

# ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І УСПІШНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ

**Т. П. Чернявська**

доктор психологічних наук, професор  
кафедри диференціальної і спеціальної психології  
ОНУ імені І. І. Мечникова

М. Селігман стверджував, що на одну сотню наукових статей про смуток доводиться всього лише одна стаття про щастя. Психологічна наука вивчала те, що з людьми відбувається не так, і, як відзначає автор, вона добила чудових результатів в діагностуванні і лікуванні душевних захворювань [5]. Проте психологія як наука приділяла мало уваги до дослідження проблем, пов'язаних з тим що робить людину благополучною у житті і успішною у діяльності.

Наше дослідження психології успішності особистості в бізнесі показало, що «особистість успішна в бізнес-діяльності може ефективніше, в порівнянні з іншими, самореалізовуватися в соціальному середовищі, зберігаючи при цьому необхідний баланс особистої свободи і індивідуальної своєрідності» [6, с. 63]. Ця думка є продуктивною в контексті нашого дослідження проблеми психологічного благополуччя та успішності особистості в професійній діяльності.

М. Чиксентміхайї [7] помічає, що до середини минулого століття психологи неохоче займалися вивченням щастя, оскільки провідна біхевіористська парадигма вважала суб'єктивні емоції дуже тонкою матерією для наукових досліджень. Проте за декілька десятиліть «катастрофічний емпіризм» змінив розставлення сил в академічних кругах, після чого знов була визнана важливість суб'єктивного досвіду і дослідження щастя поновилися з новою силою [7, с. 27].

На даному етапі психологічної теорії і практики проводяться дослідження позитивного функціонування людини. Поняття

психологічного благополуччя і успішності діяльності як найкраще характеризує психологічне здоров'я та позитивне функціонування людини.

Одними з основних підходів до вивчення проблеми психологічного благополуччя є гедоністичний та евдемоністичний підходи.

Гедоністичний підхід розробляється у контексті когнітивної і поведінкової психології (Е. Десі, Д. Канеман, Р. Рюан і ін.). Психологічне благополуччя тут визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення трактується в широкому сенсі – це не лише тілесне задоволення, але і задоволення від успішності і досягнення значущої мети, результатів діяльності.

Д. Канеман [4] виділяє чинники, від яких залежить: суб'єктивне благополуччя; як на нас впливає наше «сьогодення Я»; що представляє із себе концепція корисності, від якої залежить ухвалення рішень; наскільки оцінка життя впливає на щастя; що переживається людиною; як взаємозв'язані увага і задоволення, яке ми випробовуємо від чого-небудь; наскільки ми перебільшуємо значення того, про що ми думаємо? Вчений приділяє увагу до питання які значення дослідження щастя, що переживається, мають для суспільства [4].

В рамках евдемоністичного напрямку (А. В. Вороніна, О. А. Ідобаєва, С. Кейес, С. Рюфф, М. Селігман і ін.) поняття психологічного благополуччя розглядається як реалізація людиною власного потенціалу, розвиток визначених психологічний рис у відповідній їм діяльності.

С. Рюфф [9] стверджує, що психологічне благополуччя відображає сприйняття і оцінку людиною своєї самореалізації з точки зору піку потенційних можливостей. На її думку, психологічне благополуччя – це наявність у людини специфічних, стійких психологічних рис, що дозволяють функціонувати успішніше, ніж при їх відсутності. Авторка виділяє базові складові психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими; автономія (незалежність, внутрішній контроль); управління

середовищем (здатність людини ефективно використовувати зовнішні ресурси); цілеспрямованість життя (здібність до рефлексії, свідомість); особистісне зростання (ефективне використання особистісних рис); самосприйняття (позитивні стосунки зі своїми особистісними рисами) [9].

А. В. Вороніна розглядає психологічне благополуччя як системну якість людини, що в процесі життєдіяльності виявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціально-орієнтованої мети і слугує умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [1].

М. Селігман [5] виділяє суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності, позитивні риси особистості і позитивні соціальні структури і явища. Автор виділяє три способи наближення до щастя: 1) жити приємним життям, яке дозволяє отримувати високий рівень позитивних емоцій і задоволення; 2) жити добре життя, бути постійно поглиненим цікавими подіями, схильність до відчуття потоку; 3) жити осмисленим життям. Останні два способи формуються під впливом евдемоністичних цінностей.

Сучасна позитивна психологія акцентує увагу на оптимальному здоровому функціонуванні людини. Відчуття потоку є процесом психологічного відбору, що грає вирішальну роль у визначенні власних інтересів, цілей і талантів впродовж свого життя. Крім того, багато художників і учених повідомили про переживання стану потоку, коли вони захоплені в творчий процес відкриття і винаходу [5].

Подальша розробка проблеми психологічного благополуччя особистості ведеться аспірантами ОНУ імені І. І. Мечникова під нашим керівництвом у напрямі дослідження впливу психологічного благополуччя на успішність діяльності.

## Список використаної літератури

1. Воронина А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А. В. Воронина // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 142-145.
2. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 / В. М. Духневич; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2002. – 22 с.
3. Идобаева О. А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореф. дис. доктора психол. наук. – М., 2013. – 36 с.
4. Канеман Д. Думай медленно ... решай быстро / Д. Канеман. – М.: АСТ, 2013. – 625 с.
5. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.
6. Чернявская Т. П. Психология успешности личности в бизнесе: [монография] / Т. П. Чернявская. – Одесса: Астропринт, 2010. – 288 с.
7. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М.: Смысл. 2017. – 464 с.
8. Ryan R. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R. Ryan, E. Deci // Ann. Rev. Psychol. 2001. – V. 52. – P. 141-166.
9. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff, C. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology 1995, Vol. 69, No. 4, University of Wisconsin-Madison. – P. 719-727.