

УДК 159.923.3

## Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості

Яворовська Л.М., Хафізова Г.С.

В данной статье представлен теоретический анализ понятия психологического благополучия личности. Актуальность темы обусловлена необходимостью теоретического обоснования в рамках позитивной психологии конструкта «психологическое благополучие», которое отражает уровень позитивного функционирования личности и степень удовлетворенности человека собственной жизнью. В статье рассмотрены отечественные и зарубежные концепции психологического благополучия, а также представлен обзор современных направлений исследования данного понятия. Проанализированы гедонистическая и эвдемонистическая традиции в интерпретации и изучении психологического благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие личности, степень позитивного функционирования, субъективное благополучие, гедонистическая и эвдемонистическая традиции.

У даній статті представлений теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя особистості. Актуальність теми обумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування у межах позитивної психології конструкту «психологічне благополуччя», яке відображає рівень позитивного функціонування особистості та ступінь задоволеності людини своїм життям. У статті розглянуті вітчизняні та зарубіжні концепції психологічного благополуччя, а також представлений огляд сучасних напрямків дослідження даного поняття. Проаналізовані гедоністична та евдемоністична традиції у інтерпретації та вивченні психологічного благополуччя.

Ключові слова: психологічне благополуччя особистості, ступінь позитивного функціонування, суб'єктивне благополуччя, гедоністична і евдемоністична традиції.

The theoretical analysis of the concept of personality's psychological well-being has been presented in the article. The topicality of the subject is determined by the need of theoretical justification of psychological well-being construct in the framework of positive psychology, which reflects the level of positive personality functioning and the satisfaction of one's own life. The paper deals with the domestic and foreign studies of personality's psychological well-being, the overview of the modern research approaches of this construct is presented in the article. The analysis of hedonistic and eudemonic traditions in interpretation and study of psychological well-being has been performed.

Keywords: psychological well-being, the degree of positive functioning, subjective well-being, hedonistic and eudemonic traditions.

На рубежі XX та XXI ст. у коло актуальних питань психології увійшло поняття позитивного психологічного функціонування особистості. Наприкінці 70-х рр. XX ст. поступово починаються, а з початку 90-х рр. активізуються наукові дослідження таких проблем як задоволеність життям, щастя, оптимальне функціонування, внутрішня автономна мотивація, осмисленість життя, оптимізм, життєві цілі. Але дані дослідження були досить розрізненими, поки в 1997 р. не був проголошений новий лозунг позитивної психології – науки про досягнення щастя [4; с. 1]. Засновниками позитивної психології стали М. Seligman та М. Csikszentmihaly. Автори обґрунтовували необхідність перенесення акценту з негативних та проблемних аспектів людського існування на позитивні та сильні сторони, не пориваючи при цьому з науковою методологією [5; с. 1]. Саме такий підхід вимагав введення нового поняття, яке б характеризувало ступінь позитивного функціонування особистості та ступінь задоволеності людини собою та своїм життям. Таким поняттям виступило психологічне благополуччя особистості (psychological well-being) [10; с. 95].

Отже, об'єктом нашого дослідження виступає позитивне психологічне функціонування, предметом – психологічне благополуччя. Мета роботи полягає в аналізі теоретичних підходів до визначення психологічного благополуччя особистості. Завданнями роботи є: аналіз гедоністичного та евдемоністичного напрямків дослідження психологічного благополуччя у зарубіжній психології; аналіз вітчизняних концепцій психологічного благополуччя; виявлення сучасних напрямків дослідження даного конструкту.

У зарубіжній психології проблема психологічного благополуччя (ПБ) привернула увагу дослідників після публікації роботи N. Bradburn «Структура психологічного благополуччя» у 1969 р. З цього моменту з'явилося багато оригінальних концепцій, які переглянули теорію N. Bradburn та висунули своє бачення факторів ПБ. Зокрема, згідно класифікації концепцій даного конструкту у зарубіжній психології, яка була зроблена R.M. Ryan та E.L. Deci [15; с. 141], дослідження ПБ були засновані на двох основних точках зору: гедоністичний підхід, який пов'язаний із досягненням щастя і визначає ПБ з точки зору отримання задоволення та уникнення незадоволення, та евдемоністичний підхід, який фокусується на сенсі життя та самореалізації, і визначає ПБ з позиції повноцінно функціонуючого індивіда [15; с. 141].

