

## ФАКТОРИ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

*У статті розглядається проблема факторів психологічного благополуччя особистості. Проаналізовано гедоністичний та евдемоністичний підходи до визначення цього феномену. Розглянуто фактори психологічного благополуччя особистості, що представлені на зовнішньому (позаособистісному), особистісному (психологічному) та суб'єктивно-особистісному рівні. Подані результати дослідження залежності показників психологічного благополуччя особистості від параметрів соціального інтелекту та часової перспективи.*

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, фактори психологічного благополуччя особистості, соціальний інтелект, часова перспектива.

Дослідження позитивного функціонування людини є характерною рисою сучасної 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.

Отже, об'єктом дослідження виступає позитивне психологічне функціонування. Предметом є фактори психологічного благополуччя особистості. Мета роботи – дослідження факторів психологічного благополуччя особистості. Реалізація поставленої мети передбачає виконання наступних завдань: 1) аналіз підходів до визначення сутності психологічного благополуччя; 2) розгляд сучасних моделей факторів психологічного благополуччя; 3) дослідження соціального інтелекту та часової перспективи як факторів психологічного благополуччя особистості. Методиками дослідження виступили: 1. Шкала задоволеності життям Е. Дієнер (адаптація Д. О. Леонтьєва); 2. Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перудет-Вадуа (адаптація М. В. Соколової); 3. Методика «Шкали психологічного благополуччя С. Ріфф» (адаптація Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко); 4. «Опитувальник часової перспективи особистості» Р. Г. Зімбардо (адаптація О. Т. Соколової); 5. Субтести «Історії з завершенням», «Вербальна експресія», «Методики діагностики соціального інтелекту особистості» (J. P. Guilford, M. O'Sullivan); 6. Опитувальник «ЕМІН» (Д. В. Люсін); 7. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (С. R. Rogers, R. F. Dumond). Для статистичної обробки даних був використаний пакет STATISTICA 6.1.478, а саме регресійний аналіз. У нашому дослідженні взяло участь 70 респондентів віком від 20 до 23 років.

Зупинимося на розгляді традицій вивчення психологічного благополуччя особистості. Перші спроби визначити сутність даного феномену пов'язують з гедоністичною парадигмою (N. Bradburn [10], E. Diener [11] та ін.). В рамках даної традиції увага акцентувалася на суб'єктивному благополуччі як домінуванні позитивного афекту над негативним та задоволеності життям [7,

106-107]. Представники ж евдемоністичного підходу підкресливали той факт, що психологічне благополуччя виступає як ступінь реалізації особистістю аспектів позитивного функціонування (M. Jahoda, C. Ryff, A. S. Waterman та ін.) [13]. За останні роки з'явилася тенденція об'єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему психологічного благополуччя (R. Biswas-Diener, T. B. Kashdan, L. A. King, R. Ryan, E. Deci [12], Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко [9] та ін.). З позиції даного підходу психологічне благополуччя виступає як показник ступеня спрямованості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою та життям [9, 94-95].

Багато робіт в межах як гедоністичної, так й евдемоністичної парадигми присвячено питанню про фактори психологічного благополуччя. Зокрема, І. Вонівелл до складу останніх віднесла оптимізм, екстравертованість, соціальні зв'язки, професійне зростання, соціальне положення, суб'єктивне здоров'я та ін. [2, 55]. Проте, на нашу думку, найбільш інтегральний підхід щодо факторів, які впливають на рівень психологічного благополуччя, представлений у роботах Батуріна М. О., Башкатова С. О., Гафарової Н. В. Автори надали наступну модель факторів особистісного благополуччя (термін, який на думку дослідників, охоплює гедоністичне та евдемоністичне благополуччя) [1, 5].

Першу групу складають зовнішні (позаособистісні) фактори: 1) біологічні (вітальність як інтегральний чинник здоров'я, стать, вік і т. д.); 2) соціальні (сімейні та міжособистісні відносини в більш широкому соціумі); 3) матеріальні (рівень доходів, житлово-побутові умови, якість відпочинку і дозвілля тощо). Кожна група і кожен фактор окремо являють собою потенційні компоненти позаособистісного благополуччя. Кожний потенційний фактор стає актуальним, якщо він має або отримує в якийсь момент суб'єктивну значимість для особистості [1, 6].

