**Лекція 3.**

**СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Вивчення суб’єктивного благополуччя особистості є однією із найзатребуваніших та найактуальніших тем сучасної психології як для науковців, практичних психологів так і широкого загалу. Трансформації суспільних цінностей, які відбуваються, зокрема, із викликами сучасного світу, швидким розвитком технологій, можливостей та обмежень, мають безпосередній вплив на кожну людину, незалежно від статі, віку, країни проживання та матеріального стану. Глибоке розуміння суб’єктивного благополуччя особистості дасть можливість корегувати психологічні стани, підвищувати рівень щастя та задоволеності життям, упереджувати самогубства та сприяти розвитку кожної людини у економічній та фінансовій царинах. Для дослідження суб'єктивного благополуччя особистості виділяють гедоністичний і евдемоністичний підходи, які отримали свою назву завдяки основним концепціям щастя, що зародився в античній філософії. Гедоністичний підхід (засновником якого вважається Аристипп з Кірени) передбачає головною метою насолоду, радість і позитивні почуття як головну мету людського існування. Підхід гедонізму розробляється переважно в контексті когнітивної і поведінкової психології (А. С. Ватерман, E. Деси, Д. Каннеман, Р. Райан). Психологічне благополуччя тут визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення трактується в широкому сенсі – це не лише тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значущої мети, результатів [1]. Евдемоністичний напрямок (у виток якого був Аристотель) визначає щастя як повноцінне, осмислене і цілісне буття. Проводячи паралель з психологією і психотерапією, А. Є. Созонтов, зазначає, що в рамках гедоністичного підходу благополуччя визначається шляхом уникнення незадоволення і досягнення задоволення, виступаючи як результат соціального порівняння [2]. З погляду представників евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя презентує, перш за все, здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, ставати і 13 бути суб’єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей. Однак у сучасних дослідників є тенденція до того, щоб розглядати психологічне благополуччя як інтегральний феномен, що включає аспекти гедоністичних і евдемоністичних уявлень. Науковці виділяють також дещо інші позиції: з об'єктивної сторони – об'єктивістський підхід, із суб'єктивної - суб'єктивістський підхід і з психологічної - власне психологічний підхід. Спираючись на роботи сучасних українських авторів, можна виділити чотири основні напрями їх досліджень: аналіз теоретичних аспектів поняття «психологічне благополуччя», вивчення його особистісних і соціальнопсихологічних детермінант, дослідження його взаємозв'язків з іншими психологічними феноменами, а також вивчення цього феномена у різних категорій досліджуваних. К. О. Санько, узагальнюючи основні підходи до розуміння поняття психологічного благополуччя і спираючись на необхідність для психологічно здорового існування особистості, виділяє такі критерії: 1. Задоволеність як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка. 2. Соціальне благополуччя, у тому числі наявність соціальної підтримки, прийняття групою, відкритість у взаєминах та відсутність конфліктів, сприятливе соціальне оточення і управління навколишнім середовищем. 3. Функціональний статус, психічний та психофізіологічний стан. 4. Ціннісно-мотиваційний критерий, якій допомагає відрізняти що важливо для особистості та її психологічного благополуччя. 5. Самооцінка та самоставлення, у тому числі впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту. 6. Уміння використовувати наявні можливості для досягнення цілей. 7. Самоефективність, досягнення намічених цілей та наявність змістотворних перспектив [3]. Акумулюючи різні підходи до визначення психологічного благополуччя, можна визначити це поняття як інтегральний показник ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню реалізованості цієї спрямованості, що суб’єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Вимірювання суб’єктивного благополуччя є складною діагностичною проблемою яка лежить в площині міждисциплінарних теоретичних та практичних розробок. Проаналізувавши зарубіжні та вітчизняні публікації, що присвячені методологічним питанням вимірювання суб’єктивного благополуччя, можна стверджувати що нині немає розробленої універсальної методики, яка б охоплювала усі три сфери суб’єктивного благополуччя. Аналіз філософського коріння сформованих підходів до проблематики благополуччя дозволив виявити конгруентність бачення обох підходів до проблематики позитивного функціонування особистості та її задоволеності життям, і разом з тим прослідковується тенденція ставити різні запитання в рамках кожного з зазначених підходів і, звідси, отримувати різні відповіді, що 14 проте доповнюють один одного, а не заперечують, описуючи суб’єктивну психологічну картину особистості в різних контекстах. Розширення уявлень про психологічне благополуччя, зокрема, в контексті гедоністичного і евдемоністичного підходів, сприятимуть побудові комплексної, системної моделі психологічного благополуччя та побудові індивідуальних стратегій благополучного, щасливого життя.