D. Kahneman визначив гедоністичну психологію як дослідження того, що робить життя приємним чи неприємним. Більшість досліджень у цьому підході використовували оцінку суб'єктивного благополуччя (СБ) (E. Diener). СБ складається з трьох компонентів: задоволеність життям, наявність позитивного настрою і відсутність негативних емоцій та найчастіше зводяться до поняття щастя [15; с. 142]. Друга точка зору наголошує, що ПБ складається з більш, ніж просто щастя. ПБ пов'язано з актуалізацією людського потенціалу (A.S. Waterman) [15; с. 141]. Далі розглянемо, як дані дві традиції реалізуються у конкретних теоріях ПБ.

У кінці 60-х рр. XX ст. N. Bradburn вводить поняття «психологічне благополуччя» та ототожнює його з суб'єктивним відчуттям щастя і загальною задоволеністю життям [10; с. 96]. В основу своєї концепції N. Bradburn поклав відмінність між позитивними і негативними афектами та визначив ПБ як баланс між ними. Важливо зазначити, що N. Bradburn запропонував методику дослідження ПБ – «The

Affect Balance Scale», яка використовується багатьма дослідниками для визначення різних аспектів ПБ (субшкали «Позитивний афект», «Негативний афект», «Баланс афектів») [17; с. 165]. Зокрема, Wijnbrandt H. van Schuur та M. Kruijtbosch, використовуючи факторний аналіз, продемонстрували незалежність позитивного та негативного афектів [19; с. 3]. Це означає, що маючи дані про рівень позитивного афекту, ми не можемо зробити висновки про те, яким є рівень негативного афекту. Подальші дослідження у рамках даної теорії (E. Diener, R.J. Larsen) продемонстрували, що незалежність двох афектів – це ілюзія, яка обумовлена нездатністю розрізнити інтенсивність та частоту афекту. Частота позитивних і негативних афектів як правило, корелює негативно, тоді як кореляції інтенсивності даних двох афектів позитивні.

Подальший розвиток проблеми ПБ особистості пов'язаний із концепцією Е. Дієнер. Автор вводить поняття «суб'єктивного благополуччя» (СБ), яке з його точки зору, відображає суб'єктивне ставлення особистості до свого життя [13; с. 1]. Автор підіймає важливе питання про структуру СБ. Е. Дієнер, посилаючись на роботи F.M. Andrews та S.B. Withey, пропонує трьохкомпонентну структуру СБ, до складу якого входить задоволеність життям, позитивний та негативний афект [13; с. 17]. Таким чином, СБ складається з когнітивної оцінки задоволеності різними сферами життя та емоційного аспекту (негативний чи позитивний афект). Крім того, автор вважає, що теорія N. Bradburn стосується емоційної сторони ПБ. При цьому Е. Дієнер розглядає СБ як один із аспектів ПБ [13; с. 17].

Евдемоністичний підхід акцентує увагу на аспектах позитивного функціонування особистості. Зокрема, С. Ryff запропонувала багатомірну модель ПБ (1995 р.), яка включає шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування. У поєднанні ці аспекти охоплюють ПБ, яке включає позитивну оцінку себе і свого минулого життя («Самоприйняття»), почуття подальшого зростання і розвитку як особистості («Особистісний зріст»), переконання, що життя людини є цілеспрямованим і значимим («Ціль у житті»), успішні відносини з оточуючими («Позитивні відносини з іншими»), здатність керувати ефективно своїм життям і навколишнім середовищем («Управління середовищем») і почуття самовизначення («Автономія») [16; с. 720]. Автор також розробила методику дослідження ПБ, яка включає вище зазначені фактори. На основі використання даної методики були досліджені віковий та гендерний аспекти ПБ [16; с. 721].

Ще один представник евдемоністичної традиції A.S. Waterman (1993 р.) заявив, що, у той час як щастя є гедоністичним поняттям, евдемоністична теорія ПБ закликає людей жити відповідно до їх дійсної природи. Він припустив, що евдемонія характерна для того випадку, коли діяльність людей найбільш конгруентна стійким цінностям особистості [15; с. 146].

