

Омелянська В. І.

*старший викладач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Ісаєвич С. І.

*старший викладач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Заболотна Н. М.

*старший викладач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

ДИНАМІЧНІСТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

THE DYNAMISM OF EXPERIENCING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

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 благополуччідобробуті, його дискусійність в соціально-психологічних науках.

В статті намічено спробу розібратися в дискусії щодо знаходження точки балансу, бажаної стабілізації психологічного благополуччя (Камінс, теорія гомеостазу) чи здорового функціонування благополуччя особистості за коливальним принципом баланс-дисбаланс. Акцентується увага на динамічності переживання психологічного благополуччя. Задля цього аналізуємо відомі концепції психологічного благополуччя такі як: гедоністична, евдемонічна, динамічна теорія, концепція рівноваги між ресурсами та викликами, концепція гомеостазу благополуччя.

Колівальність психологічного благополуччя засвідчують проведені нами дослідження психологічного благополуччя за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф. 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.

Ключові слова: позитивне функціонування особистості, психологічне здоров'я, щастя, добробут, психологічне благополуччя, суб'єктивного благополуччя, динамічність переживання психологічного благополуччя, психологічні ресурси.

The article analyses the scientific polemics of domestic and foreign psychologists on the issue of the positive functioning of the individual. The research explores the importance of psychological well-being as a crucial element of an individual's positive functioning in modern society. Achieving balance and stability in psychological well-being is an essential topic that cannot be overlooked or underestimated. It has been extensively discussed and debated in social and psychological sciences, which this research emphasizes.

The article outlines an attempt to understand the debate about finding a balance point, the desired stabilization of psychological well-being (Cummins, theory of homeostasis) or the healthy functioning of personal well-being according to the oscillating principle of balance-imbalance. The research highlights the dynamism of experiencing psychological well-being. To achieve our goal, we examine established theories of psychological well-being, such as hedonistic, eudaemonic, and dynamic. Furthermore, we explore the concept of achieving equilibrium between available resources and obstacles and emphasize the significance of maintaining a state of well-being through homeostasis.

After analyzing K. Riff's scale, we have noticed that psychological well-being can fluctuate over time. Summarizing the results of our scientific research of the discussions on the explanation of psychological well-being, we pay more and more attention to the understanding of psychological well-being not as the goal of the desire for satisfaction and stabilization of the psycho-socio-emotional state, but as a consequence of the achievement of the need for psychological well-being, on the way of which we encounter the inevitability of realizing a responsible valuable realization of being.

Key words: positive personality functioning, psychological health, happiness, well-being, psychological well-being, subjective well-being, dynamism of experiencing psychological well-being, psychological resources.

Вступ. 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 актуалізації 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].

З метою встановити значущість стилю міжособистісної поведінки як фактору, що опосередковує вплив адаптаційного потенціалу на психологічне здоров'я особистості, постраждалої від війни проведено дослідження з 249 респондентами від 18 до 25 років. (В. Лунов, О. Литвиненко, Л. Златова) [8]. Результати дослідження психологічного здоров'я української молоді розкривають його адаптаційно-ресурсну обумовленість. А також підтверджують евристичний потенціал гуманістичної та поведінкової психології щодо здорового функціонування за принципом баланс-дисбаланс.

Мета статті є розібратися в дискусії щодо знаходження точки балансу, бажаної стабілізації благополуччя (Камінс теорія гомеостазу) чи здорового функціонування благополуччя особистості за коливальним принципом баланс-дисбаланс.

Виклад основного матеріалу. Точкою відліку для пояснення психологічного благополуччя вважаємо евдемонічний та гедоністичний підходи. Обов'язковим проявом психологічного благополуччя евдемонічного підходу є прагнення людини до особистісного зростання і саме невдоволення досягнутими результатами спонукає до саморозвитку, досягнення якого огортає задоволенням і переживається як психологічне благополуччя. Такий підхід зважає на доцільність і навіть необхідність напруження в психологічному переживанні. Евдемонічна традиція наголошує на позитивному функціонуванні та розвитку людини (К. Роджерс, 1961; Райф, 1989; Ватерман, 1993).

Гедоністичний підхід апелює до задоволення потреб у різних сферах життя, напруження, що виникає через відстрочення задоволення потреб спонукає до пошукової активності реалізувати можливості особистості. Гедоністична традиція акцентує увагу на таких конструктах як щастя, позитивний афект, задоволеність життям (Бредберн, 1969; Дінер, 1984; Канеман, Дінер і Шварц, 1999; Любомирський і Лепер, 1999). Принагідно варто згадати В.Франкла,

який стверджує: «Задоволення – це не мета наших прагнень, а наслідок їх досягнень» [5, с. 48].

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. Чікентміхайї); 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 [10].

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.

