

Основні підходи до трактування поняття «психологічне благополуччя» особистості

Наталія Самійленко

магістр кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: samiilenkonv@krok.edu.ua

Ганна Скларова

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: honcharovago@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9366-4591

У сучасній науці психологічне благополуччя особистості все частіше стає предметом дослідження психологів. Це пов'язано з гострою потребою психологічної науки і практики визначити, що впливає на внутрішню рівновагу особистості, з чого вона формується, які емоційно-оціночні ставлення лежать в її основі, та як вона бере участь у регуляції поведінки. Вивчення питання психологічного благополуччя особистості дозволить просунути у вирішенні проблеми вибору адекватних життєвих стратегій, що сприяють збереженню благополуччя, підвищенню якості життя та більш повній самоактуалізації особистості.

У психології існує дванайбільш поширених змістовних підходів до трактування поняття «психологічного благополуччя» – гедоністичний та евдемоністичний. В основі гедоністичного підходу лежить ідея досягнення задоволення та уникнення незадоволення, тобто баланс між ними. Евдемоністичний підхід розглядає психологічне благополуччя як самореалізацію й індивідуалізацію людини.

Теоретичним фундаментом вивчення та дослідження поняття «психологічного благополуччя» є теорія Н. Бредберна, який ввів дане поняття у науково-психологічний обіг, і розумів під ним «щастя» та «задоволеність життям». Цей феномен він розглядав як рівновагу, баланс двох незалежних вимірів, або показників – позитивного та негативного афекту. Кожна подія, вчинок мають своє емоційне забарвлення та відображаються у нашій свідомості, накопичуючись у вигляді того чи іншого афекту. Переважання одних емоцій над іншими надає нам інформацію про рівень психологічного благополуччя особистості [1].

Великий внесок у становлення поняття «психологічного благополуччя» здійснив Е. Дінер – представник гедоністичного підходу. Його модель суб'єктивного благополуччя містить у собі три компонента: задоволеність життям, відсутність негативних емоцій, а також наявність позитивного афекту. Вчений вважав, що потрібно брати до уваги внутрішню орієнтацію та принципи особистості, а саме, ті настановлення, мотиви, цінності, завдяки яким людина орієнтується у соціальному просторі [2; 3].

Найбільш відомою та змістовною концепцією «психологічного благополуччя» є модель, авторкою якої є К. Ріфф, представниця евдемоністичного

підходу. Основою її теорії є підходи позитивного функціонування, на які вона спиралася розробляючи власну модель. Дослідниця характеризує психологічне благополуччя як цілісний конструкт, який інтегрує в собі позитивне функціонування особистості, реалізацію власного потенціалу і виражається суб'єктивною задоволеністю життям, регулюючись системою міжособистісних стосунків з оточуючим світом [4; 5].

Український вчений Б. Пахоль вважає, що психологічне благополуччя має відображення в усвідомлюваних і неусвідомлюваних здатностях особистості справлятися з великою кількістю проблем та проживати повноцінне та насичене життя. Дослідник надає наступну дефініцію психологічному благополуччю: «це стан оптимального функціонування особистості, одним з вимірів якого є суб'єктивна оцінка різних аспектів життя людини» [6].

На думку українського науковця Ю. Кашлюка, визначити зміст поняття “психологічне благополуччя” можна характеризуючи основні складові цього феномену, якими є:

1. задоволеність життям;
2. функціональний статус;
3. ціннісно-мотиваційна сфера, яка поєднує загальну й особистісну систему життєвих пріоритетів;
4. збалансованість потреб і можливостей та вміння їх використовувати задля досягнення мети;
5. соціальне благополуччя, як інтегрованість особистості у соціальну структуру;
6. самооцінка і самоствавлення;
7. самоефективність [7].

Отже, існує декілька підходів до визначення “психологічного благополуччя”. Найбільш поширеними й ґрунтовно розробленими є гедоністичний та евдемоністичний. Попри певні відмінності розглянутих підходів, їх поєднує наступне: суб'єктивність оцінки людиною свого благополуччя, тобто відсутність єдиного універсального критерію його визначення (при цьому, суспільство певною мірою бере участь у встановленні для себе цього критерію людиною); пов'язаність психологічного благополуччя людини із її активністю, спрямованою на досягнення цілей у різноманітних сферах та відчуття задоволення від цих досягнень.

Список використаних джерел

1. Bradburn N. *The Structure of Psychological well-being* / N. Bradburn. – Chicago: Aldine Pub. Co., –1969. – P. 320.
2. Diener E. *Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem* / E. Diener // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol 68 (4) – P. 653-663.
3. Diener E. *Subjective well-being* / E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 1984. – № 95 (3). – P.542-575.
4. Ryff C. D. *The structure of psychological well-being revisited* / C. D. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. – P. 719-727.

5. Ryff C. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology.* –1989. –№ 57. – P.1069-1081.
6. Пахоль. Б.Є. *Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники / Б.Є. Пахоль // Український психологічний журнал: збірник наукових праць.* – 2017 – №1 – С. 80-104.
7. Кашлюк Ю.І. *Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження / Ю. І. Кашлюк // Науковий вісник Херсонського державного університету.* –2016. – Т.1 – Вип. 2. – С. 70-74.