

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Леонтьева Арина Назимовна

аспирант

Самарский филиал Московского городского педагогического университета

Самара, Россия

arinasad11@mail.ru

В статье представлен обзор теоретических подходов к изучению понятия субъективного благополучия в зарубежной и отечественной психологии. Акцентируется внимание на принципиальной разнице изучения данного феномена. Зарубежная психология выделяет гедонистический и эвдемонистический подходы. Отечественные авторы рассматривают подходы к изучению понятия субъективного благополучия, описывающие его природу и факторы с нескольких точек зрения: объективной, субъективной, психологической (личностный подход), психотерапевтической (психодинамический подход) и пространственно-средовой. Показана актуальность изучения конструкта субъективного благополучия, так как оно выступает в роли интегративного психического образования.

Ключевые слова: субъективное благополучие, счастье, качество жизни, психологическое благополучие, удовлетворённость жизнью, личность, эвдемония, гедония, позитивная психология.

THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF PERSONALITY IN FOREIGN AND DOMESTIC PSYCHOLOGY

Leontieva Arina Nazimovna

Postgraduate student

Samara Branch of the Moscow City University

Samara, Russia

arinasad11@mail.ru

The article provides an overview of theoretical approaches to the study of the concept of subjective well-being in foreign and domestic psychology. Attention is focused on the fundamental difference in the study of this phenomenon. Foreign psychology distinguishes hedonic and eudaimonic approaches. Domestic authors consider approaches to studying the concept of subjective well-being, describing its nature and factors from several points of view: objective, subjective, psychological (personal approach), psychotherapeutic (psychodynamic approach) and spatial-environmental. The relevance of studying the construct of subjective well-being is shown, since it acts as an integrative mental education.

Keywords: subjective well-being, happiness, quality of life, psychological well-being, life satisfaction, personality, eudaimonia, hedonia, positive psychology.

Счастье – одна из вечных тем гуманитарного знания, со времени античности служившая предметом философских изысканий и являющаяся сложным предметом теоретического и экспериментального исследования. Различные известные философы и психологи изучают понятие «счастье» с точки зрения экзистенциального аспекта бытия личности. Понятие «счастье» является феноменом, относящимся к экзистенциальному аспекту бытия личности, включающему определенное понимание природы и сущности человека, особенности его восприятия и ощущения. Когда мы рассматриваем феномен счастья в контексте его изучения в психологии, правомерно будет перейти к понятию субъективного благополучия, которое определяет непосредственно личное ощущение человеком своего счастья или несчастья.

Психологическое благополучие определяется как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Такое рассмотрение термина указывает на высокую роль ценностных и смысловых ориентаций личности в определении собственного благополучия (или неблагополучия)¹.

Позитивная психология как одно из направлений современной психологии изучает условия возникновения ощущения счастья, факторов, оказывающие на него влияние, а также в целом занимается вопросами улучшения общего благополучия личности. Проблема субъективного

¹ Селигман 2006.

ощущения удовлетворенности жизни является интегративной и многоаспектной, в разное время ей были посвящены многочисленные исследования как зарубежных, так и отечественных ученых. Такие авторы, как М. А. Аргайл, М. Селигман, К. Рифф, Э. Динер, Н. Бренберн, занимались изучением данного феномена, описывая его сущность².

Важно отметить, что данные исследования создавались авторами в рамках разнообразных теорий и концепций, независимо друг от друга. Среди отечественных ученых, занимавшихся проблемой субъективного благополучия, Р. М. Шамионов, Л. В. Куликов, С. В. Ковалев, А. В. Воронина, А. Л. Журавлёв, К. В. Костенко, А. В. Юревич и др. По мере превращения таких понятий, как благополучие и счастье, в отдельные, самостоятельные составляющие позитивной психологии, само понятие психологического благополучия стало рассматриваться учеными в рамках исследований качества удовлетворенности жизнью³.

Для того чтобы понять природу и сущность счастливого человека, исследователи предприняли попытку составить его образ, набирая различные личностные характеристики. При этом человек сам оценивал собственный уровень благополучия и счастья. Важно отметить, что параметры данной оценки зависели от общей системы ценностей и мотивов человека, которые в каждом отдельном случае уникальны. Исходя из этого, исследователи начали детально изучать вопрос о факторах, влияющих на чувство счастья, общего благополучия и удовлетворенности жизнью, так как универсальной структуры благополучия нет. Какого же человека можно назвать счастливым? От каких факторов будет зависеть это счастье? Подобные вопросы рассматривали многие как отечественные, так и зарубежные ученые. Таким образом, с середины XX века внимание ученых было направлено на изучение позитивного психологического функционирования личности.

