

## БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ

## THE WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE

Попри істотну наукову увагу, приділену феномену психологічного благополуччя, його дослідження ще тільки розгортається. У вітчизняній та зарубіжній психологічній науці існує брак фундаментальних, цілісних, критичних досліджень з означеної проблеми. У статті розглянуто феномен психологічного благополуччя як інтегральне соціально-психологічне утворення. Представлено результати наукового аналізу підходів до розуміння психологічного, суб'єктивного та особистісного благополуччя, що базуються на різних уявленнях змістовних компонент. Як доводить виконаний аналіз, серед сучасних підходів до вивчення психологічного благополуччя особистості найбільш поширеними у психології є гедоністичний та евдемоністичний, які беруть витоки з філософії. В основі першого лежить ідея про те, що рушійною силою людини є прагнення до насолоди, яке закладено природою. Евдемоністичний підхід ґрунтується на ідеях гуманістичної психології та розглядає благополуччя як розвиток індивідуальності людини, повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя. Джерелами об'єктивних факторів виступають здоров'я, доходи, освіта, спосіб життя. Визначено, що суб'єктивні фактори благополуччя засновані на властивостях особистості. Узагальненими критеріями психологічного благополуччя є позитивне ставлення до себе, цілі в житті, компетентність, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, автономність. Компоненти психологічного благополуччя не представлені окремими рисами чи властивостями особистості, а містять складні утворення, які наявні в різних сферах життєдіяльності. Розглянуто найбільш розроблені концепти благополуччя та його детермінанти. Визначено такі основні напрями розроблення психології благополуччя, в межах яких проводяться дослідження, як позитивне функціонування, переживання, якісний зміст суб'єктивного благополуччя. Розглянуто сукупність різновидів благополуччя людини, таких як економічне, фізичне, матеріальне, філософське. Показано, що основною умовою актуалізації особистісних детермінант психологічного благополуччя є активність суб'єкта. Суб'єкт реалізує активність у різних просторах, де доводиться вибудовувати відносини з іншими. Особистість виявляє свою суб'єктність у способі упорядкування

відносин, включаючи вирішення протиріч, що є основою суб'єктивного благополуччя.

**Ключові слова:** благополуччя, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, детермінанти особистісного благополуччя, модель благополуччя, задоволеність.

The article considers the phenomenon of psychological well-being as an integral socio-psychological formation. The results of scientific analysis approach to understanding the psychological, subjective and personal well-being, based on different perceptions content component. The understanding of well-being is divided into two main approaches, hedonistic and eudemonistic. The first is based on the idea that the driving force of man is the desire for pleasure, which is inherent in nature. The second approach is based on personal satisfaction. The eudemonistic approach assumes that psychological well-being is a criterion of self-realization and happiness. It is determined that subjective factors of well-being are based on personality traits. The sources of objective factors are: health, income, education, and lifestyle. Generalized criteria of psychological well-being are proposed by K. Riff: positive attitude to oneself, goals in life, competence, personal growth, positive relations with others, autonomy. The components of psychological well-being are not represented by individual traits or personality traits, but contain complex formations that occur in various spheres of life. Manifestations of psychological well-being are: material, interpersonal, physical, and economic. The most developed concepts of well-being and its determinants are considered. The main directions of development of psychology of well-being are defined. The key definitions of the study of well-being, within which the research is conducted. There are positive functioning, experiences, qualitative content of subjective well-being. The set of manifestations of human well-being is considered: economic, physical, material, philosophical. It is shown that the main condition for the actualization of personal determinants of psychological well-being is the activity of the subject. The subject implements activity in different environments, where you have to build relationships with others. Personality manifests its subjectivity in the way of organizing relationships, including the resolution of contradictions, which is the basis of subjective well-being.

**Key words:** well-being, psychological well-being, subjective well-being, determinants of personal well-being, model of well-being, contentment.

