

PROBLEM OF SUBJECTIVE WELLNESS OF PERSONALITY IN POSITIVE PSYCHOLOGY

MYKHAYLENKO Liliya, IVASHKO Kateryna

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 172-177.

ISBN 978-966-919-593-7

ПРОБЛЕМА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

МИХАЙЛЕНКО Лілія, ІВАШКО Катерина

// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 172-177.

ISBN 978-966-919-593-7

MYKHAYLENKO Liliya

PhD in Psychology, Associate Professor

Kyivvyyi Rih Economic Institute of the Kyiv National Economic University Named After
Vadym Hetman (Kyivvyyi Rih, Ukraine)

IVASHKO Kateryna

Kyivvyyi Rih Economic Institute of the Kyiv National Economic University Named After
Vadym Hetman (Kyivvyyi Rih, Ukraine)

**PROBLEM OF SUBJECTIVE WELLNESS OF PERSONALITY
IN POSITIVE PSYCHOLOGY**

МИХАЙЛЕНКО Лілія

кандидат психологічних наук, доцент

Криворізький економічний інститут Державного вищого навчального закладу
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»
(Кривий Ріг, Україна)

ІВАШКО Катерина

Криворізький економічний інститут Державного вищого навчального закладу
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»
(Кривий Ріг, Україна)

**ПРОБЛЕМА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ
В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

The article discusses in detail the theoretical foundations of the subjective well-being of the individual in the context of hedonistic and eudemonistic approaches. The hedonistic approach defines subjective well-being as the predominance of positive emotions over negative ones. In its framework, subjective well-being depends on the emotional state of a person, the satisfaction of his expectations. And the eudaimonistic approach defines subjective well-being as self-realization of a person. Subjective well-being correlates with indicators of self-regulation, personal maturity, the ability to develop one's own potential, and the presence of a goal in life. To achieve high subjective well-being, you need to have a clear strategy for your future life. The authors give practical recommendations to increase the level of subjective well-being of the individual.

Key words: subjective well-being, hedonistic approach, eudaemonistic approach, personality, happiness, self-realization, emotions.

Суб'єктивне благополуччя особистості - це динаміка когнітивно-емоційної оцінки людини якості власного життя, яка формується на основі таких чинників, як умови життя та діяльності, стан здоров'я, індивідуально-типологічні особливості прийняття навколишнього середовища, обумовлені зовнішніми та внутрішніми детермінантами життєдіяльності. У працях Н. Бредберна, К. Ріффа спорідненими поняттями для трактування даного феномену виступають «оптимізм», «щастя», «задоволеність життям». Актуальне завдання сучасних науковців полягає у знаходженні балансу для здорового і щасливого існування особистості в світі, де

зникають всі сфери для якісного індивідуального самовираження. Теоретичне підґрунтя цього твердження вивчається в позитивній психології у контексті можливості досягнення балансу між власними ресурсами для подолання негативних психічних станів, які заважають людині досягти гармонії та визначенні місця, окремої особистості, в світі. Сучасне інформаційно-технологічне суспільство не гарантує, що будь-яка людина з можливістю використовувати всі ноу-хау, буде відчувати самореалізацію і самоактуалізацію. В умовах сьогодення проблема суб'єктивного благополуччя особистості почала дуже широко досліджуватися, адже це єдина потреба сучасної людини, яка не є у вільному доступі, як наприклад, фізіологічні, соціальні потреби або потреби в безпеці. Темп життя людини з кожним роком стає все швидшим і роботизованішим, але важливість позитивного суб'єктивного бачення речей не змінюється.

На даний момент вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя розділилося на достатньо велику кількість думок дослідників, які можна звести до двох напрямків: гедоністичний та еудемоністичний підхід. Перший розвивається у біхевіоризмі, психоаналізі, і в окремому напрямі психології – гедоністичному, а другий – у гуманістичній, екзистенційній і позитивній психології, а також в уявленнях про повноцінно функціонуючу особистість К. Роджерса, особисту ідентичність Е. Еріксона та інших.

Основи *гедоністичного підходу* закладені Арістіппом (435-355 рр. до н.е.), який описував благополуччя переважно у задоволеності чи незадоволеності, які будуються на балансі позитивного або негативного афектів. Класичними прикладами таких вчень є концепції Н. Бредберна, Е. Діннера, А.С. Ватермана, М. Селігмана, М. Аргайла, Р. Шаміонова, Т. Данильченко, М. Батуріної. Цей підхід виокремлює ставлення людини до навколишнього світу і до себе на двох рівнях: емоційному та когнітивному. Благополуччя як сукупність тілесних втіх значно розширене і трактується як переживання задоволення (на противагу незадоволенню та відсутності комфорту), пов'язане із сукупністю уявлень людини про гарне та погане у її житті [1].

