

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.1>

Мащак С. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»*

Стащак Я. В.

*магістр психології
Інституту права, психології та інноваційної освіти
Національного університету «Львівська політехніка»*

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІРУЮЧИХ ОСІБ, ЩО ВИВЧАЮТЬ ПСИХОЛОГІЮ

SUBJECTIVE WELL-BEING OF BELIEVERS STUDYING PSYCHOLOGY

В статті окреслено основні аспекти проблеми суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію. Наведено теоретичні підходи та розуміння суб'єктивного благополуччя у психології. Констатовано, що дослідження теми має теоретичне та практичне значення. Дослідження суб'єктивного благополуччя є віруючих осіб, що вивчають психологію є запорукою збереження психічного здоров'я і адаптації до складних умов життєдіяльності. «Закрита» українська культура ще тривалий проміжок часу впливатиме на усвідомлення українцями необхідності психологічного супроводу їх якісного життя. Адже, кожен із нас – сам собі психолог. Іноді таку функцію виконують наші друзі, близьке оточення, а у релігійних осіб – наставник, священнослужитель, пастор. Проте, якщо об'єднати зусилля наукової, життєвої психології, релігії, можна отримати набір засобів для щасливого життя особи у соціумі. Глибоке розуміння суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що пізнають закономірності психологічної науки нададуть широкі можливості не тільки змінювати негативні психічні стани, але й підвищувати рівень щастя та задоволеність життям, дозволять попереджувати самогубства, сприятимуть саморозвитку, самоосвіті, самовдосконаленню.

Дослідження та оцінка суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію є чисто «суб'єктивними», базуються на власних переживаннях і оцінках конкретної особи. Суб'єктивне благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію може формуватись дією різноманітних факторів: задоволення від особистих та професійних досягнень, якість соціальних відносин, рівень самореалізації, здоров'я, економічна стабільність, освіта, віра, духовний потенціал, знання власних психологічних особливостей. Вагомим елементом у дослідженні суб'єктивного благополуччя віруючих осіб що вивчають психологію є віра як акт особистої довіри Богові та відданості.

В емпіричному дослідженні брали участь 100 осіб, що вивчають психологію. Більшість з них, а саме 95% – особи, які сповідують християнство та вірять в Бога. Виявлено, що вивчення психології і віра тісно корелюють і визначають суб'єктивне благополуччя досліджуваних осіб (86% жінок, 14% опитаних чоловіків, які вивчають психологію є представниками різних вікових когорт). До 50-ти років вони є більш зацікавленими у вивченні психології, а після 50-ти – зацікавленість згасає, виникають мотиви віри та духовності. Віра в себе та «вищий духовний абсолют», методичний та методологічний арсенал психології допомагають віруючим людям творити власний життєвий проєкт та визначають їх суб'єктивне благополуччя та щастя жити. Слід констатувати: середній показник індексу задоволеності життям у віруючих осіб, що вивчають психологію, дорівнює 29,32 (високий рівень задоволеності життям). Згідно зі шкалою інтерпретації результатів, середній показник психологічного благополуччя дорівнює 317 (показник середнього рівня благополуччя).

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, щастя, задоволеність життям, ментальне здоров'я, емоції, віра, особистість.

The article outlines the main aspects of the problem of subjective well-being of believers studying psychology. Theoretical approaches and understanding of subjective well-being in psychology are given. It was established that the research of the topic has theoretical and practical significance. The study of the subjective well-being of believers who study psychology is the key to maintaining mental health and adapting to difficult life conditions. "Closed" Ukrainian culture will continue to influence Ukrainians' awareness of the need for psychological support for their quality of life for a long time to come. After all, each of us is our own psychologist. Sometimes this function is performed by our friends, close circle, and for religious persons, a mentor, clergyman, pastor. However, if you combine the efforts of science, life psychology, and religion, you can get a set of tools for a happy life of a person in society. A deep understanding of the subjective well-being of believers who learn the laws of psychological science will provide ample opportunities not only to change negative mental states, but also to increase the level of happiness and satisfaction with life, prevent suicides, and promote self-development, self-education, and self-improvement.

