Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

доктор психологічних наук, доцент

Психологічне благополуччя особистості: наукові підходи до обґрунтування

Коваленко О.Г.,

Анотація: Стаття присвячена аналізу різних підходів в обґрунтуванні явища психологічного благополуччя особистості, його складових і рівнів прояву. Виявлено зв’язок такого благополуччя з іншими близькими психологічними феноменами. Психологічне благополуччя трактується як досить складне явище і процес, що відображає когнітивно-емоційну оцінку людиною якості свого життя і виявляється в задоволеності ним загалом і окремими його сферами, у переживанні позитивних емоцій і почуттів, у відчутті реалізації власного потенціалу.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб’єктивне благополуччя, складові благополуччя, рівні благополуччя, типи благополуччя.

Постановка проблеми. Ціллю будь-якої розвинутої держави є піклування про підвищення якості життя своїх громадян, прагнення до того, щоб вони позитивно оцінювали умови і характер свого життя. Така оцінка є досить складним показником, адже зумовлюється упевненістю людини в майбутньому, вирішенням суперечностей та проблем її минулого, реалізованістю в сучасному житті, його стабільністю й визначається різноманітними чинниками, зокрема, соціальними, економічними, політичними, фізичними, психологічними. Складовою і показником якості життя людини є її психологічне благополуччя, стан і процес задоволеності своїм життям, усвідомленості реалізації своїх можливостей. Проблеми психологічного благополуччя людини стають об’єктом уваги сучасних науковців, і зараз існують різні, інколи суперечливі традиції у його трактуванні. Тому метою нашого дослідження стало проаналізувати різні підходи в обґрунтуванні явища психологічного благополуччя особистості, його складові і рівні прояву, виявити зв’язок такого благополуччя з іншими близькими психологічними феноменами.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психології склалися два різні підходи (напрямки) у розумінні психологічного благополуччя особистості, які йдуть своїми коренями в античність, у розуміння феномену щастя [4, 7, 15; 19]. Засновником першого, гедоністичного напрямку вважають давньогрецького філософа Арістіпа з Кірени (5-4 ст. до н. е.), який щастя трактував як миттєве задоволення, чуттєву радість. Таке задоволення є як мотивом, так і метою життєдіяльності людини, яка спрямована на отримання максимального (фізичного) задоволення (позитивних емоцій) і уникнення болі. Аналогічних поглядів на джерела щастя дотримувалися й інші філософи, зокрема Т. Гоббс, І. Бентам. У межах цього напрямку свої дослідження психологічного благополуччя здійснювали Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер, які описували це явище в термінах задоволеності-незадоволеності; їхні дослідження перш за все були спрямовані на пошук шляхів отримання задоволення (досягнення щастя).

Джерела другого, евдемоністичного підходу в розумінні щастя і психологічного благополуччя знаходяться в поглядах Арістотеля (4 ст. до. н. е.), який гедоністичне щастя уважав вульгарним ідеалом, що робить людей рабськими послідовниками своїх бажань, у той час як дійсне щастя втілюється у прагненні до повного, стійкого і цілісного блага, у позитивному функціонуванні у особистісному зростанні (мотиві й меті життя). Це цілісне поняття, що характеризує все життя людини у всіх його буттєвих і духовних аспектах, тобто про щастя людини доцільно робити висновок у контексті цілісного життя, а не окремої його миті (етапу). У межах евдемоністичного напрямку психологічне благополуччя А. Уотерман, К. Ріфф, Б. Сінгер, А. Макгрегор, М. Селігман обґрунтовували позитивним психологічним функціонуванням і розвитком людського потенціалу [23]. Головним аспектом такого благополуччя вони вважали особистісне зростання; наголошували на включеності такого благополуччя в екзистенціальні життєві цілі особистості. Якщо розглядати це в контексті теорії Е. Еріксона, то умовою благополуччя є досягнення его-інтеграції, мудрості.