Так как мы рассматриваем феномен благополучия и счастья, необходимо изучение понятия субъективности как отражения внутреннего мира личности. Именно субъективность показывает отношение человека к определенным представлениям и чувствам, определяет его восприятие. Немаловажно отметить специфичность определения понятия субъективность, отражающее уникальную связь между личностью и внешним миром. Важно обратить внимание на специфику понятия субъективного благополучия, которое, в противовес объективности, отражает характер установления самим человеком (субъектом) связей между внешними объектами и явлениями и характером во взаимодействии с внутренними характеристиками.

В 60-е годы XX в. западная психология стала активно изучать вопрос природы субъективного благополучия, так как именно оно непосредственно является важнейшим условием его гармоничного развития. Так, субъективное благополучие стало критерием психологического и психического здоровья личности. Помимо этого, субъективное благополучие в их рассмотрении проблемы стало выступать интегративным образованием, которое определяло взаимодействие личности с социальным окружением, внешним миром, а также многие другие различные аспекты функционирования человека⁴.

Если говорить об исследованиях субъективного благополучия в зарубежной психологии, следует отметить, что традиционно их принято разделять на две группы: гедонистические (рассматривается ощущение личностью счастья или несчастья) и эвдемонистические (личностный рост как главная ценность). Важно заметить, что данные подходы, несмотря на свою ценность и положительные отзывы ученых, имеют и отрицательные стороны. Так, гедонистический подход теоретически не до конца доработан, а в эвдемонистическом подходе существует трудность эмпирической оценки данного феномена.

Довольно часто в психологической литературе можно наблюдать тенденцию отождествления таких понятий, как благополучие и чувство удовлетворенности. Важно отметить, что именно понятие благополучия считалось ключевым для изучения данной проблематики в гедонистическом подходе. Впервые изучением этого вопроса в рамках данного подхода стали заниматься такие ученые, как Норман Бредберн и Эд Динер. Именно они положили начало изучению теоретического аспекта феномена удовлетворенности. Идеи Н. Брендберна о важности оперирования

² Аргайл 2007.

³ Галиахметова 2015.

⁴ Карапетян 2014.

показателями, отражающими состояния счастья, несчастья и субъективного ощущения общей удовлетворенности, получили широкое признание в научных кругах. Автор подчеркивал важность исследования данных феноменов в зависимости от субъективного ощущения личности⁵.

В соответствии с разработанными положениями Н. Бредберн создал собственную модель психологического благополучия, суть которой отражена в постоянном взаимодействии позитивного и негативного аффектов, которые находятся в балансе. Каждое событие, с которым сталкивается личность ежедневно, несет в себе эмоциональную окраску, которая как раз и выражается в сознании в определенном аффекте – позитивном или негативном.

Таким образом, благополучие в гедонистических теориях описывается главным образом в терминах удовлетворенности – неудовлетворенности, т. е. строится на балансе позитивного и негативного аффектов. Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью. Исследования Н. Бредберна получили широкое распространение в соответствующих отраслях научного знания, а методика оценивания благополучия используется повсеместно в научных исследованиях данного феномена.

Весомый вклад в разработку феномена психологического благополучия внес Э. Динер, который ввел понятие «субъективное благополучие». Ученый выделяет в структуре данного понятия следующие компоненты, которые взаимодействуя друг с другом, формируют единый показатель благополучия личности: приятные эмоции, неприятные эмоции и удовлетворение. Каждый из этих компонентов может разделяться на отдельные составляющие. Э. Динер подчеркивал, что, большинство людей, так или иначе события повседневности оценивают в условных терминах «хорошо – плохо». Данная оценка всегда сопряжена с соответствующей заряженной эмоцией. Таким образом, автор выделял две стороны самопринятия – когнитивную и эмоциональную (то, как я думаю, и то, что я об этом думаю). Следовательно, Э. Динер уравнивает переживание счастья и субъективное благополучие, ведь оно должно не просто служить индикатором эмоционального равновесия личности, но и должно демонстрировать насколько один человек счастливее другого⁶.

Несмотря на схожесть трактовок структуры психологического благополучия Н. Бредберном и Э. Динером, последний все же не рассматривает их как прямые аналоги. Он считает, что субъективное благополучие лишь компонент психологического благополучия, при этом он отмечает, что для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики⁷.