Research and assessment of the subjective well-being of believers studying psychology are purely "subjective", based on the individual's own experiences and assessments. The subjective well-being of believers studying psychology can be formed by the action of various factors: satisfaction with personal and professional achievements, quality of social relations, level of self-realization, health, economic stability, education, faith, spiritual potential, knowledge of one's own psychological characteristics. An important element in the study of the subjective well-being of believers studying

psychology is faith as an act of personal trust in God and devotion. 100 people studying psychology participated in the empirical study. Most of them, namely 95%, are persons who practice Christianity and believe in God. It was found that the study of psychology and faith are closely correlated and determine the subjective well-being of the studied persons (86% of women, 14% of interviewed men who study psychology are representatives of different age cohorts). Until the age of 50, they are more interested in studying psychology, and after the age of 50, the interest fades, motives of faith and spirituality arise. Belief in oneself and the "higher spiritual absolute", the methodical and methodological arsenal of psychology help religious people to create their own life project and determine their subjective well-being and happiness in living. The surveyed respondents decided to study psychology with the following motivation: 29% of people – to better understand themselves and help themselves, 45% – to better understand others and help them, 26% defined their goal in two ways – helping themselves and others. It should be stated: the average index of life satisfaction among believers studying psychology is 29.32 (high level of life satisfaction). According to the scale of interpretation of the results, the average indicator of psychological well-being is 317 (this is an indicator of the average level of well-being).

Key words: subjective well-being, happiness, life satisfaction, mental health, emotions, faith, personality, personality.

Вступ. Переживання щастя як базової емоції, задоволеність життям, «добробут» у проявах ментальної сфери в умовах українсько-російської війни є однією з провідних умов повноцінного функціонування особистості. Дослідження суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію, є запорукою збереження психічного здоров'я і адаптації до складних умов життєдіяльності. «Закрита» українська культура ще тривалий проміжок часу впливатиме на усвідомлення українцями необхідності психологічного супроводу їх якісного життя. Адже, кожен із нас – сам собі психолог. Іноді таку функцію виконують наші друзі, близьке оточення, а у релігійних осіб – наставник, священнослужитель, пастор. Проте, якщо об'єднати зусилля наукової, життєвої психології, релігії, можна отримати набір засобів для щасливого життя особи у соціумі. Глибоке розуміння суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що пізнають закономірності психологічної науки, нададуть широкі можливості не тільки змінювати негативні психічні стани, але й підвищувати рівень щастя та задоволеність життям, дозволять попереджувати самогубства та сприятимуть саморозвитку, самоосвіті, самовдосконаленню. Досліджень у цій царині в українській психології недостатньо. З огляду на це, спробуємо внести нове бачення у дослідження проблеми.

Мета статті – теоретичний та емпіричний аналіз суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію.

Виклад основного матеріалу. Суб'єктивне благополуччя – це емоційно-оцінне ставлення особи до себе, власного життя, взаємостосунків з іншими людьми, що виражається у задоволеності з життя загалом й окремими його сферами. Дослідження є важливим у теоретичному та прикладному аспектах для визначення місця і ролі психології у формуванні суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, а також категорії «віри» як чинника суб'єктивного благополуччя. Слід зауважити, що проблему системно досліджували Е. Дінер, М. Аргайл, А. Маслоу, Е. Фром, К. Роджерс, К. Ріфф, М. Селігман, І. Семків, Ш. Шварц. Дослідниками було виявлено вплив різних особистісних характеристик на досягнення суб'єктивного благополуччя. Вивчення теми суб'єктивного благополуччя є доволі важливою та затребуваною темою. Мабуть саме через чималі виклики сучасного світу, людина все більше опиняється з питаннями, як збільшити власний рівень

суб'єктивного благополуччя. «Глибоке розуміння суб'єктивного благополуччя особистості дасть можливість корегувати психологічні стани, підвищувати рівень щастя та задоволеності життям, упереджувати самогубства та сприяти розвитку кожної людини у економічній та фінансовій царинах» [7].

