
ХАН В.Ю.,

магістрант

РУДЕНКО О.В.,

кандидат психологічних наук,

доцент, кафедра психології,

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький

державний педагогічний

університет імені Григорія

Сковороди», м. Переяслав-

Хмельницький

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У статті представлений аналіз теоретичних підходів до проблеми суб'єктивного благополуччя особистості, розглядаються терміни «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя». Наведено визначення та аналіз проявів благополуччя людини: матеріальне, фінансове, соціальне і міжособистісне благополуччя. Розглянуто фактори, що забезпечують благополуччя людини в період середньої дорослості для подальшого становлення успішної особистості.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, фактори особистісного благополуччя, середня дорослість.

В статье представлен анализ теоретических подходов к проблеме субъективного благополучия личности, рассматриваются термины «благополучие», «субъективное благополучие», «психологическое благополучие». Приведены определение и анализ проявлений благополучия человека: материальное, финансовое, социальное и межличностное благополучия. Рассмотрены факторы, обеспечивающие благополучие человека в период средней взрослости для дальнейшего становления успешной личности.

Ключевые слова: субъективное благополучие, психологическое благополучие, факторы личностного благополучия, средняя взрослость.

In the article submitted analysis of theoretical approaches to the problem of subjective well-being of the individual considered the terms

"welfare", "subjective welfare", "psychological welfare". It is noted that subjective welfare formed of subjective life satisfaction, positive affect and negative affect, that we are talking about cognitive side of self-acceptance (intellectual satisfaction assessment in different areas of their lives) and emotional side (the presence of bad or good mood). Allocated constituents of self-acceptance: self-acceptance, purpose in life, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, autonomy. Age changes of psychological welfare were analyzed. It is noted that two aspects of welfare - positive relations with others and self-acceptance remains constant through life. Such as competence and autonomy of age, tend to increase. Value scales of personal growth and goals reduced. Select the main criteria for the welfare of the individual - an objective progress (social, physical, psychological and somatic health) and subjective experience of welfare, manifested in the feeling of happiness and satisfaction with life in general. It is noted that all components of welfare are closely interrelated and influence each other. An identification and analysis of the manifestations of human welfare: material, financial, social and interpersonal welfare. Considered the factors that ensure human welfare during middle adulthood for further development of the successful individual. Welfare provides positive experiences and current significance of the future that is embodied in the formation of personal aspirations.

Key words: *subjective welfare, psychological welfare, personal welfare factors, middle adulthood.*

Маста, благополуччя, задоволення, комфорт - поняття, що відносяться до суб'єктивного переживання людиною процесів, що відбуваються в її житті. Ці явища характеризують її соціально-психологічно. У них криється суспільна історія людини - людини, яка знайшла свою особистість, яка має здатність творити своє життя, створювати історію свого життя, свою долю і співвідноситися з історією життя інших людей - конкретних або узагальнених особистостей. Якщо це їй вдається, виникають позитивні емоції, свідомість і переживання благополуччя. Не слід вважати, що суб'єктивне благополуччя - явище віддаленого майбутнього або певного вікового періоду. В тій чи іншій мірі

і в тому чи іншому аспекті воно може бути представлене на всіх етапах життєвого шляху і пов'язане з будь-якою діяльністю.

В останні десятиліття проблема суб'єктивного благополуччя все частіше стає предметом дослідження психологів. Це викликано гострою для психологічної науки і практики необхідністю у визначенні того, що служить підставою для внутрішньої рівноваги особистості, з чого воно складається, які емоційно-оціночні відносини лежать в його основі, яким чином воно бере участь в регуляції поведінки, яким чином можна допомогти особистості в вирішенні проблеми благополуччя.

