



УДК 159.923.3

ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ПРОБЛЕМА РОЗМЕЖУВАННЯ ПОНЯТЬ

Целюк Т.Л., аспірант
кафедри загальної та соціальної психології
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті проаналізовані погляди західних, українських та російських учених на проблему визначення і диференціації таких понять, як «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя». Здійснено теоретичний порівняльний огляд основних наукових напрямів у розумінні відповідної феноменології. Запропоновано й обгрунтовано власне авторське бачення специфіки розмежування і співвідношення цих понять у контексті здорового особистісного функціонування.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, щастя, задоволеність.

В статье проанализированы взгляды западных, украинских и российских ученых на проблему определения и дифференциации таких понятий, как «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие». Проведен теоретический сравнительный обзор основных научных направлений в понимании соответствующей феноменологии. Предложено и обосновано собственное авторское видение специфики разграничения и соотношения этих понятий в контексте здорового личностного функционирования.

Ключевые слова: благополучие, психологическое благополучие, субъективное благополучие, счастье, удовлетворенность.

Tseliuk T.L. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SUBJECTIVE WELL-BEING: DIFFERENTIATION OF CONCEPTS

In this article we analyze different scientific views on psychological well-being and subjective well-being. Western, Ukrainian and Russian researches develop different approaches for these concepts. The theoretical comparative overview of the main trends helps to understand the phenomenology of psychological well-being. The main areas are analyzed and own vision is proposed.

Key words: well-being, psychological well-being, subjective well-being, happiness, pleasure.

Постановка проблеми. Проблема психологічного благополуччя стає все більш актуальною в сучасній психологічній науці та практиці. Соціально-економічні, культурні, релігійні та політичні умови життя українців провокують виникнення стресових ситуацій і негативних переживань, що зумовлюють низький рівень психологічного благополуччя. Даний феномен потребує всебічного і повного дослідження для виявлення певних складових та особливостей, на які можна впливати і, відповідно, підвищувати психологічне благополуччя особистості.

У психології, як і в будь-якій іншій гуманітарній галузі знань, концепт «благополуччя» розглядався в контексті аналізу таких понять, як «щастя», «задоволення» (life satisfaction), «якість життя» (quality of life), «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being).

Найявні на сьогодні відповідні визначення виникли завдяки основним концепціям щастя, що з'явилися ще в епоху античної філософії. У психології вони отримали розвиток на основі класифікації теорій благополуччя R.M. Ryan, E.L. Deci, котрі поділили раніше розроблені підходи щодо осмис-

лення поняття «благополуччя» на гедоністичну та евдемоністичну течії [18].

До гедоністичних теорій R.M. Ryan відносить усі ті вчення, в яких психологічне благополуччя переважно описується в термінах «задоволеності/незадоволеності», при цьому задоволення трактується у широкому сенсі – це не лише тілесне задоволення, а і задоволення від досягнення значущої мети, результатів. До цієї підгрупи належать концепції D. Kahneman, N. Bradburn, E. Diener. Таке розуміння природи психологічного благополуччя відповідає основним теоретичним і методологічним принципам когнітивистської та необіхевіористської орієнтації. Евдемоністичне ж розуміння цієї проблеми засновується на постулаті про те, що особистісне зростання – головний та найнеобхідніший аспект психологічного благополуччя. Такий підхід характерний для поглядів A.S. Waterman та C.D. Ryff [17].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «благополуччя» у західній психології визначається в розлогодному своєму сенсі як багатофакторний конструкт, який представляє складний взаємозв'язок куль-

турних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників [15]. Зокрема, з точки зору М.Е.Р. Seligman, благополуччя людини – це позитивний афект, що поєднується з діяльністю [19].

Експерти Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я скористалися саме терміном благополуччя в якості основного критерію для визначення здоров'я: «Здоров'я – це не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів, а і стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя» [10]. При цьому фахівці організації зазначили, що воно більшою мірою зумовлене самооцінкою і почуттям соціальної належності, ніж біологічними функціями організму, і пов'язане з реалізацією фізичних, духовних і соціальних потенцій людини.

