

УДК 316.643.2

ОЛЬГА БУРОВА,

аспірантка відділу соціальної експертизи  
Інституту соціології НАН України

## Життєвий комфорт: структура, чинники та механізм формування

### Анотація

*У статті здійснено спробу концептуалізувати поняття життєвого комфорту як вияву стійких, довгострокових емоційних станів людини, котрі в результаті неодноразового відчуття зручності у різних сферах стають складовими задоволеності життям у цілому та його різними аспектами зокрема. Життєвий комфорт залежить від об'єктивних та суб'єктивних характеристик життєдіяльності особистості. Соціальний механізм набуття життєвого комфорту пояснюється на засадах теорії людської мотивації й теорії соціального порівняння. Проблемність набуття життєвого комфорту полягає в тому, що множинність ідентифікації сучасного індивіда з різними групами диференціює та ускладнює соціальне порівняння. До того ж соціальні трансформації у постсоціалістичних суспільствах "переструктуровують" простір реалізації життєвого комфорту. Водночас процеси урбанізації створюють у соціумі відмінні за потребами та підставами соціального порівняння спільноти, члени яких по-різному набувають життєвого комфорту.*

**Ключові слова:** соціальний комфорт, життєвий комфорт, чинники життєвого комфорту, соціальний механізм набуття життєвого комфорту

### Вступ

У сучасній соціології посилюється увага до суб'єктивного виміру соціальної реальності. Це пов'язане із тим, що в розвинених суспільствах, де матеріальні потреби здебільшого задоволені, люди, особливо у великих містах, стикаються з проблемами самотності та відчуження. Незважаючи на те, що умови проживання з точки зору забезпеченості соціально-побутовив-

ми, медичними, культурними закладами у містах порівняно із сільською місцевістю є ліпшими, процеси посиленої урбанізації, збільшення кількості населення у містах призвели до руйнування не тільки звичного для корінних мешканців історичного ландшафту, а й звичного способу спілкування; сам соціум зазнав суттєвих змін. Одним із методів розширення площини теоретичного та практичного знання у цій царині соціології є залучення поняття, яке відображає певний вимір задоволеності чи незадоволеності людини своєю життєдіяльністю. Таким поняттям є “життєвий комфорт” — відносно новий термін і, отже, недостатньо розроблений у сучасній соціології. Пропонована стаття є спробою концептуалізувати поняття життєвого комфорту, виявити об’єктивні та суб’єктивні чинники, соціальний механізм його набуття.

### ***Життєвий комфорт: поняття, структура та соціальна сутність***

Термін “комфорт” походить від англ. *comfort* і відображає відчуття затишку та зручності. Проблематика комфорту здебільшого розглядається у площині соціального комфорту. Так, в американській психології дістала застосування шкала соціального комфорту при з’ясуванні міжетнічної соціальної дистанції [Rollock, Vrana, 2005]. У російських дослідженнях поняття “соціальна комфортність” визначається, зокрема, як стан затишку, зручності та задоволення, забезпечуваний сукупністю позитивних психологічних та фізіологічних відчуттів людини у процесі його трудової діяльності [Скворцова, 2008]. В українській соціології поняття “соціальний комфорт” уперше було застосовано В.Піддубним, який зазначає, що це поняття “відображає сукупність закріплених нормативно-законодавчими актами та суспільними приписами соціальних благ, які регулюють діяльність та поведінку особи” [Піддубний, 2005: с. 274–275]. Додатковими вимірами соціального комфорту, на його думку, можуть слугувати: задоволеність життям у своєму населеному пункті; оцінка можливості масових виступів населення на захист своїх прав у населеному пункті, де мешкає респондент; оцінка можливості особистої участі у протестних акціях на захист своїх прав; бажання/небажання від’їзду з населеного пункту та причини таких намірів. Однак, як зазначає В.Піддубний, ці показники не претендують на вичерпність характеристики предмета дослідження, але певним чином дають уявлення щодо впливу поселенського статусу на наявний соціальний комфорт респондента [Піддубний, 2005: с. 275].

Поняттю соціального комфорту як предмету соціологічного дослідження приділяє увагу Ю.Мосаєв. На його думку, соціальний комфорт — це загальна генералізована оцінно-емоційна реакція людини на всю сукупність соціальних умов її існування. Поряд із тим соціальний комфорт як складний конструкт має три рівні: пізнавальний, емоційно-оцінний та фоново-несвідомий. Пізнавальний рівень передбачає усвідомлення реальних подій у суспільстві, що сприяють досягненню комфорту. До емоційного рівня належать типові переживання стосовно комфорту, пов’язані з усвідомленням індивідом просторово-часових рамок його життєдіяльності та життєдіяль-

ності групи. На фоновому рівні відбувається формування латентних диспозицій, що закладаються в первинних мікрогрупах і створюють відповідну налаштованість на сприйняття, осмислення й переживання соціальної реальності через соціальні установки та стереотипи щодо досягнення соціального комфорту [Мосаєв, 2010: с. 9]. Слід зазначити, що операціоналізація Ю.Мосаєвим концепту соціального комфорту є досить широкою. “Соціальний комфорт є соціологічною категорією, що складається з ряду соціальних індикаторів (соціальне самопочуття, рівень життя тощо) й об’єктивно відображає особливості існування людини чи групи людей у соціумі” [Мосаєв, 2010: с. 5–6]. Таким чином, можна констатувати, що автори, які працюють у межах цієї проблематики, пропонують у дечому схожі, але не тотожні трактування даного поняття. На мою думку, поняття соціального комфорту позначає насамперед відчуття людиною міри інтегрованості в соціальні відносини, відчуття свого місця у суспільному житті.

