

**Омелянська В.І.**

**ст. викладач кафедри психології**

**ДВНЗ «УжНУ»**

**Концептуальний аналіз психологічного благополуччя.**

**Conceptual analysis of psychological well-being.**

Проаналізовано провідні концептуальні положення наукової полеміки відомих вітчизняних та зарубіжних психологів про проблему позитивного функціонування особистості. Виокремлено теоретичний концепт психологічного благополуччя як складової психологічного здоров'я. Здійснено теоретико-методологічне обґрунтування актуальності досліджуваної теми. Приоритет надано вивченню пізнавальної активності з різним рівнем прояву психологічного благополуччя студентів. Таким чином виокремлено важливий фактор психологічного благополуччя – активність особистості.

Проаналізувано підходи до визначення сутності психологічного благополуччя та його структури, розглянуто сучасні моделі факторів психологічного благополуччя, визначено роль психологічного благополуччя особистості в навчальній та професійній діяльності.

В статті здійснено спробу теоретичного концептуального аналізу психологічного благополуччя через призму структурного підходу та методу якісних структур. Що дозволило обґрунтувати структурну модель психологічного благополуччя в єдності та взаємозв'язку наступних складових: психологічне благополуччя як самовизначення, діяльнісна активність особистості, психоемоційний стан та система стосунків.

Здійснений збір та аналіз фактичного матеріалу в сучасній вітчизняній та зарубіжній науковій літературі дозволяє стверджувати зростання публікацій

на тему позитивного функціонування особистості загалом та проблематику психологічного благополуччя.

Теоретико-практичний аналіз зв'язку успішності професійного навчання та рівня психологічного благополуччя дозволяє констатувати, що при успішному професійному навчанні рівень психологічного благополуччя високий.

---

Ключові слова: психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, метод якісних структур, самовизначення особистості, психоемоційний стан, активність особистості, система стосунків.

Conceptual analysis of psychological well-being.

The leading conceptual scientific controversy issues discussed by the well-known domestic and foreign psychologists concerning the problem of positive functioning of individuals have been analyzed. The theoretical concept of psychological well-being as a mental health component is emphasized. Theoretical and methodological topic relevance justification is provided. Priority is given to the study of cognitive activity with different manifestation levels of students' psychological well-being. Thus, an important factor of psychological well-being – the activity of an individual – has been highlighted.

Approaches to determining the psychological well-being essence and structure are analyzed, modern models of factors of psychological well-being are considered, the role of psychological well-being of an individual in educational and professional activity is defined.

The article attempts a theoretical conceptual analysis of psychological well-being through the prism of the structural approach and the qualitative structural analysis, which has allowed to substantiate the structural model of psychological well-being in the unity and the relationship of the following components: psychological well-being as self-determination, activity of an individual, psycho-emotional state and the system of relationships.

The collection and analysis of factual material in the modern domestic and foreign scientific literature has allowed to assert the growth of publications on the issues of the positive functioning of an individual and psychological well-being.

Theoretical and practical analysis of the relationship between the success of vocational training and the level of psychological well-being has illustrated that successful vocational training leads to a high level of psychological well-being.

Key words: psychological well-being, mental health, qualitative structural analysis, self-determination, psycho-emotional state, activity of an individual, system of relationships.

Тема зумовлена актуальною проблемою нашого часу – відновлення і підтримка психічного здоров'я людей, які переживають складні життєві ситуації: стреси, конфлікти, фрустрації, кризи, психічні травми, горе.

З розвитком позитивної психології все більшої уваги психологи приділяють дослідженню позитивного функціонування людини. Забезпечення, збереження та розвиток психологічного здоров'я є пріоритетним в сучасній позитивній психології. Найбільш важливим конструктом, який характеризує позитивне функціонування людини, можна назвати поняття психологічного благополуччя. Спроби осмислення даного феномену привели до появи конструктів суб'єктивного, психологічного, евдемоністичного та гедоністичного благополуччя, проблема теоретичного визначення яких й нині залишається актуальною. Поглиблений аналіз сутності феномену психологічного благополуччя та визначення його факторів становлення також потребують уваги дослідників.

