

Наталія Вікторівна Каргіна,
аспірант кафедри загальної та диференціальної психології,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті представлений теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя особистості, обґрунтовано актуальність даного дослідження. Проблема психологічного благополуччя на сьогодні час є об'єктом дослідження багатьох наук: економіки, психології, соціології, філософії. Психологічне благополуччя представляється багатофакторним конструктом, розкривається у вигляді детального проблемно-хронологічного опису даного феномена, розгорнутого аналізу самого поняття, з опорою на ідеї класичних та сучасних психологічних теорій. В основі психологічного благополуччя особистості лежить суб'єктивна емоційна оцінка людиною себе і власного життя, процес самоактуалізації та особистісного зростання. Представлена схема дослідницьких методів, що спрямовані на вивчення всіх компонентів психологічного благополуччя особистості як відносно усталеного, цілісного суб'єктивного переживання, основою якого є рефлексивна позиція особистості, глибокий аналіз особистого життєвого шляху.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, компоненти психологічного благополуччя, здоров'я, щастя, задоволеність життям, якість життя.

Постановка проблеми. Дослідження феномену психологічного благополуччя стало предметом наукового дослідження зарубіжних психологів у межах вивчення позитивного функціонування особистості в 20-х роках минулого століття. Для опису психологічного благополуччя варто оперувати ознаками, що відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям.

За своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься, перш за все, з екзистенціальним переживанням людиною ставлення до власного життя. Насамперед, воно існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивною реальністю, комбінацією позитивних та негативних емоцій, володіє такою характеристикою, як цілісність та базується на інтегральній оцінці власного буття [6]. Через те й не випадково, що у психології та суміжних науках виникає зацікавленість до дослідження автономії, саморегуляції, саморозвитку, самодетерміації й інших феноменів, які розглядаються в якості атрибутів суб'єктного способу буття.

Варто зауважити, що поряд із поняттям психологічного благополуччя в науковій літературі використовуються подібні концепти, такі як: психологічне, суб'єктивне, емоційне, особистісне та загальне благополуччя, якість життя, задоволеність життям, щастя, сенс життя, емоційний комфорт, соціальне самопочуття тощо. Це, у свою чергу, віддзеркалює, з одного боку, зростаючу зацікавленість науковців до окресленої проблематики, а з іншого - різноманітність шляхів та принципів дослідження, неусталеність концептуального апарату зазначеної галузі.

Важливо відзначити, що сам термін «психологічне благополуччя» повинен бути відокремлений від

ряду інших понять, що тісно взаємопов'язані з ним, але не є синонімічними. Поняття «психологічне благополуччя» містить суб'єктивну емоційну оцінку людиною себе і власного життя, а також певні аспекти позитивного особистісного функціонування. Отже, на відміну від понять «психічне здоров'я», «якість життя» та «задоволеність життям», психологічне благополуччя прямо не пов'язане із наявністю чи відсутністю яких-небудь психічних або соматичних недуг.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Недоліком наукових досліджень, які займаються вивченням зв'язку сенсу життя та позитивних аспектів функціонування особистості, є обумовленість застосування певних наукових підходів залежно від різних параметрів діяльності. Саме тому актуальним є впровадження до наукового обігу поняття, яке дозволяло б узагальнити ці характеристики. На наш погляд, у якості такого поняття виступає «психологічне благополуччя», що розробляється у сучасній психологічній науці у дослідженнях Н. М. Bradburn, Е. Л. Deci, Р. М. Ryan, С. Ryff, Е. Diner, М. Аргайл, А. В. Вороніною, Г. В. Ложкіним, Н. А. Батуріним, Н. К. Бахаревою, В. М. Бучацькою, С. В. Водяхою, І. А. Джидар'ян, В. М. Духневичем, Л. В. Жуковською, І. В. Заусенко, О. А. Ідобаєвою, С. В. Карскановою, Л. В. Куликовим, Ю. М. Олександровим, О. Н. Паніною, А. Є. Созонтовим, Н. П. Фетіскіним, Р. В. Шаміоновим, О. С. Ширяєвою та ін.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі дослідження проблеми психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Термін «психологічне благополуччя» у науковий обіг ввів Н. М. Bradburn [11], визначаючи його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям. При

