

УДК 159.923

Горбаль Ірина Степанівна

Аспірантка кафедри психології філософського факультету

Львівського національного університету імені Івана Франка

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Анотація

У статті проаналізовано психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя та визначено деякі психологічні характеристики, які мають значення при формуванні позитивної оцінки якості життя. Серед них виокремлюються як особистісні особливості, так і характеристики соціального оточення.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, суб'єктивна оцінка якості життя, щастя, емоційний баланс, задоволеність життям.

Горбаль Ирина Степановна. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация

В статье проанализировано психологическое содержание понятия субъективного благополучия и определены некоторые психологические характеристики, которые имеют значение при формировании позитивной оценки качества жизни. Среди них выделяются как личностные особенности, так и характеристики социальной среды.

Ключевые слова: субъективное благополучие, субъективная оценка качества жизни, счастье, эмоциональный баланс, удовлетворенность жизнью.

Iryna Horbal. PSYCHOLOGICAL CORRELATES OF SUBJECTIVE WELL-BEING

Annotation

Psychological content of subjective well-being is analyzed in the article. There are also determined some psychological characteristics which are important in the process of forming positive assessment of life quality. Personal peculiarities and characteristics of social environment are selected.

Key words: subjective well-being, subjective assessment of life quality, happiness, emotional balance, life satisfaction.

Актуальність. У другій половині ХХ століття як опозиція до поширеної у психології тенденції вивчення патопсихологічних проявів психіки актуальності набула нова гілка досліджень, що отримала назву «позитивна психологія». Центральним поняттям цього вчення є феномен благополуччя особистості, а основним завданням теоретики та практики позитивної психології ставлять перед собою віднайдення способів зробити людину щасливою. Суб'єктивне благополуччя, як особиста оцінка людиною свого становища у світі та самої себе, стає тут відправним пунктом пошуків та досліджень.

Попри широку представленість проблематики суб'єктивного благополуччя (subjective well-being) в науковій літературі (N. Bradburn, C. Ryff, D. Kahneman, V. M. S. van Praag, M. Argyle, E. Diener, A. Clark та багато ін.), єдиного погляду щодо цього поняття немає. Зібраний чималий емпіричний матеріал потребує систематизації та узагальнення в єдину комплексну теорію, яка змогла б пояснити походження та детермінанти задоволеності людиною власним буттям та визначити шляхи його покращення.

Метою статті є аналіз та систематизація уявлень про суб'єктивне благополуччя у сучасній психології та визначення тих психологічних особливостей, які дозволяють людині почуватися щасливою.

Сутність феномену суб'єктивного благополуччя. У побутовому мовленні та як предмет філософських (Арістотель, Епікур, Б. Паскаль, Ф. Ніцше, Л. Фейербах, Г. Сковорода, Л. Толстой, В. Розанов, С. Воркачов, А. Ленгле, Л. Попов, Е. Жильцова та ін.), соціологічних (Н. Маркс, С. Абдала, А. Сімс, С. Томпсон, Л. Гришанов, К. Муздибаєв, Ю. Петров, С. Миронова та ін.) та

психологічних (М. Аргайл, М. Мартін, М. Селігман, М. Чіксентміхалі, С. Любомирські, І. Джидар'ян, Д. Леонт'єв, А. Соколов, В. Татаркевич та ін.) досліджень часто фігурує поняття «щастя». У психології воно використовується для загального опису сфери почуттів та станів здорових людей, а також як інтенційний аспект життя високо функціональної людини. Згідно із висловом Р. Веерговена, «як і «здоров'я», щастя повинне бути нормальним станом» [21, Р. 14], для досягнення якого людина затрачає певні зусилля. Однак, зміст такого терміну дуже нечіткий і не вказує ані на чинники, які зумовлюють це відчуття, ані на його специфічні прояви. Будучи зрозумілим для кожного, поняття щастя в науці часто формулюється через інші близькі до нього конструкти «благополуччя», «якості життя», «задоволеності життям», які відображають певні формальні компоненти щастя, не лише його екзистенційний, але особистісно- та соціально-психологічний зміст, сприяють переведенню змісту поняття із побутово-філософського на методологічний, науковий рівень.

