

Фастова Диана Николаевна,
магистрант 2-ого года обучения направления «Психология»
факультета социальной психологии Гуманитарного университета,
Екатеринбург

КЛЮЧЕВЫЕ КОНЦЕПЦИИ И ПОДХОДЫ В ИЗУЧЕНИИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: В статье анализируются подходы к пониманию и изучению понятия субъективного благополучия, а также рассмотрены факторы, оказывающие влияние на этот феномен. Особое внимание уделено рассмотрению эмоционально-гедонистического, социально-эвдемонистического и психологического-эвдемонистического направлениям.

Ключевые слова: субъективное благополучие, счастье, удовлетворенность жизнью, позитивная психология, качество жизни, эмоции, когнитивные оценки, личностный рост, самореализация.

Субъективное благополучие (СБ) является центральным понятием в позитивной психологии и представляет собой многомерный конструкт, включающий когнитивные и аффективные оценки человеком собственной жизни. С 7

0-х годов XX века изучение СБ получило значительный импульс, и ученые начали исследовать различные факторы, влияющие на уровень счастья и удовлетворенности жизнью. Данная статья посвящена анализу различных подходов к пониманию и измерению СБ, а также рассмотрению факторов, оказывающих влияние на этот сложный феномен. Особое внимание будет уделено рассмотрению эмоционально-гедонистического, социально-эвдемонистического и психологического-эвдемонистического направлений, предлагающих разные взгляды на природу счастья и пути его достижения.

Субъективное благополучие (СБ) – это комплексное и многогранное понятие, отражающее индивидуальную оценку человеком собственной жизни. Оно включает в себя как эмоциональные реакции, так и когнитивные оценки. Иными словами, СБ отражает, насколько человек доволен своей жизнью (удовлетворенность жизнью) и насколько он испытывает позитивные и отсутствие негативных эмоций.

Путь к пониманию счастья и благополучия уходит корнями в философию, но научное исследование СБ началось сравнительно недавно, в 70-х годах XX века. В этот период исследователи стали уделять больше внимания изучению внутреннего мира человека, его переживаний и оценок.

Одним из первых, кто ввел понятие СБ, был американский психолог Э. Динер. Он определил его как оценку человеком собственной жизни в целом, которая включает как когнитивную составляющую (удовлетворенность жизнью), так и аффективную (преобладание положительных эмоций над отрицательными). Э. Динер и его коллеги разработали шкалы для измерения компонентов СБ, включая известную "Шкалу удовлетворенности жизнью" (Satisfaction with Life Scale – SWLS) и шкалы для измерения позитивного и негативного аффекта. Важно отметить, что субъективное благополучие является мультидименсиональным конструктом, и разные исследователи могут подходить к его измерению и определению по-разному, но работа Э. Динера считается фундаментальной в формировании понимания этого термина на сегодняшний день.

М. Селигман изучал факторы, способствующие повышению субъективного благополучия, такие как оптимизм, благодарность, сильные стороны личности. С. Любомирски исследовала роль генетических и средовых факторов в формировании субъективного благополучия, а также разработала методики повышения уровня счастья.

Р. Дэвидсон: изучал нейрофизиологические основы субъективного благополучия, в частности, роль префронтальной коры головного мозга.



Экономисты Р. Истерлин и Д. Канеман (лауреат Нобелевской премии по экономике), изучали отношения между доходами и субъективным благополучием. Кроме того, было проведено множество международных исследований, например, Всемирный опрос счастья (World Values Survey) и отчеты ООН о мировом счастье (World Happiness Report), которые анализируют данные о субъективном благополучии в различных странах мира.

Изучение в области субъективного благополучия – это непрерывный процесс, ученые постоянно открывают новые факторы, влияющие на наше счастье. Эти исследования помогают лучше понять, что делает человека счастливым, и как можно повысить уровень благополучия.

Субъективное благополучие (СБ) – это сложный конструкт, складывающийся из множества элементов. Чтобы лучше понять его природу, исследователи выделяют два основных компонента: аффективный и когнитивный. Аффективный компонент включает в себя позитивный и негативный аффект, то есть частоту и интенсивность испытываемых положительных и отрицательных эмоций. Когнитивный компонент представляет собой оценку человеком своей жизни в целом и ее отдельных аспектов, то есть удовлетворенность жизнью.

В то время как термин "субъективное благополучие" подразумевает личные ощущения и оценки, существенное влияние на него оказывают объективные и субъективные факторы.