Суб'єктивне благополуччя – це емоційно-оцінне ставлення особи до власного життя, власної особистості, взаємостосунків з іншими людьми, що виражається у задоволеності з життя загалом й окремими його сферами та є основою для самореалізації [4]. Фактично – це науковий термін, який визначає рівень задоволеності життям та щастя людини, людина визначає чи її життя йде добре, чи погано. Слід зазначити, що на рівень благополуччя впливають чимало факторів, це можуть бути як зовнішні фактори, так і внутрішні. Серед внутрішніх факторів може бути світогляд особистості, а серед зовнішніх – навколишнє середовище, з яким людина взаємодіє. Фактично суб'єктивне благополуччя вказує на особистий внутрішній стан задоволення та щастя особи. Це концепція, яка оцінюється і вимірюється на основі особистого почуття і задоволення життя, яке виражається в особистих емоціях і переживаннях. Визначення та оцінка благополуччя віруючої особи, що вивчає психологію є суб'єктивними, оскільки вони базуються на особистих переживаннях і оцінках кожної конкретної віруючої особи. Суб'єктивне благополуччя може бути сформоване різними факторами, такими як задоволення від особистих та професійних досягнень, якість соціальних відносин, рівень самореалізації, здоров'я, економічна стабільність і багато інших аспектів життя. Важливо враховувати індивідуальні різниці в оцінці благополуччя, оскільки те, що приносить радість і задоволення одній людині, може бути менш важливим для іншої. Слід звернути увагу на те, що суб'єктивне благополуччя – це не переживання абсолютного щастя або задоволеності всім. Якщо говорити мовою психології станів, це «стан динамічної рівноваги, що досягається різноспрямованими за валентністю переживаннями задоволеності в різних сферах життєдіяльності, коли на рівні стану незадоволеність однією сферою компенсується задоволеністю в іншій, а на рівні внутрішньої динаміки незадоволеність створює певну зону напруження, яка стає рушійною силою розвитку, а задоволеність – зону вирішення» [4]. Дослідник дотримується думки, що «у світовій психологічній науці сформувалися два основних підходи до розу-

міння природи благополуччя: гедоністичний і евдемоністичний» [1]. До гедоністичного підходу належить також слово «задоволення» і це говорить про те, що благополуччя і задоволення виступають як слова-синоніми. Тобто чим більше людина переживає задоволень, різної протяжності, тим вона більш щасливіша. На противагу цьому підходу є також евдемоністичний підхід, його запропонував Аристотель. Мова йде тут про те що людина отримує задоволення від внутрішньої свободи та незалежності від обставин зовнішнього світу. Щастя, на думку Аристотеля, – це подолання прагнення до відчуттів та насолод шляхом самообмеження, самодисципліни, звільнення від прив'язаностей до зовнішнього світу та його благ, а свобода, що досягається при цьому від зовнішньої необхідності та мінливості долі, то розумність, тотожна справжній чесноті» [1]. Слід зауважити, що у психології гедоністичний підхід відобразився в біхевіоризмі та психоаналізі, де важливо людині переживати задоволення на противагу дискомфортом ситуаціям. Психолог та дослідник двадцятого століття Н. Н. Бредбурн вважає що благополуччя – це фактично баланс який досягається через взаємодію двох видів афекту: позитивного і негативного, тобто переживання почуття задоволеності і незадоволеності життям. Якщо говорити про евдемоністичний підхід, то в психології він відобразився у гуманістичній психології. Е. Фромм стверджував, що оптимальне благополуччя вимагає розмежування між тими потребами (бажаннями), які суб'єктивно відчуває людина і втамування яких призводить до миттєвого задоволення, та тих потреб, які кореняться у людській природі, реалізація яких сприяє людському росту та викликає «евдемонію», тобто відчуття благополуччя» [1]. Фактично на відміну від гедоністського підходу, евдемоністичний говорить про те, що справжнє щастя і задоволення від життя людина отримує тільки коли досягає місії свого життя, чи виконує своє призначення, це багато вище за звичні тілесні задоволення. Досі йде жвавий діалог стосовно того чи відносити суб'єктивне благополуччя до психологічного, чи все ж таки психологічне благополуччя є частиною суб'єктивного.

