

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>**Н. В. Каргіна**кандидат психологічних наук,
методист Центру практичної психології та соціальної роботи
кафедри педагогіки, психології та корекційної освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської міської ради»

ГЕДОНІСТИЧНЕ ТА ЕВДЕМОНІСТИЧНЕ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ПЕРЕВАГИ Й НЕДОЛІКИ

У статті зіставляються два основні сучасні підходи – гедоністичний і евдемоністичний – до розуміння природи психологічного благополуччя, його ключові характеристики й передумови, шляхи досягнення. Така відмінність у розумінні змісту психологічного благополуччя проявляється в роботах як філософів, так і психологів. І гедоністичні, й евдемоністичні теорії психологічного благополуччя претендують на те, що обґрунтовують свої висновки та приписи якимось особливим, більш глибоким розумінням людської природи. Різноманіття подібних за значенням понять, а також багатозначність самого поняття «психологічне благополуччя» ускладнюють аргументацію сторін і вимагають додаткового прояснення. Сьогодні намічаються можливі шляхи інтеграції цих двох класичних підходів у контексті побудови комплексної, системної моделі психологічного благополуччя людини. Показані конкретні питання, у вивченні яких успішно взаємодіють філософські та психологічні теорії. Визначено, що психологічне благополуччя відображає здатність людини вести значуще життя й уміти успішно справлятися із життєвими проблемами всупереч наявним труднощам.

Зосереджено увагу на основних перевагах і недоліках гедоністичного та евдемоністичного підходів. Один із суттєвих недоліків гедоністичного підходу полягає в наданні провідній ролі емоцій у житті людини, залишаючи мислячу частину на другому плані. Насправді емоції тільки слугують маячками під час становлення особистої системи цінностей. Одним із суттєвих недоліків евдемоністичного підходу є складність, яка виникає при цьому перед евдемоністичними теоріями в емпіричних дослідженнях, полягає в необхідності кількісного виміру деяких якісних показників людського життя.

На основі гедоністичних теорій визначено, що психологічне благополуччя характеризується задоволеністю повсякденних потреб і здійсненністю всіляких бажань, а також характеризується відсутністю чи мінімумом страждань у житті.

За отриманими результатами доведено, що евдемоністичні теорії є цінними та значущими, адже акцентують увагу на важливості незалежності, наявності смислу життя, що виходить би за межі суб'єкта й реалізації власних здібностей навіть усупереч можливим життєвими стражданням.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, особистість, щастя.

Постановка проблеми. Упродовж декількох останніх десятиліть у світовій філософській і психологічній думці помітне неухильне зростання інтересу до проблеми психологічного благополуччя. Жваві дискусії виявили кілька основних питань, за якими намітилися глобальні розходження в поглядах і які можна розглядати як підстави для класифікації представлених теорій, так і розуміння природи психологічного благополуччя зокрема.

Розглядаючи сучасні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості, зупинимо увагу на найбільш розповсюджених у психології: гедоністичному й евдемоністичному підходах, які беруть витоки з філософії, до поняття феномена психологічного благополуччя. Відмітимо, що в історичній і науковій перспективі психологія розгорталася в контексті філософського знання, де питання щастя відбито в протиборстві двох центральних етико-психологічних теорій щастя – гедонізму й евдемонізму. Ідеї евдемонізму в їх першопочатковому варіанті виражені в

теорії Епікура найбільш повно, для якого палке бажання до насолоди є основою морально-етичної поведінки, а сама насолода є вищим благом. Переконавання щастя-евдемонії лежить і в основі етичної концепції Аристотеля, згідно з якою стан щастя-блаженства як вищої довершеності передбачає прагнення індивіда відповідати власному покликанню («даймону») чи «справжньому Я», що відбувається шляхом розвитку всіх можливостей, закладених не лише у видотипових особливостях особистості, а й унікально представлених у будь-якому людському індивіді. Тому ідеї гедонізму й евдемонізму сформулювали два провідні вектори у становленні психології щастя. Перші розвинуто в біхевіоризмі, психоаналізі й навіть сформували окремий напрям психології – гедоністичний, інші – відображено в багатьох сьогочасних теоріях особистості – гуманістичній, екзистенційній і позитивній психології, зокрема в уявленнях про повноцінно функціонуючу особистість К. Роджерса [9], особистісну ідентичність Е. Еріксона [14], самоактуалізацію А. Маслоу [6]

