

Кобильченко Вадим Володимирович 

доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями зору,

Інститут спеціальної педагогіки і психології

імені Миколи Ярмаченка НАПН України,

м. Київ, Україна

vadimvk@ukr.net

Омельченко Ірина Миколаївна 

доктор психологічних наук, професор,
провідний науковий співробітник відділу психолого-педагогічного супроводу

дітей з особливими потребами,

Інститут спеціальної педагогіки і психології

імені Миколи Ярмаченка НАПН України,

м. Київ, Україна

iraomel210781@ukr.net

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У ВИМІРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

***Анотація.** У статті розкрито теоретичні підходи до аналізу феномена психологічного благополуччя особистості.*

***Ключові слова:** психологічне благополуччя, особистість.*

***Annotation.** The article reveals theoretical approaches to the analysis of the phenomenon of psychological well-being of an individual.*

***Key words:** psychological well-being, personality.*

Постановка проблеми. Натепер вченими-психологами широко почав уживатися термін «psychological well-being» – психологічне благополуччя, що

тракують як психологічний комфорт, узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Крім того, дане поняття використовується для позначення стану, що не пов'язаний з переживанням стресу, певного особистісного погіршення, оскільки в психологічному благополуччі узагальнено представлена актуальна успішність особистості, її задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням. Психологічне благополуччя є результатом переживання особистістю успіхів або досягнень у провідній діяльності, внутрішній гармонії, реалізацією власного потенціалу й т.п.

Феномен благополуччя особистості став предметом дослідження психологів у рамках проблеми її позитивного функціонування. Первісне поняття «функціонування особистості» виникло в рамках теорій особистості у зв'язку з описом «здорового» (позитивного) і «нездорового» (негативного) функціонування. Поняття «позитивне функціонування особистості» отримало розвиток у руслі гуманістичної парадигми. Різні аспекти позитивного функціонування особистості, такі, як особистісний ріст, позитивні відносини з навколишніми, здатність управляти подіями власного життя, усвідомлення життєвих цілей інтегруються в суб'єктивному відчутті психологічного благополуччя особистості.

Формулювання мети статті. Відтак, набуває актуальності теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вагомий внесок в розвиток обраної теми дослідження внесли наковці різних часів: G.W. Allport, 1937 [1]; A. Bandura, 1982 [2]; E.H. Erickson, 1950, 1959 [9; 10]; D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz, 1999 [11]; C. Rogers, 1969 [15]; C. Ryff, 1989, 1995, 1996 [18 - 21] та ін.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя заклали дослідження N. Bradburn [5], згідно з якими дане поняття розглядається як відчуття щастя або нещастя, суб'єктивне відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям.

Іншими дослідниками R. May, E. Angel, H. Ellenberger [13] була висунута ідея, відповідно до якої життя – це онтологічний вибір людини між власною індивідуальністю, що передбачає відокремлення від інших людей, і відмовою від неї. Кожний із цих виборів породжує в особистості почуття тривоги й онтологічної провини. Екзистенціальна тривога пов'язана з острахом життя й непередбачуваністю майбутнього, з потенційно більшим відчуттям самотності й відповідальності за себе.

Уникання будь-яким способом сепарації й індивідуалізації через відмову від розвитку або бездумне прагнення злитися із соціальним оточенням, розчинитися в ньому, уважає O. Rank [14], є знуцанням над власною природою. Людина утрапляє в пастку між двома полюсами конфлікту. Усе, що спрямовано на зниження страху перед життям, збільшує страх перед смертю, і навпаки. Єдиний спосіб забезпечити собі комфортне існування – це відшукати компроміс, баланс, що втримує ці суперечливі тенденції на мінімумі.

Вивчення психологічного благополуччя особистості в психології здійснюється переважно у двох напрямках: евдемоністичному та гедоністичному. Евдемоністичне розуміння даної проблеми будується на тім постулаті, що особистісний ріст – головний і самий необхідний аспект благополуччя.

