

**ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ  
К РАСКРЫТИЮ ПОНЯТИЯ «СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»  
В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

*В статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемой субъективного благополучия. Описываются подходы к пониманию субъективного благополучия в зарубежной и отечественной психологии, обозначаются истоки изучения проблемы. Представлена многоаспектность понятия «субъективное благополучие» в контексте субъективных и объективных факторов.*

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, качество жизни, удовлетворенность, психологическое благополучие, личность.

М. Matyushina

**MAIN APPROACHES TO THE CONCEPT  
OF DISCLOSURE «SUBJECTIVE WELL-BEING»  
IN THE DOMESTIC AND FOREIGN PSYCHOLOGIST**

*The article deals with issues related to the problem of subjective well-being. It describes approaches to the understanding of subjective well-being in the foreign and domestic psychology, studying the origins of the problem are indicated. Presented multidimensionality notion of «subjective well-being» in the context of subjective and objective factors.*

**Keywords:** subjective well-being, quality of life, satisfaction, psychological well-being, a person.

Изучение проблемы субъективного благополучия находит свои истоки в философии, психологии, социологии и ряде других наук. Как в научном, так и в обыденном сознании людей трактовки понятия «благополучие» аналогичны: «благополучие представляют как многофакторный конструкт, характеризующийся сложной взаимосвязью социальных, культурных, экономических, психологических, физических и духовных факторов» [4].

На протяжении долгого времени психологическая наука традиционно занималась изучением таких вопросов, как стресс, агрессия, конфликты, преодоление сложных жизненных ситуаций, отклонения личности и т. д. Однако в процессе развития, психология стала включать в поле своих научных интересов вопросы, связанные не только с решением проблемных ситуаций, но и обращающих внимание на повышение качества жизни «здорового» субъекта. Ключевой отличительной чертой нового направ-

ления стало смещение фокуса исследования на «изучение того, ради чего стоит жить и как создать условия для такой жизни» [13]. Эти изменения были связаны прежде всего с исследованиями, посвященными определению качества жизни. Таким образом, перечень традиционных задач психологической науки существенно расширился, поскольку нацеленность на благополучие и обеспечение способствующих ему условий отличается от нацеленности на страдание и борьбу с неблагоприятными факторами.

Исследователи отмечают факты, относящиеся к благополучию личности, обращаясь как к ее состояниям, так и к анализу личностных, социокультурных, социально-психологических аспектов благополучия. Благополучие и чувство благополучия значимы для всего субъективного мира личности. Существуют объективные показатели благополучия, такие как критерии успешности, показатели здоровья, материального достатка и т. п. Однако переживание благополучия

---

в значительной мере обусловлено особенностями отношений личности к себе, окружающему миру в целом и его отдельным сторонам, то есть благополучие личности по самой своей природе является прежде всего субъективным. Понятие «субъективность» отражает характеристики внутреннего мира человека, следовательно, когда речь идет о субъективном благополучии, необходимо обратить внимание на характер установления самим человеком (субъектом) связей между отражаемыми оценочными характеристиками внешних объектов и явлений, включая и объективные эффекты собственного поведения, и характеристиками внутреннего мира. Анализ понятия субъективного благополучия предполагает рассмотрение этого явления во всей совокупности внешних и внутренних инстанций, системе социальных связей и отношений личности.

Западная психология стала заниматься изучением субъективного благополучия в 60-е гг. XX в., и этот термин стал рассматриваться через противопоставление психологическому нездоровью и неблагополучию. Субъективное благополучие стало критерием психического и психологического здоровья человека, необходимым условием его гармоничного развития. Субъективное благополучие выступило одним из интегративных психических образований, определяющих различные аспекты отношения человека с миром и успешность его взаимодействия с предметным и социальным окружением.

