

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СЧАСТЬЯ

Т. В. Семенова

*Саратовский государственный университет
имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов
tatyana_semenova_1973@mail.ru*

Рассматриваются аспекты счастья, которые включают в себя понятия: удовлетворенность жизнью, психологическое здоровье, положительная эмоциональность. Отмечается, что счастье и психологическое благополучие взаимосвязаны с хорошим воспитанием, культурой чувств, с внешними социальными условиями.

The aspects of happiness, that plug in itself such concepts as satisfaction by life, psychological health, positive emotionality, are in-process examined. It is marked that happiness and psychological prosperity are associate, from one side, with good education, culture of feelings, and on the other hand, with external social terms.

К л ю ч е в ы е с л о в а: личность; субъективное благополучие; удовлетворенность жизнью.

К e y w o r d s: personality; subjective well-being; life satisfaction.

Исследуя аспекты счастливой жизни человека, ученые особую роль отводят психическому равновесию. На внутренний душевный баланс влияет адекватность субъективного восприятия отражаемых предметов, явлений и обстоятельств, критическая самооценка и оценка окружающих обстоятельств, способность к изменению поведения в соответствии с изменениями окружающей обстановки, чувство долга и привязанности к близкому окружению, умение планировать и реализовать жизненные перспективы. Другими словами, счастье взаимосвязано с психическим здоровьем личности.

Представленные исследователями аспекты счастливой жизни в определенной степени отображают критерии адекватности и критичности, а значит, не могут рассматриваться как позитивные. Еще одной попыткой определить показатели, которые характеризуют психическое здоровье, является гуманистически-ориентированный «список»,

который включает в себя умение адекватно воспринимать действительность, отдавать отчет своим деяниям, направленность на достижение цели, выносливость, инициативность, энергичность.

Развивая идеи Б. С. Батруся, Калитеевская Е. Р. определила параметры личностной саморегуляции, которые определяют сохранность психического здоровья, такие как свобода, ответственность и духовность [1, с. 32]. Однако наиболее полным, по мнению многих ученых, можно считать перечень критериев психического здоровья, который составили Н. Д. Лакосина и Г. К. Ушаков [2, с. 53]. Этот список составляют признаки, включающие адекватность восприятия и поведенческие реакции, критический подход к обстоятельствам, а также чувство ответственности за близкое окружение и поиск своего места в коллективе, не приносящего ущерб другим его членам. Преобладающими можно отметить такие черты, как интерес к окружающей действительности, высокая коммуникативность, альтруизм, высокая нравственность, духовность, ориентация на саморазвитие.

Зарубежные ученые, занимающиеся психологией здоровья, рассматривают это понятие как благополучие в широком понимании. Благополучие – многофакторный объект, сложная структура взаимосвязанных культурных, психологических, социальных, экономических, духовных и физических факторов. Эта сложная организация есть результат влияния генетической предрасположенности, социальной среды, индивидуальных особенностей развития. Данная трактовка благополучия схожа с определением здоровья в вводной части Устава Всемирной организации здравоохранения (1948): «Здоровье – это не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия». Таким образом, вопрос заключается в определении понятия благополучия, которое в психологии изучается в контексте счастья, субъективного благополучия, качества и удовлетворенности жизнью [2, с. 63].

Зарубежные исследователи основополагающее место отвели исследованию проблемы субъективного благополучия, включающего в себя такие понятия, как счастье, удовлетворенность жизнью, психологическое здоровье, положительная эмоциональность.

Исследуя субъективное благополучие, Н.М. Брэдберн в числе первых применил аффективный баланс, где выявилось, что шкалы негативного и позитивного аффекта не связаны друг с другом, показывают независимые корреляции со шкалой общего благополучия. В дальнейшем понимание счастья, которое рассматривали как баланс

между положительным и отрицательным аффектом, получило широкое распространение. В самом начале изучения субъективного благополучия было выявлено представление о счастливом человеке: молодого возраста, физически здоров, образован, без материальных проблем, экстраверт, оптимист, верующий в Бога, имеющий семью, любого пола и уровня интеллекта [5, с. 89].

Таким образом, стало принято говорить не о реальном уровне благополучия, а применять термин «декларируемое» или «признаваемое» счастье. Установка на субъективное благополучие связана с тем, что оно рассматривается только самим индивидом с позиции поставленных целей и убеждений. Так как жизненные цели у всех индивидуальны, то общезначимой структуры благополучия априори быть не может. Поэтому необходимо исследовать те факторы, которые имеют влияние на чувство удовлетворенности и счастья. В этом случае предпочтительнее употреблять термин «качество жизни, связанное со здоровьем».