Масштабні дослідження психологічного благополуччя особистості, його проявів, складових, чинників, психологічного та соціального значення, вікових та гендерних особливостей розпочато західними дослідниками. За твердженням американського дослідника Р. Райана, всі підходи до розуміння психологічного благополуччя, які розроблено на сьогодні, можна розділити

на два основні напрями: гедоністичний та евдемонічний. Прибічники першого напрямку (N. Bradburn, E. Diener, D. Kahneman) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення потреб у різних сферах життя. Послідовники другого напрямку (C.D. Ryff, A.S. Waterman) переконані, що обов'язковим проявом благополуччя є прагнення людини до особистісного зростання — незадоволення досягнутими життєвими результатами, що спонукає людину до саморозвитку.

Підхід, який інтегрує у собі уявлення, притаманні прибічникам як гедоністичного, так і евдемонічного підходу, запропонувала американська дослідниця К. Ріфф, яка виділила шість компонентів психологічного благополуччя як прояву позитивного психологічного функціонування: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління оточуючим середовищем, мета в житті, особистісне зростання.

У вітчизняній психології психологічне благополуччя розуміють як складне переживання задоволеністю власним життям, яке одночасно відображає актуальні та потенційні аспекти життя особистості. На сьогодні у рамках наукової розробки проблеми психологічного благополуччя особистості створено його інтегральну концепцію (Р. Шаміонов), вивчено зв'язок із осмисленістю життя (П. Фесенко), визначено умови та фактори досягнення (В. Куліков); досліджено феномен суб'єктивного благополуччя: його типологію та фактори в економічному аспекті (В. Хащенко), співвідношення емоційного та когнітивного компонентів (О. Бочарова), етнічні розбіжності (В. Гриценко); розроблено різні аспекти питання щастя та задоволеності життям (І. Джидарьян, В. Татаркевич); вивчено феномен задоволеності життям (В. Куліков, Н.Шустова).

В даній статті здійснено спробу представити цілісну структуру психологічного благополуччя у відповідності до розробленого І. Каланаускасом методу якісних структур (МЯС). За твердженням автора

структура цілого така, що ні один із її елементів не існує окремо від інших, попри те, що має власне функціональне значення. Іншими словами, існування окремо взятого структурного елемента за межами даного цілого неможливо, а ціле, відповідно, без будь-якого із структурних елементів перестає бути цілим. Такий вид цілісності є характерною рисою психологічних комплексів. Аналіз структури такого цілого базується на виокремленні в ньому чотирьох блоків, кожен з яких являє собою нечітку множинність. [9, с. 192]

