

Омельянська В. І.

старший викладач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

CONCEPTUAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Проаналізовано провідні концептуальні положення наукової полеміки відомих вітчизняних та зарубіжних психологів щодо проблеми позитивного функціонування особистості. Виокремлено теоретичний концепт психологічного благополуччя як складової частини психологічного здоров'я. Здійснено теоретико-методологічне обґрунтування актуальності досліджуваної теми. Пріоритет надано вивченню пізнавальної активності з різним рівнем прояву психологічного благополуччя студентів. Таким чином, виокремлено важливий фактор психологічного благополуччя – активність особистості.

Проаналізовано підходи до визначення сутності психологічного благополуччя та його структури, розглянуто сучасні моделі факторів психологічного благополуччя, визначено роль психологічного благополуччя особистості в навчальній та професійній діяльності.

У статті здійснено спробу теоретичного концептуального аналізу психологічного благополуччя крізь призму структурного підходу та методу якісних структур, що дозволило обґрунтувати структурну модель психологічного благополуччя в єдності та взаємозв'язку таких складників, як: психологічне благополуччя як самовизначення, діяльнісна активність особистості, психоемоційний стан та система стосунків.

Здійснений збір та аналіз фактичного матеріалу у сучасній вітчизняній та зарубіжній науковій літературі дає змогу стверджувати про зростання публікацій на тему позитивного функціонування особистості загалом та проблематику психологічного благополуччя.

Теоретико-практичний аналіз зв'язку успішності професійного навчання та рівня психологічного благополуччя дає змогу констатувати, що у разі успішного професійного навчання рівень психологічного благополуччя високий.

Ключові слова: психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, метод якісних структур, самовизначення особистості, психоемоційний стан, активність особистості, система стосунків.

Conceptual analysis of psychological well-being. The leading conceptual scientific controversy issues discussed by the well-known domestic and foreign psychologists concerning the problem of positive functioning of individuals have been analyzed. The theoretical concept of psychological well-being as a mental health component is emphasized. Theoretical and methodological topic relevance justification is provided. Priority is given to the study of cognitive activity with different manifestation levels of students' psychological well-being. Thus, an important factor of psychological well-being – the activity of an individual – has been highlighted.

Approaches to determining the psychological well-being essence and structure are analyzed, modern models of factors of psychological well-being are considered, the role of psychological well-being of an individual in educational and professional activity is defined.

The article attempts a theoretical conceptual analysis of psychological well-being through the prism of the structural approach and the qualitative structural analysis, which has allowed to substantiate the structural model of psychological well-being in the unity and the relationship of the following components: psychological well-being as self-determination, activity of an individual, psycho-emotional state and the system of relationships.

The collection and analysis of factual material in the modern domestic and foreign scientific literature has allowed to assert the growth of publications on the issues of the positive functioning of an individual and psychological well-being.

Theoretical and practical analysis of the relationship between the success of vocational training and the level of psychological well-being has illustrated that successful vocational training leads to a high level of psychological well-being.

Key words: psychological well-being, mental health, qualitative structural analysis, self-determination, psycho-emotional state, activity of an individual, system of relationships.

Тема зумовлена актуальною проблемою нашого часу – відновлення і підтримка психічного здоров'я людей, які переживають складні життєві ситуації: стреси, конфлікти, фрустрації, кризи, психічні травми, горе.

З розвитком позитивної психології все більшу увагу психологи приділяють дослідженню позитивного функціонування людини. Забезпечення, збереження та розвиток психологічного здоров'я є пріоритетним у сучасній позитивній психології. Найбільш важливим конструктом, який характеризує позитивне функціонування людини, можна назвати поняття «психологічне благополуччя».

Спроби осмислення такого феномена привели до появи конструктів суб'єктивного, психологічного, евдемоністичного та гедоністичного благополуччя, проблема теоретичного визначення яких й нині залишається актуальною. Поглиблений аналіз сутності феномена психологічного благополуччя та визначення його факторів становлення також потребують уваги дослідників.

