

**Features of ideas of subjective well-being depending on his level
Gafurova T.¹, Kurlina C.², Kochetova V.³ (Russian Federation)**

**Особенности представлений о субъективном благополучии
в зависимости от его уровня**

Гафурова Т. Р.¹, Курлина К. В.², Кочетова В. И.³ (Российская Федерация)

*Гафурова Татьяна Ринатовна / Gafurova Tatiana – студент;
Курлина Кристина Вячеславовна / Kurlina Christina - студент;
Кочетова Виктория Игоревна / Kochetova Victoria - студент,
кафедра психологии,*

*Федерально государственное автономно образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный университет» г. Волгоград*

Аннотация: статья посвящена теоретическому и эмпирическому исследованию особенностей представления субъективно благополучного человека в зависимости от его уровня. В качестве основных критериев анализа рассматриваются компоненты и уровни субъективного благополучия, характеристики субъективно благополучного человека. Представленные результаты исследования показывают специфику представлений о субъективном благополучии у людей с разным уровнем благополучия.

Abstract: the article is devoted to a theoretical and empirical research of the features of subjectively well-being person idea, depending on the level. The components and levels of subjective well-being, characteristics of subjectively well-being person are taken into consideration as the main criteria. The results of this paper show the specificity of the ideas of subjective well-being on its different levels.

Ключевые слова: субъективное благополучие, компоненты и уровни субъективного благополучия, представление о субъективном благополучии.

Keywords: subjective well-being, the components and levels of subjective well-being, the idea of subjective well-being.

В последние десятилетия проблема субъективного благополучия все чаще становится актуальной в исследованиях психологов. Это вызвано острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия. Проблема субъективного благополучия личности начинает занимать центральное место не только в социальной психологии, но и в других отраслях науки. К субъективному благополучию обращаются при изучении различных проблемных областей: процессов адаптации, социализации, самоактуализации, вопросов экономической эффективности, социально-экономического развития общества, здравоохранения и многих других.

Проблема субъективного благополучия в России в последние десятилетия нашла отражение в работах К. А. Абульхановой-Славской, Е. Е. Бочаровой, Л. В. Куликова, Р. М. Шамионова, и многих других как известных, так и молодых ученых. За рубежом исследованию субъективного благополучия посвящены научные труды Э. Динера, Л. А. Кларка, Р. Райана и Э. Деси, К. Рифф и многих других авторов. Исследования субъективного благополучия направлены на изучение его структуры (Е. В. Садальская, М. В. Соколова, Л. В. Куликов, Р. М. Шамионов, М. Аргайл, Э. Динер и др.), ценностной детерминации (Е. Е. Бочарова, Н. М. Лебедева, А. Н. Татарко, Р. М. Шамионов и др.), взаимосвязи благополучия и социальной активности (К. А. Абульханова, Л. Г. Дикая, Р. М. Шамионов), благополучия и представлений (Н. В. Ключева П. Д. Никитенко) экономических факторов (В. А. Хашченко).

Развитие знаний о благополучии происходит достаточно независимо в русле отдельных школ и направлений, стимулируясь их собственной логикой и не всегда пересекаясь. Нерешенной остаётся проблема разработки единого понятия, хотя анализ работ зарубежных и отечественных психологов даёт возможность выделить общие характеристики феномена. У понятия благополучие есть достаточно ясное значение, его трактовки в значительной степени сходны или совпадают в различных научных дисциплинах и обыденном сознании. Благополучие и чувство благополучия весьма значимы для всего субъективного (внутреннего) мира личности [3].

Существуют объективные показатели благополучия, известные каждому человеку. Представление о собственном благополучии или благополучии других людей, оценка благополучия опирается на объективные критерии благополучия, успешности, показатели здоровья, материального достатка и т.п. Все внешние факторы благополучия при любых объективных характеристиках по самой природе психики не могут действовать на переживание благополучия непосредственно, но лишь через

субъективное восприятие и субъективную оценку, которые обусловлены особенностями всех сфер личности. Другими словами, благополучие личности по самой своей природе является, прежде всего, субъективным. *Существуют три компонента*, из которых складывается субъективное благополучие: удовлетворенность жизнью, позитивные эмоции и негативные эмоции. В настоящее время эта структура общепризнанна, иногда она видоизменяется или расширяется [3].