психологічну теорію суб'єктивного благополуччя Е. Діенера [16], концепцію автентичного щастя М. Селігмана тощо [10]. Щастя розглядається як стан досконалості, досягнутий поєднанням усіх людських благ. Тому для чого шукати поза себе щастя, яке знаходиться в нас самих [2].

У психологічній науці гедоністичний та евдемоністичний підходи розповсюдились у зв'язку з класифікацією теорій благополуччя Р. Райан та Е. Десі, які поділили всі наявні підходи до розуміння благополуччя на гедоністичні та евдемоністичні течії [20]. Незважаючи на свою простоту, гедоністична модель благополуччя найбільше відповідає стандартній соціальній науковій моделі, запропонованій Дж. Тообі та Л. Космідес [22].

Мета статті – полягає в теоретичному обґрунтуванні двох основних підходів до дослідження психологічного благополуччя: евдемоністичного та гедоністичного, розгляді основних переваг і недоліків цих підходів.

Виклад основного матеріалу. У 1971 р. П. Брікман і Д. Кемпбелл запропонували модель гедоністичної бігової доріжки, яка ілюструє прагнення людини до нових задоволень, що не змінює загальний рівень задоволеності життям [7]. Відповідно до цієї моделі, людина психологічно адаптується як до труднощів і трагічних подій, так і до радощів і досягнень. Її рівень щастя та психологічного благополуччя ці події змінюють на короткий час, а потім вона знову повертається до середнього для цього індивіда рівня загального благополуччя. Отже, зазначимо, що зусилля особистості й держави зі збільшення рівня щастя та психологічного благополуччя, зрозумілого як задоволення, виглядають досить марними. Самотній бідняк може виявитися більш щасливим, ніж процвітаючий і всіма шанований батько сімейства. Чому ж використаний образ «бігової доріжки»? Тому, що, незважаючи ні на що, ми все-таки прагнемо до щастя і психологічного благополуччя, позитивних емоцій, залишаючись при цьому на місці. Модель гедоністичної бігової доріжки не стала якимось новим прозрінням про людину. Вона лише мовою емпіричних психологічних досліджень висловила те, про що говорили філософи в усі часи: й радості, й страждання скороминущі, задоволення пересичуються та змінюються нудьгою, а безпристрасності можна досягти й незважаючи на страждання.

Проте «гедоністична бігова доріжка» є доволі дискусійною метафорою через наявність емпіричних даних, що вступають у суперечності з її всюдисутністю. Наприклад, людям важко адаптуватися до смерті близької людини, незайнятості, прогресуючих хронічних хвороб і до інтерперсонального конфлікту [19].

У лекціях М. Онфре коментує зв'язок гедонізму та евдемонізму так: «Обидва терміни озна-

чають дві різні речі – задоволення та щастя, але вони не відповідають повністю за одні й ті самі відчуття, емоції, фізичні та психічні стани. Це радше два способи позначити одну реальність. Задоволення може дарувати щастя, а щастя не виключає задоволення. Вони різняться лише за інтенсивністю. Задоволення викликає доволі сильні відчуття, відмовляючи свідомості на деякий час: важить тільки воно, розум відступає на задній план... Натомість щастя наявне раніше та пізніше: до сподіваного або після здобутого задоволення, хай там як, воно оприявнюється разом зі свідомістю, завдяки їй і за її посередництва. Щасливий стан не такий навальний і гострий, як задоволення, він потребує м'якості, миру, спокою, тиші. Та уявити гедонізм і евдемонізм двома відокремленими сферами було б помилково. Ніякий фізичний чи метафізичний вимірювальний пристрій не зміг би визначити, що відіграє головнішу роль – щастя чи задоволення» [8, с. 9].

