

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ ФЕНОМЕН

Психологічне благополуччя – це суб'єктивний досвід позитивно забарвлених почуттів або когнітивних оцінок, які варіюються від більш низьких за активністю афектів, таких як спокій або задоволеність, до більш активного прояву емоцій, таких як збудження або захват. Це багатогранний конструкт, який включає в себе життєву мету, емоційну життєву силу, позитивні афекти, задоволеність життям, щастя та оптимізм [3]. Психологічне благополуччя існує, насамперед, у свідомості самої людини. Воно визначається як екзистенціальне переживання нею позитивного ставлення до власного життя. На думку вчених, названі вище складові сприяють посиленню досвіду позитивних емоцій. Тим не менше, екзистенційні складові благополуччя, такі як сенс життя, можуть стосуватися емоцій, які за своєю суттю є нейтральними чи негативними, але в кінцевому рахунку вони приводять до появи позитивних почуттів та усвідомлень.

В психологічній науковій думці проблема змісту та складових психологічного благополуччя почала свій розвиток з праці Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя». В англomовній літературі цей термін відомий як well-being. [3]

Проте, ще до введення поняття в науковий обіг, позитивне функціонування знайшло своє відображення в роботах екзистенціальних та гуманістичних психологів, таких як А. Маслоу, К. Роджерс, К. Юнг.

На сучасному етапі, виділяють два основних підходи до вивчення психологічного благополуччя, визначення його чинників та складових. Це гедоністичний та евдемоністичний підходи.

Відповідно до першого, гедоністичного підходу, основним критерієм well-being є переживання щастя та задоволеності в житті.

Гедоністичний погляд на психологічне благополуччя яскраво і ґрунтовно представлений в доробку вчених Н. Бредберна та Е. Дінера. [1]

На думку Н. Бредберна, аби характеризувати психологічне благополуччя, необхідно оперувати ознаками, що відображають стан щастя чи нещастя. Суб'єктивне благополуччя в концепції Е. Дінера розуміється як переживання позитивних емоцій, низький рівень неприємних емоцій і високий рівень задоволеності життям. Е. Дінер наголошує увагу на тому, що благополуччя не можна розглядати ізольовано від окремої особистості. Необхідно враховувати ціннісні орієнтації людини, її мотиви та установки.

Отже, для кращого розуміння ідей гедоністичного напрямку доречно виділити такі ключові складові благополуччя: щастя, позитивний афект, задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя.

Другий підхід до розуміння благополуччя називається евдемоністичним. Його основна ідея будується на тому, що особистісне зростання – головний та необхідний аспект благополуччя, яке визначається у повноті самореалізації людини.

Евдемоністичний підхід посиляється на можливості і задатки кожної людини, розвиток яких веде до життєвої реалізації. Психологи припускають, що психологічне благополуччя є результатом втілення свого творчого потенціалу, реалізації того, що закладено в природі кожної людини та функціонування на оптимальному рівні

Евдемоністичні моделі благополуччя зазвичай містять більше компонентів, ніж гедоністичні. Наразі, найбільш повною вважається модель К. Ріфф, на яку ми і звернемо далі увагу. [3]

Модель К. Ріфф ґрунтується на Нікомаховій етиці Арістотеля, відповідно до якої "мета життя не почувати себе добре, а натомість жити добродібно".

Вона включає наступні шість компонентів. Самоприйняття, яке полягає в позитивному ставленні до себе. Особистісне зростання, яке вказує на те, що у людини є відчуття постійного розвитку. Мета в житті, про наявність якої можна казати тоді, коли людина має цілі в житті та почуття спрямованості. Позитивні відносини з іншими, що позначають тепло та довіру у стосунках,

здатність до емпатії та близькості. Управління навколишнім середовищем, яке включає здатність контролювати складний масив зовнішньої діяльності та ефективно використовувати можливості відповідно до своїх потреб. Автономія, яка означає здатність чинити опір соціальному тиску і регуляцію поведінки зсередини; вміння оцінювати себе за особистими мірками.

Менш розгорнутою, але вартою уваги є модель самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі. В її основі лежить концепція базових потреб людини, яка включає компетентність, автономію (самодетермінацію) та позитивні стосунки. На думку дослідників, задоволення потреб безпосередньо пов'язане з актуальним соціальним контекстом: якщо середовище сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень благополуччя і життєвих сил людини, в іншому ж випадку – рівень благополуччя знижується. [3]

Звісно, спроби визначити психологічне благополуччя існують і за межами гедоністичного та евдемоністичного підходів. Проте, ці два напрямки були наведені як основні і найбільш теоретично розроблені напрямки дослідження феномену well-being. [1].

Найбільш дослідженими є психологічні чинники благополуччя. Вони складають окрему широку категорію. Ці чинники сповна представлені в доробку вчених, які були розглянуті у тексті даної роботи: в моделях Н. Бредберна, Е. Дінера, К. Ріфф, Р. Раяна і Е. Десі. Загалом, можна казати про узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Відповідно до життєвих уявлень, ціннісних орієнтацій та рівня домагань, питання реалізації свого потенціалу, досягнення самоактуалізації також мають своє місце.

Ми можемо сказати, що психологічно благополучною є та людина, яка відчуває себе на своєму місці в житті, має регулярні стимули для щастя і задоволена своїм життєвим шляхом та життєвими рішеннями. Її діяльність гармонізує з потребами.

Надзвичайно важливими є екзистенційні переживаннями людини та пошук сенсу. Оскільки уявлення благополуччя суто індивідуальні, то

розуміння сенсу власного благополуччя – це те, до чого прагне кожна людина впродовж усього життя. Психологічне настає тоді, коли людина прагне знайти відповіді на складні питання свого життя, такі як смерть, свобода, ізоляція, самототожність і щастя. [2] Душевній реалізації особистості сприяє відчуття причетності до духовної культури суспільства, в якому вона перебуває та усвідомлення можливості долучатися до її багатств.

Список використаних джерела

1. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия / Ю.В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2013. – С. 30 – 35.
2. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. // Наука і освіта. – 2014. – №12. – С. 216–220.
3. Hernandez, Rosalba, et al. "Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions." *Emotion Review* 10.1 (2018): 18-29.