УДК 159.922.2:316.6](045)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.9>

### Ложкін Г.В.

д.психол.н., професор,  
професор кафедри психології  
і педагогіки  
Національний технічний університет  
України «Київський політехнічний  
інститут імені Ігоря Сікорського»

### Васильченко-Держук К.А.

аспірантка кафедри психології  
і педагогіки  
Національний технічний університет  
України «Київський політехнічний  
інститут імені Ігоря Сікорського»

**Постановка проблеми.** Упродовж багатьох років у центрі уваги психологічної науки перебувають проблеми, пов'язані з напруженими умовами буття людини, такі як кризи, конфлікти, стрес або зниження активності в умовах вигорання, самотності, монотонії. Новим напрямом у розвитку досліджень стало зміщення інтересів психологів на забезпечення якості життя, що націлює на наукові

пошуки факторів та умов благополуччя життєдіяльності.

Незважаючи на те, що поняття благополуччя не є новим, досі немає єдності в його розумінні, діапазон розбіжностей у думках про феноменологічну сутність цього поняття досить широкий. Визначення феномена та тенденцій розвитку уявлень про благополуччя людини та її життєдіяльність пов'язане

з певними труднощами, до яких слід віднести глобальність, багатоаспектність, складність проблеми, її недостатню розробленість. У вивченні психологічного благополуччя постає велика різноманітність підходів до виявлення його структури та аналізу компонентів, передумов, факторів, детермінант. Усе це породжує різні варіанти тлумачення самого поняття «благополуччя» і пов'язаних із ним термінів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Благополуччя – багатозначний термін, основний зміст якого полягає у процвітанні, забезпеченості, спокійному та гідному житті. Благополуччя людини – це інтегральний системний стан людини або групи, що являє собою складний взаємозв'язок фізичних, психологічних, культурних, соціальних і духовних факторів та відображає сприйняття й оцінку людиною своєї самореалізації з точки зору вершини потенційних можливостей. До цього досить широкого визначення додають такі, як результат діяльності із саморегуляції психічних станів [3], сприйняття життя [4], висока якість [24].

Від загального розуміння благополуччя людини дослідники переходять до психологічного благополуччя, яке розглядають як позитивне функціонування [1]; системну якість людини, в основі якої лежить здоров'я [18]; переживання задоволеності власним життям [11]; інтегральну характеристику, до складу якої входить психічне та соціальне здоров'я [14].

Зростання інтересу до зазначеного поняття супроводжує наповнення терміна новими визначеннями. Так, введено такі поняття, як «суб'єктивне благополуччя як баланс негативних і позитивних ефектів» [3]; «суб'єктивне ставлення особистості» [22]; «особистісні зусилля й активна позиція» [10]; «синтетичний показник задоволеності життям і відчуття щастя» [12]; «відносно стійкі переживання» [9].

Окрім достатньо широкого використання складних за змістом феноменів психологічного та суб'єктивного благополуччя, дослідники виокремлюють визначення та фактори соціального змісту, зокрема фінансове, матеріальне, демографічне, міжособистісне благополуччя.

**Постановка завдання.** Метою статті є здійснення теоретичного аналізу сучасного стану дослідження феномена «психологічне благополуччя особистості» та визначення його найбільш вивчених концептів і детермінант.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Джерела благополуччя і, як наслідок, задоволеність життям пов'язані з принциповими аспектами психології людини, які визначають базовий рівень його розгляду. В економіці, філософії, психології, медицині та інших

науках існує своє розуміння та змістовне наповнення цього поняття.

Суб'єктивне економічне благополуччя не належить до переліку глибоко розроблених наукових понять [19]. Воно практично не зустрічається в сучасних словниках, а у психологічній науці визначається як результат соціального порівняння фактичного статусу людини з її домаганнями та потребами. Як його основні складові частини виокремлюють задоволеність доходами, стандартом життя, фінансову безпеку та незалежність. Однак ці та інші характеристики розглядаються лише як перелік елементів (індикаторів) суб'єктивного благополуччя, а їх співвідношення та внесок в інтегральний показник досі невідомі, як і переживання людини щодо матеріальної заможності або матеріальних статків.

У філософії традиційно виокремлюють два основні підходи до розуміння благополуччя, такі як гедоністичний та евдемоністичний. В основі першого лежить ідея, що рушійною силою розвитку людини є її прагнення до насолоди, яке закладено природою. Другий підхід ґрунтується на ідеях гуманістичної психології та розглядає благополуччя як розвиток індивідуальності людини, повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя та задоволеності ним. Поняття «задоволеність» має низку тлумачень. Рівень задоволеності описується багатьма змінними, насамперед діяльністю, посадою, стажем роботи, віком.

