

БЛАГОПОЛУЧИЕ, СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ: ПРОБЛЕМА ВЗАИМОСВЯЗИ

© Л. И. Галиахметова

*Башкирская академия государственной службы и управления
при Президенте Республики Башкортостан
Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, ул. Заки Валиди, 40.*

Тел.: +7 (347) 272 61 13.

Email: liana.galiakhmetova@yandex.ru

На данном этапе развития психологической науки наблюдается рост числа публикаций и научных статей, посвященных изучению благополучия, субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью. Интерес к данной проблематике существовал всегда, но сейчас особенно явно прослеживается тенденция приоритета изучения позитивных тем исследований над негативными. Наблюдается отказ от курса изучения негативных причин, приводящих к появлению проблемы, в пользу исследования качеств личности, оснований, факторов, условий, а также собственной активности человека, приводящих к достижению благополучия во всех сферах жизни. В данной статье раскрывается содержание понятий «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью». Благополучие рассматривается как многофакторный конструкт, представляющий собой сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов. Субъективное благополучие определяют как широкую категорию феноменов, заключающихся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом. В данной статье акцент делается именно на изучении удовлетворенности жизнью вследствие его системности, стабильности и устойчивости, а также благодаря наличию оценочного компонента в его структуре. Данное понятие рассматривается как сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами. До сих пор не существует четкого разделения понятий «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью». В результате анализа теоретической и научно-практической литературы по проблеме исследования автор представляет соотношение данных понятий и термина «удовлетворенность жизнью» в виде схемы, отражающей место понятия «удовлетворенность» жизнью среди схожих по значению терминов.

Ключевые слова: *удовлетворенность жизнью, благополучие, субъективное благополучие.*

На современном этапе развития общества, в век больших скоростей, больших объемов информации и постоянной нехватки времени наиболее остро встает вопрос о рассмотрении такого феномена как удовлетворенность жизнью. Центральное место здесь занимает изучение того, насколько человек удовлетворен своей жизнью, от чего эта удовлетворенность зависит и какие предпосылки заложены в природе самого человека. Этим и обусловлена актуальность заявленной проблемы.

На настоящий момент комплексной и многоаспектной проблеме удовлетворенности жизнью посвящено большое количество исследований таких зарубежных авторов, как М. А. Аргайл, R. W. Bortner, E. Campbell, N. E. Cutler, E. Diner, G. H. Gallup, D. F. Hultsch, R. Kammann, C. L. Keyes, P. M. Lewinsohn, B. R. Little, D. J. MacPhillamy, A. C. McKennel, A. C. Michalos, D. Mroczek, D. G. Myers, T. S. Palys, J. V. Reich, C. D. Ryff, A. Zautra и др. Однако данные работы создавались в рамках различных концепций и независимо друг от друга. Также необходимо отметить недостаточность теоретической разработанности данной проблемы, так как в большинстве работ преобладают эмпирические исследования. Среди отечественных психологов можно назвать следующих ученых, исследования которых так или иначе связаны с проблемой удовлетворенности жизнью: М. Бельски, Т. В. Бескова, И. А. Джидарьян, Е. В. Дугина, А. Л. Журавлев, К. В. Костенко, Л. В. Куликов, Т. К. Терра, Р. М. Шамионов, А. В. Юревич и др. В рамках социологических, экономических, политических исследований проблему удовлетворенности жизнью рассматривали следующие ученые: Н. В. Андреевкова, Е. В. Балацкий, И. А. Вартанова, О. С. Дейнека, С. В. Степашин.

Несмотря на достаточно большое количество исследований, их анализ показывает, что единой точки зрения относительно содержания понятия «удовлетворенность жизнью» и его структуры в настоящее время не существует. Как и не существует четкого разграничения схожих, но не идентичных понятий. Так, в социально-психологических трудах, посвященных проблеме исследования особенностей оценивания человеком в целом своей жизни, наряду с термином «удовлетворенность жизнью» (life satisfaction) используются понятия «благополучие» (wellbeing) и «субъективное благополучие» (subjective wellbeing). Следовательно, возникает необходимость раскрыть содержание, соотнести и разграничить данные понятия.

Таким образом, целью данной статьи является определение места понятия удовлетворенность жизнью среди схожих по значению терминов. Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

1) изучить и проанализировать теоретическую и научно-практическую литературу по проблеме исследования;

2) раскрыть содержание понятий «благополучие» и «субъективное благополучие»;

3) обозначить соотношение данных понятий и термина «удовлетворенность жизнью».

