

## **ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЕГО ЛИЧНОСТНЫХ ПРЕДПОСЫЛОК**

Пастушеня А.Н.

*Академия МВД Республики Беларусь, г. Минск*

Одной из общепризнанных ценностей жизни человека, связанной с пониманием ее смысла, выступает благоприятное душевное состояние, которое трактуется с использованием таких понятий, как субъективное благополучие, счастье, удовлетворенность жизнью, чувство исполненности своего предназначения и т.д. Субъективное благополучие выступает тем состоянием самосознания и эмоциональной сферы личности, к которому стремится человек. Оно обусловлено, с одной стороны, условиями жизнедеятельности и социальными возможностями, с другой стороны, личностными свойствами, которые в общем виде выражают предрасположенность воспринимать жизнь в положительном плане. Сложилось также однозначное мнение специалистов о том, что ощущение субъективного благополучия выступает духовной основой физического здоровья человека.

Научное рассмотрение субъективного благополучия выдвигает фундаментальный вопрос о том, каким необходимо быть человеку, чтобы быть предрасположенным испытывать ощущение благополучия в жизни. Ответ на него соприкасается с этическими учениями о моральных ценностях, принципах, нормах, идеалах, которые можно рассматривать как личностные установки, ориентирующие человека на добропорядочный образ жизни. Однако субъективное благополучие присуще далеко не всегда людям, исповедующим и претворяющим в жизнь моральные добродетели. Оно может быть свойственно и людям, придерживающимся антиобщественных норм и целей в своих деяниях.

Несмотря на важнейшее значение проблемы субъективного благополучия, в современной психологии не сложилось соответствующее направление исследований. Причем такое парадоксальное положение имеет место на фоне мощного развития психологических знаний в области избавления человека от отрицательных переживаний, психологических травм, проблем и связанных с ними психических расстройств, которые представляют собой не что иное, как противоположность субъективному благополучию.

Проводимые исследования субъективного благополучия ориентированы на выявление атрибутивных характеристик того состояния, которое присуще счастливому человеку (Рожина Л.Н.), комплексов ценностных представлений, самооценок, которые выступают предпосылками субъективного благополучия, удовлетворенности определенных потребностей, материальных притязаний и степень их значимости для ощущение благополучия (М.В. Бучацкая, П.П. Фесенко, В.А. Хашенко, Т.Д. Шевеленкова). Такие исследования способствуют углублению знаний о феноменологии и факторах субъективного благополучия и поэтому имеют положительное значение. Вместе с тем они наталкивают на мысль о том, что ощущение субъективного благополучия существенно зависит от ряда свойств личности, имеет многовариантное проявление и обусловленность разнородными факторами.

Субъективное благополучие можно рассматривать как положительную содержательную тенденцию самооценки успешности собственной жизнедеятельности и удовлетворенности ею. В такой самооценке выражается положительное отношение к пройденному жизненному пути, достигнутым результатам, оптимистические жизненные ожидания, мотивационные тенденции, выражающие стремления к новым достижениям и успеху, общий позитивный фон настроения. Осознание благополучия связано с наиболее значимыми сторонами и ценностями жизнедеятельности, результатами собственной деятельности и взаимодействия с другими людьми, а также с событиями и обстоятельствами, которые затрагивают эти существенные ценности.

Субъективное благополучие можно определить как доминирование в целом положительной оценки жизни (даже несмотря на временные трудности и неудачи) и преобладающее положительное фоновое эмоциональное состояние индивида, существенным проявлением которого является оптимистический настрой. Можно вести речь об относительности такого ощущения и выраженности такого состояния - от полной удовлетворенности своим положением до преобладающей удовлетворенности. При этом есть основания предполагать существование противоположного явления - ощущения собственного неблагополучия, которое может обуславливать аддиктивное поведение, а при острых проявлениях приводить к суициду.

Многовариантность проявления субъективного благополучия выражается в том, что оно может быть связано с различными видами потребностей и личностных ценностей, с акцентированием внимания на различные стороны жизни, на определенные события и внешние условия. В этой связи у каждого человека выделяется индивидуально своеобразный набор ведущих потребностей, притязаний, личностных ценностей, оценочных стереотипов, от которых зависит субъективная оценка благополучия своего жизненного положения. Кроме того, состояние благополучия обусловлено субъективным сравнением своего положения и «качества жизни», как с прежним уровнем, который индивиду пришлось испытать, так и с уровнем окружающих его людей, прежде всего тех, которых индивид относит к своей социальной группе. Именно такой относительный характер восприятия качества жизни и степени удовлетворенности потребностей (притязаний), а не «натуральное» выражение их качественных сторон является важной закономерностью в ощущение субъективного благополучия. Другой закономерностью является то, что ощущение благополучия не определяется некой усредненной величиной степени удовлетворенности комплекса значимых потребностей, поскольку даже при полном удовлетворении многих потребностей, неудовлетворенность одной из них может лишить человека ощущения благополучия.

Можно определить ряд личностных предпосылок субъективного благополучия, которые представляют собой следующие склонности (перцептивные, когнитивные, эмоциональные, мотивационные установки):

- акцентировать внимание на положительных сторонах жизнедеятельности и использовать их для субъективной оценки;
- воспринимать людей, акцентируя внимание на присущие им положительные качества, понимая при этом и наличие недостатков;
- придавать положительное значение происходящим событиям, находить в них прежде всего положительную сторону, не исключая при этом и отрицательных последствий;

- оценивать жизнь в трудных ситуациях, ориентируясь на фундаментальные ценности, определяющие способность жить и приносить пользу близким людям;
- находить радость в происходящих событиях, обращая внимание на положительные стороны явлений повседневной жизни;
- оценивать успехи как результат собственных способностей;
- относиться к неудачам и неприятностям как к временному явлению, которое представляет неотъемлемую сторону жизни;
- испытывать оптимистический настрой в повседневной жизни;
- ставить перед собой посильные задачи, решение которых сопряжено с ожиданием успеха;
- проявлять умеренность в притязаниях, что исключает переживание противоречий между ними и возможностями удовлетворения.

Рассматривается ощущение субъективного благополучия как положительная содержательная самооценка человеком успешности собственной жизнедеятельности и удовлетворенности ею. Выделяются важные закономерности: *во-первых*, относительный характер ощущения субъективного благополучия; *во-вторых*, невозможность определить степень удовлетворенности комплекса значимых потребностей. Предлагается перечень личностных предпосылок субъективного благополучия.

#### THE PROBLEM OF SUBJECTIVE WELL-BEING FEELING AND PERSONAL PRECONDITIONS

Pastushenya A.N.

*Subjective well-being feeling as a positive person's substantial self-estimation of success and satisfaction it is considered. Important regularities are allocated: first, relative character of subjective well-being feeling; secondly, impossibility to define a satisfaction degree of a significant requirement complex. The list of personal preconditions of subjective well-being feeling is offered.*