

УДК 159.911.2(040.3)

**Курова Анастасія Володимирівна**

здобувач кафедри диференціальної і спеціальної психології

ОНУ імені І. І. Мечникова

e-mail: nastusha-k@ukr.net

ORCID iD 0000–0001–6595–492X

## ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена аналізу проблеми задоволеності життям та 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:** задоволеність життям, щастя, благополуччя, фізичне благополуччя, матеріальне благополуччя, душевний комфорт, задоволення.

**Постановка проблеми.** Задоволеність або незадоволеність життям означає багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності і поведінки: побутові, економічні, політичні. Ці переживання виступають значимим чинником стану суспільної свідомості, групових настроїв, очікувань, стосунків у суспільстві. Без їх урахування неможливо будувати науково обґрунтовану соціальну політику, соціальне управління, соціальне планування. Задоволеність життям безпосередньо впливає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості. Значення цього важливого феномена досить добре усвідомлене і у буденній свідомості, і в науці. В той же час у багатьох наукових роботах задоволеність життям трактується як досить простий феномен, як деяка оцінка, якою людина характеризує свою поточну життєву ситуацію. Не ставлячи під сумнів можливість отримання такої оцінки від респондента (при психологічному дослідженні), необхідно помітити, що за нею стоїть широкий спектр переживань суб'єктивного благополуччя особистості. Різні аспекти суб'єктивного благополуччя, внутрішня структура цього особистісного феномена рідко виступали предметом психологічного дослідження.

**Мета статті** — теоретичний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя особистості та виділення основних компонентів цього феномена.

**Результати дослідження.** Для характеристики стану суб'єктивного світу особистості в аспекті його сприятливості в науці використовують різні поняття: задоволеність життям, емоційний комфорт, благополуччя, переживання (відчуття) щастя тощо.

Аналіз наукової літератури показав, що щастя є феноменом, який значною мірою належить екзистенціальному аспекту буття особистості, сприйняттю і розумінню світу в цілому. У цьому понятті прихована без-

ліч протиріч. За емпіричними даними психологічних досліджень поняття «щастя» і «нещастя» майже повністю незалежні один від одного [1; 2; 4]. Переживання щастя має значну культуральну і етнічну обумовленість. Так, наприклад, в соціологічних опитуваннях виявлено, що найчастіше людей, що відчують собі щасливими, можна зустріти в Індії і найрідше — в Швеції [2]. Отже, рівень життя, якість життя роблять лише малий вплив на переживання власної щасливості. Немає достатніх підстав розглядати його як досить конструктивний, з широкими можливостями використання. Зокрема, М. Аргайл рідко використовує це поняття. Він стверджує, що щастя можна розглядати як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту і інтенсивність позитивних емоцій [2]. І. А. Джидарьян досліджувала уявлення про щастя, характерні для буденної свідомості. Вона показала, що на відміну від інших людських цінностей, щастя не має самодостатньої і самообоснованої суті в тому смислі, що міститься і ніби то проходить через усі інші цінності, «висвітлюючись» ними, будучи результатом, побічним продуктом їх реалізації» [3]. Цінності щастя включають найрізноманітніші за змістом і предметною спрямованістю життєві блага і духовно-моральні орієнтації. Виявилось, що щасливу людину найчастіше визначають як благополучну в сім'ї і особистому житті. Це підтверджує конструктивний потенціал, а може, і універсальний характер поняття «благополуччя».

«Задоволення» і «задоволеність» — поняття з дуже широким значенням, поширене в науці і у зв'язку з цим має область визначення з розмитими межами: пишуть про задоволеність життям в цілому і про задоволеність стосунками з конкретною людиною незалежно від міри значущості цієї людини для особистості; задоволення можна відчувати від подій дуже різного за значимістю для особистості масштабу [3].

У науковій літературі за даною проблемою можна зустріти словосполучення «емоційний комфорт», ми його також використовуємо в контексті нашого дослідження. На наш погляд, цей вираз має метафоричний зміст, що утрудняє його використання як одного з центральних понять при описі суб'єктивного світу особистості. У більшості наукових джерел комфорт тлумачиться досить безперечно — як зручність, зручні умови [1; 3; 4].