У сучасній науці з’являються публікації, де автори намагаються об’єднати вищезгадані два напрямки, наголошуючи, що справжнє благополуччя людини є багатовимірним конструктом, що включає і задоволення, позитивний афект (результат, кінцевий стан), і переживання життя як повноцінного та значимого (процес реалізації індивідом свого потенціалу) (Р.М. Райан, Е. Десі, К.С. Берідж, В. Хута, Дж. Майклсон) [3; 19].

Збільшення досліджень психологічного благополуччя у світі спостерігається у другій половині ХХ століття і пов’язане з актуалізацією проблем психічного і психологічного здоров’я особистості. У науковому психологічному використанні поняття психологічного благополуччя з’являється у Н. Бредберна (у монографії "Структура психологічного благополуччя" 1969 р.), який його розглядав як суб’єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям; відмінність (баланс) між позитивними і негативними емоціями, котрі накопичуються у вигляді відповідного (позитивного або негативного) афекту. Позитивний афект пов’язаний з життєвими подіями, що дають індивіду радість і щастя, а негативний викликають розчарування, засмучення, інші негативні емоції. Дослідження Н. Бредберна продовжував Е. Дінер, який уважав, що для психологічного (суб’єктивного) благополуччя також важливою є суб’єктивна задоволеність життям [19].

Аналізуючи різні трактування поняття психологічного благополуччя, варто відзначити, що науковці в цьому феномені найчастіше акцентують увагу на певному оціночному компоненті або розглядають його як сукупність якостей та / або станів. Також учені психологічне благополуччя трактують як процес формування цих оцінок, станів, якостей або як результат такого процесу.

Щодо близькості понять "психологічне благополуччя" і "суб’єктивне благополуччя" думки науковців різняться. Так, Н.М. Голубєва, Е. Дінер, К. Ріфф, С.Ю. Семенов, А.Є. Созонтов та інші суб’єктивне благополуччя уважають частиною (або чинником) психологічного благополуччя, Н.К. Бахарєва, О.Є. Бочарова, Л.В. Куліков, М.К. Соколова, Р.М. Шаміонов розглядають психологічне благополуччя як елемент суб’єктивного, а в роботах Н. Бредберна, О.М. Паніної ці два поняття ототожнюються [7; 15; 19].

К. Ріфф психологічне благополуччя обґрунтовує як сприйняття і оцінку свого внутрішнього функціонування з точки зору вершини людських потенційних можливостей [24]. Динамічна когнітивно-емоційна оцінка людиною якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі об’єктивних чинників, сприйнятих і засвоєних особистістю із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей є суб’єктивним благополуччям з точки зору І.С. Горбаль. Конкретним його утілення є психологічне благополуччя. Останнє, крім аспектів оцінки свого життя, які лежать у її основі, містить і ті, що є її результатами (відчуття сенсовності існування, утілення свого потенціалу тощо) [8]. Оцінку і результат у визначенні психологічного благополуччя поєднує В.М. Духневич, трактуючи його як результат переживання особистістю успіхів чи досягнень у професійній самореалізації, гармонії в особистому житті. Така оцінка втілюється у когнітивних (задоволеність життям, сімейне благополуччя) і в емоційних вимірах. Останні виявляються як позитивні та негативні емоції та почуття (щастя, радість або депресія, розпач, сум) [9]. Про аналогічні (когнітивні і емоційні) виміри психологічного (суб’єктивного) благополуччя особистості згадує і І.Ф. Аршава, вважаючи таке благополуччя позитивним когнітивно-оцінювальним ставленням людини до світу в цілому, до себе як суб’єкта життєдіяльності та до інших як партнерів по спілкуванню і взаємодії і переживання на цій підставі почуття задоволення собою [1].

На оціночному компоненті у визначенні психологічного благополуччя наголошує Н.М. Голубєва, уважаючи його цілісним переживанням, вираженим у суб’єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Воно пов’язане із базовими людськими цінностями і потребами, оцінка втілюваності яких перевіряється соціумом [7]. Також із щастям, переживанням позитивних емоцій, низьким рівнем неприємних емоцій і високим рівнем задоволеності життям психологічне (суб’єктивне) благополуччя пов’язує Е. Дінер [3; 22]. Він серед ознак психологічного (суб’єктивного) благополуччя виділяє суб’єктивність (адже суб’єктивне благополуччя існує в середині індивідуального досвіду), позитивність вимірювання (для такого благополуччя обов’язковою є наявність позитивних показників), глобальність вимірювання (суб’єктивне благополуччя включає глобальну оцінку всіх аспектів життя особистості в період від кількох тижнів до десятків років) [7].

