

УДК 159.911.2

Курова А. В.

здобувач кафедри диференціальної і спеціальної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ

Стаття присвячена аналізу проблеми суб'єктивного благополуччя особистості, яке виступає об'єктом дослідження психології, соціології, філософії та інших наук, що досліджують різні аспекти життєдіяльності людини. Суб'єктивне благополуччя розглядається з точки зору її внутрішньої структури — когнітивного, емоційного та мотиваційно-поведінкового компонентів.

Ключові слова: благополуччя, фізичне благополуччя, матеріальне благополуччя, душевний комфорт, задоволення.

Благополуччя і здоров'я особистості є безперервним процесом сходження і здійснення особистісної самоактуалізації; неблагополуччя і хвороба спричиняють за собою нездатність стати повноцінною людиною. Вивчення суб'єктивного благополуччя дозволяє істотно просунутися у вирішенні проблеми вибору особистістю адекватних копінг-стратегій, що допомагають збереженню фізичного і психічного благополуччя, підвищують якість життя. Суб'єктивне благополуччя особистості виступає не тільки індикатором внутрішньої екології людини, але і регулятором соціальної її поведінки. Особливості структурної побудови, типів і рівневих характеристик суб'єктивного благополуччя взаємозв'язані з певними (навмисними) внутрішніми змінами і зовнішньою послідовною поведінкою суб'єкта.

Задоволеність або незадоволеність життям визначає дуже багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності і поведінки: побутові, економічні, політичні. Ці переживання виступають значущим чинником розвитку свідомості, емоційних настроїв, очікувань, міжособистісних відносин.

Безпосередній вплив задоволеність життям надає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості. Значення цього важливого феномена достатнє добре усвідомлено і в буденній свідомості, і в науці. Разом з тим в багатьох наукових роботах задоволеність життям трактується як достатньо простий феномен, як деяка оцінка, якою людина характеризує свою поточну життєву ситуацію. Не ставлячи під сумнів можливість отримання такої оцінки від респондента (при психологічному анкетуванні), необхідно відмітити, що за нею стоїть широкий спектр переживань суб'єктивного благополуччя особистості. Різні аспекти суб'єктивного благополуччя, внутрішня картина цього переживання рідко виступали предметом психологічного дослідження.

Для характеристики стану суб'єктивного світу особистості в аспекті його сприятливості використовують різні визначення: переживання

(відчуття) щастя, задоволеність життям, емоційний комфорт, благополуччя.

Аналіз філософської і психологічної літератури показав, що «щастя» є феноменом, що належить значною мірою екзистенціальному аспекту буття особистості, сприйняттю і розумінню світу в цілому і природи людини. У самому цьому понятті прихована безліч суперечностей: за емпіричними даними психологічних досліджень поняття щастя і нещастя майже повністю незалежні один від одного [2]. Переживання щастя має значну культуральну і етнічну обумовленість. Так, наприклад, в соціологічних опитах виявлено, що найчастіше людей, що відчують себе щасливими, можна зустріти в Індії і найрідше — в Швеції. Отже рівень життя, якість життя надають лише дуже малий вплив на переживання власної щасливості. Це поняття лише частково є психологічним. М. Аргайл визначає щастя як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту і інтенсивність позитивних емоцій [2].

«Задоволення (і задоволеність)» — поняття з дуже широким значенням, яке має область визначення з розмитими межами. Говорять і пишуть про задоволеність життям в цілому і про задоволеність відносинами з конкретною людиною незалежно від ступеня значущості даної людини для особистості. Задоволення можна відчувати від подій різного за значущістю для особистості масштабу.

Важливою для психолога особливістю дефініції «задоволеність життям» є його невизначеність у предметі оцінки — в тому, що саме задовольняє або не задовольняє суб'єкта. Предмет оцінки дуже часто від уваги дослідників вислизає. Але залежно від того, що саме респондент враховує: зовнішні обставини життя (лише в деякій мірі змінні його зусиллями) або оцінює свої рішення, дії і вчинки, власну успішність, істотно залежить сама оцінка.

Не дивлячись на цю невизначеність, відмовитися від цього визначення або повністю замінити його іншим не представляється можливим, оскільки він займає своє помітне місце в менталітеті і окремої особистості, і суспільства в цілому.

