

УДК 159.9

Н.М. ГОЛУБЕВА

Педагогический институт Саратовского государственного университета  
E-mail: jaunt@mail.ru

## **К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности**

В статье анализируются возникновение и функциональные особенности понятий психологического и субъективного благополучия личности. Рассматриваются основные исследовательские традиции этих направлений. Выдвигается тезис о взаимодополняемости этих понятий.

**Ключевые слова:** личность, психическое здоровье, субъективное благополучие, психологическое благополучие.

N.M. GOLUBEVA

## **To a Problem of Differentiation of Concepts of Psychological and Subjective Well-Being of the Person**

In article occurrence and functional features of concepts psychological and subjective well-being of the person are analyzed. The basic research traditions of these directions are considered. The thesis about complementarity of these concepts is put forward.

**Key words:** person, mental health, subjective well-being, psychological well-being.

Категория личности настолько сложна и увлекательна для изучения, что точка в этом процессе, вероятно, никогда не будет поставлена. Даже, казалось бы, хорошо изученные ее стороны и проявления заставляют исследователей вновь и вновь обращать к ним свое внимание. Одно из таких направлений — исследование личностного благополучия, которое, безусловно, находится в междисциплинарной плоскости. Этим вопросом занимались и занимаются как традиционные науки (философия, социология, педагогика, медицина, антропология), так и относительно молодые дисциплины (валеология, акмеология и т.д.). Тем не менее, на наш взгляд, именно в предметном поле психологической науки созданы и детализированы наиболее интересные и современные концепции этого феномена: психологического благополучия и субъективного благополучия личности. Целью данной статьи является их сравнительный анализ.

Для этого обратимся сначала к истории вопроса. Еще в античной философии существовало две основных традиции в понимании счастья. Гедонистическое направление (древнегреч. ἡδονή, лат. *hedone* — «наслаждение», «удовольствие»), основоположником которого считается древнегреческий философ Аристипп из Кирены (ок. 435–355 гг. до н.э.), определяет счастье как сиюминутное наслаждение, чувственную радость. Удовольствие здесь является как мотивом, так и целью всего поведения человека. При этом

не делается различия между видами удовольствия, поскольку все они могут быть в итоге сведены к физическому удовольствию. Путь к счастью, по мнению Аристиппа, лежит в достижении максимального удовольствия при избегании боли. Смысл жизни заключается именно в получении физического удовольствия. Удовольствия и страдания являются мерилем добра и зла, истины и лжи. Однако, будучи учеником Сократа, для которого морально-нравственные критерии были решающими, Аристипп отмечает, что человек не должен подчиняться удовольствию, а должен стремиться к разумному наслаждению, которое составляет его высшее благо. Для наших дальнейших рассуждений это замечание будет иметь значение. В дальнейшем этот подход развивали эпикурейцы. Удовольствие ими описывается как принцип удавшейся жизни. А уже в конце XIX столетия утилитаристы различали гедонизм психологический и этический. Первый являлся антропологической гипотезой о стремлении человека увеличивать собственные радости как главным мотиве поступков человека. Этический гедонизм был нормативной теорией о том, что человек должен стремиться к удовлетворению или собственному (гедонистический эгоизм), или всеобщему (универсальный гедонизм или утилитаризм)<sup>1</sup>.

Второе направление — эвдемонистическое. Термин «*Εὐδαιμονία*» введен Аристотелем (384–322 до н.э.). Приверженцы эвдемониз-

ма считали счастливым и в то же время добродетельным человека, чьи духовные и телесные способности могут беспрепятственно развиваться и который благодаря всестороннему развитию этих способностей доставляет удовольствие себе и другим, обеспечивая уважение современников и славную память потомков. Обычно «*eudaimonia*» переводится как «счастье, блаженство», но этот перевод может ввести в заблуждение. Так, наше обыденное понимание счастья как ощущение себя счастливым, эмоциональное и когнитивное переживание счастливого, но преходящего и скоротечного момента прямо противоположно аристотелевскому пониманию счастья, точнее «эвдемонии». Он рассматривал счастье как целостное конечное понятие, характеризующее всю жизнь человека во всех ее бытийных и духовных аспектах. Мы можем быть счастливыми в данный момент, т.е. чувствовать себя хорошо, благополучно, радостно, испытывать эйфорию, но, учитывая перспективу всей нашей жизни — каково это было, что происходит сейчас, куда мы идем, — может оказаться, что мы абсолютно несчастны, отчуждены, циничны, в сущности, уже мертвы. И наоборот, хотя в настоящее время мы чувствуем себя подавленными, сердитыми, устали и т.д., но если рассматривать этот момент в контексте всего жизненного пути, то вполне можно признать себя счастливым и состоявшимся. И это понимание позволит нам пережить моменты кризисов, боли и опустошенности, которых немало на жизненном пути. Таким образом, Аристотель, в отличие от гедонистов, рассматривал счастье не как конечный продукт, составленный из удовольствий, а как стремление к полному, устойчивому и целостному благу, как мотив и цель всей жизни. При этом для эвдемонистического счастья обязательно наличие внешнего фактора (объективные условия, так называемые внешние блага, вызывающие состояние удовлетворенности) или внешней оценки со стороны, т.е. данное направление является объективным. Положение об объективности эвдемонистического направления подтверждается этимологией слова «*eudaimonia*», которое переводится как «судьба человека под покровительством богов». Под объективностью в этом случае подразумевается наличие внешнего, божественного или случайного факторов, которые приводят к состоянию счастья<sup>2</sup>.

