

До питання переживання психологічного благополуччя в динаміці.

Омелянська Вікторія Іллічна.

старший викладач
кафедри психології ДВНЗ «УжНУ»
viktoriya.omelyanska@uzhnu.edu.ua

Ісаєвич Світлана Іванівна

старший викладач
кафедри психології ДВНЗ «УжНУ»
svitlana.isaevich@uzhnu.edu.ua

Заболотна Наталія Михайлівна

старший викладач
кафедри психології ДВНЗ «УжНУ»
natalia.zabolotna@uzhnu.edu.ua

Здійснено аналіз наукової полеміки відчизняних та зарубіжних психологів про проблему позитивного функціонування особистості. Проаналізовано проблематику психологічного благополуччя як важливого конструкту позитивного функціонування особистості в сучасному суспільстві. Здійснюється акцент на привабливості наявності точки балансу та стабільності в психологічному благополуччі\добробуті, його дискусійність в соціально-психологічних науках.

Прагнемо розібратися в дискусії щодо знаходження точки балансу, бажаної стабілізації психологічного благополуччя (Камінс, теорія гомеостазу) чи здорового функціонування благополуччя особистості за коливальним принципом баланс-дисбаланс. Коливальність психологічного благополуччя засвідчують проведені нами дослідження психологічного благополуччя за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф.

З розвитком позитивної психології феноменологія понять психологічне благополуччя, щастя, оптимізм, перебування в потоці виходять на перший план соціально-психологічних досліджень. Особливо гостро питання психологічного благополуччя постає в період бурхливого розвитку, становлення особистості та суспільства. Вважати психологічне благополуччя благом для особистісного розвитку та соціального добробуту чи його нестачу - терапевтичним напруженням, яке буде спонукати до актуалізацій особистісного потенціалу є наріжним питанням теорії та практики психології.

Психологічне благополуччя розуміють як складне переживання задоволеністю власним життям, яке однозначно відображає актуальні та потенційні аспекти життя особистості. У визначенні поняття психологічного

благополуччя більше суперечностей ніж одностайності, проте бажаність його присутності в житті людини видається очікуваним благом.

Вже кілька десятиліть поспіль проблематика психологічного благополуччя не сходить зі шпальт наукової літератури. Привабливість наявності точки балансу та стабільності в психологічному добробуті є дискусійним питанням соціально-психологічних наук. В період лютого, 2022 року та по сьогодні ми стикаємося з нагальністю та можливістю для розробки нових адаптаційних стратегій та переосмислення психологічного благополуччя\добробуту. Цінним для нашого аналізу є узагальнення, уточнення змісту поняття психологічного благополуччя в умовах переходу від війни до миру як особистісного ресурсу, складниками якого є позитивні стосунки, внесок у благополуччя інших, відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність, наявність персональних цілей, самоповага та оптимізм відмічає Дворник М. С.[2].

Більшість дослідників тепер вважають, що психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом (Бредберн, 1969; Дінер, 1984; К. Роджерс, 1961; Ріфф, 1989; Ватерман, 1993). Спроби знайти складники психологічного благополуччя повертають нас до праць К. Ріфф, яка розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Відповідно до даної моделі, розроблений психодіагностичний опитувальник «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», покликаний виміряти актуальне психологічне благополуччя. Складниками психологічного благополуччя згідно моделі К.Ріфф є позитивні стосунки; автономія; керованість середовищем; особистісний ріст; цілі в житті та самоприйняття.

Мартін Селігман основоположник позитивної психології та головний сподвижник руху за благополуччя пропонує свою динамічну теорію благополуччя, в яку трансформувалася теорія щастя. Селігман М. (2011) стверджує, що благополуччя то абстрактне поняття, яке містить п'ять складників до жодного з них не зводиться, але кожна з них сприяє розвитку благополуччя: позитивні емоції; сенс; залученість чи перебування в потоці (М. Чіксентміхайї); хороші стосунки з людьми та досягнення. Селігман зосереджується на елементах благополуччя, які на його думку виступають бажаними будівельними блоками процвітаючого життя. Сукупність психологічних особистісних якостей (24 якості особистості) та їх розвиток індивідуалізує психологічне благополуччя, формує ресурс та сприяє його збільшенню. Тож, динамічність теорії благополуччя М. Селігмана виражається у відповідному збагаченні особистісного потенціалу як ресурсу збереження та примноження процвітаючого життя [9].

Подібну концепцію психологічного благополуччя пропонували Хіді та Вірінг (1991) стверджуючи, що кожна людина має стабільні особистісні характеристики, які слугують забезпеченням такого рівня суб'єктивного благополуччя, який представляє її власний «нормальний» рівень рівноваги. Таким чином благополуччя знаходиться у сфері зв'язку між ресурсами та викликами. Запаси ресурсів сприяють вирішенню життєвих викликів та

покликані збільшити задоволення і зменшити страждання. Тож, суб'єктивне благополуччя Хіді та Вірінг розглядають як коливальний стан.

Модель гомеостазу благополуччя, запропонована Cummins засвідчує: коли людина не відчуває жодних проблем, суб'єктивне благополуччя залишається на встановленому, звичному рівні; коли є незначні виклики, то суб'єктивне благополуччя, захищене гомеостатичним захистом, не знижується нижче встановленого значення. Коли ж виклик є надто сильним, щоб гомеостаз міг впоратися, суб'єктивне благополуччя різко падає. Отже, визначення благополуччя зосереджується на стані рівноваги чи балансу, на який можуть впливати життєві події чи виклики [6].