Стан динамічної рівноваги, котрий досягається різноспрямованими переживаннями задоволеності в різних сферах життєдіяльності є психологічним (суб’єктивним) благополуччям на думку Р.М. Шаміонова [7; 20]. У переживанні внутрішньої рівноваги та цілісності, у злагодженості психічних процесів та функцій психологічне благополуччя вбачає Л.В. Куліков [11].

Ю.М. Олександров психологічне благополуччя розглядає як результат, системну єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини, а саме - особистісної зрілості, самоактуалізації, психологічного благополуччя особистості, гармонії особистості, суб'єктивного благополуччя [14].

Як інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини і виражається у суб’єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу, високою інтегрованістю і опосередкованою системою стосунків особистості, психологічне благополуччя обґрунтовує Я.І. Павлоцька [16]. Психологічно благополучна людина, на її думку, здатна до самоприйняття, позитивно ставиться до себе та інших осіб, має оптимістичний погляд на своє майбутнє.

Психологічне благополуччя найбільше пов’язане, на думку Е.Г. Трошихіної, із позитивним сприйняттям майбутнього і теперішнього і значно менше - із позитивним сприйняттям минулого [18]. Тому людина має бути активною, цілеспрямованою, спрямованою в майбутнє. Ми вважаємо недоцільним недооцінювати роль ставлення до минулого, особливо на пізніх етапах життя людини. Залежно від ставлення до свого минулого В. Є. Купченко розмежовує різні життєві стратегії як індивідуальні способи життя, пов’язані із психологічним благополуччям: конформістський тип (песимістичне, негативне ставлення до минулого), тип особи, яка самореалізується (задоволені минулим) і фаталістичний тип (неоднозначне ставлення до минулого) [12].

Наявність у людини похилого віку (зокрема, у російськомовних емігрантів у Німеччині), концепції майбутнього, уявлення певних майбутніх подій визначає її психологічне благополуччя (задоволеність життям) [2]. Для психологічного благополуччя в пізньому віці (щасливою старості) важливою є єдність минулого, майбутнього і сучасного (М.Л. Смульсон). Минуле є продовженням майбутнього, бо людина, маючи очікування, які породжуються у процесі інтерпретації минулого, йде в безпосереднє, близьке, віддалене майбутнє. Останнє продовжується очкуваннями людини (її активністю та домаганням). Поведінка людини в її сучасному житті залежить від минулого і майбутнього в їхніх суб’єктивно значущих моментах [17].

Д.О. Леонтьєв розмежовує психологічне і суб’єктивне благополуччя в контексті об’єктивного і суб’єктивного аспектів проблеми благополуччя загалом. У межах вивчення психологічного благополуччя науковці приділяють увагу особливостям особистості, що допомагають людині наблизитися до ідеального життя, а в межах суб’єктивного благополуччя - оцінюють, наскільки життя людини близьке до ідеалу, який вона сама для себе встановила [13].

Аналізуючи співвідношення суб’єктивного і психологічного благополуччя, О. Є. Бочарова останнє поряд із фізичним (тілесним) і соціальним благополуччям, розглядає як елемент (варіант) першого [6; 7].

Близькими поняттями до психологічного (суб’єктивного) благополуччя є поняття норми, психічного здоров’я, позитивного стилю життя, якості життя, настрою, емоційного комфорту, внутрішньої картини здоров’я, повноцінно функціонуючої особистості, щастя. У контексті них окремі науковці обґрунтовують особливості психологічного благополуччя особистості. Так, В.М. Духневич, Н.М. Голубєва вважають таке благополуччя елементом психічного здоров’я особистості, критерієм розрізнення понять "норма" і "ненорма". Наслідком неблагополуччя особистості є її вигорання (зокрема професійне), дисгармонія в особистому житті [7; 9]. Серед наслідків психологічного благополуччя особистості розглядають підвищення якості її життя, зменшення страху старості. Психологічно благополучна людина - само - реалізована людина, та, потреби якої є задоволеними.