Как было отмечено выше, на данный момент существует достаточно большое количество совершенно разных определений понятий «удовлетворенность» и «удовлетворенность жизнью». Большинство ученых особо отмечается их комплексность, сложность и аккумулярующий характер, так как данные понятия включают в себя многочисленные аспекты и факторы. Представляет интерес определение удовлетворенности, которое приводит М. Аргайл: «Удовлетворенность – это

рефлексивная оценка, суждение о том, насколько все было и остается благополучным» [1, с. 52]. П. С. Гуревич рассматривает удовлетворенность как «оптимальное состояние человека, возникающее при соответствии потребностей личности с последствиями и результатами собственной деятельности, достижениями, характером взаимодействия с социальным окружением» [3, с. 702]. То есть, если М. Аргайл делает акцент на внутренних аспектах, то П. С. Гуревич отмечает влияние на удовлетворенность и внешних факторов.

Заслуживают внимания определения Н. В. Андреевской и Л. В. Куликова. Н. В. Андреевская считает, что удовлетворенность жизнью – это «когнитивная сторона субъективного благополучия, которую дополняет аффективная сторона – положительные и отрицательные эмоции, которые человек испытывает в какой-то отрезок времени» [3, с. 189]. А согласно Л. В. Куликову, понятие «удовлетворенность жизнью» (как показатель, отражающий систему отношения личности к своей жизни) включает принятие ее содержания, комфорт, состояние психологического благополучия (цит. по: [4, с. 71]).

Особо отметим определение Р. М. Шамионова: «Удовлетворенность жизнью – сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально – волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением... и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами» [5, с. 21]. На наш взгляд, именно это определение наиболее полно отражает содержание комплексного понятия удовлетворенности жизнью.

Среди факторов, оказывающих влияние на удовлетворенность жизнью, выделяют: здоровье, пол, возраст, уверенность в себе, оптимизм, психологическую устойчивость, личную и семейную безопасность, отношения в семье, эффективные социальные контакты (отношения с друзьями, межличностное доверие, частота проведения времени с людьми, возможности душевного общения), плодотворный досуг, творческую самореализацию, работу, достойный социальный статус, достижение поставленных целей, оценку по заслугам, материальное положение, уверенность в будущем, социальную стабильность, комфортную среду обитания (климат, экология, развитая социальная инфраструктура), оценку работы системы здравоохранения, правительства, оценку состояния экономической ситуации в стране [3, 6, 7].

К наиболее повторяющимся, универсальным составляющим удовлетворенности жизнью обычно относят удовлетворенность здоровьем, работой, отношениями в семье, социальными контактами. Однако необходимо учитывать индивидуальные предпочтения, особенности личности, ее ближайшего окружения, социальной ситуации и даже среды, в которой проживает данный индивид. Например, для большинства людей комфортная среда обитания не является фактором, оказывающим решающее влияние на удовлетворенность жизнью. Но для людей, проживающих в опасных климатических, неблагоприятных в экологическом плане условиях данный фактор является одним из наиболее важных. Следовательно, при оценке уровня удовлетворенности жизнью необходимо учитывать не только количественные показатели, но и проводить качественный анализ взаимосвязей всех компонентов.

Следующим понятием, заявленным нами для рассмотрения, является «благополучие». Н. Д. Творогова рассматривает благополучие как «многофакторный

конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов» [8, с. 4].

Многие ученые занимались изучением феномена благополучия, имеется достаточное количество исследований, посвященных данной проблеме. Однако единой классификации составляющих благополучия все еще не существует.

По мнению М. Селигмана, составляющими благополучия являются:

- 1) вовлеченность;
- 2) смысл;
- 3) положительные эмоции;
- 4) достижения (свершения, победы, успех);
- 5) отношения с другими людьми (напрямую связаны с остальными элементами, так как приносят смысл в жизнь, сопровождаются либо вовлеченностью, либо положительными эмоциями и связаны с достижениями).

Некоторые из данных составляющих оцениваются объективно, другие – субъективно (на основе самооценки). Каждый элемент способствует достижению более высокого уровня благополучия, но «благополучие не сводится ни к одной из составляющих» [9, с. 37]. Также М. Селигман отмечает, что совершая выбор в жизни, мы стремимся достичь наибольшего успеха по каждой составляющей.

Tom Rath и Jim Harter в книге «Пять элементов благополучия: Инструменты повышения качества жизни» выделяют следующие сферы жизни в качестве элементов благополучия:

- 1) профессиональное благополучие (карьера, призвание, профессия или работа);
- 2) физическое благополучие (крепкое здоровье);
- 3) социальное благополучие (важность ближайшего окружения и социальных взаимоотношений);
- 4) финансовое благополучие (финансовая безопасность, удовлетворенность своим уровнем жизни);
- 5) благополучие в среде проживания (безопасность, собственный вклад в развитие общества).