Найбільш відомою є гедоністична концепція Е. Діннера, яка складається з трьох компонентів: задоволеності життям, відсутності негативного афекту та наявності позитивних емоцій [2]. Він відокремлює когнітивний компонент, або інтелектуальну оцінку життя, та емоційний, або настрій. Тобто, це індивідуальне ставлення людини до себе та навколишнього світу, яке залежить від задоволення потреб та сподівань людини у взаємодії з іншими людьми. Згідно із Н. Бредберном, рівень суб'єктивного благополуччя залежить від переважання позитивного задоволення життям від негативного, і визначається як різниця між позитивними та негативними емоціями. Проте, Е. Діннер вважав, що суб'єктивне благополуччя є частиною психологічного благополуччя, а Н. Бредберн, навпаки, стверджував, що ці поняття тотожні.

Науковці виокремлюють ряд основних критеріїв для визначення рівня суб'єктивного благополуччя особистості за гедоністичним підходом: ставлення до життєвих подій на індивідуальному та суспільному рівнях; здатність отримувати бажане; успішне адаптування, контроль емоцій та почуттів; бажання жити і отримувати задоволення від нього та інші. Головною умовою є стабільний позитивний рівень цих показників впродовж тривалого часу, адже суб'єктивне

благополуччя є довготривалим феноменом. Його рівень є показником тривожності або регресивності людини, а також демонструє її рівень відчуття щастя [3].

Так як, ми вже визначили, що суб'єктивне благополуччя визначається переважанням позитивних емоцій над негативними, то ми маємо розглянути теорії емоцій, які допоможуть нам зрозуміти, як потрібно керувати ними. Перша - це еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна, який розглядає зовнішньо-емоційну експресію як вроджену, що виконує в житті організму пристосувальну, біологічну функцію. Приємні емоції сприяють перенастроюванню людини на краще сприйняття навколишньої дійсності та впливають на її відчуття задоволеності життям. Наступною є соматична теорія емоцій Джеймса-Ланге, згідно якої, людина сумує, тому що плаче, сердиться, тому що кричить, боїться, тому що тремтить чи тікає, а не навпаки. У психоаналітичній концепції З. Фрейда в розумінні природи емоцій вирішальна роль приділяється механізму афекту: спочатку відбувається "заряд афекту" (як енергетичний компонент інстинктивного потягу), далі - процес "розрядки" (почуттєві компоненти цього процесу являють собою вираження емоції), і завершальний етап - сприйняття остаточної "розрядки" (саме воно являє собою відчуття чи переживання емоції) [5].

Для контролю емоцій ми рекомендуємо зберігати баланс. Якщо людина відчуває, що її емоції не піддаються контролю, то потрібно зупинитись, почекати та подумати, сфокусуватись на вирішенні ситуації або на чомусь іншому. Під час роботи емоції відійдуть на задній план, а людина збереже емоційний баланс. Всіма можливими діями потрібно уникати емоційного перевантаження – це той стан, коли певний тип емоцій повністю захоплює. Тому, потрібно обробляти інформацію частинами, щоб поступово її приймати і реагувати. Коли організм починає реагувати на емоційні перевантаження, то подає в серце та різні м'язи тіла дивні сигнали, в результаті чого людина відчувається напруженою. Щоб уникнути такого стану, потрібно навчитись глибоко дихати. Якщо людина буде виконувати всі вказівки, то поступово її навичка емоційного контролю буде розвиватися, і відповідно рівень суб'єктивного благополуччя також підвищиться.

Наступний підхід – *евдемоністичний*, запропонований Арістотелем (384-322 рр. до н.е.), який виводить поняття благополуччя з ідеї слідування людини своїй внутрішній природі. Цей підхід знайшов відображення у працях К. Ріффа, А. Вороніної, Є. Дюрінга, Л. Фейербаха, Ю. Олександрова, Т. Узденова, А. Шефстбері, які тлумачать його як уявлення про сенс та самореалізацію, а благополуччя трактується як ступінь повноцінності людського функціонування.