Евдемоністичний підхід заснований на розумінні психологічного благополуччя як результату саморозвитку особистості. Особистість, змінюючи себе, досягає гармонії між собою й світом (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1982 та ін.). Психологічне благополуччя в гедоністичному підході розглядається як переважання позитивних переживань над негативними й на сучасному етапі прихильники цього напрямку зосереджені на вивченні емоційного благополуччя особистості (Argyle, 1981 [1].; Bradburn, 1969; Diener, Kahneman; Schwarz, 1999 та ін.

R. Ryan & E. Deci [17] уважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним. Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності

життям. Генетичні фактори також можуть пояснити індивідуальні розходження в психологічному благополуччі.

Благополуччя особистості, таким чином, розглядається як системна якість або феномен, що виникає на основі психофізіологічної збереженості функцій організму й впливу генетичних факторів на індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі.

R. Ryan & E. Deci [16] також обстоюють тезу про те, що особистісне благополуччя пов'язане також із базовими психологічними потребами: потребою в автономії й компетентності.

Під автономією ними розуміється сприйняття свого поведіння як конгруентного внутрішнім цінностям і бажанням особистості. В основі автономії лежать підтримка й відсутність контролю з боку інших людей.

Потреба в компетентності – це схильність до оволодіння своїм оточенням і до ефективної діяльності в ньому; вона підтримується таким середовищем, що висуває перед людиною завдання оптимального рівня складності й дає йому позитивний зворотний зв'язок.

R. Ryan & E. Deci [17] визначили, що суб'єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя. Вони прийшли до висновку, що суб'єктивна життєздатність співвідноситься не тільки з такими шкалами психологічного благополуччя, як «автономія» й «компетентність» у відносинах з навколишніми, але й з певними фізичними симптомами.

S. Ryff [20] у своїх працях стверджує, що компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними теоріями, у яких так чи інакше мова йде про позитивне функціонування особистості. Наприклад, «самоприйняття» (як компонент психологічного благополуччя) співвідноситься не тільки з поняттям «самоповага», уведеним і розробленим А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом. Воно також містить у собі визнання людиною своїх достоїнств і недоліків, що співвідноситься із концепцією індивідуалізації К. Юнга, а також позитивну (в основному) оцінку людиною власного минулого, запропоновану Е. Еріксоном як частина процесу Еґо-інтеграції.

В структурі психологічного благополуччя С. Ryff та Keyes L. M. [21] виокремлюють шість складових феноменів самоприйняття (прийняття себе), готовність підтримувати позитивні відносини з навколишніми, автономність, екологічну майстерність (керування навколишнім середовищем), наявність мети в житті, особистісний ріст (індивідуальне самовдосконалення).

Опираючись на власні теоретичні ідеї, С. Ryff [20] трактує психологічне благополуччя як складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відтворює як актуальні, так і потенційні аспекти життя людини.

Зауважимо, що до гедоністичних теорій можна віднести всі ті наукові напрямки в психології, де благополуччя описується головним чином у термінах задоволеності/незадоволеності, будується на балансі позитивного й негативного афектів.

Психологічне благополуччя розглядається як цілісне переживання, що проявляє себе в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й власним життям, а також пов'язане з базовими людськими потребами й цінностями.

Різниця між позитивним і негативним афектами є показником благополуччя особистості й відображає загальне відчуття задоволеністю або не задоволеністю життям.

Отже, в моделі С. Ryff [18] структура психологічного благополуччя містить у собі шість складових, або вимірів, кожен з яких описується за допомогою біполярної шкали «позитивний локус / негативний локус».

Людина, що володіє високою автономією, здатна бути незалежною, вона не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення й поведження, оцінює себе виходячи із власних переваг. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки навколишніх людей.

Керування навколишнім середовищем має на увазі наявність якостей, які спричиняють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, переборювати труднощі на шляху реалізації власних цілей, у випадку дефіциту цієї характеристики спостерігається відчуття

власного безсилля, некомпетентності, неможливості щось змінити або поліпшити для того, щоб домогтися бажаного.