Відмічається, що з поняттям "психологічне благополуччя" співвідносять цілий ряд близьких, але не тотожних за своїм значенням понять таких, як: "психічне здоров’я", "нормальна й аномальна особистість", "позитивний стиль життя", "емоційний комфорт", "якість життя", "самоактуалізована особистість" і ін. (Ш. Бюлер, Дж. Б’юдженталь, А. Маслоу, Я. Морено, К. Роджерс, Е. Еріксон, М. Яхода, В. Франкл, К. Юнг; А.В. Вороніна, Б.С. Братусь, В.І. Гордеєва, І.В. Дубровіна В.Є. Каган, Є.Р. Калитеєвська, П.П. Фесенко, А.Н. Черепанова). При цьому психологічне благополуччя описується через позитивні аспекти функціонування особистості і відображає переживання людиною таких аспектів власного буття, як: автономія, компетентність в стосунках з оточенням, здатність до особистого зростання, переживання осмислення життя і самоприйняття. Психологічне благополуччя пов’язане з екзистенційними переживаннями людини в відношенні до власного життя і грунтується на порівнянні особистістю себе, свого буття з суб’єктивними нормами, еталонами, ідеалами. На сьогодні всі підходи щодо розуміння психологічного благополуччя можна умовно об’єднати в декілька груп. До першої групи можна віднести погляди зарубіжних психологів, які виокремлюють гедоністичні та евдемоністичні вчення (Н. Бредбурн, Е. Дінер, А. Вотерман). До гедоністичних теорій відносяться концепції Н. Бредбурна та Е. Дінера. В цих концепціях психологічне благополуччя описується в термінах "задоволення-незадоволення" та будується на балансі позитивного та негативного афекту. Н. Бредбурн створив уявлення про структуру психологічного благополуччя, яка, із його точки зору, представляє баланс, що досягається постійною взаємодією двох видів афектів – позитивного і негативного. Події повсякденного життя, що несуть в собі радість або розчарування, відображаються в нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту. Те, що нас розчаровує, і те, через що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, ті ж події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту. Різниця між позитивним і негативним афектами є показником психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволеністю або незадоволеністю життям. Е. Дінер у своїх роботах ввів поняття "суб’єктивне благополуччя". Суб’єктивне благополуччя, складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції і неприємні емоції, усі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб’єктивного благополуччя. Як відмічає сам автор, тут йдеться про когнітивну (інтелектуальна оцінку задоволеності різними сферами свого життя) і емоційну (наявність поганого або хорошого настрою) сторонах самоприйняття. Е. Дінер вважає, що більшість людей, так або інакше оцінюють те, що з ними трапляється в термінах "добре – погано", і така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідно забарвлену емоцію. Суб’єктивне благополуччя покликане не просто служити індикатором того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, але повинно демонструвати наскільки одна людина щасливіша за іншу, тобто автор урівнює суб’єктивне благополуччя з переживанням щастя. Таким чином, можна стверджувати, що людина має високий рівень суб’єктивного благополуччя, якщо у більшості випадків вона відчуває задоволення від життя, і тільки в окремих ситуаціях вона переживає неприємні відчуття. Е. Діннер розглядає суб’єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя. У евдемоністічному підході благополуччя розкривається як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження синтезу між вимогами соціального оточення і розвитком власної індивідуальності. Життєві труднощі і переживання можуть в певних випадках виступати основою для підвищення добробуту людини через більш глибоке осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення більш гармонійних відносин з іншими людьми, набуття здатності до співпереживання. З точки зору А.А. Кроніка, стосунки людини задля можливості надбання щастя також формують так звані евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, діяльні, споглядальні. Ці установки, є тим психологічним матеріалом, який до певної міри характеризує де, в якій області об’єктивної діяльності особа прагне самореалізуватися, а також за допомогою яких саме психологічних засобів вона намагається це зробити. Тут щастя розуміється як форма переживання повноти буття, пов’язаного з самореалізацією: "це переживання виникає у разі перетворення мотивації людини до світу в нескінченно велику величину". Психологічні засоби надбання щастя, автор розуміє як способи саморегуляції людиною своєї мотивації до світу і виділяє дві форми такої саморегуляції: підсилення людиною значимості світу і підсилення своїх можливостей. До другої групи відносяться погляди на психологічне благополуччя на основі дослідження проблеми позитивного функціонування особистості, в основу якої покладені погляди А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюлер, М. Яходи, Д. Біррена. Засновником цього підходу є Керол Ріфф, яка узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя: самоприйняття (прийняття себе), готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономність, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення). Людина, що має високу автономію, здатна бути незалежною, вона не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, вона оцінює себе виходячи з власних переваг. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточення. Управління довкіллям передбачає наявність якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей, у разі відсутності цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, є присутньою не здатність щось змінити або поліпшити для того, щоб досягнути бажаного. Особистісне зростання передбачає прагнення розвиватися, вчитися і сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісне зростання, з якихось причин не можливе, то наслідком цього стає відчуття смутку, стагнації, відсутність віри у свої здібності до змін, оволодіння новими уміннями і навичками, при цьому зменшується інтерес до життя. Позитивні стосунки з оточуючими – в цьому випадку мається на увазі, як уміння співпереживати, так і здатність бути відкритим для спілкування, а так само наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, окрім цього, ця характеристика включає бажання бути гнучким у взаємодії з оточенням, уміння дійти компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати довірчі стосунки, не бажання шукати компроміси, замкнутість. Наявність життєвих цілей породжує почуття осмисленості існування, цінності того, що було у минулому, відбувається в сьогоденні і відбуватиметься в майбутньому. Відсутність цілей в житті тягне відчуття безглуздя, туги, нудьги. Самоприйняття відображє позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення і прийняття не лише своїх позитивних якостей, але і своїх недоліків. Протилежність самоприйняття – почуття незадоволення собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особи, незадоволення своїм минулим. К. Ріфф відмічає, що виділені компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості. Наприклад, "само прийняття" (як компонент психологічного благополуччя по К. Ріфф) співвідноситься не лише з поняттями "самоповага" і "самопрйняття", введеними і розробленими А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом і М. Яходой. Воно також включає визнання людиною своїх достоїнств і недоліків, співвідноситься з концепцією індивідуації К.Г. Юнга, а також позитивну (в основному) оцінку людиною власного минулого, описану Е. Еріксоном як частину процесу его-інтеграції. До третьої групи відносяться погляди на феномен "психологічного благополуччя" на основі психофізіологічного збереження функцій. Основу цієї групи складає думка про те, що генетичні чинники також можуть пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі. Це підхід Р.М. Райана, Е.Л. Дісі, К. Фредеріка. Р.М. Райан і Е.Л. Дісі вважають, що зв’язок між фізичним здоров’ям і психологічним благополуччям є очевидним. Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям. Р.М. Райан і К. Фредерік визначили, що суб’єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя. Вони дійшли висновку, що суб’єктивна життєздатність співвідноситься не лише з такими шкалами психологічного благополуччя, як автономія і позитивні стосунки з оточенням, але і з фізичними симптомами. А.В. Вороніна простором буття людини розглядає біологічний простір, в якому людина виступає як природна істота. Джерелом формування біологічного простору служить збереження біологічних систем організму, вираженням якої є бар’єр психічної адаптації. Рівень психологічного благополуччя в даному випадку – це психосоматичне здоров’я як відображення процесу взаємозв’язку психічної і соматичної сфер. А.В. Вороніна розробила рівневу модель психологічного благополуччя: на різних рівнях простору буття людини, що формуються в різних типах діяльності, закладаються внутрішні інтенції (свідомі і несвідомі ресурсні установки). Вони складаються в якісні своєрідно-ієрархічні рівні психологічного благополуччя людини : психосоматичного здоров’я, соціальної адаптації, психічного здоров’я і психологічного здоров’я. Автор вважає, що кожен наступний рівень, що формується в процесі розвитку і виховання, дає людині нове бачення самого себе, світу і себе у світі і, в силу цього, нові можливості для реалізації задумів, творчої активності, великий "ступінь свободи" для вибору шляхів адекватного реагування. До четвертої групи відносяться підходи П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкової, які розглядають психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке виявляється у суб’єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов’язане із базовими людськими потребами та