Так, при высоком уровне субъективного благополучия личность находится в состоянии удовлетворенности жизнью и лишь в отдельных случаях, как правило, переживает отрицательные эмоции и чувства. Гедонистические идеи в более позднее время развивались бихевиоризмом, психоанализом и позднее легли в основу названия отдельного направления современной психологии – гедонистического.

Другой известный подход в изучении субъективного и личностного благополучия личности назван эвдемонистическим и описывается авторами как эстетическое, признающее критерием нравственности и основой поведения человека его стремление к достижению счастья. Данный термин использовался философом Аристотелем для описания наиболее высоких человеческих чувств. Эвдемонистический подход в дальнейшем подробно разрабатывался представителями гуманистической психологии, считавшими главным предметом личность с высшими ценностями как целостную, развивающуюся систему. Так, эвдемонистическое понимание данной проблемы строится на том постулате, что личностный рост – главный и самый необходимый аспект благополучия. Такой научной позиции придерживался ученый А. Вотермен⁸.

В настоящее время известна популярная в зарубежной психологии авторская модель Кэрл Риф, получившая название многомерной модели психологического благополучия. Фундаментом для данной модели стали основные теоретические концепции, относящиеся к уже имеющимся исследованиям позитивного психологического функционирования личности. К. Риф можно от-

⁵ Созонтов 2006.

⁶ Там же.

⁷ Идобаева 2011.

⁸ Карапетян 2014.

нести к сторонникам взглядов Н. Бренберна на психологическое благополучие. Вместе с тем она критически рассматривает позицию Н. Бредберна о соотношении позитивных и негативных аффектов. Так, подвергнув критике данный гедонистический подход, который, по ее мнению, имеет ограниченный характер, Рифф создает собственную теорию. Ее подход так или иначе связан с многочисленными концепциями авторов в области психологического благополучия (теории А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлера, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена).

Исходя из вышеизложенного и на основании объединения более ранних исследований в области психологии развития, клинической, экзистенциальной и гуманистической психологии, правомерно утверждать, что К. Рифф были заложены основы общих представлений о психологическом благополучии как комплексном понятии. Также автор указывала, что структура данного феномена имеет шестикомпонентный состав: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост⁹.

Стоит отметить, что эвдемонистические идеи перекликаются во многих современных теориях личности, в которых изучается состояние благополучия, счастья человека. Например, они отражаются в теории Э. Эриксона, в которой автор рассматривает личностную идентичность; представлены в концепциях К. Роджера «о полностью функционирующей личности». Помимо этого, Э. Динер Б. Сингер и другие авторы рассматривают эвдемонистические идеи в психологической теории «субъективного благополучия», М. Селигман – в концепции «аутентичного счастья».

Таким образом, можно заключить, что термин «субъективное благополучие» уже давно существует в зарубежной психологии и активно используется в теоретических и практических исследованиях. Отечественные же авторы начали рассматривать данный феномен сравнительно недавно. Так, субъективное благополучие в трудах отечественных ученых рассматривается как состояние динамического равновесия, ощущение внутреннего равновесия, достигаемое за счет переживания удовлетворенности различными аспектами жизнедеятельности (М. В. Григорьева, Л. В. Куликов, Р. М. Шамионов и др.)¹⁰.

Независимо от того, что в отечественной психологической науке понятие психологического благополучия разработано недостаточно, основные подходы российских исследователей к его изучению отличаются от зарубежных коллег. Исходя из этого, выделяют несколько подходов к изучению понятия субъективного благополучия, рассматривающих его природу и факторы с нескольких точек зрения: объективной (психология здоровья), субъективной и психологической (личностный подход), психотерапевтической (психодинамический подход) и пространственно-средовой. Рассмотрим каждый из них. Российский исследователь Л. В. Куликов одним из первых подошел к теоретическому изучению данной проблематики. Для наиболее полного и рационального изучения благополучия автор предлагал четко разграничить его составляющие. Так, благополучие, удовлетворенность, счастье и эмоциональный комфорт должны изучаться независимо друг от друга. При этом именно понятию субъективного благополучия ученый уделяет особое внимание как наиболее четкому и способному отразить определенные объективные показатели¹¹.