По мнению Р. М. Шамянова, субъективное благополучие - понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности [8].

Исследователи различают три варианта субъективного благополучия: физическое, психологическое и социальное. Такое понимание родилось не случайно. Оно согласуется с подходами психологов к внутренней структуре личности, включающих неразрывное единство трех «Я»: физическое «Я», социальное «Я» и духовное «Я». Физическое «Я» включает телесную организацию и все материальное, чем обладает человек. Структуру социального «Я» составляют роли, нормы и стремление человека к обществу. Духовное «Я» - это «полное объединение отдельных состояний сознания, конкретно взятых духовных способностей и свойств». В понятие субъективного благополучия необходимо включать и конкретные формы поведения, которые позволяют улучшать качество жизни на всех уровнях (физическом, социальном и духовном) и позволяют достигать высокой степени самореализации [10].

По мнению Е. Динера, субъективное благополучие содержит *три компонента* психического явления - когнитивный, эмоциональный, конотативный (поведенческий), и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения [10].

Таким образом, в современной отечественной и зарубежной психологии имеется достаточно большое количество моделей, описывающих субъективное благополучие личности.

Психологическая суть субъективного благополучия состоит в позитивном отношении субъекта к себе и миру, разным аспектам собственной жизни и наличии разных по интенсивности и содержанию позитивных переживаний. Представление человека о субъективном благополучии складывается в юношеском возрасте и изменяется в течение жизни [1], но особо важную роль в формировании этого представления играет студенческий период [6], когда происходит профессиональное становление человека, определяются его основные жизненные цели и приоритеты.

Мы предполагаем, что у людей с различными уровнями субъективного благополучия будет разное представление о нем. Целью нашего исследования является изучение связи между разным уровнем субъективного благополучия у людей и представлений о нем. В нашем исследовании принимало участие 44 респондента, из них 12 человек с низким уровнем субъективного благополучия, 25 человек со средним уровнем субъективного благополучия и 7 человек с высоким уровнем субъективного благополучия. Гендерные особенности в нашем исследовании нами не учитывались. Исследование проводилось в благоприятных условиях.

Под субъективным благополучием мы понимаем позитивное эмоциональное состояние удовлетворенности собой, своей жизнью, окружающим миром и своим местом в нем, традиционно описываемое в житейских терминах душевного равновесия [4].

В нашем исследовании нас интересуют уровни субъективного благополучия личности. Для его измерения мы использовали методику «Шкала субъективного благополучия» Perrudet-Badoux, Mendelssohn и Chiche в адаптации М. В. Соколовой [7]. На основе шести кластеров (шкал) выделяются три уровня субъективного благополучия личности:

1. Низкий уровень субъективного благополучия;
2. Средний уровень субъективного благополучия;
3. Высокий уровень субъективного благополучия.

Под представлением мы понимаем психический процесс (иногда его ещё называют познавательным процессом) отражения предметов или явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего предыдущего опыта [5]. Представление о субъективном благополучии личности мы измеряли авторским опросником, который был разработан на основании проведенного нами интервью с помощью сетевого тематического анализа текста.

Исследуя представления о субъективном благополучии, мы опирались на теории Е. Динера, который выделяет три компонента субъективного благополучия, а именно когнитивный, эмоциональный, конотативный или, другими словами, поведенческий [10]. На основе этой теории в нашем опроснике были выделены три шкалы:

1. Характеристика субъективно благополучного человека;
2. Факторы, влияющие на субъективное благополучие человека;
3. Действия, выполняемые субъективно благополучным человеком.

Помимо основных методик, в нашем исследовании мы использовали методику «Тест смысложизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева для измерения смысла жизни и конкретных смысложизненных ориентаций личности [3].

Исследование проводилось в два этапа. На первом – диагностическом этапе – было проведено интервью, на основе которого посредством сетевого тематического анализа текста был разработан авторский опросник, а так же проведены методики для измерения:

- уровня субъективного благополучия личности;
- смысла жизни и конкретных смысложизненных ориентаций личности.

На втором – интерпретационном – полученные результаты были обработаны и проанализированы.