Значительное количество исследований качества жизни включают описание определенных сфер жизни, на которые направлен интерес ученых: психологической, физической, социальной. Психологическая сфера включает степень благополучия человека, которую рассматривают с позиции дискомфорта и дистресса. Физическая сфера рассматривает побочные эффекты занятий спортом или лечения. Социальная сфера выявляет психосоциальные стрессоры, острые (потеря работы, утрата близких людей, развод) и обыденные стрессовые ситуации и события.

Исследуя проблему благополучия с психологической точки зрения, К. Рифф предлагает обобщенную модель психологического благополучия, состоящую из шести составляющих:

- позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни (самопринятие);
 - наличие целей и занятий, придающих жизни смысл (цели в жизни);
 - способность выполнять требования повседневной жизни (компетентность);
 - чувство непрекращающегося развития и самореализации (личностный рост);
 - отношения с другими, пронизанные заботой и доверием (позитивные отношения с другими);
 - способность следовать собственным убеждениям (автономность)
- [6, с. 99–104].

Состояния психологического благополучия может меняться с учетом возрастных особенностей. При этом позитивное отношение к окружающим и самопринятие остаются постоянными в течение жизнедеятельности человека. Так, компетентность и самодостаточность может меняться от молодого возраста к зрелому. А личностному росту с возрастом уделяется все меньше внимания.

По мнению А. Н. Лука, счастье и психологическое благополучие взаимосвязаны с хорошим воспитанием, культурой чувств, а также с внешними социальными условиями. «Человека нужно учить быть счастливым; точнее — способность быть счастливым поддается воспитанию» [3, с. 57].

Как отмечает Шамионов Р. М., субъективное благополучие регулирует поведение и деятельность субъекта, а также социализацию личности. Для детального описания механизмов субъективного благополучия следует опираться на определенные характеристики личности [4, с. 62].

Субъективное благополучие выражает внешние и внутренние инстанции личности и их отношения на субъективном уровне [4, с. 63].

Инстанции личности имеют иерархическое строение, которое и определяет структуру факторов субъективного благополучия. Р. М. Шамионов полагает, что на становление субъективного благополучия влияют внешние в отношении личности инстанции, включающие институты, обеспечивающие социализацию ребенка, подростка и взрослого человека на разных уровнях и в разных жизненных обстоятельствах. Состояние благополучия основано на сравнении, соотнесении достижений с эталонами, принятыми личностью, от глубины восприятия которых зависит объективность степени благополучия, а также опыт прежних переживаний успеха и неудач [4, с. 64.]

В то же время, как отмечает Шамионов Р. М., субъективное благополучие во многом зависит и от установок личности, таких как пессимизм и оптимизм. И в зависимости от этих установок субъект обнаруживает в поле своей жизнедеятельности в социуме больше позитивных или негативных ситуаций и событий.

Как видно, субъективное благополучие личности порождается в результате ее социализации, которая определяет ее критерии и качественное своеобразие жизни, способствует или не способствует благополучию.

Сегодня очевидно, что не все инстанции детерминируют поведение и деятельность субъекта, оставаясь на латентном уровне воспроизводства. Субъективное благополучие может достигаться за счет небольших факторов, условий и средств, которые определяют функционирование

системы «личность». Другими словами, качественные компоненты субъективного благополучия определяются тем социумом, теми институтами социализации, которые воздействуют на индивида группами, удовлетворяют наиболее важные потребности и стремления. Субъективное благополучие автоматически не означает объективного благополучия личности, которое оценивается по социальным критериям: личные достижения, структура личности, поведение и деятельность, а также то, что каждый конкретный человек привнес в общество, группу, в семью и, наконец, в самого себя [4, с. 67–68].

Библиографические ссылки

1. *Братусь Б. С.* Смысловая сфера личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., 2002.
2. *Лакосина Н. Д., Сергеев И. И., Панкова О. Ф.* Клиническая психология. М. : МЕДпресс-информ, 2003.
3. *Лук А. Н.* Эмоции и личность. М. : Знание, 1982.
4. *Шамионов Р. М.* Психология субъективного благополучия личности. Саратов : Изд-во Сарат. ун-та, 2004.
5. *Wilson J. S.* Profinite groups. 1997.
6. *Ryff C. D.* Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. № 4. P. 99–104.