У науковій літературі нерідко можна зустріти словосполучення «емоційний комфорт» [1, 3]. На наш погляд, даний вираз має метафоричний зміст, що утруднює його використання як одного з центральних понять при описі суб'єктивного світу особистості. У більшості словників комфорт тлумачиться достатньо безумовно як «зручність, зручні умови». Тому, характеризуючи емоційне життя особистості, доводиться спиратися на його переносний смисл. Для наукового визначення такої якості слід оцінювати як недолік. Зазвичай поняття, засновані на метафорах, утруднюють розвиток теорії, що включає їх в свій понятійний апарат. По цих причинах з числа обговорюваних перспективнішим нам представляється саме поняття благополуччя.

Психологічний зміст суб'єктивного благополуччя особистості багатогранний і багатоаспектний. Суб'єктивне благополуччя є характеристикою особистості. Тут має місце свого роду «співвідношення особи з життям», в

якому, за К. О. Абульхановою-Славською, і треба шукати психологічні визначення особистості [1]. Чим багатше, різноманітніше життя суб'єкта, чим чіткіше виражена позиція особистості в житті, тим і складніше структурна композиція суб'єктивного благополуччя і, вочевидь, тим глибше внутрішній світ людини і багатше його відношення з іншими. Це не означає, що суб'єктивне благополуччя — прерогатива осіб виняткового, унікального складу; необхідно розуміти, що воно може по-різному виявлятися і відповідно детермінуватися залежно від того або іншого рівня взаємодії особистості зі світом, залежно від того або іншого рівня її організації.

В дослідженні благополуччя виділяються наступні підходи:

- цільовий підхід, що пов'язує суб'єктивне благополуччя з орієнтацією на кінцеву мету. Представники цього підходу стверджують, що благополуччя виникає внаслідок досягнення деякої мети або предмету потреби;

- ціннісний підхід, згідно якому не прагнення до благополуччя визначає як мотив діяльність людей, а співвідношення між конкретною спонукую і результатом діяльності;

- когнітивний підхід. У одних когнітивних моделях робляться спроби пояснити схильність деяких людей до переживання суб'єктивного благополуччя за допомогою пам'яті, мислення або інших когнітивних закономірностей. Так, якщо у людини розвиненіша мережа позитивних асоціацій, то відповідно, більше число подій «запускає» у неї щасливі спогади і відчуття. В рамках інших концепцій, у центр кута висуваються ті властивості, які люди приписують подіям, що відбуваються з ними;

- соціально-психологічний підхід, заснований на вивченні впливу соціально-психологічних чинників на суб'єктивне благополуччя особистості, одним з яких вважається соціальний стандарт;

- особистісний та ситуативний підходи, що беруть почало в двох протиставлених філософських ученнях. Дж. Локк стверджував, що щастя — це сума маленьких задовольень, а Е. Кант — що існує глобальна схильність бачити все в сприятливому світлі [цит. за 8].

У поняття «благополуччя» є достатньо ясне значення, його трактування в значній мірі схожі або співпадають в різних наукових дисциплінах і буденній свідомості. Благополуччя і відчуття благополуччя значущі для всього суб'єктивного (внутрішнього) світу особистості. Невипадково поняття благополуччя узято Всесвітньою організацією охорони здоров'я як основне для визначення здоров'я. У ньому здоров'я — стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів. На думку експертів ВОЗ, благополуччя більшою мірою обумовлене самооцінкою і відчуттям соціальної приналежності, чим біологічними функціями організму. Воно пов'язане з реалізацією фізичних, духовних і соціальних потенцій людини.

Існують об'єктивні показники благополуччя. Уявлення про власне благополуччя або благополуччя інших людей, оцінка благополуччя спирається на об'єктивні критерії благополуччя, успішності, показники здоров'я, матеріального достатку тощо. Останні надають той або інший вплив на переживання благополуччя. Але ще раз підкреслимо, що це переживання

значною мірою обумовлене особливостями ставлення особистості до себе, навколишнього світу в цілому та його окремих сторін. Всі зовнішні чинники благополуччя при будь-яких об'єктивних характеристиках за самою природою психіки не можуть впливати на переживання благополуччя безпосередньо, але лише через суб'єктивне сприйняття і суб'єктивну оцінку, які обумовлені особливостями всіх сфер особистості.