Питання вимірювання щастя висвітлюється у позитивній психології. Наукові дослідження показують, що позитивні емоції роблять людину більш відкритою до світу, здатною до нових ідей і швидкого рішення проблем. Людина стає дружньою, емпатійною до оточуючих, значно розширює коло своїх друзів та знайомих. Чинником психологічного благополуччя особистості, на думку К. Роджерса, є автентичність, як здатність бути собою в будь-яких ситуаціях, оперуючи своїм баченням життя і беручи відповідальність за свої дії. Автентична особистість характеризується автономією, розвиненими організаторськими здібностями, високим рівнем емпатії, здатністю до планування діяльності та позитивним ставленням до себе, адекватною оцінкою власного минулого, не схильністю до самозвинувачень, прагненням до особистісного росту, сформованими цілями у

житті, осмисленості життя та середнім і високим рівнем самоефективності, має достатньо досвіду для виконання професійних обов'язків, отримує задоволення від своєї роботи [4].

Суб'єктивне благополуччя корелює із показниками саморегуляції, особистісної зрілості, здатністю до розвитку власного потенціалу, наявністю мети в житті. Для досягнення високого суб'єктивного благополуччя треба мати чітку стратегію свого подальшого життя: цілей, мрій, і мати план для їх втілення в життя. Людині потрібно проявляти інтерес, захопленість, задоволеність і постійний пошук себе, саме це надає їй можливість змінити своє життя в кращий бік. А.В. Вороніна вважає, що кожен наступний рівень, що формується в процесі розвитку і виховання, дає людині нове бачення самої себе, світу і себе в ньому і, в силу цього, нові можливості для реалізації творчої активності, задумів, більшу свободу для вибору шляхів адекватного реагування.

Якщо, суб'єктивне благополуччя є глобальною оцінкою якості життя людини відповідно до її власних критеріїв, гармонійне задоволення бажань і прагнень людини, то Т. Рат і Дж. Хартер доцільно виділили такі сфери життя, які мають пряме відношення до рівня благополуччя людини: професійне благополуччя - кар'єра, покликання, професія або робота; фізичне благополуччя - міцне здоров'я; соціальне благополуччя - значущість близького оточення і соціальних взаємовідносин; фінансове благополуччя - фінансова безпека, задоволеність своїм рівнем життя; благополуччя на місці проживання - безпека, власний внесок у розвиток суспільства. Науковці наголошують, що успіх повинен бути присутнім у всіх п'яти сферах, оскільки досягнення в одній сфері не може компенсувати невдачу в іншій [3].

Психологічне благополуччя у клінічній психології описують термінами концепції самоактуалізації А. Маслоу. Праці А. Маслоу присвячено дослідженням психологічних особливостей людей, які досягли, як вважав учений, повного особистісного розквіту і яких він називав самоактуалізованими. Вони безперервно реалізують власні потенційні можливості, здібності і таланти, як повне пізнання себе та оточуючого світу, як невпинне прагнення до єдності, інтеграції чи внутрішньої синергії. Для досягнення суб'єктивного благополуччя, за концепцією А. Маслоу, потрібно: повністю схвалювати реальність і комфортно до неї відноситися; схвалювати себе та інших; професійно захоплюватися улюбленою справою, орієнтуватися на завдання, на справу; бути автономним, незалежним від соціального середовища, самостійно і критично мислити; розуміти інших людей, приділяти увагу і доброзичливість до людей; постійно дізнаватися щось нове, переоцінювати свої знання та ставлення до речей; розрізняти мету і засоби, зло і добро; мати гарне відчуття гумору; саморозвиватися, виявляти здібності, потенційні можливості; бути творчим і креативним; завжди бути готовим до вирішення нових проблем; усвідомлювати власний досвід. Теорія Маслоу відповідає потребам сучасної людини, яка в світі конкуренції має повністю розкрити свій потенціал, досягти успіху, і бути соціально активною людиною. Саме тому суб'єктивне благополуччя відповідає як зовнішнім, так і внутрішнім детермінантам.