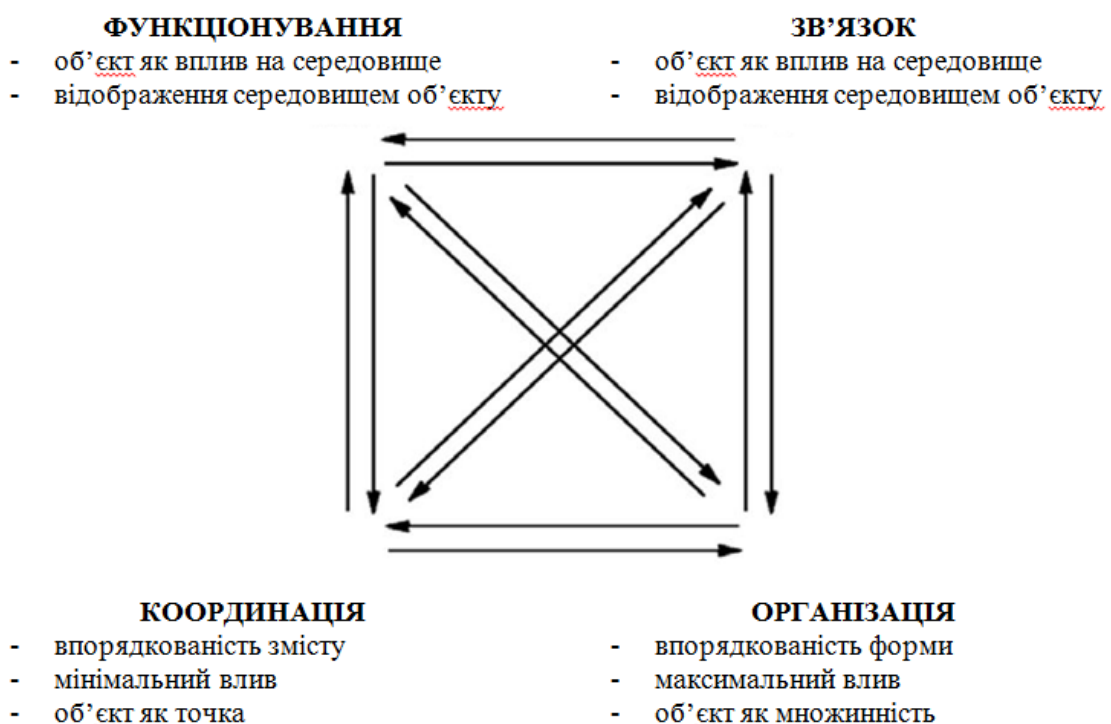


Рис. 1 Квадрат аспектів ( Калінаускас І.).

Аспект організації АО – це конструкція цілого, все те, що визначає його форму та границі;

Аспект функціонування АФ – це продукція чи спосіб зовнішньої реалізації цілого;

Аспект зв'язку – АЗ – це зв'язок даного цілого із зовнішнім оточенням, характеристика їх взаємного впливу;

Аспект координації – АК – це якісна визначеність цілого, яка пов'язує всі три вищезазвані рівні, зміни в АК змінюють якісну визначеність всього цілого.

Структура психологічного благополуччя згідно МЯС графічно представлена на рис.2

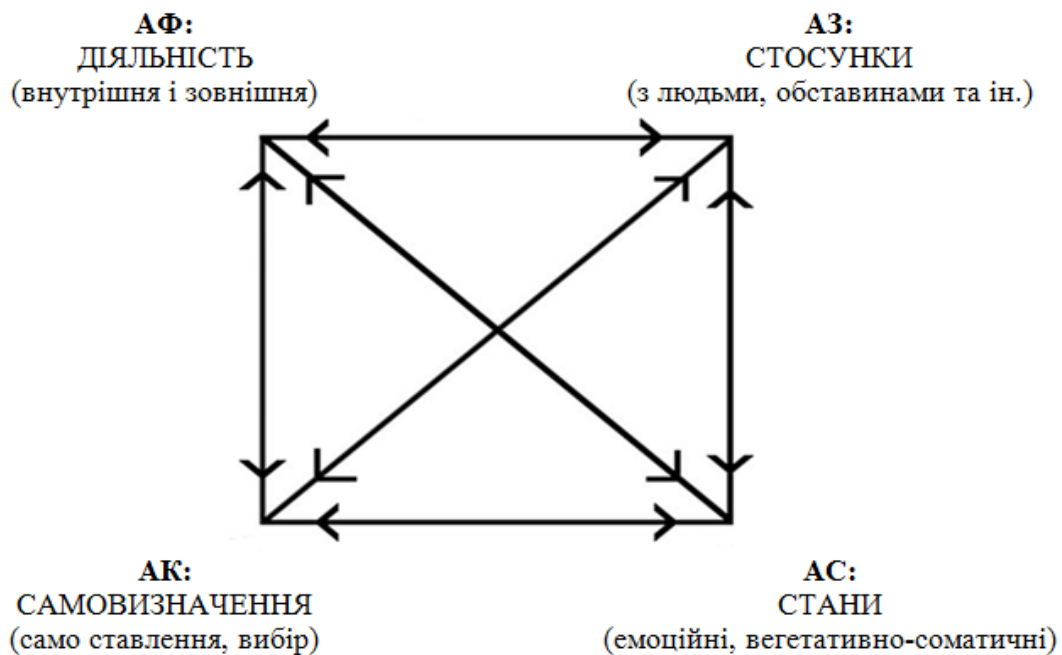


Рис. 2 Психологічне благополуччя як ціле.

АК (самовизначення) – вираження принципу єдності, породжує якісну визначеність явища, тобто робить даний феномен таким, саме тим, чим він є. Відповідає на питання «Який?»

Людина свідомо чи несвідомо задається питанням «ким, яким мені бути в тому, що відбувається»? З 2000-х років група дослідників, очолювана Д.О. Леонтєвим вводить поняття «особистий потенціал», яке узгоджується з поняттями «особистісне здоров'я», «психологічне здоров'я», «особистісна зрілість», «благополуччя особистісне». Під особистісним потенціалом розуміється інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості, що лежить в основі здатності особистості виходити у своїй життєдіяльності із стійких внутрішніх критеріїв

і орієнтирів. При цьому зберігати стабільність смислових орієнтацій та ефективність діяльності на тлі тисків та змінних зовнішніх умов. По суті це вищий рівень розвитку особистості, здатність людини проявляти себе в якості особистості. Це відображення потенціалу саморегуляції життєдіяльності, яка включає три регулюючі функції. Функція самовизначення передбачає вибір мотивів і цілей для досягнення, розкриття потенціалу свободи; функція реалізації виявляється у здійсненні задуманого, подоланні невизначеності і розкритті потенціалу відповідальності; функція опанування виражається в гнучкості перед стресогеними та фруструючими впливами.

