

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

Пенькова О.І. Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз проблеми.

У статті розглядається проблема психологічного благополуччя особистості. Обґрунтовано актуальність даного феномену, виокремлено основні підходи до визначення його змісту і структури. Констатується, що в основі психологічного благополуччя закладена суб'єктивна емоційна оцінка людиною власного життя та свого місця в ньому. Уміння критично оцінювати себе, довільно спрямовувати і перебудовувати власні вчинки, прагнення до дотримання соціально цінних і особистісно значущих норм – це вияви базових цінностей. Вони переконливо свідчать, що поза розвитком даної якості неможливий процес становлення творчої, соціально відповідальної особистості із критичним ставленням до оточуючого середовища, усвідомленням свого місця і ролі серед інших. Доведено що психологічного благополуччя можна досягти за умови, якщо особистість, крім здатності адекватно відображати й моделювати наявну ситуацію, має змогу перетворювати власну активність (зовнішню і внутрішню) відповідно до моделі передбачуваної ситуації.

Ключові слова: психологічне благополуччя, особистість, цінності, свідомість, самосвідомість, самореалізація, поведінка, мотиви.

Пенькова Е.И. Психологическое благополучие: теоретический анализ проблемы. В статье рассматривается проблема психологического благополучия личности. Обоснована актуальность данного феномена, выделены основные подходы к определению его содержания и структуры, Констатируется, что в основе психологического благополучия заложена субъективная эмоциональная оценка человеком собственной жизни и своего места в ней. Умение критически оценивать себя, произвольно строить и направлять собственные поступки, стремление к соблюдению социально ценных и личностно значимых норм – выявление базовых ценностей. Они убедительно свидетельствуют, что вне развития данного качества невозможен процесс становления творческой, социально ответственной личности с

критическим отношением к окружающей действительности, осознанием своего места и роли среди других. Доказано, что психологического благополучия можно достичь при условии, если личность, кроме способности адекватно отражать и моделировать наличную ситуацию, имеет возможность преобразовывать собственную активность (внешнюю и внутреннюю) в соответствии с предусмотренной ситуацией.

Ключевые слова: психологическое благополучие, личность, ценности, сознание, самосознание, самореализация, поведение, мотивы.

Постановка проблеми.

Питання психологічного благополуччя особистості – одне з найцікавіших у психології. Його дослідження має значення не лише для вирішення теоретичних, але і для багатьох практичних завдань сьогодення.

Аналізуючи літературні джерела, слід констатувати, що психологічне благополуччя розглядається як стійкий, інтегральний, багатокomплексний феномен, який характеризує стан оптимального функціонування особистості і залежить від різноманітних чинників, зокрема системи особистісних цінностей і уявлень про світ, наявності емоційних і поведінкових стереотипів, різноманітних особистісних якостей, цілей тощо.

Сердюк Л.З. визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень людини до життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення [13].

В науковій літературі, поряд з поняттям психологічне благополуччя, досліджуються такі близькі за змістом конструкти як: психічне здоров'я, якість життя, щастя тощо. Загальним недоліком існуючих праць з даного питання є

відсутність системного дослідження зазначеного явища. Досить мало уваги приділяється аналізу та систематизації класичних підходів, не визначені психологічні механізми виникнення цього явища, не з'ясовані індивідуальні особливості психологічного благополуччя особистості. В той же час дослідження цих питань є вкрай актуальним для сучасної науки і практики.

Аналіз останніх публікацій. Проблема психологічного благополуччя особистості актуалізувалась у зв'язку з дослідженням процесів, у яких відображаються різні аспекти самосвідомості: (М. Аргайл [1], Р. Бернс [2], М.Й. Боришевський [3], Л.С. Виготський [4], У. Джемс [5], Г.С. Костюк [6], С.Д. Максименко [7], А. Маслоу [8], О.Л. Музика [9], Г. Олпорт [10], О.І. Пенькова [11], К. Роджерс [12], Л.З. Сердюк [13] та інші).

