

Шевчук В. В.*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»***ЕВОЛЮЦІЯ НАУКОВИХ ПОГЛЯДІВ НА ПОНЯТТЯ
«ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ»****THE EVOLUTION OF SCIENTIFIC VIEWS ON THE CONCEPT
OF “PSYCHOLOGICAL WELL-BEING”**

У статті розглянута еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». На даний момент такі поняття, як «психологічне благополуччя», «якість життя», «суб'єктивне психологічне благополуччя» є мало диференційованими, а також недостатньо вивченим є особливості досягнення і збереження цих станів. Процес самореалізації особистості передбачає її власну активність, спрямовану на самотворення та самоствердження збалансований та гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття індивідуальних та особистісних потенціалів. Вивчення самореалізації у психологічній науці здійснюється через такі близькі за змістом поняття, як стратегія життя у вітчизняній психологічній теорії, ідентичність у теорії Е. Еріксона, теорія самоактуалізації А. Маслоу.

Виходячи з вищезазначеного, ми прагнемо розкрити зміст феномену психологічного благополуччя, його характерні ознаки, критерії та прояви у науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану. На основі теоретичного аналізу праць науковців та наших емпіричних досліджень уточнено функціональну модель психологічного благополуччя особистості. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання: з'ясувати погляди вітчизняних в зарубіжних науковців на природу феномену психологічного благополуччя; опис основних критеріїв психологічного благополуччя; створення функціональної моделі психологічного благополуччя; проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників.

Психологічне благополуччя є інтегральним показником, що включає: спрямованість особистості реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономія, цілі у житті, позитивні відносини з оточуючими); ступінь реалізації даної спрямованості, суб'єктивно що виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям.

Ключові слова: благополуччя, емоційний інтелект, «якість життя», «суб'єктивне психологічне благополуччя».

The article examines the evolution of scientific views on the concept of “psychological well-being.” At the moment, such concepts as “psychological well-being”, “the joy of life”, “subjective psychological well-being” are little differentiated, and the specifics of achieving and saving these conditions are also insufficiently studied. The process of self-realization of individuality transmits its powerful activity, directly to the self-creation and self-assertion of balances and the harmonious development of various aspects of individuality through the reporting of adequate efforts, directly to the revelation of individual characteristics their potentials. The development of self-realization in psychological science is achieved through such concepts as the strategy of living in the ancient psychological theory, identity in the theory of E. Erikson, Self-actualization by A. Maslow.

Coming from the more important, we must first reveal the phenomenon of psychological well-being, whose characteristic signs and criteria appear among scientific and pedagogical practitioners in the minds of the military camp. Based on a theoretical analysis of many scientists and our empirical research, the functional model of psychological well-being has been clarified. To achieve the assigned mark, it is necessary to follow the upcoming tasks: 1. take a look at foreign scientists at the nature of the phenomenon of psychological well-being; 2. description of the main criteria of psychological well-being; 3. creation of a functional model of psychological well-being; 4. analyze the results of an empirical study of the characteristics of the psychological well-being of scientific and pedagogical practitioners.

Psychological well-being is an integral indicator, which includes: 1) directness of the specific implementation of the main components of positive functioning (especially growth, self-acceptance, management of the environment, autonomy, life goals, positive relationships with others); 2) the stage of realization of this directness, which is subjectively reflected in a sense of happiness, satisfaction with oneself and a healthy life.

Key words: well-being, emotional intelligence, the essence of life, subjective psychological well-being.

Вступ. Дослідження та вивчення психологічного здоров'я та благополуччя на сьогоднішній день є актуальним. Причиною цього є бажання людей досягти душевної рівноваги, відчуття благополуччя і щастя.

