

УДК 159.922+17.036.1+316.613](477)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-12>

ТЕОРІЇ ТА МОДЕЛІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: КЛАСИЧНІ Й СУЧАСНІ ПІДХОДИ

Пуденко Ірина Віталіївна,

магістр психології, аспірантка кафедри психології розвитку

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ORCID ID: 0009-0005-9891-025X

Суб'єктивне благополуччя (СБ) людини робить вагомий внесок у підтримку фізичного та психічного здоров'я, а також у позитивне функціонування. Літератури на цю тематику достатньо, але, так як напрям у психології ще зовсім новий, хоча бере свої витоки ще з Античності, ця інформація не структурована й неоднозначна. Новий напрям – нові дослідження, нові відкриття й перспективи. Сьогодні українці перебувають у важкій суспільно нестабільній ситуації, яка негативно відбивається як на фізичному здоров'ї, так і на психологічному благополуччі. Щодня жителі країни перебувають у стані соціальної нестабільності й невизначеності, що виникають через необхідність учитися жити в умовах воєнних подій. Багато зовнішніх факторів впливає на психічний стан особистості, але прибрати чи змінити ці зовнішні чинники нам не підвладно. Постійне фокусування уваги людини на незмінних зовнішніх чинниках приводить нас як спеціалістів до необхідності підвищення обізнаності про проблеми психічного здоров'я представників різних верств населення України, розроблення заходів для підтримки його психологічного благополуччя. Незважаючи на те що наукових робіт про суб'єктивне благополуччя стає все більше, але досі залишається нерозв'язаною проблемою визначення психологічної картини суб'єктивного благополуччя, механізмів його формування та можливих шляхів досягнення цього стану.

Мета статті – узагальнити наявні підходи до визначення СБ, ураховуючи класичні й сучасні підходи, структурувати можливі компоненти СБ. Тому в статті здійснено теоретичний аналіз класичних підходів, а також представлено сучасні теорії щодо розуміння СБ людини. Розглянуто феномен СБ як інтегральне утворення й чинники, що мають безпосередній зв'язок і чинять вплив на нього.

Ключові слова: благополуччя, суб'єктивне благополуччя, підходи, детермінанти, теорії, класифікація.

Pudenko Iryna. Theories and models of subjective well-being: classic and modern approaches

Subjective well-being (SW) of a person makes a significant contribution to maintaining physical and mental health, as well as to positive functioning. There is enough literature on this topic, but since the direction in psychology is still quite new, although it originates from Antiquity, this information is not structured and ambiguous. A new direction is new research, new discoveries and prospects. Today, Ukrainians are in a difficult socially unstable situation, which negatively affects both physical health and psychological well-being. Every day, the country's residents are in a state of social instability and uncertainty, which arise due to the need to learn to live in conditions of military events. Many external factors affect the mental state of a person, but we cannot remove or change these external factors. The constant focus of human attention on unchanging external factors leads us, as specialists, to the need to increase awareness of mental health problems of representatives of different segments of the population of Ukraine and to develop measures to support their psychological well-being. Despite the fact that scientific works on subjective well-being are becoming more and more numerous, the problem of determining the psychological picture of subjective well-being, the mechanisms of its formation and possible ways to achieve this state still remains an unsolved problem.

The purpose of the article is to summarize existing approaches to the definition of SB, taking into account classical and modern approaches, to structure possible components of SB. Therefore, the article provides a brief theoretical analysis of classical approaches, and also presents modern theories on understanding human SB. The phenomenon of SB is considered as an integral formation and factors that have a direct connection and influence on it.

Key words: well-being, subjective well-being, approaches, determinants, theories, classification.

Вступ

Феномен суб'єктивного благополуччя (далі – СБ) як інтегральне утворення розглядало чимало дослідників. Варто зазначити, що з кожним роком обсяг наукового знання про бла-

гополуччя особистості зростає та змінюється: з'являються нові уточнення щодо визначення, створюються нові підходи до компонентів і шляхів досягнення СБ.

Суб'єктивне благополуччя – узагальнена й відносно стійка психологічна властивість, що має особливу значущість для особистості. Воно є необхідною умовою становлення суб'єкта і невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості. Психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи. Формується в процесі життєдіяльності людини та включає багато компонентів.