Несомненно, важным для Л. В. Куликова является положение о том, что благополучие в целом необходимо исследовать с учетом не только внешних факторов, но и их преломление через внутренние детерминанты. Как следствие, данные положения предоставят обозначить два доминирующих компонента – когнитивный и эмоциональный. Когнитивная составляющая содержит представления личности об отдельных сторонах своего бытия, а эмоциональная составляющая отражает доминирующий эмоциональный тон отношения к этим сторонам¹².

Уровневая модель изучения психологического благополучия А. В. Ворониной является примером объективного подхода. Модель предполагает психологическое, психическое и психосоматическое здоровье рассматривать в виде иерархических уровней психологического благо-

⁹ Галиахметова 2015.

¹⁰ Шамионов 2014.

¹¹ Шамионов 2008.

¹² Куликов 2002.

получия, которые будут содержать непосредственно субъективные параметры измерения и объективные, оцениваемые другими. Суть данной модели состоит в том, что на разнообразных уровнях пространства бытия человека формируются определенные сознательные и бессознательные установки – внутренние интенции, которые как раз и складываются в иерархические уровни психологического благополучия человека. Важным дополнением является положение о том, что нарушение одного или двух уровней будет говорить о состоянии «предболезни»¹³.

Помимо А. В. Ворониной, в рамках данного подхода необходимо отметить исследования С. Ю. Моховой и О. А. Вороны, в которых феномен психологического благополучия выступает фактором устойчивости / уязвимости психики к возникновению психопатологических симптомов. Авторы пришли к выводу, что позитивные отношения с окружающими, открытость новому опыту и личностный рост как параметры субъективного благополучия не имеют связи с психопатологической симптоматикой и могут выступать в качестве целей психологической работы.

Другой отечественный автор С. В. Ковалев, изучая феномен благополучия с точки зрения психотерапии, выделял в нем два аспекта – вертикальный и горизонтальный. Вертикальный аспект автор характеризовал как жизненный путь человека, состоящий из трех этапов: досоциальный, социальный и надсоциальный. Горизонтальный аспект представляет собой состояние достижения удовлетворенности личности во всех основных областях его жизнедеятельности, к которым относятся «пять великих проблем» клиентов психотерапии – здоровье, работа, взаимоотношения, любовь и деньги. Помимо этого, автор указывал, что благополучие будет определяться качеством ценностей, смыслов, окружения, способностей, которые включены друг в друга¹⁴.

Изучение взаимосвязи таких личностных характеристик, как ценностные ориентации, толерантность, осмысленность жизни, стратегии поведения и психологического благополучия, можно отнести к личностному подходу.

Различные исследования субъективного благополучия в контексте экстремальных условий жизнедеятельности и суверенного психологического пространства можно отнести к субъектно-средовому подходу в связи с тем, что личность существует субъективно воспринимаемом психологическом пространстве, исходя из своих потребностей и возможностей. К субъектно-средовому подходу можно отнести исследования психологического благополучия в контексте суверенного психологического пространства, экстремальных условий жизнедеятельности, т. к. субъектно-средовой подход основывается на том, что личность живет в некоем субъективно воспринимаемом психологическом пространстве, исходя из своих потребностей и возможностей. В рамках данного подхода О. С. Ширяева, изучая взаимосвязи благополучия со средой жизнедеятельности, выделила пять компонентов психологического благополучия: аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интрарефлексивный и интеррефлексивный. Как и любая личностная характеристика, субъективное благополучие имеет свои особенности проявления в различных возрастных периодах. В исследовании О. А. Иодабаевой были изучены факторы благополучия, способствующие или препятствующие развитию личности в подростковом, юношеском и зрелом возрастах.

Исследование О. А. Иодабаевой направлено на построение конкретной модели исследования благополучия «с целью выявления факторов, способствующих или препятствующих позитивному развитию личности в подростковом, юношеском и зрелом возрастах в современных условиях». В своем исследовании автор предлагает модель, включающую ряд составляющих: уровни психического здоровья и общие характеристики социальной ситуации развития личности. К уровням психического здоровья автор относит психофизиологический, индивидуально-психологический и личностно-смысловой. К общим характеристикам социальной ситуации развития относятся такие компоненты, как новообразования, ведущая деятельность, механизмы психологических защит, эмоциональное состояние и индивидуально-типологические особенности личности. Исходя из вышеперечисленного, О. А. Иодабаева рассматривает приобретение и освоение данных компонентов как результат гармоничной, благоприятной социальной ситуации

¹³ Воронина 2005.

¹⁴ Ковалев 2008.