Аналізуючи особливості благополуччя людини, його сприймання самою людиною та сторонніми людьми, науковці обґрунтовують парадокс суб’єктивного благополуччя (У. Штаудінгер), який полягає в тому, що люди схильні оцінювати своє життя значно вище, ніж це можна було б очікувати, дивлячись зі сторони. Але, напевне, цей парадокс таким чином виявляться, коли сторонні спостерігачі себе уважають благополучнішими за людину та помічають у неї значимі, на їхню думку, ознаки неблагополуччя. Коли ж сторонні спостерігачі не впевнені у власному благополуччі, недостатньо задоволені своїм життям, помічають ознаки благополуччя (окремі успіхи) людини, вони можуть переоцінювати рівень її благополуччя, уважають, що їй занадто щастить. Д.О. Леонтьєв перший варіант вияву цього парадоксу пояснює тим, що, по-перше, людина, оцінюючи власне благополуччя порівняно з іншими, може використовувати для цього різні критерії і системи відліку, по-друге, її благополуччя зумовлюється як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками [13]. Але відчути значення цих чинників для людини сторонні особи можуть не завжди.

Як складне інтегративне утворення психологічне благополуччя має низку складових. Їх науковці розглядають у контексті внутрішніх елементів та сфер прояву і найчастіше виділяють афективний (емоційний) і когнітивний компоненти (блоки) у психологічному (суб’єктивному) благополуччі. Такої думки, зокрема, дотримуються І.С. Горбаль, Е. Дінер, Л.В. Кулідов, Г.Д. Орлова. Афективний компонент психологічного благополуччя виявляється в емоційному балансі, в інтенсивності позитивних і негативних емоцій, у настрої. Проявами когнітивного компоненту психологічного благополуччя є уявлення людини про своє життя та окремі його сфери як такі, що відповідають ідеалові існування (що у свою чергу, втілюється в задоволеності життям загалом та конкретними сферами життєдіяльності) і формують відкриту, динамічну, однак сталу систему образів себе та свого життя [8; 15; 19; 22].О. О. Шадрін у структурі психологічного (суб’єктивного) благополуччя також виділяв і конативний компонент, який виявляється в поведінці людини, у її ставленнях до себе, до оточуючих, до різних сфер життя [19].

Когнітивні, емоційні, конативні компоненти можна відмітити і в структурі складових психологічного благополуччя, запропонованих О.С. Ширяєвою: вона виділяє афективну, метапотребову, світоглядну, інтрарефлексивну, інтерреклексивну складові [21]. Перша характеризується балансом позитивних і негативних афективних переживань, друга - особистісним зростанням, можливістю реалізації базових потреб, третя - наявністю цілей, занять, переконань, що надають життю смисл, четверта - самоприйняттям, позитивною оцінкою себе і життя, п’ята - компетентністю і гармонійністю в стосунках зі світом та оточуючим середовищем.

Вищезгадані компоненти психологічного благополуччя можна простежити і в структурі складових цього утворення, запропонованій К. Ріфф, яка виділяє самоприйняття, позитивні стосунки з оточенням, автономію, управління середовищем, цілі в житті, особистісне зростання [24]. Самоприйняття і цілі в житті є провідними компонентами в структурі психологічного благополуччя (Є.Г. Тро - шихіна) [18].

