

УДК 159.923.2

Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості

Санько К. О.
karina.sanko@yandex.ru

У статті розглядається проблема психологічного благополуччя особистості у сучасних умовах. Розглядаються існуючі підходи до вивчення психологічного благополуччя. Висвітлюються аспекти психологічного благополуччя. Розглядаються компоненти психологічного благополуччя та узагальнюються ті компоненти, які є важливими для психологічно здорового функціонування особистості.

Ключові слова: психологічне та суб'єктивне благополуччя, психологічне здоров'я, самоставлення, самоприйняття, задоволеність життям, самореалізація особистості, сприятливий емоційний фон.

В статье рассматривается проблема психологического благополучия личности в современных условиях. Рассматриваются существующие подходы к изучению психологического благополучия. Излагаются аспекты психологического благополучия. Рассматриваются компоненты психологического благополучия и обобщаются те компоненты, которые являются важными для психологически здорового функционирования личности.

Ключевые слова: психологическое и субъективное благополучие, психологическое здоровье, самоотношение, самопринятие, удовлетворенность жизнью, самореализация личности, благоприятный эмоциональный фон.

The article displays the problem of personality psychological well-being in modern conditions. There are stated the existing approaches in the psychological well-being studying as well as the psychological well-being aspects. It highlights the psychological well-being components and generalizes the components that are important for personality psychologically healthy functionality.

Key words: psychological and subjective well-being, mental health, self-formation, self-perception, life satisfaction, self-identity, positive emotional background.

Постановка проблеми. В останні десятиліття проблема психологічного благополуччя все частіше стає предметом дослідження психологів. Це пов'язано з гострою необхідністю для психологічної науки та практики у визначенні того, що служить підставою для внутрішньої рівноваги особистості, її психологічного здоров'я, його складових, які емоційно-оцінні відносини лежать у його основі, яким чином воно бере участь у регуляції поведінки, яким чином можна допомогти особистості у вирішенні проблеми благополуччя. Актуальність вивчення даної проблеми пов'язана з тим, що психологічне благополуччя є тим психологічним феноменом, який уособлює природне прагнення людини до внутрішньої рівноваги, комфорту, відчуття щастя, а головне психологічного здоров'я особистості. Темп життєдіяльності сучасної людини, дозволяє характеризувати її як потенційно емоційно висока емоційна напруженість викликається наявністю великої кількості факторів стресу, постійно присутніх в умовах сучасного життя. Це такі особливості життєдіяльності, як високий динамізм, нестача часу, робочі перенавантаження, складність виникаючих життєвих ситуацій, рольова невизначеність, соціальна оцінка, невизначеність у житті та ін. Дане явище негативно впливає на психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та ефективність життєдіяльності особистості [4].

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема психологічного благополуччя досить активно досліджувалася та досліджується у даний час зарубіжними та вітчизняними вченими, серед яких Н. Бредборн та Е. Дінер, які описують благополуччя у термінах задоволеності – незадоволеності; А. Вотермен вважає, що головний та необхідний аспект благополуччя – особистісне зростання; Кронік О.О., Ахмеров Р.А., Ріфф К., Ryan R.M., Deci E.L., Лінч М., Вороніна А.В., Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. розуміють психологічне благополуччя особистості як досить складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості; теорії Маслоу А., Роджерса К., Олпорта Г., Юнга К.Г., Еріксона Е., Бюлер Ш., Ньюгартена Б., Яходи М., Биррена Д. розглядають поняття психологічного благополуччя на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості.

Виділення невирішених частин. Існуючі дослідження показали, що динамічність сучасного життя пов'язана з чималим нервово-емоційним навантаженням для людини. Така ситуація потенційно містить у собі збільшення нервово-психічної напруги особистості, має негативний вплив на психологічне благополуччя, що призводить до виникнення дисбалансу в житті та психосоматичних захворювань. Багато робіт присвячено вивченню окремих аспектів психологічного благополуччя та психологічно здорового функціонування особистості: тривожності та агресивності; впливу соціальних змін на формування життєвих планів; взаємозв'язку емоційного стану людини з адаптацією та ін. Але незважаючи на існуючі дослідження немає загального визначення компонентів психологічного благополуччя як основи психологічно здорового функціонування особистості. Тому необхідний системний аналіз наукового знання про складові психологічного благополуччя, теоретико-методологічні підходи до його вивчення, а також сучасного розуміння поняття психологічне здоров'я для визначення основних компонентів психологічного благополуччя, які є важливими для психологічно здорової особистості.