Особистісний ріст передбачає прагнення розвиватися, учитися і сприймати нове, й так само наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісний ріст з якихось причин не можливий, то наслідком цього може ставати почуття нудьги, стагнації, відсутність віри у свої здатності до змін, оволодіння новими вміннями й навичками, при цьому зменшується інтерес до життя.

Позитивні відносини з навколишніми передбачають уміння співпереживати, бути відкритим для спілкування, мати навички, що допомагають встановлювати й підтримувати контакти з іншими людьми. Крім цього, дана характеристика містить у собі бажання бути гнучким у взаємодії з навколишніми, уміння прийти до компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати й підтримувати довірчі відносини, небажання шукати компроміси тощо.

Наявність життєвих цілей породжує почуття свідомості існування, цінності того, що було в минулому, відбувається в сьогоденні й буде відбуватися в майбутньому. Відсутність цілей у житті породжує відчуття безглуздості, туги, нудьги.

Самоприйняття віддзеркалює позитивну самооцінку себе й свого життя в цілому, усвідомлення й прийняття не тільки своїх позитивних якостей, але й своїх недоліків. Протилежність самоприйняття – почуття незадоволеності собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості тощо.

Е. Diener [6–8] у своїх роботах увів поняття «суб'єктивне благополуччя». Суб'єктивне благополуччя, складається із трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції й неприємні емоції. Ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як відзначає сам автор, мова тут іде про когнітивну (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) і емоційну (наявність поганого або гарного настрою) сторони самосприйняття. Е. Diener вважає, що більшість людей, так

чи інакше оцінюють те, що з ними трапляється в термінах «добре/погано», і така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідно забарвлену емоцію. Суб'єктивне благополуччя покликане не просто виступати як індикатор того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, але повинне демонструвати наскільки одна людина щасливіша за іншу, тобто автор порівнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя.

Таким чином, можна стверджувати, що людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо в більшості випадків вона відчуває задоволення від життя, і тільки в окремих ситуаціях переживає неприємні почуття.

Як зазначалось вище, N. Bradburn [5] створив власне уявлення про структуру психологічного благополуччя, що, з його погляду, представляє баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного й негативного. Події повсякденного життя, що несуть у собі радість або розчарування, відбиваючись у свідомості, накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту. Те, що нас розчаровує, і те, через що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, ті ж події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту.

Суб'єктивне благополуччя засноване на системі відносин особистості, його детермінанти виходять із комплексу психологічних і соціально-психологічних відносин. Ситуативні й довгострокові переживання благополуччя пов'язані з результатами соціалізації й соціальною адекватністю. Соціалізація визначає орієнтири для кваліфікації благополуччя по багатьом підставам (напрямкам). Оцінка умов життєдіяльності й себе кожною особистістю багато в чому визначається, виходячи із соціальних патернів, які, у свою чергу, створюють умови для оцінки внутрішніх інстанцій особистості, оскільки вони багато в чому відбивають симбіотичність зовнішніх і внутрішніх умов розвитку.

Наявність психічних станів стресу, тривоги й агресії викликає певне погіршення особистісного функціонування в цілому, оскільки в психологічному

благополуччі узагальнено представлена актуальна успішність особистості, її цілісність.

Слідом за R. Ryan & E. Deci, ми [12] також вважаємо, що благополуччя особистості пов'язане із реалізацією потреб, що мають соціальний контекст (потреба в автономії й компетентності), самореалізації.

Можливість самореалізації дозволяє особистості відчувати почуття повноти свого існування, задоволеності своїми досягненнями, відкритості новому досвіду, можливості відчувати перспективи особистісного росту, обрії самопізнання й самоефективності.

Психологічне благополуччя є також результатом досягнення особистістю успіхів у провідній діяльності, внутрішній гармонії, реалізацією власного потенціалу й т.п.

