

УДК 316.6

Бочарова Е.Е.

Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского

ТЕОРЕТИКО-КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

E. Bocharova

Saratov State University named after N.G. Chernishevskiy

THE THEORETIC-CONCEPTUAL BASES OF RESEARCH OF PROBLEM OF SUBJECTIVE WELL-BEING

Аннотация. В статье излагаются данные теоретического анализа феномена субъективного благополучия в отечественной и зарубежной психологии. Рассмотрены подходы к изучению субъективного благополучия, проанализированы представления о содержании, структуре, критериях и факторах его детерминации. Показано, что субъективное благополучие является сложным социально-психологическим образованием, основанием которого является система субъективных отношений. Автор приходит к выводу о том, что переживание субъективного благополучия интегрирует в себе множество частных оценок результативности субъекта на разных уровнях организации жизнедеятельности, представляя целостную, обобщенную непосредственно переживаемую им оценку своей жизни на соответствие ее своим основным ориентирам.

Ключевые слова: личность, субъективное благополучие, переживание, структура, критерии и факторы субъективного благополучия.

Abstract. The article gives the domestic and foreign psychology data of the theoretical analysis of the phenomenon of the subjective well-being. The article considers the approaches to studying the phenomenon of the subjective well-being, analyses different approaches to its content, structure, criteria and factors of its determination. The article states that the subjective experience of the well-being is a complex social-psychological phenomenon based on the system of subjective relations. The author comes to the conclusion that this phenomenon includes a lot of private estimations of the Subject's productivity at different levels of his vital activity organization. All those factors represent complete and generalized estimation of the life directly experienced by him to decide if it correlates with his basic reference points.

Key words: the personality, the subjective well-being, experience, structure, criteria and factors of the subjective well-being.

В последнее время внимание исследователей обращено к изучению социально-психологических образований личности в условиях изменений социальной реальности, которая сегодня уже традиционно определяется как социальная нестабильность. Прежде всего, это связано с выявлением характеристик множества взаимосвязей внешнего и внутреннего, которые проецируются в системе отношений, переживаний личности и выполняют существенную роль в определении траектории самореализации личности. Такая направленность исследовательских интересов ни в коей мере не снижает интереса к проблемам детерминации содержания и функционирования внутреннего мира личности внешними, объективными обстоятельствами. Вместе с тем весьма существенным является и то, как внутренние «субъективные» условия трансформируются в порождающие причины активности субъекта. В этой связи обращение к изучению проблемы субъективного благополучия, на наш взгляд, является вполне обоснованным.

Сравнительно недавно в аппарат психологической науки вошло понятие «субъективное благополучие» личности, с которым ассоциируют целый ряд близких, но не тождественных по своему значению понятий: «психологическое благополучие», «счастье», «оптимизм», «удовлетворенность жизнью», «эмоциональный комфорт», «качество жизни», «самоактуализированная личность» и др. Между тем, на наш взгляд, эти понятия лишь в той или иной степени

© Бочарова Е.Е., 2012 г.

отражают содержание этого явления. Так, например, достаточно широко распространен термин «удовлетворенность жизнью». Однако для этого термина характерна неопределенность в предмете оценки. В понятии «счастье» объединяется некоторая совокупность идеалов человеческой жизни, с которыми сравнивается собственная жизнь, жизнь других людей. Счастье выступает как ценность, имеющая особую значимость, которая как бы «проходит» через все другие ценности, «высвечиваясь» ими, являясь результатом, «побочным» эффектом их реализации» [3]. Наиболее удачная дефиниция счастья при рассмотрении его в психологическом плане представлена в «Философской энциклопедии»: счастье – переживание полноты бытия, связанное с самоосуществлением [12]. В интегративном психологическом выражении счастье, по мнению Б.И. Додонова, есть эмоция, но эмоция, которая оценивает факты не с позиций частных потребностей, а с точки зрения того, насколько человеку удастся осуществлять себя. Далее автор уточняет, что счастье как эмоция не есть какое-то «одноцветное переживание», поскольку оно связано с оценкой самоосуществления человека в самых разных сферах его жизни и деятельности [4, с. 21]. Более того, счастье вообще не является простым комплексом каких-либо переживаний, хотя бы и удачно сочетающихся друг с другом. Неизбежно включая в себя разные эмоциональные оценки, в том числе и отрицательные, оно одновременно есть их интегрирующая оценка человеком течения своей жизни.

