

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.911.2(040.3)

А. В. Курова*кандидат психологічних наук,
провідний фахівець лабораторії соціологічних
та політичних досліджень**Національного університету «Одеська юридична академія»*

КОНСТРУКТ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЦЕНТРАЛЬНА ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. З точки зору психологічного змісту конструкт суб'єктивного благополуччя особистості є багатограним та багатоаспектним. Це поняття є характеристикою особистості, яка відображає своєрідне ставлення до свого життя, адже задоволеність або незадоволення життям визначає різні види діяльності людини: побутові, економічні, політичні. Задоволеність бо незадоволеність життям безпосередньо впливає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості. Значення цього важливого феномену досить добре усвідомлене 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. Це поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, які мають важливе значення з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище, і що характеризується відчуттям задоволеності.

Поняття «суб'єктивне благополуччя», широко використовуване в зарубіжній психологічній літературі, з'явилося у вітчизняній психології нещодавно. Різні аспекти суб'єктивного благополуччя, внутрішня картина цього переживання рідко виступали предметом психологічного дослідження, а сама проблема суб'єктивного благополуччя практично не вивчена, хоча має глибоке історичне коріння.

Вивчення суб'єктивного благополуччя особистості необхідне для вироблення шляхів і способів самореалізації особистості, розкриття потенціалу сучасної молоді людини, конструктивного ставлення до дійсності, формування позитивного підходу до рішення завдань, що стоять перед особистістю, і розв'язання виникаючих проблем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття суб'єктивного благополуччя дуже неоднозначне. 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: «психологічне здоров'я», «норма», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «особистісна зрілість», «особистість, що самоактуалізується», «повноцінно функціонуюча особистість» та ін. (Ш. Бюлер, Дж. Бьюдженталь, 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.

Переживання щастя має значну культурну й етнічну обумовленість. Так, наприклад, М. Аргайл відмітив, що в соціологічних опитуваннях виявлено, що найчастіше людей, що відчувають себе щасливими, можна зустріти в Індії і найрідше – в Швеції [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 сенсі, що міститься і нібито проходить через усі інші цінності, «висвітлюючись» ними, будучи результатом, побічним продуктом їх реалізації» [4].

Суб'єктивне благополуччя виступає й категорією суб'єктності людини, в якій злито воедино і сприйняття, і оцінку, і ставлення, й інші процеси, обумовлені зовнішніми і внутрішніми детермінантами. Об'єктивування внутрішнього світу в поведінці, діяльності також 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 довіллям), почуття постійного розвитку і самореалізації (особистісне зростання), довірчі стосунки з іншими (позитивні стосунки з людьми), здатність наслідувати власні переконання (автономність) [2].

Як було зазначено вище, суб'єктивне благополуччя як характеристика особистості демонструє своєрідне «співвідношення особистості з життям», в якому, за К.О. Абульхановою-Славською, і потрібно шукати психологічні визначення особистості [1]. Але, на жаль, внутрішня психологічна структура суб'єктивного благополуччя в психологічній науці майже не досліджена. На наш погляд, не всі існуючі визначення конструкту суб'єктивного благополуччя є вдалими, оскільки не всі мають психологічний зміст.

Мета статті – проаналізувати стан дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя особистості, вивчити цей концепт та його внутрішню структуру з точки зору психології особистості, а також виділити основні компоненти цього явища.

Виклад основного матеріалу. Проведений аналіз філософської і психологічної літератури показав, що «щастя» є феноменом, який належить значною мірою екзистенціальному аспекту буття особистості, сприйняттю і розумінню світу і природи людини. У самому цьому концепті прихована безліч суперечностей. Переживання щастя має значну культурну й етнічну обумовленість. Отже, рівень життя, якість життя надають лише дуже малий вплив на переживання почуття власного щастя. 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 й інтенсивність позитивних емоцій [2].

Найбільш емним та повним з психологічної точки зору є визначення суб'єктивного благополуччя, надане С.Д. Ryff [7], згідно з яким даний феномен розглядається як багатфакторний конструкт, що представляє собою складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних та духовних чинників. За С.Д. 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 в індивідуальній поведінці суб'єкта, важливим є виділення С.Д. Ryff його шести-компонентної структури, до якої входять:

- самоприйняття;
- особистісне зростання;

- автономія;
- позитивні відносини з оточуючими;
- управління оточуючим середовищем;
- ціль у житті [7].