Американський учений Дж. Гріффін, відштовхуючись від критики гедонізму, сформулював теорію інформованого бажання [17]. На думку науковця, не можна звести психологічне благополуччя до задоволення. У багатьох випадках люди керуються іншими мотивами, в яких задоволення виявляється не безпосередньою метою, а побічним результатом досягнення інших різноманітних значущих цілей. У свою чергу, Дж. Гріффін вважає критерієм психологічного благополуччя задоволення так звані поінформовані бажання, тобто обґрунтовано правильні, такі, про об'єкти яких достеменно відомо, що вони ведуть людину до благополуччя та щастя. Ця теорія виглядає як чергова спроба відгородитися від гедонізму, але зберегти психологічне благополуччя як мету. Для цього треба розрізнити «правильні» та «неправильні» бажання.

Отже, зазначимо, що евдемоністичний ідеал – це життя, максимально повне й глибоко, що задовольняє людину, її потреби. Якщо в гедоністичному варіанті психологічне благополуччя – це результат, то в евдемоністичному – це процес, самореалізація людських можливостей, призначення справжньої природи. Життя людини є таким, яким воно має бути.

Гедоністичні ідеї в більш пізній час розвивалися біхевіоризмом, психоаналізом і пізніше лягли в основу назви окремого напрямку сучасної психології – гедоністичного. Д. Каннеман увів поняття «гедоністична психологія», чітко розмежовуючи евдемоністичний і гедоністичний напрями досліджень благополуччя [18]. Дослідник вивчає швидке й повільне мислення, інакше кажучи емоційну, підсвідому й усвідомлену, раціональну сторону особистості, емпірично доводячи, що швидке мислення таємно позначається на величезній кількості наших життєвих виборів і

не тільки. А. Воттерман, Е. Десі, Д. Каннеман, Р. Райан зазначають, що головним недоліком гедоністичного підходу є його теоретична нерозробленість, а евдемоністичного – передусім труднощі емпіричної оцінки психологічного благополуччя. М. Яхода, К. Ріфф намагалися подолати ці недоліки, що призвели до зближення зазначених підходів, побудови інтеграційних моделей психологічного благополуччя. У зарубіжній психології найбільшою популярністю серед науковців користується багатовимірний модель психологічного благополуччя К. Ріфф, основою якої послуговувалися теоретичні концепції, орієнтовані на дослідження позитивного психологічного функціонування особистості [3].

Термін «евдемонія» останнім часом став досить популярним у позитивній зарубіжній психології. Основними рисами евдемоністичного способу життя вважають такі: реалізацію суб'єктом свого особистісного потенціалу, повне функціонування та осмисленість життя. Концепція А. Воттерман пов'язана з вивченням співвідношень евдемоністичних і гедоністичних компонентів у людській активності, самовираженні, самореалізацією та задоволенням. Анкета «Евдемоністичне благополуччя» вимірює рівень евдемоністичності [23]. Згідно з дослідженнями А. Воттерман, евдемоністичний спосіб життя, пов'язаний із труднощами виконуваних завдань, дає змогу з великою ймовірністю отримати й гедоністичну насолоду (як супутнього або навіть побічного, а не основного результату діяльності), тоді як зворотне неможливо: сам по собі гедонізм не тільки не призводить до евдемонії, а й містить для суб'єкта потенційно руйнівні тенденції [23]. Отже, індивіду для отримання задоволення рекомендується реалізувати себе й про задоволення не думати.

