

2. Павелків В. Р. Психогенеза агресивної та деструктивної поведінки в підліткових субкультурах: дис.... докт. психол.наук 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія», 05 – соціальні та поведінкові науки (053 – психологія). Рівне, 2019. 360 с.
4. Седих К. В., Моргун В. Ф. Делінквентний підліток. Навчальний посібник для студентів. 3-е вид. К.: Видавничий дім «Слово», 2019. 272 с.

УДК 159.923.2

СТРУКТУРА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: СУЧАСНІ ТА КЛАСИЧНІ ПІДХОДИ

Лазеба Є. С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

jane2017@ukr.net

Актуальність дослідження даної теми зумовлена соціальними та економічними змінами у суспільстві. Суб'єктивне благополуччя окремо взятої людини безперечно впливає на благополуччя населення нашої держави вцілому та є одним із основних напрямків соціально-економічної політики країни. Розуміння поняття та структури суб'єктивного благополуччя має важливе значення для створення та підтримки здорового, ефективного суспільства.

Метою дослідження є узагальнення та систематизація основних підходів структури суб'єктивного благополуччя.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я – це стан фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів. Розуміння поняття благополуччя сприятиме у майбутньому становленню основної якості людського життя – фізичного та психічного здоров'я. Саме ж благополуччя зумовлено самооцінкою і почуттям соціальної приналежності [5].

Позитивна психологія сьогодні, особливо у західних країнах, набуває стрімкого поширення, як напрям психології, спрямований на вивчення індивідуальних властивостей та проявів особистості. Ключовими поняттями цього напрямку стали такі поняття як «щастя» (Happiness), «задоволеність життям» (Life Satisfaction), «суб'єктивне благополуччя» (Subjective Well-Being, SWB), «якість життя» (Quality of Life), «процвітання» (Flourishing).

Найбільша кількість наукових досліджень зосереджена на вивченні саме суб'єктивного благополуччя. Переживання почуття благополуччя є важливим для кожної людини та займає основне місце в суб'єктивному життєвому просторі особистості.

Науковці тисячоліттями обговорювали природу щастя, але нещодавно вчені виявили, що щастя означає різні речі. Три основні компоненти щастя (суб'єктивного благополуччя) – це висока задоволеність життям, часті позитивні почуття та рідкісні негативні почуття (Diener, 1984). «Суб'єктивне благополуччя» – це позначення, яке вчені присвоюють різним формам щастя, взятих разом.

Таблиця 1 – Три компоненти суб'єктивного благополуччя

Компоненти суб'єктивного благополуччя	Приклади	Причини
Задоволеність життям (Life Satisfaction)	Я вважаю, що моє життя чудове Я задоволений своєю роботою	Хороший дохід Досягнення своїх цілей Висока самооцінка
Позитивні почуття (Positive Feelings)	Насолоджуватися життям Любити інших	Підтримка друзів Цікава робота Екстравертна особистість
Низький рівень негативних почуття (Low Negative Feelings)	Мало хронічних проблем Рідко сумувати та злитися	Низький нейротизм Цілі в гармонії Позитивний світогляд

З таблиці видно, що існують різні причини щастя, і що ці причини не є однаковими для різних компонентів SWB. Отже, не існує єдиного ключа, немає чарівної палички – високий коефіцієнт SWB досягається поєднанням декількох різних важливих елементів [7].

Провівши аналіз існуючих у сучасній психології типологій суб'єктивного благополуччя, Т. Данильченко вказує на те, що більшість з них ґрунтується на традиційні сфери прояву психіки. І тому вона розрізняє, зокрема, соціальне, духовне, фізичне, матеріальне, психологічне благополуччя [3].

Ще один підхід описав у своїх дослідженнях М. Аргайл. Він на основі емпіричних досліджень запропонував структуру суб'єктивного благополуччя, яка містить такі компоненти – афективний та когнітивний. Афективний баланс (affective balance), гедоністичний рівень афекту (hedonic level of affect), емоційний комфорт є чистим чуттям, мало чутливим до когнітивної адаптації та захисних спотворень, та включає два незалежні параметри – регулярність відчуття позитивних емоцій та відсутність негативного афекту [1].

Аналогічно розрізняючи у структурі суб'єктивного благополуччя емоційний та когнітивний компоненти, Е. Кологривова наголошує, що воно супроводжується переживанням актуальної значимості майбутнього, що втілюється у створенні особистих прагнень [4].

Узагальнена шестикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя була запропонована К. Ріффом. Модель містить наступні складові: самоприйняття (позитивне ставлення до себе та свого минулого життя), особистісний ріст (відчуття постійного розвитку та самореалізації), існування мети у житті (наявність цілей та діяльності, що наповнюють життя сенсом), позитивні взаємовідносини з іншими (теплі, довірливі стосунки з іншими, здатність до сильної емпатії), майстерність у житті з навколишнім середовищем (здатність виконувати вимоги повсякденного життя), автономія (незалежність, здатність протистояти соціальному тиску) [8]. У загальному модель К. Ріффа стосується швидше результатів, умов переживання благополуччя, його показників та складових, ніж природи і структури благополуччя.

Розуміння структури суб'єктивного благополуччя було розширене Ю. І. Філімоненко, який стверджував, що воно не є абсолютно позитивним емоційним переживанням, а швидше виступає емоційним відображенням впевненості людини у тому, що вона рухається по життю у вірному напрямку [6]. Таке розуміння благополуччя не просто підкреслює значення майбутньої перспективи і особистісних прагнень, а і певним чином робить їх компонентом благополуччя.