Серед психологічних досліджень звертають на себе увагу роботи, які, порушуючи проблему гуманізації освіти, одночасно розглядали питання психологічного благополуччя та самоактуалізації. Гуманістична психологія наголошує, що людському індивіду притаманна тенденція до реалізації або актуалізації свого потенціалу. Найбільш яскраво схильність до самоактуалізації виражена у осіб, чия особистість можна вважати здоровою з точки зору гуманістів, сама сутність людини постійно рухає її в напрямку особистісного зростання, творчості і самодостатності, якщо лише надмірні обставини оточення не заважатимуть цьому. Послідовники гуманістичної психології розглядають людей як активних творців власного життя, що вільні обирати і розвивати стиль життя, яке обмежене лише фізичними чи соціальними впливами. Особи, які актуалізуються – це сильні індивідуальності, люди, які знають, хто вони, чого прагнуть, люди, які адекватно і успішно використовують свої можливості, свою природу.

Як відомо, основними методологічними принципами гуманістичної психології є:

- Принцип розвитку, який означає, що людина постійно прагне до нових цілей, самовдосконалення завдяки наявності у неї природжених потреб, бажання до самореалізації, потреби у самоактуалізації, бажання здійснювати безперервний поступальний розвиток.

- Принцип цілісності, що дозволяє розглядати особистість як складну, відкриту систему, спрямовану на реалізацію усіх своїх потенцій.

- Принцип гуманності, який означає, що людина за своєю природою є доброю і вільною, і лише обставини, що заважають розкриттю її істинної суті, роблять її агресивною і відчуженою.

- Принцип цільового детермінізму, який передбачає вивчати особливості особистості в аспекті орієнтації людини на майбутнє, тобто з точки зору її очікувань, цілей і цінностей.

- Принцип активності, що дозволяє прийняти суб'єкта як самостійно мислячу і діючу істоту, у житті якої інша людина (наприклад, психотерапевт) може відігравати роль підтримуючого, безумовно підтримуючого, створюючого сприятливі умови для її розвитку. Психотерапевт змінює настановлення клієнта, допомагає взяти відповідальність на себе, але при цьому не навчає і не повчає.

- Принцип неекспериментального дослідження особистості ґрунтується на ідеї цілісності і, відповідно, неможливості адекватного вивчення особистості за окремими фрагментами, оскільки система (а саме такою і є особистість) найчастіше має якості, які не властиві окремим її частинам.

- Принцип репрезентативності означає, що ціль і об'єкт дослідження в гуманістичній психології співпадають, оскільки завдання вивчення нормально і повноцінно функціонуючої людини реалізується на вибірці здорових, самореалізуючих особистостей.

Вагомий внесок в розробку гуманістичної концепції здорової особистості здійснив Г. Олпорт [10]. Розвиток особистості він розглядав як безперервний активний процес, завдяки якому індивід бере на себе відповідальність за якість свого життя. Г. Олпорт виокремлює наступні риси зрілої здорової особистості:

1. Вона має розширене відчуття Я, не замикаючись у вузькому колі власних потреб і бажань.

2. Вона виявляє тепле ставлення до інших людей, яке виражається у співчутті, у почутті спорідненості з усіма людьми, незважаючи на відмінності у цінностях та настановленнях.

3. Вона сприймає себе як особистість, має позитивний образ Я, який дозволяє їй без внутрішнього болю перенести невдачі, дратуючі або фруструючі події. Вона діє таким чином стосовно власних емоційних станів, щоб не зашкодити іншим людям.

4. Вона реалістично сприймає світ, не спотворює його на догоду власним потребам і фантазіям, і разом з тим вона має уміння, які необхідні для розв'язання об'єктивно існуючих проблем.

5. Вона суб'єктивно оцінює себе, розуміючи різницю між тим, яка вона є насправді, якою вона хотіла бути і якою її бачать інші.

6. Вона відзначається ясним, цілісним підходом до життя, має таку систему цінностей, яка робить життя усвідомленим.

