

УДК 159

DOI: 10.34670/AR.2023.78.44.025

Теоретический анализ понятия «психологическое благополучие» человека

Асадуллин Мурад Ринатович

Кандидат юридических наук,
Координатор федеральной общественной
спортивной организации «НАТАТАМИ»,
450043, Российская Федерация, Уфа, бульвар Тухвата Янаби, 53/2;
e-mail: asadullin-murad@yandex.ru

Аннотация

В статье представлен теоретический анализ понятия психологического благополучия как комплексного феномена повседневной жизни человека, определяющего его внутреннее состояние и механизм его продуцирования во внешнюю среду, влияющего на восприятие окружающей действительности. Объектом исследования выступает сложносоставной комплекс физических, психологических, социокультурных, духовных, аксиологических элементов, формирующих системное состояние человека. Предмет исследования – психологическое благополучие как комплексное понятие, характеризующее эмоциональное состояние повседневного опыта человека. Целью исследования является понимание психологического благополучия через теоретический анализ общепризнанных научных источников и собственную моноспекцию индивидуального опыта. Задачи исследования заключаются в изучении общепризнанных научных источников психологического знания; детекции психологического благополучия как феномена повседневной жизни; формулировке объективных и научно обоснованных выводов. Методологией исследования выступает теоретико-эвристический подход, базирующийся на экстраспективных методах научного познания. Представлена дефиниция психологического благополучия на основе синтеза теоретических изысканий отечественных и зарубежных ученых; представлено разграничение понятий субъективного и психологического благополучия; вводится понятие «дискретности» уровня психологического благополучия; рассматривается понятие гедонистической адаптации применительно к субъективному и психологическому благополучию.

Для цитирования в научных исследованиях

Асадуллин М.Р. Теоретический анализ понятия «психологическое благополучие» человека // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 6А. С. 228-240. DOI: 10.34670/AR.2023.78.44.025

Ключевые слова

Благополучие, психическое здоровье, совладание, тревожность, позитивные аффекты, негативные аффекты, счастье, бивалентный компонент.

Введение

Понятие «психологическое благополучие» человека вошло в состав терминов психологической науки достаточно давно, и на данный момент существует многообразие смыслов и трактовок данного понятия. В настоящее время в отечественной психологической науке феномен психологического благополучия человека формально считается в достаточной мере изученным. Но на практике ускорение и быстрое изменение факторов внешней среды, изменение структуры возможностей и угроз в общем виде ставят перед человеком новые вызовы. Возникновение новых несистематических рисков, атипичных проблем в повседневной жизни, которые неизбежно возникают в процессе трансформации общественного пространства в сторону цифровизации и информатизации с изменением технологического уклада, неизбежно влияет на психологическое благополучие человека. И психологическое благополучие, как психический феномен, вслед за изменениями внешней среды и способов реагирования внутренней среды человека также меняет свою форму и содержание. Целью данного исследования является теоретический анализ результатов различных исследований психологического благополучия и оценка достаточности современного понимания феномена психологического благополучия для положительной эмоциональной оценки повседневного опыта человека.

Материалы и методы

Рождение и эволюция понимания психологического благополучия приходится на 60-70-е годы прошлого века. Так, значимый исследователь предметной области П. Уорр в своей работе 1978 года, посвященной психологическому благополучию, его измерению и трем составным аспектам, пишет следующее: «Выделены два кластера специфических элементов беспокойства, связанные с финансовой и семейной тревогой и с тревогой по поводу здоровья. Третий показатель (оценка текущей жизни в целом) представляет основную группу пунктов счастья, при этом предусматривает дополнительные параметры для более детального исследования» [Warr, 1978, 111]. Говоря о фундаментальных фигурах, сформировавших понятие психологического благополучия как данности, автор перечисляет следующих исследователей: «...которая связана с чувствами людей по поводу их повседневной деятельности (например, Брэдберн¹ [Bradburn, 1969], 1969; Уорр и Уолл, 1975; Кэмпбелл, 1976)... которое иногда идентифицируется как позитивное психическое здоровье (например, Яхода, 1958; Герцберг, 1966; Берг, 1975)» [Warr, 1978, 111].

Проведенные учеными научные изыскания проблематики позволяют выделить ведущие направления изучения понятия «психологическое благополучие» человека, что дает конкретное и систематизированное представление о нем. Однако, несмотря на кажущееся относительное понимание того, что входит в содержание понятия «психологическое благополучие», среди зарубежных и отечественных представителей научной психологической мысли отсутствует

¹ Из перечисленных П. Уорром исследователей автор сделал ссылку только на N.M. Bradburn [Bradburn, 1969], так как, по мнению многих исследователей, его вклад был одним из определяющих в формирование понимания психологического благополучия. Работы остальных исследователей можно увидеть в оригинале работы П. Уорра [Warr, 1978].

