Напрям 7. Загальна психологія та психологія особистості

***Каргіна Н. В.,***

*аспірант кафедри загальної та диференціальної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д.**Ушинського, м. Одеса, Україна*

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ОСОБЛИВОСТІ РОЗМЕЖУВАННЯ І ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ПОНЯТЬ**

Проблема вивчення психологічного благополуччя є фундаментальною, що визначає постійний інтерес науковців до даної проблематики. Широке визнання поняття «психологічне благополуччя» отримало в зарубіжній психології другої половини минулого століття, а його розробкою займалися такі відомі вчені, як N. Bradburn, M. Jahoda, E. Diener, C. Ryff, A. Waterman, M. Argyle та ін. На сьогоднішній день даною проблематикою займаються багато дослідників, що представляють різні школи та напрямки, а теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє побачити різноспрямованість досліджень психологічного благополуччя особистості. Для нашої роботи незаперечною цінністю стали дослідження психологічного благополуччя таких зарубіжних вчених, як R. Ryan та E. Deci, C. Ryff, B. Singer, A. Waterman, M. Seligman, M. Keyes, та вітчизняних дослідників: Е.Л. Носенко, О.С. Ширяєвої, А.В. Вороніної, О.А. Ідобаєвої, П.П. Фесенка, Т.Д. Шевеленкової, Л.В. Куликова, В.М. Духневича, С.В. Карсканової. Але слід зазначити, що незважаючи на таку кількість робіт, все ще відкритим у психологічній науці залишається питання співвідношення понять «суб’єктивного благополуччя» та «психологічного благополуччя»: оскільки одні дослідники вважають суб’єктивне благополуччя складовою психологічного благополуччя (E. Diener, C. Ryff, С.Ю. Семенов, А.Є. Созонтов, О.С. Ширяєва та ін.), а інші ж, навпаки, наголошують на тому, що психологічне благополуччя є частиною суб’єктивного (Н.К. Бахарева, Л.В. Куликов, М.В. Соколова, Р.М. Шаміонов, Г.Л. Пучкова). Саме ця точка зору більш поширена у вітчизняній психології. Також у науковій літературі можна зустрітися з таким трактуванням, як синонімічного (N. Bradburn, Є.Н. Паніна, Е.І. Кологривова, О.Є Бочарова, О.Я. Павлоцька), але частіше ці поняття розглядаються як взаємодоповнюючі показники позитивного функціонування людини (Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко).

Аналізуючи іншомовну наукову літературу, ми помітили таку особливість, що останнім часом дослідники почали стискатися з обмеженням вивчення суб’єктивного благополуччя як особистого переживання, коли не враховується той факт, що цілі та стратегії досягнення не виникають у вакуумі, а тісно пов’язані з навколишнім середовищем [1; 4; 5]. Неможливо враховувати при такому підході розбіжність між гарною адаптацією та високим рівнем суб’єктивного благополуччя. Через те, поняття суб’єктивного благополуччя як системного феномену вимагає саме інтегрованого підходу, де треба досліджувати взаємний вплив між підсистемами, щоб досягти ясного та послідовного розуміння благополуччя та його складності. Саме тому, на думку американських дослідників, термін «суб’єктивне благополуччя» не має наукової чіткості, адже «це типовий універсальний термін без точного значення» [2, с. 218], через те й спостерігається плутанина та розбіжності між описом структури та її визначенням. «Питання того, як благополуччя повинно бути визначене, все ще залишається в значній мірі невирішеним та відкритим, що дало початок стертим та надзвичайно широким визначенням самого благополуччя та його природи» [4, c. 81]. Принаймні серед науковців існує думка того, що суб’єктивне благополуччя є простим терміном, який лише описує область наукового інтересу та не є психологічним конструктом. Зокрема, поняття суб’єктивного благополуччя було описане як загальна область наукового запиту [1] та як широка категорія явищ [2], як «загальне визначення», що включає задоволеність життям, якість життя, позитивний та негативні афекти [4] та як різновиди суб’єктивного благополуччя [2]. Але ж проблемним на сьогоднішній день залишається й аналіз поняття психологічного благополуччя: оскільки також немає єдності у визначенні даного терміну, та одним із дискусійних питань залишається визначення його складових. Проте варто зазначити, що на думку сучасних американських дослідників, психологічне благополуччя є більш широкою категорією, яка включає як критерії і психологічного, так і соціального та фізичного функціонування особистості [3]. Модель психологічного благополуччя дає більш цілісну та диференційовану характеристику благополуччя, ніж модель суб’єктивного благополуччя, адже вона є розширенням евдемоністичної аристотелівської філософської традиції, згідно з якою як кінцеву мету життя людини визначено її прагнення виявити свій потенціал. Порівнюючи із суб’єктивним благополуччям, яке робить акцент в першу чергу на суб’єктивності, психологічне благополуччя відображує здібність людини вести значуще життя та вміти справлятися з життєвими проблемами. Таким чином, аналізуючи дані наукові теорії, можна відзначати, що головний шлях людини до психологічного благополуччя лежить, щонайперше, через успішну соціальну акомодацію – адаптацією до реальних життєвих умов та обставин, запитів соціального оточення. Провідними ж компонентами такої адаптації виступають позитивне мислення та позитивна соціальна поведінка, що й забезпечує загальний рівень відчуття та переживання власного психологічного благополуччя [3].