Додатково значимими для суб'єктивного самопочуття можуть бути професійні досягнення особистості. Робота відіграє дуже помітну роль у

формуванні людини. Існує постійна взаємодія між впливом особистості на її діяльність та, навпаки, роботи на людину протягом її кар'єри і життя. Якщо брати до уваги те, що в середньому індивід витрачає на день вісім і більше годин власного часу на професійну діяльність, то ті умови, в яких він перебуває, можуть слугувати індикаторами суб'єктивного благополуччя. Відчуття задоволеності життям залежить від перспективної високооплачуваної роботи, де людина повністю реалізує свої здібності. Однією з робочих умов, які впливають на суб'єктивну оцінку особистісної реалізації є професійна самостійність. До неї можна віднести можливість індивіда впливати на власні робочі умови, самостійно приймати рішення щодо організації робочого часу, обирати завдання, мати доступ до управління людськими та матеріальними ресурсами тощо.

Попри те, що багато в чому розуміння благополуччя у рамках гедоністичного та евдемоністичного підходів відмінне, слід вказати на їхню взаємодоповнюваність та різноплановість у баченні досліджуваного феномену. Тоді як другі розглядають екзистенційні аспекти досягнення щастя, перші зосереджують увагу на загально-психологічних, на тих емоціях і судженнях, які лежать в основі, у тому числі екзистенційних переживань. У запропонованому визначенні благополуччя як когнітивно-емоційної оцінки людини якості власного життя, яка відіграє роль у забезпеченні здатності людини до реалізації особистісного потенціалу та до позитивного функціонування і є важливим чинником психологічного здоров'я, синтезовано ідеї обох підходів та розкрито структурний (емоційно-когнітивний) та сутнісний (самореалізаційний) аспекти феномену [1].

Висновки. Проведений нами аналіз вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя особистості в позитивній психології показав наявність двох підходів: гедоністичного та евдемоністичного. Спираючись на гедоністичну концепцію, ми виокремили наступні способи підвищення суб'єктивного благополуччя особистості. По-перше, це успішна соціально-психологічна адаптація, яка заключається у поєднанні неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату. По-друге, дотримання правил, які допоможуть підтримувати позитивність життя, а саме: самодисциплінування в роботі, спорті, харчуванні, навчанні, особистих відносинах; уникнення токсичних людей, невдач; сміх та усмішка; волонтерство та благодійність; правильний відпочинок, який гарантує повне відновлення емоційного і фізичного стану. Завдяки особистісним досягненням, життя набуває сенсу, переважають позитивні емоції, покращуються відносини з іншими людьми. Це додає захопленості, успіху, звершень, і головне, що психологічне благополуччя сягає рівня, вищого за середній показник.

А підсумовуючи евдемоністичний підхід, ми можемо запропонувати наступні практичні кроки для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. Особистість, яка повністю самореалізувала себе в усіх сферах свого життя, вважається щасливою. Вона чітко знає себе і своє місце в оточуючому середовищі, вона знаходиться в гармонії між тілом та психічним станом, досягла успіху на роботі та вдома. Для досягнення цього балансу потрібно мати чітко сформульовані цілі на кожен день, рік, 5 років та 10 років. Сучасні фахівці рекомендують для написання плану використовувати аббревіатуру Д. Дорана - СМАРТ, яка розшифровується як конкретна, вимірювана, виконавча, реалістична, обмежена в

часі. Першим критерієм є конкретика, специфічність мети. Ціль має бути зрозумілою і однозначною. Другим – вимірюваність показників для визначення прогресу досягнення мети. Третім – наявність виконавця, який закріплений за метою, несе одноосібну відповідальність за її досягнення. Четвертим – реалістичність, тобто, як саме досягнути мети, скільки потрібно кроків для цього, і скільки потрібно ресурсів. П'ятим – обмеженість у часі, повинно бути чітко задана кінцева дата виконання. Це допомагає сформувати зусилля на досягненні мети. Таким чином, реалізуючи обидва підходи, людина може значно підвищити рівень суб'єктивного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбаль І.С. Психологічні кореляти суб'єктивного благополуччя. – [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/144557362.pdf>
2. Єзерська Н.В. Дескриптори щастя обдарованих учнів підліткового віку як показники суб'єктивного благополуччя / Н.В. Єзерська // Освіта та розвиток обдарованої особистості. № 3 (58) /03/2017. – С. 24-29.
3. Лукасевич О.А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен / О. А. Лукасевич // Збірник наукових праць “Проблеми сучасної психології” № 2(12) / 2017. – С. 109-114.
4. Зливков В.Л. Автентичність як чинник благополуччя особистості / В.Л. Зливков – С. 130-132. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/13.pdf>
5. Кокун О. М. Психофізіологія людини в сучасному вимірі / О. М. Кокун // Психологія і особистість. - 2012. - № 1. - С. 201-203. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2012_1_18