На наш погляд, одним із суттєвих недоліків гедоністичного підходу є його так звана подвійність, котра проявляється в тому, що людина може поводити себе по-різному, діаметрально протилежно: робити як добрі справи та водночас цинічні, жорстоко поводитися з тваринами та слабшими за себе; отримувати естетичне задоволення від прекрасної музики, разом із тим знищуючи моральні ідеали інших людей; бути патріотично налаштованою та брати участь у волонтерських справах, при цьому без докорів сумління маніпулювати людьми заради власних інтересів, проявляти ворожість до навколишніх тощо. Ми припускаємо, що ці негативні прояви є наслідком дії механізмів захисту власної неспроможності й непотрібності, зумовлені не стільки боротьбою із суспільною мораллю, скільки спробами виділитися із загальної маси, довести свою індивідуальність, особливість, знаковість, тим самим відновивши авторитет власного Я. Гедоністична теорія зосереджує увагу на внутрішніх переживаннях людини – це сучасний

погляд на зовнішнє благополуччя, що не відображає всієї повноти і змісту особистісних переживань [3].

Зауважимо, що значущість евдемоністичного напрямку досліджень, на відміну від гедоністичних, полягає в урахуванні ролі особистісних переживань у відповідь на повсякденні виклики, виявленні та реалізації свого дійсного Я, особистісному зростанні, самореалізації та самоактуалізації, що і є рисами психологічного благополуччя. Не береться до уваги той факт, що суб'єктивне відчуття щастя й задоволеності власним життям не безупинне та буде залежати від рівня самоактуалізації особистості, оскільки самоактуалізація – це суцільний процес, а рівень психологічного благополуччя є зрізом суб'єктивного переживання життєвої ситуації особистості на реальний момент часу. Тобто евдемоністичний підхід комплексно розкриває основну природу психологічного благополуччя: повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя, виконувати певні соціальні ролі [3].

Отже, у гедоністичній орієнтації задоволення – мета безпосередня, а в евдемонізмі – опосередкована. Переслідування значущих цілей може зажадати особливих фізичних і духовних зусиль, жертв і страждань, страхів. Але платою за це будуть набагато сильніші та багатогранніші задоволення. Евдемоністична орієнтація вимагає зміни ставлення до болю і страждань, розглядаючи їх як неминучу плату за рух до значимої мети. І чим важчими будуть ці перешкоди та важче позбавлення, тим більшу радість приносить перемога.

Особистість відчуває на собі безліч позитивних наслідків здійснення евдемонії, як зазначають Р. Райан та Е. Десі [20]. Очевидні й позитивні соціальні наслідки, якщо члени суспільства будуть мати можливість реалізувати так власні життєві стратегії та інтереси. Звідси важливість політичної волі до реалізації програм, націлених саме на такі пріоритети. Гонка за споживанням підвела людство до небезпечної межі. Культивується настрій «переможець отримує все». Автори бачать парадокс у тому, що капіталістична система, створюючи всі умови для евдемоністичного життя, водночас підриває її основні цілі й цінності [20].

Д.В. Колесов виділяє: «Благо – це особливий гедоністично наповнений стан психіки, який індивідом чітко усвідомлюється, причому зазвичай уловлюється момент його «приходу», мовби радісного «осяяння», початку заглибленості в цей стан. Нейропсихічний механізм блага, мабуть, такий: на стан задоволеності (якої-небудь важливої потреби) додатково накладається яка-небудь позитивна емоція (наприклад, радість із якогось приводу), від чого стан задоволеності на час утрачає свій згасаючий характер і стає більш інтенсивним і генералізованим.

Іншими словами, модальність блага додає задоволеність, а енергію – додаткова до неї емоція позитивного знака. Отже, щастя може розглядатися як злитий та усвідомлений стан відчуття й емоції відразу, а також як посилений і розповсюджений на всю душевну діяльність стан задоволення й умиротворення» [4, с. 26].