цьому автор не мав на увазі під психологічним благополуччям силу Его, самоактуалізацію, самооцінку чи автономію, водночас не заперечуючи зон взаємного перетину, спільного змісту перелічених понять. Психологічне благополуччя є одним із ключових елементів психічного та психологічного здоров'я та буття людини, яке може виступати критерієм якості життя особистості. Психологія ХХ сторіччя більшою мірою була сфокусована на аномаліях людської природи, внутрішньоособистісних конфліктах і кризі, тому психологічне благополуччя рідко ставало окремим предметом ґрунтовного вивчення. Проблема ціннісного відношення до благополуччя, вивчається також у контексті психології здоров'я. Вважається, що саме благополуччя більшою мірою обумовлене самооцінкою та почуттям соціальної належності, ніж біологічними функціями організму й пов'язане із реалізацією фізичних, духовних, соціальних та матеріальних можливостей людини [9].

Саме вони стали основою теоретичної бази для розуміння феномену психологічного благополуччя [10]. Найголовнішим у моделі психологічного благополуччя N. M. Bradburn є баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту - позитивного і негативного. Події повсякденні, відбиваючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідного (позитивного або негативного) афекту. Відмінність між ними є показником психологічного благополуччя, і, в свою чергу, віддзеркалює спільне відчуття людиною задоволеності життям. Вищий рівень задоволеності життям показують люди із перевагою позитивного афекту над негативним. У випадку, якщо сума негативних переживань перевищує позитивний афект - спостерігається низький рівень задоволеності життям. При цьому, як стверджує дослідник, позитивний і негативний афекти між собою не пов'язані; виходячи з даних щодо рівня позитивного афекту не можна дійти висновків про те, який рівень негативного афекту, і навпаки [10].

Подальший розвиток наукових досліджень феномену психологічного благополуччя особистості проводився у руслі двох фундаментальних підходів: гедоністичного й евдемоністичного [8]. До гедоністичних теорій відносять ті учення, в яких поняття благополуччя головним чином описується у термінах задоволеності чи незадоволеності, будується на балансі позитивного чи негативного афектів. Класичними прикладами таких вчень є концепції N. M. Bradburn, E. Diner та A. S. Waterman [11; 14; 16]. Евдемоністичний підхід базується на розумінні психологічного благополуччя як результату розвитку і саморозвитку особистості. Особистість, перетворюючи себе, перетворює навколишній світ і в такий спосіб досягає внутрішньої гармонії (С. Ryff, E. L. Deci, R. M. Ryan). Наголошуючи на обмеженості гуманістичного підходу до вивчення психологічного благополуччя особистості, дослідниця С. Ryff створила власну теорію з урахуванням аналізу концепцій, пов'язаних із позитив-

ним функціонуванням особистості (A. Maslow, C. Rogers, W. A. Gordon, C. G. Jung, E. H. Erikson, R. Neugarten). Було виділено шість показників позитивного функціонування особистості: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління середовищем, цілі в житті і особистісний ріст. У подальшому, на основі результатів власних досліджень, С. Ryff було створено оригінальний метод психотерапії (well-being therapy) і опитувальник «Шкали психологічного благополуччя», який сьогодні застосовують у багатьох дослідженнях [2]. Варто звернутися й до теорії самодетермінації E. L. Deci, R. M. Ryan, в якій рівень особистісного благополуччя зв'язують із реалізацією фундаментальних психологічних потреб особистості, таких як: потреба в автономії, компетентності та зв'язках з іншими [11].

