

суспільного життя, не пробує змінювати світ, а сприймає його таким, яким він є насправді.

Автор почергово перераховує сильні сторони сучасного молодого покоління. Він вважає, це покоління людьми, котрі не бояться жити і мають почуття сили справності та контролю над дійсністю у світі, де вже не існує чітких відповідей на запитання – у зв'язку з цим молоде покоління воліє брати справи у свої руки.

Молоді особи живуть у ритмі дрібних щоденних подій, моментів та одинарних дій, займаються дрібницями, створюючи свої власні мікросвіти, доступ до котрих має обмежена кількість осіб з їх оточення. Заразом з цим вони бояться та уникають запрограмованого, монотонного життя прагнуть до надзвичайних, екстримальних та навіть ризикованих переживань.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Hejmanowski Sz. Tożsamość młodzieży w ponowoczesnym świecie. // *W poszukiwaniu tożsamości*. Szczecin: Materiały konferencyjne., 1999– 173 s.

2. Józefowicz A. Jaka jest współczesna młodzież? Poszukiwanie tożsamości i autentycznego stylu życia – uwagi w kontekście najnowszej próby polskiej. // T. Lewowicki, A. Szczurek-Borut, B. Grabowska (red.). *Przemiany społeczno-cywilizacyjne i edukacja szkolna – problemy rozwoju indywidualnego i kształtowania się tożsamości*. Cieszyn – Warszawa – Kraków: Impuls., 2005 – 351s.

3. Metysek M. Obcość w doświadczeniu nowoczesnego intelektualisty. // A. Zeidler-Janiszewska, R. Nycz (red.). *Nowoczesność jako doświadczenie : dyscypliny paradygmaty, dyskursy*, Warszawa : Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej "Academica"., 2008– S. 185-198.

4. Melonik Z. *Teoria i praktyka edukacji wielokulturowej*. Kraków: „Impuls”., 2007 – 234 s.

5. Moczuk E. Zagrożenia współczesnej młodzieży. // F. Kozaczuk (red.) *Młodzież wobec współczesnych zagrożeń*. Rzeszów, Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego., 2003 – 214 s.

6. Petrykowski P. O niezaspokojonym głodzie miejsca. // R. Leppert, Z. Melonik, B. Wojtasik (red.) *Młodzież wobec niegospodarności przyszłości*. Wrocław., 2005 – 302 s.

7. Świda Ziemia H. *Młodzi w nowym świecie*. Kraków: Wydawnictwo Literackie., 2005– 302 s.

### ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

*Цимбала О., асистент кафедри корекційної педагогіки та інклюзії ЛНУ  
імені Івана Франка.*

Останнім часом у психології, зокрема західній все частіше набуває поширення позитивна психологія, яка спрямована на вивчення таких психологічних феноменів, які роблять буття людини гідним того, щоб жити. Вчені прийшли до висновку, що наука повинна вивчати не лише патологічні

прояви психіки, а й оптимальне функціонування особистості. Саме тому набула широкого вивчення проблема благополуччя особистості.

Незважаючи на те, що проблематика благополуччя все частіше стає об'єктом дослідження у психології і представлена численними дослідженнями (N. Bradburn, C. Ryff, F. Strack, N. Schwarz, D. Kahneman, M. Argyle, E. Diener, Р. Шаміонов, Л. Куліков, В. Духневич, Ю. Олександров та багато ін.), проте немає ще єдиного погляду щодо цього питання.

Вивчаючи питання благополуччя дослідники вживають такі поняття як суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, задоволеність життям, щастя.

У зарубіжній психології проблема вивчення різних аспектів благополуччя особистості привернула до себе увагу дослідників ще у 60-х роках, коли вийшла у світ книга N. Bradburn «Структура психологічного благополуччя». Описуючи зміст і структуру психологічного благополуччя, N. Bradburn звертає увагу на те, що вирішальну роль у визначенні даного явища відіграє співвідношення позитивно і негативно забарвлених афектів і саме різниця між позитивними і негативними афектами визначає загальне відчуття задоволеності життям і відчуття благополуччя [6].

Вагомий внесок у проблему розуміння феномену благополуччя здійснили роботи E. Diener, який увів поняття «суб'єктивне благополуччя». По суті, зміст цього терміну дуже схожий до тлумачення поняття психологічного благополуччя, запропонованого N. Bradburn. E. Diener розглядає трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, яка включає: задоволеність життям, позитивні емоції, негативні емоції [7]. Таким чином згідно даної позиції, суб'єктивне благополуччя включає в себе когнітивну оцінку різних сфер життя особистості, а також афективний (емоційний) компонент, який передбачає переважання позитивних емоцій над негативними (депресивними) станами особистості.

На думку російського вченого Р. Шаміонова суб'єктивне благополуччя – це поняття, яке виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесам, які мають важливе значення для неї з точки засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності [5].

У суб'єктивному благополуччі виділяють два основних компоненти: когнітивний (рефлексивний) – уявлення про власне благополуччя, і емоційний – задоволеність суб'єкта своїм життям, відчуттям благополуччя, домінуючий емоційний тон переживань. На думку Л. Кулікова задоволеність своїм життям являється одночасно однією з основних частин емоційного компоненту [2].