Сучасна особистість може спостерігати швидкоплинність людського існування, вона постійно відчуває на собі вплив навколишнього середовища і, як наслідок, перебуває під високим емоційним наванта-

женням від безлічі стресів. Якщо уважніше придивитися до особливостей характеру сучасних людей, то можна виділити наступні характеристики: сильний життєвий динамізм, дефіцит часу, навчальні та робочі перевантаження, невизначеність щодо ролей і життя в цілому, оцінки суспільства та складні життєві ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання психологічного здоров'я і благополуччя

досліджуються зарубіжними та вітчизняними вченими. Варто відзначити кількість науковців, які досліджували феномен «психологічне благополуччя» з різних аспектів, таких як Р. А. Ахмеров, Н. Бредберн та Е. Дінер, А. Вотермен, А. В. Вороніна, О. О. Кронік, А. М. Лінч, К. Ріфф, Т. Д. Шевеленков. Якщо відмітити дослідження феномену «психологічне благополуччя і здоров'я» українських вчених сучасності, то можна назвати такі прізвища, як А. В. Авер'янова, І. С. Горбаль, Є. С. Єрмолаєва, Н. В. Каргіна, Ю. І. Кашлюк, О. Г. Коваленко, А. Є. Пасніченко, К. О. Санько. Також, слід зазначити низку вчених, які вивчали феномен «психологічне благополуччя» в різних аспектах через призму задоволеності життям і суб'єктивної природи щастя: М. Аргайл, І. Джідар'ян, Л. Куліков, Д. Леонт'єв, А. Менегетті, В. Панкратов, М. Селігман, М. Яхода та ін.

Виклад основного матеріалу. У 1970 р. С. Вітні, Ф. Ендрюс, А. Кемпбелл, Ф. Конверс і К. Роджерс досліджували рівень задоволеності життям населення Північної Америки, використовуючи поняття «задоволеність життям». До основи свого дослідження вони поклали теорію афективного балансу Н. Бредберна, у якій категорія «щастя» виступає як основний показник позитивного функціонування особистості. Е. Дінер у своїх роботах використовує інший термін – «суб'єктивне благополуччя», яке складається з трьох основних компонентів: позитивних емоцій і негативних емоцій та задоволення. У цій роботі мова йде про когнітивне та емоційне самоприйняття, оскільки автор зауважує, що більшість людей оцінює події через терміни «добре – погано», а тому така інтелектуальна оцінка завжди має під собою забарвлену емоцію. Суб'єктивне благополуччя покликане не лише слугувати індикатором того, наскільки людина занурена в тривогу чи депресію, але має демонструвати наскільки одна людина почуває себе щасливішою від іншої. З цього можна зробити висновок, що Е. Дінер ототожнює суб'єктивне благополуччя із переживаннями щастя. Як результат багато дослідників використовує поняття «якість життя» як комплекс факторів зовнішнього середовища, які впливають на розуміння життя як приємного. Якість життя включає в себе як зовнішні чинники, наприклад, матеріальне становище, так і суб'єктивні, тобто психологічні. Е. Дінер і В. Пейн запропонували термін «задоволеність життям», який є змістовно близьким поняттю «суб'єктивне благополуччя» та який розглядається як інтегральна оцінка особистістю власного життя як «доброго» чи «поганого».

Не менш цікавим є запровадження до наукового обігу М. Селігманом, Ш. Лопесом і Ч. Снайдером поняття «процвітання» як стану стійкої рівноваги, що виражається у високому рівні психологічного, емоційного та соціального благополуччя. У результаті сформувалися дві парадигми дослідження психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний напрями.

За гедоністичною парадигмою аналізу психологічного благополуччя особистості базовим поняттям

є «суб'єктивне благополуччя» як когнітивний компонент задоволеності життям. Е. Галлоун, Р. Каммінгс та А. Лау вважають, що суб'єктивне благополуччя включає в себе особистісні диспозиції, цінності, очікування та цілі. Поняття «суб'єктивне благополуччя», на думку авторів, виходить за межі афективної сфери особистості і має розглядатися як результат когнітивного оцінювання афективних реакцій [2, с. 124].