Самоприйняття характеризує позитивне ставлення до себе, прийняття і позитивних, і негативних сторін своєї особистості, позитивну оцінку свого минулого життя. Позитивні стосунки з оточенням, на думку К. Ріфф, свідчать про наявність близьких, довірливих міжособистісних стосунків з оточуючими людьми, про стурбованість благополуччям інших, про здатність до вияву емпатії, прихильності і близькості, про вміння знаходити компроміси у взаєминах. Автономія означає незалежність, здатність протидіяти соціальному тиску в думках і вчинках, можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, зважаючи перш за все на власні стандарти. Управління середовищем характеризує відчуття упевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати різні життєві обставини, уміння самому створювати умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності. Цілі в житті свідчать про наявність цілей і відчуття спрямованості в житті, про відчуття, що сьогодення і минуле осмислені, про наявність переконань, що додають життю цілей. Особистісне зростання свідчить про наявність відчуття постійного саморозвитку, про відкритість новому досвіду, про прагнення реалізувати свій потенціал, про наявність відчуття самовдосконалення з плином часу.

На когнітивних аспектах психологічного (суб’єктивного) благополуччя в його структурі зосереджує увагу Р.М. Шаміонов і уважає складовими такого благополуччя задоволеність людини собою, життям, шлюбом, професією, умовами праці тощо [20]. Актуальність кожного варіанту задоволеності людини може змінюватися упродовж життя. Позитивний гармонійний розвиток особистості досягається за рахунок того, що вона спрямовує свою активність у ті сфери, де відчуває задоволення, у той час, як інші сфери, де є незадоволеність, нею недооцінюються [19]. Зокрема, маючи проблеми у професійному житті (як наслідок - незадоволеність ним), людина може всю себе віддавати родині, особистим стосунках. Така ситуація розглядається як варіант позитивного розвитку людини в старості, особливо для жінок (І.С. Кон) [10].

Ресурсний, процесуальний, результативний, структурний, оціночний компоненти психологічного благополуччя аналізує Ю.М. Олександров [14]. Ресурсний компонент психологічного благополуччя виявляється в особистісній зрілості. Його показниками є соціальна компетентність, емоційний інтелект, творча позиція в житті, особистісний потенціал, мудрість, духовність, відповідальність, активність тощо. Процесуальний компонент психологічного благополуччя виявляється в самоактуалізації. Його показниками є процес реалізації власних цінностей, докладання для цього зусиль, особистісна експресивність. Результативний компонент психологічного благополуччя виявляється в психологічному благополуччі особистості.

Його показниками є відповіді на загальні для усіх людей екзистенціальні виклики - досягнення у найбільш важливих для людей сферах - самоприйняття, розвинена сфера спілкування, кероване та задовільне середовище, автономна позиція в житті, наявність життєвих смислів, розвинена особистість тощо. Структурний компонент психологічного благополуччя виявляється в гармонії особистості, як внутрішній, так і в гармонії з оточенням. Його показниками є гармонійне співвідношення різних сфер життя особистості, інструментальність (синергія) цінностей і цілей, позитивні установки до життя, інтегрованість й ієрархічність цілей і смислів, доступність важливих цінностей і смислів. Оціночний компонент психологічного благополуччя виявляється в суб’єктивному благополуччі. Його показниками є задоволеність життям, перевага позитивного афекту над негативним, оптимізм.

Благополуччя може виявлятися на кількох рівнях, що зумовлюється спрямованістю особистості та її інтеграцією (Я.І. Павлоцька) [16].

Особа з низьким рівнем психологічного благополуччя не має досвіду позитивних близьких стосунків зі значущими іншими, що визначає її потребу в пошуку ресурсів підвищення такого благополуччя. Стосунки з іншими людьми вибудовуються крізь призму постійного контролю за ними і очікування активного позитивного ставлення до себе (вираження позитивних почуттів, запрошення стати частиною тієї чи іншої групи) при збереженні власної пасивної позиції (пов'язаної зі страхом бути неприйнятим). У людини з низьким рівнем психологічного благополуччя переважає негативний емоційний фон, актуальною є потреба в самоконтролі. Така людина до світу здебільшого ставиться як до загрозливого, несправедливого.

Особі з середнім рівнем психологічного благополуччя властива орієнтація на контроль зовнішнього середовища, але, водночас, вона прагне до розвитку власної компетентності, що, у свою чергу, підвищує рівень психологічного благополуччя. Такі особи схильні до ідеалізації інших, надмірної орієнтації на актуальне соціальне становище і стосунки. Їхнє позитивне ставлення до світу супроводжується негативним емоційним фоном, пов'язаним зі ставленням до себе. У них спостерігається орієнтація на невелике значиме коло спілкування, його збереження, в тому числі, за рахунок уникнення змін у власній особистості.