Протягом останніх чотирьох десятиліть особливого поширення набув термін благополуччя. У психологічних дослідженнях його значення не може бути розкритим повністю, адже існуючими методами складно встановити роль усіх чинників, які впливають на життя людини. Дослідниками розкривається в першу чергу суб'єктивне ставлення людини до сукупності цих чинників. Більше того, об'єктивні показники благополуччя – ознаки здоров'я, матеріального достатку, успішності тощо – здійснюють лише опосередкований вплив на переживання благополуччя, воно у значній мірі обумовлене ставленням особистості до себе, до навколишнього світу загалом та до окремих його сторін [5, 9, 11, 13, 17] – тобто суб'єктивним сприйняттям і оцінкою, що залежать від різноманітних сфер особистості. Таку суб'єктивну частину цього поняття і складає термін «суб'єктивне благополуччя». Воно розглядається як загальне сприйняття людиною рівня свого благополуччя [22, Р. 473], як емоційне оцінювання власного життя, суб'єктивне переживання задоволеності особистим життям [3, С. 502]. У змісті поняття «суб'єктивне благополуччя» відображене ставлення людини до різних аспектів власного існування, яке, з одного боку,

формується під впливом об'єктивних обставин та індивідуальних характеристик, а з іншого – позначається на її особистісному функціонуванні.

Питання про те, що таке щастя, та що дає змогу людині «жити добре», були предметом філософських та наукових пошуків. Ще з часів античності виділилися дві основні позиції щодо цієї дилеми, які були по-новому переосмислені у психології другої половини ХХ століття як опозиція до усестороннього вивчення психопатології та ігнорування необхідності особистісного зростання та розвитку. Гедоністичний підхід визначає благополуччя у термінах досягнення задоволення та уникнення страждання. Деклароване Арістіппом (435-355 рр. до н. е.) благополуччя як сукупність тілесних втіх сучасними прихильниками гедоністичного підходу значно розширене і трактується як переживання задоволення (на противагу незадоволенню та відсутності комфорту), пов'язане із сукупністю уявлень людини про хороше та погане у її житті. «Суб'єктивне благополуччя» розглядається як «первинний індекс благополуччя» [18, Р. 145], кількісний показник того, у якій мірі людина задоволена реалізацією власних потреб, які визначають об'єктивний, реальний показник її благополуччя, міра щастя людини.

Основоположником евдемонічного підходу до розуміння щастя людини вважають Арістотеля (384-322 рр. до н. е.), який виводить поняття благополуччя з ідеї слідування людини своїй внутрішній природі («даймону»). Позитивні емоції, які разом із когнітивним осмисленням блага визначають основу гедоністичного суб'єктивного благополуччя, в евдемонізмі не є першопричиною щастя, хоча задоволення визнається можливим наслідком досягнення благополуччя. Отже, в основі евдемонічного підходу лежать уявлення про сенс та самореалізацію, а благополуччя трактується як ступінь повноцінності людського функціонування.

На основі аналізу сучасних підходів до розуміння феномену, суб'єктивне благополуччя було визначене як динамічна когнітивно-емоційна оцінка людини якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану

здоров'я тощо) чинників, сприйнятих та засвоєних особистістю із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей (темпераменту і характеру, спрямованості особистості, особливостей самооцінки та самоприйняття, сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій та ін.), та визначає здатність людини до реалізації особистісного потенціалу та до позитивного функціонування та є важливим чинником забезпечення психологічного здоров'я. Суб'єктивне благополуччя розуміється як складова більш широкого поняття якості життя, яке включає в себе об'єктивні показники у різних сферах життєдіяльності людини (сімейній – сімейний статус, повна чи неповна сім'я, наявність дітей, стосунки між членами сім'ї тощо, соціальній – приналежність до певної спільноти, можливість взаємодії з членами суспільства та ін., фінансовій – рівень матеріального забезпечення та можливість забезпечення за його допомогою базових потреб, професійній – наявність місця праці, тривалість робочого дня, умови праці, важкість виконання роботи тощо, сфері здоров'я – наявність чи відсутність фізичних чи психічних порушень та ін.) та емоційно-когнітивне ставлення людини до цих чинників.

Зв'язок суб'єктивного благополуччя із психологічними особливостями людини. У літературі зібрано чималий емпіричний матеріал щодо соціальних, економічних та особистісних особливостей, що тісно пов'язані із переживанням людиною власного благополуччя. Ці питання мають не лише теоретичне, але й велике практичне значення, адже дозволяють виявити ті психологічні якості, які необхідно розвивати та підтримувати для відчуття щастя людиною. У першу чергу в дослідників виникло запитання, чи є переживання благополуччя протилежним до депресії [7]. Н. Бредберн та його послідовники виявили незалежність позитивних та негативних афектів, що свідчить про те, що, позбавивши людину депресії, неможливо одночасно зробити її щасливою.

