

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/01>**Даценко О.А.**

Криворізький державний педагогічний університет

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК КРИТЕРІЙ УСПІШНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена проблемі психологічного благополуччя, яка виявляє особливу актуальність останнім часом у нашому суспільстві. Підкреслено важливість її комплексного дослідження у зв'язку з вивченням проблем продуктивної самореалізації та успішної життєдіяльності. Представлено основні підходи у дослідженні проблеми благополуччя: гедоністичний та евдомонічний, розглянуто деякі дефініції базового поняття. Встановлено, що психологічне благополуччя виступає складним конструктом, що відображає емоційно - оцінне переживання особистістю успішності власного існування. Наголошується на складно структурованому характері феномену, ролі когнітивних, афективних та інших компонентів в процесах позитивного функціонування та способах їх оцінки. Зазначається, що психологічне благополуччя є емоційним критерієм успішності, суб'єктивною оцінкою, яка розгортається в дихотомії «задоволеність – незадоволеність» життям. Підкреслюється роль комплексу психологічних якостей та властивостей, які з одного боку, виступають в якості детермінант благополуччя, з іншого – його результатами. Зауважується, що в структурі успішності психологічне благополуччя виявляється одним з основних його маркерів та виражається у показниках позитивного емоційного ставлення до себе і до свого життя; є узагальненням та відносно стійким переживанням власної результативності в процесах самореалізації. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків. Наголошується на необхідності більш глибокого та системного аналізу ролі і місця психологічного благополуччя в структурі успішності особистості.

Ключові слова: успішність, психологічне благополуччя, гедонізм, евдемонізм, задоволеність, оцінка життєдіяльності, позитивне функціонування.

Постановка проблеми. Радикальні зміни, що відбуваються в нашому суспільстві, економічна криза, висока нестабільність та невизначеність негативно позначаються на якості життя та психологічному благополуччі особистості. За таких умов, людина постійно перебуває в стресовому стані, підвищується особистісна напруженість та тривожність, значно знижується відчуття продуктивності та задоволеності існування. На фоні таких обставин дедалі гостро постають питання визначення структури, детермінант та критеріїв успішності особистості серед яких, особливе місце займає психологічне благополуччя. Важливість комплексного дослідження феномену психологічного благополуччя визначається його провідною роллю не тільки в забезпеченні та оцінках життєдіяльності, а й саморозвитку, самореалізації особистості у напрямку підвищення показників позитивного функціонування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Вивчення феноменів щастя, успішності та благополуччя почалося в другій половині минулого століття в концепціях Н. Бредберна, К. Ріфф, Е. Дінера і стало особливо активним в останні десятиліття у зв'язку з розвитком позитивної психології.

В подальшому у сучасній психології регулярно проводились прикладні й теоретичні дослідження, де найчастіше описували імпліцитні уявлення про успішність, благополуччя, задоволеність життям, життєстійкість, щастя тощо. Зазвичай такі терміни використовувалися як синоніми. Така полісемія сприяла узагальненню результатів, проте потрібен аналіз психологічного змісту кожного феномену успішного функціонування з метою визначення власної психологічної специфіки.

Історіогенез проблеми засвідчує існування двох основних підходів до дослідження проблеми благополуччя: гедоністичний («hedone» – задоволення) та евдемонічний («eudaimonia» – блаженство, щастя) [4; 9]. Гедоністичний напрям (Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер) розвивався в контексті когнітивної та поведінкової психології, де благополуччя описують у термінах «задоволеності – незадоволеності». Серед основних складових феномену, науковці виділяють когнітивний та емоційний компоненти, які синтезують оціночні функції позитивного ставлення до власного існування. Пріоритетним способом підвищення рівня психологічного благополуччя вважається адаптивна соціальна поведінка, яка відповідає прийнятним у суспільстві еталонам гармонійного та щасливого життя [9; 10].

