

Шевченко М.Д.

студентка

3 курс, факультет «Психология»

КФУ им. В.И. Вернадского. Институт «Таврическая академия»

Россия, г. Симферополь

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация. Статья посвящена проблеме субъективного благополучия. В статье мы рассматриваем феномен субъективного благополучия в основе которого лежит качество жизни. В статье описываются факторы, влияющие на субъективное благополучие.

The article is devoted to the problem of subjective well-being. In the article we consider the phenomenon of subjective well-being, which is based on the quality of life. The article describes the factors influencing subjective well-being.

Ключевые слова: Субъективное благополучие, качество жизни, комфорт, отношение, удовлетворенность.

Key words: Subjective well-being, quality of life, comfort, attitude, satisfaction.

Существует несколько определений субъективного благополучия. В данной статье мы будем придерживаться определения субъективного благополучия личности как интегрального социально-психологического образования, включающего оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе и несущего в себе активное начало. Как психическое явление, оно содержит когнитивный, эмоциональный и конативный (поведенческий) компоненты. В основе субъективного благополучия лежит качество жизни. Для того, чтобы раскрыть особенности феномена субъективного благополучия обратимся к определению, факторам и особенностям качества жизни.

Под термином «качество жизни» подразумевается субъективная оценка своего благополучия в физическом, психологическом и социальном плане. Таким образом, оценка качества жизни включает как объективные, так и субъективные показатели. К первым можно отнести: удовлетворенность условиями жизни, выполняемой работы, финансовым положением, возможностью повышения образования, профессионального роста, сексуальными отношениями, социальной поддержкой, а также удовлетворенность состоянием здоровья, душевным состоянием и жизнью в целом.

Существуют различные точки зрения на определение субъективного качества жизни, а также выделение его структуры. Так, Сучков Д. понимает субъективное качество жизни как психосоциальный феномен, представляющий собой удовлетворенность внешними и внутренними условиями жизнедеятельности личности. Под внешними подразумевают социальные, социально-психологические, экономические, экологические условия; а под внутренними – удовлетворенность личности собой, своей самореализацией [8]. Американский психолог Эд Динер включил в структуру субъективного качества жизни положительные эмоции, негативный аффект, когнитивную оценку удовлетворенности своей жизнью.

Рассмотрим качество жизни как объективный критерий. В случае подходов к определению качества жизни ориентированном на внешнюю оценку, не связанную с субъективной удовлетворенностью самого человека. Как правило, для этого используется два методических приема: во-первых, путем интеграции и согласования социально-демографических и экономических параметров в численный индекс, а во-вторых экспертная оценка. В этом случае, качество жизни – понятие, отражающее условия удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека.

Иными словами, понятие качество жизни используется как способ количественного выражения особенностей условий в которых живут люди. Теперь рассмотрим качество жизни как субъективную оценку. Второй подход к определению качества жизни ориентирован на самооценку человеком качества собственной жизни. Такая оценка базируется на субъективном восприятии индивидом своей жизни и часто оказывается весьма слабо связанной с какими-либо объективно наблюдаемыми параметрами его жизни.

Чувство собственного благополучия возникает при наличии душевного комфорта, сознания своей безопасности, защищенности, зависит от ценностей актуальных в обществе, будь то уважение к родителям, ценность семьи, детей, родственных связей. Этот подход базируется на фундаментальном тезисе экзистенциально-гуманистической психологии о том, что жизнь человека - это он сам, во всем многообразии его ощущений, мыслей, переживаний, потребностей, целей, ценностей. Существует множество различных вариантов исследования "субъективного благополучия". Главной методологической проблемой субъективного подхода является то, что уровень субъективного благополучия во многом определяется ожиданиями каждого конкретного человека и от стандартов, принятых в социальной среде, к которой субъект принадлежит.

Исследуя качество жизни на основании данных самоотчетов, мы в действительности исследуем не жизнь, а самого респондента, его самосознание, систему значимых отношений личности, в том числе самоотношение. Иными словами, субъективное отражение удовлетворённости качеством жизни отражает не столько качество жизни, сколько некое качество состояния или свойств личности в реальных жизненных условиях.