Причем, по словам авторов, успех должен присутствовать во всех пяти элементах, так как достижения в одной из областей не может компенсировать неудачу в другой [10].

Необходимо заметить, что большинство ученых характеризует понятие «удовлетворенность жизнью» как более узкое и более конкретное по сравнению с более общим термином «благополучие», которое охватывает более широкий спектр процессов и явлений. Также некоторые исследователи, сравнивая данные понятия, указывают на наличие оценочного компонента у феномена удовлетворенности жизнью.

На настоящий момент довольно большое количество работ посвящено такому понятию как «субъективное благополучие». Чаще всего субъективное благополучие определяют как «широкую категорию феноменов, заключающихся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом» [11].

Е. Giovanini и соавторы выделяют 6 факторов субъективного благополучия: физическое и психическое здоровье, свобода и самоопределение, хорошая работа, удовлетворительные межличностные отношения, материальное благополучие, знание и понимание мира [12].

В качестве составляющих субъективного благополучия Л. В. Куликов выделяет следующие взаимосвязанные элементы:

1) социальное благополучие – удовлетворенность своим социальным статусом, состоянием общества, к которому принадлежит индивид, межличностными связями и пр.;

2) духовное благополучие – возможность приобщаться к богатствам духовной культуры, осознание и переживание смысла своей жизни, наличие веры (в себя, Бога или судьбу), свобода вероисповедания;

3) физическое (телесное) благополучие – хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья и пр.;

4) материальное благополучие – удовлетворенность материальной стороной своей жизни, стабильностью материального достатка;

5) психологическое благополучие (душевный комфорт) – слаженность психических процессов, гармония личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия (цит. по: [13, с. 42]).

Также в составе субъективного благополучия иногда выделяют отсутствие тревожности и депрессии, жизненные достижения, хорошие взаимоотношения в семье [9]. А в связи с высокой значимостью для российского общества материальной составляющей А. Л. Журавлев и А. В. Юревич упоминают о таком понятии, как субъективное экономическое благополучие [7]. На него оказывают влияние такие факторы, как удовлетворенность условиями жизни в социально-экономическом отношении, благополучие значимых для человека окружающих, отношения с ближайшим окружением, оценка собственного жизненного успеха и то, насколько реализована такая потребность как финансовая независимость. Зачастую объективное социально-экономическое положение человека оказывает меньшее влияние на субъективное экономическое благополучие, чем данные достаточно субъективно оцениваемые факторы.

По словам В. А. Хашенко, между удовлетворенностью жизнью и субъективным экономическим благополучием наблюдается «взаимный, прямой и опосредованный характер» взаимовлияния [14, с. 68]. Им были выделены 4 типа людей в зависимости от соотношения субъективного экономического благополучия с удовлетворенностью жизнью:

- 1) нуждающиеся и недовольные;
- 2) обеспеченные, но недовольные;
- 3) нуждающиеся, но довольные;
- 4) обеспеченные и довольные [14, с. 68].

В качестве индикаторов субъективного благополучия К. Муздыбаев выделяет: настроение в последние дни; ощущение счастья; удовлетворенность жизнью; удовлетворенность социальным положением; удовлетворенность материальным положением; чувство усталости, чувство отверженности, ненужности, забытости (цит. по: [15, с. 54]).

Также Л. В. Куликов выделил следующие компоненты субъективного благополучия:

- 1) когнитивный (оценка, представление о различных аспектах собственного бытия);
- 2) эмоциональный (преобладающая эмоциональная окраска отношений к аспектам бытия) [16].

Когнитивный компонент в структуре субъективного благополучия включает в себя удовлетворенность жизнью, а аффективный – позитивные и негативные эмоции различные по интенсивности и частоте, которые человек испытывает в какой-либо отрезок времени. Следовательно, удовлетворенность жизнью входит в структуру субъективного благополучия.

Таким образом, проанализировав множество зачастую противоположных точек зрения на обозначение и структуру понятий, близких по значению к понятию

«удовлетворенность жизнью», мы приходим к выводу, что пока не существует общепринятой теории соотношения обозначенных выше понятий. Мы считаем, что на данном этапе разработанности проблемы можно говорить о следующем соотношении таких понятий, как «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью» (рис. 1).