Таким чином, метою статті є узагальнене визначення феномену психологічного благополуччя та його основних компонентів для психологічно здорової особистості в її життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу. У вивченні психологічного благополуччя слід почати з дослідження Н. Бредборна, яке заклало теоретичну базу для розуміння даного феномену. На думку вченого для характеристики психологічного благополуччя необхідно оперувати ознаками, що відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або не задоволеності життям [8].

Розглянемо основні існуючі підходи до вивчення психологічного благополуччя:

- Гедоністичний підхід – основним критерієм є переживання щастя, задоволеності в житті. До гедоністичних теорій можна віднести вчення, у яких благополуччя описується головним чином у термінах задоволеності – незадоволеності, будується на балансі позитивного та негативного афектів. На думку, вчених даної теорії Н. Бредб'орна та Е. Дінера, події повсякденного життя, які несуть у собі радість чи розчарування, відбиваючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідного афекту. Те, що нас турбує, 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. Різниця між позитивним і негативним афектами є показником психологічного благополуччя та відображає загальне відчуття задоволеності життям [2].

- Евдемоністичний підхід – основна ідея підходу у повноті самореалізації людини. Евдемоністичне розуміння даної проблеми будується на тому постулаті, що особистісне зростання – головний та необхідний аспект благополуччя. Такий підхід характерний для поглядів А. Вотермена та О. О. Кроніка [2].

Інтегрувавши більш ранні роботи, Керол Ріфф заклала основи щодо розуміння психологічного благополуччя як комплексного поняття та виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя:

- самоприйняття (відображає позитивну самооцінку себе та свого життя у цілому, усвідомлення та прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків. Протилежність самоприйняття – почуття незадоволеності собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості, незадоволеності своїм минулим);

- позитивні відносини з оточуючими (мається на увазі, як уміння співпереживати, так і здатність бути відкритим для спілкування, а також наявність навичок, які допомагають встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми. Крім цього, дана характеристика включає у себе бажання бути гнучким у взаємодії з оточуючими, вміння знаходити компроміс. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати та підтримувати довірливі стосунки, замкнутість);

- автономія (людина, яка володіє високою автономією, здатна бути незалежною, вона не боїться протиставляти свою думку думці більшості, може дозволити собі не стандартне мислення та поведінку, вона оцінює себе виходячи з власних уподобань. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих);

- управління навколишнім середовищем (йдеться про наявність якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність досягати бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей, у разі нестачі цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, неспроможності щось змінити або поліпшити для того, щоб досягти бажаного);

- мета у житті (наявність життєвих цілей породжує почуття усвідомленості існування, цінності того, що було у минулому, відбувається у сьогоденні та буде відбуватися у майбутньому. Відсутність цілей у житті викликає відчуття безглуздості й туги);

- особистісне зростання (передбачає прагнення розвиватися, вчитися, сприймати нове, а також мати відчуття власного прогресу. Якщо особистісне зростання, за якихось причин не можливе, то наслідком цього стають почуття нудьги, стагнації, відсутність віри в свої здібності до змін, оволодіння новими вміннями та навичками, при цьому зменшується інтерес до життя) [10].

Привертає увагу концепція психологічного благополуччя російської вченої А.В. Вороніної. Грунтуючись на тому, що у теперішній час «психологічне здоров'я» розглядається як благополуччя у широкому сенсі слова, вчена розробила уявлення про «психологічне благополуччя» як системну якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій. Воно проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості та цінності життя у цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей та є умовою реалізації його потенційних можливостей та здібностей [4].

Відштовхуючись від цього, А.В. Вороніна розробила ієрархічну модель психологічного благополуччя. На різних рівнях простору буття людини, сформованих у різних типах діяльності, закладаються внутрішні інтенції (свідомі та несвідомі ресурсні установки). Вони складаються у якісно своєрідні ієрархічні рівні психологічного благополуччя людини: психосоматичне здоров'я, соціальну адаптованість, психічне та психологічне здоров'я.

