

## ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ (WELL-BEING) ЯК КОМПОНЕНТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*Солнцева Олена Анатоліївна, доктор філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки, завідувачка кафедри психології соціальної роботи та інклюзивної освіти, КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»*

**Актуальність теми дослідження.** У процесі трансформації українського суспільства питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості дійсно стає все більш актуальним. Постійні зміни та нестабільність, що супроводжують цей процес, створюють серйозні виклики для людини. Суспільні негаразди, економічні труднощі та політична нестабільність ускладнюють завдання досягнення внутрішньої рівноваги та гармонії, що вимагає від кожної людини здатності до адаптації, розвитку психологічної стійкості та саморегуляції. Сучасні умови життя вимагають від особистості вміння швидко пристосовуватись до нових реалій, зберігаючи при цьому свою ідентичність та внутрішню цілісність. Головним завданням, яке стоїть перед суспільством та освітою є розвиток культури піклування про психічне здоров'я, пошук дієвих рішень його збереження, забезпечення підтримки та допомоги, задоволення психосоціальних потреб населення.

Тому актуальність визначення психологічного благополуччя є беззаперечно важливим питанням, яке охоплює низку чинників, що впливають на внутрішню рівновагу та розвиток особистості, сприяють її активній взаємодії в суспільстві, формуванню позитивної соціальної поведінки та досягненню самореалізації в процесі соціалізації.

**Мета дослідження:** теоретичний аналіз поняття «психологічне благополуччя» як компонента психічного здоров'я особистості.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я психічне здоров'я особистості – є стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільнотою [4]. Особливості психічного здоров'я особистості пов'язані з емоційною ефективністю, здатністю до емпатії, саморегуляції, які досягаються завдяки створенню психологічного благополуччя.

Психологічне функціонування особистості все більше починає привертати увагу дослідників. Тому дослідження поняття «психологічне благополуччя» має міждисциплінарний характер. Зарубіжні та вітчизняні наукові розвідки даного поняття не мають єдиного визначення, зважаючи на відносно нетривалу історію дослідження та недостатню кількість теоретичної та емпіричної інформації. Зазначимо, що вчені по-різному розглядають феномен «психологічне благополуччя» та складові цього поняття.

Теоретичну основу для розуміння даного поняття заклав американський психолог М. Бредберн, який вважав, що структура психологічного благополуччя складається з двох компонентів: позитивного та негативного афекту [4]. Е. Дінер, в свою чергу, вважав добробут суб'єктивною якістю, додавши до цієї структуру ще одну складову – «задоволеність життям» як глобальний і когнітивний компонент, учений підкреслював недостатність вивчення добробуту з урахуванням лише емоційних складових [11]. Дослідниця К. Ріфф заперечила точку зору Е. Дінера, дійшовши висновку, що суб'єктивне психологічного благополуччя та його складові носять надмірно мінливий характер і мало відбивають загальну картину психологічного благополуччя у довгостроковій перспективі [8]. Незважаючи на відмінність у підходах до визначення психологічного благополуччя, останнім часом спостерігаються тенденція до об'єднання різних теорій та спроби його комплексного вивчення.

Поняття психологічного благополуччя особистості нерозривно пов'язане з ідеями про гармонійне та повноцінне життя людини, що розглядається в різних наукових концепціях. Так, психологічне благополуччя розуміється науковцями як стан, який не пов'язаний із

переживанням стресу або будь-якими особистісними чи професійними труднощами (Б. Братусь, Ш. Бюлер, Я. Морено, В. Франкл, Е. Еріксон, К. Юнг) [4]. Цей стан є результатом успіхів і досягнень у професійній сфері, гармонійних стосунків у особистому житті, реалізації власного потенціалу, самопізнанні та інших аспектах особистісного розвитку (М. Аргайл, Е. Динер, Е. Фромм, К. Хорні та ін.) [10;11]. Психологічне благополуччя як компонент психічного здоров'я також відображає основні положення в рамках психодинамічного підходу (А. Адлер, Д. Бьюдженталь, М. Селігман) [11], екзистенційно - гуманістичного напрямку психології особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) [6], в напрямку позитивній психології (І. Бонівелл, П. Вонг, Б. Фредріксон, М. Чіксентміхайі) [5].

Дослідницею К. Ріфф було створено власну концепцію психологічного благополуччя (Well-being), в основі якої було покладено ідею про те, що незважаючи на зовнішні умови, людина в змозі досягти психологічного благополуччя, так як вона наділена свободою волі [8]. Авторка концепції стверджувала, що основою психологічного благополуччя є позитивне функціонування особистості та запропонувала структуру благополуччя, в якій визначені основні базові компоненти: компетентність, автономність, самоприйняття, особистісний ріст, позитивні відносини з іншими.

Дана структурна характеристика була покладена дослідницею в основу створення оригінального методу психотерапії (well-being therapy), багатовимірну модель психологічного благополуччя та опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (The scales of psychological Well-being), яка призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, які сьогодні застосовують у багатьох дослідженнях [9]. Схожу концепцію психологічного благополуччя представили Х. Хіді та Н. Вірінг, стверджуючи, що кожна людина має певні стабільні особистісні характеристики, які забезпечують її власний «нормальний» рівень суб'єктивного благополуччя та рівноваги. Таким чином, благополуччя є результатом взаємозв'язку між ресурсами та викликами. Наявність ресурсів допомагає справлятися з життєвими труднощами та має на меті підвищити задоволення і зменшити страждання [10].