В даний час активно вивчається зв'язок психологічного благопо-

луччя з віковими, соціальними та психологічними характеристиками. Актуальність подібних досліджень, обумовлена процесами, які спостерігаються в нашому суспільстві, зокрема тим, що близько семидесяти відсотків населення живе в стані зтяжненого психоемоційного стресу. Актуальність пошуку підстав для позитивного функціонування особистості зумовлена й тим, що в період дорослості можливі різні труднощі у вирішенні вікових завдань, що призводить до стагнації в розвитку особистості, її незадоволеності результатами свого життя і собою.

Для багатьох дослідників суб'єктивне благополуччя є психологічним аналогом філософського поняття щастя, а також тісно пов'язане з поняттям якості життя [3]. У той же час кожен автор вкладає в це поняття свої нюанси сенсу, будує свої, відмінні від інших, моделі благополуччя (М. Селігман, К. Ріф, А.В. Вороніна, Д.А. Леонт'єв, Р.М. Шаміонов, та ін.).

Останнім часом увага дослідників звертається на те, що суб'єктивне благополуччя забезпечується не тільки внутрішнім фізичним і психічним благополуччям, а й станом духовно-морального здоров'я соціального середовища. На думку Л.Я. Косалса, суб'єктивне благополуччя особистості залежить від рівня засвоєної соціальної культури, а також від стану індивідуального і суспільного фізичного, психічного, інтелектуального і духовно-морального здоров'я [2, с. 164].

Питання суб'єктивного благополуччя досліджено переважно в працях зарубіжних вчених, в яких висвітлюються питання структури суб'єктивного благополуччя (Е. Дієнер), впливу життєвих цілей на суб'єктивне благополуччя (Р.Еммонс), гендерних відмінностей в пережи-

ванні суб'єктивного благополуччя (Р. Інглехарт). Серед вітчизняних науковців, які займалися проблематикою суб'єктивного благополуччя, слід назвати Р.А. Ахмерова, Н.К. Бахареву, І.А.Джидар'яна, В.Н. Духневича, Є.Є. Вахромова, І.А. Вінтіна, Л.В. Кулікова, Д.О. Леонт'єва, Г.Л. Пучкову, Л.В. Сохань, Р.М. Шаміонова.

Вивчення благополуччя як такого почалося у 80-ті роки під керівництвом Bradburn N., а потім Diener E. Bradburn N. Описував благополуччя в термінах, що відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або задоволеності життям. Продовжуючи дослідження, Diener E. вводить поняття «суб'єктивного благополуччя», яке формується із суб'єктивної задоволеності життям, позитивного афекту і негативного афекту [6]. Як зазначає сам автор, мова тут йде про когнітивну сторону самоприйняття (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) і емоційну сторону (наявність поганого чи хорошого настрою). З позиції даного підходу розглядає благополуччя і Р.М.Шаміонов, визначаючи його як власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для особистості з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності [1].

Представники гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Г.Олпорт, Е. Еріксон, Е. Фромм) займалися дослідженням основних «контурів» психологічного благополуччя. Так, дане поняття розглядалося як «повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам

соціального оточення і розвитком власної індивідуальності» [4, с. 109].

Російським дослідникам П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленковій власний підхід, близький до розуміння психологічного благополуччя як суб'єктивного переживання (суб'єктивного благополуччя в роботах Е.Дінера) і суб'єктивної оцінки себе і власного життя та позитивного функціонування особистості, що найбільш вдало узагальнено у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф (що сформована в руслі гуманістичної психології). Отже, відповідно до теорії К. Ріфф, психологічне благополуччя розуміють як складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відтворює як актуальні, так і потенціальні аспекти життя людини [5].

Керол Ріфф узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя:

- позитивне ставлення до себе і свого минулого (самоприйняття - Self-Acceptance);
- наявність цілей і занять, що надають сенс життю (мета в житті - Purpose in Life);
- здатність виконувати вимоги у повсякденному житті (компетентність - Environmental Mastery);
- почуття безперервного розвитку і самореалізації (особистісне зростання - Personal Growth);
- стосунки з іншими, турботливі і довірливі (позитивні відносини з іншими - Positive Relations with Others);
- спроможність слідувати власним переконанням (автономність - Autonomy) [7].