У роботах вітчизняних учених психологічне благополуччя визначається як системна єдність оптимальних психологічних якостей та станів людини: особистісної зрілості, самоактуалізації, гармонії особистості та суб'єктивного благополуччя. Виділяють такі аспекти психологічного благополуччя:

- Ресурсний (головним феноменом цього аспекту є особистісна зрілість, індикаторами є соціальна компетентність, емоційний інтелект, творча позиція у житті, особистісний потенціал, мудрість, духовність, відповідальність, активність тощо.);

- Процесуальний (головним феноменом аспекту є самоактуалізація, показником є процес реалізації власних цінностей, докладання для цього зусиль, особистісна експресивність власних цінностей);

- Результативний (психологічне благополуччя особистості, показниками якого є наслідки відповідей на загальні для усіх людей екзистенціальні виклики – досягнення у найбільш важливих для людей сферах – самоприйняття, розвинена сфера спілкування, кероване середовище, автономна позиція у житті, наявність життєвих сенсів, розвинена особистість тощо);

- Структурний (гармонія особистості, як внутрішня, так і між нею та її довіллям, це гармонійне співвідношення різних сфер життя особистості, інструментальність (синергія) цінностей і цілей, позитивні установки до життя, інтегрованість та ієрархічність цілей і сенсів, доступність важливих цінностей і сенсів);

- Оціночний (суб'єктивне благополуччя, показниками якого є задоволеність життям, перевага позитивного афекту над негативним, оптимізм) [6].

Дослідження психологічного благополуччя з різних методологічних підстав закономірно призводять до невизначеності компонентів досліджуваного явища. Узагальнивши розглянуті погляди вчених на розуміння психологічного благополуччя можна виділити наступні його компоненти, враховуючи їх важливість для психологічно здорового функціонування особистості:

1. Задоволеність як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка. Психологічне благополуччя розглядається як глобальна оцінка якості життя людини у відповідності з її власними критеріями, це гармонійне задоволення бажань та прагнень людини.

2. Соціальне благополуччя, у тому числі наявність соціальної підтримки, прийняття групою, відкритість у взаєминах та відсутність конфліктів, сприятливе соціальне оточення і управління навколишнім середовищем. Розширення особистої зони відповідальності, безпосередньо пов'язане з широтою образу Я, призводить до необхідності включення у поняття особистого благополуччя також і благополуччя близьких та значущих людей. Не можна бути щасливим у самотності [2].

3. Функціональний статус, психічний та психофізіологічний стан. Відсутність негативних переживань, станів, наслідків для організму та психіки є необхідною складовою благополуччя. Довгий час ці проблеми залишалися пріоритетом медичного або біологічного розуміння благополуччя, однак їх зв'язок з психологічним аспектом досліджуваного явища є безсумнівним [2].

4. Ціннісно-мотиваційна сфера, як загальна усвідомленість життя, так й індивідуальна система пріоритетів, система координат. Психологічне благополуччя пов'язане з переживанням змістовної наповненості, осмисленості та цінності життя у цілому як засобу досягнення особистісних цілей. Е. Дінер зазначає, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя, а й брати до уваги внутрішню, індивідуальну систему координат. Мотиви, цінності, установки задають необхідні при дослідженні благополуччя індивідуально-специфічні координати значимого для людини: для одних благополуччя – це матеріальний достаток, для інших – сім'я, для третіх – професійний успіх та ін. Саме ціннісно-мотиваційний фактор задає такий параметр благополуччя як його широта – що саме індивід включає у категорію значимого. Широта поняття благополуччя, інтеграція успішності життя та діяльності людини у різних сферах веде до необхідності гнучкої, адаптивної поведінки як гарантії успішної поведінки у різних ситуаціях [9].

5. Самооцінка та самоставлення, у тому числі впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту.

6. Уміння використовувати наявні можливості для досягнення поставлених значущих цілей, а також загальну несуперечність потреб та можливостей – даний компонент благополуччя у теорії К. Ріфф називається «підконтрольність життя». У більш пізніх роботах вона називає цей аспект «екологічною майстерністю». Це не лише досягнення власних цілей, а й перш за все відповідальність за все, що відбувається, прийняття як позитивного, так і негативного як результат власних дій. Людина не може бути благополучною, якщо вона відчуває безпорадність та служить волі обставин.