Особи з високим рівнем психологічного благополуччя мають досвід близьких позитивних взаємин, що є основою для подальшої побудови конструктивної системи стосунків з іншими людьми, світом і собою. У них високий рівень рефлексії; конфлікти ними долаються внутрішньо - психічно. Людям з високим рівнем благополуччя властива стійкість до стресів, соціальна адаптованість.

Залежно від особливостей рівнів психологічного благополуччя, Я.І. Павлоцька аналізує різні типи такого благополуччя. Найчастіше, на її думку, зустрічаються три типи - неблагополучний егоцентричний тип з низькою інтеграцією особистості, середньоблагополучний групоцентричний тип з помірною інтеграцією особистості та благополучний простоціальний тип з високою інтеграцією особистості. Дуже рідко можуть бути виявлені високоблагополучні духовні особи з сильною інтеграцією особистості [16].

Перший тип характеризується зовнішнім проявом соціальної активності, адаптованості, однак при цьому подібна соціалізованість має егоцентричний характер - інша людина і суспільство в цілому розглядаються з точки зору реалізації власних потреб; активність може бути метушливою, хаотичною, ймовірна наявність прагнення будь-яким способом не залишитися на самоті. Ставлення до себе представників цього типу є полярним, інфантильно-всевибачючим і, водночас, інфантильно-за - перечуючим, пов'язаним з низькою інтегрованістю особистості, розмитістю уявлень про себе, неприйняттям себе і, як наслідок, - постійною тривогою. Людина не прагне виявляти компетентність в управлінні зовнішнім середовищем, не бачить у прийнятті відповідальності за власне життя можливого ресурсу для розвитку. У неї переважає насторожене ставлення до світу, без довіри до нього. Невдача в одній із сфер життя може спричинити різке погіршення емоційного стану такої людини в цілому, ще більше зниження рівня її добробуту.

Особливістю другого типу є орієнтація переважно на близьке і постійне коло спілкування, на референтну групу. Ставлення до інших вибудовується на підставі розмежування людей на "своїх" та "чужих". Стосунки з першими підтримуються емоційно довірливі, теплі, реальні; соціальні стосунки з другими не підтримують, можуть їх навмисно уникати. Щодо близьких людей представники цього типу виявляють піклування, любов, і разом з тим - контроль, щодо "чужих" - настороженість, байдужість. Такі особи орієнтовані на збереження значущих стосунків без встановлення нових. Тому не прагнуть до саморозвитку, особистісного зростання, адже зміна власної особистості може спричинити зміну і перебудову значущих стосунків. У цілому, світ для них видається як умовно безпечне місце, що має необхідні ресурси для реалізації власного потенціалу, позитивного функціонування. Однак, оскільки самореалізація може розглядатися як така, що заважає актуальним стосункам, може вибиратися такий її вид, при якому особистісне зростання зводиться до мінімуму. Їхнє ставлення до себе умовно-приймаюче, оскільки в даному випадку рефлексія здійснюється за рахунок отримання зворотного зв'язку від інших значущих людей.

Для третього типу властиве доброзичливе ставлення до інших людей, що характеризується, перш за все, орієнтацією на прийняття особистості іншого, визнання її цінності. За рахунок цього такі особи соціально пасивні, що пов'язано з високим рівнем рефлексії, орієнтацією на самозмінювання, коригування ставлення до ситуації. Оскільки інша людина уявляється як цінність, немає суб'єктивного відчуття права її змінювати або чинити на неї вплив. Тому увага переноситься на власні переживання і установки. В осіб з таким типом благополуччя ставлення до світу - як до первинно доброго, цілісного, правильного. Особистісні кризи, викликані внутрішніми або зовнішніми факторами, ними переживаються за рахунок довіри до світу і його світоустрою, почуття власної компетентності, упевненості у власних силах, наявності позитивних стосунків з іншими. Підвищення рівня психологічного благополуччя відбувається за рахунок змінювання навіть одного його компонента (збільшення автономії, більш усвідомленого самосприйняття тощо). Інтегрованість особистості для цих людей є важливим ресурсом у самореалізації та позитивному функціонуванні особистості.