Дискусії щодо визначення істинної природи ПБ постійно ведуться серед представників двох традицій. Зокрема, С. Ryff відмічає, що на відміну від суб'єктивного благополуччя ПБ представляє собою багатомірну конструкцію, яка включає різні аспекти актуалізації особистістю свого потенціалу. У свою чергу, Е. Дієнер вказував, що евдемоністичний критерій С. Ryff дозволяє експертам визначити ПБ, у той час як дослідження СБ дає можливість людям говорити про те, що робить їх життя успішним та щасливим. Таким чином, із зіткнення даних парадигм випливають різні визначення благополуччя [15; с. 146]. Подальші дослідження конструкту ПБ були пов'язані з експериментальним виявленням відмінностей між цими двома тенденціями (A.S. Waterman) [18; с. 41].

За останні роки з'явилася тенденція об'єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему ПБ. Зокрема, R. Biswas-Diener, T.B. Kashdan, L.A. King наголошують, що існують дві традиції дослідження щастя серед науковців, а не два види щастя. Автори пропонують монолітний підхід до ПБ [12; с. 208]. Вони вважають, «що евдемоністичні та гедоністичні аспекти ПБ можуть працювати в тандемі. Зосередження уваги на дослідженні конкретних аспектів ПБ, а не на проведенні різниці між двома розуміннями ПБ сприяє більш ефективному дослідженню проблеми» [12; с. 208].

Даний підхід реалізується у концепції R. Ryan і E. Deci (2000 р.) стосовно теорії самодетермінації (ТСД) та у роботах тих дослідників, які наслідують дану модель ПБ (К.М. Sheldon, 2004 р.) [12; с. 208].

Теорія самодетермінації (ТСД) прийняла концепцію евдемонії як центрального визначення благополуччя і спробувала продемонструвати, що значить актуалізувати «Я» і як це може бути досягнуто. Зокрема, ТСД постулює три основні психологічні потреби людини: автономія, компетентність та зв'язки з іншими. Ці потреби мають важливе значення для психологічного зростання особистості [15; с. 146]. ТСД стверджує, що задоволення основних психологічних потреб зазвичай сприяє суб'єктивному благополуччю, а також евдемоністичному благополуччю. Це пов'язано з впевненістю, що, будучи задоволеним своїм життям і відчуваючи позитивні емоції (типові фактори СБ), людина вважає себе повноцінно функціуючою. Таким чином, суб'єктивне благополуччя виступає одним із аспектів ПБ [15; с. 147].

На даний момент дослідження ПБ відбувається в контексті виявлення взаємозв'язку аспектів ПБ та особистісних рис (К.М. DeNeve, H. Cooper), домінуючих емоцій (E. Diener, R.E. Lucas), показників фізичного здоров'я (R. Ryan, C.M. Frederick), у зв'язку із соціальним класом (E. Diener, R. Biswas-Diener), життєвою перспективою особистості (R. Ryan, J.G. La Guardia), а також вивчаються культурні відмінності у ПБ (E. Diener, M. Diener) [15; с. 148-160].

Щодо концепцій ПБ, які розроблялися вітчизняними дослідниками, то, перш за все, слід зазначити розуміння ПБ, яке запропонували Шевеленкова Т.Д. та Фесенко П.П. Автори наголошують, що ПБ співвідноситься з екзистенційним переживанням людиною ставлення до свого життя. ПБ існує у свідомості особистості і є суб'єктивною реальністю, яка характеризується цілісністю та базується на інтегральній оцінці свого життя [10; с. 95]. Крім того, з точки зору авторів, можна говорити про актуальне психологічне благополуччя як відображення переживання людиною свого ставлення до життя. Також існує поняття ідеального ПБ, яке відображає уявлення про те, як оцінює своє життя людина, котра загалом задоволена

життям, тобто психологічно благополучна [10; с. 101].

Проблемою дослідження ПБ також займалася Вороніна А.В. Поняття «психологічне благополуччя» розглядається автором як системна якість людини, яка формується у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, і проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості та цінності життя в цілому. ПБ формується в процесі діяльності у чотирьох аспектах буття – біологічному, соціально-педагогічному, соціально-культурному, духовно-практичному аспектах у вигляді внутрішніх інтенцій людини – життєздатності, самоконтролю, саморозвитку та самореалізації, і може бути розглянуто на чотирьох відносно автономних рівнях – психосоматичного здоров'я, соціальної адаптованості, психічного здоров'я, психологічного здоров'я [1; с. 18-20]. Таким чином, автор розуміє ПБ як інтегральне ціле, для якого поняття «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» виступають як його складові.