Узагальнення поглядів на структуру та внутрішній зміст суб'єктивного благополуччя, що міститься в роботах різних зарубіжних авторів (Е. Deiner, С.Л. Keyes, W. Pavot, С.Д. 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 нормативного 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 в зарубіжній психології, Е. Diener [8], узагальнюючи літературні дані, виділив головні, на його думку, ознаки суб'єктивного благополуччя:

1. Суб'єктивність (суб'єктивне благополуччя існує всередині 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.

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 установок, цінностей, стратегій поведінки. На суб'єктивне благополуччя особи-

стості впливають внутрішні (ціннісні і смислові утворення особистості, соціально-психологічні установки, стратегії поведінки) і зовнішні (умови соціалізації) чинники.

Чим багатіше, різноманітніше життя суб'єкта, чим більш визначена позиція особистості в житті, тим і складніше структурна композиція суб'єктивного благополуччя і, вочевидь, тим глибше внутрішній світ людини і багатші її взаємовідносини з іншими. Це не означає, що суб'єктивне благополуччя – прерогатива осіб виняткового, унікального складу; необхідно розуміти, що воно може по-різному проявлятися і відповідно детермінуватися залежно від того або іншого рівня взаємодії особистості зі світом, залежно від того або іншого рівня її організації.

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 взятих 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. [8].

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.

На думку Р.М. Шаміонова [7], 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, й 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 (А. Маслоу [6]). 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 й 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 певну наукову зацікавленість. 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 емоційною стороною, причому містить як позитивні, так і негативні емоції і стани, пов'язані з повсякденним досвідом.

Згідно з моделлю 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 засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації його потенційних можливостей і здібностей [5].

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 відбиваними оцінками характеристиками зовнішніх об'єктів і явищ, включаючи й 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.

Мова 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 стосунків. Особистість і характеризується як система стосунків (В.М. Мясіщев). У цьому смислі набуває особливого значення теза про те, що стосунки 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].

Результати безлічі досліджень детермінант концепту суб'єктивного благополуччя особи, проведених як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, свідчать на користь високої значущості професійно-трудоного чинника. Передусім, це стосується наявності праці, про що свідчать результати дослідження М. Аргайла, К. Муздибаєва та ін., в яких показано, що працюючи більшою мірою задоволені життям, ніж безробітні (це не цілком відноситься до пенсіонерів, оскільки ті по-різному сприймають припинення трудової діяльності залежно від відношення до неї).

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 (Е. Diener).

Висновки. 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, за умов монотонії виконавчої поведінки й 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.

Підкреслимо, що 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 нами серед близьких до нього за змістом і взято 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. 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 боку, 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.

Література

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, 2000. – С. 476-510.
6. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / Маслоу А.Г. – СПб.: Евразия, 1999. – 479 с.
7. Шамянов Р.М. Психология субъективного благополучия / Шамянов Р.М. // Вопросы социальной психологии личности. – 2003. – Вып. 4. – С. 27-41.
8. Diener, E., Diener, M., and Diener, C. (1995) Factors predicting the subjective well being of nations. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 851 – 864.

Анотація

Курова А. В. Конструкт суб'єктивного благополуччя як центральна проблема психології особистості. – Стаття.

Стаття розглядає конструкт суб'єктивного благополуччя та його місце 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. Суб'єктивне благополуччя розглядається з точки зору його внутрішньої структури – когнітивного, емоційного та мотиваційно-поведінкового компонентів.

Ключові слова: задоволеність життям, емоційний комфорт, якість життя, душевний комфорт, щастя.

Аннотация

Курова А. В. Конструкт субъективного благополучия как центральная проблема психологии личности. – Статья.

Статья рассматривает конструкт субъективного благополучия и его место в психологической науке. Субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью являются самыми важными психологическими структурными компонентами личности, которые включают индивидуальное своеобразие переживания счастья, удовлетворенности жизнью, эмоционального комфорта и благополучия. Субъективное благополучие

рассматривается с точки зрения его внутренней структуры – когнитивного, эмоционального и мотивационно-поведенческого компонентов.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт, качество жизни, душевный комфорт, счастье.

Summary

Kurova A. V. The construct of the subjective well-being as the central problem of the psychology of a personality. – Article.

The article deals with the construct of the subjective well-being and its place in psychological science. The subjective well-being and satisfaction of life are the most important psychological structural components of a personality, which include the individual originality of experience of happiness, satisfaction of life, emotional comfort and well-being. Subjective well-being is investigated in the aspect of its inner structure – cognitive, emotional and motivational-behavioural components.

Key words: satisfaction of life, emotional comfort, quality of life, mental comfort, happiness.