Четвертому типу (високоблагополучному духовному) властиві посилені показники за всіма компонентами високого рівня благополуччя й їхнього фактичного злиття. Така особистість має здатність до трансценденції, екзистенціальної спрямованості; у неї переважає ставлення до світу, себе та інших людей як до цілого, діалектично взаємозалежного. Це особистість, за словами І.Д. Беха, налаштована на досягнення досконалості в достойному житті. Вона, по-перше, усвідомлює, що її власне життя глибоко і різнобічно пов’язане з суспільним життям; по-друге, прямує по духовному шляху вільно, без примусу; по-третє, наполегливо працює над духовним єднанням у межах більш - менш широкої людської спільноти, а не обмежується лише власним духовно-моральним вдосконаленням; по-четверте, постійно докладає зусилля для удосконалення життя [5].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Психологічне благополуччя як показник якості життя людини є досить складним явищем і процесом, що відображає когнітивно-емоційну оцінку людиною якості свого життя і виявляється в задоволеності ним загалом і окремими його сферами, у переживанні позитивних емоцій і почуттів, у відчутті реалізації власного потенціалу. Таке благополуччя особистості пов’язане із її фізичним (стан здоров’я), соціальним (економічним, політичним, моральним, релігійним тощо) благополуччям. У структурі складових психологічного благополуччя найчастіше виокремлюють когнітивні та емоційні компоненти; наголошують на його ресурсних, процесуальних, результативних, структурних, оціночних складових.

Рівень психологічного благополуччя в окремих осіб може бути як низьким, так і середнім, високим, залежно від наявності в людини досвіду близьких позитивних взаємин з оточуючими людьми. Це визначає формування в них різних типів благополуччя. Найкращим варіантом є високоблагополучний духовний тип, налаштований на досягнення досконалості в достойному житті. Доцільно детально обґрунтовувати умови досягнення такого рівні і типу благополуччя особами на різних етапах індивідуального розвитку.

Отже, у результаті здійсненого аналізу наукових інформаційних джерел можемо робити констатувати, що недостатньо була приділена увага специфіці психологічного благополуччя на пізніх етапах життя, що є перспективним напрямком подальших досліджень.

психологічне благополуччя когнітивний емоційний

# ***Список літератури***

1. Аршава І.Ф. Суб’єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І.Ф. Аршава, Д.В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. - 2012. - Вип.18. - № 9/1. - с.3-10.

2. Бельски М. Социально-психологические факторы удовлетворенности жизнью русскоязычных пожилых эмигрантов (на примере Германии): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05/Мария Бельски. - СПб., 2010. - 26 с.

. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е.В. Бенко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. - 2015. - № 2. - Т.8. - с.5-13.

. Бефани А.А. Эмоциональный компонент психологического благополучия личности: эвдемонистический подход / А.А. Бефани // Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Психологія. - 2012. - Т.17. - Вип.8 (20). - с.332-340.

. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку / І.Д. Бех. - К.: Академвидав, 2012. - 256 с.

. Бочарова Е.Е. Стратегии поведения и субъективное благополучие личности / Е.Е. Бочарова // Вопросы общей и социальной психологи: сб. науч. тр. / отв. ред.Р.М. Шамионов. - Саратов: Изд-во Научная книга. - 2005. - С.67-75.

. Голубева Н.М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности / Н.М. Голубева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. - 2010. - Т.3. - № 3. - с.36-42.

. Горбаль І.С. Відчуття суб’єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров’я особистості / І.С. Горбаль // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія "Психологічна": зб. наук. праць / за ред.М. М. Цимбалюк. - Вип.2 (2). - Львів: ЛДУВС, 2012. - с.293-303.

. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення / дотримання (на прикладі професії психолога-консуль - танта) / В.М. Духневич // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інститут психології ім.Г.С. Костюка АПН України. 2002. - Том 4, Ч.3. - с.57-63.

. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 1984. 335 с.

. Куликов Л.В. Факторы психологического благополучия личности / Л.В. Куликов, М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, О.В. Иванов, М.А. Розанова, Т.Г. Тимошенко // Теоретические и прикладные вопросы психологи: матер. юбилейной конф. "Ананьевские чтения - 97". - Вып.3. - Ч.1. - СПб., 2007. - с.342-350.

. Купченко В.Е. Возрастные особенности типологии жизненных стратегий / В.Е. Купченко // Психология человека в современном мире. В 3 т. Т 1. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Личность как субъект жизненного пути: материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120 - летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15-16 октября 2009 г. / Отв. ред. : А.Л. Журавлев, В.А. Барабанщиков, М.И. Воловиков. - М.: Изд - во "Институт психологии РАН", 2009. - С.213220.

13. Натитник А. Дмитрий Леонтьев: Наука о хорошей жизни [Электронный ресурс] / А. Натит - ник // Harvard Business Review: Россия. - 2016. - Июнь-Июль. - Режим доступа к источнику: http://hbr-russia.ru/lichnaya-effektivnost/lichnye - kachestva/a17766 <http://hbr-russia.ru/lichnaya-effektivnost/lichnye-kachestva/a17766> / (дата обращения: 25.06.2016). - Название с экрана.

. Олександров Ю.М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров’я / Ю.М. Олександров // Психологічні перспективи. - Луцьк: Вежа, 2009. - Вип.14. - С.67-75.

. Орлова Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д.Г. Орлова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. - 2015. - № 1. - с.28-36.

. Павлоцкая Я.И. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности / Я.И. Павлоцкая // Современные проблемы науки и образования. - Пенза: Издат. дом "Академия естествознания, 2015. - № 1 (часть 1). - с.1544.

. Смульсон М.Л. Розуміння та інтерпретація особистості досвіду людьми похилого віку / М.Л. Смульсон // Соціально-психологічні чинники розумінні та інтерпретації особистості досвіду: монографія / за ред. Н.В. Чепелєвої. - К.: Педагогічна думка, 2008. - С.221-247.

. Трошихина Е.Г. Субъективное восприятие временных периодов жизни в связи с психологическим благополучием человека / Е.Г. Трошихина // Человек, субъект, личность в современной психологии: материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлин - ского, 10-11 октября 2013 г., Москва / отв. ред.А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. В 3 т. Т.1. - М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2013. - С.445-448.

. Шадрин А.А. Социально-психологические факторы субъективного благополучия курсантов / А.А. Шадрин. /Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук, специальность 19.00.05 - социальная психология (психологические науки). - Саратов: Саратовский военный институт внутренних войск МВД России, 2015. - 219 с.

. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект / Р.М. Шамонов // Проблемы социальной психологии личности. - Саратов: Саратовский государственный университет им.Н.Г. Чернышевского, 2008. - с.45-52.

. Ширяева О.С. Модели психологического благополучия личности в разных по степени экстремальности условиях жизнедеятельности / О.С. Ширяева // Психология личности: проблемы и перспективы современных исследований. - Пет - ропавловск-Камчатский: Изд-во КамГУ им. Витуса Беринга. - 2008. - С.3-21.

22. Diener E. Factors predicting the subjective well-being of nations / E. Diener, M. Diener, C. Diener // Journal of Personality and Social Psychology. - 1995. - V.6. - p.851-864.

. Dodge R. The challenge of defining wellbeing / R. Dodge, A. Daly, J. Huyton, L. Sanders // International Journal of Wellbeing. - 2012. - No 2 (3). - p.222-235. // http://www.internationaljournalofwellbe - ing.org/ijow/index. php/ijow/article/viewFile/177/315 <http://www.internationaljournalofwellbe-ing.org/ijow/index.php/ijow/article/viewFile/177/315>

. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological WellBeing / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. - 1989. - Vol.57. - No.6. - P.10691081.