Дані фактори можна деталізувати наступним чином. Людина, що має високі показники само сприйняття володіє позитивним ставленням до себе і

свого минулого, усвідомлює і приймає різні сторони свого Я, включаючи як позитивні, так і негативні якості. Низькі бали за цим показником свідчать про незадоволеність собою, розчарованість своїм минулим, стурбованість певними особистісними якостями, бажання не бути тим, ким є.

При вимірюванні позитивних відносин з іншими особистість з високим балом отримує задоволення від теплих, довірливих відносин з іншими, піклується про благополуччя інших, здатна до сильної емпатії, прихильності і близькості, розуміє необхідність йти на поступки у взаєминах, а з низькими показниками має недостатню кількість близьких, довірчих відносин з іншими, їй важко піклуватись про інших, бути теплою та відкритою, вона ізольована і фрустрована в міжособистісних відносинах; не прагне йти на компроміс для підтримки важливих зв'язків з іншими.

Характеристика автономності свідчить про самовизначення і незалежність, така людина здатна протистояти соціальному тиску, мислити і вести себе незалежно, саморегулює свою поведінку, оцінює себе, виходячи з особистих стандартів. При низьких показниках - стурбована очікуваннями і оцінками інших, при прийнятті важливих рішень спирається на судження інших, її мислення і поведінка піддається соціальному тиску.

Компетентність, як складова благополуччя вказує на наявне почуття майстерності та компетентності в оволодінні середовищем, уміння здійснювати різноманітні види діяльності, здатність вибирати або створювати відповідний контекст для реалізації особистих потреб і цінностей. Низькі показники вказують на складність справлятися з повсякденними справами, така людина відчуває, що не здат-

на поліпшити або змінити навколишні обставини; не усвідомлює можливості, надані довкіллям, у неї відсутнє почуття контролю над зовнішнім світом.

Вимірювання мети у житті дозволяє свідчити, що досліджуваний має мету в житті і відчуття спрямованості, почуття осмислення свого минулого і сьогодення, має переконання, що додають життю мету, у нього є підстави і причини для того, щоб жити. Недостатні бали за цим показником вказують на відсутність почуття свідомості життя, недолік цілей, почуття спрямованості, така особистість не бачить цілей і в своєму минулому, у неї відсутні погляди і переконання, що надають життю сенс.

Важливою складовою благополуччя є особистісне зростання. Людина з високими балами за цим показником має почуття триваючого розвитку та реалізації свого потенціалу, бачить своє зростання і експансію, відкрита до нового досвіду, спостерігає все більше вдосконалення себе і своєї поведінки з плином часу, зміни відображають все більше пізнання себе і ефективність. Недостатні ж бали можуть вказувати на почуття особистісної стагнації, відсутнє відчуття поліпшення і експансії з часом, почуття нудьги і незацікавленості в житті, відчуття себе нездатною здобувати нові установки і способи поведінки.

Судячи з назви і опису виділених К. Ріфф параметрів психологічного благополуччя, цей перелік представлений не окремими рисами характеру або властивостей особистості (як вважають деякі дослідники проблеми благополуччя), а містить в собі більш складні особистісні утворення, вибір і опис яких були зумовлені в теорії К. Ріфф як характеристики особистості, що сприяють ефективному функціонуванню в усіх сферах життя: робота,

спілкування, сімейне життя і т. ін.