Масштабні дослідження психологічного благополуччя особистості, його проявів, складників, чинників, психологічного та соціального значення, вікових та гендерних особливостей розпочато західними дослідниками. За твердженням американського

дослідника Р. Райана, всі підходи до розуміння психологічного благополуччя, які розроблено натепер, можна розділити на два основні напрями: гедоністичний та евдемонічний. Прибічники першого напрямку (N. Bradburn, E. Diener, D. Kahneman) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення потреб у різних сферах життя. Послідовники другого напрямку (С. Ryff, A. Waterman) переконані, що обов'язковим проявом благополуччя є прагнення людини до особистісного зростання – незадоволення досягнутими життєвими результатами, що спонукає людину до саморозвитку.

Підхід, який інтегрує у собі уявлення, притаманні прибічникам як гедоністичного, так і евдемонічного підходу, запропонувала американська дослідниця К. Ріфф, яка виділила шість компонентів психологічного благополуччя як прояву позитивного психологічного функціонування: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісне зростання.

У вітчизняній психології психологічне благополуччя розуміють як складне переживання задоволеністю власним життям, яке одночасно відображає актуальні та потенційні аспекти життя особистості. Натепер у рамках наукової розробки проблеми психологічного благополуччя особистості створено його інтегральну концепцію (Р. Шаміонов), вивчено зв'язок із осмисленістю життя (П. Фесенко), визначено умови та фактори досягнення (В. Куліков); досліджено феномен суб'єктивного благополуччя: його типологію та фактори в економічному аспекті (В. Хашченко), співвідношення емоційного та когнітивного компонентів (О. Бочарова), етнічні розбіжності (В. Гриценко); розроблено різні аспекти питання щастя та задоволеності життям (І. Джида-

рьян, В. Татаркевич); вивчено феномен задоволеності життям (В. Куліков, Н. Шустова).

У цій статті здійснено спробу представити цілісну структуру психологічного благополуччя у відповідності до розробленого І. Каланаускасом методу якісних структур (МЯС). За твердженням автора, структура цілого така, що ні один з її елементів не існує окремо від інших, попри те, що має власне функціональне значення. Іншими словами, існування окремо взятого структурного елементу за межами такого цілого не можливе, а ціле, відповідно, без будь-якого зі структурних елементів перестає бути цілим. Такий вид цілісності є характерною рисою психологічних комплексів. Аналіз структури такого цілого базується на виокремленні в ньому чотирьох блоків, кожен з яких являє собою нечітку множинність [9, с. 192].

Аспект організації АО – це конструкція цілого, все те, що визначає його форму та границі;

Аспект функціонування АФ – це продукція чи спосіб зовнішньої реалізації цілого;

Аспект зв'язку – АЗ – це зв'язок такого цілого із зовнішнім оточенням, характеристика їх взаємного впливу;

Аспект координації – АК – це якісна визначеність цілого, яка пов'язує всі три вищезазначені рівні, зміни в АК змінюють якісну визначеність усього цілого.

Структура психологічного благополуччя згідно з МЯС графічно представлена на рис. 2.

АК (самовизначення) – вираження принципу єдності, породжує якісну визначеність явища, тобто робить цей феномен таким, саме тим, чим він є. Відповідає на питання «Який?».

Людина свідомо чи несвідомо ставить питання: «ким, яким мені бути в тому, що відбувається»? З 2000-х років група дослідників, очолювана

