

**Аксенченко Кристина Борисівна** – здобувач кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В.Даля;

**Шаповалов Андрій Анатолійович** – аспірант кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В.Даля.

УДК 159.92

*Постовойтенко К. І.*

## **ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

*У статті проаналізовано та узагальнено основні етапи дослідження проблеми, основні теорії суб'єктивного благополуччя та показано взаємозв'язок понять суб'єктивного та психологічного благополуччя. Також проаналізовано вітчизняні та зарубіжні підходи до визначення психологічного благополуччя як конструкту, який відображає рівень позитивного функціонування особистості та ступінь задоволеності людини власним життям. Розглянуто структуру осмисленості життя як переживання особистістю онтологічної значимості буття. Охарактеризовано ступінь робробки проблеми суб'єктивного благополуччя сучасними вченими (Р. Шаміонов, Л. Куліков, В. Духневич та ін.) розкрито зміст складових суб'єктивного благополуччя.*

**Ключові слова:** суб'єктивне благополуччя, щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя, якість життя, мета у житті.

**Актуальність дослідження.** Динаміка суспільного життя вітчизняного соціуму, соціальні та економічні зміни в суспільстві, актуалізували чимало проблем, серед яких чи не найгострішою постала проблема буття людини, її щастя/нещастя, благополуччя/неблагополуччя тощо. Переживання людиною свого психологічного благополуччя чи неблагополуччя призводять до суттєвих змін у її життєдіяльності, стратегіях побудови майбутнього і т. ін.

**Постановка проблеми.** Феномен «суб'єктивного благополуччя» відображає суб'єктивну оцінку людиною себе і власного життя, а також аспекти позитивного функціонування особистості. Проблема феномена суб'єктивного благополуччя особистості всебічно вивчається і досліджується у світовій психологічній науці. В Україні вивчення і дослідження цього феномена припадає на останнє десятиліття ХХ століття. Проблема суб'єктивного благополуччя детального розгляду дістала в сучасних дослідженнях (Г. Пучкової, В. Духневича, Е. Кологривової, Л. Кулікова [2000], Р. Шаміонова [2003] ) та інших. Серед різних груп населення суб'єктивну оцінку якості життя досліджують Л. Ратманська, М. Розенбаум [2007] (у літніх людей), О. Старченкова (у менеджерів), Г. Баранова (у студентів), Л. Шестопалова (у дитячому віці), М. Бельські, В. Гриценко (внутрішньо переміщених осіб). Умови та специфіка соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених

осіб та їхнього благополуччя розглянуті Н. Лебедевою, В. Константиновим, Г. Солдатовою. Проблеми дослідження критеріїв якості життя та методам його оцінки присвячено праці Г. Зараковського, В. Хащенко, А. Журавльова та інших. У сучасних зарубіжних дослідженнях акцентується увага на виявленні впливу життєвих цілей на суб'єктивне благополуччя (Р. Еммонс), структури суб'єктивного благополуччя (Е. Діннер, К. Ріфф); якості життя в соціально-психологічному аспекті (А. Кампбелл, Ф. Конверс); на наповненні новим змістом поняття суб'єктивного благополуччя (М. Аргайл [2003], Е. Діннер).

**Аналіз досліджень і публікацій.** На рубежі ХХ та ХХІ ст. у коло актуальних питань психології увійшло поняття позитивного психологічного функціонування особистості. Наприкінці 1970-х рр. поступово починаються, а з початку 1990-х рр. активізуються наукові дослідження таких проблем як задоволеність життям (Хлопоніна Н. Є. 2005 ), щастя (Аргайл М. 2003 ), оптимальне функціонування (Трапезникова Т. М. 2000 ), внутрішня автономна мотивація (Гордеева Т. О. 2006 ), оптимізм (Замишляева М. С. 2006 ). Але ці дослідження були досить розрізненими, поки в 1997 р. не була сформульована нова теза позитивної психології стосовно благополуччя та досягнення щастя [3]. Саме у роботах М. Селігман та М. Чиксентміхайи цілісно обґрунтовано необхідність перенесення акценту досліджень з негативних та проблемних аспектів людського існування на позитивні та сильні сторони, спираючись на напрацьовану наукову методологію [5]. Саме такий підхід зумовив виникнення нового поняття, яке б характеризувало ступінь позитивного функціонування особистості та ступінь задоволеності людини собою та своїм життям. Йдеться про поняття психологічного благополуччя особистості [9, с. 95]. Не менш важливою є категорія сенсу життя, його осмисленості. Кожен, хто намагається дати відповідь на питання сенсу свого існування, постає перед важливою проблемою осмисленості життя. Означену проблему дослідники насамперед, пов'язують з проблемою особистості. Дж. Крамбо та Л. Махолік визначили осмисленість життя як переживання особистістю онтологічної значущості свого буття [4]. Осмисленість життя виступає одним з критеріїв розвитку особистості та її становлення в умовах сучасного суспільства, тому актуальність даного питання не залишає сумніву.