Более конструктивным в психологическом аспекте является термин «благополучие». У него есть достаточно ясное значение, его трактовки совпадают или в значительной степени сходны в различных научных дисциплинах и обыденном сознании. Благополучие и чувство благополучия весьма значимы для любого человека, занимают центральное место в самосознании и всем субъективном (внутреннем) мире личности. Субъективное благополучие интерпретируется как обобщенное и относительно устойчивое пережи-

вание, имеющее особую значимость для личности [5]. Это переживание в значительной мере обусловлено особенностями отношений личности к себе, окружающему миру в целом и его отдельным сторонам. Все внешние факторы благополучия при любых объективных характеристиках по самой природе психики не могут действовать на переживание благополучия непосредственно, но лишь через субъективное восприятие и субъективную оценку, которые обусловлены особенностями всех сфер личности. Однако его функция не сводится лишь только к «апперцепции», «преломлению», «опосредованию» внешних воздействий. Внутренние «субъективные» условия трансформируются в порождающие причины активности субъекта, которая разворачивается во внешних условиях. Именно отношения, проявляющиеся во взаимосвязях человека с объективной реальностью, являются теми условиями, которые обеспечивают определенный уровень активности – с одной стороны, и определяют внутреннее переживание, ощущения, состояния, свойства субъекта (в целом удовлетворенность жизнью) – с другой. Оценка собственного благополучия, прежде всего, опирается на смысл отношения личности и переживания по отношению к различным сторонам своей жизни, деятельности и самого себя [13].

Отметим, что переживания человека – это субъективная сторона его реальной жизни, субъективный аспект жизненного пути личности. Понятие «переживание» выражает особый специфический аспект сознания; он может быть в ней более или менее выражен, но он всегда наличен в каждом реальном, конкретном психическом явлении. В целом же переживание интегрирует в себе множество частных оценок результативности субъекта на разных уровнях организации жизнедеятельности и выводит в сознание общий итог, представляя целостную, обобщенную и при этом непосредственно переживаемую им оценку своей жизни на соответствие ее своим основным ориентирам.

Таким образом, отношение к субъективному благополучию как к феномену, имею-

шему сугубо субъективную природу, привело к поиску критериев и факторов его детерминации.

Необходимо отметить и тот факт, что существует значительное количество исследований, посвященных анализу данного феномена, который описывается через позитивные аспекты функционирования личности. Между тем в истории различных психологических ориентаций прослеживается не только смена представлений о субъективном благополучии, его природе, психологической структуре, но и трансформация представлений о факторах его обусловленности. Так или иначе, можно обозначить две тенденции в понимании психологического благополучия: гедонистическое (от греч. *hedone* – «наслаждение») и эвдемонистическое (от греч. *eudaimonia* – «счастье, блаженство»). Представители гедонистического подхода, разрабатываемого главным образом в когнитивной и поведенческой психологии, благополучие определяют через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, которое выступает как результат социального сравнения [17]. При этом удовольствие трактуется в широком смысле – как удовлетворение от достижения значимых целей и результатов. Путь человека к благополучию лежит, прежде всего, через успешную социальную адаптацию – приспособление к конкретным жизненным условиям и обстоятельствам, запросам социального окружения. Эвдемонистический подход основывается на идеях гуманистической психологии и рассматривает благополучие как развитие индивидуальности человека, полноту самореализации, возможность становиться субъектом собственной жизни. При этом отмечается, что события, не соответствующие удовольствию, могут способствовать достижению человеком психологического благополучия в связи с осознанием своих жизненных целей, повышением осмысленности жизни, появлением способности к сопереживанию.