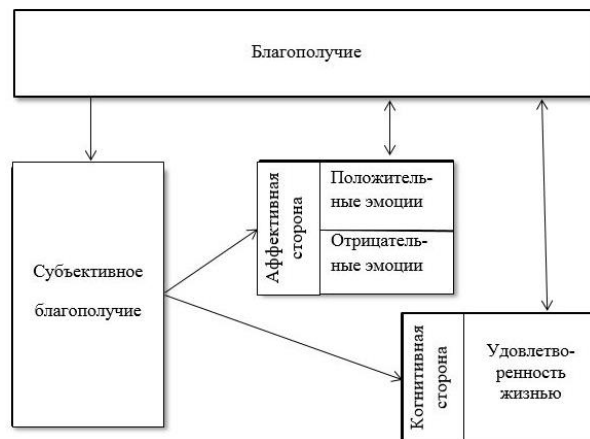


Рис. 1. Соотношение понятий «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью».

Подводя итоги, необходимо отметить, что термин «субъективное благополучие» было введено в результате огромного количества всевозможных исследований и публикаций на тему благополучия в рамках позитивной психологии в западном обществе. Субъективное благополучие включает в себя когнитивный (удовлетворенность жизнью) и эмоциональный (положительные и отрицательные эмоции) компоненты.

Входя в состав благополучия, удовлетворенность жизнью отличается от него наличием оценочного компонента. Понятие «удовлетворенность жизнью» характеризуется как более узкое и более конкретное по сравнению с более общим термином «благополучие», который охватывает более широкий спектр процессов и явлений. Также большинство ученых, включающих удовлетворенность жизнью в структуру субъективного благополучия, рассматривают первое как более устойчивое когнитивное образование.

Таким образом, понятия «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью» включают в себя оказывающие взаимное влияние друг на друга объективные и субъективные компоненты. Понятие «удовлетворенность жизнью», находясь в тесной взаимосвязи с понятиями «благополучие» и «субъективное благополучие» не тождественно ни одному из них. Оно характеризуется устойчивостью, стабильностью, комплексностью, системностью и в тоже время охватывает относительно самостоятельные аспекты и явления.

В результате анализа литературы по проблеме исследования мы раскрыли содержание понятий «благополучие», «субъективное благополучие» и представили соотношение данных понятий и термина «удовлетворенность жизнью» в виде схемы, отражающей место понятия «удовлетворенность жизнью» среди схожих по значению терминов. Цель исследования была достигнута, все поставленные задачи были выполнены.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Психологический словарь / Под общей науч. ред. П. С. Гуревича. М.: ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. 800 с.

3. Андреевкова Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения. 2010. №5 (99). С. 189–215.
4. Терра Т. К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в период взрослости: дис. ...канд. психол. наук. СПб, 2010. 202 с.
5. Шамянов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008. 296 с.
6. Балацкий Е. В. Факторы удовлетворенностью жизнью: измерение и интегральные показатели // Мониторинг общественного мнения. 2005. №4(76). С. 42–52.
7. Журавлев А. Л., Юревич А. В. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья // Психологический журнал. М.: Наука, 2014. №1. Т. 35. С. 5–15.
8. Клиническая психология. Словарь / Под ред. Н. Д. Твороговой. М.: ПЕР СЭ, 2007. 416 с.
9. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
10. Rath T., Harter J. Wellbeing: The Five Essential Elements. New York: GALLUP PRESS, 2010. 232 p.
11. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. №95. P. 542–575.
12. Giovanini E., Hall J., Morrone A., Rannuzi G. A framework to measure the progress of societies, OECD Working Paper, 2009.
13. Костенко К. В. Субъективная картина жизненного пути и удовлетворенность жизнью в позднем возрасте (на материале проживающих в домах-интернатах): дис. ...канд. психол. наук. Краснодар, 2005. 153 с.
14. Хашенко В. А. Типология субъективного экономического благополучия // Психологический журнал. 2007. Т. 28. №1. С. 58–69.
15. Бельски М. Социально-психологические факторы удовлетворенности жизнью русскоязычных пожилых эмигрантов: на примере Германии: дис. ...канд. психол. наук. СПб., 2010. 212 с.
16. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения, 1997. С. 162–164.
17. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. 479 с.

Поступила в редакцию 11.09.2015 г.

WELLBEING, SUBJECTIVE WELLBEING, LIFE SATISFACTION: INTERRELATION PROBLEMS

© L. I. Galiakhmetova

*Bashkir Academy of Public Administration and Management
under the President of the Republic Bashkortostan
40 Zaki Validi St., 450076 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.*

Phone: +7 (347) 272 61 13.