Из набора характеристик представлений о субъективном благополучии, которые мы получили посредством авторского опросника, мы выявили преобладающие характеристики представлений о субъективном благополучии человека, а именно: благополучная семья (3,68), создать крепкую семью (3,59), здоровье (3,34), саморазвиваться (3,32), забота со стороны близких (3,27), иметь хорошую работу (3,27), общаться с друзьями (3,27), жизнерадостный (3,27), позитивный (3,27), добрый (3,25), успешный (3,20), заботиться о своем здоровье (3,20), саморазвитие (3,16), уверенный в себе (3,16), материальный достаток (3,09), получить образование (3,00) (в скобках указаны средние значения показателя).

После чего мы распределили эти характеристики представлений, опираясь на теорию Е. Динера, которая описывает три компонента психического явления - когнитивный, эмоциональный, конотативный (поведенческий) (см. таблица 1).

Таблица 1. Компоненты субъективного благополучия человека.

Компоненты субъективного благополучия		
Когнитивный	Конотативный (поведенческий)	Эмоциональный
Добрый Уверенный в себе Успешный Здоровье Материальный достаток Саморазвитие Благополучная семья	Забота со стороны близких Заботиться о своем здоровье Иметь хорошую работу Общаться с друзьями Получить образование Саморазвиваться Создать крепкую семью	Жизнерадостный Позитивный

Далее мы получили достоверно значимые различия в представлениях о субъективном благополучии у людей с разным его уровнем с помощью однофакторного дисперсионного анализа (см. таблица 2).

Таблица 2. Характеристики субъективно благополучного человека в зависимости от уровня собственного благополучия личности

Уровни собственного СБ личности	Характеристики СБ человека (в скобках указана значимость)		
	Когнитивный	Конотативный (поведенческий)	Эмоциональный
<i>Низкий</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Добрый (0,78) ▪ Уверенный в себе (0,13) ▪ Здоровье (0,23) ▪ Благополучная семья (0,37) ▪ Саморазвитие (0,87) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Создать крепкую семью (0,37) ▪ Заботиться о своем здоровье (0,04) ▪ Забота со стороны близких (0,41) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Жизнерадостный (0,23)
<i>Средний</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Материальный достаток (0,28) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Получить образование (0,88) ▪ Общаться с друзьями (0,73) 	
<i>Высокий</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Успешный (0,68) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Саморазвиваться (0,86) ▪ Иметь хорошую работу (0,84) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Позитивный (0,98)

По данной таблице видно, что люди с разным уровнем субъективного благополучия представляют себе благополучного человека с различным набором характеристик:

✓ Люди с низким уровнем субъективного благополучия представляют себе благополучного человека и считают, что он должен быть добрым, уверенным в себе, жизнерадостным человеком, и для него важно следить и заботиться о своем здоровье, иметь крепкую и благополучную семью, всегда саморазвиваться и быть значимым для своих близких.

✓ Люди же со средним уровнем субъективного благополучия имеют свое представление о благополучном человеке и считают, что для него важно получить образование, которое позволит ему иметь хороший материальный достаток, но так же ему важно иметь рядом друзей для общения.

✓ Люди, у которых собственный уровень субъективного благополучия высокий, представляют себе благополучного человека и описывают его как успешного и позитивного человека, и считают, что он должен всегда саморазвиваться и иметь хорошую работу.

Следующим этапом нашего исследования было проведение однофакторного дисперсионного анализа, который позволил нам выявить достоверные результаты влияния уровня субъективного благополучия на смысловые ориентации (см. таблица 3).

Таблица 3. Влияние уровня субъективного благополучия на смысловые ориентации

Смысловые ориентации (в скобках значимость)	Уровни СБ человека	Выборка	Среднее значение
Цели в жизни. (0,000) Характеризует наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.	<i>Низкий</i>	12	36,00
	<i>Средний</i>	25	29,32
	<i>Высокий</i>	7	20,86
Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. (0,004) Отражает оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.	<i>Низкий</i>	12	23,67
	<i>Средний</i>	25	21,24
	<i>Высокий</i>	7	16,29
Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). (0,000) Представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле, или же неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.	<i>Низкий</i>	12	23,83
	<i>Средний</i>	25	19,20
	<i>Высокий</i>	7	14,00
Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. (0,000) Убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, либо же фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.	<i>Низкий</i>	12	34,42
	<i>Средний</i>	25	29,04
	<i>Высокий</i>	7	22,43

В ходе данного анализа было выявлено, что такие смысловые ориентации, как цель и результативность жизни, удовлетворенность самореализацией, локус контроля - я и локус контроля - жизнь или управляемость жизнью присутствуют только лишь у людей с низким уровнем субъективного благополучия, в то время как у людей со средним и высоким уровнем субъективного благополучия не выявлены.