На сьогодні не склалося єдиної думки щодо відповідності понять суб'єктивного благополуччя і психологічного благополуччя. Так, С.Д. Ryff [17], Е. Diener [15], Л.М. Яворовська, Г.С. Філоненко [12] та інші вважають, що суб'єктивне благополуччя є складовою психологічного благополуччя; Л.В. Куликов [5], Р.М. Шаміонов [9], Г.Л. Пучкова [6] та інші вважають, що, навпаки, психологічне благополуччя – частина суб'єктивного. Можна зустріти також трактування цих понять як синонімічних (N.M. Bradburn [14] та ін.).

Зокрема, вчені не припиняють дискусії про тотожність термінів суб'єктивного і психологічного благополуччя; суб'єктивного благополуччя і задоволення життям; суб'єктивного благополуччя і щастя. В даний час активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя з різними особливостями особистості (смісловиттєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, стратегіями життя тощо) та її соціальними характеристиками; розробляється валідний та надійний інструментарій для вимірювання психологічного благополуччя; відбувається уточнення й операціоналізація самого поняття; досліджується вплив різноманітних об'єктивних і суб'єктивних факторів на психологічне благополуччя особистості (M. Argyle [13], N.M. Bradburn [14], E. Diener [15], C.D. Ryff [17], M.E.P. Seligman [19], R.A. Emmons [16], A.B. Вороніна, A.E. Созонтов, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова [10] та інші).

Сам термін «психологічне благополуччя» у науковий обіг увів N.M. Bradburn, визначивши його як суб'єктивне відчуття щастя і загальне задоволення життям. При цьому, як важливо зауважити, автор не мав на увазі під психологічним благополуччям низку інших широко використовуваних понять: таких як сила Его, самоактуалізація,

самооцінка, автономія, але й не заперечував того, що ці поняття можуть мати сфери взаємного перетину [14].

Загальна тенденція у вивченні «психологічного благополуччя» полягає в його понятійному відокремленні від інших термінів, що знаходяться у близькому семантичному полі, але не є йому тотожними. Адже у сучасній науковій літературі одночасно присутня низка понять, що пов'язані між собою і відображають різне розуміння психологічного благополуччя та його окремих сторін: «суб'єктивне благополуччя», «особистісне благополуччя», «душевне благополуччя», «емоційне благополуччя», «емоційний комфорт», «соціальне благополуччя», «психологічне здоров'я», «позитивне психічне здоров'я», «зрілість особистості», «професійне благополуччя», «матеріальне благополуччя», «фізичне благополуччя», «позитивний стиль життя», «якість життя» тощо. Беручи до уваги складність і багатоаспектність психологічного благополуччя, а також полісемію відповідної термінології, необхідно проаналізувати і зіставити різні погляди на розуміння даного психологічного феномену та його конструктивів [12].

Найбільш близьким до «психологічного благополуччя», майже синонімічним поняттям є «суб'єктивне благополуччя». Потрібно зазначити, що у сучасній психологічній науці теоретичний поділ понять «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя» є доволі дискусійним. Одні дослідники, про що вище згадувалося, розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя, інші – психологічне благополуччя як частину суб'єктивного. В окремих роботах дані поняття трактуються як синонімічні. Але ще частіше ці поняття розглядаються як взаємодоповнюючі показники позитивного функціонування людини [8].

Грунтуючись на теоретичних та емпіричних напрацюваннях у цьому напрямку, ми маємо на меті відносно чіткіше розмежувати поняття «психологічного благополуччя» та «суб'єктивного благополуччя».