Так, в 1960-е гг. американские исследовательские организации стали задавать людям вопросы о счастье и удовлетворенности. Это привело к появлению ранних классических работ, среди которых «Модель человеческих тревог» Кентрила (The Pattern of Human Concerns, Cantril, 1965) — международное обследование 23 875 респондентов; «Структура психологического благополучия» Бредберна (The Structure of Psychological Well-Being, Bradburn, 1969), в которой использовались результаты исследования, проведенного Национальным центром изучения

общественного мнения (NORC); «Качество американской жизни» Кэмпбелла, Конверса и Роджерса (The Quality of American Life, Campbell, Converse, & Rogers, 1976) — работа в рамках изысканий Исследовательского центра Мичиганского университета. В 1967 г. Уилсон опубликовал обзор литературы по вопросам субъективного благополучия в «Психологическом бюллетене» (Psychologica Bulletin). В 1984 г. Динер повторил эту работу, обновив обзор в 1999-м. Американский Институт общественного мнения и другие организации, изучающие общественное мнение, проводили дальнейшие исследования, и не только в Америке. Так, в Европе в рамках программы «Евробарометр» были обследованы страны Общего рынка [2].

В 1974 г. был основан журнал «Исследования социальных показателей» (Social Indicators Research), в котором появился ряд статей по проблемам счастья, благополучия и удовлетворения жизнью. В издании «Личность и индивидуальные различия» (Personality and Individual Differences) стали публиковаться материалы на тему индивидуальных различий в восприятии субъективного благополучия. На своих страницах журнал «Психология личности и социальная психология» (The Journal of Personality and Social Psychology) также стал размещать статьи о счастье. В 1994 г. исследователь Венховен выпустил свой объемный труд в трех томах «Корреляты счастья» (Correlates of Happiness), в котором были заново проанализированы 630 крупнейших исследований со всего мира. А в 1999 г. был создан журнал «Исследования счастья» (Journal of Happiness Research) под его редакцией. Канман, Динер и Шварц подготовили другой объемный труд — «Основы гедонистической психологии» (Foundations of Hedonic Psychology, Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999), базирующийся на результатах состоявшейся в Принстоне конференции.

Актуализация исследований в сфере позитивных аспектов функционирования личности обнаружила необходимость определить

---

основания и структуру внутреннего равновесия личности, выявить сущность эмоционально-оценочных отношений, лежащих в основе равновесия личности, механизмы их воздействия на регуляцию поведения [4].

Сегодня в психологической науке присутствуют несколько терминов, которые в той или иной степени отражают состояние личности как «благополучие». Это понятия «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью», к ним следует добавить также «психологическое благополучие» — термин К. Рифф. Отметим, что в зарубежной психологии подходы к исследованию психологического благополучия условно делятся на две группы: эвдемонистические и гедонистические (А. С. Ватерман, Э. Деси, Д. Каннеман, Р. Райан). Однако, по мнению исследователей, оба подхода не лишены недостатков. Главный недостаток гедонистического подхода состоит в его теоретической неразработанности, а эвдемонистического — в трудности эмпирической оценки психологического благополучия. В настоящее время в зарубежной психологии наибольшей популярностью среди исследователей пользуется многомерная модель психологического благополучия К. Рифф, базисом которой послужили основные теоретические концепции, ориентированные на исследование позитивного психологического функционирования личности. Модель включает в себя такие компоненты, как «принятие себя» (позитивная оценка себя, своей жизни), «личностный рост», «цель в жизни», «позитивные отношения с другими», «контроль над окружающей средой» (способность эффективно управлять своей жизнью и окружающей средой) и «автономия». Данная модель значительно шире гедонистической и все же она не раскрывает сущности самой категории «благополучие», не объясняет истинного смысла, вкладываемого в это понятие [4].

В западной психологии понятие «благополучие» определяется как «well-being», что дословно означает «хорошо» и «бытие»

и подразумевает широкую и достаточно динамичную для индивида систему социальных связей, предполагающую наполненные позитивными переживаниями межличностные отношения. Так, М. Селигман в понимание субъективного благополучия вкладывает положительные эмоции, смысл, вовлеченность, позитивные отношения с людьми, достижения [13].

В русском языке понятие «благополучие» определяется как «спокойное и счастливое состояние», а счастье — как «чувство и состояние полного высшего удовольствия» [10]. «Субъективное» раскрывается как принадлежащее человеку как субъекту [16]. Благодаря семантическому анализу под субъективным благополучием можно понимать определяемое личностью как субъектом состояние удовлетворения, основанное на достижении необходимых благ, которое не всегда совпадает с объективными условиями [4].