Окремої уваги заслуговує аналіз феномену психологічного благополуччя представлений у роботах вітчизняних дослідників П. П. Фесенка та Т. Д. Шевеленкової [9]. Учені доводять, що поняття психологічного благополуччя є складним цілісним переживанням, що виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами. Акцентування робиться саме на суб'єктивній оцінці людиною особистих переживань, що подібне до розуміння суб'єктивного благополуччя E. Diner [14], а також розгляду різних аспектах позитивного функціонування особистості, поданих у роботах С. Ryff [15]. Психологічне благополуччя описується також як конструкт, що відображує актуальні та потенційні аспекти життя особистості. Структури актуального й ідеального психологічного благополуччя різняться між собою. Для актуального психологічного благополуччя першочергової вагомості набувають «особистісний ріст», «позитивні взаємини з навколишніми» та «мета в житті» [9].

На наш погляд, одним із суттєвих недоліків гедоністичного підходу, є його так звана подвійність, котра проявляється у тому, що людина може вести себе по-різному, діаметрально протилежним чином: робити як добрі справи та водночас цинічно, жорстоко поводитися із тваринами та слабшими за себе; отримувати естетичне задоволення від прекрасної музики, разом із тим знищуючи моральні ідеали інших людей; бути патріотично налаштованою та брати участь у волонтерських справах, при цьому без докорів сумління маніпулювати людьми заради власних інтересів, проявляти ворожість до навколишніх тощо. Ми припускаємо, що ці негативні прояви є наслідком дії механізмів захисту власної неспроможності та непотрібності, обумовлені не стільки боротьбою із суспільною мораллю, скільки спробами виділитися із загальної маси, довести свою індивідуальність, особливість, знаковість, тим самим відновивши авторитет власного Я. Гедоністична теорія зосереджує увагу на внутрішніх переживаннях людини – це суто суб'єктивний погляд на

зовнішнє благополуччя, що не відображає всієї повноти та змісту особистісних переживань.

Зауважимо, що значущість евдемоністичного напрямку досліджень, на відміну від гедоністичних, полягає в урахуванні ролі особистісних переживань у відповідь на повсякденні виклики, виявленні та реалізації свого дійсного Я, особистісному зростанні, самореалізації та самоактуалізації, що і є рисами психологічного благополуччя. Не береться до уваги той факт, що суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності власним життям не безупинне та буде залежати від рівня самоактуалізації особистості. Оскільки самоактуалізація – це суцільний процес, а рівень психологічного благополуччя є зрізом суб'єктивного переживання життєвої ситуації особистості на реальний момент часу. Таким чином, евдемоністичний підхід комплексно розкриває основну природу психологічного благополуччя: повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя, виконувати певні соціальні ролі.

Благополуччя – це постійна активність, лише у стані активності людина розвивається та вдосконалюється, а як у стані пасивності руйнує свою сутність, а разом з тим і благополуччя. Л. В. Куликов [4], справедливо вважає, що людина не тільки може відчувати стан благополуччя, але і здатна до його рефлексії.

Психологічне здоров'я розуміють як динамічну рівновагу людини із навколишнім природним і соціальним середовищем, що дозволяє їй повноцінно виконувати істотні соціальні функції; як одна з умов повноцінного її функціонування. Поняття «психологічне здоров'я» розглядається поряд (часто як синонім) із такими поняттями як «психічне здоров'я» та «психологічне благополуччя». Всі ці поняття мають соціально-психологічний компонент. Розгляд психологічного здоров'я через категорію «психологічного благополуччя» додає цьому поняттю соціального забарвлення (N. M. Bradburn, E. Diner) [11; 14].

На думку А. В. Вороніної [1], рівень психологічного благополуччя – це психосоматичне здоров'я як відзеркалення процесу взаємозв'язку психічної та соматичної сфер. Дослідниця розробила рівневу модель психологічного благополуччя: на різних рівнях простору буття людини, що формуються у різних типах діяльності, закладаються внутрішні інтенції (свідомі і несвідомі ресурсні установки) – психосоматичного здоров'я, соціальної адаптації, психічного та психологічного здоров'я.