Іншими словами, благополуччя особистості за самою своєю природою є перш за все суб'єктивним. Для психолога суб'єктивна сторона буття особистості має першорядне значення як предмет дослідження.

Слід зазначити, що не дивлячись на значну роль суб'єктивних чинників в благополуччі (або неблагополуччі) особистості, навряд чи можливо ототожнювати повністю поняття благополуччя і суб'єктивного благополуччя — за ними стоять різні, хоча і близькі, реальності. Внаслідок цього ми не вважаємо зайвими додавати визначення «суб'єктивне» до поняття «благополуччя».

На переживання благополуччя (або неблагополуччя) впливають різні сторони буття людини, в ньому поєднано багато особливостей ставлення людини до себе і навколишнього світу. Благополуччя особистості складається з ряду складових.

Соціальне благополуччя — це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить. Це також задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом в мікросоціальному оточенні, відчуття спільності (у розумінні А. Адлера) і т. п.

Духовне благополуччя — відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості залучатися до багатств духовної культури (вгамовувати духовний голод); усвідомлення і переживання смислу свого життя; наявність віри в Бога або в себе, в долю (зумовленість) або щасливий успіх на своєму життєвому шляху, в успіх власної справи або справи партії, до якої належить суб'єкт; можливість вільно проявляти прихильність до своєї віри і т. д.

Фізичне (тілесне) благополуччя — добре фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, фізичний тонус, що задовольняє індивіда.

Матеріальне благополуччя — задоволеність матеріальною стороною свого існування (житло, харчування, відпочинок), повнотою своєї забезпеченості, стабільністю матеріального достатку.

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) — злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя стійкіше при гармонії особистості. Гармонія особистості — узгодженість безлічі процесів її розвитку і самореалізації, відповідність життєвих цілей і можливостей. Гармонія особистості це також відповідність основних сторін буття: простору особистості, часу і енергії особистості (потенційної і такої, що реалізовується).

Всі перераховані складові благополуччя тісно взаємозв'язані і впливають одна на одну. Віднесення багатьох феноменів до тієї або іншої складової благополуччя неабиякою мірою умовно. Наприклад, відчуття спільності, усвідомлення і переживання смислу життя цілком можуть бути зараховані

до чинників, що створюють душевний комфорт, а не тільки соціальне або духовне благополуччя [7].

Суб'єктивне благополуччя (або неблагополуччя) конкретної людини складається з приватних оцінок різних сторін життя людини. Окремі оцінки зливаються у відчуття суб'єктивного благополуччя. Ці сторони життя є предметом вивчення різних наукових дисциплін. Благополуччя предстает цікавим предметом вивчення і актуальною проблемою для психології.

Для психології особистості і загальної психології в цілому особливо важливе те, що переживання благополуччя є найважливішою складовою частиною домінуючого настрою особистості. Саме через настрій суб'єктивне благополуччя, як інтеграційне, особливо значуще переживання, робить постійний вплив на різні параметри психічного стану людини і, як наслідок, на успішність поведінки, продуктивність діяльності, ефективність міжособової взаємодії і багато інших сторін зовнішньої і внутрішньої активності індивіда. Особистість є інтегратором всієї психічної активності індивіда. У цьому постійному впливі і полягає регулятивна роль суб'єктивного благополуччя особистості.

У суб'єктивному благополуччі (в цілому і в його складових) доцільно виділяти три основні компоненти: когнітивний (рефлексія) уявлення про окремі сторони свого буття, емоційний (домінуючий емоційний тон відносин до цих сторін) та мотиваційно-поведенческий компонент.

Крім того, в психологічному благополуччі узагальнено представлена актуальна успішність поведінки і діяльності, задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням [9].

Когнітивний компонент благополуччя виникає при цілісній та несуперечливій картині світу у суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Дисонанс в когнітивну сферу вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація.

