

УДК 159.923

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

В. М. РОМАНОВСКАЯ
(Представлено: д-р психол. наук, проф. И. Н. АНДРЕЕВА)

В статье рассматривается понятие психологического и субъективного благополучия, их соотношение между собой.. Установлено, что на данный момент в психологической науке существует неоднозначность соотношения понятий "субъективное" и "психологическое" благополучие. В одних исследованиях субъективное рассматривается как часть психологического, а у других, напротив, психологическое как часть субъективного. В некоторых работах термины - синонимы.

На сегодняшний день проблема благополучия является одной из центральных и актуальных в обществе, уходя корнями в философию, психологию, социологию и ряд других наук. Как в обыденном сознании людей, так и в научном, трактовка термина "благополучие" схожа: "благополучие представляет собой многофакторный конструкт, характеризующийся сложной взаимосвязью социальных, культурных, экономических, психологических, физических и духовных факторов" [1]. Понятие "благополучие" давно вошло в научную терминологию и в настоящее время существуют множество различных теоретических подходов к пониманию содержания этого понятия.

К одной из первых попыток дать определение "психологического благополучия" личности можно отнести создание интегральной и многомерной модели в 1950-х гг. в работах М. Ягоды. В 1969 году вышла работа Н. Брэдберна под названием "Структура психологического благополучия", в которой он рассматривал психологическое благополучие как равновесие между позитивными и негативными эмоциями, которые мы накапливаем на протяжении жизни. События, приносящие радость и счастье, увеличивают позитивный эффект, в то время как события, вызывающие грусть, увеличивают негативный. Разница между этими эффектами является индикатором психологического благополучия и отражает уровень удовлетворенности жизнью. Дальнейшее изучение феномен получил в работах Э. Динера, который внес значительный вклад в понимание этого явления. В своих работах он предложил понятие "субъективное благополучие", а также выявил его высокую обусловленность внутренними факторами. По его мнению, субъективное благополучие включает в себя три основных компонента: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, составляющие вкупе единый показатель. Субъективное благополучие в понимании Э.Динера – это совокупность хорошего или плохого настроения (т.е. эмоционального аспекта) и оценки удовлетворенности различными сторонами своей жизни (т.е. когнитивного аспекта). Любые происходящие события человек оценивает с позиции "хорошо – плохо", где эта когнитивная оценка всегда имеет соответствующую окрашенную эмоцию. Стоит отметить, что Э.Динер не отождествляет понятия "психологическое благополучие" и "субъективное благополучие", считая, что субъективное благополучие лишь часть психологического, требующее вводить дополнительные характеристики и ссылался на работы К. Рифф как на удачный пример такого подхода.

В целом, для более полного рассмотрения западных концепций можно обратиться к классификации Р. Райна. Он разделил все подходы к пониманию благополучия на два основных направления:

Первое направление – гедонистическое (от греч. *hedone* – удовольствие) – заключается в том, что счастье – результат переживания положительных эмоций и удовлетворенности своей жизнью. Этот подход основан на предпочтении удовольствия и приятных ощущений в жизни как основного критерия счастья и благополучия. Гедонисты считают, что основная цель жизни – наслаждаться моментами счастья и избегать страдания. Они уделяют особое внимание удовлетворению собственных потребностей и желаний, стремятся к максимальному уровню удовлетворения и комфорта. Основным понятием для этой концепции является понятие "субъективное благополучие", включающее эмоциональные и когнитивные аспекты. Гедонистический подход был подвергнут критике по причине того, что положительные и отрицательные эмоции могут быть независимыми друг от друга. Другой аргумент критики заключается в том, что чем больше человек ищет удовольствий, тем выше уровень интенсивности, необходимый для его удовлетворения. Это может привести к избеганию обычной жизни и постоянной потребности в новых и все более сильных эмоциях и впечатлениях [2]. К представителям гедонистического подхода можно отнести Н.Брэдберна, Э.Динера, а также Д.Канемана, который говорил о модели благополучия, включающей в себя оценку жизни.

Второе направление – эвдемонистическое (от греч. *eudaimonia* – блаженство, счастье), рассматривающее психологическое благополучие как процесс личностного роста и развития индивидуальности. Это направление подчеркивает, что события, которые не всегда приносят удовольствие, могут способ-

ствовать достижению психологического благополучия. Этот подход связан с осознанием собственных жизненных целей, повышением осмыслинности жизни и способностью к эмпатии. Один из ключевых факторов психологического благополучия в эвдемоническом подходе – наличие смысла жизни. Отсутствие смысла жизни положительно коррелирует со смертностью, учитывая социально-демографические факторы, образ жизни и показатели здоровья [3]. Приверженцами эвдемонистического направления являются К.Рифф, А.Уотерман и другие.

Отечественные психологи Т. Шевеленкова и П. Фесенко психологическое благополучие определяют как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражющейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью.

Важным показателем психического здоровья в работе Л. Марищук и Е. Пыжьянной является психологическое благополучие, характеризующееся через субъективное благополучие, благоприятный эмоциональный фон, умение справляться с трудностями [4].