На наш погляд, однією із важливих частин, що складають психологічне благополуччя є довіра, яку можна розглядати як прояв духовного благополуччя. Із цього приводу D. Brothers зазначав: «Базова довіра – провідний елемент соціального та психологічного благополуччя індивіда та суспільства, який можна визначити як впевненість (індивіда, групи, спільноти, нації) у тім, що навколишній світ і його мешканці не мають намір спричинити шкоду» [12, с.98]. Саме тому, ми звертаємо увагу на такий важливий та багатогранний компонент психологічного благополуччя та водночас її різновид, як особистісне благополуччя, що включає в себе

задоволеність особистісними ресурсами, внутрішньоособистісне благо.

Позитивне функціонування як внутрішньоособистісне благо дає змогу людині робити позитивні вчинки, проводити діяльність, перебуваючи у стані потоку, позитивно взаємодіяти з іншими людьми й досягати соціально важливих результатів та, тим самим, досягати особистісного благополуччя [7]. Через те вся система різнорівневих чинників, в якій структуроутворюючу участь грає психологічне благополуччя, являє собою особистісне благополуччя людини.

Нам близька цікава та ґрунтовна думка вчених А. Е. Созонтова [8], E. Diner [14] та С. Ryff [15], які розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя. Особистість може бути задоволеною власним життям, положенням у соціумі, а разом із цим психологічно благополучною у тому випадку, коли вона суб'єктивно відчуває, переживає та осмислює своє благополуччя. Така особистість виводить власне суб'єктивне уявлення про дійсність і рівень потреб, а разом з тим вміє контролювати свої потреби, обираючи здоров'я, зберігаючи способи існування у спільноті, що у свою чергу формує здорову модель суспільства. Пов'язано це з екзистенційно-феноменологічним підходом у вивченні проблем особистості. За своєю структурою суб'єктивне благополуччя є інтеграційним, здійснює систематичний вплив на різні параметри психічного стану людини. Це, у свою чергу, призводить до успішності людської поведінки, ефективності міжособистісної взаємодії. Позначається психологічне благополуччя не тільки на окремій особистості, а й відображається в настроях, що переважають у соціумі, а це, в свою чергу, моделює план розвитку стосунків у суспільстві, формує культурні цінності, уподобання, будує соціальне планування, політику та управління.

Відзначимо основні, найбільш частотні, погляди на компонентний склад психологічного благополуччя. Зауважимо відсутність однастайності дослідників у цьому питанні. Отже, виділялись: фізичний компонент (J. Ware, M. Argyll, С. Д. Деребо, Г. М. Зараковський, Л. В. Куликов, П. П. Фесенко); духовний (D. Brothers, С. Dalbert, M. J. Lerner, Дж. Беннет, Д. О. Леонт'єв); особистісний (М. А. Батурін, С. О. Башкатов, Н. В. Гафарова); соціальний (D. Raphael, E. Singer, А. Адлер, С. О. Дружилов); власне суб'єктивний компонент (С. Cohm, E. Suh, M. Kruijtbosch, H. Wijnbrandt van Schuur); матеріальний (T. Campbell, D. Groenland та ін.); економічний (E. Diener, I. Praag, B. Strümpel, А. В. Баранова, В. О. Хащенко, О. А. Угланова); екзистенціальний (Н. В. Грیشина, М. Занадворов, В. Франкл). Також виділявся загальний показник психологічного благополуччя, який розумівся як його рівень (H. J. Dupuy).

У психологічному дослідженні важливим завданням є емпіричне вивчення виділеного теоретичного конструкту, тож узагальнимо основні методик дослідження виділених компонентів.

Таблиця 1.