У поняття «благополуччя» є досить ясне значення, його трактування значною мірою схожі або збігаються в різних наукових дисциплінах і буденній свідомості. Благополуччя і почуття благополуччя дуже значимі для всього суб'єктивного (внутрішнього) світу особистості. Невипадкове поняття благополуччя узято Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) в якості основного 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 ВООЗ, благополуччя більшою мірою обумовлене самооцінкою і почуттям соціальної приналежності, аніж біологічними функціями організму. Воно пов'язане з реалізацією фізичних, духовних і соціальних потенцій людини.

Суб'єктивне благополуччя виступає й категорією суб'єктивності людини, в якій злито воедино і сприйняття, і оцінку, і ставлення, і інші

процеси, обумовлені зовнішніми і внутрішніми детермінантами; йдеться, передусім, про суб'єктивність стосунків особистості. Водночас необхідно відзначити, що своєрідний, специфічно цілісний внутрішній світ людини, який має свої закономірності, свої тенденції розвитку виникає на основі об'єктивних зв'язків і умов [3]. З іншого боку, об'єктивування внутрішнього світу в поведінці, діяльності, по суті, і стає основою для переживання благополуччя або неблагополуччя. Н. Бредберн, Р. Райан та Е. Дісі, К. Ріфф, Е. Дінер, А. Вотерман, досліджуючи проблему суб'єктивного або психологічного благополуччя особистості, пропонують його узагальнену модель, що включає шість складових: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя (самоприйняття), наявність цілей і занять, що надають життю смисл (цілі в житті), здатність виконувати вимоги повсякденного життя (управління докільям), почуття постійного розвитку і самореалізації (особистісне зростання), довірчі стосунки з іншими (позитивні стосунки з іншими), здатність наслідувати власні переконання (автономність) [цит. за 2].

Але, незважаючи на це, поняття суб'єктивного благополуччя є неоднозначним. Спираючись на відомі дослідження в області суб'єктивного благополуччя і щастя (І. О. Джидарьян, С. Л. Рубінштейн та ін.), можна виділити такі психологічні ознаки суб'єктивного благополуччя особистості:

1. Суб'єктивність: це означає, що суб'єктивне благополуччя існує у середині індивідуального досвіду.

2. Позитивність виміру: суб'єктивне благополуччя — ця не просто відсутність негативних чинників, що характерно для більшості визначень психічного здоров'я; потрібна наявність певних позитивних показників.

3. Глобальність виміру: суб'єктивне благополуччя зазвичай включає глобальну оцінку усіх аспектів життя особистості в період від декількох тижнів до десятків років.

Саме суб'єктивне ставлення особистості до життя, його колізій і змін визначає душевне і моральне задоволення власним життям.

Суб'єктивне благополуччя особистості є складним соціально-психологічним утворенням, що включає емоційні, когнітивні і конативні компоненти, формується в процесі соціально-психологічної діяльності, в системі реальних ставлень особистості до об'єктів навколишньої дійсності і складається на основі соціально-психологічних настанов, цінностей, стратегій поведінки. Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя виникає при цілісній відносно несуперечливій картині світу у суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Дисонанс в когнітивну сферу особистості вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація. Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя проявляється як переживання, що об'єднує почуття, які обумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням усіх сторін особистості. Дисгармонія у будь-якій сфері особистості викликає одночасно і емоційний дискомфорт. Саме у ньому досить повно відбито неблагополуччя в різних сферах особистості.

В дослідженні суб'єктивного благополуччя особистості особливе місце належить відповідності актуальних (або таких, що актуалізуються) потреб суб'єктивним можливостям з їх задоволення. Припускається, що рівень благополуччя відповідає задоволенню потреб різного рівня:

1) вітальним (біологічним) потребам;

2) соціальним потребам у вузькому і власному смислі слова (оскільки соціально опосередковані усі спонуки людини), які включають прагнення належати до соціальної групи (спільності) і займати в цій групі певне місце, користуватися прихильністю і увагою оточуючих, бути об'єктом їх пошани та любові;

3) ідеальним потребам пізнання навколишнього світу і свого місця в ньому як шляхом привласнення вже наявних культурних цінностей, так і шляхом відкриття абсолютно нового, невідомого попереднім поколінням.

