

УДК 159.911.2

Курова А. В.

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

ПРОБЛЕМА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Стаття присвячена стану розробленості проблеми суб'єктивного благополуччя в психологічній науці. Суб'єктивне благополуччя і задоволеність життям є найважливішими психологічними структурними компонентами особистості, які включають індивідуальну своєрідність переживання щастя, задоволеності життям, емоційного комфорту і благополуччя. За даною науковою парадигмою стоїть широкий спектр переживань, але різні аспекти суб'єктивного благополуччя, внутрішня картина цього переживання рідко виступали предметом психологічного дослідження.

Ключові слова: задоволеність життям, позитивний стиль життя, емоційний комфорт, якість життя, особистісна зрілість, повноцінно функціонуюча особистість.

Задоволеність або незадоволеність життям визначає багато вчинків суб'єкта, різні аспекти його діяльності і поведінки: побутові, економічні, політичні. Ці переживання виступають значущим чинником стану суспільної свідомості, групових настроїв, очікувань, відносин в суспільстві. Без їх урахування неможливо будувати науково обгрунтовану політику, соціальне управління, планування.

Задоволеність життям безпосередньо впливає й на настрої, психічний стан, психологічну стійкість особистості. Значення цього важливого феномена достатньо 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. На наш погляд, за даним поняттям стоїть широкий спектр переживань суб'єктивного благополуччя особистості. Різні аспекти суб'єктивного благополуччя, внутрішня картина цього переживання рідко виступали предметом психологічного дослідження.

Термін «суб'єктивне благополуччя», широко використовуваний в зарубіжній психології, з'явився у вітчизняній науці нещодавно, тому проблема суб'єктивного благополуччя практично не вивчена, хоча має глибоке історичне коріння.

Суб'єктивне благополуччя і задоволеність життям є найважливішими психологічними структурними компонентами особистості, які включають індивідуальну своєрідність переживання щастя, задоволеності життям, емоційного комфорту і благополуччя. У сучасній психологічній науці суб'єктивне благополуччя особистості досліджується через низку близьких, але не тотожних за своїм значенням понять, таких як: «психологія-

не здоров'я», «норма», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «особистісна зрілість», «особистість, що самоактуалізуєть-ся», «повноцінно функціонуюча особистість» та ін. (Ш. Бюлер, Дж. Бью-дженталь, А. Маслоу, Я. Морено, К. Роджерс, Е. Еріксон, В. Франкл, К. Юнг; Б. С. Братусь, О. Р. Калітеєвська, П. П. Фесенко, А. М. Черепанова). При цьому суб'єктивне благополуччя описується через позитивні аспекти функціонування особистості, відображає переживання людиною таких аспектів власного буття, як: автономія, компетентність у відносинах з оточуючими, здібність до особистісного зростання, переживання свідомості життя і самоприйняття.

Але, на наш погляд, не всі вони є вдалими, оскільки не всі мають психологічний зміст. Так, аналіз філософської і психологічної літератури показав, що «щастя» є феноменом, який належить значною мірою екзистенціальному аспекту буття особистості, сприйняттю і розумінню світу в цілому і природи людини. У самому цьому понятті прихована безліч суперечностей. Переживання щастя має значну культуральну і етнічну обумовленість. Отже рівень життя, якість життя справляють лише дуже малий вплив на переживання власної щасливості. Це поняття лише частково є психологічним. Немає достатніх підстав розглядати його як достатньо конструктивне, з широкими можливостями використання. Невипадково М. Аргайл рідко використовує це поняття та підкреслює, що щастя можна розглядати як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту і інтенсивність позитивних емоцій [2].