Один из способов диагностики субъективной удовлетворенности жизнью связан с *прямой фиксацией мнения* об их жизни, накоплением

массива данных и последующей статистической обработкой, позволяющей нивелировать индивидуальные особенности и ошибки и делать вывод в целом за социум или социальную группу. Зачастую задается всего один вопрос, например: "Насколько вы счастливы?" или "Насколько вы удовлетворены своей жизнью в целом?"

Среди факторов, влияющих на качество и удовлетворенность жизнью можно выделить стресс. Одной из альтернативных концепций объяснения влияния стресса на качество жизни выступает поисковая активность В.С. Ротенберг. Так, высокая поисковая активность свойственна здоровым благополучным людям, а сама она является защитой от неблагоприятных факторов социального и физического мира и основой продуктивности человека. Поисковая активность помогает лучше справляться со стрессом за счет перераспределения внутренних ресурсов и напряжения, а также поиском способов разрешения стрессогенной ситуации. Под поисковой активностью понимается активность, направленная на изменение внешней ситуации или на изменение отношения субъекта к ситуации (ее пересмотр и переоценка) при отсутствии определенного прогноза результатов такой активности, но при постоянной оценке этих результатов на всех стадиях деятельности. В исследованиях показано, что самочувствие и общее качество жизни снижается у людей с установками на отказ от поиска.

Рассмотрим концепцию оптимизма, предложенную М.Селигманом. Он считает, что оптимизм как жизненная установка благоприятен для хорошего физического и психологического самочувствия. Оптимист больше концентрируется на стратегии и способах преодоления проблемы. Пессимист же демонстрирует отрицание проблемы, психическое и поведенческое отстранение от целей, с которыми стресс интерферирует. Оптимизм положительно влияет на здоровье за счет того, что дает ощущение благополучия и влияет на поведение [6].

К другим психологическим концепциям, так или иначе затрагивающим проблему качества и удовлетворенность жизнью относится идея идентичности Э. Эриксона, согласно которой обретение идентичности является основой хорошего самочувствия человека, а ее потеря приводит к сильной фрустрации и страданию. Близко к этой идеи понятие деперсонализации, потери своего я, и соответственно, персонализации - как достижения человеческой сущности.

Таким образом можно резюмировать два вида оценки благополучия:

1. Субъективная оценка благополучия - описание самим человеком ощущения своей жизни, переживаний и оценок, выражение степени удовлетворенности потребностей. Основными объектами субъективной оценки могут выступать: собственная жизнь в целом, принятие себя, отношения с окружающими, физическая среда, климат, ландшафт, дизайн помещений, контроль над обстоятельствами, цель в жизни, потребность личностного роста.

2. Объективные условия жизни конкретного человека, позволяющие удовлетворять потребности. В качестве таких объективных характеристик можно предположить: доход, свободное время, образование, качество труда (учебы), доступ к общественной жизни, способность регуляции окружения, свободы, благоприятность физической среды, объективные показатели здоровья и соматического благополучия, оптимальная социальная включенность.

Теперь подробно рассмотрим факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью. Можно выделить две группы факторов удовлетворенности: объективные (доход, занятость, брак, религия, здоровье, жилищные условия) и субъективные (восприятие жизненных условий, например — социальное сравнение и адаптация, личностные особенности) Так, по данным М. Аргайла [1] отмечена положительная

корреляция между уровнем дохода и уровнем субъективного благополучия личности. Основное влияние дохода носит не прямой характер: например, через улучшение условий жизни, укрепление здоровья, либо получение образования. Однако, как отмечает исследователь, «известно, что бывают несчастные миллионеры и довольные жизнью бедняки». [1, с.154] «Это связано, в частности, с существованием других источников счастья, более важных, чем деньги, а они со временем не меняются». [1, с.166] Таким «источником счастья», по мнению М. Аргайла, являются социальные отношения, позитивный и оптимистический взгляд на вещи, выбор жизненных целей. [1, с.157]

По мнению Л.В. Куликова [2], объективно хорошие условия жизни не оказывают прямого, непосредственного влияния на удовлетворённость жизнью отдельных конкретных людей, на переживание эмоционального комфорта, благополучия, счастья. Эти переживания в большей степени зависят от того, как человек воспринимает себя в качестве члена общества, какое место в нём он занимает, как он оценивает процесс самоутверждения в окружающем мире, как он ощущает или понимает смысл жизни. «Здесь особенно важны удовлетворённость ходом жизни в целом, успешность раскрытия своих потенциалов, удовлетворение потребности в самореализации» [2, с.207].