На думку К. Круглова, під феноменом благополуччя особистості доцільно розуміти, «з одного боку, міру близькості психологічних механізмів функціонування суб'єкта до оптимального рівня (психологічне благополуччя), а з іншого – суб'єктивну оцінку міри близькості актуального стану до бажаного (СБ), в якій поєднуються емоційні та раціональні компоненти» [2, с. 101].

Методи та дослідження

У процесі дослідження застосовано методи теоретико-методологічного аналізу.

Особлива увага приділяється взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя з фізичним і психічним здоров'ям (Р. Райан, Е. Десі, К. Ріфф), зовнішнім середовищем, рівнем матеріального добробуту, освітою, соціальним статусом, віком і статтю (Н. Бредберн, Е. Дінер, Т. Кассер, Р. Райан), культурним рівнем (М. Лінч) та етнічною належністю (В. Гриценко). Різні конструкти, пов'язані з благополуччям, вивчали дослідники: задоволеність життям (Н. Бредберн, Ф. Ендрюс та С. Віті, Е. Дінер, Дж. Ларсен, С. Левін, Р. Еммонс, І. Джидар'ян), щастя (В. Вілсон, Н. Бредберн, М. Аргайл, Е. Дінер, Д. Канеман, Н. Шварц, С. Любомирські, Л. Кінг, Е. Дінер), психологічне благополуччя (Н. Бредберн, К. Ріфф, Чан Мей Фен, А. Вотермен, Д. Канеман, М. Селігман, С. Карсканова, Е. Лознякова, С. Водяха, Г. Хафізова, Ю. Дубовик, Р. Шарапова, А. Сирцова, Л. Яворська, Г. Філоненко, Я. Павлоцька), якість життя (А. Кемпбелл, Д. Краун, Д. Марлоу), емоційний баланс (Н. Бредберн, Е. Дінер), актуальне й ідеальне психологічне благополуччя (П. Фесенко), сутність поняття СБ визначили Н. Бредберн та Е. Дінер.

Результати

Благополуччя людини здавна цікавить мислителів і науковців, вважається ключовим фактором у підтримці фізичного, психічного здоров'я та продуктивного суспільства загалом. Представники різних країн зацікавлені в позитивному функціонуванні його населення, відповідно, учені намагаються знайти єдиний і надійний підхід до виміру цього феномена, але для цього потрібно чітко й одноставно визначити структуру та чинники СБ.

Існує два класичні підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний (з грецької мови – «задоволення») та евдемоністичний (з грецької мови – «щастя, блаженство») підходи. У гедоністичному підході психологічне благополуччя визначається досягненням задоволення й уникненням незадоволення, де задоволення – це не лише фізичне задоволення, а й задоволення від досягнення важливої мети. Евдемонічний підхід розвинувся переважно в рамках гуманістичної психології. З погляду цього підходу благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і ситуаціях, знаходження «творчого синтезу» між задоволенням потреб соціального середовища й розвитком власної особистості». Феномен СБ відображає суб'єктивну оцінку людиною себе і власного життя, а також широкий спектр аспектів позитивного функціонування [1, с. 479]. СБ – інтегральне утворення в індивідуальному досвіді людини, для якого характерне стійке переживання задоволеності собою та власним життям, позитивне самоприйняття і ставлення до тих процесів, що емоційно-оцінюються нею як значущі з погляду засвоєних соціально-нормативних уявлень.

До класичних вищезазначених підходів зарубіжний психолог П. Кук виділяє ще два підходи до визначення сутності благополуччя: якість життя й оздоровчий підхід. У першому підході благополуччя є показником загальної якості життя людини, а другий стверджує, що основою

благополуччя є психічне та фізичне здоров'я людини [5, с. 738]. П. Кук як дослідник історії психології систематизував і розробив класифікацію наявних підходів за критерієм їх загально-вживаності. Його класифікація виглядає так: гедоністичний підхід (Р. Райан, Е. Десі, Е. Дінер, Р. Емонс, Р. Ларсен та ін.), евдемоністичний підхід (К. Кейс, К. Ріфф, Р. Лент, Х. Вестрехофф та ін.), якість життя (Дж. Корнелл, П. Ріцлав, Д. Селла, М. Фріш, М. Вілінуєва й ін.) та оздоровчий підхід, або wellness (Е. Джонс, Дж. Майерс, Дж. Томас та ін.)

