

29. Доклад о развитии человеческого потенциала в Российской Федерации за 2008 г. / Под общ. ред. А.Г. Вишневого и С.Н. Бобылева. – М., 2009. – 208 с.

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В ОБЩЕСТВЕ

Я.И. Тимофеева

Томский политехнический университет, г. Томск

E-mail: Yana1524@yandex.ru

Научный руководитель: Кашук И.В., канд. тех. наук, доцент

Данная статья посвящена рассмотрению особенностей проявления субъективного благополучия личности в обществе. Выделены когнитивная и эмоциональная подсистемы субъективного благополучия. Рассмотрены модели субъективного благополучия.

Проблема благополучия в настоящее время является объектом исследования многих наук: экономики, психологии, социологии, философии. Связано это с тем, что на сегодняшний день ученые не могут определить, что же является основанием для равновесия личности, из чего оно состоит, на основе чего возникает, как регулируется, а самое главное каким образом можно помочь личности в достижении благополучия жизни.

Само понятие «субъективное благополучие» ввел Э. Динер – американский психолог, профессор Университета штата Иллинойс. Субъективное благополучие, по его мнению, состоит из таких основных компонентов, как удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. Все эти компоненты формируют единый показатель субъективного благополучия [1, с. 378].

Благополучие представляет сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов. Это понятие было сформулировано Всемирной Организацией Здоровья в 1948 году. Сегодня обеспечение благополучия населения рассматривают как одно из возможных направлений переориентации целей государственной политики. Принятый в политике Здоровье-2020 целостный подход к здоровью проводит исследование о том, как можно определить и оценить благополучие в контексте здоровья, жизненно важной задачей. Где основное внимание уделяется потребностям здоровью людей, а также предлагаются пути мониторинга целевых показателей здоровья в странах Европы [2, с. 118].

Проблема благополучия изучается как зарубежными учеными, так и отечественными. В России изучение благополучия находится на начальном этапе, так как в нашей стране отдается предпочтение изучению экономических и демографических показателей. В зарубежных же странах понятие «субъективное благополучие» является устойчивым и его методы изучения достаточно глубоки.

Будучи интегральным социально-психологическим образованием субъективное благополучие личности определяется системой представлений человека о самом себе, своей жизни, отношениях, состояниях и другими факторами [3, с. 147].

Чтобы понять, что же на самом деле представляет само понятие «субъективное благополучие», необходимо рассмотреть модели благополучия. На оценку благополучия влияют различные факторы. Поэтому его необходимо рассматривать как не-

который ряд ощущений и переживаний. Определены основные компоненты, из которых складывается субъективное благополучие.

Социальное благополучие – это удовлетворенность своим социальным статусом в обществе, к которому принадлежит индивид.

Духовное благополучие – это вера в Бога, счастливую удачу на своем жизненном пути, переосмысление жизненных ценностей и осознание и смысла своей жизни. Вера в счастье и успех на своем жизненном пути.

Физическое благополучие – это физическое самочувствие, хорошее здоровье.

Материальное благополучие – это надежность в финансовом плане, а также удовлетворенность материальной стороной своего существования, полнотой своей обеспеченности.

Психологическое благополучие – это гармония всех сфер чувств и эмоций, ощущение внутреннего равновесия.

Перечисленные компоненты взаимосвязаны между собой и влияют друг на друга. Все они являются факторами, которые характеризуют переживания благополучия, специфику устойчивого, преобладающего и текущего настроения.

Если обратиться к исследованиям российского ученого Шамянова Р. М., который рассматривал субъективное благополучие личности как систему, то выделяются следующие подсистемы.

Когнитивная подсистема – это комплекс представлений человека об отдельных сторонах своего бытия, который возникает при целостной картине мира и понимания текущей жизненной ситуации. При этом возникающие противоречия могут вносить когнитивный диссонанс в понимании ситуации как неопределенной.

Эмоциональная подсистема – это доминирующий эмоциональный тон в отношении субъекта к различным сторонам жизни. Компоненты этой подсистемы можно рассматривать как переживания, объединяющие внутренние чувства, которые успешны либо неуспешны в функционировании всех сфер личности. Диссонанс в любых сферах личности вызывает одновременно и эмоциональный дискомфорт и чувство неблагополучия в разных сферах. Напротив, положительный эмоциональный настрой человека говорит о субъективном благополучии личности и в то же время со стороны воспринимается как объективное благополучие [4, с 146].