Несмотря на очевидную значимость указанных показателей благополучия, они охватывают некоторые аспекты этого ком-

плексного феномена и поэтому оказываются весьма сложными для операционализации, в связи с чем предпринимаются попытки построения интегральных, многомерных моделей субъективного благополучия. Одна из первых интегральных многомерных моделей психологического благополучия была разработана М. Ягода [16]. В качестве критериев благополучия исследователем выделены такие, как самопринятие (высокая оценка, выраженное чувство идентичности); личностный рост (мера актуализации); интегрированность (способность к совладанию со стрессовыми ситуациями); автономность (независимость от влияния социального окружения); точность восприятия реальности (социальная восприимчивость); компетентность в отношении окружающей социальной среды (способность к адаптации и эффективному решению проблем). Развивая идеи М. Ягоды, К. Рифф предлагает различать следующие составляющие психологического благополучия: автономия как независимость от социального окружения; контроль над окружением как способность изменить окружающие обстоятельства; личностный рост как заинтересованность в реализации своего потенциала; позитивное отношение с другими как получение удовлетворения от отношений с другими; цели в жизни как наличие осмысленности своей жизни; самопринятие как позитивное отношение к себе [18].

Б. Хэди и А. Уэриг предложили модель динамического равновесия, согласно которой каждая личность характеризуется определенным достаточно стабильным показателем субъективного благополучия. Результаты выполненного ими исследования показали, что люди, пережившие значимые события, которые повлияли на их уровень удовлетворенности жизнью, склонны возвращаться к своему прежнему уровню субъективного благополучия [15]. Эти данные позволили исследователям прийти к выводу, что субъективное благополучие представляет результат когнитивной деятельности, связанной с сопоставлением текущего опыта и интернализованных стандартов. Ими же было высказано

предположение, что в основе субъективного благополучия лежит потребность в удовлетворенности собой, т. е., потребность воспринимать себя как изначально хорошего, достойного и способного. Такое положительное самоотношение генерирует глобальное чувство удовлетворенности.

В работах А.Е. Созонтова психологическое благополучие интерпретируется как удовлетворённость жизнью, отсутствие выраженной тревожности, депрессивных симптомов, социальную активность, соотношение позитивных и негативных аффективных проявлений [9].

В понимании счастья О.И. Мотков исходит из понятия «психологическая гармония», которую он определяет как комплексную характеристику человека, проявляющуюся и в его личности (т. е. в мотивационной и эмоциональной сферах), и в психических процессах и в способностях, и в поведении [6]. В структуру психологической гармонии, а следовательно, счастья, О.И. Мотков включает следующие составляющие: согласие с собой и окружающим миром; адаптивно полезное, устойчивое, длительное, творческое функционирование и развитие индивидуума в разнообразных жизненных сферах; психологическое, физическое, социальное и духовное здоровье. По мнению О.И. Моткова, счастье человека заключается в гармонии, то есть соотношении указанных составляющих.

П.П. Фесенко интерпретирует психологическое благополучие как достаточно сложное переживание удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. При этом подчеркивается, что существование разрыва между тем, чем человек является и тем, чем он может и хочет быть, определяет необходимость выделения актуального и идеального психологического благополучия. Так, по мнению автора, психологическое благополучие – интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности,

субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью [11].

Вместе с тем Л.В. Куликов акцентирует внимание на том, что благополучие и чувство благополучия весьма значимы для всего субъективного (внутреннего) мира личности [5]. Именно понятие «благополучие» рассматривается в качестве основного критерия здоровья. Так, по мнению экспертов ВОЗ, «здоровье – состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [8, с. 142]. Кроме того, как отмечают эксперты ВОЗ, благополучие в большей степени обусловлено самооценкой и чувством социальной принадлежности, нежели биологическими функциями организма. Более того, как подчёркивают исследователи пограничных областей научного знания, субъективное благополучие тесно связано и с соматическим здоровьем.