однообразии в смысловом и содержательном аспекте данного феномена. Целью настоящего исследования является анализ теоретических аспектов данного понятия, краткий обзор зарубежных и отечественных подходов к исследованию понятия «психологическое благополучие» с формулировкой собственных дефиниций предметной области.

По мнению И.А. Стрелкова [Стрелков, www], не только в научной среде, но и в реальной повседневной жизни также происходит развитие знания о психологии благополучия человека. Изучением психологического благополучия или, с другой стороны, психологического неблагополучия конкретного человека занимаются частнопрактикующие психологи, которые объективно полностью посвящают себя заботам о его психологическом комфорте. Однако, с точки зрения И.А. Стрелкова, недостаток такого знания состоит в том, что оно обусловлено конкретной психологической школой или модальностью, которые зачастую не пересекаются между собой.

С точки зрения А.Е. Созонтова, феномен благополучия следует рассматривать с учетом гедонистических и эвдемонистических подходов. А.Е. Созонтов [Созонтов, 2006] выделяет четкие критерии для определения данных подходов. Гедонистический подход определяется когнитивно-поведенческой психологией. Такой подход дает возможность определить относительно устойчивую структуру благополучия, которая включает в себя два базовых конструкта: «удовлетворенность жизнью как когнитивный аспект» и «интенсивность и баланс позитивного и негативного аффектов как эмоциональный аспект» [Фомина, 2016, 2]. При таком подходе наилучшим способом повышения уровня субъективного благополучия будет считаться адаптивное социальное поведение, т.е. умение и способность гармонично самореализоваться во всех сферах жизни с учетом предписанных социальных норм и правил. В противовес гедонистическому, эвдемонический подход направлен на гуманистическую и экзистенциальную традицию, которая изобилует теоретическими суждениями в ущерб практическому применению. В границах такого подхода структура благополучия лишена четкости.

В литературе проблема благополучия и неблагополучия в прошлом находит свой отклик в различных философских, социологических трудах. Поэтому сам термин благополучия не является новым и используется в научной психологической литературе разных стран.

Так, например, в русском языке при обращении к толковому словарю С.И. Ожегова [Ожегов, 2000], мы можем увидеть, что благополучие определяется двумя сторонами жизни – семейной и материальной. Спокойное и счастливое состояние в семейной жизни называется семейным благополучием, а жизнь в довольстве и полная обеспеченность является благополучием материальным.

Однако толковый словарь В. Даля [Даль, 1998] не содержит в себе определения «благополучие», но содержит близкое по значению определение счастья, которое определяется как желанная насущная жизнь, сущность которого можно истолковать как личностно привлекательное, субъективно значимое и высокооцениваемое качество индивидуальной жизни.

В зарубежной литературе теоретической базой для исследования психологического благополучия как самостоятельной категории послужили работы Н. Брэдберна [Bradburn, 1969], Уорра [Warr, 1978], Кэмпбелла [Campbell, 1976]. Данные авторы рассматривали психологическое благополучие как эмоциональное восприятие элементов повседневного поведения. Психологическое благополучие как составной элемент психического здоровья рассматривается в работах Герцберга [Herzberg, 1966].

Н. Брэдберн [Брэдберн, 2005] дифференцировал психологическое благополучие от ряда других понятий, таких как самоактуализация, самооценка, автономия, но в то же время обозначил, что эти понятия имеют области взаимного пересечения. Сконструированная им модель структуры психологического благополучия представляет собой некое равновесие между поочередным преобладанием двух видов аффекта – негативного и позитивного, утвердив такой баланс одним из основных показателей благополучия личности.

Наиболее близким понятием к психологическому благополучию является субъективное благополучие. О нем впервые наиболее отчетливо говорит Э. Динер [Diener, Ryan, 2009]. При этом понимание им субъективного благополучия очень близко к позиции Н. Брэдберна, но психологическое благополучие здесь становится частью субъективного, которое, по его мнению, состоит из трех основных компонентов: приятные и неприятные эмоции, удовлетворение (эмоциональная и когнитивная стороны самопринятия).

