

---

**ЛУК'ЯНЕНКО В.В.,**  
кандидат психологічних  
наук, доцент,  
Національний технічний  
університет України «Київський  
політехнічний інститут»,  
м. Київ, Україна

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ШКОЛЯРІВ

*У статті розглянуто підходи до визначення сутності та структури суб'єктивного благополуччя особистості школяра. Показано, що суб'єктивне благополуччя пов'язано з переважанням позитивних емоцій та виявляється в переживанні загальної задоволеності життям. Стосунки з іншими людьми, пронизані турботою і довірою, ефективність міжособистісної взаємодії, почуття приналежності до групи також впливають на становлення суб'єктивного благополуччя. Визначено соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя школярів: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера безумовної любові в сім'ї; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і безпосередня участь у житті дітей або підлітків.*

**Ключові слова:** суб'єктивне благополуччя, школярі, навчання, сім'я, успіх, самоефективність, задоволеність життям.

*В статье рассмотрены подходы к определению сущности и структуры субъективного благополучия личности школьника. Показано, что субъективное благополучие связано с преобладанием положительных эмоций и оказывается в переживании общей удовлетворенности жизнью. Отношения с другими людьми, пронизанные заботой и доверием, эффективность межличностного взаимодействия, чувства принадлежности к группе также влияют на становление субъективного*

благополучия. Определены социально-психологические факторы субъективного благополучия школьников: безопасность и комфортность домашней среды; атмосфера безусловной любви в семье; открытость и доверчивость межличностных отношений; родительский контроль и непосредственное участие в жизни детей или подростков.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, школьники, обучение, семья, успех, самоэффективность, удовлетворенность жизнью.

*The article considers approaches to defining the essence and structure of subjective well-being of the individual. It is shown that subjective well-being is associated with emotional balance and predominance of positive emotions, which is manifested in the experience overall life satisfaction. Subjective well-being provides the sense of dignity, the sense of continuous development and self-realization. Relationships with other people, imbued with care and trust, effectiveness of interpersonal interaction, a sense of belonging to the group also affect the formation of subjective well-being. The author defines socio-psychological factors of subjective well-being of children, such as safety and comfort of the home environment; the atmosphere of love, characterized by closeness and harmony in family relations; open and trusting interpersonal relationships; parental control and direct involvement in the lives of children or adolescents; the sense of importance in the family; family support of social relationships outside of the family.*

**Key words:** subjective well-being, school, education, family, success, self-efficacy, life satisfaction.

Суб'єктивне благополуччя дітей та підлітків є необхідною умовою збереження їх здоров'я і досягнення високих результатів навчання, виховання і розвитку та показником адаптованості дитини до навколишнього світу. У психологічних дослідженнях суб'єктивне благополуччя розглядається як самостійне явище, підходи до якого варіюються в залежності від теоретичної позиції дослідника і завдань дослідження.

Варто зазначити, що проблема позитивного функціонування особистості привернула увагу дослідників в середині ХХ ст. В різноманітних наукових напрямках висуваються прин-

ципово різні підходи до визначення сутності поняття суб'єктивного благополуччя особистості. Означене психічне утворення передбачає цілий ряд близьких, але не тотожних за своїм значенням понять, таких як: психічне здоров'я, задоволеність життям, щастя, позитивний стиль життя, самоактуалізація, самореалізація, емоційний комфорт, психічна рівновага та ін.

Теоретичну базу для вивчення феномену суб'єктивного благополуччя як окремого поняття заклали роботи Н. Бредберна [8]. Вчений досліджував зв'язок між почуттям особистісного благополуччя, щастя та соціальними чинниками і вважав за необхідне опи-

ратися перш за все на суб'єктивні почуття задоволеності/незадоволеності людиною власним життям. Згодом у науковців прокинувся яскравий інтерес до феномену психологічного благополуччя, з'явилися різноманітні концепції та підходи до його вивчення.

Згідно поглядів Е. Дінер, суб'єктивне благополуччя особистості має три основні компоненти: задоволення, приємні емоції та неприємні емоції. Психолог вважає, що суб'єктивне благополуччя – це лише складова психологічного благополуччя. Однак, психолог не визначає, який рівень суб'єктивного благополуччя є оптимальним для психічного здоров'я особистості [11].