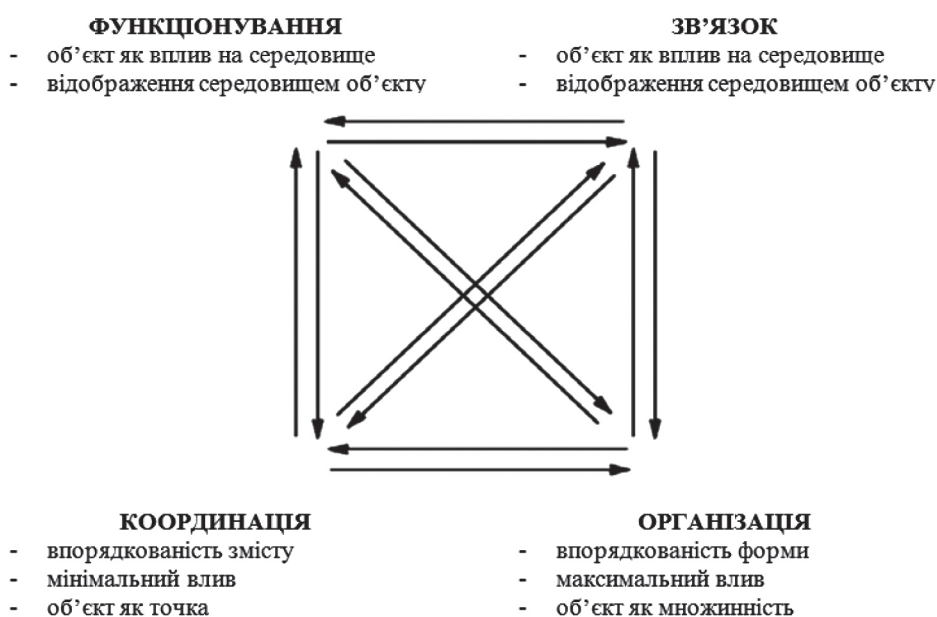


Рис. 1. Квадрат аспектів (І. Калінаускас)

Д. Леонтьєвим, вводить поняття «особистий потенціал», яке узгоджується з поняттями «особистісне здоров'я», «психологічне здоров'я», «особистісна зрілість», «благополуччя особистісне». Під особистісним потенціалом розуміється інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості, що лежить в основі здатності особистості виходити у своїй життєдіяльності зі стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів. При цьому зберігати стабільність смислових орієнтацій та ефективність діяльності на тлі тисків та змінних зовнішніх умов. По суті, це вищий рівень розвитку особистості, здатність людини проявляти себе як особистість. Це відображення потенціалу саморегуляції життєдіяльності, яка включає три регулюючі функції. Функція самовизначення передбачає вибір мотивів і цілей для досягнення, розкриття потенціалу свободи; функція реалізації виявляється у здійсненні задуманого, подоланні невизначеності і розкритті потенціалу відповідальності; функція опанування виражається в гнучкості перед стресогенними та фруструючими впливами.

Тож, точкою відліку тлумачення психологічного благополуччя є аспект координації, який виходить зі здатності особистості до самовизначення (Я є? хто Я? який Я?), саморегуляції (здійсненні життєвих виборів), у ставленні до себе. Вивчення особистісного потенціалу має велику перспективу і практичну значимість, оскільки це аналіз стрижня особистості, особистісної зрілості, її можливостей справлятися з різноманітними викликами, зберігати цілісність і стійкість. А. Маслоу підкреслював, що люди, здорові в психологічному сенсі, – це люди з високим ступенем самоактуалізації.

АФ (діяльнісна активність) – способи і форми прояву у зовнішньому світі, а також результат цього прояву. Відповідає на питання «Як?».

Активна діяльнісна позиція (зовнішня та внутрішня діяльність щодо осмислення життя). Поряд з терміном «психологічне здоров'я» давно вже застосовується термін «психологічне благополуччя» як один з аспектів психологічного здоров'я і як синонімічне поняття. Ізраїльський соціолог А. Антоновський розглядає психологічне здоров'я людини не як відсутність хвороби, а як положення, яке займає людина в континуумі між психічним розладом і психологічним благополуччям. Найважливішим він вважає пошук факторів, завдяки яким, незалежно в якій точці континууму знаходиться, можна рухатися до полюса здоров'я (психологічного благополуччя). Таким важливим фактором, що зміцнює здоров'я, Антоновський вважає почуття зв'язності, яке визначається ним як «загальна орієнтація особистості, пов'язана з тим, якою мірою людина відчуває проникати в усі сфери життя стійке, але динамічне відчуття, що:

1) стимули, які надходять із зовнішніх і внутрішніх джерел досвіду в процесі життя, є структурованими, передбачуваними і піддаються тлумаченню;

2) є ресурси, необхідні для того, щоб відповідати вимогам, які викликані цими стимулами;

3) ці вимоги є викликами, які варті того, щоб вкладати ресурси і самого себе.