Евдемоністичний напрямок (К. Ріфф, А. Уотерман та ін.) орієнтований на гуманістичну та екзистенціальну традицію, характеризується захопленням теоретичними розвідками питань самореалізації, розкриття власного потенціалу і визначення свого призначення, відповідно до прагнень і можливостей. На сьогоднішній момент простежується тенденція синтезування гедоністичного та евдемоністичного підходів, оскільки і той і інший висвітлює людину, як суб'єкта життєтворчості, який прагне до високої якості життя, успішної самореалізації та позитивних емоцій.

У сучасній психології проблема благополуччя всебічно висвітлюється в працях Т. Шевеленкова, П. Фесенко, Р. Шаміонова, О. Весни, О. Ширяєвої та ін. Не обійшли увагою це питання і українські науковці: Л. Сердюк, О. Вернік, О. Павленко, Ю. Швалб та ін.. Загальні питання успішності вивчались в теоріях О. Чиханцової, Н. Деєвої, К. Тернера, А. Хофмана, Л. Дементій, Л. Сохань, Т. Титаренко, Т. Логвінової, В. Ямницького, Ю. Ільїної, Н. Сироти, Т. Ткачук та ін. Незважаючи на активний інтерес науковців, нині проблема психологічного благополуччя як критерія успішності є недостатньо розробленою, що і обумовлює задачі дослідження.

Постановка завдання – теоретичний аналіз психологічного благополуччя як критерія успішності людини.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній момент, успішність розглядається з трьох основних позицій: як особистісна властивість, що охоплює аксіологічні, когнітивні, поведінкові та емоційні складові, які забезпечують ефективність існування; процес продуктивного саморозвитку і життєтворення і відповідно їх оцінка, яка виражається в різних показниках, наприклад психологічному благополуччі. Незалежно від дефіні-

тивного підходу спільним виступає те, що успішність відображає такий спосіб життя та якість особистості, які в своїй узагальненій сутності виражають устремління до результативності, комфорту і задоволеності існуванням. Це система значущих досягнень, які переживаються і виявляються в оцінках матеріального, соціального та психологічного благополуччя (В. Ямницький, Л. Сохань, І. Єрмаков, С. Максименко, Т. Титаренко, Ю. Швалб, Ю. Ільїна та ін.). Л. Сердюк підкреслює, що успішність визначається здатністю до вирішення складних життєвих задач та досягненні психологічного або суб'єктивного благополуччя [5]. Успішність спирається на зовнішню оцінку з боку суспільства, а також внутрішню, що виражається у переживаннях ефективності та задоволеності існуванням. Людина, яка відчуває себе благополучною, як правило, вважає себе і успішною. Психологічне благополуччя виступає не єдиним, але одним з внутрішніх критеріїв, на підставі якого робиться висновок про успішність. Мова йдеться, в першу чергу про те, що успішність спирається на дві групи оцінок: об'єктивну і суб'єктивну. Остання якраз і може виявлятися у вигляді психологічного благополуччя.

Першим, хто заклав теоретичне підґрунтя для розуміння феномена психологічного благополуччя був американський психолог Н. Бредберн, який визначив його як «баланс між двома комплексами емоцій, що накопичуються протягом життя – позитивним і негативним» [6, с.47]. Пізніше, ґрунтуючись на ідеях гуманістичної та екзистенціальної психології, К. Ріфф пропонує концепцію, в основі якої лежать уявлення про те, що людина є вільною і здатною досягти психологічного благополуччя, незважаючи на зовнішні обставини. Згідно науковцю, психологічне благополуччя - це «позитивне функціонування особистості, що виражається в показниках задоволеності власним життям» [10, с. 100]. Як інтегральна характеристика людини, включає психічне та соціальне здоров'я; є відображенням діяльній результативності та особистісної зрілості. Базовими компонентами благополуччя, за К. Ріфф, є: автономність, контроль над оточенням (компетентність), особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, цілі в житті і т.д. Зазначені параметри розглядаються не як окремі властивості, а в контексті цілісної особистісної організації, задіяної в складних процесах життєтворення та сприяють ефективному функціонуванню людини в усіх сферах життя: робота, спілкування, сімейне

життя тощо [10]. У зв'язку з цим, психологічне благополуччя розглядається позитивною сукупною оцінкою успішності людини у різних аспектах життя. Причому, в цих оцінках виражається як якість самої особистості так і її життєдіяльності. Така особливість вказує на синтетичний характер поняття психологічного благополуччя, яке об'єднує в сумарний показник різноманітні та різноякісні характеристики продуктивності особистості та її життєвого шляху.