развития личности. Так, успешное освоение будет обуславливать позитивное эмоциональное субъективное благополучие¹⁵.

Историко-философский анализ в области изучения счастья, проведенный отечественным исследователем А. А. Кроником, показывает выделенные автором способы обретения гармонии, такие как принцип максимизации полезности мира, принцип саморегуляции человеком своей мотивации к миру, принцип минимизации сложности и принцип максимизации способностей. Данные способы связаны со способом саморегуляции человеком своей мотивации к миру. А. А. Кроник изучал определенные психологические условия, в которых человек будет максимально счастливым и гармоничным с точки зрения индивидуальных жизненных стилей. Такие условия будут формировать эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, созерцательные и деятельные.

Б. А. Классов доказывал положение о том, что субъективное благополучие личности зависит от уровня усвоенной социальной культуры. Также важным являлось для автора учет состояний индивидуального и общественного, психического, физического, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья. Некоторые авторы выделяли и различные подходы к изучению качества жизни. Так, И. В. Полушкина отмечала ценностный, деятельностный, потребностный и нормативный подходы.

Известный российский ученый Р. М. Шамионов в своей интегративной концепции рассматривал понятие субъективного благополучия как феномен, который отражает личностное, эмоционально значимое отношение человека в своей жизни, процессами и деятельностью, в которую он непосредственно включен. Это отношение определяет для личности ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности.

Таким образом, в результате теоретического обзора изучения феномена субъективного благополучия в отечественной и зарубежной психологии, можно сделать вывод о том, что данный феномен представляется интегративным психическим образованием, детерминирующим успешность жизни человека в самых разнообразных сферах.

Современные исследователи активно изучают данный феномен, так как именно от ощущения человека счастья, успешности себя и своей жизни, будет зависеть продуктивное развитие самого человека и тех деятельностей, в которые он включен. М. Аргайл, Э. Динер, К. Рифф, А. В. Воронина, Т. Д. Шевеленкова и многие другие заложили основы изучения субъективного благополучия с самыми различными индивидуальными особенностями личности, такие как стратегии жизни, смысложизненные ориентации, суверенность психологического пространства и т. д. Вместе с тем продолжается разработка надежного, валидного диагностического инструментария для успешной работы в изучении данного феномена.

В заключение стоит отметить, что проблематика субъективного благополучия с давних времен интересует исследователей и в настоящий момент не теряет своей актуальности. Выявление механизмов формирования и развития субъективного благополучия и их взаимосвязи с процессом самоактуализации позволит определить их влияние на процесс самоактуализации личности, и в частности, на такие ее компоненты как потребность в познании, в общении, в самоуважении и самопринятии.

Литература / References

1. Абульханова К. А. Социально-философская и психологическая проблема субъекта // Мир психологии. 2013. № 2. С. 262–275.
2. Аистов А. В., Якунчева Н. А. Социально-экономические показатели и удовлетворенность жизнью. Препринт Р1/2010/03. Н. Новгород: НФ ГУ-ВШЭ, 2010. 38 с.
3. Аргайл М. Психология счастья / под ред. М. В. Кларина. М.: Прогресс, 2007. 403 с.
4. Бонивелл И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология / пер. с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.
5. Бочарова Е. Е. Психология субъективного благополучия молодежи. Саратов: Изд-во СГУ, 2012. 200 с.

¹⁵ Идобаева 2011.

6. Воронина А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 3. С. 142–145.
7. Галиахметова Л. И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи // Вестник Башкирского университета. 2015. № 3. С. 1114–1118.
8. Идобаева О. А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 351. С. 128–133.
9. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2014. № 1(123). С. 171–182.
10. Ковалев С. В. Психотерапия личной истории: психотехнологии изменения прошлого и создания будущего. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 232 с.
11. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003. 284 с.
12. Кузнецова С. С., Осин Е. Н. Представления о счастливой и осмысленной жизни: связаны ли они с психологическим благополучием? // Парадигма: философско-культурологический альманах / отв. ред. Н. Х. Орлова. Вып. 19. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2012. С. 179–188.
13. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. С. 476–510.
14. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения. СПб., 2007. С. 162–164.
15. Куликов Л. В. Характеристики гармонии личности // Ежегодник Российского психологического общества: материалы III Всероссийского съезда психологов. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. С. 646–676.
16. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
17. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006. 368 с.
18. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105–114.
19. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия // Известия Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2014. Т. 14, вып. 1.
20. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга. 2008. С. 296–297.