Ширшим за змістом є поняття “життєвий комфорт”. Пов’язане з уявленням про людину як єдність фізичного і духовного, природного і соціального, воно розроблялося українським соціологом Л.Сохань, зокрема з огляду на структуру життєвого комфорту [Сохань, 2008b]. На її думку, *життєвий комфорт* залежить від умов життя, упорядкованості побуту, виявляється у стані внутрішнього спокою й охоплює:

- матеріальний комфорт (матеріальні блага: гарне житло, модний і красивий одяг, авто тощо);
- соціальний комфорт (соціальний статус, соціальний престиж, соціальні ролі та відповідність їх рівню домагань особистості, екологічна і соціальна безпека, можливість отримання необхідної медичної допомоги);
- психологічний комфорт (міра задоволення потреб, відсутність постійного відчуття напруження, страху, психологічний клімат у сім’ї, впевненість у власних силах, ініціатива і самостійність у розв’язанні життєвих проблем);
- моральний комфорт (наявність норм і цінностей, соціальний оптимізм, соціальна справедливість);
- духовний комфорт (достатній рівень знань, можливість повноцінного дозвілля (відвідування культурних центрів), освіта та перспективи для дітей);
- фізичний комфорт (стан здоров’я, можливість відвідувати спортивні заклади тощо)<sup>1</sup>.

При цьому інтегральним показником життєвого комфорту слугує *міра задоволеності людини своїм життям, рівень переживання щастя* [Сохань, 2008b: с. 261]. Таким чином, соціальний комфорт є складовою життєвого комфорту. В іншій публікації Л.Сохань категорія життєвого комфорту була визначена як така, що інтегрує цілу низку показників, пов’язаних уже із за-

---

<sup>1</sup> Тут і вище у дужках наведено чинники, які впливають на формування відповідної складової життєвого комфорту.

доволенням соціальних потреб. Складові життєвого комфорту Сохань агрегувала у кілька блоків:

- комфорт стосовно процесів суспільного масштабу; складники: (1) порядок у суспільстві, (2) дотримання чинних у країні законів, (3) заощадження, які б підтримали добробут хоча б упродовж року у скрутних випадках, (4) упевненість у власному майбутньому;
- комфорт стосовно роботи, відпочинку та здійснення стратегічних завдань; складники: (1) робота, яка подобається, (2) можливість повноцінної відпустки, (3) можливість мати додатковий заробіток, (4) ініціатива і самостійність у розв'язанні життєвих проблем, (5) повноцінне дозвілля, (6) можливість працювати з повною віддачею, (7) можливість дати дітям повноцінну освіту;
- комфорт стосовно свого здоров'я і життєвих сил; складники: (1) вміння жити за нових умов, (2) здоров'я, (3) упевненість у власних силах, (4) необхідна медична допомога, (5) можливість купувати найнеобхідніші продукти, (6) можливість харчуватися за смаком;
- комфорт стосовно житла та одягу; складники: (1) необхідний одяг, (2) добротне житло, (3) модний і красивий одяг, (4) необхідні меблі;
- комфорт стосовно досягнення своїх цілей; складники: (1) сучасні економічні знання, (2) сучасні політичні знання, (3) рішучість у досягненні своїх цілей, (4) юридична допомога для захисту своїх прав та інтересів [Сохань, 2008а: с. 278].

Очевидно, що така широка операціоналізація поняття життєвого комфорту пов'язана з напрацюваннями Інституту соціології НАН України, зокрема з переліком запитань Інтегрального індексу соціального самопочуття (ІСС), який створили українські соціологи Є. Головаха і Н. Панина. Згідно з цією розробкою соціальне самопочуття людини визначається рівнем задоволення її соціальних потреб, які, своєю чергою, є похідними від наявної в суспільстві системи соціальних благ, їх виробництва та розподілу. За підґрунтя вимірювання соціального самопочуття взято 20 (або 44) запитань щодо основних соціальних благ населення України зі шкалою: “1 – не вистачає; 2 – важко сказати; 3 – вистачає; 4 – не цікавить” [Головаха, Панина, 1997]. Разом із тим Н. Панина у своїй докторській дисертації, описуючи методику вимірювання життєвої задоволеності, зазначає, що поняття “життєва задоволеність” загалом тотожне поняттю “психологічний комфорт” [Панина, 2008: с. 111]. Отже, поняття соціального самопочуття та психологічного комфорту є спорідненими. Однак якщо у разі соціального самопочуття йдеться про рівень задоволення потреб (вистачає – не вистачає), то життєвий комфорт відображає стан функціональної зручності або психологічного відчуття задоволеності певною сферою життєдіяльності.

З огляду на те, що життєвий комфорт відображається переважно на емоційному рівні особистості, при операціоналізації цього концепту слід застосовувати емоційно-оцінні судження, а саме давати можливість людині висловити позитивну, негативну або нейтральну емоційну оцінку стосовно конкретних сфер життєдіяльності. Оскільки йдеться про відчуття затишку та зручності стосовно певного об'єкта, то доцільно застосовувати шкалу

“задоволений — не задоволений”. Беручи за основу операціоналізації поняття життєвого комфорту показник задоволеності, виходжу з того, що життєвий комфорт можна визначити як стійкі, тривалі емоційні стани людини, які в результаті неодноразового відчуття зручності в різних сферах у підсумку визначають задоволеність різними аспектами життя зокрема і життям у цілому. Життєвий комфорт залежить як від соціетальних умов та змін у політичній, економічній і соціальній царинах країни, так і від безпосередніх умов і чинників життєдіяльності особистості, від її соціально-психологічних характеристик.

### ***Об’єктивні умови життєвого комфорту людини***

Зумовленість життєвого комфорту матеріальним рівнем життя на перший погляд не викликає сумнівів. Однак існує дискусія щодо цієї проблеми, яка розпочалася з того, що в результаті емпіричного дослідження було виокремлено феномен, так званий парадокс Істерліна, а саме відсутність стабільної залежності між суб’єктивним благополуччям та змінами економічних умов життєдіяльності [Easterlin, 1974]. Водночас існує низка досліджень, які спростовують цей парадокс, вказуючи на пряму залежність зростання показника суб’єктивного благополуччя від рівня доходу та прибутків [Stevenson, Wolfers, 2008; Hagerty, Veenhoven, 2003]. Подібні тенденції існують в українському суспільстві: досить чітка кореляція спостерігається між рівнем задоволеності життям і рівнем доходу на одного члена родини [Стукало, 2003]. Сучасне дослідження, яке провели вчені Принстонського університету, з’ясувало, скільки грошей потрібно людині для щастя. Виявилося, щоб легше ставитися до життєвих негараздів, потрібно заробляти 75 тис. дол. на рік, що становить 6250 дол. на місяць. Якщо людина отримує менше, вона складніше переживає життєві негаразди. Також з’ясувалося, що наявність більшої суми грошей щастя вже не додає (докл. див.: [Kahneman, Deaton, 2010]). Отже, матеріальний показник є важливою умовою відчуття життєвого комфорту, оскільки високі доходи полегшують життя людини з матеріального боку, однак за умов задоволення матеріальних потреб інші прагнення людини спрямовуються на особистісні та міжособистісні проблеми. Зрештою, високий рівень доходу забезпечує можливість дати власним дітям кращу освіту і більш комфортне життя на пенсії. Усвідомлення цих переваг та втілення їх у життя суттєво підвищує рівень життєвого комфорту загалом.