Узагальнюючи підходи, Н. Каргіна проводить демаркацію між поняттями щастя, задоволеність, емоційний комфорт, зазначаючи про те, що вони є складовими концепту психологічного благополуччя, яке розуміється як «злагоджених психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги» [3, с. 52]. Інтерпретуючи феномен в особистісному контексті науковець робить акцент на процесах переживання значущого і пов'язаних з цим характеристиках емоційної сфери особистості; проблемах самореалізації та здатності до усвідомлення власної індивідуальності [3].

Т. Шевеленкова, П. Фесенко вважають, що «психологічне благополуччя – інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів успішного існування, що суб'єктивно виражається у відповідних оцінках і переживаннях [6, с. 47].

В концепції В. Ямницького психологічне благополуччя трактується як емоційно-оцінне ставлення людини до свого життя, своєї особистості, взаємин з іншими та процесів, що мають важливе значення з точки зору засвоєних нормативно ціннісних і смислових уявлень про «благополуччя» зовнішнє і внутрішнє середовище, у контексті наявних обставин та здійснюваного способу життя. [8].

Згідно М. Селігману, благополуччя людини – це «позитивна афективність, що спричинена успішністю життєдіяльності» [5, с. 152]. Л. Сердюк інтерпретує це поняття як «к інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» [5, с. 12]. Ю. Ільїна психологічне благополуччя пояснює як позитивне ставлення до результативності життєдіяльності та самого себе [2]. Спільним у сучасному науковому дискурсі виступає уявлення про те, що психологічне благополуччя виражає суб'єктивну оцінку рівня розвитку власної особистості і якості свого життя.

Найбільш тісний зв'язок категорія психологічного благополуччя має із поняттям суб'єктивного благополуччя. На сьогоднішній момент відбувається палка дискусія щодо їх відокремлення один від одного та визначення власної специфіки. Аналіз цих дефініцій дає підстави стверджувати, що термінологічний кластер описових характеристик не є ідентичним, але водночас і не принципово різним. Переважна більшість науковців вважає, що суб'єктивне благополуччя (більш вузьке поняття) є компонентом психологічного благополуччя як гештальту та функціонує відповідно до його закономірностей, як цілісного утворення. Їх взаємозв'язок пояснюється залежністю від індивідуальних детермінант, прямими кореляціями із ціннісно-смісловою сферою, результатами діяльності та поведінки. Як сукупність різних утворень і психологічне, і суб'єктивне благополуччя людини, функціонують в межах єдиного та цілісного особистісного простору, визначаються його характеристиками та виражають прагнення людини до блага і способів їх отримання.

Інкорпорованість категорії «Я» в системну організацію психологічного благополуччя робить цей феномен особистісним за своїм змістом. Виявляється залежність від спрямованості особистості, опосередкованість механізмами інструменталізації активності та її свідомим контролем. Психологічне благополуччя не є автономним феноменом, а виявляє свою залежність від комплексу психологічних якостей та властивостей, що одночасно виступають його детермінантами і показниками [8]. Психологічне благополуччя пов'язується з базовими характеристиками особистості та позитивними рисами характеру, які виступають в якості його основи [5].