Для характеристики состояния субъективного мира личности в аспекте его благоприятности употребляются термины «счастье», «удовлетворенность жизнью», «эмоциональное благополучие», «оптимизм», однако понятие «субъективное благополучие», по мнению М.В. Соколовой [Соколова, 2006], «представляется психологически более точным». Именно субъективное благополучие является психологическим феноменом, которое побуждает стремление человека к внутреннему равновесию, комфорту, ощущению удовлетворенности и счастья.

В современных работах исследователей интересует вопрос о том, из чего складывается ощущение благополучия, как оно влияет на жизнь и деятельность субъекта. Субъективное благополучие рассматривается как феномен, относящийся к внутренней системе личности, к внутренним критериям адаптации в социальной среде.

В своих работах А.Е. Созонтов психологическое благополучие интерпретирует как «удовлетворенность жизнью, отсутствие выраженной тревожности, депрессивных симптомов, социальную активность, соотношение позитивных и негативных аффективных проявлений» [Созонтов, 2013].

Л.В. Куликов уделяет внимание тому, что «благополучие и чувство благополучия весьма значимы для всего субъективного (внутреннего) мира личности» [Куликов, 1997].

Понятие благополучия рассматривается как основной критерий здоровья. По мнению специалистов ВОЗ, «здоровье – состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Исследователи смежных областей научного знания подчеркивают, что субъективное благополучие тесно связано и с соматическим здоровьем.

Также следует подчеркнуть, что по своей природе психологическое благополучие личности является субъективным, так как оценка собственного благополучия опирается на переживания личности по отношению к различным сторонам своей жизни, деятельности и самого себя.

М.В. Соколова выделяет три категории субъективного благополучия:

- 1) Внешние критерии, по которым определяется психологическое благополучие как добродетельная, «правильная жизнь», то есть соответствие системе ценностей, принятой в культуре.
- 2) Субъективное благополучие – гармоничное удовлетворение желаний и стратегий человека.
- 3) Субъективное благополучие как превосходство положительных эмоций над отрицательными эмоциями. Это определение показывает положительные эмоции,

которые переживает человек и которые либо объективно преобладают в его жизни, либо он субъективно к ним склоняется.

Соколова выделила признаки субъективного благополучия [Соколова, 2006, 9]:

- 1) Субъективность; субъективное благополучие находится внутри индивидуального опыта человека.
- 2) Позитивность измерения. Субъективное благополучие – это не только отсутствие отрицательных факторов, что является характерным для многих определений психического здоровья человека. Необходимо наличие определенных положительных показателей.
- 3) Глобальность измерения. Субъективное благополучие, как правило, включает «...глобальную оценку все аспектов жизни человека» [Соколова, 2006, 16].

По мнению М.В. Соколовой, все эти признаки должны лежать в основе теоретических и эмпирических исследований субъективного благополучия.

М. Аргайл [Аргайл, 2013] рассматривает субъективное благополучие как сочетание трех независимых компонентов: удовлетворенность жизнью, наличие положительных эмоций и отсутствие отрицательных эмоций. Автор подчеркивает, что счастье – это переживание удовлетворенности жизнью как таковой, оценка личностью своего прошлого и настоящего; частота и интенсивность приятных эмоций. Счастье понимается как благоприятное эмоциональное переживание, аффективный компонент благополучия.

Л.В. Куликов [Куликов, 1997] делает акцент на том, что субъективное благополучие – относительно устойчивое переживание, так как различные стороны жизни человека оказывают на него существенное влияние и проявляют индивидуальное отношение как к себе, так и к окружающей действительности. Собственно переживание субъективного благополучия является основной составной частью доминирующего психического состояния.

Р.М. Шамионова говорит о том, что каждая личность обладает субъективным благополучием, т.е. склонна давать оценку себе и своей жизни, и содержит в себе три компонента: «...когнитивный, эмоциональный, поведенческий...» [Шамионов, 2004, 78].

Для понимания изучаемого явления Р.М. Шамионов определяет субъективное благополучие как понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для него значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, и характеризующееся переживанием удовлетворенности [Шамионов, 2004, 79].

Обычно авторы различают субъективное благополучие на три компонента – физическое или телесное, психологическое и социальное. Такой подход в понимании данного феномена согласуется с пониманием психологов к внутренней структуре личности, включающей единство трех «Я».

В структуре личности У. Джеймс [Джеймс, 1991] выделил четыре составляющие и расположил их в порядке значимости: от низшей – к высшей, от физической – к духовной. Духовное «Я» включает внутреннее и субъективное бытие человека, набор его религиозных, политических, философских и нравственных установок. Материальное «Я» включает то, что человек отождествляет с собой (его дом, частная собственность, семья, друзья и пр.). Социальное «Я» включает в себя признание и уважение, которые получает человек в обществе, его социальную роль. Физическое «Я» включает тело человека, его первичные биологические потребности. Все перечисленные составляющие тесно связаны между собой и оказывают влияние друг на друга. Потеря какой-либо составляющей «Я» приведет к потере части личности.