Субъективное благополучие личности необходимо интерпретировать как интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе и несущее в себе активное начало. Оно содержит все три компонента психического явления: когнитивный, эмоциональный, конативный (поведенческий). Все перечисленные составляющие тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Основными компонентами субъективного благополучия являются различные виды удовлетворённости — собой, жизнью, работой, отношениями с людьми и др. Субъективные суждения человека об

удовлетворённости отдельными аспектами жизни имеют более тесную корреляцию с уровнем субъективного благополучия, чем объективные условия. При этом наибольшее влияние на субъективное благополучие оказывает удовлетворённость человека самим собой. То есть, удовлетворённость выступает внутренним фактором личности, определяющим её познавательную активность, отношение к себе, взаимоотношения с субъектами различных видов деятельности.

От особенностей системы отношений личности зависят многие явления внутреннего мира человека, психические состояния и процессы, которые связаны со специфическим эмоциональным самочувствием, вызванным переживанием значимых для человека событий и являются отражением благополучия (неблагополучия) жизнедеятельности человека в качестве субъекта социального взаимодействия.

Подводя общие итоги всему выше сказанному, можно сделать следующие выводы:

1. В настоящее время нет единого понимания исследуемого феномена благополучия. Многие авторы считают, что такие понятия как субъективное благополучие, психологическое благополучие, счастье, качество жизни находятся в одном семантическом пространстве и являются синонимами.

2. В своем исследовании мы опираемся на концепцию М.Селигмана, в рамках которой под благополучием понимается положительная аффективность, сочетающаяся с приносящей удовлетворение деятельностью. Структура благополучия включает: положительные эмоции, вовлеченность, смысл, позитивные отношения с другими людьми и позитивные достижения.

3. Для большинства отечественных исследований благополучия характерна экзистенциально-гуманистическая направленность.

5. Ученые определили, что на счастье и благополучие влияют внешние и внутренние факторы: наличие семьи, близких отношений, профессиональная деятельность и уровень доходов. В меньшей степени изучены личностные факторы, влияющие на счастье и благополучие. Наиболее надежным средством формирования психологического благополучия является культивирование ценностей, направленных на достижение личного счастья.

6. В результате эмпирических исследований разными авторами установлены разнообразные взаимосвязи благополучия со свойствами, особенностями и стратегиями поведения личности (толерантность, оптимизм, свойства темперамента, осмысленность жизни, ответственность).

7. В настоящее время счастье и благополучие изучается в разные периоды жизни человека: юношеский, взрослый, поздняя зрелость и др. Наибольший интерес представляют исследования этих феноменов в юношеском возрасте. В этот период происходят серьезные изменения в самосознании, складывается устойчивая система ценностей, развивается собственный потенциал и это сказывается на переживании молодыми людьми психологического благополучия и счастья

Использованные источники:

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 271 с : ил. — (Серия «Мастера психологии»)
2. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. С. 476–510.
3. Левитов Н. Д. Вопросы психологии характера. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2009. - 296 с.
4. Русалов В.М. Природные предпосылки и индивидуально-психофизиологические особенности личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., Питер, 2000. С.

66-75.

5. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 440 с.
6. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни: пер. с англ. / М. Селигман. - М.: София, 2006. - 368 с.
7. Семенова Т.В. О некоторых половых различиях представлений о счастье / Т.В. Семенова // Известия Саратовского ун-та. Нов. серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. - 2013. - том 13, №1. - С.71-74.
8. Сучков Д.Д. Характеристики целей как факторы субъективного благополучия : диссертация кандидата психологических наук : 19.00.01 / Д.Д. Сучков. - Москва, 2017. - 143 с.