Для наглядности Аристотель прибегает к «ботанической» метафоре, сравнивая человеческую душу с желудем и обращая к ним обоим одни и те же вопросы: «Вы растете? Ваши листочки зеленеют? Плодоносите ли Вы? Берете ли питание из хорошей почвы? Действительно ли Ваш ствол силен? Вы противостояли шторму? Вы будете жить в течение следующего сезона?». Так же как и чистая душа, хорошее дерево не может приносить плохие плоды, считает философ, и наоборот, гнилое дерево не может хорошо плодоносить. В своем труде «Никомахова этика» он противопоставляет преходящее вечному, материальное идеальному, статичное развивающемуся, индивидуальное социальному, ставя читателя перед необходимостью экзистенциального выбора<sup>3</sup>.

При всей самодостаточности этих философских традиций нельзя считать их взаимоисключающими. Кроме того, не следует полагать, что эвдемонизм — разновидность гедонизма, или разделять эвдемонизм на два подвида: гедонизм, усматривающий счастье в индивидуальном наслаждении, и утилитаризм, трактующий его как благополучие большинства. В обоих учениях субъективный и объективный компоненты «счастья» тесно связаны и переплетены между собой, но возможно и их полное расхождение, дихотомия же «объективное — субъективное» присутствует непременно.

Обращаясь к современным исследованиям, выскажем предположение, что понятие психологического благополучия, которое близко понятиям психического и психологического здоровья, ведет свою родословную от «эвдемонии», а субъективное благополучие с акцентом на «переживании» благополучия генетически связано с гедонизмом.

Эти феномены широко исследовались в западной психологии во второй половине прошлого века, уже после того, как в 1957 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сформулировала, описала и ввела в свой устав понятие «психическое здоровье». Психическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Причем в уставе ВОЗ подчеркивается именно позитивный аспект психического здоровья: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не

только отсутствием болезней и физических дефектов». Как мы видим, «благополучие» взято Всемирной организацией здравоохранения в качестве основного критерия для определения здоровья.

Всемирная организация здравоохранения выделяет и другие критерии психического здоровья:

осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;

чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;

критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;

соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;

способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;

способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;

способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств<sup>4</sup>.

Эти формулировки стали толчком к развитию психологических исследований благополучия. В 1960-е гг. американские социологи и психологи стали задавать людям вопросы о счастье и удовлетворенности. Такие ученые, как Х. Кентрилл и Н. Бредберн, проводили масштабные национальные и международные обследования, включающие десятки тысяч человек. Речь шла о качестве жизни, об удовлетворенности различными ее параметрами, об индивидуальных различиях в восприятии счастья, о структуре психологического благополучия и т.д.<sup>5</sup>

В дальнейшем Эд. Динер, профессор Иллинойского университета, создатель опросника удовлетворенности жизнью (Satisfaction With Life Scale SWLS), ввел понятие субъективного благополучия и в соавторстве с коллегами выпустил труд «Основы гедонистической психологии». М. Селигман с коллегами заложили основы позитивной психологии. Пик исследований благополучия в западной психологии пришелся на 80–90-е гг. прошлого столетия. Как отмечают Д. Майерс и Э. Динер, количество упоминаний понятий «бла-

гополучие», «счастье» и «удовлетворенность жизнью» в журнале «Psychological Abstract» увеличилось в пять раз. Общим индикатором психологического благополучия сторонниками позитивной психологии считают «переживание счастья» или «субъективное благополучие» человека.

В отечественной науке термин «субъективное благополучие» появился сравнительно недавно. Эту тему развивали и развивают Л.В. Куликов, К. Муздыбаев, М.В. Соколова, Р.М. Шамионов, Е.Е. Бочарова, Н.К. Бахарева, Е.Н. Панина и др.