Емоційний компонент благополуччя предстает як переживання, об'єднуюче відчуття, які обумовлені успішним (або неуспіхом) функціонуванням всіх сторін особистості. Дисгармонія в будь-якій сфері особистості викликає одночасно і емоційний дискомфорт. Саме у ньому достатньо повно відбито неблагополуччя в різних сферах.

Мотиваційно-поведінковий компонент включає контроль над обставинами і наявність мети життя.

Благополуччя залежить від наявності ясних цілей, успішності реалізації планів діяльності і поведінки, наявності ресурсів і умов для досягнення цілей. Неблагополуччя з'являється в ситуації фрустрації, при монотонії виконавчої поведінки і інших подібних умовах.

Благополуччя створюють задовольняючі міжособистісні відносини, можливості спілкуватися і отримувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Руйнує благополуччя соціальна ізоляція (депривація), напруженість в значущих міжособистісних зв'язках.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя необхідно інтерпретувати як узагальнене і відносно стійке переживання, що має особливу значущість для особистості. Воно є важливою складовою частиною домінуючого пси-

хічного стану. По цих причинах поняття суб'єктивного благополуччя виділене нами серед близьких до нього за змістом і узяті в даній статті як основне.

Вище підкреслювалося, що суб'єктивне благополуччя — феномен, обумовлений чинниками різної природи, він є предметом дослідження не тільки психології. Для психолога ж суб'єктивне благополуччя виступає, перш за все, як переживання, як важлива детермінанта настрою. У останньому воно виявляється найяскравіше. У психологічному вивченні суб'єктивного благополуччя в центрі уваги повинні знаходитися всі пов'язані з ним характеристики емоційної сфери особистості. І суб'єктивне благополуччя, і настрої є складними психічними феноменами, яким, з одного боку, властиві множинні прояви в психіці, а з іншого — вони самі відчувають вплив великого числа чинників. Одні лише рівневі характеристики (цілком благополучний або не цілком благополучний індивід, підвищений або знижений у нього настрої) не можуть розкрити достатньо повно всю картину цих особистісних явищ.

Список літератури

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / Абульханова-Славская К. А. — М.: Педагогика, 1980. — 234 с.
2. Аргайл М. Психология счастья / Аргайл М. — СПб.: Питер, 2003. — 324 с.
3. Джеймс У. Психология / Джеймс У. — М.: Педагогика, 1991. — 368 с.
4. Джидарьян И. А. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / Джидарьян И. А., Антонова Е. В. // Сознание личности в кризисном обществе. — М.: Педагогика, 1995. — С. 76–94.
5. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика. — Изд-во СПб. ун-та, 2009. — С. 476–510.
6. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / Маслоу А. Г. — СПб.: Евразия, 1999. — 479 с.
7. Усова Н. В. Социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции / Усова Н. В. // Психология, социология и педагогика. — Сентябрь, 2012. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/09/1022>.
8. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия / Шамионов Р. М. // Вопросы социальной психологии личности. — 2003. — Вып. 4. — С. 27–41.
9. Diener, E., Diener, M., and Diener, C. (1995) Factors predicting the subjective well being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 851–864.

Курова А. В.

соискатель кафедры дифференциальной и специальной психологии
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Резюме

Статья посвящена анализу проблемы субъективного благополучия личности, которое выступает объектом исследования психологии, социологии, философии и других наук, исследующих разные аспекты жизнедеятельности человека. Субъективное благополучие рассматривается с точки зрения его внутренней структуры — когнитивного, эмоционального и мотивационно-поведенческого компонентов.

Ключевые слова: благополучие, физическое благополучие, материальное благополучие, душевный комфорт, удовольствие.

Kurova A.

competitor of department to differential and special psychology
Odessa National University named after I. I. Mechnikov

SUBJECTIVE PROSPERITY AS COMPONENT PART OF SATISFACTION BY LIFE

Summary

The article is devoted the analysis of problem of subjective prosperity of personality, which comes forward the object of research of psychology, sociology, philosophy and other sciences, probing the different aspects of vital functions of man. Subjective prosperity is examined from point of his underlying structure — cognitive, emotional and motion-behavior components.

Key words: prosperity, physical prosperity, financial prosperity, heartfelt comfort, pleasure.