Схожа позиція спостерігається в дослідженнях О. Весни, О. Ширяєвої, які спираючись на суб'єктно – середовищний підхід, психологічне благополуччя трактують через процес розбудови власного «Я», залежності від індивідуальних властивостей та можливостей досягнення вершин саморозвитку [6, с. 48]. Основними його критеріями виступають: об'єктивний критерій, який визначається за соціальними індикаторами успіху і суб'єктивний, який відображає рівень задоволеності життям, загальне ставлення до себе і свого соціального середовища [2]. Як багатоаспектне утворення психологічне благополуччя детермінується багатьма чинниками як зовнішніми, так і внутрішніми. Але в центрі цих систем, що визначають рівень благополуччя, стоїть особистість, як активний суб'єкт, здатний цілеспрямовано

та творчо перетворювати життя і самого себе з метою забезпечення цілісності, інтегрованості та благополучності існування.

Психологічне благополуччя представляється як багатофакторний і багатокомпонентний конструкт. В якості елементів структурної моделі науковці пропонують різні підходи. На думку Е. Дінера, складовими психологічного благополуччя виступають когнітивний та афективний компоненти [9]. Л. Яворовська виокремлює три складові благополуччя як психічного явища: когнітивний, емоційний та конативний [6].

Когнітивний компонент представляє собою стійку сукупність знань про себе і світ, що є підсумком рефлексивних суджень, які здебільшого мають атрибутивний характер; виступає як усвідомленість результативності життя та якості власної психіки. Інтелектуальні процеси сприяють загальному осмисленню факту благополуччя, забезпечують аналіз подій та отриманого досвіду, розуміння своїх здатностей успішно діяти у різних ситуаціях та оцінювати ризики. Когнітивний компонент охоплює систему уявлень людини про себе як про активного суб'єкта, що розвивається, знання про індивідуальну систему ресурсів і способи їх поповнення, розуміння механізмів саморегуляції та самопроекування. Наявність цієї складової дозволяє не лише адаптуватися до навколишніх обставин, а й перетворювати їх відповідно до задумів; постійно інтегрувати нові ЗУН в площину життєвого досвіду, що має значення для досягнення успішності та благополуччя в подальшому.

Афективний компонент відображає стійке, глобальне, позитивне, емоційне за своєю природою ставлення до себе і світу; виявляє сукупність стійких оцінок власного «Я» в контексті життєвих обставин та оточуючого середовища; виражається як баланс позитивних і негативних переживань у процесі самотворення. У межах афективного компоненту науковці [2; 4] зазначають про вплив психотравмуючих і кризових подій на психологічне благополуччя. Дослідники зауважують, що благополуччя складається не тільки з безпосередніх позитивних оцінок задоволеності життям, а й набутого негативного досвіду, який будучи переробленим і осмисленим, сприяє підвищенню благополуччя в майбутньому. Афективна складова формується у процесі життєдіяльності на основі збереження основних функцій самоздійснення і проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості, цінності, гармонійності життя і власного «Я». Психологічне благополуччя пов'язане з емоційною рівновагою і переважан-

ням позитивно забарвлених емоцій, настрою, які, зрештою, складаються в переживання загальної задоволеності життям.

Конативний елемент, включає індивідуальну систему інтрапсихічних (мотиваційних, вольових, інструментальних) та інтерпсихічних процесів регуляції поведінки; адекватних способів реагування на різноманітні обставини; ефективних патернів соціальної активності; копінг – стратегій та різноманітних дій, які реалізують організаційні, прогностичні, виконавчі, інструментальні, оціночні та інші функції життєтворення. Завдяки цьому компоненту людина здатна до результативності, яка переживається у різних модифікаціях, наприклад через стани психологічного благополуччя.

Узагальнюючи теоретичні підходи до проблеми, Л. Яворська [7] модель психологічного благополуччя представляє як систему наступних складових:

- афективного (емоційна насиченість життя, домінування позитивних емоцій, відсутність вираженої тривожності, депресивних симптомів);
- метапотребового (потреби в автономії, компетентності, особистісному зростанні);
- світоглядного (система цілей, цінностей та переконань, що надають осмисленості існуванню);
- інтрарефлексивного (навички спілкування, стосунки, вчинки, соціалізованість і т.д.).