Тож, точкою відліку тлумачення психологічного благополуччя є аспект координації, який виходить зі здатності особистості до самовизначення (Я є? хто Я? який Я?), саморегуляції (здійсненні життєвих виборів), в ставленні до себе. Вивчення особистісного потенціалу має великі перспективи і практичну значимість, оскільки це аналіз стрижня особистості, особистісної зрілості, її можливостей справлятися з різноманітними викликами, зберігати цілісність і стійкість. А. Маслоу підкреслював, що люди здорові в психологічному сенсі – це люди з високим ступенем самоактуалізації.

АФ (діяльнісна активність) – способи і форми прояву у зовнішньому світі, а також результат цього прояву. Відповідає на питання «Як»?

Активна діяльнісна позиція (зовнішня та внутрішня діяльність по осмисленню життя). Поряд з терміном психологічне здоров'я давно вже застосовується термін психологічне благополуччя як один із аспектів психологічного здоров'я і як синонімічне поняття. Ізраїльський соціолог А. Антоновський розглядає психологічне здоров'я людини не як відсутність хвороби, а як положення, яке займає людина в континуумі між психічним розладом і психологічним благополуччям. Найважливішим він вважає пошук факторів, завдяки яким, незалежно в якій точці континууму знаходиться, можна рухатися до полюса здоров'я (психологічного благополуччя). Таким важливим фактором, що зміцнює здоров'я, Антоновський вважає – почуття

зв'язності, яке визначається ним як «загальна орієнтація особистості, пов'язна з тим, якою мірою людина відчуває проникаюче в усі сфери життя, стійке але динамічне відчуття, що:

- 1) стимули, які надходять із зовнішніх і внутрішніх джерел досвіду в процесі життя, є структурованими, передбачуваними і піддаються тлумаченню;
- 2) є ресурси, необхідні для того, щоб відповідати вимогам, які викликані цими стимулами;
- 3) ці вимоги є викликами, які варті того, щоб вкладати ресурси і самого себе.

Почуття зв'язності в чомусь схоже з поняттям життестійкості, введеним С.Кобейса і С.Мадді, і включає в себе три взаємопов'язаних компоненти: збагненність (почуття того, що світ пізнаний, впорядкований, передбачуваний); керованість (віра людини в те, що вона володіє ресурсами, які відповідають вимогам, які висуваються світом); осмисленість (емоційне переживання того, що життя має сенс). Згідно з концепцією Антоновського почуття зв'язності впливає на психологічне здоров'я трьома шляхами. По-перше, через підтримання гомеостазу в організмі (психосоматичним шляхом); по-друге, за допомогою формування мотивації, спрямованої на уникнення загроз здоров'ю і активне підтримання його; по-третє, через вплив на процеси когнітивної оцінки стресу. [4, с. 21-30]

Аспект організації (психофізіологічний стан) – конструкція, структура, організація, влаштованість об'єкту – тобто, те як ціле впорядковане. Відповідає на питання «Що?». Стан психологічного благополуччя. Що переживає людина перебуваючи в психологічному благополуччі?

Психологічне благополуччя розглядається як системна якість людини, що набувається нею в процесі життєдіяльності, що виявляється в переживанні смислового наповнення свого життя і що дозволяє актуалізувати свої індивідуально-психологічні можливості для досягнення



внутрішніх, соціально-орієнтованих цілей. Таку позицію щодо трактування психологічного благополуччя висловлюють А.В. Воронін та В.Е. Пахальян.

Психологічне благополуччя визначається і як переживання щастя і задоволеності життям, як переживання позитивних емоцій, що домінують над негативними, та інтенсивність вираженості позитивних емоцій. Таку позицію демонструють Н.Бредбері та М. Аргайл.