Сучасні українські науковці виділяють декілька напрямів дослідження проблеми: «аналіз теоретичних аспектів поняття «психологічне благополуччя», вивчення його особистісних і соціально-психологічних детермінант, дослідження взаємозв'язків з іншими психологічними феноменами, а також вивчення цього феномена у різних категоріях досліджуваних» [4]. Виділяють сім критеріїв суб'єктивного благополуччя: задоволеність як когнітивно-емоційна оцінка, соціальне благополуччя, психічний та психофізичний стан, ціннісний критерій, самооцінка, уміння досягати цілі, використовуючи можливості, самоефективність. Суб'єктивне благополуччя може включати в себе декілька аспектів. *Соціальне* благополуччя – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить, міжособистісними стосунками і статусом у мікросоці-

альному оточенні, почуття спільності (А. Адлера) [2]. *Духовне* благополуччя – це фактично є відчуття належності до духовної культури суспільства. Також це спокій від того, що людина має безпеку в цьому питанні та повне право визначати свій духовний шлях. Духовне благополуччя включає в себе здатність людини знайти своє покликання, віднайти віру в Бога, а також віру в вище призначення власного існування. *Матеріальне благополуччя* – це фактично матеріальний достаток, який приводить до задоволеності матеріальною стороною свого існування. *Фізичне* благополуччя – відчуття здоров'я, відчуття комфорту у власному тілі. *Психологічне* благополуччя – це про душевний комфорт, злагодженість всіх психічних процесів і функцій, відчуття цілісності і рівноваги. Всі вищеперераховані складові дуже пов'язані між собою, і впливають одне на одного, всі вони складають суб'єктивне благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя – «це багатофакторний конструкт, складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників; результат впливу генетичної схильності, середовища і особливостей індивідуального розвитку» [5]. Також важливо згадати і про важливість суб'єктивного благополуччя, і тут є кілька значних причин. По-перше – особисте задоволення: суб'єктивне благополуччя відображає особисте задоволення і щастя кожної окремої людини. Задоволена і щаслива людина зазвичай більш продуктивна, більше сприймає позитивні рішення та більше приділяє увагу своїм обов'язкам та відносинам. По-друге, воно сприяє фізичному і психічному здоров'ю: здоров'я тісно пов'язане з психічним благополуччям. Задоволеність життям може сприяти зменшенню стресу, покращенню імунітету і загальному фізичному стану. По-третє – це соціальні відносини: задоволеність життям може позитивно впливати на відносини з оточуючими. Щасливі люди зазвичай є більш відкритими для соціальної взаємодії, можуть легше встановлювати та утримувати стосунки. По-четверте: мотивація та саморозвиток. Задоволеність своїм життям може стати джерелом мотивації для саморозвитку і досягнення особистих цілей. Щасливі люди частіше відчувають ентузіазм і більш схильні працювати над удосконаленням себе. І останнє – якість життя. Суб'єктивне благополуччя слугує важливим показником якості життя. Визначенням власного щастя і задоволення можна визначити, наскільки особа вважає своє життя значущим та задовільним.

Слід зазначити, що освіта та саморозвиток, сприйняття себе – це також добробут, можливість навчання та особистого розвитку, ступінь впевненості в собі, задоволеність власними досягненнями та внутрішньою самооцінкою, сприйняття сенсу та значущості у власному житті, цілі та цінності, які надають життю сенс. І споживання часу – як особа витрачає свій час і наскільки цілеспрямовано та задовільно проводить свій час. Соціокультурні впливи – культурні та соціальні стандарти, які можуть впливати на особисте задоволення та щастя. Стиль життя – вибір

та прийняття різних аспектів стилю життя, таких як активність, хобі, відпочинок. Практики, які направлені на формування щастя – мова йде про свідоме використання певних стратегій, для того щоб збільшити рівень задоволеності. Представник позитивної психології Мартін Селігман визнав, що задоволеність життям, щастя і процвітання можна побудувати й підтримувати за допомогою таких методів, як практика усвідомленості, вдячності й здійснення добрих вчинків [3].