Перечисленные выше системы с той или иной степенью успешности могут быть описаны объективными характеристиками. Однако, данные составляющие субъективного благополучия, по своей природе, не могут воздействовать только на переживание благополучия или неблагополучия. В аспекте их влияния первостепенное значение имеет именно субъективная сторона анализируемых процессов.

Сохранение здоровья и ощущения благополучия возможно лишь при наличии достаточной адаптации личности к социальной и природной среде. Важно отметить, что адаптация необходима для психологической устойчивости, но и сама успешная адаптация невозможна без достаточной психологической устойчивости. Не каждые личностные проблемы, межличностные конфликты, ощущения кризиса приводят к выраженному стрессу, поскольку личность обладает определенной психологической устойчивостью.

Многие наши расстройства в какой-то степени – это наши жизненные проблемы, переживания и не только.

К ресурсам эмоциональной сферы относится осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, вызывающих эти чувства, овладение со-

циально приемлемыми формами проявления чувств, снятие эмоционального напряжения.

Способность сохранять душевное равновесие, восстанавливать гармонию внутреннего мира при столкновении с трудностями является важнейшей составляющей жизнеспособности.

Для более полного понимания проблемы субъективного нужно рассмотреть многомерные модели психологического благополучия, основой для построения которых послужили ключевые теоретические концепции американский психологов, как Динер, Брэдбёрн, Рифф.

Модель Динера включает в себя компоненты: положительные и негативные эмоции, удовлетворение жизнью. Динер утверждает, что большая часть людей, так или иначе, определяют свою жизнь терминами «хорошо-плохо». Между тем, субъективное благополучие можно определить как состояние физического и духовного самоудовлетворения жизнью. Под благополучием так же можно понимать достижение человеком полной зрелости, ощущение собственной значимости. Благополучие характеризуется эмоциональной насыщенностью жизни человека в его отношении к другим индивидам и природе [4, с. 173].

Модель психологического благополучия Брэдбери. Эта модель представляет собой баланс позитивного и негативного эффекта. Повседневная жизнь, несет нам радость, то есть способствует росту позитивного эффекта. Данная теория предполагает, что разница между позитивным и негативным эффектом и будет являться субъективным благополучием.

Модель Риффа. В данной модели выделяется шесть факторов благополучия:

Самопринятие. Человек обладает позитивным отношением к себе и своему прошлому.

Позитивные отношения с окружающими. Человек получает удовлетворение от отношений с другими людьми, от заботы о благополучии других, от привязанности и близости, от понимания необходимости идти на уступки во взаимоотношениях с другими людьми.

Автономность. Человек, обладающий высокой автономией, оценивает себя исходя из личных стандартов, если же автономия отсутствует, человек озабочен ожиданиями и оценкой других. При принятии важных решений опирается на суждение других, его мышление и поведение подвержено социальному давлению.

Компетентность. Человек обладает чувством мастерства и компетентности в овладении средой.

Цель. Человек обладает конкретными целями, которые ставит перед собой в жизни, и чувством направленности.

Личностный рост. Человек обладает чувством продолжения развития и реализации своего потенциала [5].

Благополучие личности – это субъективная характеристика, применимая лишь для конкретного человека. Само понятие «субъективное благополучие» отражает характеристики внутреннего мира человека и предполагает наличие социальных установок, реализация которых определяется с помощью условий социализации. Содержание субъективного благополучия общественно важно.

Каждый из нас по-разному понимает благополучие. Одни считают себя «благополучным» удовлетворяя лишь свои собственные желания и амбиции, при этом никак не соотнося, свои желания с потребностями окружающих и общества в целом. Отсюда может возникнуть внутренняя пустота, а итогом чего может послужить не-

возможность самореализации в будущем. Прежде всего, субъективное благополучие включает в себя то, что находится в основе состояния комфорта в труде, образовании, различных социальных отношениях [6, с. 5].

Внутренний комфорт, духовное равновесие, удовлетворенность качеством жизни позволяют человеку почувствовать себя счастливым. Это, в свою очередь, делает субъективное благополучие личности эмоционально-позитивным.