Почуття зв'язності в чомусь схоже з поняттям життєстійкості, введеним С. Кобейса і С. Мадді, і включає в себе три взаємопов'язані компоненти: збагненність (почуття того, що світ пізнаний, впорядкований, передбачуваний); керованість (віра людини в те, що вона володіє ресурсами, які відповідають вимогам, що висувуються світом); осмисленість (емоційне переживання того, що життя має сенс). Згідно з концепцією Антоновського, почуття зв'язності впливає на психологічне здоров'я трьома шляхами. По-перше, через підтримання гомеостазу

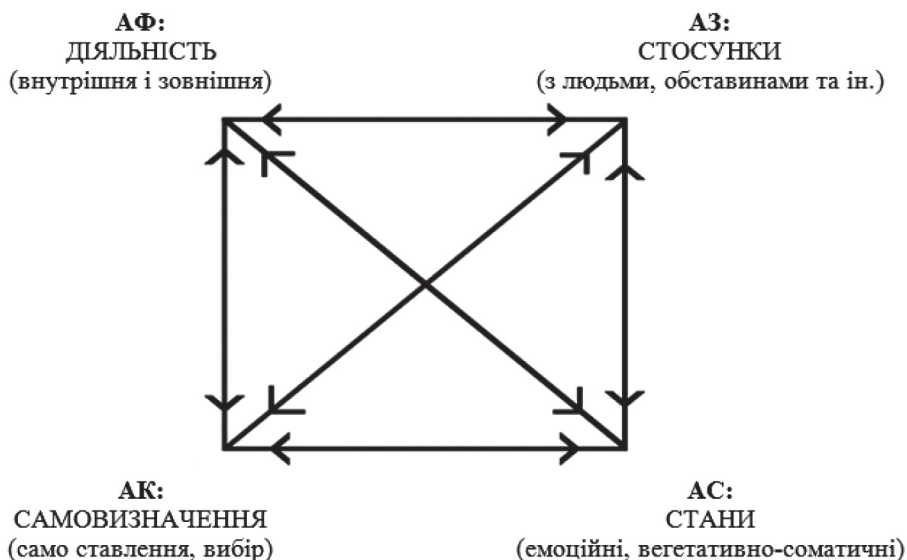


Рис. 2. Психологічне благополуччя як ціле

в організмі (психосоматичним шляхом); по-друге, за допомогою формування мотивації, спрямованої на уникнення загроз здоров'ю і активне підтримання його; по-третє, через вплив на процеси когнітивної оцінки стресу [4, с. 21–30].

Аспект організації (психофізіологічний стан) – конструкція, структура, організація, влаштованість об'єкта, тобто те, як ціле впорядковане. Відповідає на питання «Що?». Стан психологічного благополуччя. Що переживає людина, перебуваючи в психологічному благополуччі?

Психологічне благополуччя розглядається як системна якість людини, що набувається нею в процесі життєдіяльності, що виявляється в переживанні смислового наповнення свого життя і що дозволяє актуалізувати свої індивідуально-психологічні можливості для досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей. Таку позицію щодо трактування психологічного благополуччя висловлюють А. Воронін та В. Пахальян.

Психологічне благополуччя визначається і як переживання щастя і задоволеності життям, як переживання позитивних емоцій, що домінують над негативними, та інтенсивність вираженості позитивних емоцій. Таку позицію демонструють Н. Бредбері та М. Аргайл.

Аспект зв'язку (психосоціальні стосунки) – вся багатогранність впливів зовнішнього середовища на таке ціле. Відповідає на питання «З чим?» – стосунки.