Анализируя проблему субъективного благополучия, представленную в работах различных авторов, М.В. Соколовой были предприняты попытки определить содержание категории субъективного благополучия [10, с. 11]. Она выделяет три категории этого явления:

– благополучие определяется по внешним критериям, таким, как добродетельная, «правильная жизнь», то есть соответствие системе ценностей, принятой в культуре;

– определение субъективного благополучия сводится к понятию удовлетворённости жизнью и связывается со стандартами респондентов в отношении внутренних нормативов «хорошей жизни». Подразумевается, что благополучие – это гармоничное удовлетворение желаний и стратегий человека;

– субъективное благополучие тесно связано с обыденным пониманием счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчёркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним.

Анализируя работы Эд. Динера, М.В. Соколова выделяет следующие признаки субъективного благополучия: субъективность (субъективное благополучие существует внутри индивидуального опыта); позитивность измерения (субъективное благополучие – это не просто отсутствие негативных факторов, что характерно для большинства определенных психического здоровья; необходимо наличие определенных позитивных показателей); глобальность измерения (субъективное благополучие обычно включает глобальную оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет) [10]. Как считает автор, эти признаки должны составлять основу как теоретических, так и эмпирических исследований субъективного благополучия.

В работе М. Аргайла субъективное благополучие рассматривается как то же самое, что и счастье, которое он рассматривает как сочетание, по крайней мере, трёх независимых компонентов: удовлетворённость жизнью, положительные эмоции и отсутствие отрицательных эмоций. Конкретизируя определение счастья, М. Аргайл подчёркивает, что счастье – это переживание удовлетворённости жизнью в целом, общая рефлексивная оценка человеком своего прошлого и настоящего; частота и интенсивность положительных эмоций [1]. Очевидно, что такая интерпретация счастья, на наш взгляд, наиболее близка к понятию субъективного благополучия, в котором счастье понимается как позитивное эмоциональное переживание, аффективный компонент благополучия.

Стоит отметить, что западные исследователи особое внимание уделяют изучению объективных факторов субъективного благополучия, т. е. тому, насколько благополучие зависит от факторов окружающего мира – как навязанных (например, культура, традиции) и подлежащих контролю (например, брак, доход), так и личностных аспектов (пол, возраст). Однако, по некоторым оценкам, совокупный вклад этих переменных в изменчивость уровня субъективного благополучия не превышает 8-15 % [14; 18, с. 720].

По данным М. Аргайла, уровень дохода и уровень субъективного благополучия коррелируют положительно, однако абсолютное значение коэффициента корреляции не слишком велико [1]. Это объясняется тем, что основное влияние дохода носит не прямой, а опосредованный характер: например, через улучшение условий жизни и укрепление здоровья, получение образования. В частности, это связано с существованием других источников счастья, более важных, чем деньги, а они со временем не меняются. Таким «источником счастья», очевидно, являются социальные отношения, позитивный и оптимистический взгляд на вещи, выбор жизненных целей.

Рассуждая о проблеме субъективного благополучия, Л.М. Куликов подчёркивает, что субъективное благополучие – это интегративное, относительно устойчивое переживание, на него влияют различные стороны бытия человека, в нём слиты многие особенности отношения человека к себе и окружающему миру. Именно переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего психического состояния [5].

Согласно концепции Р.М. Шамяниной, субъективное благополучие личности представляет собой интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе и несущее в себе активное начало [13]. Действительно, система субъективных отношений человека к внешнему миру и самому себе представляет собой средоточия «пусковых механизмов» его активности. Именно система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности является, с одной стороны, выражением внутреннего опыта человека, а с другой – определяя его действия и переживания, эти отношения: представляют собой отношения сознания в целом (целостность сознания проявляется в отношениях личности); служат выражением взаимосвязи субъекта и объекта (т. е. всегда имеется объект отношений); как в высокой степени

обобщенные отношения к значимым сторонам действительности играют важную роль в общественно-трудовой деятельности [7]. Весьма существенным, на наш взгляд, являются, во-первых, положение об опосредованности, избирательности связей личности с социальной действительностью и, во-вторых, ясное указание на то, что отношения личности образуют систему, структурированную по степени обобщенности – от связей субъекта-личности со всей действительностью до связей с отдельными ее сторонами или явлениями. Таким образом, именно отношения, проявляющиеся во взаимосвязях человека с объективной реальностью, являются теми условиями, которые обеспечивают определенный уровень активности – с одной стороны, и определяют внутреннее переживание, ощущения, состояния, свойства субъекта (в целом удовлетворенность жизнью) – с другой [2].