Email: liana.galiakhmetova@yandex.ru

At this stage of psychological science progress, we see proliferation of publications and scientific articles, which are dedicated to wellbeing, subjective wellbeing and life satisfaction researches. There has Interest to these problems always been observed, but now we detect predominance of positive themes researches over negative ones. We observe neglect of studies of negative reasons, which have led to emergence of problems. But we look at researches of individual qualities, bases, factors as well as human intrinsic activity, which lead to wellbeing achievement in all life spheres. In this article, the content of wellbeing, subjective wellbeing, life satisfaction categories is being studied. Wellbeing is a multifactor construct including interrelations different of cultural, social, psychological, physical, economic and spiritual factors. Subjective wellbeing is a wide category of phenomena of people's emotional reaction, their satisfaction with some life spheres, their opinions on quality of life on the whole. In this article, the accent is on life satisfaction study because it has consistency, stability, sustainability and because there is an evaluative component in its structure. Life satisfaction is complex, dynamic socio-psychological composition based on integration of cognitive, emotional-volitional processes, characterized subjective emotional-evaluate attitude, possessing motivation for action, search, management of internal and external objects. Up to now we have not got clear classification of wellbeing, subjective wellbeing and life satisfaction categories. In the result of the analysis of theoretical and scientifically practical literature on the researched problem, the author presents interconnection of these concepts and the term "life satisfaction" in the form of the scheme, which clearly reflects the location of content life satisfaction among similar ones in meaning.

Keywords: *life satisfaction, wellbeing, subjective wellbeing.*

Published in Russian. Do not hesitate to contact us at bulletin_bsu@mail.ru if you need translation of the article.

REFERENCES

1. Argail M. *Psikhologiya schast'ya* [Psychology of happiness]. Saint Petersburg: Piter, 2003.
2. *Psikhologicheskii slovar'* [Psychological dictionary] / Pod obshchei nauch. red. P. S. Gurevicha. Moscow: OLMA Media Grupp, OLMA PRESS Obrazovanie, 2007.
3. Andreenkova N. V. Monitoring obshchestvennogo mneniya. 2010. No. 5 (99). Pp. 189–215.
4. Terra T. K. Samootnoshenie i udovletvorennost' zhizn'yu u muzhchin v period vzroslosti: dis. ...kand. psikhol. nauk. Saint Petersburg, 2010.
5. Shamionov R. M. Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psikhologicheskaya kartina i factory [Subjective well-being of personality: psychological portrait and factors]. Saratov: Izd-vo Sarat. un-ta, 2008.
6. Balatskii E. V. Monitoring obshchestvennogo mneniya. 2005. No. 4(76). Pp. 42–52.
7. Zhuravlev A. L., Yurevich A. V. *Psikhologicheskii zhurnal*. Moscow: Nauka, 2014. No. 1. Vol. 35. Pp. 5–15.
8. *Klinicheskaya psikhologiya. Slovar'* [Clinical psychology. Dictionary]. Ed. N. D. Tvorogovoi. Moscow: PER SE, 2007.
9. Seligman M. Put' k protsvetaniyu. Novoe ponimanie schast'ya i blagopoluchiya [Path to prosperity. A new understanding of happiness and well-being]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber, 2013.
10. Rath T., Harter J. *Wellbeing: The Five Essential Elements*. New York: GALLUP PRESS, 2010.
11. Diener E. *Psychological Bulletin*. 1984. No. 95. Pp. 542–575.
12. Giovanini E., Hall J., Morrone A., Rannuzi G. A framework to measure the progress of societies, OECD Working Paper, 2009.
13. Kostenko K. V. Sub"ektivnaya kartina zhiznennogo puti i udovletvorennost' zhizn'yu v pozdnem vozraste (na materiale prozhivayushchikh v domakh-internatakh): dis. ...kand. psikhol. nauk. Krasnodar, 2005.
14. Khashchenko V. A. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2007. Vol. 28. No. 1. Pp. 58–69.
15. Bel'ski M. Sotsial'no-psikhologicheskie faktory udovletvorennosti zhizn'yu russkoyazychnykh pozhilykh emigrantov: na primere Germanii: dis. ...kand. psikhol. nauk. Saint Petersburg, 2010.
16. Kulikov L. V. *Anan'evskie chteniya*, 1997. Pp. 162–164.
17. Rean A. A., Kudashov A. R., Baranov A. A. *Psikhologiya adaptatsii lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika* [Psychology of personality adaptation. Analysis. Theory. Practice]. Saint Petersburg: Praim-EVRO-ZNAK, 2006.

Received 11.09.2015.