Іншими об’єктивними чинниками життєвого комфорту є житлові умови, з якими часто пов’язана зручність вагомої частини життєдіяльності людини. Затишна оселя захищає від несприятливих природних стихій, є місцем відпочинку, сну, сімейного життя і останнім часом навіть робочим місцем. Брак чи відсутність в оселі елементарних і необхідних для життєдіяльності умов часто стають визначальними чинниками життєвого дискомфорту. Особливо ця проблема загострюється, коли суто фізичні незручності, пов’язані з проживанням надмірної кількості людей на житловій площі, посилюються емоційним дискомфортом, спричинюваним спільним проживанням представників різних поколінь. Колектив дослідників на чолі

з А.Кемпбеллом на підставі масштабного дослідження “Якість американського життя” виявив, що задоволеність житловими умовами залежить від таких змінних, як кількість кімнат на одну людину, їхній розмір та наявність опалення [Campbell, Converse, Rodgers, 1976: p. 251].

Рівень життєвого комфорту пов’язаний з віковими особливостями життєдіяльності людей: погіршення здоров’я, хитке матеріальне становище, розірвані соціальні зв’язки та самотність часто дошкуляють людям старших вікових категорій. Як свідчить дослідження Київського міжнародного інституту соціології, проведене 2011 року, молоді люди в Україні загалом значно щасливіші, ніж старші: серед молоді віком 18–29 років частка щасливих сягала 58%, а з віком скорочувалася до 42% серед тридцятилітніх, 40% серед сорокалітніх, 23% серед п’ятдесятилітніх, 24% серед шістдесятилітніх і 16% — серед людей старших за 70 років [Щастя є!, s.a.]. Водночас вікові особливості сприйняття інших аспектів життєвого комфорту можуть мати зворотний ефект. Зокрема, на основі кількох масштабних американських досліджень було зроблено висновок, що задоволеність роботою зростає з віком [Kalleberg, Loscocco, 1983].

Вікові особливості сприйняття життя мають певні гендерні відмінності. Виявлено, що в українському суспільстві у чоловіків дещо вищий рівень задоволеності життям, ніж у жінок [Стукало, 2003]. Як свідчать дані соціологічного моніторингу 2010 року Інституту соціології НАН України, чоловіки пенсійного віку більшою мірою задоволені своїм життям і відчують себе молодшими, ніж, за відповідними показниками, жінки пенсійного віку. Це можна пояснити тим, що третина жінок пенсійного віку є самотніми, тоді як серед чоловіків лише 16% живуть самі [Івашенко, 2010]. Тут треба мати на увазі той факт, що в Україні тривалість життя чоловіків майже на десять років нижча за тривалість життя жінок, унаслідок чого кількість жінок пенсійного віку перевищує цей показник серед чоловіків.

Шлюб і сімейне життя також є важливими чинниками життєвого комфорту, оскільки люди можуть опертися на взаємну підтримку, спілкування. Одружені люди є щасливішими за тих, хто не одружений, розлучений чи є одинаком після смерті одного з подружжя. Про це свідчить узагальнення результатів проведених у США досліджень, які показують існування зв’язку між відчуттям благополуччя і шлюбом на противагу самотності. Для чоловіків цей показник вищий, ніж для жінок; він також набагато вищий для молодих людей, ніж для людей середнього та похилого віку [Haring-Hidore, Stock, Okun, Witter, 1985]. Цікаво, що дані соціологічного моніторингу 2003 року, проведеного Інститутом соціології НАН України, показують, що рівень задоволеності життям дещо вищий у тих українців, хто ніколи не перебував у шлюбі, ніж у тих, хто одружений [Стукало, 2003]. Це можна пояснити ще й тим, що серед неодружених велика частина молоді, яким традиційно притаманна більша задоволеність життям. Утім, порівняно з тими, хто розлучився чи став удівцем (удовою), одружені значно більше задоволені життям. Таким чином, перевірку впливу шлюбного статусу на життєвий комфорт слід проводити з урахуванням інших чинників, таких як стать і вік.

Іншими об'єктивними чинниками життєвого комфорту є освіта і наявність роботи, які сприяють поліпшенню матеріального становища, досягненню вигідніших соціальних позицій та професійного статусу, що, безумовно, позначається на оцінках власного життя загалом. Дослідження “Якість американського життя” фіксує позитивний зв'язок між рівнем освіти й відчуттям щастя [Campbell, Converse, Rodgers, 1976: p. 136]. В Україні також виявлено, що чим вищий рівень освіти, тим вищий рівень задоволеності життям [Стукало, 2003]. Аналогічним чином зафіксовано тісний взаємозв'язок між задоволеністю роботою і загальною задоволеністю життям, хоча жоден із напрямів взаємного впливу не був сильно вираженим [Schmitt, Bedeian, 1982]. Натомість дослідження А.Кемпбелла з колегами показало, що задоволеність роботою робить у показник загальної задоволеності менший внесок, ніж задоволеність шлюбом і сім'єю [Campbell, Converse, Rodgers, 1976: p. 109].