Найчастіше використовують класичну й найбільш поширену модель СБ, запропоновану Е. Дінером, яка включає суб'єктивні показники – сприйняття й переживання позитивних і негативних афектів, що виникають на різні ситуації протягом життя людини, й об'єктивні показники, такі як матеріальне забезпечення, рівень освіти, соціальні зв'язки. Е. Дінер як один із провідних спеціалістів у галузі дослідження СБ визначає його як стан, у якому людина відчуває та думає, що її життя є бажаним незалежно від того, як його бачать інші. Почуття належать до емоційно-афективного виміру, де позитивні почуття переважають на негативними й тим самим призводять до вищого рівня СБ, а мислення – це когнітивно-оцінний вимір, де оцінка власного життя переважно в позитивному забарвленні знову ж таки приводить до вищого рівня СБ. Орієнтація Е. Дінера на суб'єктивно відображені думки й почуття відповідає гедоністичному підходу щодо розуміння СБ. Автор стверджує, що СБ складається лише з позитивних і негативних афектів (емоційно-афективний компонент) і задоволеності своїм життям (оцінно-когнітивний компонент). Пізніше Е. Дінер до своєї моделі додав ще задоволеність у різних сферах життя людини. Це доповнення зумовило появу нових теорій: «висхідні» теорії» (bottom-up theories) – уявлення індивіда про задоволеність життям загалом ґрунтується на оцінці своєї задоволеності в окремих сферах життя, тоді як «низхідні» теорії (topdown theories) стверджують зворотнє направлення причинності: задоволеність життям зумовлюється задоволеністю в окремих сферах [9, с. 72].

У роботі Н. Бредберн «Структура психологічного благополуччя» (The structure of psychological well-being, 1969) представлено три типи незалежності афективного компонента СБ: структурна незалежність – не існує ніякої тенденції, що вказує на їх взаємозалежність; каузальна, або причинова – існують зовнішні причини, які впливають на позитивні та негативні афекти; миттєва незалежність – миттєві переживання позитивних емоцій, не залежать від миттєвих переживань негативних [10, с. 103].

Комплексне дослідження психологічного благополуччя вперше проведено М. Ягодою. Вивчаючи психічне здоров'я, змогла виокремити шість складників психічного здоров'я: 1) ставлення індивіда до самого себе, 2) особистісне зростання й самореалізація, 3) інтеграція (здатність упоратися зі стресовими ситуаціями), 4) автономія, 5) компетентність щодо навколишнього соціального середовища (здатність до соціальної адаптації та ефективне вирішення проблем), 6) адекватне сприйняття реальності [4, с. 23]. Яскравим представником евдемоністичного підходу є К. Ріфф, яка, не задовільнившись обмеженістю гедоністичного підходу, на основі напрацювань М. Ягоди створила свою модель СБ, що включає шість складників: автономію, самоприйняття, компетентність у керуванні середовищем, особистісне зростання, позитивні взаємини з навколишніми й мету в житті.

Кіргі В. Дас, Карла Джонс-Харрелл, Йінглінг Фан, Ану Рамасвами, Бен Орлав і Ніша Бочвей – представники американських університетів і коледжів – об'єдналися, щоб каталогізувати й консолидувати теорії, пов'язані з СБ. Опрацювавши близько 100 статей із 1985 по 2018 рік, згрупували всі теорії в чотири основні категорії: теорії задоволеності й залученості (fulfillment and engagement theories), теорії особистісної орієнтації (personal orientation theories), оцінні теорії (evaluative theories) та емоційні теорії (emotional theories). Також представили схему проміжних конструктів і механізмів, що лежать в основі причини й наслідків суб'єктивного благополуччя серед теорій, які вони опрацювали [12, с. 1].

Згідно із цією теорією, будь-які фактори, що впливають на особистісну орієнтацію, цілі, оцінювання, емоції, потреби чи діяльність, є детермінантами суб'єктивного благополуччя (рис. 1). Кожна з представлених категорій теорії фокусується на різних механізмах впливу на СБ:

- теорія задоволення й залученості фокусується на поясненні впливу потреб, цілей і діяльності на суб'єктивне благополуччя;
- теорія особистісної орієнтації зосереджується на поясненні впливу темпераменту на суб'єктивне благополуччя через динамічне впливання на процес задоволення й залученості, а також того, як цей динамічний процес призводить до змін особистісної орієнтації;
- теорії оцінювання спрямовані на те, як особисті оцінки життя (когнітивний компонент) взаємопов'язані з процесом задоволення й емоціями.