Ясно, что при изучении субъективного благополучия личности важно исходить из того, что составляющие «Я» неразрывны между собой, благодаря чему обеспечивается устойчивость и целостность личности. Единство этих составляющих становится фактором субъективного благополучия.

В настоящее время довольно большое количество работ посвящено понятию «субъективное благополучие». Наиболее часто субъективное благополучие авторы 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».

Например, в качестве составляющих субъективного благополучия Л.В. Куликов [Куликов, 1997] предлагает следующие взаимосвязанные компоненты:

- 1) Социальное благополучие – удовлетворенность социальным статусом, состоянием общества, к которому принадлежит индивид, межличностным связям и так далее.
- 2) Духовное благополучие – возможность приобщиться к богатствам духовной культуры, осознание и переживание смысла своего существования, свобода вероисповедания и так далее.
- 3) Физическое (телесное) благополучие – хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья и так далее.
- 4) Материальное благополучие – удовлетворенность материальной стороной своей жизни, материальной стабильность и так далее.
- 5) Психологическое благополучие (душевный комфорт) – слаженность всех процессов психики и ее функций, гармония личности, ощущение целостности и внутреннего равновесия.

Помимо указанных элементов субъективного благополучия, в его составе иногда выделяют отсутствие тревожности и депрессии, жизненные достижения, хорошие взаимоотношения в семье.

Стоит отметить, что большой интерес психологов вызывает изучение удовлетворенностью жизнью.

Так, О.С. Копина [Копина, Сулова, Заикин, 1995] исследовала, как удовлетворенность жизнью связана с самооценкой здоровья, образованием, полом, социальным положением. При этом удовлетворенность жизнью автором понимается как наличие в сознании личностного смысла происходящих в жизни человека событий.

В исследованиях, проведенных Н.А. Растригиной [Растригина, 2017], была выявлена связь между удовлетворенностью жизнью и способностью личности наилучшим образом соотносить свои желания и возможности в соответствии со сложившимися обстоятельствами. Кроме этого, прямой связи между удовлетворенностью и ориентацией на избегание неудач и стремлением к успеху выявлено не было.

Интересным, на наш взгляд, является исследование О.С. Васильевой и Е.А. Демченко [Васильева, Демченко, 2001], посвященное изучению основных характеристик жизненных стратегий человека. Результаты проведенного исследования выявили, что присутствие в жизни целей, которые опираются на фундамент ценностей и отношений человека, взятие на себя ответственности за их реализацию и за жизнь в целом, влияют на удовлетворенность жизнью и психическое здоровье человека. Испытуемые с высокой степенью осмысленности жизни, возлагающие на себя ответственность за все происходящие в ней события, более удовлетворены результатом своей реализации, чувствуют себя уверенными управленцами своей жизни и ощущают жизнь наполненной радостными и эмоционально яркими событиями. При высоком

уровне осмысленности жизни респонденты принимают на себя всю ответственность за дальнейший сценарий своей жизни. Более того, они находят свою жизнь более интересной, эмоционально содержательной, чем те, которые не верят в способность влиять на ход событий, происходящих в их жизни. Данная категория людей часто не испытывают удовольствия от собственной жизни и убеждены, что их жизнью управляют различные ситуации, события и обстоятельства, а также другие люди и их мнение. Потому, по мнению авторов, это в большей степени является причиной подверженности неврозам, межличностным и внутриличностным конфликтам.

С точки зрения Л.В. Куликова [Куликов, 1997], оценка удовлетворенностью жизни зависит от того, на какие основания опирается личность: на внешние обстоятельства жизни или на собственную оценку своим решениям, действиям, поступкам, на самоанализ собственной успешности.

При изучении литературы, посвященной исследованию различных элементов и аспектов удовлетворенности, было обнаружено, что авторов по большей части интересует удовлетворенность жизнью либо удовлетворенность предметной деятельностью. Проблема удовлетворенности является сложной, которую следует решать в совокупности внутренних и внешних составляющих, таких как личностные, познавательные, эмоциональные, социальные, политические и так далее.

Понимание благополучия основывается на отношении личности к тем или иным событиям и явлениям в ее жизни, сопровождающимся соответствующими состояниями, переживанием. Пока не изменится отношение к чему-либо, невозможно сменить свое состояние.