Аспект зв'язку ( психосоціальні стосунки) – вся багатогранність впливів зовнішнього середовища на дане ціле. Відповідає на питання «З чим?»-стосунки.

Ряд психологів (Б.С.Братусь, І.В.Дубровіна, М.Ю.Михайлина, В.І.Слободчиков та ін.) пов'язує психологічне здоров'я з такими характеристиками особистості як пристосованість до соціального та природного оточення, відповідність певним соціальним і культурним вимогам, стресостійкість і стабільність в процесі активної взаємодії із середовищем, включеність в співтовариство людей. К.Ріфф в модель психологічного благополуччя включає компетентність та позитивні відносини з іншими, здатність бути відкритим спілкуванню і ставитися до інших людей тепло, з турботою і довірою).

Особливістю розробки моделі психологічного благополуччя на основі методу якісних систем є як орієнтир на структурний аналіз, в якому чітко проглядаються складові єдиного цілого, так і орієнтир на взаємозв'язок між структурними компонентами. Психологічне благополуччя тлумачиться нами у нерозривній єдності її складових (Рис. 2) : АК: самовизначення; АС: стани; АЗ: стосунки; АФ: діяльність. Стрілки показують взаємопов'язаність всіх аспектів між собою. Всі описані вище аспекти пов'язані між собою і неможливі одне без одного, більше того – розкриваються одне в одному.

Зв'язок самовизначення-стосунки (Рис. 2) виражається в критеріях соціального благополуччя як можливість оптимального функціонування у соціальному середовищі: соціальне прийняття, соціальну актуалізацію, соціальний внесок, соціальну інтеграцію, соціальну помітність, соціальну

реалізацію, залученість у соціальні стосунки, добрі стосунки з близькими, соціальне схвалення, безпечне середовище і атмосфера психологічного комфорту. Що доповнюється інтеграцією Я, ідентичністю свого фізичного і психічного «Я», критичністю до себе і своєї власної психічної діяльності і до її результатів, відповідність рівня домагань реальним можливостям, відповідність психічних реакцій силі і частоті середовищних впливів, здатність до самовідновлення, відповідно до соціальних вимог, норм та законів тощо.

Зв'язок самовизначення-стани виражається в таких критеріях психологічного благополуччя як щастя, задоволеність якістю життя та здоров'я, самоактуалізацією, самореалізацією та відповідного емоційного комфорту. Дослідження особистісних властивостей, які притаманні людині з певним рівнем психологічного благополуччя підтверджує зв'язок задоволеності життям з особистісними властивостями: екстраверсія, нейротизм та відкритість до досвіду (Б.Хедей, А. Веерінг). Окрім емоційних станів – щастя, задоволеність, комфорт, важливими є психофізіологічні стани – самопочуття, здоров'я, а також особистісний розвиток, що відображається в удосконаленні та здійсненні різних психічних та фізичних аспектів особистості.

Зв'язок самовизначення-діяльність у взаємному зв'язку представляє внутрішню та зовнішню діяльність по осмисленню життя, пошук себе, своє місце в зовнішньому та внутрішньому просторі.

Зв'язок діяльність-стани - дослідження А. Волочкова засвідчують виражений кореляційний зв'язок характеристик психологічного благополуччя з навчально-пізнавальною активністю студента, а особливо з довільним контролем активності. В представлених результатах добре видно, що з наростанням навчальної активності зростають осмисленість життя, почуття зв'язності. Різний рівень навчальної активності студента призводить до різного (кількісного і якісного) рівня їх психологічного благополуччя. Ця закономірність зберігається як на початку навчання, так і у старшокурсників.

Це дозволило висунути автору припущення про те, що навчальна активність в студентському віці є ресурсом психологічного благополуччя студента. [5, с. 57-68].

Чіксентміхайі М. засвідчує, що перебування в особливому потоковому стані, стані близькому до повної єдності з діяльністю та ситуацією, дозволяє людині максимально включитися в діяльність та реалізувати свій потенціал і мати почуття повного задоволення. Такий стан потоку можна вважати оптимальним станом внутрішньої мотивації, при якому людина повністю включається в те, що вона робить.

Зв'язок діяльність-стосунки – критерієм психологічного благополуччя виступає тут здатність та компетентність в керуванні оточенням, контролі зовнішньої діяльності. Вміння ефективно використовувати можливості соціального оточення в реалізації важливих життєвих завдань, встановлювати нові взаємини, підтримувати близькі стосунки в ситуації соціальних змін, підкреслює в своїй моделі психологічного благополуччя К. Ріфф у виокремленому нею такому компоненті психологічного благополуччя як управління оточуючим середовищем.