А.Л. Свенцицький розглядає задоволеність працею як психічний стан особистості, викликаний співвідношенням рівня домагань та реальних можливостей її здійснення [16]. В.О. Толочек зазначає, що внаслідок набуття досвіду задоволеність зростає, але водночас воно може знижуватися через можливо низький темп службового просування, однак далі стабілізується очікуванням виходу на пенсію.

Задоволеність роботою залежить як від внутрішньої, так і від зовнішньої мотивації. Внутрішню мотивацію Ф. Герцберг розглядав як фактор зростання, а зовнішню – як «гігієнічний фактор», тобто зарплату, пільги, охорону праці [20].

Розробляючи зміст поняття «суб'єктивне благополуччя», Р.М. Шаміонов зазначає, що це не що інше, як власне ставлення людини до своєї особистості та життя з точки зору уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище з позиції задоволеності [22].

Евдемоністичний підхід, як вже було сказано, розглядає психологічне благополуччя як декотрий критерій самореалізації і щастя. Ставлення людини до способів досягнення щастя, на думку О.О. Кроника (1987 рік), визначає формування аскетичних, діяльнісних, гедоністичних установок особистості.

М.В. Соколова виокремила суб'єктивні та об'єктивні фактори благополуччя [17]. Суб'єктивні фактори засновані на властивостях особистості (щодо себе й оточення); джерелом об'єктивних факторів є здоров'я, доходи, дозвілля, освіта та умови життєдіяльності.

Узагальнений критерій психологічного благополуччя, який запропонувала Керол Ріфф, містить шість параметрів, таких як позитивне ставлення до себе (самоприйняття), цілі в житті, компетентність, самореалізація (особистісне зростання), позитивні відносини з іншими, автономність (здатність слідувати власним переконанням). Авторка стверджувала, що ці компоненти переживання благополуччя так чи інакше пов'язані з позитивним функціонуванням особистості [1]. Кожен із параметрів має трактування, пов'язане з відповідною теорією. Усі параметри операціоналізовані за допомогою відповідних шкал опитувальника психологічного благополуччя та подані в табл. 1.

На думку К. Ріфф, запропоновані шкали (параметри) є універсальними та характеризують сутність психологічного благополуччя незалежно від соціокультурних умов. Згідно з концепцією К. Ріфф, психологічне благополуччя засноване на позитивному функціонуванні особистості. Перелік його компонентів (вимірювань) не представлений окремими рисами, властивостями особистості, а містить складні утворення, які наявні у всіх сферах життєдіяльності, тому необхідно позначити його окремі прояви.

Так, матеріальне благополуччя може розглядатися з об'єктивної і суб'єктивної сторін. Матеріальна сторона є об'єктивною (доходи, відпочинок, житло, транспорт). Оцінка реальних економічних благ завжди суб'єктивна. У кожної людини свій рівень домагань і досягнень.

Міжособистісне (соціальне) благополуччя відображає рівень задоволеності соціальним статусом, міжособистісними відносинами та рольовим становищем у суспільстві. Воно створене під впливом оточення, а саме родичів, колег, друзів, знайомих, а також під впливом близькості (віддаленості) референтних осіб.

Це обумовлює рівень соціальної активності людини, її затребуваність та працездатність. Здатність людини до повсякденної фізичної активності, повноцінної праці вимагає чималих зусиль та визначає фізичне благополуччя. Воно є одним із показників здоров'я, під яким розуміється не тільки оптимальний перебіг фізіологічних процесів і наявність резервних можливостей організму, пристосування до змін у навколишньому середовищі, але й функціональний стан організму в межах ста-

тистичної норми, відсутність захворювань, дефектів [13].

Подальший аналіз показав, що суб'єктивне відображення різних факторів у вигляді емоцій, оцінок, суджень, що дає змогу людині відчувати задоволеність життям, розглядається дослідниками як особистісне благополуччя. Воно тлумачиться як системне утворення, що дає змогу людині виявляти активність у різних сферах життєдіяльності за наявності позитивних суб'єктивних оцінок зовнішніх факторів.

Базові властивості особистості, психологічні властивості темпераменту та позитивні риси характеру, які забезпечують позитивне психологічне функціонування, складають основу особистісного благополуччя [3]. Такий конструкт забезпечується міжособистісною активністю, внутрішньою основою якої є позитивні вчинки та дії, а також сприятливі міжособистісні відносини.