І. Джидар'ян зазначає, що при дослідженні суб'єктивного благополуччя важливо не які компоненти (когнітивний чи емоційний) мають більше значення, а яку роль вони відіграють. Ці функціонально-змістовні відмінності дослідник виражає з точки зору «ядра» і «фону». Рефлекторне ядро включає в себе когнітивні, оціночні процеси, думки і судження людей про власне життя. Важливою особливістю фону є його подвійна обумовленість, співвідношення у ньому загально-збалансованого підсумку позитивних і негативних почуттів і

переживань [1, с.62]. Також було виявлено незалежні і позитивно-зростаючі кореляції негативних і позитивних афектів зі шкалою суб'єктивного благополуччя.

На основі аналізу визначень суб'єктивного благополуччя М.В. Соколова виділяє три категорії цього явища:

- 1) Визначається зовнішніми критеріями «нормативності» (відповідність системі цінностей, прийнятих в культурі);
- 2) Категорія, яка визначається за допомогою поняття задоволеністю життям і пов'язана зі стандартами респондентів у відношенні до внутрішніх нормативів «гарного (хорошого) життя»;
- 3) Визначається за допомогою повсякденного розуміння щастя як переважання позитивних емоцій над негативними [5].

Досить повне, з психологічної точки зору, є визначення психологічного благополуччя, надане С. Ryff, згідно якого психологічне благополуччя – інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, яка суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Дослідник розуміє даний феномен як багатофакторний конструкт, що представляє собою складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних та духовних чинників. С. Ryff узагальнила та виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, автономія, наявність мети у житті, позитивні відносини з іншими, компетентність, особистісний ріст [4, 8].

Аналізуючи різні підходи до розуміння благополуччя, П.П. Фесенко пропонує розуміти даний конструкт як достатньо складне переживання задоволеності власним життям, відображаючи одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Підкреслюється, що існує відрив між тим, ким людина являється і тим, ким вона може і хоче бути, визначає необхідність виділення актуального та ідеального психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя – інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості даної спрямованості, яка суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [3].

Згідно досліджень С. Keyes, D. Shmotkin, С. Ryff було виявлено, що суб'єктивне та психологічне благополуччя корелюють між собою та відіграють компенсаторну роль у співвідношенні один до одного. Так, наприклад, високий рівень суб'єктивного благополуччя може сприяти підтримці позитивних почуттів, коли психологічне благополуччя неможливе через відсутність можливостей, брак ресурсів, або коли є загроза психологічному здоров'ю. Натомість високі вимоги, надмірні намагання у досягненні особистісного росту можуть знижувати рівень суб'єктивного благополуччя, але підвищувати рівень психологічного благополуччя [8].

У результаті огляду та аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що поняття суб'єктивне та психологічне благополуччя трактуються з позиції

гедоністичних та евдономістичних підходів до розуміння благополуччя. Суб'єктивне благополуччя належить до гедоністичних традицій розуміння благополуччя і в основному описується в термінах «задоволеності-незадоволеності», при цьому задоволення трактується у широкому сенсі – це не лише тілесне задоволення, а і задоволення від досягнення значущої мети, результатів. До цієї підгрупи належать концепції D. Kahneman, N. Bradburn, E. Diener. Психологічне благополуччя відносять до евдономістичних традицій розуміння цієї проблеми, яка базується на постулаті, що особистісне зростання – головний та найнеобхідніший аспект психологічного благополуччя. Такий підхід характерний для поглядів А. Waterman та С. Ryff [4].

Узагальнивши різні теоретичні підходи щодо розуміння поняття «суб'єктивне благополуччя» можна виділити наступні ознаки даного феномену:

1. Суб'єктивність, яка характеризується залежністю суб'єктивного благополуччя від індивідуального досвіду особистості.

2. Позитивність виміру, яка характеризується наявністю різних за інтенсивністю позитивних емоцій та переживань. Суб'єктивне благополуччя – це не просто відсутність негативних чинників.

3. Глобальність виміру, яка характеризується включеністю всіх аспектів особистості (соціальних, біологічних, психологічних, фізичних) в період від кількох тижнів до десятків років.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма \ И.А. Джидарьян. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.

2. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности \ Л.В. Куликов // Психология здоровья / Ред. Г.С. Никифоров. СПб., Изд-во СПбГУ, 2000. (глава в коллективной монографии). С. 405-442.

3. Панина Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности \ Е.Н. Панина // Психология – С. 89-91.

4. Целюк Т.Л. Західні підходи до визначення психологічного благополуччя \ Т.Л. Целюк // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (18 трав. 2015 р.) = Abstract II International Scientific & Practical Internet Conference (May 18, 2015) / за заг. ред. Л. В. Засекиної, А. В. Кульчицької. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2015. – 176 с.

5. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) \ Р. М. Шамионов // Мир психологии. – 2007. – С. 143-148.

6. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being / N.M. Bradburn. – Chicago: Aldine, 1969. – 187 p.

7. Diener Ed Subjective Well-Being \ Ed Diener // Psychological Bulletin/ - 1984. – Vol. 95, No. 3. – P. 542-575.

8. Keyes C. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions / C. L. M. Keyes, D. Shmotkin, C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. — 2002. — Vol. 82, No 6. — P. 1007–1022.