До другої групи входять психологічні (особистісні) фактори. Загальновідома концепція С. Ріфф, в основі якої лежать ідеї гуманістичної та екзистенціальної психології, й, перш за все, ідея про те, що людина має вільну волю і здатність досягти психологічного благополуччя, незважаючи на зовнішні умови [1, 6-8]. У рамках цього

підходу психологічне благополуччя засноване на позитивному функціонуванні особистості. На думку С. Ryff, психологічне благополуччя виступає як базовий суб'єктивний конструкт, який відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенціалу можливостей людини [3, 82-84]. Автор запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування. У поєднанні ці аспекти охоплюють психологічне благополуччя, яке включає позитивну оцінку себе і свого минулого життя, почуття подальшого зростання і розвитку як особистості, переконання, що життя людини є цілеспрямованим і значимим, успішні відносини з оточуючими, здатність керувати ефективно своїм життям і навколишнім середовищем та почуття самовизначення [13, 720-724].

Батурін М. О. вважає, що в концепції С. Ryff був обраний явно недостатній склад якостей, що здатні визначити позитивне психологічне функціонування особистості. До цього списку необхідно додати властивості темпераменту та позитивні риси характеру. При визначенні останніх автор посилається на дослідження М. Seligman [6], який постулює шість позитивних рис характеру: мудрість, сміливість, гуманність, соціальність, поміркованість і духовність. Саме розвиток цих рис дає можливість здійснювати позитивні вчинки в різних сферах життя, що, як наслідок, змінить в кращу сторону характеристики благополуччя [1, 8].

Третю групу факторів особистісного благополуччя автори називають суб'єктивно-особистісним рівнем, до складу якого входять компоненти суб'єктивного благополуччя. Даний термін був введений Е. Diener для позначення суб'єктивного ставлення особистості до свого життя [11, 17]. Автор пропонує трьохкомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, до складу якого входить задоволеність життям, позитивний та негативний афект [11, 17-18]. Батурін В. М. пропонує наступну структуру суб'єктивного благополуччя: 1) афективний компонент (стійке, глобальне, позитивне ставлення до себе і світу); 2) когнітивно-афективний (сукупність інтегрально-стійких оцінок себе й світу); 3) когнітивний (стійка сукупність позитивних знань про себе й світ) [1, 9].

Отже, модель факторів особистісного благополуччя має наступний вигляд. Рівень зовнішніх (позаособистісних) факторів представлений блоком з трьох груп узагальнених складових зовнішніх компонентів: біологічних, соціальних і матеріальних благ. Всі зовнішні блага виступають в якості факторів, які впливають на особистісне благополуччя у вигляді їх суб'єктивної значущості (оцінок). Рівень особистісних факторів представлений блоком з трьох груп структур особистості, що визначають благополуччя: властивості темпераменту, базові властивості особистості та позитивні риси характеру. Всі ці ієрархічно організовані складові забезпечують позитивне психологічне функціонування, що є психологічною (внутрішньоособистісною) основою особистісного благополуччя. Рівень міжособистісних факторів представлений блоком з трьох груп узагальнених складових

міжособистісних компонентів у вигляді результатів позитивної міжособистісної активності: позитивні вчинки та дії, досягнуті сприятливі міжособистісні відносини та сукупність соціально значимих досягнень. Рівень суб'єктивно-особистісних факторів представлений блоком з трьох компонентів: афективного, когнітивно-афективного та когнітивного, які дозволяють сформулювати узагальнені й відносно стійкі переживання суб'єктивного благополуччя у вигляді емоцій, оцінок і суджень з приводу результатів своєї позитивної активності, а також суб'єктивного рівня зовнішніх позаособистісних факторів благополуччя [1, 10-11].

Проте, необхідно підкреслити, що на нашу думку, важливими факторами психологічного благополуччя окрім вищезазначених виступають соціальний інтелект та часова перспектива, що у представленій моделі можуть розглядатися як основа міжособистісного рівня факторів психологічного благополуччя.

Вітчизняні дослідники розглядають соціальний інтелект як когнітивну складову комунікативних здібностей, яка пов'язана зі сферою можливостей суб'єкту суб'єктного пізнання. Зокрема, С. В. Руденко вважає, що соціальний інтелект виступає когнітивною основою комунікативної компетентності; передбачає здатність людини розуміти й прогнозувати поведінку людей у різних життєвих ситуаціях з огляду на вербальні й невербальні прояви, розуміти і адекватно оцінювати себе і свої дії та вчинки стосовно оточуючих [4, 8]. Актуальною виступає традиція виділення наступних критеріїв соціального інтелекту: 1) когнітивних (соціальні знання, інтуїція, прогнозування); 2) емоційних (соціальна виразність, співпереживання, здатність до саморегуляції); 3) поведінкових (соціальна адаптація) (К. Kosmitzki, О. Р. John, О. І. Саєнков) [5, 76].