Здатність людини керувати своєю активністю є найважливішою властивістю суб'єкта. Суб'єктивне благополуччя – це динамічне утворення, що характеризується різними складовими частинами, які накопичуються з досвідом особистості. Н.С. Козлова і К.М. Комарова (2015 рік) експериментально показали, що найбільш благополучними вважають себе підлітки, у яких недостатньо розвинуте критичне мислення. Найпроблемнішими з точки зору суб'єктивного благополуччя є досліджувані із середньою освітою. Внаслідок зростання рівня освіти збільшується незалежність особистості від інших, а основним критерієм благополуччя є здоров'я. До того ж досвід – це не тільки те, що було, але й те, що може бути. Велике значення для суб'єктивного благополуччя мають уявлення про можливе. Це створює певні вектори для осмислення того, що відбувається. Якщо активність обмежена з різних причини та обставин, то поступово функціонування особистості стає збитковим, що руйнує її та оточуючих.

Негативне функціонування завжди перевантажено психологічними захистами, які перешкоджають міжособистісним контактам, закріплюють стереотипи поведінки. Спрямо-ваність на позитивне функціонування визначає стабільний рівень психологічного благополуччя особистості. Суб'єкт реалізує активність у різних просторах, де доводиться вибудовувати стосунки з іншими. Особистість проявляє свою суб'єктивність у способі впорядкування відносин, передбачаючи вирішення протиріч, що приводить до формування нестійкого суб'єктивного благополуччя [2]. Вибудовування відносин у соціальному оточенні є основою суб'єктивного благополуччя.

Аналіз досліджень демонструє велику різноманітність підходів до вивчення психологічного благополуччя, які по-різному визнача-

Таблиця 1

**Визначення вимірювань психологічного благополуччя  
(за К. Ріфф та Г.В. Зараковським)**

<b>Вимірювання (шкала)</b>	<b>Характеристика людини, що має високий бал</b>	<b>Характеристика людини, що має низький бал</b>
Самоприйняття	Володіє позитивним ставленням до себе та свого минулого, усвідомлює та приймає різні сторони свого Я, включаючи як позитивні, так і негативні якості.	Невдоволення собою, розчарування своїм минулим; стурбована окремими особистісними якостями; не бажає бути тим, ким є.
Позитивні стосунки з іншими	Отримує задоволення від теплих, довірливих стосунків з іншими; піклується про благополуччя інших; здатна до сильної емпатії, прихильності і близькості; розуміє необхідність йти на поступки у стосунках.	Ізольована та фрустрована в міжособистісних стосунках; не прагне йти на компроміс для підтримки важливих зв'язків з іншими.
Автономність	Самовизначення та незалежність; здатна протистояти соціальному тиску, мислити та поводитися незалежно; саморегулює свою поведінку; оцінює себе, виходячи з особистих стандартів.	Стурбована очікуваннями та оцінками інших; під час прийняття важливих рішень спирається на судження інших.
Компетентність	Має почуття майстерності та компетентності в оволодінні середовищем; здійснює різноманітні види діяльності; здатна вибирати або створювати відповідний контекст для реалізації особистих потреб і цінностей.	Важко справляється з повсякденними справами; відчуває, що не здатна поліпшити або змінити навколишні обставини; не усвідомлює можливості, що надаються навколишнім середовищем; відсутнє почуття контролю над зовнішнім світом.
Цілі в житті	Має цілі в житті та відчуття його розумної спрямованості, осмисленості свого минулого й сьогодення; має переконання, що додають життю цілей; має підстави й причини для того, щоб жити.	Відсутнє відчуття осмислення життя; немає почуття розумної спрямованості; не бачить цілей у своєму минулому; відсутні погляди та переконання, що додають життю сенс.
Особистісне зростання	Має почуття тривалого розвитку та реалізації свого потенціалу; усвідомлює своє зростання; відкрита новому досвіду; спостерігає вдосконалення себе і своєї поведінки з плином часу.	Почуття особистої стагнації; почуття нудьги і незацікавленості в житті; відчуває себе нездатною набувати нові установки та способи поведінки.