Дослідження стверджують що 30% щастя людини залежить від її генетики. Усі перелічені фактори можуть взаємодіяти і поєднуватися, створюючи унікальний набір обставин для кожної людини. Оцінка та рівень важливості кожного з цих факторів є суб'єктивними і можуть змінюватися в залежності від індивідуальних цінностей, життєвих обставин і динаміки особистого розвитку. Важливо розуміти, що суб'єктивне благополуччя – це комплексне і багатогранне явище, і врахування цих факторів може допомогти краще зрозуміти та підтримувати особистий розвиток та щастя. І лише вивчення і пізнання себе, свого духовного я у поєднанні дадуть повну картину для усвідомлення щастя та благополуччя.

Вагомим елементом у дослідженні суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію, є віра як акт особистої довіри Богові та відданості. Фактично загальна віра – це впевненість в фактах, але особиста віра – довіра певній особистості, в нашому випадку Богові. Якщо говорити про віру, то вона передбачає впевненість в тому, що Біблія говорить про Бога, його жертву і вияв любові до всього людства. Як стверджує американський богослов Міллард Еріксон: «Віра в Христа не ґрунтується на раціональному доказі і не узаконюється ним. Вона може бути науково доведена. Зміст віри лежить поза сферою природного розуму та історичного спостереження, отже, може бути незаперечно доведено» [8, с. 496]. Віра – це не лише інтелектуальна згода з вченням Біблії, віра є чимось більшим. Віра включає в себе інтелект, або знання, також переконання і довіру. Фактично, віра – це дар людині, який не набувається за допомогою фактів чи науки, але приймається людиною як рішення. Чим віра є такою особливою для християн, і який зв'язок це має з суб'єктивним благополуччям? В першу чергу, якщо довіряти Слову Божому, то треба визнати що людина є безнадійно грішною, вона потребує допомоги більшої, ніж може дати консультант чи навіть професійний терапевт. Людина є зламанною душею, оскільки будучи створеною на образ і подобу Бога, втратила з Ним зв'язок через гріхопадіння як описано на початку Біблії.

Дослідження проводиться на базі Національного університету «Львівська політехніка», (100 респондентів віком від 17 до 75 років). Методами дослідження є: теоретико-методологічний аналіз, узагальнення, систематизація теоретичних даних; психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик (Шкала суб'єктивного благополуччя, Індекс задоволеності життям (LSIA), тест

життєстійкості С. Мадді, методика діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері, шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф), авторський опитувальник), методи математико-статистичної обробки.

В емпіричному дослідженні беруть участь 100 осіб, що вивчають психологію. Дослідження ще триває. Отримані перші результати. Більшість з них, а саме 95% – особи, які сповідують християнство та вірять в Бога. Тобто вивчення психології і віра тісно корелюють і визначають суб'єктивне благополуччя досліджуваних осіб. Більшість респондентів є жінками (86%), і вони вивчають психологію, 14% опитаних – чоловіки (рис. 1). Іншим критерієм є вік опитаних (рис. 2). Особи, які вивчають психологію, є різного віку (до 50 років особи зацікавлені у вивченні психології, а після 50 років є менш зацікавленими). Більше 45% респондентів мають вищу магістерську освіту, ще 20% отримали диплом бакалавра, 23% респондентів в процесі здобуття вищої освіти, і лише 12% не мають вищої освіти. Досліджені респонденти вирішили вивчати психологію з такою мотивацією: 29% осіб – щоб краще розуміти себе і допомагати собі, 45% – щоб краще розуміти інших і допомагати їм, 26% визначили свою мету в двох цілях – допомога собі й іншим. Слід констатувати: середній показник індексу задоволеності життям у віруючих осіб, що вивчають психологію, дорівнює 29,32 (високий рівень задоволеності життям). Згідно зі шкалою інтерпретації результатів, середній показник психологічного благополуччя дорівнює 317 (показник середнього рівня благополуччя).