Для изучения субъективного благополучия В.М. Куликов [Куликов, 1997] считает необходимым выделить два основных компонента: когнитивный (рефлексивный) – мнение об отдельных сторонах своей жизни и эмоциональный – детерминирующий эмоциональный тон отношений к этим сторонам.

Именно то, как личность интерпретирует те или иные ситуации, во многом определяет переживание субъективного благополучия. Когнитивная и эмоционально-оценочная интерпретация ситуации детерминирует направленность активности личности, которая предопределяет то, какую стратегию поведения использует личность. В зависимости от локуса субъективного благополучия, активность личности в соответствии с этим может быть направлена либо вовне, либо во внутреннюю деятельность, так же может вообще отсутствовать.

Е.Ю. Коржова [Коржова, 2002] различает соматически ориентированные стратегии поведения в зависимости от уровня жизнедеятельности, стратегии, которые ориентированы на внешний мир (профессиональные, непрофессиональные, социальные), и стратегии поведения, которые ориентированы на внутренний мир личности (реагирование на уровне эмоций, мышления).

Выбор различных стратегий поведения связан с особенностью ситуации, с уровнем ее значимости для личности, ценностными предпочтениями для личности, ценностными предпочтениями и устремлениями человека.

При этом Р.М. Шамионов [Шамионов, 2004, 45] говорит о том, что «субъективное благополучие выполняет регуляторную функцию по отношению к поведению и само является результатом деятельности по саморегуляции психических состояний» [там же]. Можно сделать предположение, что субъективное благополучие является продуктом отношений человека к людям, предметам внешнего мира, к себе.

Основное влияние дохода имеет не прямой, а опосредованный характер (например, через улучшение условий проживания и укрепления здоровья, получения образования). Тем не менее, известно, что бывают несчастные миллионеры и довольные жизнью бедняки, что связано, в частности, с существованием других источников счастья, более важных, чем деньги, которые со временем не меняются.

По мнению Л.В. Куликова [Куликов, 1997, 117], условно хорошие условия жизни, закрывающие собой базовые жизненные потребности, не оказывают непосредственного влияния на удовлетворенность жизнью отдельных людей. На переживания эмоционального комфорта, благополучия, счастья в большей степени оказывает влияние то, как человек воспринимает себя в качестве члена общества, какое место он в нем занимает, как он оценивает процесс самоутверждения в окружающем мире, как он понимает смысл жизни. Здесь особенно важны удовлетворенность ходом жизни в целом, благополучность раскрытия своих потенциалов, удовлетворение потребностей в самореализации.

Из данных, полученных Р.М. Шамионовым [Шамионов, 2004, 46], основанием целостного понимания собственного благополучия является субъективное восприятие и отношение к различным сторонам жизни.

Итак, по нашему мнению, теоретический аспект состоит в том, что субъективное благополучие содержит три компонента психического явления: когнитивный, эмоциональный, поведенческий, которые тесно взаимосвязаны между собой и влияют друг на друга.

Основными компонентами субъективного благополучия являются различные виды удовлетворенности: собой и жизнью в целом, деятельностью, отношениями большим и малым социумом. Удовлетворенность является внутренним фактором личности, из чего определяется ее отношение к себе, познавательная активность.

В настоящее время нет общепринятого мнения о том, как соотносятся между собой такие понятия, как субъективное и психологическое благополучие; субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью; субъективное благополучие и счастье.

С одной стороны, К. Рифф, Э. Динер считают, что субъективное благополучие является одной из составляющих психологического благополучия, с другой стороны, Л.В. Куликов, М.В. Соколова, Р.М. Шамионов и другие полагают, что психологическое благополучие – часть субъективного.

Благополучие – многофакторный конструкт, характеризующийся сложной взаимосвязью социальных, культурных, экономических, психологических, физических и духовных факторов [Карапетян, 2014, 117]. Оно зависит от наличия ясных целей, успешности реализации планов деятельности и поведения, наличия ресурсов и условий для достижения целей. Благополучие создает удовлетворяющие межличностные отношения, возможности общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном тепле.

Конструкт психологического благополучия К. Рифф [Ryff, 1989] принимается многими исследователями, а разработанная ею методика измерения психологического благополучия используется в исследовательской практике многих стран.

К. Рифф обобщил и выделил основные составляющие психического благополучия, создал методику их измерения, определил основные критерии психологического благополучия личности. В модель психологического благополучия К. Рифф вошли следующие компоненты: позитивные отношения с другими; самопринятие (позитивная оценка себя и своей жизни); автономия (способность следовать своим собственным убеждениям); компетентность (контроль над окружающей средой, способность эффективно управлять своей жизнью); наличие целей,

придающих жизни направленность и смысл; личностный рост как чувство непрекращающегося развития и самореализации.