цінностями. Тут психологічне благополуччя розглядається як суб’єктивне явище, переживання (схоже з поняттям суб’єктивне благополуччя в роботах Е. Дінера), яке безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія даного переживання. При розробці поняття психологічне благополуччя автори роблять акцент на суб’єктивній оцінці людиною себе і власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості, вважаючи, що найбільш вдало ці два аспекти синтезовані в шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф. Спираючись на теорію К. Ріфф (яка була сформована в руслі гуманістичної психології), П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова запропонували розуміти під психологічним благополуччям особистості достатньо складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться. У структурі актуального психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: "особистісний ріст", "позитивні взаємини з навколишніми", "мета в житті"; ідеальне психологічне благополуччя найбільшою мірою пов’язане з високорозвиненим самоcприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати теплі довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та умінні їх ефективно реалізовувати. Переживання людиною психологічного благополуччя, передбачає порівняння цього переживання з нормою, еталоном, ідеалом, які присутні у свідомості самої людини у вигляді якогось варіанта самооцінки, самовідношення. На переживання благополуччя (або неблагополуччя) впливають різні сторони буття людини, в ньому поєднано багато особливостей ставлення людини до себе і навколишнього світу. Благополуччя особистості складається з ряду складових [3]. Соціальне благополуччя – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить. Це також задоволеність міжособистісними зв’язками і статусом у мікросоціальному оточенні, почуття спільності (в розумінні А.Адлера) і т.п. Духовне благополуччя – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури (тамувати духовний голод); усвідомлення і переживання сенсу свого життя; наявність віри – в Бога або в себе, в долю (зумовленість) або щасливу удачу на своєму життєвому шляху, в успіх власної справи або справи партії, до якої належить суб’єкт; можливість вільно виявляти прихильність до своєї віри і т. д. Фізичне (тілесне) благополуччя – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров’я, що задовольняє індивіда фізичний тонус. Матеріальне благополуччя – задоволеність матеріальною стороною свого існування (житло, харчування, відпочинок), повнотою своєї забезпеченості, стабільністю матеріального достатку. Психологічне благополуччя (душевний комфорт) – злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя більш стійке при гармонії особистості. Гармонія особистості – узгодженість безлічі процесів її розвитку і самореалізації, співмірність життєвих цілей і можливостей. Гармонія особистості це також співмірність основних сторін буття особистості: простору особистості, часу й енергії особистості (потенційної та реалізованої). Всі перераховані складові благополуччя тісно взаємопов’язані і впливають один на одного. Віднесення багатьох феноменів до тієї чи іншої складової благополуччя в чималому ступені умовно. Наприклад, почуття спільності, усвідомлення і переживання сенсу життя цілком можуть бути зараховані до факторів, що створює душевний комфорт, а не тільки соціальне чи духовне благополуччя. Психологічне благополуччя (душевний комфорт) особистості має свою досить складну структуру. У ньому, як і в інших складових, доцільно виділяти когнітивний і емоційний компоненти. Крім того, в психологічному благополуччі узагальнено представлена актуальна успішність поведінки і діяльності, задоволеність міжособистісними зв’язками, спілкуванням. Когнітивний компонент благополуччя виникає при цілісності щодо несуперечливої картини світу у суб’єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Дисонанс в когнітивну сферу вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація. Емоційний компонент благополуччя постає як переживання, що об’єднує почуття, які обумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням особистості. Дисгармонія в будь-якій сфері особистості викликає одночасно і емоційний дискомфорт. Саме в ньому досить повно відображено неблагополуччя в різних сферах особистості. Благополуччя залежить від наявності ясних цілей, успішності реалізації планів діяльності та поведінки, наявності ресурсів та умов для досягнення цілей. Неблагополуччя з’являється в ситуації фрустрації, при монотонії виконавчої поведінки та інших подібних умовах. Благополуччя створюють приємні міжособистісні відносини, можливість спілкуватися і отримувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Руйнує благополуччя соціальна ізоляція (депривація), напруженість у значущих міжособистісних зв’язках. Таким чином, 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.