Если понятие “благополучие” понимать, как счастливое и спокойное состояние [5], а понятие “субъективное” раскрывается как принадлежащее человеку как субъекту, то путем семантического анализа под субъективным благополучием можно понимать состояние удовлетворения, основанное на владении определенными благами, но не всегда совпадающее с объективными условиями, определяемое человеком как субъектом.

Известным исследователем проблемы субъективного благополучия является основоположник позитивной психологии М. Селигман. Он сместил фокус внимания психологических исследований с негативных факторов жизни человека (сложных жизненных обстоятельств, болезней и т.д) на позитивные, что, в свою очередь, способствует ощущению счастья. Среди компонентов субъективного благополучия выделяется положительные эмоции, осмыслинность, вовлеченность в деятельность, позитивные отношения и достижения. М. Селигман считал, что в формировании субъективного благополучия значительная роль отводится и индивидуальному генетическому набору и условиям среды, однако решающий вклад вносят качества личности. Такая точка зрения находит поддержку и у многих отечественных ученых.

Среди отечественных ученых, занимающихся изучением субъективного благополучия, можно выделить Р. Шамионова, Л. Куликова, Е. Ященко, В. Погорскую и др.

С точки зрения Б. Классова, субъективное благополучие человека зависит от уровня усвоенной социальной культуры, а также от состояния здоровья (физического, психического, интеллектуального, духовно-нравственного) [6].

Р. Шамионов определяет субъективное благополучие как понятие, выражающее личное отношение человека к своей личности, жизни, процессам, имеющим важное для личности значение, характеризующееся ощущением удовлетворенности. Автором было выделено несколько функций субъективного благополучия: регулятивная функция; функция управления когнитивными процессами; функция развития и поведенческая функция. Он также выделил компоненты субъективного благополучия: ощущение счастья, удовлетворенность жизнью, самим собой, баланс эмоций

В целом, можно сказать, что феномен психологического и субъективного благополучия еще не имеет общего целостного определения в отечественной и зарубежной психологии, но многие авторы согласны в том, что благополучие личности – сложная комплексная структура переживания человеком отдельных аспектов своей жизни и жизни в целом.

Благополучие личности складывается из многих составляющих (субъективные ощущения, материальные блага, личностная и профессиональная реализация, возрастной период и др.). На психологическое благополучие влияют также и социокультурные факторы, например, на основании исследований Н. Усовой, З. Лепшоковой, М. Ефремовой можно утверждать, что психологическое благополучие изменяется в состоянии этнического меньшинства или миграции. [7, 8].

Исходя из вышесказанного, психологическое благополучие – это целостное переживание, которое выражается в субъективном переживании счастья, доминировании положительных эмоций, удовлетворенности собой, наличии тесных взаимоотношений, а также осмыслинности жизни. Субъективное благополучие становится лишь фактором психологического благополучия и здоровья. Для полноценной оценки благополучия нужен внешний критерий, но, к сожалению, большинство методов измерения уровня психологического благополучия подразумевают лишь собственное видение, основанное на самооценке и саморефлексии. Исследуя уровень благополучия у человека путем опросников, таких как, например, “Шкала психологического благополучия” К. Рифф, мы получаем “субъективное психологическое благополучие”, которое опирается лишь на субъективное восприятие себя. Тем самым, проблема дифференцировки этих феноменов остается.

Таким образом, на данный момент в психологической науке существует неоднозначность соотношения понятий “субъективное” и “психологическое” благополучие. В исследованиях одних ученых субъективное благополучие рассматривается как часть психологического, а у других, напротив, психологическое благополучие как часть субъективного. В некоторых работах эти термины выступают как синонимы. На наш взгляд, наиболее продуктивным для исследования является подход, при котором возможно как взаимодополнение, так и взаимное включение их друг в друга, но не противопоставление друг другу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального ун-та. Сер.1. Проблема образования, науки и культуры. 2014.
2. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2. С. 133–138.
3. Beccchetti L., Bachelet M., Pisani F. Poor eudaimonic subjective wellbeing as a mortality risk factor // Economia Politica. 2019. Vol. 36, iss. 1. P. 245–272.
4. Л.В. Марищук., Е.В. Пыжьянова. Удовлетворенность качеством жизни как критерий психологического здоровья // Психология XXI: материалы междунар. науч. Pract. конф. молодых ученых, Санкт-Петербург, 24–26 апреля 2008 г. – СПб.: Изд во С-Петербург. ун-та, 2008
5. Толковый словарь русского языка С. Ожегов. С. 11
6. Классов Б.А. Социальное здоровье населения как фактор устойчивого развития общества.
7. Усова Н.В. Самоактуализация личности и субъективное благополучие российских мигрантов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. Т. 10. № С.84
8. Лепшокова З.Х., Ефремова М.В. Аккультурационные стратегии и психологическое благополучие: на примере северокавказских этнических меньшинств Москвы // Актуальные проблемы психологического знания. № С.67