У дослідженнях А. Маслоу [8], засновника даного напрямку, людина виступає насамперед як психологічно здорова особистість, задоволення соціальних потреб якої стає основою її самоактуалізації, розвитку усіх її здібностей і талантів. Як результат успішної актуалізації є особистість з наступними характеристиками: більш ефективно сприймання реальності і більш комфортне ставлення до неї; прийняття (себе, інших, природи); спонтанність, простота, природність; центрованість на значущих цілях (на відміну від центрованості на собі); деяка відстороненість і потреба бути наодинці; автономія, незалежність від культури та середовища; постійна свіжість оцінки; містичність та досвід вищих станів; почуття єдності з іншими; більш глибокі міжособові стосунки; демократична структура характеру; розрізнення засобів і цілей, добра і зла; філософське, доброзичливе почуття гумору; самоактуалізована творчість; протистояння аккультурації, насадження будь-якої часткової культури.

Отже, представники гуманістичної психології розглядають людей як активних творців власного життя, що мають можливість вибирати і розвивати стиль життя, яке обмежене лише фізичними або соціальними впливами. Самоактуалізація, за А. Маслоу, це – неперервна актуалізація потенціалів, здібностей, талантів, як виконання місії (чи поклику, фатуму, долі або покликання), як більш повне визнання і прийняття людиною своєї власної внутрішньої природи, як невпинне прагнення до внутрішньої єдності, інтеграції чи синергії.

Мета статті. Узагальнити основні теоретичні підходи щодо вивчення питання психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. У своїй роботі ми використовуємо постнекласичний метод, який зумовлюється гуманітарною парадигмою і передбачає дослідження існування суб'єкта, що пізнає світ вибірково, керуючись своїми ціннісними перевагами. Отже, пізнаючи, діючи людина перетворює не лише світ, але й себе. Пізнання і виникнення цінностей неможливе без змін суб'єкта: перетворення себе відкриває йому інші погляди на світ, а будь-яке пізнання ґрунтується на самопізнанні.

Цінність категорії суб'єкта полягає в деяких основних аспектах. По-перше, категорія суб'єкта дозволяє вивчати людину цілісно, по-друге, вона об'єднує окремі аспекти вивчення індивідуальності в єдину інтегративну структуру, по-третє, вона дозволяє вивчати поведінку, діяльність, свідомість як опосередковані внутрішнім світом людини, її суб'єктивними виборами і перевагами, її активним втручанням в побудову моделі цього світу.

У зарубіжній психології існують два підходи до трактування феномену психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Засновник гедоністичної концепції Е. Дінер [14] припустив, що суб'єктивне благополуччя має три різних складових: задоволеність життям, відсутність негативного афекту та наявність позитивних емоцій. Даний підхід характеризує благополуччя з позицій індивідуального ставлення людини до себе, навколишнього світу від того, що залежить від задоволення потреб людини, перш за все тих, що пов'язані із соціальною взаємодією.

Гуманістичні психологи А. Маслоу і К. Роджерс зазначали, що людина з вільною волею здатна досягти психологічного благополуччя. А. Маслоу писав, про те, що незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації.

Щодо евдемоністичного підходу, слід констатувати, що психологічне благополуччя є результатом розкриття свого творчого потенціалу. Зазвичай, евдемоністичні моделі мають більше складових, ніж гедоністичні. Вагомий внесок у

розбудову даного питання внесла К. Ріфф [15]. Згідно з її теорією, психологічне благополуччя можна описати як складний, інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими. Модель психологічного благополуччя К.Ріфф складається з 6 елементів: прийняття себе; контроль над обставинами; позитивні стосунки з іншими; наявність мети в житті; особистісне зростання; самодетермінація.

К. Ріфф зазначає: не все, що відповідає задоволеності життям, сприяє досягненню психологічного благополуччя. Більше того, життєві труднощі, негативний досвід і переживання можуть у певних випадках виступати основою для підвищення психологічного благополуччя людини – через більш глибоке осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми. Психологічне благополуччя трактується К. Ріфф як позитивний аспект психічного здоров'я людини та може бути розкрито через: самоактуалізацію А. Маслоу, особистісну зрілість Г. Олпорта, повнофункціонуючу особистість К. Роджерса.