Если в зарубежной психологии термин «субъективное благополучие» используется широко, в отечественной психологии это понятие появилось недавно и рассматривается как состояние динамического равновесия, ощущение внутреннего равновесия, достигаемое за счет переживания удовлетворенности различными аспектами жизнедеятельности (М. В. Григорьева, Л. В. Куликов, Р. М. Шамионов и др.). И. В. Полущкина выделяет несколько подходов к определению феномена субъективного качества жизни: потребностный, ценностный, деятельностный и нормативный [12]. В интегративной концепции субъективного благополучия Р. М. Шамионова субъективное благополучие определяется как понятие, которое выражает собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внутренней среде, и характеризуется ощущением удовлетворенности [15]. По мнению Л. В. Куликова, раскрытие содержания феномена субъективного благополучия позволяет в целом выделить

два доминирующих компонента: когнитивный (рефлексивный) — представления об отдельных сторонах своего бытия, и эмоциональный — доминирующий эмоциональный тон отношений к этим сторонам.

В последнее время внимание исследователей обращается на то, что субъективное благополучие обеспечивается не только внутренним физическим и психическим благополучием, но и состоянием духовно-нравственного здоровья социальной среды. По мнению Б. А. Класова, субъективное благополучие личности зависит от уровня усвоенной социальной культуры, а также от состояния индивидуального и общественного физического, психического, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья [5].

Рядом отечественных психологов активно исследуется связь смысложизненных ориентаций, осмысленности жизни, суверенности психологического пространства, толерантности, стратегий жизни, ценностных ориентаций и стратегий поведения личности с субъективным благополучием личности (Н. К. Бахарева, Е. Е. Бочарова, Л. В. Куликов, Г. Л. Пучкова, Е. Н. Панина, М. В. Соколова, А. Е. Созонтов, П. П. Фе-

сенко, Р. М. Шамионов и др.). Общее положение таково, что в центре внимания исследователей оказываются потребности и ценности, осознание их, своего поведения и результата деятельности по их удовлетворению, вызывающее определенное состояние (позитивные эмоции, удовлетворенность, счастье). Подчеркивается, что важным фактором благополучия выступает значимость для человека тех или иных объектов в его социальном окружении, отношение к ним, специфика представлений о них.

Таким образом, результаты исследований, проведенных в отечественной и зарубежной психологии, свидетельствуют том, что субъективное благополучие выступает в роли интегративного психического образования, детерминирующего успешность деятельности личности в разных сферах жизни, и включает в себя такие составляющие, как положительные эмоции, смысл, вовлеченность, отношения с людьми, достижения. Субъективное благополучие связано с социумом, культурой, ценностными ориентациями, морально-этическими нормами, полученным опытом и определяет оценку личности себя, своего жизненного пути и окружающего мира.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аргайл М.* Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.
2. *Баширова Е. Б.* Трансформация ценностей демократического государства (2000–2006) // Правозащитник. 2003. № 3.
3. *Зараковский Г. М.* Качество жизни населения России. Психологические составляющие. М.: Смысл, 2009.
4. *Карпетян Л. В.* Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального ун-та. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2014. № 1 (123).
5. *Класов Б. А.* Социальное здоровье населения как фактор устойчивого развития общества. <http://www.edu.nsu.ru/~nirkpro/izdaniya/simpozium/klassov.htm>
6. *Куликов Л. В.* Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / под ред. В. Ю. Большакова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.
7. *Куликов Л. В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004.
8. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
9. *Леонтьев Д. А.* Позитивная психология — повестка дня нового столетия // Психология: журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4.
10. *Леонтьев Д. А., Шелобанова Е.* Профессиональное самоопределение как построение образов возможного // Вопросы психологии. 2001. № 1.
11. *Ожегов С. И., Шведова Н. Н.* Толковый словарь русского языка. М., 1992.

---

12. *Полушкина И. В.* Развитие внутренних ресурсов личности как условие повышения субъективной оценки качества жизни безработным: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2009.

13. *Селигман М.* Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2013.

14. *Хвостикова В. А.* Удовлетворенность работой и субъективное благополучие сотрудника как фактор эффективности деятельности организации (на примере зарубежных исследований) // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. М.: АНАЛИТИКА РОДИС, 2012.

15. *Яремчук С. В.* Удовлетворенность разными сферами жизни у жителей Дальнего Востока // Качество жизни в современной России: Материалы Всероссийской (заочной) научно-практической конференции (1 марта 2011 г.) / под ред. М. Д. Узлова. Пермь: Пермский гос. ун-т, 2011.