Особую роль в становлении современных представлений о субъективном благополучии личности сыграл системный подход, позволяющий его изучать многомерно, но в тоже время целостно. Принимая во внимание, что личность – это самоорганизующаяся система, исследователи отмечают, что разработка проблемы субъективного благополучия личности требует, прежде всего, реализации принципов системного подхода: разноплановости, многомерности, многоуровневости, иерархичности, множественности отношений и описаний, развития. Иначе говоря, динамическое единство различного предполагает анализ в терминах элементов и структуры, части и целого, организации и координации, развития, иерархии, измерений и уровней. Реализация системного подхода дает возможность описания и объяснения субъективного благополучия как интегрального образования. Так, в ряде работ последнего времени показано, что субъективное благополучие является сложноструктурированным образованием. В качестве структурных компонентов исследователи рассматривают когнитивный, эмоциональный, коннотативный (поведенческий), каждый из

которых также представляет собой сложное системное образование [2].

Вместе с тем, являясь сложным, системным образованием, имеющим многокомпонентную структуру, субъективное благополучие включено во множество межсистемных связей с другими психическими образованиями. Однако остается недостаточно ясным, каково функциональное проявление субъективного благополучия как системы во взаимодействии с иными системными образованиями личности, каков механизм этого взаимодействия.

Таким образом, накопление теоретических и эмпирических данных, обогащение феноменологических представлений о природе субъективного благополучия приводит к мысли о необходимости их интеграции, теоретического осмысления, поиска новых методологических способов познания этого феномена.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. – СПб., 2003. – С. 271.
2. Бочарова Е.Е. Этнопсихологические характеристики взаимосвязи социальной активности и субъективного благополучия личности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия «Педагогика и психология», 2011. – № 3 (6). – С. 56–60.
3. Джидарьян И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания // Психологический журнал, 2000. – Т. 21. – № 2. – С. 40–48.
4. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М., 1978. – С. 272.
5. Куликов Л.В. Психология настроения. – СПб., 1997. – С. 228.
6. Мотков О.И. Психологическая гармония // [Электронный ресурс]. URL: http://www.ucheba.com/met_rus/k_psihologiya/kpsihollich-nost/m_obraz_/htm. (дата обращения: 21.05.2011)
7. Мясичев В.Н. Психология отношений / Под ред. А.А. Бодалёва. – М.-Воронеж, 2003. – С. 432.
8. Покровский В.И. Краткая медицинская энциклопедия: В 2-х тт. – Т. 1. А. – М., 1994. – С. 608.
9. Созонтов А.Е. Основные жизненные стратегии российских студентов // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14 «Психология», 2003. – № 3. – С. 15–23.

10. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. – Ярославль, 1996. – С. 12.
11. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. – М., 2005. – С. 26.
12. *Философская энциклопедия*. Т. 5. – М., 1970. – С. 246.
13. Шамяионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. – Саратов, 2004. С. – 180.
14. Aspinwall L.G., Richter L., Hoffman R.R. Understanding how optimism works: An examination of optimists adaptive moderation of belief and behavior // Chang E.C. (ed), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice*. – Washington, 2011. – P. 217–238.
15. Hady B., Warig A. Individual differences in emotional experience: mapping available scales to processes / B. Hady, A. Uaring // *Personality & Social Psychology Bulletin*, Jun, 2000. – Vol. 26. – Issue 6. – P. 679.
16. Jagoda M. *Current concepts of positive mental health*. – N.Y.: Basic books, 1958. – P. 232.
17. Pavot W., Deiner E. Review of the satisfaction with life scale / W. Pavot, E. Deiner // *Personality Assessment*, 1993, 5. – P. 164–172.
18. Ryff C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. – Vol. 69 – Issue 7. – P. 719–727.