Вслед за Динером отечественные ученые отмечают, что исследование психологического благополучия должно учитывать не только непосредственно измеряемый уровень благополучия, но и принимать во внимание внутреннюю, индивидуальную систему координат, с которой человек соотносит собственное психологическое благополучие. По мнению Р.М. Шамионова, субъективное благополучие — интегральное социально-психологическое образование, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим большое значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде, и характеризующееся ощущением удовлетворенности<sup>6</sup>.

Описывая субъективное благополучие, Динер выделяет следующие его признаки:

1) субъективность: благополучие существует внутри индивидуального опыта;

2) позитивность измерения, подразумевающая наличие определенных позитивных показателей;

3) глобальность измерения, включающая оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет.

Исследование факторов удовлетворенности позволило обнаружить различия физического, психологического и социального субъективного благополучия. Именно поэтому многие ученые считают психологическое благополучие структурным компонентом субъективного. В исследованиях субъективного благополучия личности уделяется большое внимание соответствию актуальных (актуализируемых) потребностей субъективным возможностям человека по их удовлетворению. Иначе говоря, удовлетворение потребностей является важным внешним корреля-

том субъективного благополучия, тем самым определенно «объективируя» его.

В рамках исследования психологического благополучия К. Рифф, профессор Висконсинского университета, создала шестифакторную модель психологического благополучия и опросник «Шкалы психологического благополучия» (Ryff's Scales of Psychological Well-Being). В ее концепции обобщены теории, описывающие различные аспекты позитивного функционирования личности. Этот подход преимущественно разрабатывается в рамках гуманистической психологии с опорой на труды Дж. Бюдженталя, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, Э. Фромма и др.

К. Рифф выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост. Она отмечает, что выделенные компоненты психологического благополучия соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности. Например, самопринятие (как компонент психологического благополучия по К. Рифф) соотносится не только с понятиями «самоуважение» и «самопринятие», введенными и разработанными А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом, оно также включает в себя признание человеком своих достоинств и недостатков, соотносимое с концепцией индивидуации К.Г. Юнга, а также в основном позитивную оценку собственного прошлого, описанную Э. Эриксеном как часть процесса эго-интеграции. С позиции данного подхода психологическое благополучие рассматривается как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности». Выясняется, в какой области объективной деятельности личность стремится самоосуществиться, и с помощью каких психологических способов она пытается это сделать. Здесь счастье понимается как форма переживания полноты бытия, связанного с самоосуществлением<sup>7</sup>. Разрабатывают этот подход А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров, А.В. Воронина, А.Е. Созонтов, Т.Д. Шевелен-

кова, П.П. Фесенко, М.В. Бучацкая, О.С. Ширяева и др.

«Психологическое благополучие», таким образом, есть целостное переживание, выражающееся в субъективном переживании счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями, оценка воплощенности которых поверяется социумом. Субъективное переживание благополучия становится только одним из факторов психологического благополучия и здоровья. Для полной оценки благополучия требуется внешний критерий, однако большинство инструментов оценки и измерения психологического благополучия не подразумевает ничего кроме самооценки и саморефлексии. Например, опросник «Шкалы психологического благополучия» относится, по классификации А.А. Бодалева и В.В. Столина, к стандартизованным самоотчетам<sup>8</sup>, а без внешней оценки «психологической благополучности», опираясь только на субъективное восприятие испытуемого, мы получаем «субъективное психологическое благополучие», что возвращает нас к проблеме дифференциации этих феноменов.

Подводя итоги, отметим существующую в современной психологической науке неоднозначность соотношения понятий «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие». Одни исследователи субъективное благополучие рассматривают как составляющую психологического, другие, напротив, — психологическое благополучие как часть субъективного. В некоторых работах данные понятия трактуются как синонимичные.

На основании проведенного сравнительного анализа мы полагаем, что формальное разделение этих понятий в разработанных теоретических моделях может создавать необходимые для номотетического подхода рамки исследования. На практике же и в рамках идеографического подхода продуктивным может оказаться как взаимодополнение этих понятий, так и взаимное включение их друг в друга вплоть до полного слияния, в зависимости от целей исследования. Эти два подхода не могут быть противопоставлены друг другу. Скорее, они имеют динамическое общее множество подструктур и компонентов, которое зависит от целей исследования и широты или узости его предмета.

**Примечания**

<sup>1</sup> См.: Асмус В.Ф. Античная философия. М., 1999.

<sup>2</sup> См.: Мамардашвили М.К. Лекции по античной философии. М., 1997.

<sup>3</sup> См.: Чанышев А.Н. Аристотель. 2-е изд., доп. М., 1987.

<sup>4</sup> Всемирная организация здравоохранения. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/index.html> (дата обращения: 20.04.2010).

<sup>5</sup> См.: Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. СПб., 2003.

<sup>6</sup> См.: Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов, 2008.

<sup>7</sup> См.: Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–130.

<sup>8</sup> См.: Общая психодиагностика / под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М., 1988.