Серед індивідуальних особливостей, що мають вплив на рівень суб'єктивного благополуччя, важливі як короткотривалі стани, так і стабільні риси. Було виявлено, що хороший настрій у досліджуваних призводить до кращих показників задоволеності життям [20], хоча, очевидно, що цей вплив

нетривалий і є прямим показником самопочуття у конкретний момент. Більш стабільну роль у детермінації відчуття щастя мають особистісні риси: високий рівень екстраверсії, низькі показники нейротизму, відкритість до досвіду, відчуття міцної соціальної підтримки корелюють із показниками задоволеності життям [14, Р. 57-59]. Провівши дослідження на українській групі респондентів, О. В. Князева виявила, що із задоволеністю життям пов'язані екстравертованість, впевненість у собі, здатність брати на себе відповідальність за власні дії, відчуття внутрішнього контролю над подіями в житті [2, С. 163]. Серед інших особистісних особливостей що перебувають у взаємозв'язку із почуттям щастя, виділяють гендерні ролі. Те, що, згідно з дослідженнями, жінки щасливіші, порівняно із чоловіками [2, 12], пов'язано у першу чергу не з біологічними, а з соціальними особливостями статі. Фемінні чоловіки частіше задоволені життям загалом та такою важливою його сферою, як робота, тоді як у маскулінічних досліджуваних цей показник суттєво нижчий [1]. Молоді респонденти частіше за старших переживають позитивні емоції та рідше – негативні, що є одним із показників суб'єктивного благополуччя [14, Р. 59]. Згідно з Мічиганською моделлю суб'єктивного благополуччя, задоволеність життям з віком зростає, оскільки досягнення людини підвищуються, а прагнення – знижуються, а саме їх баланс забезпечує когнітивний аспект благополуччя [7, Р. 81].

Доповнюючи уявлення про зв'язок особистісних рис із суб'єктивним благополуччям, П. Левінсон з колегами підкреслюють роль відносної відсутності інтрапсихічних конфліктів, залученості у діяльність на досягнення мети, наявності друзів, сім'ї (особливо великим є значення шлюбу для чоловіків), задоволеності сімейним життям, високого рівня освіти, фінансової забезпеченості та фізичної привабливості у його підвищенні [16, Р. 143]. Серед чинників зниження задоволеності життям – низька самооцінка, очікування негативних подій, ірраціональні переконання, вплив мікростресорів, низький рівень доходів, погана соціальна підтримка та нестача інтимності у стосунках, слабкий когнітивний самоконтроль, поганий стан фізичного здоров'я, екстернальний локус контролю [16, Р. 159-162].

Дослідження евдемонічного спрямування у цій сфері часто узгоджуються з описаними дослідженнями гедоністів та доповнюють їх. Узагальнюючи результати досліджень, К. Ріфф і Б. Сінгер стверджують, що шість аспектів психологічного благополуччя (самоприйняття, особистісне зростання, мета в житті, позитивні стосунки з іншими, управління оточенням та автономія), тісно корелюють із статусом ідентичності, здатністю до емоційної регуляції, особистісними цілями, ціннісними орієнтаціями, ефективними копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та соціальним статусом, рівнем освіти та об'єктивним і самооціночним станом здоров'я, віком [19]. В іншому дослідженні було встановлено, що особи із високим психологічним благополуччям екстравертовані, добросовісні, відкриті до досвіду, мають низький рівень нейротизму [15]. Психологічне благополуччя корелює із показниками саморегуляції, а також рівнем особистісної зрілості особистості, здатністю до розвитку власного потенціалу [4], наявністю мети в житті, почуттям осмисленості свого минулого та теперішнього, спрямованості на щось у майбутньому [6], тобто з іншими екзистенційними психологічними характеристиками.