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, які полягають в тому, щоб 1) здійснити теоретичний огляд напрацювань щодо розуміння концептів психологічного та суб'єктивного благополуччя; 2) висунути власне бачення стосовно визначення і співвідношення понять психологічного та суб'єктивного благополуччя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Чи не вперше поняття «суб'єктивне благополуччя» запропонував Е. Diener [15]. У його структуру вчений включав такі



компоненти, як задоволення, приємні емоції та неприємні емоції, що формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. При цьому мова йшла про когнітивну оцінку задоволення різними сферами свого життя та емоційну сторону самоприйняття, оскільки, на думку Е. Diener, більшість людей оцінюють те, що з ними трапляється, за шкалою «добре – погано», і така оцінка завжди емоційно забарвлена. Відповідно, високий рівень суб'єктивного благополуччя визначається частим переживанням почуття радості й любові та рідкісним переживанням негативно забарвлених почуттів – таких, як печаль або гнів. За низького рівня суб'єктивного благополуччя людина незадоволена життям, позитивні почуття заміщаються у неї різними негативними емоціями. Дослідник вважає, що суб'єктивне благополуччя може визначитися тільки з погляду внутрішнього досвіду особистості, оскільки людина завжди схильна оцінювати рівень власного щастя, насамперед виходячи з особистої системи координат.

Ця точка зору є доволі дискусійною і може бути правильною переважно для зрілої, самодостатньої та незалежної особистості. Для Е. Diener задоволеність життям відображає оцінку людиною її життя, де немає розриву між існуючим становищем і тим, що уявляється їй ідеальною ситуацією, або такою, яку вона заслужила. Незадоволеність може бути детермінована і порівнянням себе з іншими. З приводу афектів автор уточнює, що хоча переживати позитивні емоції важливо, сильний позитивний афект не є обов'язковим для благополуччя [15].

В рамках позитивної психології також було введено поняття «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being), яке тут використовується у якості синоніма поняття «щастя». Воно співвідноситься з тим, як люди оцінюють своє власне життя в термінах когнітивних та афективних пояснень. М.Е.Р. Seligman [19] навіть розробив формулу щастя (С): $C = I + O + B$, де: I – індивідуальний діапазон, генетично зумовлений рівень щастя, який залишається відносно стабільним протягом життя і до якого ми повертаємося незабаром після більшості визначних подій у нашому житті – визначає щастя приблизно на 50%; O – це зовнішні життєві обставини (сім'я, діти, релігія, повсякденна діяльність) – визначає щастя приблизно на 10%; B – фактори, які піддаються вольовому контролю, тобто свідомі, навмисні, такі, що потребують зусиль, дії, які людина може обрати для себе – визначають щастя на 40%. Тобто, з такої точки зору, «щастя = індивідуальний діапазон +

зовнішні обставини + вольовий контроль».

Поняття «суб'єктивне благополуччя», широко використовуване у зарубіжній психологічній літературі, в українській та російській психології з'явилося порівняно нещодавно. І тут так само воно дуже неоднозначне.

Так, на думку російського дослідника Р.М. Шаміонова, суб'єктивне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне утворення, що є індикатором «внутрішньої екології» особистості, яке визначається через систему її уявлень про себе, своє життя, свої відносини, стани тощо. Автор підкреслює особливу важливість системи смислових утворень особистості та їх якісних зав'язків у формуванні суб'єктивного благополуччя, а також роль значущих подій, динаміку ціннісно-смислових одиниць у різних ситуаціях, наявність сенсу і цільової ієрархії, що приносять задоволеність і створюють у результаті «зону суб'єктивного благополуччя». Таким чином, суб'єктивне благополуччя – поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, які мають важливе значення для неї з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності [9].

Спираючись на попередні ґрунтовні дослідження у сфері суб'єктивного благополуччя і щастя, Г.Л. Пучкова виокремила його психологічні ознаки [6].

1) Суб'єктивність. Це означає, що суб'єктивне благополуччя існує усередині індивідуального досвіду.

2) Позитивність виміру. Суб'єктивне благополуччя – це не просто відсутність негативних факторів, що характерно для більшості визначень психічного здоров'я; тут необхідна наявність ще й певних позитивних показників.

3) Глобальність виміру. Суб'єктивне благополуччя зазвичай включає глобальну оцінку всіх аспектів життя особистості за період від декількох тижнів до десятків років. Саме суб'єктивне ставлення особистості до життя, його труднощів і змін визначає душевне та моральне задоволення власним життям.