Низка психологів (Б. Братусь, І. Дубровіна, М. Михайлина, В. Слободчиков та ін.) пов'язує психологічне здоров'я з такими характеристиками особистості, як пристосованість до соціального та природного оточення, відповідність певним соціальним і культурним вимогам, стресостійкість і стабільність у процесі активної взаємодії із середовищем, включеність у співтовариство людей. К. Ріфф у модель психологічного благополуччя включає компетентність та позитивні відносини з іншими, здатність бути відкритим спілкуванню і ставитися до інших людей тепло, з турботою і довірою.

Особливістю розробки моделі психологічного благополуччя на основі методу якісних систем є як орієнтир на структурний аналіз, в якому чітко проглядаються складники єдиного цілого, так і орієнтир на взаємозв'язок між структурними компонентами. Психологічне благополуччя тлумачиться нами у нерозривній єдності її складників (рис. 2): АК: самовизначення; АС: стани; АЗ: стосунки; АФ: діяльність. Стрілки показують взаємопов'язаність усіх аспектів між собою і не можливі одне без одного, більше того, розкриваються одне в одному.

Зв'язок самовизначення-стосунки (рис. 2) виражається в критеріях соціального благополуччя як можливість оптимального функціонування у соціальному середовищі: соціальне прийняття, соціальна актуалізація, соціальний внесок, соціальна інтеграція, соціальна помітність, соціальна реалізація, залученість у соціальні стосунки, добрі стосунки з близькими, соціальне схвалення, безпечне

середовище й атмосфера психологічного комфорту. Що доповнюється інтеграцією Я, ідентичністю свого фізичного і психічного «Я», критичністю до себе і власної психічної діяльності і до її результатів, відповідність рівня домагань реальним можливостям, відповідність психічних реакцій силі і частоті середовищних впливів, здатність до самовідновлення відповідно до соціальних вимог, норм та законів тощо.

Зв'язок самовизначення-стани виражається в таких критеріях психологічного благополуччя, як щастя, задоволеність якістю життя та здоров'я, самоактуалізацією, самореалізацією та відповідного емоційного комфорту. Дослідження особистісних властивостей, які притаманні людині з певним рівнем психологічного благополуччя, підтверджує зв'язок задоволеності життям з особистісними властивостями: екстраверсією, нейротизмом та відкритістю до досвіду (Б. Хедей, А. Веерінг). Окрім емоційних станів – щастя, задоволеність, комфорт, важливими є психофізіологічні стани – самопочуття, здоров'я, а також особистісний розвиток, що відображається в удосконаленні та здійсненні різних психічних та фізичних аспектів особистості.

Зв'язок самовизначення-діяльність у взаємному зв'язку представляє внутрішню та зовнішню діяльність з осмислення життя, пошуку себе, свого місця у зовнішньому та внутрішньому просторі.

Зв'язок діяльність-стани – дослідження А. Волочкова засвідчують виражений кореляційний зв'язок характеристик психологічного благополуччя з навчально-пізнавальною активністю студента, а особливо з довільним контролем активності. У представлених результатах добре видно, що з наростанням навчальної активності зростають осмисленість життя, почуття зв'язності. Різний рівень навчальної активності студента призводить до різного (кількісного і якісного) рівня їх психологічного благополуччя. Ця закономірність зберігається як на початку навчання, так і у старшокурсників. Це дозволило висунути автору припущення про те, що навчальна активність у студентському віці є ресурсом психологічного благополуччя студента [5, с. 57–68].

М. Чіксентміхайі засвідчує, що перебування в особливому потоковому стані, стані, близькому до повної єдності з діяльністю та ситуацією, дозволяє людині максимально включитися в діяльність та реалізувати свій потенціал і мати почуття повного задоволення. Такий стан потоку можна вважати оптимальним станом внутрішньої мотивації, за якого людина повністю включається в те, що вона робить.

Зв'язок діяльність-стосунки – критерієм психологічного благополуччя виступає тут здатність та компетентність у керуванні оточенням, контролі зовнішньої діяльності. Вміння ефективно використовувати можливості соціального оточення в реалізації важливих життєвих завдань, встановлювати нові взаємини, підтримувати близькі стосунки у ситуації соціальних змін, підкреслює у своїй моделі психологічного благополуччя К. Ріфф у виокремленому нею такому компоненті психологічного благополуччя, як управління навколишнім середовищем.

