.

- Залученість (Engagement): стан повного поглинання діяльністю, «поток» (flow), що відображає евдемоністичний аспект.

- Стосунки (Relationships): значущі та підтримуючі зв'язки з іншими людьми.

- Сенс (Meaning): наявність цілей та приналежності до чогось більшого, ніж власне «я».

- Досягнення (Accomplishment): почуття компетентності та успіху в досягненні цілей.

Ця модель є спробою синтезувати найкращі аспекти обох підходів, надаючи більш повну картину того, що робить життя людини осмисленим та задовільним [9].

Психологічне благополуччя існує у свідомості самого носія і є суб'єктивною реальністю. Це означає, що воно не є об'єктивним, вимірюваним зовнішніми критеріями явищем, а скоріше внутрішнім досвідом, що формується через інтерпретацію та оцінку власного життя. Ця суб'єктивність виражається в наступних елементах: комбінації позитивних та негативних емоцій: благополуччя не означає постійну відсутність негативних емоцій. Навпаки, здатність адекватно переживати та інтегрувати негативні емоції (смуток, розчарування, страх) є важливою частиною психічної зрілості та адаптивності; цілісності: відчуття цілісності свого буття, єдності різних аспектів особистості – минулого, сьогодення, майбутнього; внутрішніх переживань та зовнішньої поведінки; інтегральній оцінці власного буття: це включає не лише миттєву оцінку, а й рефлексію над життєвим шляхом, досягненнями, викликами та сенсом; екзистенційному вимірі психологічного благополуччя. Саме тому у психології та суміжних науках виникає зацікавленість до дослідження автономії, саморегуляції, саморозвитку, самодетермінації й інших феноменів, які розглядаються в якості атрибутів суб'єктного способу буття. Ця зацікавленість глибоко корениться в екзистенційній психології, яка підкреслює унікальність людського існування, відповідальність за власний вибір, пошук сенсу та здатність до самотрансценденції. Психологічне благополуччя, з екзистенційної точки зору, не є станом спокою чи абсолютної безтурботності. Навпаки, воно включає в себе активну взаємодію з викликами буття, здатність приймати невизначеність, справлятися зі стражданням та знаходити сенс навіть у найскладніших обставинах. Це знаходить відображення у роботах В. Франкла (Frankl, 1984) про логотерапію, де сенс життя стає рушійною силою, що допомагає долати труднощі та знаходити внутрішню силу [5].

Вивчення психологічного благополуччя вимагає застосування різноманітних методологічних підходів, що дозволяють охопити як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти цього складного феномену.

Традиційні кількісні методи, такі як опитування та шкали самооцінки, є найбільш поширеними інструментами для вимірювання психологічного благополуччя. Ці методи дозволяють отримати дані від великої кількості респондентів та провести статистичний аналіз. Серед найбільш відомих інструментів:

- Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (Ryff's Scales of Psychological Well-being): вимірює шість зазначених раніше компонентів евдемоністичного благополуччя.

- Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale, SWLS): коротка шкала, що оцінює глобальну когнітивну оцінку задоволеності життям.

- Шкала афекту (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS): вимірює позитивний та негативний афект.

Переваги кількісних методів полягають у можливості узагальнення результатів, їхньої валідності та надійності. Однак вони можуть не відображати глибинні індивідуальні переживання та контекст, у якому формується благополуччя.

Якісні методи, такі як глибинні інтерв'ю, фокус-групи, нарративний аналіз, контент-аналіз, є незамінними для розуміння суб'єктивних переживань та вивчення складних аспектів психологічного благополуччя. Вони дозволяють отримати багаті, деталізовані дані, що розкривають індивідуальний сенс та значення, які люди надають своєму благополуччю. Якісні методи допомагають глибше зрозуміти, що означає психологічне благополуччя для конкретної людини, а не лише наскільки вона його відчуває.

Комбінація кількісних та якісних методів (змішані методи) дозволяє отримати найбільш повне та багатовимірне розуміння феномену. Наприклад, можна провести кількісне опитування для виявлення загальних тенденцій, а потім використовувати якісні інтерв'ю з частиною респондентів для глибинного аналізу їхніх уявлень про благополуччя.

Для вивчення причинно-наслідкових зв'язків та динаміки психологічного благополуччя необхідні експериментальні та лонгітюдні дослідження. Експериментальні дослідження: дозволяють перевіряти гіпотези щодо впливу певних інтервенцій (наприклад, практик усвідомленості, вдячності, розвитку доброчесностей) на рівень психологічного благополуччя. В свою чергу лонгітюдні дослідження дають змогу відстежувати зміни психологічного благополуччя протягом тривалого часу, вивчати його траєкторії та фактори, що впливають на його стабільність або коливання.