Оскільки суб'єктивне благополуччя є оцінкою всього, що людина має у житті, його можна розглядати як частину її Я-концепції, «емпіричного Я», яке включає сукупність усього, що людина вважає своїм, у тому числі й узагальнене переживання власного благополуччя. Розглядаючи Я-концепцію як сукупність настанов у ставленні людини до себе – тривалих стійких систем позитивних і негативних оцінок, емоційних переживань і тенденцій діяти «за» або «проти» щодо соціальних об'єктів – Р. Бернс вказує на три її складові: когнітивну, афективну та поведінкову [2].

Когнітивна складова як сукупність переконань щодо себе та усього, що відноситься до людини, у контексті оцінки якості життя представлена поняттям задоволеності життям. Емоційна складова настанови визначена як афективний компонент феномену та визначається співвідношенням позитивних та негативних переживань. забезпечується мотиваційно-спонукальною функцією суб'єктивного благополуччя. Поведінковий компонент настанови зумовлений попередніми двома складовими та розкривається поняттям психологічного благополуччя як телеологічного аспекту позитивного функціонування людини, руху до самореалізації.

У дослідженні суб'єктивного благополуччя особистості одне з місць належить відповідності актуальних потреб суб'єктивним можливостям з їх задоволенням (А. Маслоу). Береться до уваги, що рівень благополуччя задовольняє потреби різного рівня:

- 1) біологічним потребам;
- 2) соціальним потребам;
- 3) потребам пізнання навколишнього світу та місця людини у ньому;

Така структура є ідентичною до концепції А. Маслоу, у якій наголошується, що ступінь самоактуалізації особистості відповідає ієрархічній структурі потребової сфери. Важливим для розуміння суб'єктивного благополуччя є те, що в теорії А. Маслоу підкреслюється «перехідність» від однієї потреби до іншої як результат задоволення першої.

Отже, сутність визначення «суб'єктивне благополуччя» є неоднозначним як за формою, так і за структурою. Суб'єктивне благополуччя – це когнітивно-емоційна оцінка людиною власного життя загалом та окремих його сфер, яка відповідає мірі задоволеності потреб, еталонних уявлень, сформованих у процесі соціалізації, та об'єктивних чинників.

На основі аналізу робіт вчених можна зазначити, що спостерігається певна динаміка змін щодо змісту та структури благополуччя, зростає кількість досліджень, підвищується інтерес до даної теми.

Однак, не дивлячись на значущість даної проблематики, у науці бракує єдиного підходу до теоретичного осмислення особливостей структури суб'єктивного благополуччя, що дає нам змогу у подальшому займатися розробкою авторського бачення структури суб'єктивного благополуччя на основі досліджень науковців.

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. СПб: Питер, 2003. 271 с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; пер. с англ. ; под ред. В. Я. Пилиповского. М. : Прогресс, 1986. 422 с.
3. Данильченко Т. В. Місце суб'єктивного соціального благополуччя в системі психологічних категорій / Т. В. Данильченко // Український психолого-педагогічний науковий збірник : Науковий журнал. Львів, 2014. №3 (03). С. 46–56.
4. Кологривова Е. І. Функції особистісних прагнень в переживанні молодою людиною суб'єктивного благополуччя : автореф. дис.. канд. психол. наук : 19.00.05 / Е. І. Кологривова. – К., 2008. – 23 с.
5. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. Верховна рада України (Документ 995_599, поточна редакція від 22.07.1946) – Режим доступу : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599#Text.
6. Филимоненко Ю. И. Удовлетворённость собственной жизнью как феномен / Ананьевские чтения – 1997. Тезисы научно-практической конференции, 28-30 октября, 1997. СПб, 1997. С. 342–343.

7. Diener E. Happiness: The Science of Subjective Well-Being [Електронний ресурс] / E. Diener – Режим доступу : <https://nobaproject.com/modules/happiness-the-science-of-subjective-well-being>.
8. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9. P. 719–727.

УДК 159.95:171.17

ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНА СПОВНЕНІСТЬ ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ СЕНСУ ЖИТТЯ

Лебединська Г. О., Сорока В. В.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
lebedinskagunna@gmail.com, vladyca.2000@gmail.com*

Протягом останніх десятиліть у психологічній науці спостерігається наростання дослідницького інтересу до сенсу життя. Особливе значення в межах цих досліджень надається критичним періодам життя особистості, коли відбувається розрив звичного існування і перед людиною постає питання про те, навіщо жити і як жити. Проблема сенсу сьогодні стає особливо актуальною в нашій країні, як у філософському, так і в звичайному сенсі. Соціально-економічні та політичні перетворення, що відбуваються в українському суспільстві в останнє десятиліття, призвели до переоцінки значущості багатьох фундаментальних цінностей, зміни соціальних стереотипів і викликали необхідність переосмислення свого місця в суспільстві, особистісних ідеалів, прийняття на себе відповідальності за наслідки життєдіяльності. Пошук сенсу життя в цілому являє собою одну з головних ціннісних орієнтацій сучасної людини. Тому проблема усвідомлення людиною особистісних смислів, переживання екзистенціальної сповненості, яка відноситься до основних показників психічного здоров'я і благополуччя людини, є метою даного дослідження.

Поняття екзистенціальної сповненості введено в психологію для опису суб'єктивного світовідчуття людиною якості свого життя, задоволеності. Рівень екзистенціальної сповненості показує, чи багато осмисленого в житті людини, як часто вона живе у внутрішній згоді, чи відповідають її сутності власні рішення і вчинки, чи може вона нести добро, як вона його розуміє, в життя. Сенси народжуються, коли є спрямованість людини в майбутнє, є перспектива і бачення себе. Найважливішим результатом тут виступає прийняття людиною власного життя як мети, яку їй необхідно виконати.