Зв'язок стосунки-стани – чим більш повними та розгорнутими є стосунки з іншими та собою, тим вищий показник задоволеності життям. Критерієм психологічного благополуччя є кількість довірливих стосунків з оточуючими, прояви ширих, відкритих, турботливих взаємин. Здатність до співпереживання, формування прив'язаності та близьких стосунків. К. Ріфф у підході до психологічного благополуччя виокремлює такий його компонент, як позитивні стосунки з іншими.

Висновки з проведеного дослідження. Проаналізовано провідні концептуальні положення наукової полеміки відомих вітчизняних та зарубіжних психологів щодо проблеми позитивного функціонування особистості. Виокремлено теоретичний концепт психологічного благополуччя як складника психічного здоров'я. Здійснено теоретико-методологічне

обґрунтування актуальності досліджуваної теми. Проаналізовано підходи до визначення сутності психологічного благополуччя та його структури, розглянуто сучасні моделі факторів психологічного благополуччя, здійснено спробу представити структурну модель психологічного благополуччя на основі методу якісних структур, провести паралелі з наявними концепціями та моделями психологічного благополуччя.

Здійснений збір та аналіз фактичного матеріалу у сучасній вітчизняній та зарубіжній науковій літературі дає змогу стверджувати про зростання публікацій на тему позитивного функціонування особистості загалом та проблематику психологічного благополуччя. Пошук моделей пояснення психологічного благополуччя, яка би охопила всі аспекти в єдину структурну цілісність, залишається відкритим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адлер А. Наука жить / пер. с англ. и нем. Киев : Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Батурин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова. *Вестник ЮУрГУ*, 2013. Т. 6. № 4. С. 4–14.
3. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. Москва : Время, 2009. 192 с.
4. Буланов В.А. Психологічні основи салютогенетичної спрямованості особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42 (1). С. 21–30. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpri_psykhol_2012_42\(1\)_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpri_psykhol_2012_42(1)_5).
5. Волочков А.А. Психологическое здоровье и активность студента. *Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки*. № 1. 2014. С. 57–68.
6. Дубовик Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте. *Психологические исследования* : электрон. науч. журн. 2011. № 1 (15). URL: <http://psystudy.ru>.
7. Жуковская Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина. *Психологический журнал*, 2011. Т. 32. № 2. С. 82–93.
8. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. № 3. С. 124–137.
9. Калинаускас И.Н. Наедине с Миром. Санкт-Петербург : Фонд «Лики Культуры», 2002. С. 193–194.
10. Козьмина Л.Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов : дис. канд. наук : 19.00.07 «Педагогическая психология». Иркутск, 2014. 174 с. 2014. URL: <http://www.disscat.com/content/psikhologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti-v-ekstremalnykh-usloviyakh-zhiznedeyatelnosti>.
11. Леонтьев Д.А. Первая международная конференция по позитивной психологии / Д.А. Леонтьев, Е.И. Яцута-Баронская. URL: http://positivepsychology.ru/history/first_conference.htm.
12. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Перев. с англ. Москва : Издательство «София», 2006. 368 с.
13. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*. 2006. № 4. С. 105–114.
14. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф. дис. канд. психол. наук. Москва, 2005. 16 с.
15. Фоломеева Т.В. Социальные представления о благополучии. *Мир психологии*. 2004. № 3. С. 122–131.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с англ. и нем. Общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.
17. Фромм Э. Бергство от свободы; Человек для себя / пер. с англ. Дудинский Д.Н. Минск : ООО «Попурри», 2000. 672 с.
18. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. Москва : «Смысл», 2011. 460 с.
19. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере. *Известия Саратовского ун-та*, 2006. Т. 6. С. 104–109.
20. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы : монография. Саратов : Научная книга, 2008. 296 с.
21. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко. *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–129.
22. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование). *Психологическая диагностика*. 2005, № 3. С. 95–129.