По мнению Я. И. Павлоцкой, субъективно благополучный человек это человек, который удовлетворен своей жизнью, собой, своим окружающим миром и своим местом в нем [4]. Обобщая полученные данные, можно составить «портрет субъективно благополучной личности» специфичный для людей с разным собственным уровнем субъективного благополучия:

✓ Люди с низким уровнем субъективного благополучия представляют себе благополучного человека, который развивается и не стоит на месте, работает над собой, реально оценивает свои возможности и стремится их расширить, а так же для него важны духовные ценности, такие как семья, любовь, взаимопонимание, помощь и поддержка. Так же у него есть цель в жизни, он ориентирован на будущее и имеет временную перспективу, считает, что его жизнь продуктивна. Он легко принимает решения и воплощает их в жизнь, является сильной личностью, которая обладает достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами.

✓ Для людей со средним уровнем субъективного благополучия не важны духовные ценности, для него главным являются материальные ценности и продвижение по карьерной лестнице.

✓ А люди с высоким уровнем субъективного благополучия представляют себе благополучного человека как успешного, всегда позитивно настроенного, который не стоит на месте, а постоянно развивается и стремится изменить свою жизнь, продвигаясь по карьерной лестнице.

Респонденты с низким уровнем субъективного благополучия представляют себе благополучного человека с разных сторон (личностная, духовная и материальная), а респонденты со средним и высоким уровнями субъективного благополучия характеризуют человека только с материальной точки зрения. Основываясь на этих результатах, мы предполагаем, что это связано с тем, что люди, имея низкий уровень собственного субъективного благополучия, видят себя несовершенными и считают, что им нужно постоянно развиваться и улучшать себя, поэтому они представляют себе благополучного человека как личность, которая развивается со всех сторон и реализует себя в жизни, а люди, имея средний или высокий уровень собственного субъективного благополучия, радуются тому, что у них есть, стабильны в своем поведении, не стремятся изменить свою жизнь и тем самым удовлетворены собой, поэтому они представляют себе благополучного человека, для которого основным является улучшение своего материального положения.

Таким образом, на основании полученных данных мы пришли к следующим выводам:

1. В ходе исследования было выявлено три уровня субъективного благополучия, а именно низкий (12 человек), средний (25 человек) и высокий (7 человек).
2. Мы выяснили, что люди с разным уровнем собственного субъективного благополучия представляют себе благополучного человека с разным набором характеристик.
3. Люди с разным собственным уровнем субъективного благополучия имеют свой «портрет субъективно благополучной личности».

Литература

1. *Аргайл М.* Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 271 с. Diener.
2. *Бочарова, Е. Е.* Соотношение эмоциональных компонентов и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации // Е. Е. Бочарова // Проблемы социальной психологии личности, 2008. - С.32-56.
3. *Леонтьев Д. А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
4. *Павлоцкая Я. И.* Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности // Журнал «Современные проблемы науки и образования». - 2015. - № 1.
5. Психологический словарь // Под ред. член-корр. АПН СССР В. И. Войтко. - М.: Высшая школа, 1982. - 214с.
6. *Савельева О. С.* Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности // О. С. Савельева. - Москва, 2008.
7. *Соколова М. В.* Шкала субъективного благополучия // М.В. Соколова. - Ярославль, 2006.
8. *Шамионов, Р. М.* Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) // Р. М. Шамионов // Мир психологии. - 2007. - №2. - С.143-148.
9. *Шамионов, Р. М.* Самосознание и субъективное благополучие личности // Р. М. Шамионов // Современные проблемы общей и социальной психологии. Сборник научных статей. - 2009.
10. *Diener M., Diener C.* Factors predicting the subjective well-being of nations // J. of Personality and Social Psychology. 1995. V.69. - P.851-864.