Таким чином, психологічне благополуччя – це системне утворення психіки складно організованого змісту, в якому з одного боку відображаються об'єктивні результати успішності, відповідно до ціннісно – смислових координат особистості, з іншого – суб'єктивне позитивне ставлення до них. Факт співвіднесення результату до категорії благополуччя фіксується тоді, коли цей результат відповідає уявленням про нього, виходячи з виробленого в процесі життя стандарту або ідеалу. Ці стандарти перетворюються на когнітивно-афективні оцінні підстави, за допомогою яких людина оцінює результати в дихотомії «благо – не благо».

Психологічне благополуччя є суб'єктивним показником успішності існування, індивідуальним маркером досяжної активності в складних процесах самоздійснення та життєтворення. Воно виступає в ролі структуроутворювального чинника, впливаючи на формування такого ансамблю різнорівневих елементів системи, який необхідний для функціонування всієї системи успішного існування. Психологічне благополуччя виражає споконвічне прагнення людини до комфорту та

щастя, виявляється на рівні індикацій результативності та задоволеності життям та самоздійснення особистості.

Висновки Теоретичний аналіз проблеми засвідчує, що успішність є складним феноменом, що проявляється у різних станах позитивного функціонування, одним з яких є психологічне благополуччя. Психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивна оцінка успішності, що виражається в особистісних переживаннях задоволеності існуванням. Воно виступає індикатором та афективним критерієм певного балансу

між власними досягненнями та їх визнанням з боку суспільства; оціночним переживанням самоефективності, підкріпленим позитивними емоціями. Психологічне благополуччя виявляється як особливе поєднання особистісних властивостей та якостей, що забезпечують людині внутрішні умови для того, щоб відчувати, оцінювати й усвідомлювати себе успішним. Перспективи подальших наукових пошуків визначають необхідність більш глибокого та системного аналізу феномену благополуччя як критерія успішності особистості.

Список літератури:

1. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
2. Ільїна Ю. М. Психологічна модель успішності в кризові періоди: онтологія проблематики. URL: <http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2008/6.htm>
3. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
4. Роечко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287324342.pdf>
5. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
6. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
7. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220.
8. Ямницький В. М. Суб'єктність та відповідальність як системоутворювальні параметри життєтворчої активності особистості. *Психологічний часопис*. 2016. № 2(4). С. 163–174.
9. Diener E. The science of well-being: the collected works. Series: Social Indicators Research Series. Vol. 37. 2009. 274 p.
10. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*. 1995. №4. P. 99–104.

Datsenko O.A. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A CRITERION OF PERSONAL SUCCESS

The article is devoted to the problem of psychological well-being, which has become particularly relevant in our society in recent years. The importance of its comprehensive research in connection with the study of the problems of productive self-realization and successful life is emphasized. The main approaches to the study of the problem of well-being are presented: hedonic and eudaimonic, some definitions of the basic concept are considered. It is established that psychological well-being is a complex construct that reflects the emotional and evaluative experience of the personality of the success of his or her own existence. The author emphasizes the complex structured nature of the phenomenon, the role of cognitive, affective and other components in the processes of positive functioning and ways of their assessment. It is noted that psychological well-being is an emotional criterion of success, a subjective assessment that unfolds in the dichotomy of "satisfaction – dissatisfaction" with life. The author emphasizes the role of a complex of psychological qualities and properties, which, on the one hand, act as determinants of well-being, and on the other hand, are its results. In the structure of success, psychological well-being is one of its main markers and is expressed in indicators of a positive emotional attitude towards oneself and one's life; it is a generalized and relatively stable experience of one's own effectiveness in the processes of self-realization. Prospects for further research are outlined. The necessity of a deeper and more systematic analysis of the role and place of psychological well-being in the structure of personal success is emphasized.

Key words: academic performance, psychological well-being, hedonism, eudemonism, satisfaction, life assessment, positive functioning.