Щодо часової перспективи особистості, то найбільш інтегральним є підхід до даного феномену Р. G. Zimbardo. Автор вважає, що часова перспектива виступає як основний аспект у побудові психологічного часу, який виникає з когнітивних процесів, котрі поділяють життєвий досвід людини на часові межі минулого, теперішнього та майбутнього [14, 1279-1280]. Щодо факторів часової перспективи, то Р. G. Zimbardo та А. Gonzales виділяють наступні: негативне та позитивне минуле, гедоністичне та фаталістичне теперішнє, майбутнє [8, 65-70].

В основу нашого емпіричного дослідження покладені саме ці моделі структури соціального інтелекту та часової перспективи. За допомогою регресійного аналізу була доведена залежність показників психологічного благополуччя від особливостей соціального інтелекту та часової перспективи. На основі отриманих результатів можна зробити висновок про те, що ключові аспекти психологічного благополуччя пов'язані із показниками соціального інтелекту та часової перспективи, які за допомогою лінійних рівнянь дозволяють пояснити від 35 до 60 % дисперсії складових психологічного благополуччя.

Зокрема, було виявлено, що для гедоністичного аспекту психологічного благополуччя важливими чинни-

ками виступають орієнтація на гедоністичне теперішнє та на позитивне минуле, а також емоційний інтелект (емоційний критерій) та соціально-психологічна адаптація (поведінковий критерій соціального інтелекту); для евдемоністичного аспекту психологічного благополуччя – орієнтація на мету у майбутньому та позитивне ставлення до минулого, а також здатність до прогнозування наслідків поведінки (когнітивний критерій) та соціально-психологічна адаптація (поведінковий критерій соціального інтелекту).

Отже, до складу факторів психологічного благополуччя необхідно включати соціальний інтелект як суб'єктно-особистісний конструкт, що визначає успішність соціальної взаємодії, та часову перспективу як погляд на своє життя з точки зору минулого, теперішнього чи майбутнього.

На основі проаналізованого теоретичного матеріалу та проведеного емпіричного дослідження ми прийшли до наступних висновків.

1. Психологічне благополуччя особистості виступає як показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка суб'єктивно виражається у емоційному комфорті, задоволеності собою та життям.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Батури́н Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батури́н, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ, 2013. – Т. 6. – №4. – С. 4-14.

2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / И. Бонивелл. – М.: Время, 2009. – 192 с.

3. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал, 2011. – Т. 32. – №2. – С. 82-93.

4. Руденко С. В. Соціальний інтелект як фактор успішності педагогічної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / С. В. Руденко. – Київ, 2008. – 22 с.

5. Савенков А. И. Секреты жизненного успеха / А. И. Савенков // Директор школы, 2004. – № 10. – С. 69–76.

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

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

#### REFERENCES

1. Baturin, N. A., Bashkatov, S. A., & Gafarova, N. V. (2013). Teoreticheskaya model lichnostnogo blagopoluchiya [A theoretical model of personality's well-being]. *Vestnik YuUrGU – Bulletin of South Ural State University*, 4, 4-14. (Vols. 6) [in Russian].

2. Згідно з сучасними дослідженнями, до факторів, які визначають рівень психологічного благополуччя, відносяться: зовнішні (біологічні, соціальні, матеріальні блага), особистісні (властивості темпераменту, базові властивості особистості, позитивні риси характеру), міжособистісні (ефективна міжособистісна взаємодія, соціально значимі досягнення), суб'єктивно-особистісні фактори (домінування позитивного афекту, задоволеність життям).

3. На нашу думку, перелік факторів психологічного благополуччя слід розширити за рахунок включення соціального інтелекту як суб'єктно-особистісного конструкту, що визначає успішність соціальної взаємодії, та часової перспективи як погляду на своє життя з точки зору минулого, теперішнього чи майбутнього.

4. Згідно з даними емпіричного дослідження, для гедоністичного аспекту психологічного благополуччя важливими чинниками виступає орієнтація на гедоністичне теперішнє та на позитивне минуле, а також соціально-психологічна адаптація та емоційний інтелект; для евдемоністичного аспекту – орієнтація на мету у майбутньому та позитивне ставлення до минулого, а також соціально-психологічна адаптація та здатність до прогнозування наслідків поведінки.

8. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / А. Сырцова. – М., 2008. – 317 с.

9. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика, 2005. – № 3. – С. 95-129.

10. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-being / N. Bradburn. – Chicago: Aldine, – 1969. – 318 p.

11. Diener E. The science of well-being: the collected works / E. Diener. – New York: Springer. – 274 p.

12. Ryan R. M. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Annual Reviews Psychol.* – 2001. – Vol. 52. – P.141-166.

13. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff, C. L. M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 1995. – Vol. 69. – No 4. – P. 719-727.

14. Zimbardo P. G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 1999. – Vol. 77. – No 6 – P.1271-1288.

2. Bonivell, I. (2009). *Klyuchi k blagopoluchiyu: Chto mozhет pozitivnaya psikhologiya [The Keys to well-being. What can positive Psychology do]*. Moscow : Vremya [in Russian].