До гедоністичних теорій відносять усі ті вчення, де психологічне благополуччя описується головним чином у термінах задоволеності – незадоволеності, ґрунтується на балансі негативного та позитивного афектів. Насамперед, до таких учень належать концепції Е. Дінера та Н. Бредберна. При цьому досягнення психологічного благополуччя будується на успішній соціальній адаптації людини. Як уже зазначалося, Н. Бредберн створив уявлення про структуру психологічного благополуччя, яка, на його думку, є балансом, що досягається постійною взаємодією позитивного і негативного афекту.

Події повсякденного життя, які приносять радість або розчарування, відображаються в нашій свідомості і зберігаються у вигляді емоцій відповідного кольору. Те, що нас турбує або що ми переживаємо, узагальнюється у вигляді негативних емоцій, тоді як події повсякденного життя, які приносять радість, задоволення і щастя, сприяють збільшенню позитивних емоцій. Різниця між позитивним і негативним афектом є показником психологічного благополуччя і відображає загальну задоволеність або незадоволеність людини життям. Задоволеність професійною діяльністю автори розглядають як одну зі складових досягнення психологічного благополуччя. Баланс між позитивними та негативними емоціями є ключовим показником психологічного благополуччя; Е. Дінерт і Р. Ларсен виявили, що «суб'єктивно благополучні» респонденти демонструють позитивні емоції незалежно від впливу їхнього життєвого досвіду. Таким чином, схильність до позитивного реагування може бути стійкою поведінковою або особистісною рисою. Дослідження різних науковців показали, що суб'єктивне благополуччя є стабільним протягом чотирьох, шести та десяти років.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною властивістю. Евдемоністичне розуміння цього питання пов'язаний з тим, що особистісне зростання і самореалізація вважаються основними необхідними компонентами психологічного благополуччя і фокусуються на щасті як показнику позитивного функціонування особистості. Прихильники цієї орієнтації М. Ягода, К. Каес та К. Ріфф розрізняють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя. Згідно з евдемоністичною концепцією, усі блага, яких досягає людина, викликають тривале відчуття щастя. Гуманістичні психологи А. Маслоу і К. Роджерс, які є засновниками евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя, стверджували, що людина володіє свободою волі і здатна досягати психологічного благополуччя. К. Роджерс висунув ідею про актуа-

лізуючу тенденцію, яка описана як людська тенденція актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. А. Маслоу писав про те, що незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації. Е. Фромм акцентує увагу на екзистенціальній дихотомії між прагненням до реалізації власної особистості та стати тим, ким людина може стати, натомість «мати» – це прагнення здобувати зовнішні задані цінності та оцінка себе в аспекті відповідності саме зовнішнім стандартам. У своїх працях Е. Фромм дослідив, що люди з прагненнями «бути» частіше вважали себе щасливішими. Він це обґрунтував тим, що вони меншою мірою переймаються невідповідністю соціальним стандартам та орієнтуються на індивідуалізовані цінності. У дослідженнях Т. Кассера це явище описано як прагнення здобувати якомога більше, примушує сучасну людину замість самоактуалізації бути відповідним штучному «образу Я», що приводить до дефіциту справжніх і тісних взаємодій. Матеріальні цінності витісняють усі інші і особистість перетворюється у споживача послуг. Ненаситне прагнення до споживання часто виражається в ігноруванні інтересів сім'ї, друзів і суспільства загалом.

У сучасній психології багатовимірний модель психологічного благополуччя була запропонована К. Ріфф, яка багато в чому спирається на модель М. Ягоди та включає теж шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування, що визначають екзистенційні переживання людини: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст. Отже, психологічне благополуччя стосується як організації та змісту внутрішнього світу людини, так і її поведінки та діяльності, що зумовлюють це відчуття та ілюструють його переживання.