Для визначення зв'язку між соціальним становищем і різними складниками життєдіяльності населення України, серед яких були показники життєвого комфорту, А.Патракова простежила динаміку (впродовж 1994 і 2003 років) кореляційних залежностей [Патракова, 2003]. Зростання інтенсивності зв'язку між обраними показниками свідчить про те, що тривалість соціально-економічних трансформацій збільшила вплив чинника соціальної стратифікації на життєвий комфорт українців. До того ж, якщо проранжувати відповідні показники за силою кореляції, то виявлено, що ранг кожного з показників життєвого комфорту в межах десяти років зберігався. Найтісніший зв'язок із соціальним становищем мають показники задоволеності життям загалом і задоволеності своїм становищем у суспільстві. Далі за силою зв'язку в порядку зменшення йдуть показники задоволеності роботою в цілому, своєю освітою та життям у населеному пункті. Таким чином, соціальне становище переважно впливає на соціально-особистісний вимір життєвого комфорту.

Важливою умовою життєвого комфорту людини є стан її здоров'я. Особливо виразно чинник здоров'я виявляється у випадку осіб похилого віку. Встановлено, що зв'язок між задоволеністю життям і здоров'ям зберігає свою актуальність на тлі незмінності інших чинників (соціальний статус, дохід тощо) [Edwards, Klemmack, 1973]. Результати, одержані Н.Паніною методом парних кореляцій, свідчать про існування зв'язку здоров'я населення України із показниками життєвого комфорту — соціальним самопочуттям, задоволеністю власним становищем у суспільстві, соціальним оптимізмом, задоволеністю життям у своєму населеному пункті та задоволеністю життям загалом. Усі коефіцієнти зв'язку статистично значимі й засвідчують середню силу зв'язку. Причому найтісніший зв'язок здоров'я простежується із загальною задоволеністю життям, найменший — із задоволеністю життям у своєму населеному пункті [Паніна, 2004]. Стан здоров'я багато в чому залежить від активного та корисного дозвілля. Кожен різновид дозвілля поліпшує ті чи інші психофізичні характеристики, настроїв, розслаблює людину, оптимізує її стан, спричинює задоволеність життям.

## *Суб'єктивні чинники життєвого комфорту особистості*

Суб'єктивні чинники життєвого комфорту охоплюють як соціально-нормативні та ціннісні складники, так і його емоційний компонент, який постає як переживання, зумовлені успішним (або неуспішним) функціонуванням особистості в різних сферах життя. Дисгармонія у будь-якій сфері особистості викликає одночасно емоційний дискомфорт і відчуття неблагополуччя. Нормативний компонент життєвого комфорту формується і починає реалізовуватися за умов цілісної та несуперечливої суб'єктивної картини світу і розуміння людиною поточної життєвої ситуації. За умов соціальних трансформацій у нормативну сферу індивіда може потрапляти суперечлива інформація щодо “правильності”, “престижності”, “нормальності” різних боків життя, й виникає сприйняття ситуації як невизначеної. Саме неузгодженість власних уявлень про життєвий шлях, життєвий успіх із зовнішніми вимогами породжує певний дисонанс і може викликати відчуття дискомфорту та незадоволеності власним становищем.

Наукові дослідження свідчать, що у колективістських культурах задоволеність життям корелює переважно із соціальними нормами, які визначають його цінність як похідну його відповідності цінностям колективу [Suh, Diener, Oishi, Triandis, 1998]. У колективістських культурах індивід свої особисті цілі змушений підпорядкувати цілям колективу. Групи на зразок сім'ї вирізняються високим рівнем згуртованості, злагодженості та співпраці, турботою про збереження загальної гармонії. В індивідуалістичних суспільствах, де головною цінністю є індивід, його інтереси, права і свободи, менше поширене явище суворо приписуваного співробітництва та соціальної підтримки. Якщо порівняти багаті й бідні країни, то кореляція індивідуалізму з відчуттям щастя є позитивною для багатих держав і негативною — для бідних [Triandis, 1988]. Для багатих країн свобода особистості радше є благом, натомість для бідних країн кориснішими виявляються взаємодопомога та соціальна підтримка, які характеризують колективізм.

Разом із цим, як зазначає Л.Сохань, в обговорюваному тут контексті життєвого комфорту особистості важливо звернути увагу на ту обставину, що дисгармонійність у сприйнятті особистістю свого життя може виникати через наявність у неї життєвих програм двох типів, умовно позначених як “зовнішня” і “внутрішня”, які відповідно мають дві мети — соціально-психологічну адаптацію до соціуму та самореалізацію. У випадку, коли індивідуальна внутрішня програма особистості зорієнтована на її творчу самореалізацію, що часто передбачає нестандартну поведінку індивіда, його відхід від узвичаєних правил, норм поведінки може супроводжуватися негативними санкціями проти нього тих чи інших соціальних інститутів і викликати невдоволення, напруження, дискомфорт особистості [Сохань, 2008а: с. 282–283]. Як зазначає Л.Сохань, модель життєвого комфорту особистість обирає на основі особистісних преференцій і обставин об'єктивного характеру — соціокультурних і соціально-політичних реалій її життєдіяльності як на макро-, так і на мікрорівні. У такому багатоплановому і багаторівневому процесі особливе значення має ранній період соціалізації, а також так звані формативні роки (12–18 років), коли закладаються психосоціальні основи



особистості: її світоглядні настанови, індивідуальна картина світу, власне “Я”, намічаються життєві пріоритети і цілі, особистість осмислює своє життєве призначення. У цей період особливо значущим є найближче оточення — батьки, друзі, вчителі й шкільні наставники, незважаючи на те, що роль цих традиційних агентів соціалізації в епоху постмодерну значно знижується, зокрема внаслідок зростаючої агресивної дії засобів масової комунікації. За сучасних умов дедалі зростає вплив на всю систему життя людей інокультурних чинників, пов’язаних із глобалізаційними процесами, широкою міграцією у планетарному масштабі” (див.: [Сохань, 2008а: с. 281]).