ють і саме поняття, і його структуру, і фактори та компоненти. Так, С.А. Минюрова та І.В. Заузенко [11] психологічне благополуччя розглядають крізь призму позитивної оцінки життєдіяльності; Л.В. Куликов [9] – як домінуючий психічний стан; О.С. Ширяєва [24] – як сукупність ресурсів, що забезпечують успішність особистості.

Як фактор психологічного благополуччя М.В. Буцацька [5] виокремила сенс життя, самоуспішність; Г.Л. Пучкова [15] розглядає благополуччя через детермінанти особистісних якостей; Т.Д. Шевеленкова і П.П. Фесенко [23] звертають увагу на переживання щастя та задоволеність життям.

Предметний аналіз робіт показує, що поняття «психологічне благополуччя» зазвичай розглядають на двох рівнях, а саме функціональному та компонентному. На першому рівні констатують позитивне функціонування особистості як основу її благополуччя. На

другому рівні психологічне благополуччя розглядають через категорію ставлення до себе та інших як цінності, до умов життя, до ефективності особистісного функціонування, володіння власними ресурсами та умовами їх актуалізації у варіативних обставинах життя. Багаторівневий варіант аналізу цього феномена сфокусований на ресурсних установках психологічного змісту, завдяки яким можна досягти благополуччя.

**Висновки з проведеного дослідження.** Встановлено, що цілісне уявлення особистості про власне благополуччя складається під впливом суб'єктивного сприйняття різних сторін життя як результат соціалізації. Психологічне благополуччя являє собою складне, багаторівневе, соціально-психологічне утворення, яке формується в процесі соціалізації у системі відносин особистості, в соціумі, а також складається під впливом соціально-психологічних установок і стратегій поведінки.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 1995. Т. 69. № 4. Р. 719–727.
2. Абульханова К.А. Социально-философская и психологическая проблема субъекта. *Мир психологии*. 2013. № 2. С. 262–275.
3. Батулин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия. *Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология*. 2013. № 4. С. 4–14.
4. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия. *Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве* : сборник статей / сост. Ю.В. Братчикова. Екатеринбург : изд-во Уральского государственного педагогического университета, 2013. С. 30–35.
5. Бучацкая М.В. Психологическое благополучие работающих женщин : дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2006. 250 с.
6. Волянчук Н.Ю., Ложкин Г.В., Колосов А.Б. Поведінкові патерни професійного самопочуття тренера. *Вісник післядипломної освіти*. 2020. Вип. 12 (41). Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 47–62.
7. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : дисс. ... канд. психол. наук. Томск, 2002. 220 с.
8. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. Москва : Смысл, 2009. 319 с.
9. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. *Общество и политика* / ред. В.Ю. Большаков. Санкт-Петербург : изд-во Санкт-Петербургского университета, 2000. С. 476–510.
10. Лебедева А.А. Субъективное благополучие лиц с ограниченными возможностями здоровья : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Москва. 26 с.
11. Минюрова С.А., Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога. *Педагогическое образование в России*. 2013. № 1. С. 94–101.
12. Монусова Г.А. Субъективное благополучие и возраст: Россия в контексте международных сравнений. *XII Международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества* : сборник трудов : в 4 т. Т. 3. Москва : Изд. дом ВШЭ, 2012. С. 98–109.
13. Никонова Н.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Здоровье как отражение общего показателя социального и физического благополучия. *Международный журнал экспериментального образования*. 2014. № 7–2. С. 79–80.
14. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. Курган : изд-во Курганского государственного университета, 2001. 210 с.
15. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2003. 24 с.
16. Свенцицкий А.Л. Организационная психология. Москва : Юрайт, 2019. 504 с.
17. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия (ШСБ) : руководство. Ярославль : Психодиагностика, 1996. 11 с.
18. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2005. 206 с.
19. Хащенко В.А. Субъективная шкала благосостояния и субъективное экономическое благополучие. *Психологический журнал*. 2011. № 3. С. 27–42.
20. Херцберг Ф., Майнер М.У. Побуждение к труду и производственная мотивация. *Социологические исследования*. 1990. № 1. С. 126.
21. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия. Москва : Наука, 2003. 247 с.
22. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика*. 2014. Т. 14. № 1. С. 80–86.
23. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–129.
24. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : дисс. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2008. 254 с.