Схема дослідницьких методів, що спрямовані на вивчення психологічного благополуччя особистості.

| Компоненти психологічного благополуччя | Структура компонентів | Методи вивчення |
|--|--|---|
| фізичний | <ul style="list-style-type: none"> активність, рухомість, можливість самообслуговування, комфорт, відчуття здоров'я | <ul style="list-style-type: none"> SF-36 (J. Ware); CHQ-12 – опитувальник загального здоров'я; Опитувальний ВООЗ-100; Індекс відношення здоров'я (С. Д. Деребо, В. А. Ясвіна) |
| духовне благополуччя | <ul style="list-style-type: none"> індекс надії, індекс довіри | <ul style="list-style-type: none"> Шкала віри у справедливий світ (С. Dalbert); Шкала довіри (М. Розенберг) |
| особистісне благополуччя | <ul style="list-style-type: none"> задоволеність особистісними ресурсами, внутрішньоособистісне благо, позитивне функціонування | <ul style="list-style-type: none"> Опитувальник «Позитивної та негативної емоційності» (Д. Уотсон, адаптація Є. Н. Осіна) |
| суб'єктивне психологічне благополуччя | <ul style="list-style-type: none"> емоційний фон <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">↙ щастя</div> <div style="text-align: center;">↘ страждання</div> </div> | <ul style="list-style-type: none"> Методика «Семантичний диференціал «Щастя», (Н. Виничук); Оксфордський опитувальник щастя |
| | <ul style="list-style-type: none"> гендерний | <ul style="list-style-type: none"> Методика «Сандри Бем»; |
| | <ul style="list-style-type: none"> етнічний | <ul style="list-style-type: none"> Типи етнічної ідентичності (Г. У. Солдатова, С. Р. Рижикова) |
| | <ul style="list-style-type: none"> власне суб'єктивний компонент загального психологічного благополуччя | <ul style="list-style-type: none"> Шкала суб'єктивного благополуччя (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, адаптація А. А. Рукавишникова) |
| соціальний | <ul style="list-style-type: none"> суспільна діяльність, контакти, обмеження можливостей за станом здоров'я, прийняття себе та автентичність | <ul style="list-style-type: none"> Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; Методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» (В. Є. Мільман) |
| матеріальний | <ul style="list-style-type: none"> задоволеність матеріальною стороною існування, повнота забезпеченості, стабільність доходу | <ul style="list-style-type: none"> Шкала задоволеності життям (SLS, В. О. Хашенко, А. В. Баранова, 2004); |
| екзистенціальний | <ul style="list-style-type: none"> сутність буття, щастя, свобода, вибір життєвої долі, ізоляція, самототожність | <ul style="list-style-type: none"> Методика дослідження системи життєвих смислів (В. Ю. Котляков) |
| культурологічний | <ul style="list-style-type: none"> культурна належність, культурологічні уподобання | <ul style="list-style-type: none"> Ціннісний опитувальник Ш. Шварца |
| економічний | <ul style="list-style-type: none"> задоволеність доходами, стандартами життя, справедливість розподілу доходу, фінансова безпека, незалежність, задоволеність працею, доходами, задоволеність споживанням | <ul style="list-style-type: none"> Методика суб'єктивного економічного благополуччя В. О. Хашенка |
| загальний показник психологічного благополуччя | <ul style="list-style-type: none"> рівень психологічного благополуччя | <ul style="list-style-type: none"> Методика «Психологічне благополуччя» (С. Ryff); Індекс загального психологічного благополуччя (H. J. Dupuy) |

З огляду на узагальнену інформацію, варто розробити власну схему, процедуру експериментального дослідження феномену психологічного благополуччя особистості, яка спрямована на дослідження всіх компонентів, які в свою чергу і становлять єдину загальну

модель психологічного благополуччя. Як би не визначали дослідники психологічне благополуччя, досить важливим питанням залишається спосіб його вимірювання. Зокрема, така категорія як щастя у структурі психологічного благополуччя має свої особливості та

природу. Адже ми поділяємо щастя як складову суб'єктивного психологічного благополуччя та окремо як екзистенціальну категорію. Також вважаємо, що варто виділити окрему категорію суб'єктивного психологічного благополуччя. Пов'язане це з тим, що особистість може сама суб'єктивно оцінювати свою етнічну та гендерну приналежність тощо. Варто провести паралель між суб'єктивним та психологічним благополуччям, зазначаючи їхню спільну природу у тому сенсі, що психологічне благополуччя не може існувати без суб'єктивного, і навпаки. Стосовно екзистенціального компоненту, варто наголосити, що спочатку він виділявся у філософії, а пізніше набув дещо іншого змісту й у психології. Категорія екзистенціальності відбиває свої риси у психологічному благополуччі, більш ґрунтовно підкреслюючи першооснову цього феномену. Загальний показник психологічного благополуччя віддзеркалює основні показники благополуччя особистості у сукупності.