Профіль психологічного благополуччя змінюється з віком. Два аспекти благополуччя - позитивні відносини з іншими і самоприйняття - залишаються постійними протягом життя. Такі, наприклад як, компетентність і автономність з віком, виявляють тенденцію до збільшення. Значення за шкалами особистісного зростання і цілей зменшуються. Головними критеріями благополуччя особистості виступають об'єктивна успішність (соціальне, фізичне, психологічне та соматичне здоров'я) і суб'єктивне переживання благополуччя, що виявляється у відчутті щастя і задоволеності життям в цілому. Всі перераховані складові благополуччя тісно взаємопов'язані і впливають один на одного. Віднесення багатьох феноменів до тієї чи іншої складової благополуччя досить умовно. Наприклад, почуття спільності, усвідомлення і переживання сенсу життя цілком можуть бути зараховані до факторів, що створює душевний комфорт, а не тільки соціальне або духовне благополуччя.

Численні дослідження показали, що рівень суб'єктивного благополуччя і задоволеності життям далеко не прямо залежить від рівня зовнішніх факторів благополуччя, наприклад, від рівня доходів або житлово-побутових умов. Навіть максимально повне економічне і матеріальне благополуччя абсолютно не гарантує суб'єктивного благополуччя і задоволеності життям, навіть навпаки. Тому жителі економічно розвинених країн виявляються менш задоволеними життям, ніж люди з бідних держав (наприклад африканських країн або Індії). Або переважна більшість жителів нашої країни вважають, що люди в літньому віці повинні більш негативно оцінювати

своє благополуччя, однак дослідження залежності суб'єктивного благополуччя від віку показали, що літні люди в багатьох країнах вважають себе щасливими і задоволеними життям в більшій мірі, ніж люди середнього віку і навіть молоді.

Суб'єктивне благополуччя (почуття задоволеності життям) необхідно інтерпретувати як узагальнене і відносно стійке переживання, що має особливу значимість для особистості. Воно є важливою складовою частиною домінуючого психічного стану. Почуття задоволеності життям пов'язано з усіма трьома сукупностями характеристик психічного стану (емоційними, активаційними, тонусними). Повнота задоволення потреб лише опосередковано впливає на задоволеність життям. Більше за інших задоволені своїм життям люди, задоволені своїми подружніми стосунками і здоров'ям. Не виявлено зв'язку задоволеності життям з задоволеністю спілкуванням, очікуванням в майбутньому хороших (чи поганих) подій, з віком, статтю, сімейним станом, рівнем освіти, соціальним становищем, якістю житла. Турбота про здоров'я і причини внутрішньої дисгармонії (труднощі самовиражен-

ня, турботи про сенс життя, каяття з приводу минулих рішень) вносять найбільший внесок у зниження настрою і формування стійких станів дискомфорту.

Задоволеність життям в цілому пов'язана з позитивним емоційним ставленням до життя, до себе та інших, превалюванням різних за інтенсивністю та тривалістю позитивних емоцій, що і формує переживання суб'єктивного благополуччя. Благополуччя передбачає позитивні переживання та актуальну значущість майбутнього, що втілюється в формуванні особистісних прагнень.

Суб'єктивно благополучна особистість у своїх прагненнях знаходить рівновагу між задоволенням власних потреб та потреб суспільства, підтримує баланс між внутрішніми механізмами функціонування та умовами середовища, соціально-психологічного простору. Можна побачити, з одного боку, важливість включеності людини в життя соціуму, певної соціальної компетентності і спрямованості на соціальні норми, а з іншого, необхідність орієнтації на власні інтереси і особистісне зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия // *Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве* [Текст]: сб. статей /Составитель: Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013 - 146 с.; С. 30 – 35.
2. Куликов Л.В. Психологическая структура настроения // *Психология: итоги и перспективы: Тез. научно-практ. конф. 28-31 октября 1996 г.* СПб., 1996., с. 164.
3. Леонтьев Д.А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера // *Личностный потенциал: структура и диагностика* / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 76–91.

4. Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии . – 07/2006 . – N4 . – С.105-114.
5. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 34-56.
6. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности: Объективные и субъективные переменные. Издательство LAP, 2012. - 95с.
7. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Riff // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. – Vol.69. – P. 719–727.