Объективные факторы создают основу и контекст для формирования субъективного благополучия. Они могут ограничивать или расширять возможности для удовлетворения потребностей и достижения целей. Влиять на уровень стресса и тревожности. Формировать социальные нормы и ценности, влияющие на представления о счастье.

К объективным факторам относятся: Социально-экономические, социально-экологические факторы; доход и богатство; образование; стабильная и удовлетворяющая; социальное неравенство; возраст; семейное положение; наличие детей; качество окружающей среды; социальная поддержка; политическая стабильность и безопасность. Влияние объективных факторов на СБ опосредуется субъективными восприятием и оценками. Один и тот же объективный фактор может по-разному влиять на разных людей, в зависимости от их личных особенностей, ценностей и жизненного опыта.

Субъективные факторы отражают внутренний мир человека и его отношение к жизни. Они играют ключевую роль в формировании субъективного благополучия, определяя, как человек воспринимает и интерпретирует свой жизненный опыт. К субъективным факторам относятся: Когнитивные оценки; удовлетворенность жизнью; смысл жизни; самооценка; оптимизм; эмоциональные переживания; положительные эмоции; отрицательные эмоции; баланс эмоций; личностные особенности; экстраверсия; открытость опыту; сознательность; доброжелательность. Субъективные факторы определяют, как человек интерпретирует события своей жизни и какие эмоции он испытывает. Они влияют на поведение, здоровье и отношения с окружающими.

Объективные и субъективные факторы играют важную роль в формировании субъективного благополучия. Понимание этих факторов, развитие позитивных личностных качеств, оптимистичного взгляда на жизнь и умение управлять своими эмоциями помогает создавать условия для повышения качества жизни людей и построения справедливого и благополучного общества.

Субъективное благополучие – это сложная и многогранная концепция, которая привлекает внимание философов и ученых на протяжении веков. Не существует единого определения счастья, и разные направления в психологии предлагают свои уникальные подходы к пониманию этого феномена.

Эмоционально-гедонистическое направление – одно из центральных в исследовании субъективного благополучия (Д. Бенетам, Д. Канеман, Э. Динер). Оно фокусируется на эмоциональных переживаниях как ключевом компоненте субъективного благополучия, подчеркивая важность положительных эмоций и удовольствия для счастливой жизни.



В его основе лежат следующие принципы:

- Счастье как баланс эмоций: субъективное благополучие определяется преобладанием положительных эмоций (радость, любовь, удовлетворение) над отрицательными (грусть, гнев, страх).

- Поиск удовольствия и избегание боли: люди стремятся к максимизации удовольствия и минимизации боли, что является естественной мотивацией.

- Важность текущих переживаний: акцент делается на сиюминутных эмоциях и ощущениях, а не на долгосрочных целях или оценках.

Слабыми сторонами этого направления являются:

- Узкий фокус на эмоциях – не рассматриваются другие важные аспекты субъективного благополучия, такие как смысл жизни, самореализация, отношения с другими.

- Игнорирование индивидуальных различий – не учитывается, что люди по-разному определяют счастье и то, что приносит им удовольствие.

- «Гедонистическая беговая дорожка» – постоянная погоня за удовольствием может привести к адаптации и снижению чувствительности к положительным стимулам, что затрудняет достижение устойчивого счастья.

Эмоционально-гедонистическое направление внесло значительный вклад в изучение субъективного благополучия, подчеркнув важность положительных эмоций для счастливой жизни. Однако оно не может быть единственным подходом к пониманию сложного феномена счастья. Для полноценного исследования СБ необходимо учитывать и другие аспекты, такие как смысл жизни, самореализация и отношения с другими людьми.

Социально-эвдемонистическое направление предлагает альтернативный взгляд на субъективное благополучие, фокусируясь не только на эмоциях, но и на смысле жизни, самореализации и добродетели (К. Рифф, М. Селигман, Э. Динер, Р. Баумайстер, М. Чиксентмихайи).

Основные принципы:

- Эвдемония, как цель – субъективное благополучие определяется не просто как удовольствие или отсутствие страдания, а как состояние расцвета и самореализации, достигаемое через жизнь, наполненную смыслом и добродетелью.

- Важность личностного роста – человек стремится к развитию своих способностей и реализации своего потенциала.

- Социальная включенность – СБ тесно связано с чувством принадлежности к сообществу и вкладом в благополучие других.

- Фокус на долгосрочных целях – внимание уделяется не только текущим переживаниям, но и долгосрочным целям и стремлениям.