Отже, даний підхід, досліджуючи феномен психологічного благополуччя, розкриває його особистісний зміст, підкреслює ефективність взаємодії людини зі світом, а також здатність останньої зберегти власну неповторну сутність у процесі даної взаємодії.

Дослідження даної проблеми неможливе без вивчення феномену самореалізації, яка трактується як прагнення людини отримати підтвердження про власну цінність, завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою Я і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті. Усвідомлення і прийняття власної значущості відбувається завдяки проєкції Я на іншу цінність, порівняння з нею і інтеграцію результату цього порівняння з Я. Цінність, з якою відбувається порівняння, називається засобом самореалізації. Цінність Я як предмет самореалізації особистості відноситься до так званих суб'єктивних цінностей або цінностей свідомості.

Сутність цінності Я полягає у здатності людини оволодівати власним

внутрішнім світом шляхом його структурування за критерієм значущості і залежності від можливостей середовища, які вона надає для апробації ступеня даної цінності. Самореалізуючись, особистість намагається підвищувати рівень домагань в залежності від рівня її реальних досягнень. Самореалізація є та цінність, що характеризує життєву спрямованість на досягнення вершин у різних сферах буття. Вона має забезпечувати розв'язання життєвих завдань, а саме: 1) погодження особистісних потреб, здібностей з вимогами діяльності (середовища); 2) побудова життя відповідно до власних цілей і цінностей; 3) постійне прагнення до досконалості через протиріччя. Досконала особистість починає керуватись не власними психічними якостями, а, виходячи зі свого ставлення до життя, яке визначається її цінностями та метою.

Висновки. Отже, аналіз проблеми приводить до висновку про багатоаспектність даного феномену і багатозначність його визначень. Ми застосували методи постнекласичного підходу до поняття психологічного благополуччя особистості, яке розглядається як стійкий, інтегральний, багатокомплексний феномен, що характеризує стан оптимального функціонування особистості і залежить від різноманітних чинників, зокрема системи особистісних цінностей і уявлень про світ, наявності емоційних і поведінкових стереотипів, різноманітних особистісних якостей, цілей тощо. Необхідною умовою розвитку даного процесу є тісний взаємозв'язок змістових характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин. Аналіз стану проблеми у гуманістичній психології розглядає процес становлення та розвитку особистості як саморегулюючої системи та як суб'єкта самоактивності. Уміння критично оцінювати себе, довільно спрямовувати і перебудовувати власні вчинки, прагнення до дотримання соціально цінних і особистісно значущих норм – це вияви саморегуляції поведінки. Вони переконливо свідчать, що поза розвитком даної якості неможливий процес становлення творчої, соціально відповідальної особистості із критичним ставленням до оточуючого середовища, усвідомленням свого місця і ролі серед інших.

Список використаних джерел

1. Аргайл М. Психология счастья. М.: Прогресс. 1990. 336 с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание . М.: Прогресс, 1986.
3. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія . К.: Академвидав, 2010. 416 с.
4. Выготский Л.С. Сознание как проблема психологии поведения. *Собр. соч.*: в 6 т. М.: Педагогика, 1982. Т.1. С. 50-52.
5. Джемс У. Личность. Психология самосознания: Хрестоматия. Самара: БАХРАХ, 2000. С. 7-44.
6. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л.М. Проколієнко. К.: Рад. шк., 1989. 608 с.
7. Максименко С.Д. Структура особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України* / За ред. С.Д. Максименка. Нора-прінт, 2004. Вип. 24. С. 3-15.
8. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
9. Музика О.Л. Особистісно-ціннісна взаємодія як чинник розвитку педагогічної обдарованості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Вип. 13. С. 6-19.
10. Олпорт Г. Становление личности: *избранные труды* / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 462 с.
11. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Том 1. 2016. Вип. 2. С. 114-119.
12. Роджерс К. Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія: Антологія в 3-х т. / За ред. Р. Трача і Г. Балла. Т. 1. К., 2001
13. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системосинергетичний підхід: монографія. К.: Університет «Україна», 2012. 323 с.
14. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68. P. 653–663.

15. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Quality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727. O.I.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Arhail M. *Psykhohohyia schastia*. M.: Prohress. 1990. 336 s.
2. Berns R. *Razvytye Ya-kontseptsyy y vospytanye*. M.: Prohress, 1986.
3. Boryshevskiy M.I. *Doroha do sebe: Vid osnov subiektnosti do vershyn dukhovnosti: monohrafiia*. K.: Akademvydav, 2010. 416 s.
4. Vyhotskiy L.S. *Soznanye kak problema psykhohohyy povedeniya*. *Sobr. soch.: v 6 t.* M.: Pedahohyka, 1982. T.1. S. 50-52.
5. Dzhehms U. *Lychnost. Psykhohohyia samosoznanyia: Khrestomatyia*. Samara: BAKhRAKh, 2000. S. 7-44.
6. Kostyuk H.S. *Navchalno-vykhovnyi protsess i psykhichnyi rozvytok osobystosti / Pid red. L.M. Prokoliienko*. K.: Rad. shk., 1989. 608 s.
7. Maksymenko S.D. *Struktura osobystosti: teoretyko-metodolohichni aspekt doslidzhennia*. *Naukovi zapysky Instytutu psykhohohii imeni H.S. Kostyuka APN Ukrainy / Za red. S.D. Maksymenka*. Nora-print, 2004. Vyp. 24. S. 3-15.
8. Maslou A. *Motyvatsyia y lychnost*. SPb.: Pyter, 2008. 352 s.
9. Muzyka O.L. *Osobystisno-tsinnisna vzaiemodiia yak chynnyk rozvytku pedahohichnoi obdarovanosti. Aktualni problemy psykhohohii: zb. nauk. prats Instytutu psykhohohii imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrainy. Tom VI: Psykhohohiia obdarovanosti*. Kyiv-Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2017. Vyp. 13. S. 6-19.
10. Olport H. *Stanovlenye lychnosti: yzbrannyye trudy / Pod red. D.A. Leonteva*. M.: Smysl, 2002. 462 s.
11. Penkova O.I. *Problema samorehuliatcii osobystosti: tsinnisnyi aspekt*. *Naukovi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia «Psykhohohichni nauky»*. Tom 1. 2016. Vyp. 2. S. 114-119.
12. Rodzhers K. *Vchytysia buty vilnym. Humanistychna psykhohohiia: Antolohiia v Z-kh t. / Za red. R. Tracha i H. Balla*. T. 1. K., 2001

13. Serdiuk L. Z. Psykholohiia motyvatsii uchinnia maibutnikh fakhivtsiv: systemo-synerhetychnyi pidkhid: monohrafiia. K.: Universytet «Ukraina», 2012. 323 s.
14. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68. P. 653–663.
15. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727. O.I.

Penkova O.I. Psychological well-being: the theoretical analysis of the stated problem.

The article examines an individual's psychological well-being. The importance of this phenomenon study is substantiated, the main approaches determining its content and structure are outlined. The article states that psychological well-being is based on an individual's subjective emotional evaluation of his/her own life and his/her place in the world. An individual's ability to critically evaluate his/herself and arbitrarily direct and rebuild his/her own actions, to observe socially valuable and personally meaningful norms are manifestations of the basic values. Without high well-being, an individual cannot become a creative, socially responsible personality with a critical attitude to the environment, awareness of his/her place and role among others. The article proves that psychological well-being can be achieved provided that an individual, in addition to his/her ability to adequately reflect and model an existing situation, is able to transform his/her own activities (external and internal) according to the model predicting the situation.

Keywords: psychological well-being, personality, values, consciousness, self-awareness, self-realization, behavior, motives.