Л.В. Куликов [5], справедливо вважаючи, що людина не тільки може відчувати стан благополуччя, а і здатна до його рефлексії, виокремлює такі компоненти суб'єктивного благополуччя: когнітивний (рефлексивний) – як уявлення про окремі сторони буття індивіда, та емоційний – як домінуючий емоційний тон ставлення до цих сторін. При цьому автор визначає суб'єктивне благополуччя як узагальнене й

відносно стійке переживання, що має особливу значимість для особистості та яке є важливою складовою частиною її домінуючого психічного стану.

Враховуючи схожість у змісті, суб'єктивне благополуччя може розглядатися як складова психологічного благополуччя поряд з емоційним благополуччям, яке, на думку Е. Еріксона [11], забезпечується розвиненим почуттям індивідуальності як усвідомленням себе в якості особистості; умінням спілкуватися, тобто чітко висловлювати свої думки та почуття, розуміючи думки й почуття співрозмовника; умінням створювати та зберігати близькі стосунки; проявляти активність у діяльності, спілкуванні, творчості.

Але на думку окремих відомих дослідників, саме «психологічне благополуччя» могло б стати універсальним, узагальнюючим поняттям у розумінні здорової, гармонійно розвиненої особистості, тоді як «психологічне неблагополуччя» – проміжним конструктом у дихотомії «здоров'я – хвороба». Водночас статус цього поняття до кінця ще не визначений і досі немає єдності у розумінні його змісту. У зарубіжній літературі психологічне благополуччя нерідко визначають як динамічну характеристику особистості, яка включає суб'єктивні та психологічні складові, а також є пов'язаною з адаптивною (здоровою) поведінкою [8].

Автор концепції психологічного благополуччя С.Д. Ryff [17] розглядає психологічне благополуччя як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини.

Значущим нам видається внесок у розробку змісту даного поняття і російських дослідників П.П. Фесенка та Т.Д. Шевеленкової. Вони розрізняють актуальне психологічне благополуччя – тобто ступінь реалізованості основних компонентів позитивного функціонування – та ідеальне психологічне благополуччя – тобто ступінь спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування. Актуальне психологічне благополуччя визначається ними як переживання, яке характеризує ставлення людини до того, ким вона, на її власну думку, є, що відбиває ступінь реалізованості в індивідуальному бутті основних компонентів позитивного функціонування особистості, ступінь спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування [10].

Дана диференціація є важливою, оскільки визначає часовий аспект переживання людиною свого благополуччя або неблагополуччя «тут-і-тепер», яке усвідомлюється в порівнянні з ретроспективною оцінкою сво-

го минулого життєвого досвіду та ідеальною оцінкою бажаного. Крім того, П.П. Фесенко і Т.Д. Шевеленкова вводять поняття рівня психологічного благополуччя. Низький рівень актуального благополуччя зумовлений переважанням негативного афекту, який розуміється авторами як відчуття незадоволеності власним життям, нещастя. Високий та нормативний рівень характеризується переважанням позитивного афекту, що розуміється як задоволеність власним життям, щастя.

Загалом, П.П. Фесенко і Т.Д. Шевеленкова роблять важливе доповнення до розуміння психологічного благополуччя, наголошуючи на тому, що його структурні компоненти можуть досягати різного ступеня вираженості, визначаючи тим самим унікальність цієї структури у кожної людини. Також автори підкреслюють, що за своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенціальним переживанням ставлення людини до власного життя [10].

Глибоко розглянуте поняття психологічного благополуччя і у концепції, яку розробила А.В. Вороніна [3] і яка називається «рівнева модель психологічного благополуччя». На думку авторки, поняття «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я» є рівнями психологічного благополуччя, яке, у свою чергу, відображає внутрішню цілісність людини, злагодженість внутрішнього світу і є її системною якістю, що вона набуває у процесі життєдіяльності.