**Метою статті є з'ясування основних підходів стосовно трактування явища суб'єктивного благополуччя особистості, а також його сутності та основних конструктів.**

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Теоретичні уявлення стосовно поняття суб'єктивного благополуччя особистості відбивають динаміку розвитку та становлення концепцій щодо позитивного буття людини. У зарубіжній психології (Едвард Л. Деси, Ричард М. Райан та ін.) дослідження суб'єктивного благополуччя були засновані на двох основних точках зору: гедоністичний та евдемоністичний підходи. Гедоністичний підхід пов'язаний із досягненням щастя і визначає психологічне благополуччя з точки зору отримання задоволення та уникнення негативних емоцій. В евдемоністичному

підході увага дослідників фокусується на сенсі життя та самореалізації, де визначається психологічне благополуччя з позиції повноцінно функціонуючого індивіда [10]. У Д. Кахнеман йдеться про гедоністичну психологію як дослідження того, що робить життя приємним чи неприємним. Представниками гедоністичної парадигми є Н. Брадбурн, Е. Діннер та ін. Наприкінці 1960-х рр. у роботах Н. Брадбурна обґрунтовано поняття психологічного благополуччя, яке здебільшого ототожнюється з поняттям суб'єктивного відчуття щастя, загальною задоволеністю життям [10; с. 96]. В основу своєї концепції Н. Брадбурн поклав відмінність між позитивними і негативними афектами та визначив психологічне благополуччя як баланс між ними. Подальший розвиток проблеми суб'єктивного благополуччя особистості пов'язаний із концепцією Е. Діннер. В його роботах поняття суб'єктивного благополуччя трактується з точки зору суб'єктивного ставлення особистості до свого життя та здійснено спроби визначення структури досліджуваного явища. Посилаючись на роботи Ф. М. Ендрюс, С. Б. Уїтні він пропонує трьохкомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, до складу якого входять задоволеність життям, позитивний та негативний афект. Таким чином, суб'єктивне благополуччя складається з когнітивного (оцінка задоволеності різними сферами життя) та емоційного аспектів.

В евдемоністичному підході вчені зосереджують увагу на аспектах позитивного функціонування особистості. Зокрема, К. Ріфф запропонувала багатомірну модель психологічного благополуччя, яка містить шість компонентів позитивного психологічного функціонування особи. Зміст цих аспектів розкриває явище психологічного благополуччя, а саме: позитивна оцінка себе і свого минулого життя («самоприйняття»); почуття подальшого зростання і розвитку себе як особистості («особистісне зростання»); переконання, що життя людини є цілеспрямованим і значущим («мета в житті»); успішні відносини з довкіллям («позитивні відносини з іншими»); здатність керувати ефективно своїм життям і навколишнім середовищем («управління середовищем») і почуття самовизначення («автономія»).

Протягом останніх років з'явилася тенденція об'єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему психологічного благополуччя. Даний підхід реалізується у концепції Р. Райан і Є. Десі стосовно вивчення особливостей самодетермінації та у роботах тих дослідників, які наслідують дану модель психологічного благополуччя. В означеній концепції йдеться про три основні психологічні потреби людини: автономія, компетентність та зв'язки з іншими. Ці потреби трактуються як такі, що мають суттєве значення для психологічного зростання особистості. У теорії самодетермінації дослідники стверджують, що задоволення основних психологічних потреб сприяє суб'єктивному благополуччю, а також евдемоністичному благополуччю особистості. Сучасні дослідження суб'єктивного благополуччя здійснюються в контексті виявлення взаємозв'язку аспектів психологічного благополуччя та особистісних рис, домінуючих емоцій (Е. Діннер, Р. Е. Лукас та ін.), показників

фізичного здоров'я (Р. Райан, С. М. Фредерік та ін.), у зв'язку із визначальною субкультурою того чи іншого соціального класу чи прошарку соціуму, життєвою перспективою особистості, вивчаються культурні відмінності у психологічному благополуччі тощо.

У вітчизняних дослідженнях стосовно концепцій суб'єктивного благополуччя, насамперед йдеться про трактування психологічного благополуччя, яке запропоновано в роботах Т. Д. Шевеленкова та П. П. Фесенко. Автори наголошують, що означене явище співвідноситься з екзистенційним переживанням людиною ставлення до свого життя. Психологічне благополуччя існує у свідомості особистості та є суб'єктивною реальністю, яка характеризується цілісністю і базується на інтегральній оцінці свого життя [9].