Позитивные отношения с другими здесь автором понимается и как умение сопереживать, и и умение быть открытым для общения. Кроме этого, данная характеристика включает в себя наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, желание быть гибкими во взаимодействии с другими людьми, умение находить компромисс. Соответственно, об отсутствии данного качества будет свидетельствовать одиночество, неумение устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелание искать компромиссы, замкнутости.

Самопринятие показывает позитивную оценку себя и своей жизни, осознание своих положительных качеств и недостатков. Противоположность самопринятия отражает чувство неудовлетворенности собой, неудовлетворенности своим прошлым, при этом определенные качества своей личности оцениваются негативно.

Автономия – способность следовать своим убеждениям, быть независимым, может позволить себе нестандартное мышление и поведение, оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Следовательно, недостаток этого качества ведет к конформизму, чрезмерной зависимости от мнения окружающих людей, поведение человека и образ мыслей сильно подвержены влиянию социума, возникают трудности в принятии собственных решений.

Компетентность – способность эффективно управлять своей жизнью, умение добиваться желаемого, преодолевать различные трудности на пути реализации собственных целей. Неспособность что-то изменить или улучшить для реализации своих целей, ощущение собственного бессилия, некомпетентности свидетельствуют о недостаточном уровне этой характеристики.

Другой важной характеристикой психологического благополучия является наличие жизненных целей, осмысленность существования, ощущение ценности о том, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Ощущение бессмысленности, тоски, скуки свидетельствует об отсутствии целей в жизни.

Личностный рост – стремление к самореализации, развитию и учению, ощущение собственного прогресса. Если личностный рост невозможен, то следствием будут стагнация, отсутствие веры в свои способности к переменам, уменьшение интереса к жизни.

Результаты

В результате теоретического анализа различных источников предметной области представим синтез теоретических конструкций предметной области в виде дефиниций категориально-понятийного аппарата исследования.

Психологическое благополучие (авторское определение) – дискретное состояние человека, обусловленное эмоциональной оценкой повседневного опыта, восприятие которого зависит от наличия положительных и отрицательных аффектов во фрейме индивидуального уровня тревожности конкретного человека.

Дискретность состояния определяется через объективацию психологического благополучия в рамках эвдемонистического и гедонистического подходов. Субъективное благополучие выступает интроспекцией психологического благополучия в рамках эвдемонистического и гедонистического подходов. Отличительным признаком психологического благополучия от субъективного благополучия выступает объективация эмоциональной оценки повседневного

опыта. В первом случае объективация достигается измеримостью и коррелируемостью аффектов, формирующих восприятие повседневного опыта, во втором случае субъективация определяется индивидуальной оценкой повседневного опыта, которая имеет контекстный характер.

Уровень тревожности человека имеет высокую значимость для эмоциональной среды оценки, как для психологического, так и субъективного благополучия. Уровень тревожности связан с совладанием как механизмом адаптации и приспособления к стрессорам окружающей среды в условиях ограниченности или отсутствия необходимых ресурсов.

Обсуждение

Следует отметить, что субъективное благополучие может быть определено через «гедонистическую адаптацию» [Brickman, 1971, 287]. Гедонистическая адаптация представляет собой механизм, который снижает воздействие аффектов эмоциональных событий в жизни человека. Предполагается, что постоянные изменения в субъективном благополучии (англ. SWB) на длительных временных промежутках не могут быть постоянны, так как уровень SWB человека неизбежно возвращается к своему базовому уровню, явление, известное как «гедонистическая беговая дорожка» [Luhmann, 2018, 1]. При этом дискуссионным остается вопрос о длительности изменения уровня SWB. Существует значительное количество классических теорий и формулировок гедонистической адаптации: теория уровня адаптации, теория диапазона частот, гедонистический релятивизм и гедонистическая беговая дорожка, теория процесса-оппонента, концепция генетически детерминированной заданной точки, различие между десенсбилизацией и сдвигами в уровнях адаптации, а также теория динамического равновесия. В большинстве теорий постулируется невозможность постоянства изменения уровня субъективного благополучия, что также относится к психологическому благополучию, как экстраспекции субъективного благополучия. Отсюда мы вводим понятие дискретности состояний психологического благополучия в дефиниции, представленной выше.