Соціальні трансформації накладають свій відбиток на нормативну складову відчуття життєвих ситуацій. У даному випадку вагому роль відіграють зовнішні чинники, що характеризують середовище, в якому живе індивід. По-перше, йдеться про інституціональні чинники функціонування суспільства, насамперед соціально-політичний устрій. Важливими суб’єктивними оцінками в даному контексті є задоволеність рівнем демократії та політичні преференції стосовно суспільно-економічного ладу. По-друге, важливим чинником життєвого комфорту є загальний стан економіки. Саме оцінка економічної ситуації може суттєво коригувати задоволеність громадян різними аспектами власного життя. По-третє, екологічне становище у місці проживання також коригує загальний стан задоволеності життям. Важливим його показником є й міграційні наміри, які можуть бути пов’язані як з екологічними проблемами, так і з соціально-економічними потребами індивіда.

Внутрішніми чинниками життєвого комфорту, які характеризують людину, є її соціально-психологічні характеристики, а саме: соціальна адаптованість, фізична активність, психологічна стійкість тощо. Як зазначає Л. Сохань, “міра задоволеності людини своїм життям загалом або окремими його проявами також не стабільна, вона може коливатися в тому або іншому напрямі залежно від реальних життєвих обставин і психосоціального стану самої особистості. Тут дається взнаки та обставина, що кожна людина має свою історію, віхами якої є акти діяльності особистості, що впливають не лише на середовище її життєдіяльності, а й на її духовний світ. Вивчення історій індивідуального життя стає сьогодні вельми актуальним і перспективним напрямом людинознавства, становить інтерес дослідження умов, технологій досягнення особистістю життєвого комфорту, а також аналіз життєвих обставин, спонукальних мотивів вчинків, об’єктивних і особистісних причин, що породжують життєвий дискомфорт, спричиняють життєві розчарування або навіть крах надій” [Сохань, 2008а: с. 282].

Життєвий комфорт особистості залежить від того, наскільки людина відповідальна за своє життя. Відповідальність за життя — характеристика особистості, що відбиває в цілому її переконаність у можливості та своїй здатності контролювати власне життя. Члени індивідуалістських суспільств, ймовірно, щасливіші тому, що є більш матеріально забезпеченими й до того ж більш вільними у визначенні своїх життєвих перспектив, ніж представники колективістських культур. Результати Європейського соціального дослідження виявили подібну тенденцію і в українському су-

спільстві: в “індивідуалістів” вищий рівень задоволеності життям, ніж у “колективістів” [Мурадян, 2009].

Вищому рівню життєвого комфорту сприяють також такі екстраверсійні риси особистості, як упевненість у собі, соціальний оптимізм, відкритість, готовність брати відповідальність на себе. Натомість нейротизм як показник негативних емоцій і пов'язане з ними відчуття тривожності знижують рівень життєвого комфорту. Нейротизм та екстраверсія пов'язані з національними рисами особистості [Lynn, Steel, 2006].

Важливим суб'єктивним аспектом життєвого дискомфорту є відчуття самотності. Н.Паніна, провівши низку досліджень соціологічних та соціально-психологічних проблем літніх людей, виявила, що найчастіше негативні показники психологічного комфорту мають люди, які проживають самотньо. У цій групі нижча задоволеність життям, відносинами з родичами, гірший настрій тощо [Панина, 1987]. Однак часто самотність як чинник дискомфорту є наслідком не стільки умов проживання, скільки певного типу особистості, який характеризується некомунікабельністю, підвищеною вимогливістю до інших, постійним відчуттям незадоволеності. Результати дослідження, яке провела Н.Паніна, показали, що літні люди, які проживали в сім'ї в окремій кімнаті, мали гірші показники психологічного комфорту порівняно з тими, хто не мав такого помешкання. Понад те, серед чоловіків, які мали окрему кімнату, виявилось більше незадоволених житловими умовами (50% при середньому показнику 28%). Вони частіше конфліктували з дітьми, вказували на повну неможливість запобігти конфліктам, ніж ті, хто не мав окремої кімнати. Таким чином, окрему кімнату в сім'ї мали, як правило, менш схильні до злагоди люди, які самі прагнули ізоляції [Панина, 1987].

### ***Соціальний механізм набуття життєвого комфорту***

Соціальний механізм набуття життєвого комфорту — це органічна єдність норм, орієнтацій, реалізації інтересів, задоволення потреб та соціальної взаємодії індивідів у соціумі, що в підсумку визначає самопочуття людини на життєвому шляху. Цей механізм певним чином спрацьовує, з одного боку, за умов, коли людська діяльність органічно пов'язана з мотивацією поведінки людей, а з іншого боку, коли у процесі соціальної взаємодії індивід порівнює своє життя із життям інших. Таким чином, пояснення соціального механізму набуття життєвого комфорту в цілому співвідноситься з веберівською інтерпретацією соціальної дії як детермінованої мотивацією її суб'єкта й орієнтацією на інших індивідів — суб'єктів взаємодії.

З-поміж множини теоретичних підходів, які пояснюють людську мотивацію, практичне значення, на мою думку, мають напрацювання А.Маслоу. Теорія мотивації Маслоу розглядає потреби людського існування за п'ятьма ієрархічними рівнями: 1) фізіологічні потреби; 2) потреба у безпеці; 3) соціальні потреби; 4) потреба в повазі; 5) потреба в самореалізації [Маслоу, 1999]. Істотним для розуміння механізму набуття життєвого комфорту є наголос у теорії А.Маслоу на переходах від однієї потреби до іншої у результаті задоволення однієї й заміщення її іншою, вищого рівня потребою. Однак

життєвий комфорт є узагальненою оцінкою життя, ґрунтованою на задоволенні тих потреб, яким людина надає особливого сенсу з огляду на певні цінності й установки. Тому в разі незадоволеності якихось “нижчих” потреб не завжди виникає емоційне незадоволення чи унеможливується самоактуалізація через вищі потреби. Очевидно, що у певній ситуації людиною рухає цілий комплекс потреб. Теорія Маслоу може пояснити феномен життєвого комфорту в тій частині, де йдеться про задоволення елементарних потреб — біогенних (психофізіологічних), коли їх незадоволення справді провокує дискомфорт.