16. *Шамионов Р. М.* Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции). Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004.

17. Энциклопедический словарь: в 6 т. / ред.-сост. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского. М., 2005.

18. *Haybron Daniel M.* The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being. USA: Oxford University Press, 2010.

19. Miriam Tatzel Consumption and Well-Being in the Material World. Springer Netherlands, 2014.

## REFERENCES

1. *Argayl M.* Psihologiya schastya. SPb.: Piter, 2003.

2. *Bashkirova E. B.* Transformatsiya tsennostey demokraticeskogo gosudarstva (2000–2006) // Pravo-zaschitnik. 2003. N 3.

3. *Zarakovskiy G. M.* Kachestvo zhizni naseleniya Rossii. Psihologicheskie sostavlyayushchie. M.: Smyisl, 2009.

4. *Karapetyan L. V.* Teoreticheskie podhodyi k ponimaniyu sub'ektivnogo blagopoluchiya // Izvestiya Uralskogo federalnogo un-ta. Ser. 1. Problemyi obrazovaniya, nauki i kulturyi. 2014. N 1 (123).

5. *Klassov B. A.* Sotsialnoe zdorove naseleniya kak faktor ustoychivogo razvitiya obschestva. <http://www.edu.nsu.m/~nipkpro/izdaniya/simpozium/klassov.htm>

6. *Kulikov L. V.* Determinanty udovletvorennosti zhiznyu // Obschestvo i politika / pod red. V. Yu. Bolshakova. SPb.: Izd-vo SPbGU, 2000.

7. *Kulikov L. V.* Psihogigiena lichnosti. Voprosyi psihologicheskoy ustoychivosti i psihoprofi-laktiki. SPb.: Piter, 2004.

8. *Leontev D. A.* Psihologiya smysla. Priroda, stroenie i dinamika smyslovoy realnosti. M.: Smyisl, 2003.

9. *Leontev D. A.* Pozitivnaya psihologiya — povestka dnya novogo stoletiya // Psihologiya: zhurnal Vysshhey shkolyi ekonomiki. 2012. T. 9. N 4.

10. *Leontev D. A., Shelobanova E.* Professionalnoe samoopredelenie kak postroenie obrazov vozmozhnogo // Voprosyi psihologii. 2001. N 1.

11. *Ozhegov S. I., Shvedova N. N.* Tolkovyy slovar russkogo yazyika. M., 1992.

12. *Polushkina I. V.* Razvitie vnutrennih resursov lichnosti kak uslovie povyisheniya sub'ektivnoy otsenki kachestva zhizni bezrabotnyim: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Tambov: Izd-vo TGU im. G. R. Derzhavina, 2009.

13. *Seligman M.* Put k protsvetaniyu. Novoe ponimanie schastya i blagopoluchiya. M.: Izd-vo Mann, Ivanov i Ferber, 2013.

14. *Hvostikova V. A.* Udovletvorennost rabotoy i sub'ektivnoe blagopoluchie sotrudnika kak faktor effektivnosti deyatelnosti organizatsii (na primere zarubezhnyih issledovaniy) // Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzoryi i sovremennyye issledovaniya. M.: ANALITIKA RODIS, 2012.

15. *Yaremchuk S. V.* Udovletvorennost raznymi sferami zhizni u zhiteley Dalnego Vostoka // Kachestvo zhizni v sovremennoy Rossii: Materialyi Vserossiyskoy (zaochnoy) nauchno-prakticheskoy konferentsii (1 marta 2011 g.) / pod red. M. D. Uzlova. Perm: Permskiy gos. un-t, 2011.

16. *Shamionov R. M.* Psihologiya sub'ektivnogo blagopoluchiya: (k razrabotke integrativnoy kon-tseptsii). Saratov: Izd-vo Sarat. un-ta, 2004.

17. Entsiklopedicheskiy slovar: v 6 t. / red.-sost. L. A. Karpenko; pod obsch. red. A. V. Petrovskogo. M., 2005.

18. *Haybron Daniel M.* The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being. USA: Oxford University Press, 2010.

19. Miriam Tatzel Consumption and Well-Being in the Material World. Springer Netherlands, 2014.