Варто зауважити, що поряд із поняттям психологічного благополуччя, у науковій літературі активно досліджуються суміжні конструкції, такі як суб'єктивне благополуччя, щастя, задоволеність життям, які часто використовуються як синоніми або частково перетинаються. Однак, наголошуючи на евдемоністичному вимірі, особливо важливими є наступні атрибути суб'єктного способу буття: автономія: здатність особистості діяти самостійно, керуючись власними цінностями та переконаннями, а не

зовнішнім тиском. У контексті психологічного благополуччя автономія означає не лише незалежність від зовнішнього контролю, але й внутрішню свободу вибору, здатність приймати відповідальність за власне життя; саморегуляція: здатність особистості контролювати свої думки, емоції та поведінку відповідно до поставлених цілей. Високий рівень саморегуляції дозволяє ефективно долати труднощі, справлятися зі стресом та досягати бажаних результатів, що безпосередньо впливає на відчуття компетентності та контролю над власним життям, а отже, і на психологічне благополуччя; саморозвиток: прагнення до постійного вдосконалення, навчання та реалізації власного потенціалу. Саморозвиток є невід'ємною частиною евдемоністичного благополуччя, оскільки він пов'язаний з відчуттям зростання, прогресу та досягнення нових вершин (це також відображає концепцію особистісного зростання у моделі Ріфф); самодетермінація: теорія самодетермінації (Deci & Ryan, 1985, 2000) є однією з провідних теорій у вивченні мотивації та благополуччя. Вона постулює, що задоволення трьох базових психологічних потреб – автономії, компетентності (почуття ефективності у взаємодії з оточенням) та пов'язаності (почуття приналежності та взаємодії з іншими) – є критичним для оптимального функціонування та психологічного благополуччя. Згідно з цією теорією, коли ці потреби задовольняються, індивіди відчують внутрішню мотивацію, більшу залученість та вищий рівень благополуччя [6; 7].

Зазначені атрибути є не лише індикаторами психологічного благополуччя, а й його активними детермінантами. Розвиток цих якостей сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів особистості та її здатності долати життєві виклики.

Таким чином, психологічне благополуччя є результатом складної взаємодії внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (середовищних) факторів.

Особистісні фактори: риси особистості (екстраверсія та низький рівень невротизму часто корелюють з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя); стійкість (здатність адаптуватися до змін та долати несприятливі обставини; висока стійкість є важливим фактором у підтримці психологічного благополуччя, особливо у складних життєвих ситуаціях); оптимізм (позитивне очікування майбутнього, що сприяє активному пошуку рішень та вірі у власні сили); самооцінка (позитивне ставлення до себе та своїх здібностей є основою для самоприйняття та відчуття власної цінності); смисложиттєві орієнта-

ції (наявність чітких цінностей, цілей та розуміння сенсу власного існування, що є ключовим для евдемоністичного благополуччя).

Соціальні та середовищні фактори: соціальна підтримка (наявність значущих стосунків, підтримки з боку родини, друзів та спільноти є потужним буфером проти стресу та важливим джерелом позитивних емоцій); економічний статус (базові матеріальні потреби та фінансова стабільність є важливими для уникнення стресу та забезпечення комфорту); освіта та робота (наявність осмисленої роботи, що відповідає цінностям та компетенціям людини, є важливим джерелом залученості, компетентності та соціального визнання); здоров'я (фізичне здоров'я є основою для активного життя та можливості реалізовувати свої потенціали; хронічні захворювання або фізичні обмеження можуть суттєво впливати на психологічне благополуччя); культурний контекст (культурні цінності, норми та соціальні очікування формують уявлення про те, що означає «добре життя» та впливають на способи переживання та вираження благополуччя).

Висновки. Психологічне благополуччя є одним з ключових конструктів сучасної психологічної науки, що відображає інтегративну оцінку людиною свого життя, її здатність до повноцінного функціонування та реалізації власного потенціалу. Від простих гедоністичних уявлень про щастя до складних евдемоністичних моделей, що включають особистісне зростання, автономію та пошук сенсу, розуміння цього феномену постійно поглиблюється. Вивчення психологічного благополуччя як суб'єктивної реальності, що інтегрує емоції, цілісність та екзистенційні переживання, вимагає багатогранного методологічного підходу, що поєднує кількісні та якісні методи. Особливу увагу слід приділяти атрибутам суб'єктивного способу буття – автономії, саморегуляції, саморозвитку та самодетермінації, які є невід'ємними компонентами евдемоністичного благополуччя та виступають як важливі фактори його формування та підтримки. Майбутні дослідження мають бути спрямовані на подальше розширення емпіричної бази, вивчення динаміки благополуччя в різних життєвих контекстах, а також розробку та впровадження ефективних програм, що сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя індивідів та суспільства в цілому. Розуміння та сприяння психологічному благополуччю є не лише науковою, але й важливою соціальною місією, що дозволяє людям жити більш осмисленим, продуктивним та задовільним життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum. 1985.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000. 11(4), 227–268.
3. Diener, E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984. 95(3), 542–575.
4. Diener, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 2000. 55(1), 34–43.
5. Frankl, V. E. Man's search for meaning. New York: Washington Square Press. 1984.
6. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. 57(6), 1069–1081.
7. Ryff, C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 1995. 4(4), 99–104.
8. Seligman, M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press. 2011.