Оскільки феномен життєвого комфорту визначається як стійкий, довгостроковий емоційний стан людини, його пояснення лише задоволенням широкого спектра особистісних потреб виявляється проблематичним. Очевидно, що стійкий емоційний стан індивіда може визначитися в межах соціальної взаємодії. Одним із пояснень узгодження індивідом своїх мотивів із мотивами інших людей є теорія соціального порівняння. Термін “соціальне порівняння” був запропонований Л.Фестингером, який перший розробив відповідну теоретичну концепцію [Festinger, 1954]. Різновидом концепції соціального порівняння є теорія множинної невідповідності. А.Мікалос припустив, що задоволеність — продукт (незначних) розбіжностей між досягненнями й устремліннями, що часто визначаються на підставі порівняння з іншими людьми [Michalos, 1985]. Відповідно до цієї теорії, занадто великі бажання загрожують відчуттю задоволеності. Виявилось, що розрив між метою й досягненням справді корелює із задоволеністю. Зокрема, А.Кемпбелл з колегами в термінах цієї теорії спробували пояснити феномен посилення задоволеності з віком, зазначивши, що з часом цей розрив зменшується [Campbell, Converse, Rodgers, 1976: p. 251].

Концепція соціального порівняння поширюється і на випадки, коли людина порівнює себе із самим собою в різні проміжки свого життєвого шляху [Albert, 1977], а також свої поточні досягнення — з можливими. Часто відчуття життєвого комфорту виявляється через зіставлення образу фактичного життя з образом бажаного життя. Як зазначає О.Злобіна, “образ бажаного життя утворюється зі складного переплетення ситуативних оцінок і загальних цінностей, переживань депривацій та уявлень про можливості, усвідомлених бажань і несвідомих орієнтирів, які втілюються у найбільш узагальнені оцінкові конструкти, зокрема “погане—добре”, “необхідне—зайве” тощо. Він виступає певним орієнтиром, який скеровує конкретну поведінку пересічної людини” [Злобіна, 2004: с. 348]. Соціальне порівняння — це також процес порівняння себе з іншими людьми для осмислення себе, свого життєвого шляху і світу загалом. Завдяки цьому особистість формує і підтримує уявлення про власну життєдіяльність. Від результатів соціального порівняння залежить зміст та характер емоційного сприйняття власного життя.

Таким чином, беручи за основу теорію мотивації та теорію соціального порівняння, можна спробувати визначити концептуальну схему набуття життєвого комфорту в сучасному суспільстві. Первинний етап відчуття фізіологічної зручності, безумовно, проходить через задоволення елементарних потреб у харчуванні, сексі, житлі та безпеці. До цього також слід

віднести стан здоров'я, який є похідним не тільки від задоволення фізичних потреб, а й від екологічної ситуації. Тривалість відчуття задоволеності та безпеки пов'язана з навколишнім світом. Саме зовнішні чинники — політичні, соціально-економічні та культурні — дають змогу індивіду визначати, наскільки тривалою у майбутньому буде його задоволеність в елементарних потребах. Війни, екологічні катастрофи, політична та економічна нестабільність спричиняють дискомфорт і невпевненість у завтрашньому дні.

Наступний етап набуття життєвого комфорту пов'язаний з емоційним станом людини, який є похідним від соціальних потреб у людській взаємодії — спілкуванні, наявності друзів та близьких, належності до сім'ї. Крім цього, потреба в ідентифікації та належності до певної соціальної групи інтенсифікує соціальні чинники життєвого комфорту. На цьому етапі уявлюється феномен соціального порівняння, коли усвідомлення свого місця в суспільстві, визнання та повага з боку навколишніх стають вирішальними чинниками відчуття комфортності та задоволеності своїм життям.

Однак залежно від формаційних характеристик суспільства виявляються різні об'єкти для порівняння та відмінні типи внутрішньогрупових комунікацій. У сучасному постіндустріальному суспільстві внутрішньогрупові комунікації та актуалізація потреб суттєво ускладнилися. Як зазначає М.Шульга, сучасний соціум розвивається по лінії наростання автономії й незалежності особистості та зменшення вираженості типових групових ознак. Зараз система суспільних зв'язків особистості у груповому соціальному просторі суттєво змінилася, набула диференційованого та багаторівневого характеру, оскільки особистість одночасно належить до багатьох соціальних груп, виконує дедалі більше соціальних ролей. Відтак, це сприяє розмиттю достатньо високої внутрішньогрупової однорідності, характерної для попередніх соціальних груп — класів чи станів [Шульга, 2011: с. 100–101]. Завдяки цьому життєвий шлях кожної особистості стає унікальним і значною мірою власним проектом, а не задається класовим чи становим статусом. Разом із тим специфіка прояву соціальної ідентичності у структурі сучасного суспільства виявляється в тому, що, по-перше, вона актуалізується не в єдності всіх своїх елементів, усіх аспектів, а лише частинами, фрагментами, по-друге, ці аспекти ідентифікуються в різний час, з різною силою та інтенсивністю [Шульга, 2011: с. 102]. Ця специфіка ускладнює механізм набуття життєвого комфорту, оскільки актуалізація потреб та соціальне порівняння відбуваються на тлі багаторівневих множинних ідентифікацій з різними групами, що створює проблему для фіксації такого механізму. Належність до різних груп, часто з відмінними життєвими цінностями, може спричинити життєвий дискомфорт: складність соціального порівняння полягає в тому, що різні зразки життєвого успіху не заважають особистості ранжувати власні потреби в міру необхідності.

Якщо взяти до розгляду українське суспільство, то соціальні трансформації, які відбуваються в ньому, спричиняють додаткові проблеми набуття життєвого комфорту. Феномени подвійної інституціоналізації суспільства та соціальної аномії призвели до того, що одночасне існування старих і нових ціннісних систем ускладнює соціальну ідентифікацію та усвідомлення життєвих пріоритетів індивіда. Часто потреби населення є наслідком су-

перечливих і невмотивованих очікувань ба й ностальгії за попереднім життям, а водночас — усвідомлення власного нового соціального становища, що віддзеркалюється на відчутті життєвого комфорту. Як зазначає Л.Сохань, “стан і рівень життєвого комфорту особистості — характеристики нестабільні. Вони зазнають коливань (інколи значних) упродовж її життєвого шляху. Це зумовлюється як зміною обставин життя особистості, загальносоціальних і індивідуальних, так і тими чи іншими змінами в системі її життєвих цінностей, пріоритетів. Дослідники вказують на модифікацію життєвих домагань членів нашого суспільства у зв’язку з появою в їхньому життєвому просторі у процесі становлення ринкових відносин багатих і надто багатих. Ця обставина накладає свій відбиток, зокрема, на життєві очікування і плани молодшої генерації. Еталони елітного стилю життя: комфортабельна міська квартира або замський котедж, авто престижної марки, комп’ютер, навчання за кордоном, можливість проведення відпустки на дорогих екзотичних зарубіжних курортах — усе це розбурхує уяву молодих людей, формуючи в їхній свідомості задуми і плани, яким не так уже часто призначено здійснитися” [Сохань, 2008а: с. 281].