Кронік А.А. та Ахмеров Р.А. вважають, що ставлення людини до можливих психологічних засобів здобуття щастя формує особливі установки, які можуть бути названі евдемоністичними диспозиціями. Авторами було виділено чотири принципи саморегуляції людиною своєї мотивації у житті, на основі яких можуть формуватися різні уявлення про щастя та про шляхи його досягнення [3; с. 33]. Відповідно до чотирьох принципів саморегуляції в системі «людина-світ» автори виділяють і чотири класи евдемоністичних установок: гедоністичні установки, які формуються на основі принципу максимізації корисності світу і є його конкретизації; аскетичні – формуються на основі принципу мінімізації потреб; діяльні – на основі принципу максимізації здібностей; споглядальні – на основі принципу мінімізації складності світу [3; с. 34].

Цікавий підхід до проблеми ПБ запропонувала Ширяєва О.С. Психологічне благополуччя визначається як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну і об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище». У якості складових психологічного благополуччя визначені наступні п'ять компонентів: афективний (баланс позитивних і негативних афективних переживань); компонент, пов'язаний з метапотребами (особистісний зріст, міра самореалізації); світоглядний (наявність цілей у житті); інтрарефлексивний (самоприйняття); інтеррефлексивний (компетентність у відношеннях з навколишнім середовищем) [11; с. 9].

На наш погляд, інформативною в теоретичному плані є модель ПБ Олександрова Ю.М. Компонентами ПБ, на думку автора, є: ресурсний (особистісна зрілість); процесуальний (самоактуалізація); результативний (психологічне благополуччя особистості); структурний (гармонія особистості); оціночний (суб'єктивне благополуччя) [6].

Щодо сучасних досліджень ПБ у вітчизняній психології, то найбільш актуальними тенденціями є наступні. У дослідженні Дубовік Ю.Б. була поставлена проблема психологічного благополуччя в літньому віці, аналізувалися зміни у рівні ПБ по мірі старіння [2; с. 1-5]. ПБ вивчають також в контексті соціально-економічних змін: зокрема, Шарапова Р.З. досліджувала вплив економічної кризи на структуру та рівень ПБ [9; с. 1-2]. Ширяєва О. С. досліджувала ПБ у контексті проблеми екстремальних умов життєдіяльності [11; с. 6]. Фесенко П. П. розглядав взаємозв'язок між ПБ та осмисленістю життя [8; с. 23-25]. Олександров Ю. М. досліджував взаємозв'язок ПБ та саморегуляції особистості [6]. Сирцова А. вивчала взаємозв'язок часової перспективи особистості та ПБ. Автор прийшла до висновку, що збалансована часова перспектива особистості пов'язана із загальною осмисленістю життя та задоволеністю життям в цілому [7; с. 238].

Проаналізувавши існуючі концепції ПБ, ми прийшли до наступного розуміння даного конструкту. Перш за все, потрібно виділити два основні аспекти ПБ – гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний аспект представлений поняттям суб'єктивне благополуччя. До його складу входять: 1. емоційний аспект (баланс позитивного та негативного афекту, емоційний комфорт, оптимізм); 2. когнітивний компонент або задоволеність життям. Евдемоністичне благополуччя представлене наступними аспектами: 1. компонент мета потреб (особистісний зріст, реалізація потреб в автономії, компетентності, зв'язках з іншими); 2. трансцендентний аспект (наявність життєвих цілей, осмисленість минулого та майбутнього); 3. особистісний аспект (самооціночний або прийняття себе та особистісний потенціал); 4. міжособистісний аспект (компетентність у стосунках з оточуючими).

На наш погляд, перспективними лініями дослідження є вивчення особливостей взаємозв'язку ПБ із соціальним інтелектом як основою міжособистісного компоненту ПБ та збалансованою часовою перспективою особистості як складовою трансцендентного аспекту ПБ.

На підставі проведеного теоретичного дослідження конструкту «психологічне благополуччя» ми прийшли до наступних висновків.

1. Гедоністичний підхід визначає ПБ з точки зору отримання задоволення і уникнення негативних емоцій. Зокрема, N. Bradburn розуміє ПБ як баланс між позитивним та негативним афектом. E. Diener вважає, що СБ як аспект ПБ складається з когнітивної оцінки задоволеності різними сферами життя та емоційного аспекту.