Ці теорії розглядають СБ як когнітивне порівняння життя, умов чи обставин людини з певними об'єктивними та суб'єктивними стандартами. Якщо особисті умови перевищують стандарт, то це призводить до вищого рівня суб'єктивного благополуччя й навпаки; емоційні теорії фокусуються на тому, як переживання емоцій (афективний компонент) взаємопов'язані із задоволеністю й оцінюванням.

Р. Крісп [11, с. 378] зазначає, що будь-яка теорія благополуччя має дві частини. Перша частина – перелічувана і ставить питання, який об'єкт або які об'єкти являють собою благополуччя. Друга – пояснювальна: що саме є в цьому об'єкті, який є корисним для людини та впливає на благополуччя. Таким чином, гедонізм у класичному розумінні поєднує в собі таке: 1) перелічувальний гедонізм – благополуччя полягає в щасті, переживаннях, які загалом є приємними; 2) пояснювальний гедонізм – ця внутрішня приємність від цих переживань робить їх корисним для нас. Перелічувальна полягає в тому, що благополуччя полягає в оцінці того, як проходить життя, у думці про те, що людина самостійно вирішує, що робить її життя щасливим.

У філософії благополуччя означає те, що добре для когось. Інструментальні блага, такі як багатство, мають цінність лише як засіб для досягнення чогось іншого, тоді як благополуччя – це те, що робить, у кінцевому підсумку, чиєсь життя щасливим. Тому у філософському науковому полі теорії благополуччя поділяють на три групи: гедонізм (hedonism) – благополуччя полягає в загальному позитивному балансі задоволення й болю; задоволення бажань (desire-fulfilment) – виконання бажань людини робить її життя щасливим, важливими є не відчуття й переживання, які виникають у разі задоволення бажання, а те, що бажання насправді задоволене; список цілей (objective list) – є речі, які покращують життя людини [6, с. 135].

На основі великого аналізу доступної інформації про детермінанти СБ Кірті В. Дас і його колеги виокремили сім широких категорій чинників:

1. Основні демографічні показники: стать, вік, етнічна й расова належність тощо.
2. Соціально-економічний статус: дохід, освіта, зайнятість, структура сім'ї.
3. Здоров'я та функціонування: загальний стан здоров'я, захворювання, розумові й фізичні вади, ожиріння, недосипання й фізична активність.



Рис. 1. Категорії теорій суб'єктивного благополуччя

4. Особистість: велика п'ятірка особистісних рис і нюансів, таких як самоефективність, оптимізм і самооцінка.

5. Соціальна підтримка: кількість контактів, якість контактів, друзі, родина, задоволеність сім'єю, соціальне задоволення й дискримінація.

6. Релігія та культура: концептуалізація суб'єктивного благополуччя, формулювання стандартів порівняння, релігійність і відвідування культових будинків (мечеті, храму, синагоги тощо).

7. Географія та інфраструктура: умови на різних рівнях поділу, включаючи націю, регіон, громаду (місто, селище чи парафія), район і дім, а також доступ до їжі, води, санітарії, транспорту, відпочинку й екосистеми [12, с. 10].

Ще один підхід до розуміння структури представлено авторами Д. Канеманом і Дж. Ріс [8, с. 292], які розглядають СБ як гібридний концепт (hybrid concept of well-being), що складається з двох компонентів, які можна позначити як «пережитий добробут» (experienced well-being) та «оцінюваний добробут» (evaluated well-being). Ці компоненти не є незалежними, але при цьому не завжди корелюють один із одним. Обидва ці компоненти є суб'єктивними, охоплюють певний період часу, який може обчислюватися як днями, так і місяцями. Перший компонент являє собою переживання короточасних афективних станів, що відбуваються в цей період часу. Другий же включає глобальну суб'єктивну оцінку життя в цей же період часу.