Роберт Каммінз стверджує, що суб'єктивне благополуччя управляється деякою системою психологічних ресурсів (HPMood) і таке управління фактично спрямоване на захист гомеостатично захищеного настрою, як основного компоненту суб'єктивного благополуччя. Зазвичай ми відчуваємо HPMood як поєднання задоволення, щастя та позитивного збудження. Припускається, що коли гомеостаз дає збій через переважну природу негативного виклику люди втрачають контакт із HPMood і відчувають домінування негативного впливу. Якщо цей стан є хронічним, люди відчувають клінічний стан депресії. (Cummins, 2010). 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 про-

цесом» [1, с. 11]. Що ще раз підтверджує відмічену вище тезу про коливальний стан благополуччя, а не стабільність рис.

Психологічне благополуччя це не тільки відсутність страждань і дезфункцій як обмежено трактувалося у психіатрії. Наразі клінічна психологія все більше готова приймати позитивне функціонування як широкий діапазон можливостей людини додаючи його до гедоністичної симптоматики.

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» [11]. На діаграмі 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



Діаграма 1

психологічного благополуччя. В період лютого, 2023 року відмічаємо повернення показників рівня психологічного благополуччя до показників доведеного 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 її. 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].

Обговорюючи сенс життя Франкл стверджує, що життя людини складається з буття свідомого і буття відповідального. В своїх дослідженнях Ковальчук О.С. та Канциренко О.В. (2016) теж відмічають важливість соціальної відповідальності особистості в психологічному благополуччі. Тож, психологічне благополуччя визначається активною дієвою відповідальністю. Розширюючи значимість відповідальності в психологічному благополуччі підкреслюємо позицію В. Франкла, що свідомо відповідальність завжди є відповідальністю за втілення цінностей. В. Франкл виділяє три категорії цінностей. Творчі цінності втілюються через їх реалізацію. Цінності досвіду – через пасивне сприйняття світу (природи, мистецтва) людським его. Цінності ставлення втілюються там, де людина стикається з чимось,

чого не може змінити, з тим, що нав'язане долею. Це означає, що людське життя може бути сповнене сенсу не тільки в творчості чи насолоді, але й у стражданні. Коли є неминучість і непередбачуваність, що не піддається дієвому опрацюванню залишається місце прийняттю і свідомому проживанню [5, с. 108].

Наприкінці 20 століття нідерландські психологи Штрабе М. та Шат Г. розробили модель подвійного процесу, що стосується переживання горя, скорботи [12]. В цій моделі автори описують два різні способи поведінки на різні виклики стресорів. Знаходимо доречність застосування даної моделі в переживанні психологічного благополуччя, а вірніше відреагування на негативний страждальний психо-емоційний стан нестачі, фрустрованості благополуччя. В моделі подвійного процесу акцентується увага на необхідності переходу між станами орієнтованим на втрату та орієнтацією на відновлення. В динамічності психологічного благополуччя теж відмічаємо коливання між стадією орієнтованою на відсутність благополуччя/добробуту, яка супроводжується болісними переживаннями втрати автономії, відчуттям некерованості життя, хвилюючим пошуком мети, зниженням власної самоцінності, можливим зменшенням значимих відносин чи зменшенням їх інтенсивності та стадією орієнтованою на відновлення благополуччя, яка супроводжується збільшенням активної участі в житті, напрацюванням дієвої відповідальної позиції, розширенням і прийняттям нових ролей в стосунках, включеності у нові види активності, зростання потреби в самореалізації, активним пошуком альтернативних рішень тощо. Модель подвійного процесу Штрабе та Шат знайшла своє практичне втілення в наданні психологічної підтримки у переживанні горювання. Важливість змінювати локус і переходити між орієнтацією на відсутність й орієнтацією на відновлення є важливою і для переживання психологічного благополуччя.

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.

Висновки. 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. Тож, здорове

функціонування благополуччя особистості за коли-
вальним принципом баланс-дисбаланс є для нас
пріоритетним. В психотерапевтичному підході така
основа тлумачення психологічного благополуччя

буде перспективною в наданні підтримки та допо-
моги в опануванні викликів та орієнтації на знахо-
дження ресурсу досягнення прагнення психологіч-
ного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

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, 284 с.
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. Lunov V., Lytvynenko O., Zlatova L. The Impact of Russian Military Aggression on the Psychological Health of Ukrainian Youth. *American Behavioral Scientist (ABS)*, 2022, Volume 67, Issue 3, p. 426–448. URL: <https://orcid.org/0000-0002-7085-8454>
9. 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.
10. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being Paperback. 2012. 368 p.
11. 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>
12. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description, *Death Studies*, 1999. 23:3, p. 197–224. To link to this article: <http://dx.doi.org/10.1080/074811899201046>