Поняття психологічного благополуччя розглядається як системна якість людини, що формується у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, і проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості та цінності життя в цілому [1]. Подальшого розвитку зазнала проблема психологічного благополуччя у роботах О. С. Ширяєвої, яке визначається як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну та об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище». В якості складових психологічного благополуччя визначено п'ять компонентів, зокрема: афективний (баланс позитивних і негативних афективних переживань); метапотреби (особистісне зростання, міра самореалізації); світоглядний (наявність цілей у житті); інтрарефлексивний (самоприйняття); інтеррефлексивний (компетентність у відношеннях з навколишнім середовищем) [10]. На наш погляд, інформативною в теоретичному плані є модель психологічного благополуччя Ю. М. Олександрова, який серед компонентів психологічного благополуччя виокремлює: ресурсний (особистісна зрілість); процесуальний (самоактуалізація); результативний (психологічне благополуччя особистості); структурний (гармонія особистості); оцінний (суб'єктивне благополуччя) [6]. Найбільш актуальними тенденціями серед сучасних досліджень суб'єктивного благополуччя у вітчизняній психології є роботи Ю.Б. Дубовік, в яких сформульована проблема суб'єктивного благополуччя в літньому віці, піддано аналізу зміни у рівнях психологічного благополуччя у процесі старіння людини [2]. Також ведуться розробки проблем психологічного благополуччя в контексті соціально-економічних змін (Р. З. Шарапова та ін.), в яких йдеться про вплив економічної кризи на структуру та рівень психологічного благополуччя [8]. О. С. Ширяєва досліджувала психологічне благополуччя у контексті проблеми екстремальних умов життєдіяльності [10]. Ю. М. Олександров досліджував взаємозв'язок психологічного благополуччя та саморегуляції особистості [6]. А. Сирцова вивчала взаємозв'язок часової перспективи особистості та психологічного благополуччя [7] тощо.

Явище осмисленості життя як переживання особистістю онтологічної значущості буття, не є внутрішньо однорідною структурою. Тому вчені говорять про такі основні фактори сенсу життя особистості: 1) мета в житті (наявність життєвих цілей, покликань, намірів в житті); 2) інтерес та емоційна насиченість життя; 3) задоволеність самореалізацією (відображає відчуття успіху від власної діяльності); 4) відчуття здатності вплинути на життєві ситуації; 5) впевненість в принциповій можливості здійснювати життєвий вибір

**Висновки.** Узагальнюючі результати дослідження, можна стверджувати, що наразі увиразнюється певна кількість наукових підходів до визначення та наповнення змістом поняття суб'єктивного благополуччя.

Спостерігається динаміка змін щодо змісту і структури благополуччя, підвищується інтерес до цієї теми. Вважаємо, що дана проблема є надзвичайно актуальною і потребує подальшого дослідження.

### Список використаної літератури

1. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.04 – Мед. психология / А. В. Воронина. – Томск, 2002. – 24 с.
2. Дубовик Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] / Ю.Б. Дубовик // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 1 (15). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>.
3. Леонтьев Д.А. Психология – наука о нарушениях? [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев. – Режим доступа: [http://positivepsychology.ru/history/leontiev\\_article.htm#more](http://positivepsychology.ru/history/leontiev_article.htm#more).
4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.
5. Леонтьев Д.А. Первая международная конференция по позитивной психологии [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Яцута-Баронская. – Режим доступа: [http://positivepsychology.ru/history/first\\_conference.htm](http://positivepsychology.ru/history/first_conference.htm).
6. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя [Электронный ресурс] / Ю.М. Олександров // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 32. – Х. – ХНПУ. – 2009. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/VKhnpu\\_psychol/2009\\_32/18.html](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psychol/2009_32/18.html).
7. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.13 – «Психология развития, акмеология» / А. Сырцова. – М., 2008. – 317 с.
8. Шарапова Р.З. Структура психологического благополучия в период социальноэкономического благополучия [Электронный ресурс] / Р.З. Шарапова // Конференция «Ломоносов – 2011». – Режим доступа: [http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2011/1424/12670\\_24ae.pdf](http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2011/1424/12670_24ae.pdf).

9. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. –2005. – № 3. – С. 95-129.

10. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии / О.С. Ширяева. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 254 с.

### Транслітерація

1. Voronyina A. V. Otsenka psykholohycheskoho blahopoluchyia shkolnykov v systeme profylaktycheskoi y korrektsyonnoi raboty psykholohycheskoi sluzhby: avtoref. dys. kand. psykhol. nauk: 19.00.04 – Med. psykholohyia / A. V. Voronyina. – Tomsk, 2002. – 24 s.