У гедоністичних теоріях психологічного благополуччя можна зустріти термін «гедоністичний егоїзм» – це прагнення індивіда до втіхи й уникнення страждань. У них підкреслюється, що пошук приємності не має моральних обмежень: «Деякі люди відчують себе щасливими, допомагаючи людям похилого віку перейти через дорогу, а інші відчують себе щасливими, принижуючи когось слабшого за себе» [15, с. 645]. Л.З. Левіт використовує категорію «розумний егоїзм» (посилаючись на М.Й. Чернишевського, Л. Фейербаха) [13], який розглядає як прагнення індивіда до власного щастя та блага, коли він не порушує права інших [5]. У сучасних теоріях етичного егоїзму вказується, що кожна людина має головний обов'язок передусім стосовно самої себе, відповідно, для неї значущими є приватні інтереси [22]. Повертаючись до розгляду психологічного благополуччя, Н.Д. Узлов [12] уважає, що з погляду гедоністичного підходу, розроблюваного головним чином у когнітивній і поведінковій психології, благополуччя визначається через досягнення задоволення й уникнення незадоволення, виступаючи як результат соціального порівняння. Шлях людини до благополуччя лежить насамперед через успішну соціальну адаптацію – пристосування до конкретних життєвих умов та обставин, запитів соціального оточення [12].

Евдемоністичний підхід ґрунтується на ідеях гуманістичної психології й розглядає благополуччя як розвиток індивідуальності людини, повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя. При цьому наголошується, що події, що не викликають задоволення, можуть сприяти досягненню людиною благополуччя у зв'язку з усвідомленням своїх життєвих цілей, підвищенням усвідомленості життя, появою здатності до співпереживання (І. Бонівелл) [1]. У межах цього підходу К. Ріфф розроблено шестифакторну концепцію психологічного благополуччя; дослідниця, узагальнивши уявлення різних авторів, виділила структурні компоненти психологічного благополуччя, а саме: самоприйняття, позитивні взаємини з оточуючими, автономія, компетентність в управлінні навколишнім середовищем, мета в житті, особистісне зростання [21]. Евдемоністичний підхід, на думку О.Є. Созонтова, прагне заповнити «недоліки», властиві гедоністичному підходу до проблеми психологічного благополуччя і становить «в певних аспектах й альтернативу, й додаток до гедоністичної позиції» [11].

Висновки. Отже, в гедоністичній орієнтації задоволення – це мета безпосередня, а в евдемонізмі – опосередкована. Переслідування значущих цілей може зажадати особливих зусиль, жертв і страждань. Але платою за це будуть набагато сильніші задоволення. Евдемоністична орієнтація вимагає зміни ставлення до болю і страждань, розглядаючи їх як неминучу плату за рух до значимої мети. І чим важчими є життєві перешкоди й важчими позбавлення, тим більшу радість приносить перемога.

Дослідники вказують також на більш широкі соціальні наслідки реалізації евдемоністичної та гедоністичної життєвих програм. Противники гедоністичного світогляду роблять висновок, що в сучасному його вигляді він є водночас передумовою й наслідком індивідуалістичної ринкової економіки, яка орієнтує особистість на максимізацію прибутку за будь-яку ціну. Гедонізм залишається популярним, так як відповідає цінностям споживчого товариства, стимулює споживання, обіцяючи зростання задоволень і щастя й психологічного благополуччя. Орієнтація ж на евдемоністичні цінності є хорошою альтернативною стратегією досягнення як індивідуального, так і психологічного благополуччя. Вона передбачає таку розстановку пріоритетів у державній політиці, яка створить умови для максимально повного й усебічного розвитку особистості в гармонії з інтересами суспільства, її культурного та духовного розвитку. Отже, евдемоністична парадигма може відіграти роль критичної соціальної теорії, виконуючи пізнавальну, методологічну та практичну функції. Тому перспективою дослідження є емпіричне вивчення психологічного благополуччя особистості в евдемоністичному підході.