Доходимо висновку, що психологічне благополуччя стосується як організації та змісту внутрішнього світу людини, так і її поведінки та діяльності, що зумовлюють це відчуття та ілюструють його переживання, що є невід'ємною складовою психічного здоров'я особистості та розглядається дослідниками як складний досвід задоволеності власним життям, охоплює як актуальні, так і потенційні аспекти існування особистості. Хоча у визначенні цього поняття існує більше розбіжностей, ніж єдності, його бажаність у житті людини сприймається як природній механізм забезпечення здорового функціонування психіки, зміцнення внутрішніх ресурсів, наявності точки балансу та стабільності.

Визначаючи психологічне благополуччя, як рівень задоволеності людини собою й своєю діяльністю, переважання позитивних емоцій та почуттів, встановлення гармонійних відносин з навколишнім світом, можемо стверджувати, що даний феномен є основою у побудові благополучного життя індивіда та показником самоактуалізації особистості.

Останнім часом особлива увага приділяється питанню психологічного благополуччя (Well-being) суб'єктів освітнього процесу та набирає актуальності, оскільки суспільство та навчальні заклади усвідомлюють, що освіта не обмежується лише передачею знань. Вона також охоплює фізичне і психічне здоров'я учнів і вчителів, їхню соціальну адаптацію, емоційне благополуччя та інші аспекти.

Застосування концепції Well-being у викладацькій діяльності є досить результативним, що підтверджується досвідом науковців і викладачів університету Масарика (Masarykova univerzita) та освітньою системою Чехії [12]. У рамках проєкту «Підтримка відновлення освіти в Україні», підтриманого Програмою трансформаційного співробітництва Міністерства закордонних справ Чеської Республіки, було представлено досвід чеських дослідників та практиків у застосуванні моделі Well-being в освітньому процесі як загальної системи підтримки учнів в освітньому середовищі. Зокрема, акцент зроблено на розвиток стійкості до стресових ситуацій, важливість належної взаємодії між учнем та педагогом, а також на значущість

позитивного зворотного зв'язку від учителя для забезпечення емоційного та соціального комфорту учнів [13].

Було акцентовано увагу на важливості задоволення базових потреб, які сприяють покращенню функціонування нервової системи, стабілізують психоемоційний стан, полегшують сприйняття та залученість у навчальний процес, а також допомагають запобігати наслідкам булінгу.

Дослідження викладачів педагогічного та філософського факультетів університету Масарика (м. Брно), педагогічного факультету університету Томаша Баті (м. Злін), а також співробітників відділу міжнародних досліджень Чеської шкільної інспекції показали, що концепція Well-being є ефективною з точки зору продуктивної комунікації, позитивних поведінкових втручань, підтримки учнів у шкільному середовищі, формування взаємовідносин і методів саморегуляції. Вона також стала важливим інструментом адаптації українських дітей у чеських школах у 2022-2023 роках [12,13].

Таким чином, дослідження чеських освітян підтвердили важливість концепції Well-being як психологічного благополуччя, а також необхідність підвищення його рівня в шкільній практиці. Створення середовища добробуту, комфорту та безпеки в освітніх установах є ключовим для підтримки психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу.

### **Висновки.**

Підсумовуючи теоретичний аналіз щодо психологічного благополуччя, як компонента психічного здоров'я особистості, стає дедалі очевиднішим, що дане поняття слід розглядати не як кінцеву мету прагнення задоволення чи стабілізації психологічного, соціального або емоційного стану людини, а як наслідок процесу усвідомлення відповідальної та ціннісної реалізації власного досвіду, а також опанування неминучих викликів сьогодення. Враховуючи викладене, ми вважаємо, що створення освітніх систем, орієнтованих на концепцію Well-being, сприяє покращенню навчання, здоровому розвитку та емоційному благополуччю всіх учасників освітнього процесу. Це також допомагає формувати більш здорове і стійке суспільство в майбутньому.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вернік О. Л. (2019). Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів. *Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С.9-13.
2. Каргіна Н. В. Значення особистісних ресурсів у забезпеченні психологічного благополуччя людини. *Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі: матеріали III Міжнародного Конгресу*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 462-463.
3. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя *особистості, що пережила травму*. *Психологія: теорія і практика*. 2018. 1, с. 112-119 . URL: <https://www.academia.edu/38037433>
4. Dodge R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2012. 2, 222-235. URL: <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
5. Bradburn N. The Structure of Psychological well – being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. P. 320.
6. Ruggeri K., Garcia-Garzon E., Maguire Á. et al. (2020) Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*. № 18 (1). P. 192–198.
7. The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Dordrecht – Heidelberg – London – New York: Springer, 2009. 274 p. (Social Indicators Research Series).
8. Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015. Vol. 69. P. 719.
10. M. Seligman. Seligman's FARM+Model Explained: A Theory of Wellbeing. Available at. URL: <https://positivepsychology.com/perma-model>

11. Diener E. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress / E. Diener, E.M. Suh, R.E. Lucas, H.L. Smith // Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125. – N.2. – pp. 276-302.

12. Hlado P., Šedova K., Obrovská J., Lojdová K., Lintner T., Fico M., Stupak O. Adaptace ukrajinských žáků na vzdělávání v českých základních školách. Brno: Národní institut SYRI, 2023. 23 s. URL: [https://is.muni.cz/auth/publication/2270518/Studie\\_SYRI\\_Adaptace\\_ukrajinskych\\_zaku\\_final.pdf](https://is.muni.cz/auth/publication/2270518/Studie_SYRI_Adaptace_ukrajinskych_zaku_final.pdf)

13. Stupak O. Vzdělávací systém na Ukrajině a v České republice: stručná srovnávací analýza. Řízení školy 11/2022. P. 36-37. URL: <https://www.rizeniskoly.cz/casopisy/rizeni-skoly/vzdelavaci-system-na-ukrajine-a-v-ceske-republice-strucna-srovnavaci-analyza.m-9719.html>