Крім цього, процеси урбанізації поглибили різницю між життєдіяльністю міських і сільських мешканців. Зокрема, у різних поселенських спільнотах українського суспільства існують відмінні ціннісні орієнтації та потреби. Сільські мешканці часто залишаються прихильниками традиційних, патріархальних цінностей. Повільний плин їхнього життя, залежність трудової діяльності від погоди та невибагливість у побуті раціоналізують матеріальні потреби селян. Їхня історична пам’ять зосередила потреби у безпеці і впевненості в майбутньому переважно на агрокультурній сфері, яка залежить від погодних та політико-економічних чинників. До того ж менше соціальне розшарування сільських мешканців порівняно з городянами створює вузький простір для соціального порівняння. Натомість зі збільшенням населеного пункту зростають запити у царині побуту, ширшим стає розмаїття професійних та дозвіллевих можливостей. На відміну від селян, залежність міських жителів від погодних умов зменшується, натомість зростає чинник небезпек екологічного та техногенного характеру. У цьому разі потреба мешканців міст у тривалому забезпеченні різними благами зумовлює дещо інші механізми соціального порівняння. Бурхливий темп життя міських мешканців, різке соціальне розшарування та знеособлення соціальної взаємодії, особливо у великих містах, створюють особливе тло, на якому соціальне порівняння загострює увагу на анонімних зразках успішного життя. Усе це порівняно із сільським простором суттєво ускладнює механізм набуття життєвого комфорту.

### **Висновки**

У результаті аналізу застосування поняття “життєвий комфорт” встановлено, що феномен життєвого комфорту охоплює стійкі, довгострокові емоційні стани людини, спричинені повторюваним відчуттям зручності у різних сферах життя. Відчуття життєвого комфорту чи дискомфорту виникає тоді, коли людина в реальному житті знаходить чи втрачає те, що слугує

задоволенню її потреб, сприяє життєдіяльності та гармонізує відносини з навколишніми.

Життєвий комфорт формується на підставі власних преференцій особистості під впливом обставин об'єктивного характеру. На макрорівні — це інституціональні чинники функціонування суспільства, а саме: соціально-політичний устрій, рівень розвитку і стан економіки та соціальної інфраструктури, рівень демократії; на мезорівні — чинники, пов'язані з місцем проживання: екологічна ситуація, можливість задовольняти соціально-економічні й духовні потреби; на макрорівні — матеріальний рівень життя, житлові умови, зайнятість, дозвілля. На формуванні життєвого комфорту позначаються й соціально значущі характеристики особистості: професія, освіта, стать, вік, шлюбний статус, стан здоров'я. Тривалі емпіричні дослідження задоволеності різними аспектами життя виокремили найпоширеніші соціально-психологічні чинники життєвого комфорту: рівень суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями, рівень тривожності, конфліктності, оптимізму, відчуття самотності.

Вплив зазначених вище чинників життєвого комфорту здійснюється опосередковано через відповідний соціальний механізм. Дію цього механізму можна пояснити на підставі теорії мотивації та теорії соціального порівняння. Задоволення потреб різного штибу та соціальне порівняння залежать від типу суспільства і характеру внутрішньогрупової комунікації. Беручи до уваги сучасний стан українського суспільства, можна припустити, що набуття життєвого комфорту визначається тим, що: 1) множинність ідентифікацій сучасного індивіда з різними групами диференціює та ускладнює соціальне порівняння; 2) соціальні трансформації у постсоціалістичних суспільствах “переструктуровують” соціальні потреби та соціальне порівняння; 3) процеси урбанізації створюють у соціумі відмінні за потребами та підставами соціального порівняння спільноти, члени яких по-різному досягають життєвого комфорту. Обґрунтування справедливості висунутих припущень потребує подальшого вивчення проблеми диференціації соціального простору реалізації життєвого комфорту під впливом усієї сукупності розглянутих чинників.

### *Джерела*

*Головаха Е.И.* Интегральный индекс социального самочувствия (ИИСС): конструирование и применение социологического теста в массовых опросах / Е.И. Головаха, Н.В. Панина. — К. : ИС НАНУ, 1997.

*Злобіна О.* Особистість як суб'єкт соціальних змін / О. Злобіна. — К. : ИС НАНУ, 2004.

*Іващенко К.* Соціальні перспективи подовження пенсійного віку в Україні / К. Іващенко // Українське суспільство 1992–2010: соціологічний моніторинг / за ред. В. Ворони, М. Шульги. — К. : ИС НАНУ, 2010. — С. 386–392.

*Маслоу А.* Мотивация и личность / А. Маслоу. — СПб. : Евразия, 1999.

*Мосаєв Ю.В.* Соціальний комфорт в соціологічному дискурсі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук : спец. 22.00.01 / Ю.В. Мосаєв. — Запоріжжя, 2010.

*Мурадян Е.С.* Ценностные группы индивидуалистов и коллективистов: общее и отличное в современном украинском обществе / Е.С. Мурадян // Проблеми розвитку

соціологічної теорії: соціальна інтеграція та соціальні нерівності в контексті сучасних суспільних трансформацій : V Всеукр. наук.-практ. конф. : матеріали конф. / за заг. ред. О.Д. Куценко, В.І. Судакова. — К. : ВПЦ “Київський університет”, 2009. — С. 163–174.