Література:

1. Бонивелл І. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / пер. с англ. М. Бабицовой. Москва : Время, 2009. 192 с.
2. Боэций. Утешение философией. Москва, 1984. 226 с.
3. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
4. Колесов Д.В. Проблемы бытия личности. Формула счастья. *Развитие личности*. 2002. № 2. С. 21–27.
5. Левит Л.З. Эгоизм, личностная уникальность, нарциссизм: сходство и различия. *Педагогическое образование в России*. 2013. № 4. С. 212–225.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 352 с.
7. Неруш Т.Г. Психодиагностика : учебное пособие для студентов специальности «Педагогика и психология» / Саратовский государствен-

- ный социально-экономический университет. Саратов, 2010. 204 с.
8. Онфре М. Сила життя. Гедоністичний маніфест / пер. з фр. А. Репа. Київ : Ніка-Центр, 2016. 192 с.
 9. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.
 10. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. Москва : София, 2006. 368 с.
 11. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*. 2006. № 4. С. 105–114.
 12. Узлов Н.Д. Психологическое благополучие в браке на этапах молодого и среднего супружества. Личность, семья, общество: вопросы современной психологии : материалы Международной заочной научно-практической конференции. Новосибирск, 2011. URL: <http://sibac.info/12260> (дата обращения: 15.06.2019).
 13. Философский энциклопедический словарь. Москва, 1983. 347 с.
 14. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва : Изд. группа «Прогресс», 1996. 344 с.
 15. Alexandrova A. Values and the Science of Well-being: A Recipe for Mixture. *Oxford Handbook for Philosophy of Social Science*, edited by Kincaid, Harold. Oxford : Oxford University Press, 2012. P. 625–645.
 16. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*. 2009. Vol. 39. P. 391–406.
 17. Griffin J. Well-Being: Its Meaning, Measurement, and Moral Importance. Oxford : Clarendon Press, 1986. 424 p.
 18. Kahneman D. Objective happiness. In *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman). 1999. P. 3–27.
 19. Raibley J. Happiness is not Well-being. J. Raibley. *Journal of Happiness Studies*. 2012. Vol. 19. P. 1–25.
 20. Ryan R.M., Deci E.L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 319–338.
 21. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 4. № 69. P. 719–727.
 22. Tooby J., Cosmides L. The psychological foundations of culture. In *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. New York : Oxford University Press, 1992. P. 19–136.
 23. Waterman A.S. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology : Dedicated to furthering research and promoting good practice*. 2010. Vol. 5. P. 41–61.

Karhina N. V. Hedonistic and eudemonistic understanding of psychological well-being: benefits and weaknesses

The article compares two main modern approaches – hedonistic and eudemonistic – to understanding the nature of psychological well-being, its key characteristics and preconditions, ways of achieving. Such a difference in the understanding of the content of psychological well-being is manifested in the work of both philosophers and psychologists. Both hedonistic and eudemonistic theories of psychological well-being claim that they substantiate their conclusions and rules with a special, deeper understanding of human nature. The variety of such concepts, as well as the ambiguity of the very concept of «psychological well-being», complicate the argumentation of the parties and require further clarification. Today, we outline possible ways of integrating these two classical approaches in the context of building a comprehensive, systematic model of psychological well-being of a person. Showing specific questions in the study of which successfully interact with philosophical and psychological theories. It was determined that psychological well-being reflects the ability of a person to lead a meaningful life and be able to successfully cope with life problems in spite of the existing difficulties.

The focus was on the main advantages and disadvantages of hedonistic and eudemonist approaches. One of the significant shortcomings of the hedonistic approach is to convey the leading role of emotions in human life, leaving the thinking part in the foreground. In fact, emotions only serve as beacons when setting up a personal value system. One of the significant shortcomings of the eudemonistic approach is the complexity that arises in the course of eudemonists theories in empirical studies, which is the need for quantitative measurement of some qualitative indicators of human life.

On the basis of hedonistic theories, it was determined that psychological well-being is characterized by the satisfaction of everyday needs and the implementation of all kinds of desires, and is characterized by the absence or minimum of suffering in life.

Based on the results obtained, it was proved that the eudemonist theories are therefore valuable and significant, because they pay attention to the importance of independence, the existence of a sense of life that would go beyond the subject and realize their own abilities even in spite of possible life suffering.

Key words: well-being, psychological well-being, personality, happy.