Евдемоністичний підхід будується на тім, що особистісний ріст – головний і необхідний аспект благополуччя, який опирається на впевненість особистості в наявності власних ресурсів для створення оптимальних умов власного життя й оволодіння способами їхньої актуалізації в нових умовах.

Висновки. Таким чином, компоненти психологічного благополуччя відображають основні сфери життєдіяльності особистості й указують на основні моменти при його досягненні. Стійкість і якість ставлень до себе й до інших визначають можливість автономності й соціальної компетентності особистості.

Позитивні відносини сприяють усвідомленню цілей і сенсу існування, що є умовою самоактуалізації й прагнення до особистісного росту. Високі показники в рамках структурних компонентів означають сформоване позитивне ставлення до себе й свого минулого», усвідомлення й прийняття різних сторін свого «Я»; наявність здатності одержувати задоволення від теплих, довірчих відносин з іншими й піклуватися про благополуччя інших, здатність до емпатії. Також це говорить про рівень самовизначення й незалежності, здатності протистояти соціальному тиску й проявляти незалежність суджень, про високу саморегуляцію поведження й компетентності.

Отже, компоненти психологічного благополуччя не тільки включають різні когнітивні, афективні та конативні аспекти особистості, але й зачіпають основні сфери її життєдіяльності, указуючи на основні моменти при його досягненні.

Перспективи майбутніх наукових досліджень будуть презентовані в емпіричному дослідженні психологічного благополуччя особистості підлітків з особливими освітніми потребами.

Список використаних джерел

1. Argyle M. The nature of social skill. *Social skills and health*. N.Y. 1981. – P. 19–21.
2. Allport G. W. *Personality. A Psychological Interpretation*. Holt, New York, 1937.
3. Bandura A. Self efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982. V. 37. P. 122–147.
4. Bandura A. Social cognitive theory of personality. *Handbook of Personality. Theory and Research*. Ed. by L. A. Pervin, O. P. John. N.Y. : The Guilford press. 1999. P. 154–196.
5. Bradburn N. *The Structure of Psychological well-being*. Chicago: Aldene Pub. 1969. 320 p.
6. Diener E., Diener C. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996. Vol. 7. P. 181–185.
7. Diener E., Gohm C., Suh E., Oishi S. Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultu-res. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2000. Vol. 31. № 4.
8. Diener E., Lucas R. Subjective emotional well-being. *Handbook of Emotions*. Ed. By M. Eewis, J. Haviland. N.Y.: Guilford. 2000.
9. Erickson E. H. *Childhood and Society*. New York : Norton. 1950. P. 53–64.
10. Erikson E. H. *Identity and the Life Cycle*. New York : Int. Univ. Press. 1959. P. 45–55.

11. Kahneman D., Diener E., Schwarz N.. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology. N.-Y. : Russell Sage Found. 1999. P. 3–25.
12. Kobylchenko V. V. Personal well-being as theoretical construct. *TEKA-Archives of the Commission of Medical Sciences, Polish Academy of Sciences Branch in Lublin*. Lublin: Towarzystwo Wydawnictw Naukowych LIBROPOLIS. 2014. Vol. 2. №1. P. 9–13.
13. May R., Angel E. & H. F. Ellenberger (Eds.) Contributions of existential psychotherapy. Existence: a new dimension in psychiatry and psychology. New York: Basic Books. 1958. P. 12–33.
14. Rank O. Will therapy and truth and reality. New York: Knopf. 1945. P. 28–43.
15. Rogers C. Freedom to Learn. Columbus (Ohio). 1969. P. 103–104.
16. Ryan R. M., Desi E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*. 2000. Vol. 55. P. 68–78.
17. Ryan R. M., Desi E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
18. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 6. Vol. 57. P. 1069–1081.
19. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4. P. 99–104.
20. Ryff C. D. Psychological well-being. Birren Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged. San Diego: Academic Press. 1996. P. 365–369.
21. Ryff C. D. & L. M. Keyes The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69. P. 719–727.
22. Waterman A. S. Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review. *Devel. Psychol.* 1982. V. 18. № 3. P. 341–358.