Заключение

Психологическое благополучие как феномен повседневной жизни человека имеет важнейшее значение в качестве ключевой компоненты эмоциональной среды и взаимодействия человека и окружающей среды. Аффекты, которые регулируют процесс взаимодействия, формируют уровень психологического благополучия, который, по нашему мнению, характеризуются дискретностью проявлений. При всем многообразии формулировок и трактовок психологического благополучия как феномена повседневной жизни психологическое благополучие объективирует свою данность в повседневном опыте человека,

Библиография

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2013. 270 с.
2. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2005.
3. Васильева О.С., Демченко Е.А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 74-84.
4. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 т. М.: ТЕРРА, 1998. С 688.
5. Джеймс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. 368 с.
6. Карапетян Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского

- федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2014. Т. 123. № 1. С. 171-182.
7. Копина О.С., Сулова Е.А., Заикин Е.В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. 1995. Т. 3. С. 119-132.
 8. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2002. 334 с.
 9. Куликов Л.В. Психология настроения. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1997. 225 с.
 10. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. 4-е изд., доп. М.: Азбуковник, 2000. 940 с.
 11. Растригина Н.А. Экспериментально-психологическое исследование проблемы самоорганизации личности, проявляющейся во временной позиции. М., 2017. 78 с.
 12. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105-114.
 13. Созонтов А.Е. Основные жизненные стратегии российских студентов // Вестник Московского ун - та. Серия 14, Психология. 2013. № 3. С. 17.
 14. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. Ярославль, 2006. 42 с.
 15. Стрелков И.А. О проблеме психологического благополучия / неблагополучия в современной психологии. URL: [http:// conf2](http://conf2).
 16. Фомина О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Мир науки. Педагогика и психология. 2016. Т. 4. №. 6. С. 1-12.
 17. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, 2004. 180 с.
 18. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. 1969.
 19. Brickman P. Hedonic relativism and planning the good society // Adaptation level theory. 1971. С. 287-301.
 20. Campbell A. Subjective measures of well-being // American psychologist. 1976. Т. 31. №. 2. С. 117-124. DOI: 10.1037/0003-066X.31.2.117.
 21. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview // South African journal of psychology. 2009. Т. 39. №. 4. С. 391-406.
 22. Herzberg F.I. Work and the Nature of Man. 1966.
 23. Luhmann M., Intelisano S. Hedonic adaptation and the set point for subjective well-being // Handbook of well-being. 2018. С. 1-27.
 24. Ryff C.D. Explorations on the meaning of psychological wellbeing // Journ. Pers. Soc. Psychol. 1989. № 57. P. 1069
 25. Warr P. A study of psychological well-being // British journal of Psychology. 1978. Т. 69. №. 1. С. 111-121. DOI: 10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x.

Theoretical analysis of the concept "psychological well-being" of a person

Murad R. Asadullin

PhD in Law,
Federal Public Relations Coordinator,
Sports Organization "NATATAMI",
450043, 53/2 Tukhvata Yanabi Boulevard, Ufa, Russian Federation;
e-mail: asadullin-murad@yandex.ru

Abstract

The article presents a theoretical analysis of the concept of psychological well-being as a complex phenomenon of a person's daily life, which determines his internal state and the mechanism of its production into the external environment, influencing the perception of the surrounding reality. The object of the study is a complex of physical, psychological, socio-cultural, spiritual, axiological elements that form the systemic state of a person. The subject of the study is psychological well-being as a complex concept that characterizes the emotional state of a person's everyday experience. The purpose of the study is to understand psychological well-being through a theoretical analysis of

generally accepted scientific sources and one's own monospection of individual experience. The objectives of the study are to study the generally recognized scientific sources of psychological knowledge; detection of psychological well-being as a phenomenon of everyday life; formulation of objective and scientifically substantiated conclusions. The research methodology is a theoretical and heuristic approach based on extraspective methods of scientific knowledge. The definition of psychological well-being is presented on the basis of a synthesis of theoretical studies of domestic and foreign scientists; a distinction is made between the concepts of subjective and psychological well-being; the concept of "discreteness" of the level of psychological well-being is introduced; the concept of hedonistic adaptation is considered in relation to subjective and psychological well-being.

For citation

Asadullin M.R. (2022) Teoreticheskii analiz ponyatiya «psikhologicheskoe blagopoluchie» cheloveka [Theoretical analysis of the concept "psychological well-being" of a person]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (6A), pp. 228-240. DOI: 10.34670/AR.2023.78.44.025

Keywords

Well-being, mental health, coping, anxiety, positive affects, negative affects, happiness, bivalent component.