7. Самоефективність, досягнення намічених цілей та наявність змістовних перспектив. У певному сенсі це теж компонент самооцінюючого фактору, суб'єктивного сприйняття наявної ситуації та самооцінка досягнень. У роботах М.Аргайл, Е.Дінер, Р.Еммонс, І.А.Джідарьян, Л.В.Кулікова, М.В.Соколової та ін. показано, що безпосередньо ні рівень фізичного здоров'я, ні матеріальний добробут, ні задоволення поставлених потреб не пов'язані з переживаннями щастя та благополуччя. Благополуччя – це питання перцепції життя, суб'єктивного ставлення до ситуації та до власних можливостей, відчуття самореалізованості [9].

Таким чином, можна зробити висновок, що почуття психологічного благополуччя визначається, як інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним само ставленням та довірливим ставленням до світу. А також можна стверджувати, що психологічне благополуччя є одним із важливих елементів психологічно здорової особистості, яка має певний запас психологічної міцності, що дозволяє їй продуктивно долати життєві складності та справлятися зі стресами повсякденного життя.

Література

- 1.Ананьев В.А. Психология здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 368 с.
- 2.Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия / Ю.В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – С. 30 – 35.
- 3.Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М.: Издательство Московского Университета, 1976. – 142 с.
- 4.Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / А. В. Воронина. – Томск, 2002. – 24 с.
- 5.Григорьева М.В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М.В. Григорьева // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 2. – С. 41-45.
- 6.Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ю.М. Олександров. – Харків, 2010. – 23 с.
- 7.Тарабрина Н.В. Специфика психологического благополучия в группах респондентов с различной интенсивностью переживания террористической угрозы / Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Казымова Н.Н. // Психологические исследования. – 2012. – № 2(22). – С. 15-26.
- 8.Шамянов Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамянов. –

Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2004. – 268 с.

9.Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика: Ежеквартальный научно-методический и практический журнал. – 2005. – №3. – С. 95-129

10. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C.D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069–1081.

Literatura

1.Anan'ev V.A. Psihologiya zdorovya / V.A. Anan'ev. – SPb.: Rech, 2006. – 368 s.

2.Bessonova Yu.V. O strukture psihologicheskogo blagopoluchiya / Yu.V. Bessonova // Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti v sovremennom obrazovatelnom prostranstve. – Ekaterinburg: Izd-vo Ural. gos. ped. un-t., 2013. – S. 30 – 35.

3.Vilyunas V.K. Psihologiya emotsionalnykh yavleniy / V.K. Vilyunas. – M.: Izdatelstvo Moskovskogo Universiteta, 1976. – 142 s.

4.Voronina A.V. Otsenka psihologicheskogo blagopoluchiya shkolnikov v sisteme profilakticheskoy i korraktsionnoy raboty psihologicheskoy sluzhby: avtoref. dis. kand. psihol. nauk.: spets. 19.00.04 «Medit-sinskaya psihologiya» / A. V. Voronina. – Tomsk, 2002. – 24 s.

5.Grigoreva M.V. Sub'ektivnoe blagopoluchie lichnosti kak rezultat shkolnoy adaptatsii v raznykh usloviyakh obucheniya / M.V. Grigoreva // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. – 2009. – № 2. – S. 41-45.

6.Oleksandrov Yu.M. Samoregulyatsiya yak chinnik psihologicheskogo blagopoluchehya studentskoyi molods: avtoref. dis. kand. psihol. nauk.: spets. 19.00.01 «Zagalna psihologiya, Istorlya psihologiyi» / Yu.M. Oleksandrov. – Harkiv, 2010. – 23 s.

7.Tarabrina N.V. Spetsifika psihologicheskogo blagopoluchiya v gruppah respondentov s razlichnoy intensivnostyu perezhivaniya terroristicheskoy ugrozy / Tarabrina N.V., Byihovets Yu.V., Kazyimova N.N. // Psihologicheskie issledovaniya. – 2012. –№ 2(22). – S. 15-26.

8.Shamionov R.M. Psihologiya sub'ektivnogo blagopoluchiya lichnosti / R.M. Shamionov. – Saratov: Izd-vo Saratovskogo un-ta, 2004. – 268 s.

9.Shevelenkova T.D. **Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsiy i metoda issledovaniya)** / T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko // Psihologicheskaya diagnostika: Ezhekvarturny nauchno-metodicheskiy i prakticheskiy zhurnal. – 2005. – №3. – S. 95-129

10. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C.D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069–1081.