*Панина Н.В.* Образ жизни и психологическое состояние населения в условиях перехода от тоталитаризма к демократии / Н.В. Панина // Избранные труды по социологии : в 3 т. Т. 2 : Теория, методы и результаты социологического исследования образа жизни, психологического состояния и социального самочувствия населения / Панина Н.В. ; [сост. и ред. Е.И. Головаха]. — К. : Факт, 2008. — С. 9–173.

*Панина Н.* Здоров'я і самопочуття населення: епідеміологічний моніторинг / Н. Панина // Українське суспільство 1994–2004 : моніторинг соціальних змін / за ред. В. Ворони, М. Шульги. — К. : ІС НАНУ, 2004. — С. 387–402.

*Панина Н.* Особенности отношения к жизни на поздних этапах жизненного пути / Н. Панина // Жизненный путь личности (вопросы теории и методологии социально-психологического исследования). — К. : Наук. думка, 1987. — С. 236–247.

*Патракова А.* Динаміка показників соціальної самоідентифікації / А. Патракова // Українське суспільство—2003 : соціологічний моніторинг / за ред. В. Ворони, М. Шульги. — К. : ІС НАНУ, 2003. — С. 419–425.

*Піддубний В.* Поселенський статус як чинник соціального комфорту / В. Піддубний // Українське суспільство 1994–2005. Динаміка соціальних змін / за ред. В. Ворони, М. Шульги. — К. : ІС НАНУ, 2005. — С. 273–283.

*Скворцова М.А.* Статистическое исследование социальной комфортности проживания в республике Мордовия [Электронный ресурс] / М.А. Скворцова, Т.Г. Юрченкова // Системное управление. — 2008. — Вып. 2 (4). — Режим доступа : <http://sisupr.mrsu.ru/2008-2/pdf/6-Skvorcova.pdf>.

*Сохань Л.* Життєвий комфорт як індивідуальний проект особистості / Л. Сохань // Українське суспільство 1992–2008. Соціологічний моніторинг / за ред. В. Ворони, М. Шульги. — К. : ІС НАНУ, 2008а. — С. 274–286.

*Сохань Л.* Стиль приватного життя особистості: цивілізаційний вимір / Л. Сохань // Стилі життя: панорама змін / за ред. М.О. Шульги. — К. : ІС НАНУ, 2008б. — С. 221–273.

*Стукало С.* Диференціація рівнів задоволеності життям громадян України / С. Стукало // Українське суспільство—2003 : соціологічний моніторинг / за ред. В. Ворони, М. Шульги. — К. : ІС НАНУ, 2003. — С. 383–393.

*Шульга Н.А.* Дрейф на обочину. Двадцать лет общественных изменений в Украине / Н.А. Шульга. — К. : Бізнесполіграф, 2011.

Щастя є! Моніторинг відчуття щастя в Україні [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://kiis.com.ua/ua/news/view-59.html>.

*Albert S.* Temporal comparison theory / S. Albert // Psychological Review. — 1977. — Vol. 84, № 6. — P. 485–503.

*Campbell A.* The quality of American life : perceptions, evaluations, and satisfactions / A. Campbell, P.E. Converse, W.L. Rodgers. — N. Y. : Russell Sage Foundation, 1976.

*Easterlin R.A.* Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence / R.A. Easterlin // Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz / Ed. by P.A. David, M.W. Reder. — N. Y. : Academic Press, 1974. — P. 89–125.

*Edwards J.N.* Correlates of Life Satisfaction : A reexamination / J.N. Edwards, D.L. Klemmack // Journal of Gerontology. — 1973. — Vol. 28, № 4. — P. 497–502.

*Festinger L.* A Theory of Social Comparison Processes / L. Festinger // Human Relations. — 1954. — Vol. 7, № 2. — P. 117–140.

*Hagerty M.R.* Wealth and happiness revisited: Growing wealth of nations does go with greater happiness / M.R. Hagerty, R. Veenhoven // Social Indicators Research. — 2003. — Vol. 64. — P. 1–27.

*Haring-Hidore M.* Marital status and subjective well-being: a research synthesis / M. Haring-Hidore, W. Stock, M.A. Okun, R.A. Witter // *Journal of Marriage and the Family*. — 1985. — Vol. 47, № 4. — P. 947–953.

*Kahneman D.* High income improves evaluation of life but not emotional well-being / D. Kahneman, A. Deaton // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. — 2010. — Vol. 107, № 38. — P. 16489–16493.

*Kalleberg A.L.* Aging, Values, and Rewards: Explaining Age Differences in Job Satisfaction / A.L. Kalleberg, K.A. Loscocco // *American Sociological Review*. — 1983. — Vol. 48, № 1. — P. 78–90.

*Lynn M.* National Differences in Subjective Well-Being: The Interactive Effects of Extraversion and Neuroticism / M. Lynn, P. Steel // *Journal of Happiness Studies*. — 2006. — Vol. 7, № 2. — P. 155–165.

*Michalos A.C.* Multiple discrepancies theory (MDT) / A.C. Michalos // *Social Indicators Research*. — 1985. — Vol. 16, № 4. — P. 347–413.

*Rollock D.* Ethnic social comfort I: Construct validity through social distance measurement / D. Rollock, S.R. Vrana // *Journal of Black Psychology*. — 2005. — Vol. 31, № 4. — P. 386–417.

*Schmitt N.* A comparison of LISREL and two-stage least squares analysis of a hypothesized life-job satisfaction reciprocal relationship / N. Schmitt, A.G. Bedeian // *Journal of Applied Psychology*. — 1982. — Vol. 67. — P. 808–817.

*Stevenson B.* Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox / B. Stevenson, J. Wolfers // *Brookings Papers on Economic Activity*. — 2008. — Vol. 1. — P. 1–87.

*Suh E.* The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions Versus Norms / E. Suh, E. Diener, S. Oishi, H.C. Triandis // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1998. — Vol. 74, № 2. — P. 482–493.

*Triandis H.C.* Collectivism vs. individualism: A reconceptualization of a basic concept in cross-cultural psychology / H.C. Triandis // *Cross-cultural studies of personality, attitudes and cognition* / ed. by G. Verma, C. Bagley. — London : MacMillan, 1988. — P. 60–95.