Однією із відомих моделей психічного благополуччя є теорія самодетермінацій Р. Райана та Е. Десі, які стверджують існування трьох фундаментальних вроджених потреб. Автори вбачають велику різницю між самодетермінацією та суб'єктивним благополуччям, яка полягає у тому, що в їхній моделі компетентність, автономія та зв'язки детермінують психологічне благополуччя. Натомість К. Ріфф ці поняття вважає благополуччям [4, с. 227–268]. М. Селігман із колегами довів, що люди, які віддаються гедоністичним заняттям (розвагам і відпочинку), мають багато приємних відчуттів, більш енергійні та мають нижчий рівень негативного афекту. Якщо брати довгострокову перспективу, то ті, хто веде евдемоністичний спосіб життя, тобто працює над розвитком своїх здібностей і вмінь, навчається чогось тощо, є більш задоволені своїм життям. На думку вчених, евдемоністичного благополуччя легше досягти через розвиток особистості, її здібностей і пошук сенсу життя. М. Селігман дійшов висновку, що задоволеність життям – це співвідношення між наявною та ідеальною ситуаціями, причому обидві ситуації відображають те, як сама людина суб'єктивно їх

оцінює. Саме тому задоволеність життям вважається самостійним способом суб'єктивного оцінювання поточного стану життя, яке може бути орієнтоване як евдемоністично, так і гедоністично. Такі вчені, як А. Мак-Грегор та Л. Літл, проаналізували різні показники психологічного здоров'я та дійшли висновку, що поняття психологічного благополуччя слід розглядати як конструкт, що складається з двох елементів: щастя (задоволеність життям, позитивні емоції); осмисленість (зв'язаність мети та особистісний ріст).

Е. Комптон підтримав цю ідею, коли з 18 показників психологічного благополуччя виділив два основних фактори – щастя та суб'єктивне благополуччя і особистісний ріст. Він довів, що емоційне та психологічне благополуччя є двома взаємопов'язаними, але різними факторами. М. Селігман стверджував, що є три шляхи до щастя: 1) жити приємним життям, що сповнене позитивними емоціями та задоволенням; 2) жити цікавим життям, яке сповнене цікавими подіями; 3) жити осмисленим життям, в якому особистісні якості використовуються на служіння більше ніж потребам самої особистості.

Другий і третій шляхи формуються під впливом евдемоністичних цінностей. Автор вважає, що евдемоністичними можуть вважатися як прагнення до діяльності та потоку, так і спрямованість до сенсу. Однією з найбільш значущих концепцій сучасної психології є теорія потоку М. Чіксентміхайї. Він стверджував, що люди відчувають велику задоволеність життям і самим собою тоді, коли у них є можливість займатися улюбленою справою. Він назвав стан, у якому результати відповідають прагненням і очікуванням особистості – «почуттям потоку». Стан потоку можна вважати оптимальним станом внутрішньої мотивації, за якого людина повністю включена в ту діяльність, якою займається. Більшість людей відчуває те, що характеризується свободою, радістю, почуттям повного задоволення та компетентності, коли деякі потреби, зокрема і базові, ігноруються. Людина забуває про час, голод, соціальну роль. Особистість, яка часто відчуває почуття потоку, досить часто ідентифікує себе зі «щасливою людиною». Дослідження, що були проведені в межах цього підходу до оцінки психологічного благополуччя, підтверджують існування таких змінних, як «сенс життя» та «особистісний ріст».

Щодо концепцій психологічного благополуччя, які розроблялися у вітчизняній психології, перш за все, треба виділити дослідження, які були проведені П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленко. Дослідники наповняли, що психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями людини щодо свого життя. Воно усвідомлюється особистістю та відображається як суб'єктивна реальність, яка характеризується цілісністю та базується на інтегральній оцінці свого життя. Також автори зазначають, що можливо говорити про актуальне психологічне благополуччя, що містить відображення переживання людиною свого ставлення до життя. Водночас є поняття ідеального психологічного бла-

гополуччя, яке відображає уявлення про те, як оцінює своє життя людина, котра загалом задоволена життям, тобто психологічно благополучна.