Общество в целом определяет положительные стороны субъективного благополучия, тем самым оказывает влияние на удовлетворение тех или иных потребностей человека.

Благополучие зависит от наличия ясных целей, условий для их достижения, наличия ресурсов и, в целом, успешности реализации планов поведения. Ощущение благополучия создают конструктивные положительные межличностные отношения, возможность общаться и получать позитивные эмоции, удовлетворять потребность человека в этом. Каждый из нас ставит перед собой цель быть успешным не только в *материальном*, но и в *духовном плане*. *У каждого из нас существуют свои представления о благополучии, но объединяет нас то, что каждый из нас хочет быть счастливым* [7].

Цели человека определяют его жизненный путь, а от того, насколько эффективны они будут, зависит более полная реализация личностного потенциала человека, удовлетворенность жизнью. В этом случае и можно говорить о субъективном благополучии личности.

Проанализировав данную проблему, можно сделать следующие выводы.

Субъективное благополучие – это своеобразное качество человека, которое обретается в процессе жизнедеятельности, а проявляется в переживаниях содержательной наполненности и ценности жизни в целом.

Субъективное благополучие – это средства достижения внутренних, социально ориентированных целей, которые служат условием реализации потенциальных возможностей и способностей.

В субъективном благополучии синтезируются все виды отношений. На первом месте находятся социально-психологические отношения, которые в итоге и определяют систему отношений личности.

Уровень субъективного благополучия соответствует удовлетворению потребностей разного уровня и удовлетворению жизнью в целом.

Феномен субъективного благополучия связан не только с потребностями и их реализацией, но и с субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, событиям жизни и самому себе [8].

Личность должна балансировать между удовлетворением собственных потребностей и потребностей общества, должна поддерживать равновесие между внутренними механизмами функционирования и условиями среды. С одной стороны можно увидеть важность включенности человека в жизнь социума, компетентности и направленности на социальные нормы, а с другой – необходимость ориентации на собственные интересы и личностный рост. Таким образом, образуется баланс между адаптацией в социуме и самореализацией. Самореализация достигается путем раскрытия своего потенциала, максимального использования своих сил, способностей, навыков и других ресурсов. Именно от этого баланса и зависит, чувствует ли человек себя благополучной, или нет. От возможностей реализации своих стремлений и от их содержательных характеристик, а не от условий жизни зависят переживания благополучия [9].

Субъективная оценка благополучия или неблагополучия является индивидуальным критерием, позволяющим оценить и проанализировать степень самоэффективности, а также показателем удовлетворенности качества жизни в целом. Психологическое благополучие личности, наряду с физическим играет важную роль в формировании адекватного психического состояния человека. Поскольку от того, как человек чувствует себя в этом мире, нашел ли он своё призвание и цель в жизни, зависит его дальнейшая жизнедеятельность [10, с. 91].

Список литературы.

1. Купрейченко А.Б., Широкова Л.Н. Человек в экономических и социальных отношениях: // Всероссийская научная конференция. – М: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 415 с.
2. Основы политики и стратегия [Электронный ресурс] // Всемирная организация здоровья. URL: <http://www.who.int/ru/> (дата обращения: 10.03.14 г.).
3. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия людей // Мир психологии. – 2012. – № 2. – С. 143–148.
4. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие человека в обществе. – Саратов: Изд-во, 2009. – 296 с.
5. Погорская В.А. Характер взаимосвязи субъективного благополучия личности и ценностно-смысловой сферы личности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2011. – № 4. – С. 226–229.
6. Ретунская Т.Н. Психология здоровья. Субъективное благополучие и здоровье личности: Учебное пособие. – Северск: СТИ НИЯУ МИФИ, 2011. – 39 с.
7. Урываев В.А., Тарасова А.А. Субъективное благополучие в структуре личностных черт // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. – 2011. – № 3. – С. 91–93.
8. Шамионов Р.М. Психологические аспекты социальных рисков и проблема субъективного благополучия личности // Известия Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. – 2011. – № 2. – С. 3–8.
9. Колосов К.А., Пучкова Г.В. Личные устремления и субъективное благополучие личности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2012. – № 1. – С. 141–146.
10. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности // Психологический журнал. – 2013. – № 5. – С. 85–95.