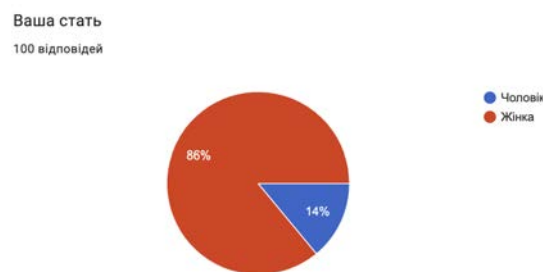


Рис. 1. Стать опитаних осіб

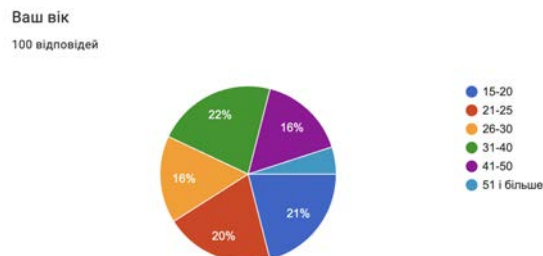


Рис. 2. Вікові характеристики

Висновки. Суб'єктивне благополуччя – це науковий термін, який визначає рівень задоволеності життям та щастя людини. На рівень благополуччя впливають чимало зовнішніх та внутрішніх факторів. Воно вказує на особистий внутрішній стан задоволення

та щастя особи, оцінюється і вимірюється на основі особистого почуття і задоволення життям, виражається в емоціях і переживаннях. Віруючі особи мають щонайменше п'ять груп мотивів вивчення психології. В залежності від світоглядної концепції, віруючі люди можуть приймати, вивчати та використовувати психологію та психотерапію для свого суб'єктивного благополуччя. Віра є вагомим чинником і дозволяє особі по-іншому сприймати життя, дивлячись на нього через призму Божого плану. Християни враховують той факт, що життя задумане Богом, сплановане ним, а обставини, хоч і впливають на суб'єктивне благо-

получчя, все ж дозволяють віруючим людям адекватно їх приймати. Розуміння себе, індивідуальних властивостей, того, що кожна обставина має ціль у Бога, відбувається не просто так, дозволяє віруючим людям легше приймати виклики життя. Віра в себе та «вищий духовний абсолют», методичний та методологічний арсенал психології допомагають віруючим людям творити власний життєвий проєкт та визначають їх суб'єктивне благополуччя та щастя жити.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у дослідження взаємозв'язку віри та духовного потенціалу віруючих осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномену Суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання [Електронний ресурс]: Збірник наукових праць РДГУ, 2018. 17 с. Режим доступу: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/2/2
2. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя. [Електронний ресурс]: *Вісник Чернівецького НПУ ім. Т. Г. Шевченка*, 2018. Режим доступу: <https://dspace.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2306/1/%96.pdf>
3. Джеремі Саттон. 10 психологічних факторів щасливого життя. [Електронний ресурс] Пер. з англ. Редакція «Психологер», 2023. Режим доступу: <https://psychologer.com.ua/10-psykholohichnykh-faktoriv-shchaslyvoho-zhyttia/>
4. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання [Електронний ресурс]: *Науковий вісник ХДУ Серія психологічні науки*, 2022. Режим доступу: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1275>
5. Луї Беркхофф. Систематичне богослов'я. [Електронний ресурс]: Faverdale Trading Limited, 2003. Режим доступу: <https://equalibra.org/read/#1567/1/100>
6. Психологія, теологія та духовність у християнському консультуванні. Марк Р. Мак-Мінн; пер. з англ.: Олена Козинець Херсон: Таврійський християнський інститут, 2023. 344 с. (Серія «Богословська освіта»)
7. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2(12). С. 186–194.
8. David Bentley Hart, *The Doors of the Sea: Where Was God in the Tsunami?* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2011). P. 103.