А. В. Вороніна розглядає поняття психологічного здоров'я як системну якість людини, що формується в процесі її життєдіяльності на основі збереження психофізіологічних функцій і проявляється через суб'єктивне переживання сенсу і цінності життя в цілому. Через розуміння чотирьох вимірів життя (біологічний, соціально-освітній, соціокультурний, духовно-практичний) автор розуміє психологічне здоров'я як складову психічного благополуччя. Іншу позицію запропонувала О. С. Ширяєва. Вона розглядає психологічне здоров'я як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що гарантують об'єктивну і суб'єктивну успішність індивіда в системі «суб'єкт-середовище», і виділяє наступні п'ять компонентів: Емоції (баланс між позитивними та негативними емоційними переживаннями), мета потреби (ступінь особистісного зростання та самореалізації), світогляд (наявність цілей у житті), інтраорефлексія (прийняття себе) та інтраорефлексія (компетентність у ставленні до зовнішнього середовища). У моделі психологічного благополуччя Ю. М. Александрова виділено такі компоненти: ресурсний (особистісна зрілість), процесуальний (самоактуалізація), результативний (особистісне благополуччя), структурний (гармонійність особистості) та оціночний (суб'єктивне благополуччя).

Лише із середини минулого століття психологічне благополуччя почали розглядати як предмет дослідження. Підвищений інтерес до психологічного благополуччя був пов'язаний в основному з появою позитивної психології, яка зосереджувалася на ресурсах психіки.

На сучасному етапі розвитку психології взаємозв'язок між психологічним благополуччям та фізичним і психічним здоров'ям розглядається наступним чином:

- Фізичне та психічне здоров'я (Е. Дезі, Р. Райан, К. Ліф, К. Фредерік);
- Генетичні фактори (М. Argyle, D. Ricco, A. Telegen);
- Зовнішні обставини життя, рівень матеріального добробуту, освіта та соціальний статус (Н. Бредберн, Е. Дінер, Т. Кассер, М. Райан);
- Вік і стать (Е. Дінер, К. Ріфф, П. Фесенко);
- Культурний рівень (М. Лінч);
- Етнічна приналежність (В. Гриценко).

Категорія індивідуального психологічного благополуччя посідає важливе місце в розумінні розвитку особистості в психодинамічному підході (А. Адлер, Дж. Боулбі, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Горний, Е. Еріксон, К. Г. Юнг), у різних філософських концепціях гармонійного та повноцінного існування людини. Тісно пов'язані з ідеєю гармонійного та повноцінного існування людини. Лангле, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл) та її сучасному відгалуженні – позитивній психології (І. Бонівелл, П. Вонг, М. Селігман, М. Чіксентміхай). Якість життя (ЯЖ) та переживання психічного благополуччя вперше

було досліджено в роботах J. Glynn, J. Velova та S. Feld. Пізніше до цих досліджень додалися роботи Н. Бредберна та Д. Капловича.

Саме Н. Бредберн вводить поняття психологічного благополуччя. Його вчення стало теоретичним підґрунтям для розуміння та подальшої демонстрації «психологічного благополуччя». Воно забезпечило теоретичну основу для розуміння і подальшої демонстрації концепції. Важливою особливістю психологічного благополуччя є ознаки, які відображають стан щастя чи нещастя, тобто суб'єктивну оцінку власного життя з точки зору задоволеності чи незадоволеності. Н. Бредберн зауважує, що кожна людина у своїй діяльності звертає увагу на різні моменти в житті, які приносять як розчарування, так і радість, і саме ці моменти залишаються у свідомості людини як своєрідні емоції. Вони можуть залишатися у свідомості людини. Якщо подія має позитивний аспект, тобто відчуття радості або щастя, усвідомлюється, це сприяє збільшенню позитивних емоцій.

У західній психології благополуччя – це динамічна багатофакторна характеристика особистості, пов'язана з поведінкою. Концептуальний автор психологічного благополуччя К. Ріфф узагальнила теоретичні положення психологічного здоров'я, самореалізації, зрілості розвитку життя, самодетермінації особистості.

Евдемоністичний підхід розроблявся в рамках гуманістичної психології, основне припущення якої в тому, що ми можемо впливати на психологічний благополуччя, людина наділена волею і здатна обирати.