Е. Дінер вважає, що суб'єктивне благополуччя передбачає когнітивну оцінку різних сторін життя та емоційне самосприйняття, а переживання суб'єктивного благополуччя можна порівняти з переживанням щастя [11]. Разом з тим, деякі дослідники суб'єктивного благополуччя звертають увагу на той факт, що не можна ототожнювати поняття благополуччя і щастя, оскільки в певних культурах суб'єктивне благополуччя виявляється, в першу чергу, не у переживанні щастя і емоційного комфорту, а у наявності мети і осмисленості життя [1].

На думку К. Ріффа, психологічне благополуччя базується на позитивному психологічному функціонування особистості. Дослідниця виокремлює шість основних структурних компонентів психологічного благополуччя: «позитивні стосунки з оточуючими», «автономія», «управління середовищем», «особистісне зростання», «цілі в житті» та «самоприйняття» [19].

Р. Райан та Е. Дісі у своїй теорії самодетермінації пов'язують особистісне благополуччя з базовими психологічними потребами: потребою в

автономії, компетентності та зв'язку з оточуючими [16].

У російській психологічній науці проблемою дослідження психологічного благополуччя займаються вчені М. В.Бучацька, А. В. Вороніна, А.А. Кронік, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова та ін. Зокрема, А.В. Вороніна [1] розглядає психологічне благополуччя як системну якість людини, що проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх соціально орієнтованих цілей і є умовою реалізації його потенційних можливостей і здібностей.

П. П. Фесенко і Т. Д. Шевеленкова [5] розглядають психологічне благополуччя як цілісне переживання, що виражається в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями і потребами. Автори посилаються на шестикомпонентну теорію К. Ріффа і розглядають актуальне психологічне благополуччя та ідеальне психологічне благополуччя.

М. В. Бучацька [3], визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, життєвих цілей, позитивної взаємодії з оточуючими), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

За визнанням усіх дослідників, психологічне благополуччя обумовлено великою кількістю чинників: соціально-економічними, соціокультурними, біологічними і власне психологічними.

Л.В. Куликов розкриває психологічне благополуччя через злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Суб'єктивне благополуччя як інтеграційне, особливо значуще переживання надає постійний вплив на різні параметри психічного стану людини і, як наслідок, на успішність поведінки, продуктивність діяльності, ефективність міжособистісної взаємодії і багато інших сторін зовнішньої та внутрішньої активності індивіда [4].

Р. М. Шаміонов розглядає суб'єктивне благополуччя як стан динамічної рівноваги, що досягається різноспрямованими переживаннями задоволеності в різних сферах життєдіяльності [6]. Подібна думка звучить і в роботі О.С. Савельєвої, що розглядає суб'єктивне благополуччя як інтегральне соціально-психологічне утворення, що передбачає ставлення людини до себе і до свого життя та обумовлює постійний пошук себе, саморозвиток, прагнення до самореалізації [5].

В Україні проблему суб'єктивного благополуччя особистості досліджують О.М.Груб'як, Н. В. Каргіна, Г. С. Хафізова, А. Л. Четверик-Бурчак та ін. Зокрема, О. М. Груб'як для дослідження феномену психологічного благополуччя в ранній дорослості обрала підхід, який враховує специфіку позитивного функціонування особистості, її самопізнання, саморозвиток, самореалізацію, осмисленість та суб'єктивну оцінку переживань щодо власного життєвого шляху. Психологічне благополуччя дослідниця визначає як переживання особистістю задоволеності своїм життям, що виникає внаслідок прийняття набутого життєвого досвіду, побудови адекватних життєвих цілей і перспектив, а також інтеграції та позитивної інтерпретації подій минулого, теперішнього і майбутнього та

надання їм своєрідного сенсу в цілісній картині життєвого шляху [2].

Таким чином, суб'єктивне благополуччя визначається дослідниками по-різному, але можна виділити деякі загальні ознаки у дослідженнях означеного феномену. Суб'єктивне благополуччя пов'язано з емоційною рівновагою і переважанням позитивних емоцій, що виявляється в переживанні загальної задоволеності життям. Суб'єктивне благополуччя передбачає почуття власної гідності, почуття безперервного розвитку і самореалізації. Стосунки з іншими людьми, пронизані турботою і довірою, ефективність міжособистісної взаємодії, почуття приналежності до групи також впливають на становлення суб'єктивного благополуччя. Крім того, активна життєва позиція суб'єкта, здатність слідувати своїм переконанням також можуть розглядатися як складові суб'єктивного благополуччя.

