

«Суб'єктивне благополуччя» та «екзистенційна наповненість»: схожість та відмінності

Левенець Н. В.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
факультет психології, кафедра прикладної психології*

У психологічній літературі існують схожі за змістом терміни, які у деяких аспектах можуть навіть використовуватись як синоніми. Проте, це різні поняття, тож важливо чітко розрізняти, в чому є єдність та відмінності. До таких понять відносяться “суб'єктивне благополуччя” та “екзистенційна наповненість”. Останнім часом це питання вивчають Н.Каргіна, Н.В.Грішина, Е.А.Евстіфєєва, І.А.Басов та ін. Але все ще аспекти, які залишаються невивченими. Ми спробуємо розкрити деякі з них.

1. Оба ці поняття є синонімами “якості життя”, або навіть “щастя”. Але мають різну наповненість.

Е.Динер - це представник гедоністичного підходу, тому розуміє суб'єктивне благополуччя як сповнене бажань самовідчуття, за відсутності болі й страждань. А самий близький аналог визначення екзистенційної наповненості – це “щастя через гідність”, що бере початок ще з Аристотеля як представника евдемоністичного підходу. Екзистенційно наповнене життя, крім афективних відносин зі святом, іншими, та власним буттям, має ще необхідність своєї самореалізації у цьому житті.

2. Здатність людини до проживання своїх емоцій складає саму можливість проживання як суб'єктивне благополуччя, так й екзистенційну наповненість. Проте те є й відмінності.

Е.Динер виділяв три компонента: задоволення, приємні та неприємні емоції, які поєднуючись формують рівень суб'єктивного благополуччя особистості [Е.Дінер, 1985]. Тобто, два з трьох складових суб'єктивного благополуччя - афективні.

Якщо ж ми звернемося до екзистенційного підходу у вивченні людини, то емоціям тут відводиться ключова роль. Сама екзистенція - це “життєвий досвід, який наповнюють емоції. Вони рухають людину зсередини та пов’язують її зі світом. Ми відчуваємо емоційні переживання такими бажаними та привабливими, бо вони розкривають екзистенційне завдання емоцій - виявляти персонально значущі цінності людини, бо емоції - це “функціональний орган для сприйняття цінностей” [Лэнгле, 2017].

Таким чином, ми бачимо, що емоційність складає тіло та основу проживання як суб’єктивного благополуччя, так й екзистенційної наповненості.

Проте, є й різниця. Е.Дінер поділяє всі афекти на позитивні та негативні, тобто бажані та небажані, яких треба уникати. Тоді як в рамках екзистенційного підходу всі емоції рівні. Так звані “негативні афекти” так само вказують нам на важливі цінності людини, мотивують рухатись уперед, допомагають переосмислювати досвід, або шукати свій сенс у власному житті.

3. Відкритість людини як системи має прямий вплив на проживання екзистенційної наповненості та опосередкований на відчуття суб’єктивного благополуччя.

Орієнтиром для сучасної психології стає людина як відкрита система, при цьому відкритість кожен розуміє по-різному. Екзистенційна наповненість - це поступова відкритість всім чотирма мотиваціям: світу, життю, власному буттю та духовному виміру. Тому, чим більша відкритість, тим більша екзистенційна наповненість.

Але у разі суб’єктивного благополуччя прямий вплив підвищує вірогідність для людини бути вразливою, що супроводжується зростанням негативних емоцій і, таким чином, знижує відчуття суб’єктивного благополуччя.

Відкритість має опосередкований вплив на суб’єктивне благополуччя через зростання вітальності людини (суб’єктивного відчуття кількості

життєвих сил). А коли підвищується суб'єктивна вітальність, то зростає наше суб'єктивне відчуття благополуччя. Тэйер [Thayer, 1987b], вивчаючи добовий ритм людини, відкрив, що при більш високих оцінках власної енергії, знижується схильність до драматизації власних проблем.

Таким чином, були розглянути два схожих за змістом поняття “суб'єктивне благополуччя” та “екзистенційна наповненість”. Знайдені точки перетину та відмінності. Вважається цікавим дослідити зв'язок між вітальністю та суб'єктивним благополуччям для подальшого вивчення.

Список літератури:

1. Ленгле А. Эмоции и экзистенция. - Харьков, Гуманитарный центр. - 2017. - 284 с.
2. Diener E. The Satisfaction With Life Scale/E.Diener //Journal of Personality Assessment.– 1985.– Vol.49. – N1. –P.7175.
3. Thayer R.E. Problem perception, optimism, and related states as a function of time of day (diurnal rhythm) and moderate exercise: Two arousal systems in interaction // Motivation and Emotion. 1987b. Vol. 11. P. 19–36.