References

1. Argail M. (2013) *Psikhologiya schast'ya* [Psychology of happiness]. Saint Petersburg: Piter Publ.
2. Bradburn N.M. (1969) *The structure of psychological well-being*.
3. Bredbern N. (2005) *Struktura psikhologicheskogo blagopoluchiya* [The structure of psychological well-being]. Yaroslavl: Infra Publ.
4. Brickman P. (1971) Hedonic relativism and planning the good society. *Adaptation level theory*, pp. 287-301.
5. Campbell A. (1976) Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31(2), pp. 117-124. DOI: 10.1037/0003-066X.31.2.117.
6. Dal' V.I. (1998) *Tolkovyi slovar' zhivogo velikorusskogo yazyka* [Explanatory dictionary of the living Great Russian language], in 4 vols. Moscow: TERRA Publ., pp. 688.
7. Diener E., Ryan K. (2009) Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), pp. 391-406.
8. Dzheims U. (1991) *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow: Pedagogika Publ.
9. Fomina O.O. (2016) Blagopoluchie lichnosti: problemy i podkhody k issledovaniyu v otechestvennoi psikhologii [Personal well-being: problems and approaches to research in domestic psychology]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [World of Science. Pedagogy and psychology], 4(6), pp. 1-12.
10. Herzberg F.I. (1966) *Work and the Nature of Man*.
11. Karapetyan L.V. (2014) Teoreticheskie podkhody k ponimaniyu sub"ektivnogo blagopoluchiya [Theoretical approaches to understanding subjective well-being]// *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury* [Proceedings of the Ural Federal University. Series 1: Problems of education, science and culture], 123(1), pp. 171-182.
12. Kopina O.S., Suslova E.A., Zaikin E.V. (1995) Ekspres-diagnostika urovnya psikhoemotsional'nogo napryazheniya i ego istochnikov [Express diagnostics of the level of psycho-emotional stress and its sources]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], 3, pp. 119-132.
13. Korzhova E.Yu. (2002) *Psikhologicheskoe poznanie sud'by cheloveka* [Psychological knowledge of human fate]. Saint Petersburg: Herzen Russian State Pedagogical University.
14. Kulikov L.V. (1997) *Psikhologiya nastroyeniya* [Psychology of mood]. Saint Petersburg: Publishing House of St. Petersburg University.
15. Luhmann M., Intelisano S. (2018) Hedonic adaptation and the set point for subjective well-being. *Handbook of well-being*, pp. 1-27.
16. Ozhegov S.I., Shvedova N.Yu. (2000) *Tolkovyi slovar' russkogo yazyka* [Explanatory dictionary of the Russian language], 4th ed. Moscow: Azbukovnik Publ.

17. Rastrigina N.A. (2017) *Eksperimental'no-psikhologicheskoe issledovanie problemy samoorganizatsii lichnosti, proyavlyayushcheisya vo vremennoi pozitsii* [Experimental psychological study of the problem of personality self-organization, manifested in a temporary position]. Moscow.
18. Ryff C.D. (1989) Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journ. Pers. Soc. Psychol.*, 57, p. 1069.
19. Shamionov R.M. (2004) *Psikhologiya sub"ektivnogo blagopoluchiya lichnosti* [Psychology of subjective well-being of the individual]. Saratov: Saratov State University named after N.G. Chernyshevsky.
20. Sokolova M.V. (2006) *Shkala sub"ektivnogo blagopoluchiya* [Scale of subjective well-being]. Yaroslavl'.
21. Sozontov A.E. (2006) Gedonisticheskii i eudemonisticheskii podkhody k probleme psikhologicheskogo [Hedonistic and eudemonistic approaches to the problem of the psychological]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 4, pp. 105-114.
22. Sozontov A.E. (2013) Osnovnye zhiznennye strategii rossiiskikh studentov [Basic life strategies of Russian students]. *Vestnik Moskovskogo un-ta. Seriya 14, Psikhologiya* [Bulletin of Moscow University. Series 14, Psychology], 3, p. 17.
23. Strelkov I.A. *O probleme psikhologicheskogo blagopoluchiya / neblagopoluchiya v sovremennoi psikhologii* [On the problem of psychological well-being / ill-being in modern psychology]. Available at: [http:// conf2](http://conf2) [Accessed 12/05/2022].
24. Vasil'eva O.S., Demchenko E.A. (2001) Izuchenie osnovnykh kharakteristik zhiznennoi strategii cheloveka [Study of the main characteristics of a person's life strategy]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], 2, pp. 74-84.
25. Warr P. (1978) A study of psychological well-being. *British journal of Psychology*, 69(1), pp. 111-121. DOI: 10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x.