Така структура повністю відповідає концепції А. Маслоу, в якій наголошується, що ступінь самоактуалізації особистості відповідає ієрархічній структурі потребової сфери (в її основі розташовані біогенні потреби, потім психофізіологічні, соціальні, вищі і найвищу позицію в ній займають так звані «мета-потреби»). Істотно для розуміння суб'єктивного благополуччя те, що в теорії А. Маслоу підкреслюється «перехідність» від однієї потреби до іншої як результат задоволення першої [цит. за 1].

На суб'єктивне благополуччя особистості впливають внутрішні (ціннісні і смислові утворення особистості, соціально-психологічні настанови, стратегії поведінки) і зовнішні (умови соціалізації) чинники.

Поняття «суб'єктивність» відбиває характеристики внутрішнього світу людини; відповідно, коли йдеться про суб'єктивне благополуччя, необхідно особливо звернути увагу на характер встановлення самою людиною (суб'єктом) зв'язків між відзеркалюваними оцінними характеристиками зовнішніх об'єктів і явищ, включаючи і об'єктивні ефекти власної поведінки (зовнішні інстанції), і характеристиками внутрішнього світу (внутрішні інстанції).

Соціально-психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя припускає розгляд цього явища в усій сукупності зовнішніх і внутрішніх інстанцій, системі соціальних зв'язків і стосунків особистості. Як відмічав Б. Ф. Ломов, у соціальній психології суб'єктивність розкривається через аналіз особистості, передусім особистісних ставлень індивіда до соціальних подій.

Йдеться не просто про переживання благополуччя або неблагополуччя, але про ті процеси, які певною мірою є його детермінантами і які самі опиняються під впливом суб'єктивно переживаного благополуччя. Як відомо, взаємовідносини людини з іншими, її поведінка і професійна діяльність схильні до впливу з боку системи ставлень. Особистість і характеризується як система ставлень (В. М. Мясичев). В цьому смислі набуває особливого значення теза про те, що ставлення людини представляють свідомий, вибірковий, заснований на досвіді, психологічний зв'язок її з різними сторонами об'єктивної дійсності. Цей зв'язок виражається в її діях, реакціях і переживаннях [2].

Існують об'єктивні показники: уявлення про власне благополуччя або благополуччя інших людей, оцінка благополуччя спирається на об'єктивні критерії благополуччя, успішності, показники здоров'я, матеріального достатку тощо. Останні роблять певний вплив на переживання благополуччя. Але це переживання значною мірою обумовлене особливостями ставлення особистості до себе, навколишнього світу в цілому та його окремим сторонам. Усі 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 усіх сфер особистості.

Інакше кажучи, благополуччя особистості за своєю природою є передусім суб'єктивним. Об'єктивних (зовнішніх) показників якості життя людини, ймовірно, може бути досить для багатьох економічних досліджень, але для психолога суб'єктивна сторона буття особистості має первинне значення як предмет дослідження.

Незважаючи на значну роль суб'єктивних чинників у благополуччі (чи неблагополуччі) особистості, навряд чи можливо повністю ототожнювати поняття благополуччя і суб'єктивного благополуччя — за ними стоять різні, хоча і близькі, компоненти. Внаслідок цього ми вважаємо доцільним додавати визначення «суб'єктивне» до поняття «благополуччя» при визначенні теми обговорення або предмета вивчення.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** 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 психічного стану. По цих причинах поняття суб'єктивного благополуччя виділене серед близьких до нього за змістом і узятю в даній статті як основне.

Вище підкреслювалося, що суб'єктивне благополуччя — феномен, обумовлений чинниками різної природи, він є предметом дослідження не тільки в психології. Для психолога ж суб'єктивне благополуччя виступає, перш за все, як переживання, як важлива детермінанта настрою. В 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.