Отже, підводячи підсумок підкреслимо, що психологічне благополуччя представляє собою інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на здійснення головних компонентів позитивного функціонування, а також ступень реалізованості цієї спрямованості, яке суб’єктивно виражається у відчутті щастя, процвітанні, задоволеності життям та собою. На відміну від інших категорій, які знаходяться з ним в одному смисловому полі, «психологічне благополуччя» характеризується високим рівнем своєї інтегральності, що виражається в поєднанні як суб’єктивних так і об’єктивних компонентів позитивного функціонування особистості та високим рівнем узагальненості, що відображає ступень реалізованості цього функціонування на різних рівнях. Вагомий внесок у забезпечення психологічного благополуччя спричиняють усвідомлені психологічні явища, цінності, у порівнянні із усталеними рисами особистості, регулюючий внесок яких у поведінку людини усвідомлюється нею у меншій мірі. В свою чергу, суб’єктивне благополуччя представляє собою суб’єктивне сприймання та суб’єктивну оцінку, що обумовлена особливостями всіх сфер особистості (цінностями та очікуваннями, життєвим досвідом індивіда), існуючого блага; соціально та особистісно бажаний стан, що має суб’єктивну бажаність для більшості, одночасно це і потенційна можливість, і мета, і цінність; процвітання – це й позитивне переживання життя, і ефективне функціонування в ньому.

Таким чином, акцент понять «суб’єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя» робиться на позитивних аспектах функціонування особистості, перше містить зміст тих емоцій та суджень, на основі яких формується загальне ставлення та уявлення людини про своє життя, тоді як інші значно ширше, охоплює інтенційні компоненти, потенції її подальшого розвитку. Насправді, психологічне благополуччя виглядає наступним етапом на шляху до реалізації людиною позитивності свого функціонування: сформувавши уявлення про себе та навколишній світ, людина обирає способи власного втілення у світі, шляхи взаємодії з ним для реалізації себе як особистості. У цьому сенсі психологічне благополуччя практично уподібнюється із поняттям задоволеності життям, та частково перетинається з категорією якості життя, проте останні виступають реальними показниками утілення саме суб’єктивного благополуччя, коли ж перше є особистісною мірою реалізації людиною власного потенціалу. Окрім цього, зв’язок психологічного благополуччя та суб’єктивного благополуччя має ще й зворотний бік: реалізувавши на певному етапі себе як особистість, результат цієї реалізації стає її об’єктивною реальністю, до якої, окрім цього, формується певне ставлення. Саме тому, суб’єктивне благополуччя є так званим «наслідком» психологічного благополуччя, будучи одним із його вимірів. Через те, наші подальші емпіричні дослідження будуть спрямовані на дефініції конкретних структурних і функціональних компонентів психологічного благополуччя та ототожнення його від суб’єктивного благополуччя.

Література

1) Arthaud-Day M. L. The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminate, and factorial validity / M. L. Arthaud-Day, J. C. Rode, C. H. Mooney, J. P. Near // Social Indicators Research. – 2005. – Vol. 74 (3). – P. 445–476.

2) Alkire S. Dimensions of human development / S. Alkire // World Development. – 2002. – Vol. 30. – P. 181–205.

3) Diener E. Subjective well-being is essential to well-being / E. Diener,

J. Sapyta, E. Suh // Psychological Inquiry. – 1998. – Vol. 9 (1). – P. 33–37.

4) Forgeard M. J. Doing the right thing: Measuring well-being for public policy / M. J. Forgeard, E. Jayawickreme, M. Kern // International Journal of Well-being. – 2011. – Vol. 1 (1). – P. 79–106.

5) Raibley J. Happiness is not Well-being / J. Raibley // Journal of Happiness Studies. – 2012. – Vol. 19. – P. 1–25.