2. Dubovyk Iu.B. Yssledovanye psykholohycheskoho blahopoluchyia v pozhylom y starcheskom vozraste [Электронный ресурс] / Iu.B. Dubovyk // Psykholohycheskye yssledovaniya: elektron. nauch. zhurn. – 2011. – № 1 (15). – Rezhym dostupa: <http://psystudy.ru>.

3. Leontev D.A. Psykholohyia – nauka o narushenyakh? [Электронный ресурс] / D.A. Leontev. – Rezhym dostupa: [http://positivepsychology.ru/history/leontiev\\_article.htm#more](http://positivepsychology.ru/history/leontiev_article.htm#more).

4. Leontev D.A. Test smyslzhynennykh oryentatsyi (SZhO) / D.A. Lenotev. – М.: Смысл, 2006. – 18 s.

5. Leontev D.A. Pervaia mezhdunarodnaia konferentsiia po pozytyvnoi psykholohyy [Электронный ресурс] / D.A. Leontev, E.Y. Yatsuta-Baronskaia. – Rezhymdostupa: [http://positivepsychology.ru/history/first\\_conference.htm](http://positivepsychology.ru/history/first_conference.htm).

6. Oleksandrov Iu.M. Samorehuliatsiia yak chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia [Электронный ресурс] / Iu.M. Oleksandrov // Visnyk KhNPU im. H. S. Skovorody. Psykholohiia. Vyp. 32. – Kh. – KhNPU. – 2009. – Rezhym dostupu: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/VKhnpu\\_psykhol/2009\\_32/18.html](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2009_32/18.html).

7. Сыртsova A. Vozrastnaia dynamyka vremennoi perspektyvy lychnosty: dys. kand. psykhol. nauk: 19.00.13 – «Psykholohyia razvytyia, akmeolohyia» / A. Сыртsova. – М., 2008. – 317 s.

8. Sharapova R.Z. Struktura psykholohycheskoho blahopoluchyia v peryod sotsyalnoekonomycheskoho blahopoluchyia [Электронный ресурс] / R.Z. Sharapova // Konferentsiia «Lomonosov – 2011». – Rezhym dostupa: [http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2011/1424/12670\\_24ae.pdf](http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2011/1424/12670_24ae.pdf).

9. Shevelenkova T.D. Psykholohycheskoe blahopoluchye lychnosty / T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko // Psykholohycheskaia dyahnostyka. –2005. – № 3. – С. 95-129.

10. Shyriaeva O.S. Psykholohycheskoe blahopoluchye lychnosty v ekstremalnykh uslovyakh zhyznedeiatel'nosti: avtoref. dys. kand. psykhol. nauk: 19.00.01 – Obshchaia psykhol

**Постовойтенко К.И.**  
**ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ**  
**СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

*В статье проанализированы основные теории субъективного благополучия (Н. Бредберна, Э. Динера, К. Риф), показаны основные расхождения между теориями. Показанная взаимосвязь понятий "субъективное благополучие" и "психологическое благополучие". Проанализированы отечественные и зарубежные подходы к определению психологического благополучия как конструкту, который отображает уровень позитивного функционирования личности и степень удовлетворенности человека собственной жизнью. Рассмотрена структура осмысленности жизни как переживание личностью онтологической значимости существования. Охарактеризованная степень исследованности проблемы субъективного благополучия современными учеными (Р. Шамионов, Л. Куликов, В. Духневич и др.). Охарактеризованы основные подходы относительно выяснения составляющих субъективного благополучия. Проанализированы и обобщенные основные этапы исследования проблемы.*

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, счастье, удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие, качество жизни, цель в жизни.

**Postovoiitenko K.I.**  
**THE MAIN APPROACHES TO THE STUDY OF SUBJECTIVE**  
**WELL-BEING**

*In article the main theories of subjective wellbeing (N. Bredberna, E. Dinera, K. Rif) are analysed, the main divergences between theories are shown. The shown interrelation of the concepts "subjective wellbeing" and "psychological wellbeing". Domestic and foreign approaches to definition of psychological wellbeing as to a construct which displays the level of positive functioning of the personality and degree of satisfaction of the person with own life are analysed. It is considered structure of intelligence of life as experience by the identity of the ontologic importance of existence. The characterized degree of study of a problem of subjective wellbeing modern scientists (R. Shamionov, L. Kulikov, V. Dukhnevich, etc.). The main approaches concerning clarification of components of subjective wellbeing are characterized. Also the generalized main investigation phases of a problem are analysed.*

**Key words:** subjective wellbeing, happiness, satisfaction with life, psychological wellbeing, quality of life, purpose in life.