Визначення благополуччя як точки балансу між сукупністю ресурсів та проблемами, з якими особистість стикається пропонують в своєму дослідженні Р.Додж, А. П. Дейлі, Я. Хьютон, Л.Д.Сандерс. Ідея метафори «гойдалки» імпонує нам, позаяк людина схильна постійно повертатися до заданої точки для благополуччя. Стан дисбалансу викликається неможливістю людини опанувати надмірність викликів, що похитують ресурсність в зіткненні з проблемами і ставлять завдання адаптуватися до проблем. Ресурсність в справлянні з викликами така ж важлива для особистісного розвитку як і наявність викликів для розвитку ресурсів... «відсутність викликів призведе до «застою», який також вплине на баланс гойдалки» [7, с.230].

В підході динамічної рівноваги, Вернік О. Л. відзначає такі важливі екопсихологічні парадигми як тлумачення благополуччя в якості динамічного процесу, тобто такого з яким можна працювати в консультативній та терапевтичній практиці. «Набуття/втрата благополуччя є постійним змінювальним процесом». [1, с.11]. Що ще раз підтверджує відмічену вище тезу про коливальний стан благополуччя, а не стабільність рис.

Коливальність психологічного благополуччя засвідчують проведені нами дослідження психологічного благополуччя за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф. на вибірці студентів 1-4 курсів (56 студентів, які здобувають спеціальність «психологія») в період до початку війни, вересень 2021 року, початок березня 2022 року (два тижні війни) та лютий 2023 року (12 місяців війни). Хоч вибірка не є достатньо репрезентативною, проте помітні динамічні зміни рівня психологічного благополуччя, в якому є постійний рух, функціональність якого Н. Маркс називає «справжнім добробутом» [10]. Аналізуючи отримані результати, можемо бачити як зменшуються показники рівня психологічного благополуччя студентів в період початку війни і повертаються до параметрів довоєнного часу після майже річного опанування викликів. Рівень психологічного благополуччя до війни: середній у 74% студентів, 21% - низький та 5% - високий; на період початку війни (березень, 2022) відмічаємо зменшення рівня психологічного благополуччя до середнього – 62% та зростання низького рівня – 48% при повній відсутності високого рівня психологічного благополуччя. В період лютого, 2023 року відмічаємо повернення показників рівня психологічного благополуччя до показників довоєнного часу: високий – 6%; середній – 65% та низький – 29%. Найбільш виражені зміни відбулися за шкалами позитивні відносини, автономія,

керованість середовищем та самоприйняття в бік зменшення рівня їх вияву. Можемо припустити, що хвилювання за близьких, співпереживання, неможливість впливати на керованість соціальними процесами, необхідність прийняття важливих рішень та безпорадність у власних діях зменшує психологічне благополуччя. Відрадно відмітити зміни рівня в особистому зростанні в бік збільшення високих показників після року опанування викликів. І це те, що видається доброю умовою збереження психологічного благополуччя в складних умовах соціальних змін. Варто буде звернути більшу увагу на фактор самореалізації в збереженні ресурсності психологічного благополуччя в наступних дослідженнях.

Наші результати дослідження узгоджуються з емпіричною перевіркою теорії динамічної рівноваги Су та його колегами (1996), які спостерігали за 222 студентами-психологами в період їхнього навчання в коледжі і досліджували суб'єктивне благополуччя та підтвердили модель динамічної рівноваги відслідковуючи коливання суб'єктивного благополуччя в результаті різноманітних викликів цього вікового періоду.

Повертаючи погляд до теорії динамічної рівноваги та теорії гомеостазу варто згадати екзистенційний підхід логотерапії В. Франкла. В. Франкл вважає небезпечно оманливим переконання в тому, що людина насамперед потребує рівноваги чи гомеостазу, тобто відносно сталого стану, а радше прагнень й боротьби за якусь мету, гідну їй. Людина потребує не гомеостазу, а так званої «ноодинаміки», тобто духовної рушійної сили в полярному полі напруги, де один полюс – це сенс, який треба наповнити, а другий – це людина, яка здійснює це. Поряд з цим, згідно зі своєю «логікою серця», як каже Франкл, людина завжди прагне, незалежно від того радісно їй чи сумно, бути психічно «живою» і не занурюватися в апатію [5, с.114].

Т. Титаренко звертає увагу на доречність розуміння психологічного благополуччя в умовах транзитивних змін як переживання людиною здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвіду у сфері непередбачуваного неочікуваного, непрогнозованого [4, с.113]. Таким чином, психологічне благополуччя реалізується через втілення власної життєтворчості у свідомому спогляданні себе у світі та відповідальному ставленні до себе та світу, а також в опануванні неминучих викликів сьогодення.

Підводячи підсумки нашого наукового аналізу дискусій щодо пояснення психологічного благополуччя все більш вагомо звертаємо увагу на розуміння психологічного благополуччя не як мети прагнень задоволення та стабілізації психо-соціо-емоційного стану, а як наслідок досягнення прагнення психологічного благополуччя, на шляху якого стикаємося з неминучістю усвідомлення відповідальної цінної реалізації буття.

Список літератури:

1. Вернік О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів: *Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. с. 9-13*
2. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип.45(48), с. 79-87*
3. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота. 2011. 1, с. 1-9*
4. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика. 2018. 1, с. 112-119*. URL: <https://www.academia.edu/38037433>
5. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків, КСД. 2018, 284с.
6. Cummins R. Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 2010. 11, 1–17. URL: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-009-9167-0>
7. Dodge R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2012. 2, 222-235. URL: <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
8. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. p. 13–39.
9. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being Paperback . 2012. 368p.
10. Shah H., Marks N. Manifesto of well-being for the prosperity of society. London, United Kingdom: New Economy Fund. 2004. URL: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.003.0020>