Найбільш емним та повним з психологічної точки зору є визначення суб'єктивного благополуччя, надане С. D. Ryff (цит. за: [7]), яка розуміє даний феномен як багатофакторний конструкт, що представляє собою складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних та духовних чинників. За С. D. Ryff, суб'єктивне благополуччя — це складний «продукт», який виступає результатом впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку. Для повного розуміння основних механізмів повноцінного функціонування відчуття суб'єктивного благополуччя у індивідуальній поведінці суб'єкта важливим є виділення С. D. Ryff його шестикомпонентної структури, до якої входять:

- самоприйняття;
- особистісне зростання;
- автономія;
- позитивні відносини з оточуючими;
- управління оточуючим середовищем;
- ціль у житті.

Узагальнення поглядів на структуру та внутрішній зміст суб'єктивного благополуччя, що міститься в роботах різних зарубіжних авторів (Е. Deiner, С. L. Keyes, W. Pavot, С. D. Ryff, М. Jagoda та ін.), умовно було нами згруповано у три групи:

1. Нормативне благополуччя, яке визначається такими зовнішніми критеріями, як добродійне, «правильне» життя. Головною умовою норматив-

ного благополуччя виступає ступінь відповідності тій системі цінностей, яка прийнята в даній культурі (людина переживає благополуччя, якщо володіє деякими соціально бажаними якостями тощо).

2. Суб'єктивне благополуччя як задоволеність життям пов'язується із стандартами особистості відносно того, що є хорошим життям. Благополуччя в даному смислі є глобальною оцінкою якості життя людини відповідно до її власних критеріїв, тобто благополуччя, у першу чергу, це гармонійне задоволення бажань і прагнень особистості.

3. Суб'єктивне благополуччя як буденне розуміння щастя, як перевага позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають в житті людини, або людина суб'єктивно схильна до них

Отже, ми бачимо, що поняття «суб'єктивне благополуччя» дуже неоднозначне як за формою, так і за структурою. Один із провідних дослідників даного феномену у зарубіжній психології, Е. Diener [7], узагальнюючи літературні дані, виділив головні, на його думку, ознаки суб'єктивного благополуччя:

1. Суб'єктивність (суб'єктивне благополуччя існує усередині індивідуального досвіду).

2. Позитивність вимірювання (суб'єктивне благополуччя — це не просто відсутність негативних чинників, що характерне для більшості визначень психічного здоров'я. Дослідження суб'єктивного благополуччя потребує наявності певних позитивних показників).

3. Глобальність вимірювання (суб'єктивне благополуччя містить глобальну оцінку всіх аспектів життя особистості в період від декількох тижнів до десятків років).

Саме суб'єктивне ставлення особистості до життя, його колізій та змін визначає душевне і моральне задоволення власним життям, навіть у тому випадку, коли об'єктивні характеристики говорять про зворотне.

Ми згодні з тим, що зарубіжні дослідники розрізняють три варіанти суб'єктивного благополуччя: фізичне, психологічне і соціальне. Це повністю узгоджується з підходами У. Джеймса до внутрішньої структури особистості, яка містить нерозривну єдність фізичного «Я», соціального «Я» і духовного «Я» [3]. Фізичне «Я» передбачає тілесну організацію і все те матеріальне, чим володіє людина; структуру соціального «Я» складають ролі, норми і прагнення людини до суспільства; а духовне «Я» — це об'єднання окремих станів свідомості, конкретно узятих духовних здібностей і властивостей.

Як підкреслює Е. Diener, в дослідженні суб'єктивного благополуччя особистості неможливо відривати один від одного різні компоненти «Я»: суб'єктивне благополуччя включає всі виділені аспекти. Крім того, оскільки йдеться про суб'єктивне благополуччя особистості, воно природно включає соціально-нормативні ціннісні установки та потреби, глобальне оцінювання особистістю свого існування на основі співвідношення приватних і узагальнених уявлень про своє життя і самореалізацію в ньому та ін. [7].

В поняття суб'єктивного благополуччя необхідно включати і конкретні форми поведінки, які дозволяють покращувати якість життя на всіх рівнях (фізичному, соціальному і духовному) і дозволяють досягати високого ступеня самореалізації.