Інший дослідник С.А. Водяха [4] вважає психологічне благополуччя стійкою властивістю, де домінують позитивні емоції, присутні тісні взаємини, суб'єктна залученість у життєдіяльність, осмисленість життя і позитивна самомотивація. Для Н.А. Батурина та співавторів [1] психологічне благополуччя особистості – це фактор і результат саморегуляції психічних станів особистості, сприйняття нею життя.

Узагальнюючи вищевикладений матеріал, можна стверджувати про тенденції розуміння змісту поняття «психологічне благополуччя» як індикатора міри гармонійності особистості, її цілісності, що залежить від наявності чітких цілей та ресурсів для їх досягнення, успішності в реалізації своїх планів, задоволеності міжособистісними відносинами та позитивних емоцій.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Огляд наукових уявлень про сутність поняття «психологічне благополуччя» продемонстрував, що, по-перше, на сьогоднішній день немає такої дефініції, яка задовольнила б усіх дослідників; по-друге, психологічне благополуччя розглядається



або як інтегративне, відносно стійке особистісне утворення, або як один з ієрархічних рівнів загального благополуччя людини; по-третє, психологічне благополуччя як концепт не має на сьогоднішній день чіткої відособленості від близьких, але не тождних йому за змістом термінів. У рамках нашої роботи при вивченні психологічного благополуччя, спираючись на визначення С.Д. Рюфф, розуміємо його як актуальне переживання, що відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору використання потенційних можливостей у перспективі й ретроспективі.

На нашу думку, поняття «психологічного благополуччя» є дещо ширшим, ніж «суб'єктивне благополуччя». Останнє виражається в позитивних емоціях і переживаннях із приводу різноманітних подій та ситуацій у житті особистості. При цьому позитивний афект є однією з найвагоміших умов внутрішнього переживання людиною суб'єктивного благополуччя. Психологічне ж благополуччя характеризується задоволеністю особистості в усіх сферах життя, а не тільки позитивно забарвленими емоціями. Більше того, психологічно благополучна людина може переживати й переживає негативні афекти, але не генералізує їх на все своє життя, а усвідомлює їх ситуативний характер.

Перспективою подальших наукових розвідок виступає дослідження психологічного благополуччя та його зв'язку із різними особистісними характеристиками. Сферою наших зацікавлень є вивчення перфекціонізму як фактору, що може впливати на рівень психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Батурич Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батурич, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – № 4. – С. 4–14.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / И. Бонивелл. – М. : Время, 2009. – 192 с.
3. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / Воронина А.В. – Томск, 2002. – 24 с.

4. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов / С.А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70–74.
5. Куликов Л.В. Субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // материалы конференции «Ананьевские чтения». – СПб., 2007. – С. 162–164.
6. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Пучкова Г.Л. – Хабаровск, 2003. – 17 с.
7. Савелюк Н.М. Релігійна віра як чинник психічного та психологічного здоров'я сучасної молоді / Н.М. Савелюк // Психологічні перспективи. – 2012. – Вип. 19. – С. 208–217.
8. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.
9. Шамионов П.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) / П.М. Шамионов // Мир психологии. – 2012. – № 2. – С. 143–148.
10. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
11. Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эрикссон. – М. : Прогресс, 1996. – 336 с.
12. Яворовська Л.М. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості / Л.М. Яворовська, Г.С. Філоненко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2014. – № 1110, вип. 55. – С. 56–59.
13. Argyle M. The Psychology of Happiness / M. Argyle. – London : Routledge, 2002. – 288 p.
14. Bradburn N. The structure of psychological well-being. / N. Bradburn. – Chicago : Aldine, 1969. – 318 p.
15. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – № 95. – P. 542–575.
16. Emmons R.A. Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being / R.A. Emmons // Journal of Personality and Social Psychology. – 1986. – № 51. – P. 1058–1068.
17. Ryff C.D. Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C.D. Ryff, B. Singer // Psychotherapy and Psychosomatics. – 1996. – № 65. – P. 14–23.
18. Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // American Psychologist. – 2000. – № 55. – P. 68–78.
19. Seligman M.E. Positive psychotherapy / M.E. Seligman, T. Rashid, A.C. Parks // American Psychologist. – 2006. – № 61. – P. 774–788.