Дослідження суб'єктивного благополуччя школярів, на відміну від досліджень дорослих, розпочалося відносно нещодавно. Так, Р. Гілман і С. Хюбнер розробили ряд методик визначення рівня означеного феномену серед дітей шкільного віку [12].

Одним з найбільш надійних способів дослідження дитячого та підліткового психологічного благополуччя є вивчення взаємозв'язків позитивної самооцінки, самоефективності зі сприйняттям високого рівня глобальної задоволеності життям [16].

Ш. Салдо та Е. Шейфер виявили, що підлітки, які демонструють залежність між високою емоційною регуляцією, соціальними та академічними здібностями, також переживають підвищений рівень суб'єктивного благополуччя [22].

Більшість лонгітюдних досліджень показують позитивну кореляцію само-

ефективності з психологічним благополуччям серед дітей шкільного віку. Наприклад, в одному лонгітюдному дослідженні китайських школярів було виявлено, що оцінка власної компетентності з основних предметів тісно пов'язана з поточною задоволеністю життям та є предиктором глобальної задоволеності життям через 7-9 місяців [9]. Крім того, школярі з внутрішнім локусом контролю демонструють більш високий рівень психологічного благополуччя, ніж з зовнішнім локусом контролю [12].

Б. Рігбі та Ю.С. Хюбнер виділили такі особистісні характеристики, які позитивно корелюють із суб'єктивним благополуччям, як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість [17].

Вченими Ш. Салдо і Е. Шейффер експериментально доведено, що учні середньої школи з найбільш високими оцінками суб'єктивного благополуччя демонструють високу академічну успішність і високу результативність в тестуванні рівня академічних досягнень [22].

На психологічне благополуччя учнів впливає також рівень соціальної підтримки з боку батьків, вчителів, однокласників і близьких друзів [12]. Фінські психологи К. Ярон і П. Онстедт-Курки [14] виділили такі соціально-психологічні чинники особистісного благополуччя школярів:

- безпека і комфортність домашнього середовища;
- атмосфера безумовної любові, що характеризується сімейними радощами, близькістю і гармонією стосунків в сім'ї;
- відкритість і довірливість між особистісних взаємин;
- батьківський контроль і безпосередня участь у житті дітей або підлітків;

- відчуття значущості в сім'ї;
- сімейна підтримка соціальних взаємин дітей за межами сім'ї.

Діти з повних сімей можуть бути більш щасливі, ніж ті, які проживають з одним із батьків або не мають їх. Але, на думку вчених, сприймання батьків як добрих, тих, що підтримують і сприяють психологічній автономії дітей, є одним з найсильніших предикторів задоволеності життям учнів, незалежно від складу сім'ї [10].

Іншими аспектами шкільного середовища, позитивно пов'язаними з задоволеністю життям, є наявність позакласних заходів та почуття прихильності учнів до свого навчального закладу [12].

Позитивні стосунки з однолітками є ще однією соціально-психологічною змінною, яка взаємопов'язана з переживанням особистісного благополуччя. Учні, які повідомляють про високу задоволеність життям, також переживають високий рівень прихильності до своїх однолітків. Задоволеність життям негативно пов'язана з віктимною поведінкою підлітків і відчуженістю від однолітків, а також з делінквентною поведінкою.

Ю.С. Хюбнер, Ш. Салдо і Р. Гілман [13] виділили непрямі і прямі підходи до підвищення рівня психологічного благополуччя школярів. Непрямий підхід спрямований на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка з боку батьків, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям.

З іншого боку, прямий підхід має на меті підвищення рівня задоволеності життям, в надії допомогти підлітку змінити його цілеспрямовану діяльність, щоб сформувати більш адаптивні форми поведінки, стосунки та цілі [15].

Суб'єктивне благополуччя учня є важливим предиктором оцінки власних здібностей у вирішенні навчальних проблем. Концентрація уваги в класі оптимізується при належному балансі між рівнем завдань і оцінкою власних здібностей, тобто при реалістичних очікуваннях успіху та самоефективності у вирішенні певного завдання. Оптимальний рівень складності завдання і наявність навичок вирішення проблем призводить до підвищення якості навчання.