Людина здатна самореалізуватися в життєвих ситуаціях, знаходити баланс у конкретних ситуаціях. Психологічне благополуччя базується на тому, що особистісне зростання – найголовніший і необхідний аспект благополуччя. До евдемоністичного підходу належать концепції та погляди К. Ріфф, А. Вотермена.

Р. Райна та Е. Дисі також у цьому підході розглядали особу у різних системах зв'язку та у діяльності. Положення їхньої концепції свідчить, що головним є зв'язок самої особистості з трьома базовими психологічними потребами: автономія, компетентність та зв'язки з іншими людьми.

У цілому, як результат робіт західних досліджень, можна звернутися до класифікації Р. М. Райан. Він розподіляє підходи до розуміння благополуччя на гедоністичний та евдемоністичний.

Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер – відносять благополуччя до гедоністичного напрямку та описують його головним чином у термінах задоволеності-незадоволеності, тобто – це гедоністичне розуміння психологічного благополуччя.

К. Ріфф, А. Уотрмен, прихильники евдемоністичного підходу вважали, що особистісне зростання є головним необхідним аспектом благополуччя.

Вітчизняні дослідники, зокрема В.М. Духневич вводить диференціацію психологічного благополуччя за часом (наприклад, тут і зараз) та рівнем благополуччя. Низький рівень благополуччя розглядається як незадоволеність життям, у високому рівні

та нормі переважають позитивні настрої до щастя. У цілому, вітчизняні автори запропонували зручний інструмент, який може бути орієнтиром. Психологічне благополуччя визначається ними як «інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованої цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям».

Також О. О. Блинова описуючи структуру підкреслює, що компоненти благополуччя можуть бути різного ступеня виразності, наголошуючи на унікальності цієї структури у кожної людини.

На думку Т.В. Данильченко – психологічне благополуччя особистості – це фактор її саморегуляції, результат саморегуляції психічних станів, сприйняття життя.

Також у вітчизняних дослідженнях, розробці концепції психологічного благополуччя брала участь А. В. Курова. Вона розглядала психологічний благополуччя з погляду таких складових як «психологічне здоров'я та психічне здоров'я», які є рівнями психологічного благополуччя.

Підходи вітчизняних дослідників до психологічного благополуччя дещо відрізняються від західних.

О. М. Олександров, пропонує розглядати психологічні особливості щастя виходячи з індивідуальних життєвих стилів, які формують гедоністичні, аскетичні, споглядальні, діяльні настанови. Він виділяє чотири способи набуття щастя: «Принцип максимізації корисності світу». Я б назвав його ще споживчим уникнення невдач та пошук задоволення, пошук позитивних емоцій, уникнення страждань; «Принцип саморегуляції» – самообмеження, мінімізація потреб, особливо у разі неможливості досягнення потреб; «Принцип мінімізації складності» – прагнення спрощення світу, за умови, що складність мети перевищує рівень здібностей людини, інакше кажучи, людина спрощує картину світу більш просто сприйняття; «Принцип максимізації здібностей» – прагнення людини до всебічного розвитку у фізичному, духовному відношенні, прагненні бути корисним, досягати рівня свого щастя.

Гедоністичний підхід визначає психологічний благополуччя як досягнення задоволення та уникнення невдоволення. Задоволення тілесне, задоволення досягнення цілей та інше. Найбільш конкретно прихильники

цього напрямки приділили до вивчення «щастя» та «суб'єктивного благополуччя».

Основні критерії, до яких підходили дослідники цього напрямку, можна визначити в термінах задоволеності та незадоволеності життям.

Суб'єктивно середовищний підхід вивчає психологічний благополуччя у рамках умов життєдіяльності, особистість сприймається у психологічному просторі на основі своїх потреб та можливостей.