Зв'язок стосунки-стани – чим більш повними та розгорнутими є стосунки з іншими та собою, тим вищий показник задоволеності життям. Критерієм психологічного благополуччя є кількість довірливих стосунків з оточуючими, прояви щирих, відкритих, турботливих взаємин. Здатність до співпереживання, формування прив'язаності та близьких стосунків. К. Ріфф в підході до психологічного благополуччя виокремлює такий його компонент як позитивні стосунки з іншими.

**Висновки з проведеного дослідження.** Проаналізовано провідні концептуальні положення наукової полеміки відомих вітчизняних та зарубіжних психологів про проблему позитивного функціонування особистості. Виокремлено теоретичний концепт психологічного благополуччя як складової психічного здоров'я. Здійснено теоретико-методологічне обґрунтування актуальності досліджуваної теми.

Проаналізувано підходи до визначення сутності психологічного благополуччя та його структури, розглянуто сучасні моделі факторів психологічного благополуччя, здійснено спробу представити структурну модель психологічного благополуччя на основі методу якісних структур, провести паралелі з існуючими концепціями та моделями психологічного благополуччя.

Здійснений збір та аналіз фактичного матеріалу в сучасній вітчизняній та зарубіжній науковій літературі дозволяє стверджувати зростання публікацій на тему позитивного функціонування особистості загалом та проблематику психологічного благополуччя. Пошук моделей пояснення психологічного благополуччя, яка би охопила всі аспекти в єдину структурну цілісність залишається відкритим.

#### **Список використаних джерел .**

1. Адлер А. Наука жить: пер. с англ. и нем. / А. Адлер. – К.: Port-Royal, 1997. – 288 с.
2. Батурин Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ, 2013. – Т. 6. – №4. – с. 4-14.
3. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / И. Бонивелл. – М.: Время, 2009. – 192 с.
4. Буланов В. А. Психологічні основи салютогенетичної спрямованості особистості / В. А. Буланов // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 42 (1). - с. 21-30.- [ Електронний ресурс ] – Режим доступу до збірника : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psychol\\_2012\\_42\(1\)\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_42(1)_5).
5. Волочков А. А. Психологическое здоровье и активность студента / Андрей Александрович Волочков // [Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки](#) № 1 / 2014 с. 57-68

6. Дубовик Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] / Ю.Б. Дубовик // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 1 (15). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>.
7. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал, 2011. – Т. 32. – №2. – с. 82-93.
8. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти / О. В. Завгородня // Психологія і суспільство. – 2007. - №3. – с. 124-137
9. Калинаускас И. Н. Наедене с Миром, СПб.: Фонд «Лики Культуры», 2002 – с. 193-194
10. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов : дис. канд. : 19.00.07 – педагогическая психология / Козьмина Л. Б. – Иркутск, 2014. – 174 с. // [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа <http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti-v-ekstremalnykh-usloviyakh-zhiznedeyatelnosti>.
11. Леонтьев Д.А. Первая международная конференция по позитивной психологии [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Яцута-Баронская. – Режим доступа: [http://positivepsychology.ru/history/first\\_conference.htm](http://positivepsychology.ru/history/first_conference.htm).
12. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / М. Селигман / Перев. С англ. – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.
13. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. - 2006. - № 4. - с.105-114
14. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. канд. психол. наук / П.П. Фесенко. - М., 2005. -

16с.

15. Фоломеева Т. В. Социальные представления о благополучии / Т.В. Фоломеева // Мир психологии. - 2004. - № 3. - с. 122-131.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл; пер. в англ. и нем. Общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
17. Фромм Э. Бегство от свободы; Человек для себя / Э. Фромм; пер. с англ. Дудинский Д. Н. – Мн.: ООО «Попурри», 2000. – 672 с.
18. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. – М.: «Смысл», 2011. – 460 с.
19. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере / Известия Саратовского ун-та, 2006. – Т.6. с. 104-109.
20. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы : монография. Саратов: Научная книга, 2008. – 296с.
21. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. –2005. – № 3. – с. 95-129.
22. Шевеленкова Т.Д., Фесенко, П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. 2005, № 3. с. 95-129