На підставі вищевикладеного, можна зробити наступні висновки:

- суб'єктивне благополуччя учнів є необхідною умовою форму-

вання ставлення до навчальної діяльності, контруктивної соціальної взаємодії та становлення особистості підрастаючої особистості;

- переживання суб'єктивного благополуччя корелює з високою академічною успішністю;
- суб'єктивне благополуччя школяра залежить від стосунків із значущими дорослими, зокрема, у турботливій сім'ї, де батьки беруть безпосередню участь у житті дітей, але не пригнічують їхньої автономії, рівень задоволеності життям вищий.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: дис. ... канд. психол.наук: 19.00.04 / Воронина Анна Владимировна. – Томск, 2002. – 220 с.
2. Груб'як О.М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: дис... кандидата психологічних наук: 19.00.07 / Груб'як Оксана Михайлівна. – Івано-Франківськ, 2016. – 219 с.
3. Капранова М. В. Социально-психологические особенности личности учащихся среднего профессионального образования / Капранова М. В., Буцацкая М. В // Научные материалы I Международной научно-практической конференции «Социальная психология в образовательном пространстве» (г. Москва, 16–17 октября 2013 г.). – М: ГБОУ ВПО МГППУ, 2013. – С. 58–59.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Л.В.Куликов. – СПб: Питер, 2004. – 464 с.
5. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ...канд. психол. Наук: 19.00.01 / Фесенко Павел Петрович. – М., 2005. – 206 с.
6. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект / Р.М.Шамионов // Проблемы социальной психологии личности. – Саратов: Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, 2008.
7. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

8. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being* / [N. Bradburn] – Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. – 318 p.
9. Chang L. *Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children* / Chang L., McBride-Chang C., Stewart S. M., & Au E. // *International Journal of Behavioral Development*. – 2003. – № 27. – P. 182–189.
10. Edwards L. M. *Perceived family support, acculturation, and life satisfaction in Mexican-American youth: A mixed-methods exploration* / Edwards L. M., Lopez, S. J. // *Journal of Counseling Psychology*. – 2006. – № 53. – P. 279–287.
11. Diener E. *Factors Predicting the Subjective Well-being of Nations* / Diener E., Diener M., Diener C. // *J. of Personality and Social Psychology*. – 1995. – V. 69.
12. Gilman R. *Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction*. / Gilman R., Huebner E. S. // *Journal of Youth and Adolescence* – 2006. – № 35. – P. 311–319.
13. Huebner E. S. *Students who like and dislike school. Applied Quality of Life Research* / Huebner E. S., Gilman R. – № 1. – P. 139–150.
14. Joronen K. *Familial contribution to adolescent subjective well-being* / Joronen, K., Astedt-Kurki P. // *International Journal of Nursing Practice*. – 2005. – № 11. – P. 125–133.
15. Lyubomirsky S. *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change* / Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. // *Review of General Psychology*. – 2005. – № 9. – P. 111–131.
16. Nevin, S., Carr, A., Shelvin, M., Dooley, B., & Breaden, C. (2005). *Factors related to well-being in Irish adolescents* / Nevin S., Carr A., Shelvin M., Dooley B., Breaden C. // *The Irish Journal of Psychology*. – 2005. – № 26(3–4). – P. 123–136.
17. Rigby B. T. *Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence?* / Rigby, B. T., & Huebner, E. T. // *Psychology in the Schools*. – 2005. – № 42. – P. 91–99.
18. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being* / Ryan R. M., Deci E. L. // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55 (1). – P. 68–78.
19. Ryff C, Singer B. *Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being* / Ryff C, Singer B. // *Journal of Happiness Studies* [serial online]. – 2008. – № 9(1).
20. Shek D. *After-school Time and Perceived Parental Control Processes, Parentadolescent Relational Qualities, and Psychological Well-being in Chinese Adolescents in Hong Kong* // *Family Therapy* [serial online]. – 2007. – № 34(2).
21. Sheldon K. M. *How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves* / Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. // *The Journal of Positive Psychology*. – 2006. – № 1. – P. 73–82.
22. Suldo, S. M. *A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction* / Suldo, S. M., Shaffer, E. S., & Riley, K. // *School Psychology Quarterly*. – 2008. – № 23. – P. 56–69.