Висновки та перспективи подальшої роботи.

Здійснений теоретичний огляд дозволяє висунути припущення, що психологічне благополуччя особистості – це складне функціонально-динамічне утворення, розуміння якого включає: розгляд особистості на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та ціннісно-значеннєвому рівнях; аналіз специфічної для кожного віку соціальної ситуації розвитку, а також характеризується наявністю або недостатнім розвитком психологічних новоутворень, що відповідають віку, властивій для даного віку діяльності; характером опосередкування визначених індивідуально-типологічних особливостей, емоційного станом та механізмами психологічного захисту.

Встановлено, що психологічне благополуччя – цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті позитивного функціонування особистості, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб. Наголошуємо, що психологічне здоров'я ми розглядаємо як певний процес, досягнення якого триває протягом життя і може визначатись як життєве завдання, що впливає і на загальний рівень психологічного благополуччя.

Аналіз досліджень психологічного благополуччя особистості дозволяє увиразнити наступні фундаментальні положення. Психологічне благополуччя є: 1)

одним із проявів позитивного функціонування особистості; 2) носить суб'єктивний характер, обумовлюється мірою задоволеності життям й співвіднесенням позитивних та негативних емоцій; 3) детерміноване особливостями особистісного зростання людини, наявністю мети у житті; 4) включає до свого складу когнітивний та емоційний рівні; 5) містить спрямованість особистості на позитивне функціонування та наслідок цієї скерованості, що виражається у переживанні щастя та задоволеності особистим життям.

Отже, психологічне благополуччя являє собою динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації; передбачає зацікавленість у існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, уподобання в якійсь галузі діяльності, активність і незалежність; відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності. Саме погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості в психології трактується як умова і прояви психологічного благополуччя.

Позитивне психологічне функціонування є тільки основою або базою психологічного благополуччя. Саме поняття психологічного благополуччя можна розглядати і як змістовну складову загального здоров'я людини, і як наукову категорію, що знаходиться в стадії становлення та роз'яснення.

На нашу думку, усвідомлення й розуміння суті психологічного благополуччя є позитивним чинником, який змушує величезні маси людей більше уваги приділяти своєму власному психологічному стану, що, в свою чергу, запускає позитивні зрушення у способі життя (поведінці) і своєчасне звертання по допомогу й підтримку при виникненні проблем психічного здоров'я.

Представлена схема дослідницьких методів, що спрямовані на вивчення усіх компонентів психологічного благополуччя особистості як відносно усталеного, цілісного суб'єктивного переживання, основою якого є рефлексивна позиція особистості, глибокий аналіз особистого життєвого шляху.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников / А. В. Воронина // Ежегодник российского психологического общества. – СПб, 2003. – Т.2. – С. 198–203.

2. Дергачева О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана / О. Е. Дергачева // Современная психология мотивации; под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002.

3. Колотій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього закладу дис. канд. псих. н. 19.00.07; Харк. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна / Н. М. Колотій. — Х., 2003.

4. Куликов Л. В. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов, М. С. Дмитриева, М. Ю. Долина, и др. // Теоретические и прикладные вопросы психологии: матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97» / под

ред. А. А. Крылова. – Вып. 3. – Ч. 1. – СПб: Изд-во СПбГУ, 1997. – С. 342–350.

5. Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – №3. – С. 24–32.

6. Психология здоровья: учебник для вузов. / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб: Питер, 2006. – 607 л: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

7. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 440 с.

8. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.

9. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследований) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко. // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–123.