2. Евдемоністична традиція пов'язує ПБ з актуалізацією особистісного потенціалу (A.S. Waterman), фокусується на сенсі життя та самореалізації і визначає ПБ з позиції повноцінно функціонуючого індивіда (C. Ryff).

3. Актуальною тенденцією останніх років виступає спроба об'єднати гедоністичне та евдемоністичне розуміння ПБ, яка реалізується у концепції самодетермінації R. Ryan і E. Deci.

4. У вітчизняній психології існують досить розрізнені концепції ПБ. Зокрема, Шевеленкова Т.Д. та Фесенко П.П. розуміють ПБ як складне переживання задоволеності власним життям, яке відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості; Вороніна А.В. розглядає ПБ як системну якість людини, яка формується у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного

збереження функцій; Кронік А.А. та Ахмеров Р.А. намагаються поєднати поняття індивідуальних засобів досягнення щастя та ПБ із принципами саморегуляції людиною своєї мотивації у житті.

5. Компонентами ПБ є наступні: суб'єктивне благополуччя (баланс позитивного та негативного афекту, емоційний комфорт, оптимізм, задоволеність життям); компонент метапотреб (особистісний зріст, реалізація потреб в автономії, компетентності, зв'язках з іншими); трансцендентний аспект (наявність життєвих цілей, осмисленість минулого та майбутнього); особистісний аспект (прийняття себе та особистісний потенціал); міжособистісний аспект (компетентність у стосунках з оточуючими).

6. Сучасні дослідження ПБ фокусуються на віковому та гендерному аспекті ПБ, на виявленні взаємозв'язку із особистісними рисами, показниками фізичного здоров'я, у зв'язку із соціальним класом, життєвою і часовою перспективою особистості, саморегуляцією та ін.

У подальшому планується проведення дослідження з метою вивчення особливостей соціального інтелекту та часової перспективи як чинників психологічного благополуччя особистості.

#### Література

1. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. канд. психол. наук. – Томск, 2002. – 24 с.
2. Дубовик Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 1(15). [Электронный ресурс] // <http://psystudy.ru>
3. Кроник А. А. та Ахмеров Р. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – М.: Смысл, 2003. – 284 с.
4. Леонтьев Д. А. Психология – наука о нарушении? [Электронный ресурс] // [http://positivepsychology.ru/history/leontiev\\_article.htm#more](http://positivepsychology.ru/history/leontiev_article.htm#more).
5. Леонтьев Д. А., Яцута-Баронская Е. И. Первая международная конференция по позитивной психологии. [Электронный ресурс] // [http://positivepsychology.ru/history/first\\_conference.htm](http://positivepsychology.ru/history/first_conference.htm)
6. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 32. Харків – ХНПУ – 2009. [Электронный ресурс] // [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/VKhnpu\\_psykhol/2009\\_32/18.html](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2009_32/18.html)
7. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: дис. канд. психол. наук. – М., 2008. – 317 с.
8. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 2005. – 29 с.
9. Шарапова Р. З. Структура психологического благополучия в период социально-экономического благополучия // Конференция «Ломоносов – 2011». [Электронный ресурс] // [http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2011/1424/12670\\_24ae.pdf](http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2011/1424/12670_24ae.pdf)
10. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. №3. 2005. – С. 95-129.
11. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. канд. психол. наук. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 254 с.
12. Biswas-Diener R., Kashdan T.B., King L.A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness // *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 4. №. 3. May 2009. – P. 208–211.
13. Diener E. The science of well-being: the collected works. Series: Social Indicators Research Series. Vol. 37. 2009. – 274 p.
14. Kashdan, T.B., Biswas-Diener R., King, L.A. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia // *Journal of Positive Psychology*. № 3. 2008. – P. 219–233.
15. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // *Annual Reviews Psychol.* 2001. № 52. – P.141–166.
16. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. – P. 719-727.
17. Schiaffino K. M. Other Measures of Psychological Well-Being // *Arthritis & Rheumatism (Arthritis Care & Research)*. Vol. 49. №. 5. 2003. P. – 165–174.
18. Waterman A.S., Schwartz S.J., Conti R. The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation // *Journal of Happiness Studies*. Vol. 9. № 1. – P. 41-79.
19. Wijnbrandt H. van Schuur, Kruijtbosch M. Measuring subjective well-being: Unfolding the Bradburn Affect Balance Scale // *Social Indicators Research*. Vol. 36. № 1. – P. 49-74.