TRANSLITERATION OF RESOURCES:

1. Voronina A. V. Ocenka psihologicheskogo blagopoluchiya shkol'nikov v sisteme profilakticheskoy i korrakcionnoj raboty psihologicheskoy sluzhby: dis. ... kand. psihol.nauk: 19.00.04 / Voronina Anna Vladimirovna. – Tomsk, 2002. – 220 s.
2. Grub'yak O.M. Psihologichne blagopoluchchya osobistosti u period rann'oi doroslotti: dis... kandidata psihologichnih nauk: 19.00.07 / Grub'yak Oksana Mihajlivna. – Ivano-Frankivs'k, 2016. – 219 s.
3. Kapranova M. V. Social'no-psihologicheskie osobennosti lichnosti uchashchihsya srednego professional'nogo obrazovaniya / Kapranova M. V., Buchackaya M. V // Nauchnye materialy I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Social'naya psihologiya v obrazovatel'nom prostranstve» (g. Moskva, 16–17 oktyabrya 2013 g.). – M: GBOU VPO MGPPU, 2013. – S. 58–59.
4. Kulikov L.V. Psihogigiena lichnosti. Voprosy psihologicheskoy ustojchivosti i psihoprofilaktiki / L.V.Kulikov. – SPB: Piter, 2004. – 464 s.
5. Fesenko P. P. Osmyslennost' zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti: dis. ...kand. psihol. Nauk: 19.00.01 / Fesenko Pavel Petrovich. – M., 2005. – 206 s.
6. SHamionov R.M. Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti: ehtnopsihologicheskij aspekt / R.M.SHamionov // Problemy social'noj psihologii lichnosti. – Saratov: Saratovskij gosudarstvennyj universitet im. N.G. CHernyshevskogo, 2008.
7. SHEvelenkova T. D. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh koncepcij i metodika issledovaniya) / SHEvelenkova T. D., Fesenko P. P. // Psihologicheskaya diagnostika. – 2005. – № 3. – S. 95–129.
8. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being / [N. Bradburn] – Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. – 318 p.
9. Chang L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children / Chang L., McBride-Chang C., Stewart S. M., & Au E. // International Journal of Behavioral Development. – 2003. – № 27. – P. 182–189.
10. Edwards L. M. Perceived family support, acculturation, and life satisfaction in Mexican-American youth: A mixed-methods exploration / Edwards L. M., Lopez, S. J. // Journal of Counseling Psychology. – 2006. – № 53. – P. 279–287.
11. Diener E. Factors Predicting the Subjective Well-being of Nations / Diener E., Diener M., Diener C. // J. of Personality and Social Psychology. – 1995. – V. 69.
12. Gilman R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. / Gilman R., Huebner E. S. // Journal of Youth and Adolescence – 2006. – № 35. – P. 311–319.
13. Huebner E. S. Students who like and dislike school. Applied Quality of Life Research / Huebner E. S., Gilman R. - № 1. – P. 139–150.
14. Joronen K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / Joronen, K., Astedt-Kurki P. // International Journal of Nursing Practice. – 2005. – №11. – P. 125–133.
15. Lyubomirsky S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change / Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. // Review of General Psychology. – 2005. – №9. – P. 111–131.
16. Nevin, S., Carr, A., Shelvin, M., Dooley, B., & Breaden, C. (2005). Factors related to well-being in Irish adolescents / Nevin S., Carr A., Shelvin M., Dooley B., Breaden C. // The Irish Journal of Psychology. – 2005. – № 26(3–4). – P. 123–136.

17. Rigby B. T. *Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence?* / Rigby, B. T., & Huebner, E. T. // *Psychology in the Schools*. – 2005. – № 42. – P. 91–99.
18. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being* / Ryan R. M., Deci E. L. // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55 (1). – P. 68–78.
19. Ryff C, Singer B. *Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being* / Ryff C, Singer B. // *Journal of Happiness Studies* [serial online]. – 2008. –. №9(1).
20. Shek D. *After-school Time and Perceived Parental Control Processes, Parentadolescent Relational Qualities, and Psychological Well-being in Chinese Adolescents in Hong Kong* // *Family Therapy* [serial online]. – 2007. – № 34(2).
21. Sheldon K. M. *How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves* / Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. // *The Journal of Positive Psychology*. – 2006. – № 1. –P. 73–82.
22. Suldo, S. M. *A social-cognitivebehavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction* / Suldo, S. M., Shaffer, E. S., & Riley, K. // *School Psychology Quarterly*. – 2008. – № 23. – P. 56–69.