10. Bradburn N. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.

REFERENCES

1. Voronina, A. V. (2003). Otsenka psikhologicheskogo blagopoluchiya shkolnikov [Evaluation school students' psychological well-being]. *Ezhegodnik rossiyskogo psikhologicheskogo obshchestva – Annals of Russian psychological society*, 2, 198–203. St. Petersburg [in Russian].

2. Dergacheva, O. Ye. (2002). Avtonomiya i samodeterminatsiya v psikhologii motivatsii: teoriya Je. Desi i R. Rayana [Autonomy and self-determination in the psychology of motivation: theory of E. Deci and R. Ryan]. *Sovremennaya psikhologiya motivatsii – Contemporary motivation psychology*. D. A. Leontyeva (Ed.). Moscow: Smysl [in Russian].

3. Kolotiy, N. M. (2003). Psykholohichne zdorovia pidlitkiv ta yoho otsinka v umovakh zahalnoosvitnoho zakladu [Adolescents' psychological health and its evaluation in conditions of educational institutions]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kharkiv [in Ukrainian].

4. Kulikov, L. V., Dmitrieva, M. S., Dolina, M. Yu. et al (1997). Faktory psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti [Factors of personality's psychological well-being]. *Teoreticheskie i prikladnye voprosy psikhologii – Theoretical and applied issues of psychology: Proceedings of Jubilee Conference «Ananyevskie chteniya – 97»*. A. A. Krylova (Ed.). Issue 3, Part 1. (pp. 342–350) [in Russian].

5. Pozdnyakova, Ye. (2007). Ponyatie fenomena «psikhologicheskoe blagopoluchie» v sovremennoy psikhologii lichnosti [The concept of the phenomenon of “psychological well-being” in modern personality psychology]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*, 3, 24–32 [in Russian].

11. Bradburn N. M. (1965). Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA.

12. Brothers D. (1991). Private Practice. N.Y. Falling backwards: An exploration of trust and self-experience.

13. Deci E. The general causality orientations scale: Self-determination in personality / E.L. Deci, R.M. Ryan // *Journal of Research in Personality*. – 1985. – Vol. 19. – P. 109–134.

14. The Satisfaction with Life Scale / E. Diener, R. Emmons, R. Larsen et al. // *Journal of Personality Assessment*. – 1985. – № 49. – P. 71–75.

15. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.

16. Waterman A. S. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation / A.S. Waterman, S.J. Schwartz, R. Conti. // *Journal of Happiness Studies*. – 2008. – V. 9. – P. 41–79.

6. Nikiforova, G. S. (Eds.). (2006). *Psikhologiya zdorovya: Uchebnik dlya vuzov [Health Psychology: textbook for universities]*. St. Petersburg: Piter [in Russian].

7. Seligman, M. (2012). *Put k protsvetaniyu. Novoe ponimanie schastya i blagopoluchiya [The way to prosperity. A new understanding of happiness and well-being]*. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber [in Russian].

8. Sozontov, A. Ye. (2006). Gedonisticheskiy i evdomonisticheskiy podkhody k probleme psikhologicheskogo blagopoluchiya [Hedonistic and eudemonistic approaches to the problem of psychological well-being]. *Voprosy psikhologii – Issues of psychology*, 4, 342–350 [in Russian].

9. Shevelenkova, T. D., Fesenko, P. P. (2005). Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsiy i metodika issledovaniy) [Psychological well-being of a personality (review of the main concepts and research methodology)]. *Psikhologicheskaya diagnostika – Psychological diagnostics*, 3, 95–123 [in Russian].

10. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine [in English].

11. Bradburn, N. M. (1965). *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Aldine Publishing Company. Chicago, USA [in English].

12. Brothers, D. (1991). *Private Practice*. N.Y. *Falling backwards: An exploration of trust and self-experience* [in English].

13. Deci, E., Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*. (Vols. 19). (pp. 109–134) [in English].

14. Diener, E., Emmons, R., Larsen R. et al. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75 [in English].

15. Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. (Vols.69). (pp. 719–727) [in English].