3. Zhukovskaya, L. V., & Troshihina, Ye. G. (2011). Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff [C. Ryff's psychological well-being scale]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*, 2, 82-93. (Vols. 32) [in Russian].
4. Rudenko, S. V. (2008). Sotsialnyi intelekt yak faktor uspihnosti pedahohichnoi diialnosti [Social intelligence as a factor of pedagogical activity success]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
5. Savenkov, A. I. (2004). Sekrety zhiznennogo uspekha [Secrets of life success]. *Direktor shkoly – The Headmaster*, 10, 69–76 [in Russian].
6. Seligman, M. (2012). *Put k protsvetaniyu. Novoe ponimanie schastya i blagopoluchiya [The road to prosperity. A new understanding of happiness and well-being]*. Moscow : Mann, Ivanov i Ferber [in Russian].
7. Sozontov, A. Ye. (2006). Gedonisticheskii i yevdemonisticheskii podhody k probleme psikhologicheskogo blagopoluchiya [Hedonistic and eudemonic approaches to psychological well-being]. *Voprosy psihologii – Issues of Psychology*, 4, 105-114 [in Russian].
8. Syrtsova, A. (2008). *Vozrastnaya dinamika vremennoy perspektivy lichnosti [Age dynamics of personality's time perspective]*. *Candidate's thesis*. Moscow [in Russian].
9. Shevelenkova, T. D., & Fesenko, P. P. (2005). Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti [Personality's psychological well-being]. *Psikhologicheskaya diagnostika – Psychological diagnostics*, 3, 95-129 [in Russian].
10. Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago : Aldine [in English].
11. Diener, E. (n.d.). *The Science of Well-being: the Collected Works*. New York : Springer [in English].
12. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being. *Annual Reviews on Psychology*. (Vols. 52). (pp. 141-166) [in English].
13. Ryff, C., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 719-727. (Vols. 69) [in English].
14. Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1271-1288. (Vols. 77) [in English].

**Л. М. Яворовська, А. С. Филоненко**

#### **ФАКТОРЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ**

В данной статье рассматривается проблема факторов психологического благополучия личности. Проведен анализ данного феномена в рамках гедонистической и эвдемонистической традиции. Представлена модель факторов психологического благополучия, в состав которой входят внешние, личностные, межличностные и субъективно-личностные факторы. Расширено представление о факторах психологического благополучия за счет включения социального интеллекта как субъектно-личностного конструкта, определяющего успешность социального взаимодействия, и временной перспективы как взгляда на свою жизнь с точки зрения прошлого, настоящего или будущего. Представлены результаты исследования зависимости компонентов психологического благополучия от социального интеллекта и временной перспективы.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, субъективное благополучие, факторы психологического благополучия личности, социальный интеллект, временная перспектива.

**L. M. Yavorska, H. S. Filonenko**

#### **FACTORS OF PERSONALITY'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

The paper deals with the problem of personality's psychological well-being factors. It is known that the main construct which characterizes human positive functioning is the notion of psychological well-being. The attempts to analyze this phenomenon have led to the emergence of subjective, psychological, eudemonic and hedonistic well-being constructs, but the problem of their theoretical specification is still topical. The approaches within hedonistic and eudemonic traditions of defining psychological well-being as an indicator of orientation degree for implementation of major positive functioning components and realization degree of this orientation that is subjectively reflected in emotional comfort and life satisfaction have been analyzed. The model of psychological well-being factors, which includes external factors (biological, social and material aspects), personality (temperament characteristics, the basic personality traits, positive character traits), interpersonal (effective interpersonal interaction, socially significant achievements) and subjective personality factors (positive affect dominance, life satisfaction) are presented. The understanding of psychological well-being factors has been expanded by inclusion of social intelligence as subjective and personal construct that determines the success of social interaction and time perspective as outlook on your life in terms of past, present or future. The list of social intelligence criteria (cognitive, emotional, behavioral) and personality's time perspectives factors (positive and negative past, hedonistic and fatalistic present, future) has been considered. The results of the research of psychological well-being indicators' dependence on social intelligence and time perspective are represented. It has been proved that hedonistic orientation and positive present orientation, socio-psychological adaptation and emotional intelligence are significant factors for hedonistic aspects of psychological well-being; future orientation and a positive atti-

tude to the past, as well as socio-psychological adaptation and ability to predict the consequences of behavior are significant factors for eudemonic aspects of psychological well-being.

**Keywords:** psychological well-being, subjective well-being, personality's psychological well-being factors, social intelligence, time perspective.

*Подано до редакції 08.09.2014*

---