Н. В. Волинець виділила п'ять компонентів психологічного благополуччя у суб'єктивно-середовищному підході: «Афективний» – баланс позитивних та негативних переживань (відчуття

щастя, задоволеність життям); «Мета потреби» – цілі, переконання, які надають сенс у життя; «Світоглядний» – творча спрямованість особистості; «Інтрарефлексивний» – ступінь незалежності цінностей; «Інтрарефлексивний» – дії особистості побудовано на самоповагу, самоцінності, самоприйняття, діяти на основі внутрішніх цінностей; «Інтеррефлексивний» – компонент, що характеризується спрямованістю особистості на гармонійне ставлення до навколишнього середовища, людьми, природою.

У цій роботі ми спиратимемося на евдемоністичний підхід у дослідженні благополуччя, розглядати особистість людини в рамках контексту та відносин, у яких вона перебуває, враховувати рівень задоволеності на даний момент і брати до уваги досвід та ресурси, набуті людиною для його подальшого розвитку.

Поглиблений теоретичний аналіз цієї теми дозволив визначити критерії психологічного благополуччя: автономність, наявність життєвої мети та цілей, гедонізм, компетентність, збалансованість часової перспективи, сформованість ціннісних орієнтацій, самоприйняття. Таким чином, беручи обрані критерії разом, можна сказати, що такі особистості є зрілими, переживають осмислене життя та здатні реалізувати свої індивідуальні психологічні можливості. Вони здатні досягати своїх внутрішніх і соціальних цілей і мають психологічне благополуччя. Проаналізувавши наукову літературу з даної проблематики, ми змогли створити функціональну та ефективну модель.

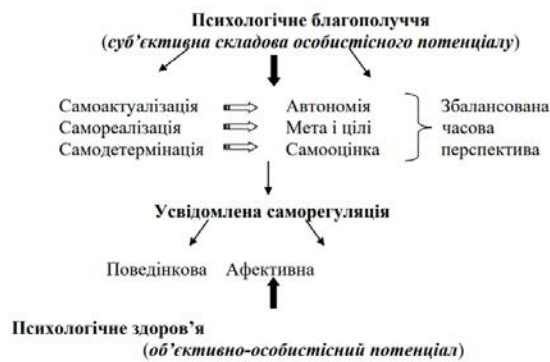


Рис. 1. – Функціональна модель психологічного благополуччя особистості

Якщо проаналізувати створену Є. В. Савіциною та С. І. Бабатиною модель, можна стверджувати що, психологічне благополуччя і психологічне здоров'я взаємопов'язані між собою. Психологічне благополуччя розглядають через суб'єктивну складову особистісного потенціалу, а психологічне здоров'я через об'єктивно-особистісний потенціал. Психологічне благополуччя включає в себе три особистісні конструкти: самоактуалізація, яку ми вивчаємо через автономію, самореалізація, тобто наявність мети і цілей особистості, і останній показник самодетермінація, яка включає в себе самооцінку індивіда. І як результат наявності

цих трьох показників, особистість має збалансовану часову перспективу, яка грає одне з центральних місць у психологічному благополуччі. Після цього впливає усвідомлена саморегуляція особистості, яка постає у двох видах: поведінкова і афективна. То ж, ця схема доводить, що психологічне благополуччя є динамічним процесом, який на нашу думку, взаємопов'язаний з психологічним здоров'ям особистості [1, с. 316].

Висновки. Отже, на основі теоретичного аналізу концепцій феномена психологічного благополуччя

можливо визначити психологічне благополуччя як стійку психологічну властивість, яка має такі складники: домінування позитивних емоцій, наявність чесних взаємовідношень, суб'єктивного включення в життєдіяльність, осмисленості життя та позитивної самомотивації. Формується ця психологічна властивість у процесі життєдіяльності на основі психофізичного збереження функцій, індивідуальних засобів досягнення щастя та принципів саморегуляції своєї мотивації в житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Савіцина Є.В., Бабатіна С.І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316–319.
2. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 2017. Вип. 17. С. 124–133.
3. Diener Ed. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, Vol. 95, No. 3. 1984. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2162125>.
4. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. 727 p.