16. Waterman, A. S., Schwartz, S. J. & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. (Vols.9). (pp. 41–79) [in English].

Наталья Викторовна Каргина,

аспирант кафедры общей и дифференциальной психологии,

*Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,
ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина*

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

В статье представлен теоретический анализ понятия психологического благополучия личности, обоснована актуальность данного исследования. Проблема психологического благополучия в настоящее время является объектом исследования многих наук: экономики, психологии, социологии, философии. Установлено, что в основе психологического благополучия личности лежит субъективная эмоциональная оценка человеком себя и собственной жизни, процесс самоактуализации и личностного роста. Проанализированы гедонистическая и эвдемонистическая традиции в интерпретации и изучении психологического благополучия. Подчеркивается необходимость комплексного исследования психологического благополучия личности. Рассмотрена многомерная модель психологического благополучия. Психологическое благополучие представляет собой динамическую совокупность психических свойств личности, которые обеспечивают слаженность между требованиями человека и общества, что является одним из первостепенных условий удачной самореализации; предусматривает активность и независимость; ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение к другому и др. Согласованность мотивов, целей, ценностей человека с требованиями окружающей среды и внутренними возможностями личности в психологии трактуется как условие проявления психологического благополучия. Положительное психологическое функционирование является базой психологического благополучия. Само понятие психологического благополучия можно рассматривать и как содержательную составляющую общего здоровья человека, и как научную категорию, которая находится в стадии становления и разъяснения. Нам представляется, что глубокое осознание и понимание сути психологического благополучия само по себе является положительным фактором, который заставляет огромные массы людей больше внимания уделять своему собственному психологическому состоянию, и, что, в свою очередь, запускает положительные сдвиги в образе жизни человека и своевременное обращение за помощью и поддержкой при возникновении проблем психического здоровья. Представлена схема исследовательских методов, направленных на изучение всех компонентов психологического благополучия личности как относительно устойчивого, целостного субъективного переживания, основой которого является рефлексивная позиция личности, глубокий анализ личного жизненного пути.

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, компоненты психологического благополучия, здоровье, счастье, удовлетворенность жизнью, качество жизни.

Nataliia Karhina,

*Post-Graduate Student, Department of General and Differential Psychology,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine*

MAIN APPROACHES TO STUDY OF PERSONALITY'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: THEORETICAL ASPECT

The article presents a theoretical analysis of the concept of personality's psychological well-being, thematic justification of this research is proved. The problem of psychological well-being is currently researched by various sciences: economics, psychology, sociology, and philosophy. It is established that personality's psychological well-being is based on person's subjective emotional evaluation of him-/herself and his/her own life, the process self-actualization and personal growth. Hedonistic and eudemonistic traditions in interpretation and studying psychological well-being are analyzed. The need for complex research of personality's psychological well-being is emphasized. Multidimensional model of psychological well-being is considered. Psychological well-being is a dynamic set of personality's mental attributes which provide coordination between demands of a man and a society, which is one of the major conditions for successful self-realization; it presupposes activity and independence; responsibility and propensity to take risk, self-confidence and respect for others, etc. The consistency of person's motives, goals, values with the requirements of the environment and personality's internal capabilities is interpreted in psychology as a condition for psycho-

logical well-being manifestations. A positive psychological functioning is the base of psychological well-being. The concept of psychological well-being can be seen both as a substantial component of overall human health, and as a science category which is in its formative and specification stage. We think that acceptance and understanding of the essence of psychological well-being in itself is a the positive factor which makes people pay more attention to their own psychological states, which, in its turn, starts some positive developments in people's lifestyle and timely applying for help and support upon occurrence of any mental health problems. The scheme of research methods aimed at studying all components of personality's psychological well-being as a relatively sustainable, integral subjective experience, which is based on the reflexive personality attitude, detailed analysis of individual life path are represented in the work.

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, psychological well-being components, health, happiness, life satisfaction, life quality.

Рецензент: доктор психологічних наук, професор М. Й. Казанжи

Подано до редакції 05.03.2015