Аналізуючи проблему можливості підвищення почуття щастя, Р. Веерговен вказує, що ті риси, які у психології пов'язуються із психологічним здоров'ям та гармонійним особистісним розвитком, досягнення яких є метою багатьох психотерапевтів, є також детермінантами щастя. Серед них – інтегрована ідентичність, сила Его, психічна зрілість, внутрішній контроль, соціальна здатність, активність, відкритість сприймання, досвіду [21, Р. 19]. Слід зазначити, що є чимало противників цієї концепції. У теорії стабільних особистісних рис (Stable Personal Traits Theory) П. Коста та Р. МакКре розглядають благополуччя як сталу особистісну характеристику, що в цілому не підлягає кардинальним змінам протягом життя (нестабільна вона у підлітковому віці, коли формуються погляди на життя, а в зрілості та особливо в пізній дорослості оцінка якості життя залежить від життєвих обставин та необхідності переорієнтації у житті) [10]. Представники теорії адаптації, або теорії вихідної

точки (Adaptation Level Theory, Set-Point Theory) [8] П. Брікман з колегами доводять, що після стрімких знижень чи підвищень унаслідок певних життєвих обставин рівень благополуччя повертається на певний базовий рівень, характерний для конкретної людини, тому коригування цього показник не матиме стійкого результату.

Висновки. Вивчення особливостей почуття щастя людиною, розуміння її уявлення про власне позитивне самопочуття та тих умов і властивостей, які сприяють досягненню стану благополуччя важливе у контексті психологічного консультивання та психотерапії, адже повинне стати одним із базових векторів для роботи. Метою роботи були аналіз поняття суб'єктивного благополуччя з позицій сучасних психологічних шкіл та визначення тих психологічних якостей, які сприяють досягненню людиною почуття щастя.

За результатами дослідження можна зробити такі висновки:

1. Акцент на вивченні позитивних аспектів функціонування особистості ввів у широкий вжиток у сучасній психології поняття «благополуччя». В основному при його вивченні дослідники акцентують увагу на тому, як сама людина оцінює якість свого буття і ця оцінка розкривається у змісті феномену «суб'єктивного благополуччя».

2. З античних часів і до сьогодні збереглося дві позиції щодо розуміння того, що дає змогу людині бути щасливою. На думку вчених гедоністичного спрямування, суб'єктивне благополуччя визначають задоволення людських потреб, а зміст самого феномену складають ті емоції і почуття, що виникають при задоволенні, і ті судження про власне життя, які воно стимулює. З погляду евдемонічно орієнтованих психологів, суб'єктивне благополуччя є не просто результатом втілення потреб, а наслідком реалізації людиною своєї внутрішньої природи.

3. Попри те, що багато в чому розуміння благополуччя у рамках гедоністичного та евдемонічного підходів відмінне, слід вказати на їхню взаємодоповнюваність та різноплановість у баченні досліджуваного феномену. Тоді як другі розглядають екзистенційні аспекти досягнення щастя, перші

зосереджують увагу на загально-психологічних, на тих емоціях і судженнях, які лежать в основі у тому числі екзистенційних переживань. У запропонованому визначенні благополуччя як когнітивно-емоційної оцінки людини якості власного життя, яка відіграє роль у забезпеченні здатності людини до реалізації особистісного потенціалу та до позитивного функціонування і є важливим чинником психологічного здоров'я, синтезовано ідеї обох підходів та розкрито структурний (емоційно-когнітивний) та сутнісний (самореалізаційний) аспекти феномену.

4. Суб'єктивне благополуччя – це комплексна особистісна характеристика, тому для її забезпечення необхідно враховувати чимало психологічних показників. Оскільки підвищення рівня благополуччя людини є ціллю будь-яких психологічних інтервенцій, систематизація знань про психологічні кореляти цього феномену має важливе практичне значення. Перш за все, слід зважати на те, що немає рівень депресії та суб'єктивного благополуччя не є абсолютно взаємовиключними психологічними характеристиками. Позбавити людину депресії ще не означає зробити її щасливою.

Поряд із цим, у літературі виділено чимало особливостей, за наявності яких досліджувані демонструють вищі показники задоволеності життям. На основі проведеного аналізу можна виділити два змістовні блоки психологічних корелятів суб'єктивного благополуччя. По-перше, міра почуття щастя людини залежить від розвитку у неї деяких особистісних якостей, як екстраверсія, низькі показники нейротизму, фемінність, відкритість до досвіду, впевненість у собі, здатність до емоційної регуляції, ефективний копінг та ін. Окрім цього, суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане із екзистенційним аспектом життя людини: наявність сенсу в житті, розуміння власних цілей та особистісної спрямованості, рух до реалізації власного потенціалу, з одного боку, свідчить про ефективне справляння із екзистенційними проблемами, а з іншого – про можливість жити повноцінним життям та відчувати задоволеність ним. Як відсутність депресії не забезпечує почуття щастя, так і відсутність життєвих труднощів не гарантує задоволеності. Важливими психологічними якостями є

власне вміння ефективно справлятися з труднощами (копінг, емоційна регуляція), вирішувати життєві (екзистенційні) питання, приймати нові виклики (відкритість до досвіду), іти до мети (впевненість у собі) тощо.