Отже, суб'єктивним благополуччям особистості є інтегральне соціально-психологічне утворення, що включає оцінку і ставлення людини до свого життя і самої себе. Воно містить всі три компоненти психічного явища — когнітивний, емоційний, конотативний (поведінковий) і характеризується суб'єктивністю, позитивністю і глобальністю вимірювання (E. Diener).

На думку Р. М. Шаміонова [6], суб'єктивне благополуччя — поняття, що виражає власне відношення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для особистості з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і що характеризується відчуттям задоволеності. Як підкреслює вчений, суб'єктивне благополуччя є і категорією суб'єктності людини, в якій поєднуються воедино і сприйняття, і оцінка, і співвідношення, і інші процеси, обумовлені через багатократні опосередкування зовнішніми і внутрішніми детермінантами; мова йде, перш за все, про суб'єктивність відносин особистості.

В дослідженні суб'єктивного благополуччя особистості особливе місце належить відповідності актуальних (або таких, що актуалізуються) потреб суб'єктивним можливостям з їх задоволення [5]. 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.

Поодинокі спроби виведення формули суб'єктивного благополуччя особистості можуть бути спірними, але такими, що представляють певний науковий інтерес. Так, М. Селігман, ідентифікуючи суб'єктивне благополуччя з парадигмою щастя, стверджував, що воно співвідноситься з тим, як люди оцінюють своє власне життя в термінах когнітивних і афективних пояснень, і може бути виражене деякою формулою, а саме: Суб'єктивне благополуччя = задоволеність життям + афект, де задоволеність життям — відображає оцінку людиною її власного життя, афект — є емо-

ційною стороною, причому містить як позитивні, так і негативні емоції і стани, пов'язані з повсякденним досвідом.

Згідно моделі А. В. Вороніної психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, що знаходиться нею в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, виявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засоби досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації його потенційних можливостей і здібностей (цит. за: [6]).

Таким чином, суб'єктивне благополуччя — поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, які мають для неї велике значення, з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризуються відчуттям задоволеності. 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.

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. Маслоу А. Г. Мотивация и личность /Маслоу А. Г. — СПб.: Евразия, 1999. — 479 с.
6. Шамянов Р. М. Психология субъективного благополучия /Шамянов Р. М.//Вопросы социальной психологии личности. — 2003. — Вып. 4. — С. 27–41.
7. Diener E., Diener M., Diener C. Factors predicting the subjective well being of nations // Journal of Personality and Social Psychology. — 1995. — 69. — P. 851–864.

Курова А. В.

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

ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Резюме

Статья посвящена состоянию разработанности проблемы субъективного благополучия в психологической науке. Субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью являются важнейшими психологическими структурными компонентами личности, которые включают индивидуальное своеобразие переживания счастья, удовлетворенности жизнью, эмоционального комфорта и благополучия. За данной научной парадигмой стоит широкий спектр переживаний, но разные аспекты субъективного благополучия, внутренняя картина этого переживания редко выступали предметом психологического исследования.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, позитивный стиль жизни, эмоциональный комфорт, качество жизни, личностная зрелость, полноценно функционирующая личность.

Kurova A. V.

competitor departments to differential and special psychology
ONU of the name of I. I. Mechnikova

A PROBLEM OF SUBJECTIVE PROSPERITY IS IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Summary

The article is devoted consisting of developed of problem of subjective prosperity of psychological science. Subjective prosperity and satisfaction life is by major psychological structural components personalities which include individual originality of experiencing of happiness, to satisfaction by life, emotional comfort and prosperity. The wide spectrum of experiencing costs after this scientific paradigm, but different aspects of subjective prosperity, internal picture of this experiencing rarely came forward the article of psychological research.

Key words: satisfaction by life, positive lifestyle, emotional comfort, quality of life, personality maturity, valuably functioning personality.