Социально-эвдемонистическое направление предлагает глубокое понимание субъективного благополучия, подчеркивая важность смысла жизни, самореализации и добродетели. Этот подход помогает не только чувствовать себя счастливыми, но и жить полноценной и осмысленной жизнью.

Психологическое-эвдемонистическое направление рассматривает субъективное благополучие через призму психологического функционирования и личностного роста (К. Рифф, К. Роджерс, А. Маслоу, М. Чиксентмихайи, М. Селигман, А. Бандура). Оно акцентирует важность реализации внутреннего потенциала, развития личностных качеств и построения гармоничных отношений с окружающим миром.

Ключевые принципы:

- Личностный рост и развитие: стремление к самосовершенствованию, развитию своих способностей и реализации потенциала.

- Автономия и самоопределение: способность принимать собственные решения и действовать в соответствии со своими ценностями и убеждениями.

- Владение окружающей средой: умение эффективно взаимодействовать с окружающим миром и использовать его ресурсы для достижения своих целей.



- Позитивные отношения с другими: способность строить гармоничные и взаимообогащающие отношения с другими людьми.
- Цель и смысл в жизни: наличие жизненных целей и убеждений, которые придают жизни направление и осмысленность.
- Самопринятие: позитивное отношение к себе, принятие своих сильных и слабых сторон.

Психологическое-эвдемонистическое направление подчеркивает активную роль человека в построении собственного благополучия. Развитие личностных качеств, поиск смысла жизни и стремление к самореализации – ключ к достижению эвдемонии и полноценной жизни.

Существует множество путей к счастью, и каждый человек должен найти свой собственный подход к достижению субъективного благополучия. Различные направления в психологии предлагают ценные идеи и инструменты для понимания и повышения уровня счастья.

Субъективное благополучие – это не просто приятное состояние, а сложный феномен, выполняющий ряд важных функций для человека и общества.

1. Адаптивная функция. Сигнализирует о благополучии: положительные эмоции и удовлетворенность жизнью указывают на то, что базовые потребности человека удовлетворены, а жизненная ситуация складывается благоприятно. Мотивирует к развитию: стремление к счастью и самореализации побуждает человека к активным действиям, развитию своих способностей и достижению целей. Способствует выживанию и адаптации: люди с высоким СБ более эффективно справляются со стрессами и жизненными трудностями, что повышает их шансы на выживание и успешную адаптацию.

2. Социальная функция. Укрепляет социальные связи: люди с высоким СБ более склонны к сотрудничеству, альтруизму и просоциальному поведению, что способствует укреплению социальных связей и построению гармоничных отношений с другими людьми. Повышает социальную стабильность: общество, состоящее из счастливых и удовлетворенных жизнью людей, более стабильно и устойчиво к социальным конфликтам.

3. Гедонистическая функция. Обеспечивает положительные эмоции и удовольствие от жизни: СБ связано с переживанием радости, удовлетворения, любви и других положительных эмоций, которые делают жизнь более приятной и наполненной.

4. Эвдемонистическая функция. Способствует личностному росту и самореализации: СБ мотивирует человека к развитию своих способностей, поиску смысла жизни и достижению полноценного существования. Помогает жить осмысленной и нравственной жизнью: СБ связано с развитием добродетелей и про социального поведения, что способствует построению справедливого и гуманного общества.

Субъективное благополучие – это сложный и многогранный феномен, который не может быть сведен к одному единственному определению. Различные подходы к пониманию СБ, представленные в данной статье, подчеркивают важность как эмоциональных переживаний, так и когнитивных оценок, смысла жизни, самореализации и личностного роста. Понимание факторов, влияющих на СБ, и различных подходов к его достижению имеет важное значение для разработки эффективных стратегий повышения уровня счастья и благополучия людей. Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на изучение взаимодействия объективных и субъективных факторов, а также на разработку индивидуальных и общественных программ, способствующих повышению качества жизни и построению благополучного общества.

Список литературы:

1. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. – 296 с.
2. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) // Мир психологии. – 2012. – № 2. – С. 144-147.



3. Лебедева М. В., Вербина Г. Г. Субъективное и психологическое благополучие как категории современной психологии // Международный журнал медицины и психологии. Т. 4, № 5. С. 48–52.

4. Динер Э. Субъективное благополучие // Психологический вестник. 1984. № 95. С. 542–575.

5. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2015. Вып. 1. С. 28–36.

6. Литвинова Н. Ю. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и субъективного благополучия личности в практике психологического сопровождения // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 1 (92). С. 173–175.

7. Бочарова Е. Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности [Текст]/Е.Е. Бочарова// Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2008. – №. 10. – С. 226-231.