По-друге, характеристики соціального оточення мають для суб'єктивної оцінки якості життя неабияке значення: міцна соціальна підтримка, добрі стосунки з сім'єю та друзями у будь-якому віці та за будь-яких обставин підвищують почуття щастя.

Література

1. Гупаловська В. А. Гендерні особливості задоволеності життям чоловіків / В. А. Гупаловська // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Вип. 4. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. – 522 с. – С. 67-86.
2. Князева Е. В. Удовлетворенность жизнью как социальный феномен / Е. В. Князева // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2011. – № 941. – С. 160-165.
3. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – М. : Прайм-Еврознак, 2007. – 672 с.
4. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя / Ю. М. Олександров // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. – 2009. – Психологія, Вип. 32. – Доступний із: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2009_32/18.html.
5. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Пер. с англ. под ред. И. Солухи. – М.: София, 2006. – 368 с.
6. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере / Р. М. Шамионов. – Известия Саратовского университета. – 2006. – Т. 6. – Серия Философия. Психология. Педагогика. – Вып. 1/2. – С. 104-109.

7. Argyle M. The Psychological Causes of Happiness / M. Argyle, M. Martin // Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford : Pergamon Press, 1991. – P. 77-100.
8. Brickman P. Lottery winners and accident victims: is happiness relative? / P. Brickman, D. D. Coates, R. Janoff-Bulman // Journal of Personality and Social Psychology. – 1978. – No. 36 (8). – P. 917-927.
9. Clark A. Lags and Leads in Life Satisfaction: a Test of the Baseline Hypothesis / A. E. Clark, E. Diener, Y. Georgellis and R. E. Lucas // The Economic Journal. – 118 (June). – P. 222–243.
10. Costa P. T. Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People / P. T. Costa, R. R. McCray // Journal of Personality and Social Psychology. – 1980. – No.38. – P. 668-678.
11. Lucas R. Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction / R. E. Lucas, A. E. Clark, Y. Georgellis, E. Diener // Psychological Science. – 2004. – Vol. 15, No. 1. – P. 8-13.
12. Diener E. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress / E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith // Psychological Bulletin. – 1999. – 125 (2). – P. 276-302.
13. Diener E. Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research / E. Diener, R. Biswas-Diener // Social Indicators Research. – 2002. – No. 57. – P. 119-169.
14. Headey B. Subjective Well-Being: The Stocks and Flows Framework / B. Headey, A. Wearing // Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford: Pergamon Press, 1991. – P. 49-73.
15. Keyes C. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions / C. L. M. Keyes, D. Shmotkin, C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 2002. – Vol. 82, No. 6. – P. 1007-1022.
16. Lewinsohn P. The Relationship between Life Satisfaction and Psychological Variables: New Perspectives / P. M. Lewinsohn, J. E. Redner, J. R. Seeley //

Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford: Pergamon Press, 1991. – P. 141-172.

17. Nickerson C. Financial Aspirations, Financial Success, and Overall Life Satisfaction: Who? And How? / C. Nickerson, N. Schwarz, E. Diener // Journal of Happiness Studies. – 2007. – No. 8. – P. 467-515.

18. Ryan R. M. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // Annual Review of Psychology. – 2001. – No. 52, P. 141-166. – P. 145.

19. Ryff C. Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being / C. D. Ryff, B. H. Singer // Journal of Happiness. – 2008. – No. 9. – P. 13-39.

20. Schwarz N. Evaluating One's Life: a Judgment Model of Subjective Well-Being / N. Schwarz, F. Strack // Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford: Pergamon Press, 1991. – P.27-47.

21. Veerhoven R. Questions on Happiness: Classical Topics, Modern Answers, Blind Spots / R. Veerhoven // Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford: Pergamon Press, 1991. – P. 7-26. – P. 14

22. Ware J. E. Standards for validating health measures: Definition and content / J. E. Ware // Journal of Chronic Disease. – 1987. – No. 40. – P. 473-480.