Судячи з усього, підхід Д. Канемана та Дж. Ріс відрізняється від підходу Е. Дінера тим, що об'єднує два компоненти – позитивний афект і негативний афект – в один компонент «пережите благополуччя» (experienced well-being). А задоволеність життям і задоволеність життєвими сферами, що становлять, на думку Е. Дінера, когнітивний складник суб'єктивного добробуту, інтегровані в один компонент «оцінюване благополуччя» (evaluated well-being).

Згідно з теорією перспектив Д. Канемана, людям простіше підвищувати свої прагнення, збільшувати потреби, аніж знижувати їх і відмовляти собі в чомусь, саме тому різкі темпи економічного зростання країни не призводять до стрімкого підвищення психологічного благополуччя її громадян, тоді як погіршення економічної ситуації суттєво позначається на їхніх загальних показниках. Хоча загалом варто сказати про те, що збільшення приробітку позитивно впливає на задоволеність життям, а разом із тим і на психологічне благополуччя людини [7, с. 12].

Д. Отіч, у свою чергу, виділяє такі компоненти СБ особистості:

- 1) когнітивний (уявлення про окремі аспекти власного життя й рефлексія);
- 2) емоційний (ставлення до цих сторін, яке реалізується як переважаючий емоційний тон);
- 3) мотиваційно-поведінковий компонент (вироблення стратегій дій щодо отримання життєвого благополуччя) [3, с. 34].

Наука не стоїть на місці й постійно рухається в напрямі кращого розуміння такого важливого поняття, як благополуччя особистості. Це стосується не лише психологічного та суб'єктивного благополуччя, а й фізичного та духовного.

Висновки

Суб'єктивне благополуччя – інтегральне утворення в індивідуальному досвіді людини, для якого характерне стійке переживання задоволеності собою та власним життям, позитивне самоприйняття і ставлення до тих процесів, що емоційно-оцінюються нею як значущі з погляду засвоєних соціально-нормативних уявлень.

Результати теоретико-методологічного аналізу дали змогу виокремити й розкрити такі підходи, теорії та моделі СБ: гедоністичний, евдемоністичний підходи, якість життя й оздоровчий підхід, або wellness; трикомпонентну модель Е. Дінера; висхідні й низхідні теорії СБ; типи незалежності афективного компонента СБ; модель СБ М. Ягоди та К. Ріффа; класифікацію категорій теорій СБ; перелічуванні й пояснювальні частини теорій СБ; СБ як гібридний концепт; модель СБ за Д. Отіч; теорія перспектив Д. Канемана.

Отже, результати теоретико-методологічного дослідження розширюють наше розуміння феномена суб'єктивного благополуччя, визначаючи подальші науково-практичні перспективи дослідження.

Література:

1. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірник наукових праць. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2009. Ч. 1. С. 477–483.
2. Круглов К.О., Блискун О.О. Особливості суб'єктивного соціального благополуччя молодих співробітників в організації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2020. № 4. С. 100–107.
3. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2022. № 18. С. 32–42.
4. Яворська-Ветрова І.В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості. *Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості* : монографія / за ред. Ю.М. Швалба. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. С. 12–30.
5. Cooke P.J., Melchert T.P., Connor K. Measuring Well-Being: A Review of Instruments. *College of Education Faculty Research and Publications*. 2019. № 2. P. 730–757.
6. Heathwood C. Desire fulfillment theory. *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*. Routledge, 2016. P. 135–147.
7. Kahneman D. Objective happiness. In *Well-being: the foundations of hedonic psychology* / ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman. 1999. P. 3–27.
8. Kahneman D. Living and thinking about it: Two perspectives on life. *The science of well-being* / ed. by F. Huppert, N. Baylis, B. Keverne. Oxford : Oxford University Press, 2005. P. 285–304.
9. Life domain satisfactions as predictors of overall life satisfaction among workers: evidence from Chile / N. Loewe et al. *Social indicators research*. 2014. Vol. 118. P. 71–86.
10. Schimmack U. The structure of subjective well-being. *The Science of Subjective Well-Being* / ed. by M. Eid, R. Larsen. New York : Guilford Press, 2008. P. 97–123.
11. Tay L., Pawelski J. The Oxford handbook of the positive humanities. Description : New York, NY : Oxford University Press, 2021. 576 p.
12. Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health/ Kirti V. Das et al. *Public Health Reviews*. 2020. Vol. 41. Article number: 25. P. 1–32.