Подальші перспективи дослідження полягають у створенні моделей суб'єктивного благополуччя особистості майбутнього психолога.

## Список використаних джерел і літератури

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. — М.: Педагогика, 1980. — 234с.
2. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. — СПб.: Питер, 2003. — 324с.
3. Джидарьян И. А. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И. А. Джидарьян, Е. В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. — М.: Педагогика, 1995. — С. 76–94.
4. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика. — Изд-во СПб ун-та, 2000. — С.476–510.

## References

1. Abul'hanova-Slavskaja K. A. Dejatel'nost' i psihologija lichnosti [*Activity and Psychology of personality*]. Moscow: Pedagogika, 1980. 234 p.
2. Argajl M. Psihologija schast'ja [*Psychology of Happiness*]. Saint -Petersbourg: Piter, 2003. 324 p.
3. Dzhidar'jan I. A. Problema obshhej udovletvorennosti zhizn'ju: teoreticheskoe i jempiricheskoe issledovanie, Soznanie lichnosti v krizisnom obshhestve [Problem of general satisfaction of life: theoretical and empirical investigation, *Consciousness of personality in crisis society*]. Moscow: Pedagogika, 1995, pp. 76–94.
4. Kulikov L. V. Determinanty udovletvorennost'ju zhizn'ju, Obshhestvo i politika [Determinants of satisfaction of life, *Society and Politics*]. Saint -Petersbourg: Izd-vo SPb un-ta, 2000, pp.476–510.

## Курова Анастасия Владимировна

соискатель кафедры дифференциальной и специальной психологии  
ОНУ имени И. И. Мечникова

## УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ

### Резюме

Статья посвящена анализу проблемы удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия личности, которые выступают в качестве объекта исследования в психологии, социологии, философии и других науках, исследующих различные аспекты жизнедеятельности человека. Субъективное благополучие рассматривается с точки зрения его внутренней структуры — когнитивного, эмоционального и мотивационно-поведенческого компонентов.

**Ключевые слова:** удовлетворенность жизнью, счастье, благополучие, физическое благополучие, материальное благополучие, душевный комфорт, удовлетворенность.

**Kurova Anastasyia**

applicant of the department of the differential and special psychology  
Odessa I. I. Mechnikov national university

## **THE SATISFACTION OF LIFE AND THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF A PERSONALITY**

### **Abstract**

Various definitions are used in science to describe the state of an individual subjective world in the aspect of its perception: satisfaction of life, emotional comfort, well-being, experience (feeling) of happiness, etc. Thus, «happiness» is a phenomenon that mostly belongs to an individual existential aspect of a human being, to the perception and in general to the understanding of the world and human nature; pleasure, satisfaction and emotional comfort are concepts with general meaning and without strict limits, in many scientific researches they are interpreted as comfortable living conditions. The notions of ‘well-being’ and ‘sense (feeling) of satisfaction’ are very important for the whole subjective (inner) world of a personality. The subjective well-being appears as a category of a human subjectness, where are combined perception, appreciation, attitude and other processes that are determined by external and inner factors; first of all we are talking about the subjectivity of relations of a personality. The main psychological features of the subjective well-being of a personality are subjectivity (the subjective well-being exists inside the individual experience), the positivity of perception (the subjective well-being is not only the absence of negative factors, definite positive signs should be presented), global appreciation (the subjective well-being generally includes global appreciation of all aspects of life of a personality during some weeks or decades of years). The subjective well-being of a personality is a compound socio-psychological formation, that includes emotional, cognitive and conative components, it is formed during socio-psychological activity, in the system of actual attitude of a personality towards the surrounding objects and it is based upon socio-psychological aims, values and behavioral strategies. The subjective well-being of a personality is influenced by inner (value and meaningful human formations, socio-psychological aims, behavioral strategies) and external factors (the conditions of socialization).

**Key words:** satisfaction of life, happiness, well-being, physical well-being, material prosperity, mental comfort, pleasure.

*Стаття надійшла до редакції 21.03.2015*