

Понимание феномена счастья в современной психологии

Кириловская Анжела Ивановна

Студент

НИУ-ВШЭ, Факультет психологии, Москва, Россия

E-mail: angel-100510@mail.ru

В современном обществе существует ряд проблем, с которыми приходится сталкиваться каждый день, более того, с ними необходимо бороться. В условиях непрерывного преодоления различных жизненных ситуаций, человек стремится к личному благополучию, не забывая о том, что когда-нибудь, он все же станет счастливым. Изучение отношения человека к своему благополучию – это сравнительно новая научная проблема. В настоящее время в психологической науке происходит расстановка приоритетов между отклонениями и возможным потенциалом человека, и все чаще делает акцент на последнем. Актуальность выбранной темы заключается в противоречии между важностью психологического обеспечения благополучия современного человека на всем протяжении его жизненного пути и не достаточно разработанной теоретической базы по проблеме счастья в психологической науке. В психологии на сегодняшний день нет точного определения счастья, ведутся споры об его измерении. Исходя из актуальности темы, мы не будем касаться вопросов измерения счастья, так как основной задачей считаем, определение теоретического содержания данного феномена в психологии.

<?xml:namespace prefix = o ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:office" />

Феномен счастья, в-первую очередь, рассматривается многими учеными как философская категория, которая имеет многоаспектное, трудноподдающееся систематизации содержание, сочетающая различные блага конкретного индивида [5, С.446].

В психологии на сегодняшний день не существует единого определения счастья.

На наш взгляд, наиболее перспективным направлением исследования феномена счастья является изучение субъективного благополучия в психологии. Счастливыми или несчастными нас делает не то, каковы вещи объективны, что они есть в действительности, а то, что они такое для нас, каковы они в нашем восприятии. Субъективная сторона счастья, важнее каких-либо объективных критериев, «социальных показателей» (дохода, здоровья и т. д.) [1;4]. Это означает, что понимание счастья – сугубо субъективное чувство, которое напрямую связано с личностью, с ее эмоциональной сферой, переживаниями, ощущениями, удовлетворенностью.

Такое широкое понимание счастья затрудняет процесс его изучения и исследования. В современной психологической науке для разрешения данной проблемы используется определение «субъективное благополучие» (subjective well-being – SWB), понятия счастье и благополучие мы используем как взаимозаменяемые термины (М. Селигман).

Понятие «субъективное благополучие» первым ввел в своих работах американский психолог Э. Диннер (subjective well-being). Оно соотносится с тем, как люди оценивают свою собственную жизнь в терминах когнитивных и аффективных объяснений. Автор считает, что большинство людей оценивают то, что с ними случается как «хорошо – плохо», и такая интеллектуальная оценка всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию. Диннером выделены основные компоненты субъективного благополучия –

это удовлетворение и приятные и неприятные эмоции [1, С.17]. Наличие высокого уровня субъективного благополучия, возможно, если в большинстве случаев испытывать удовлетворение от жизни, и редко испытывать неприятные чувства. Субъективным благополучием можно назвать обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности. Как было замечено К.А. Абульхановой-Славской, «субъективное благополучие» - это есть соотношение личности с жизнью [2]. Оценивание собственной жизни напрямую связано с решением проблем выбора копинг-стратегий, в ходе которых складывается жизнеощущение человека.

Проведенный теоретический анализ по проблеме «субъективного благополучия» позволил нам выделить его основные компоненты: личностный, когнитивный, эмоциональный и деятельностный.

Таким образом, структура «субъективного благополучия», в нашем представлении, приобретает следующую форму (рис.1).

Личностный компонент включает в себя особенности личности (темперамент, характер, экстраверсия/интроверсия, ценностные ориентации).

Когнитивный компонент определяет восприятие человеком окружающего мира и происходящие события в нем, присутствие позитивного мышления, оптимизм, систему позитивных установок. Можно выделить еще одну составляющую — внутренний контроль внешних событий [1].

Эмоциональный компонент означает то, как человек относится к окружающим событиям. Выражается в проявлении положительных эмоций, адекватной самооценки, способности не концентрироваться на негативных переживаниях. Оптимизм, в данном компоненте, выступает как проявление позитивных эмоций и чувств.

Деятельностный компонент субъективного благополучия состоит из занятий, которые приносят удовлетворение, как от самого процесса деятельности, так и значимых результатов. Имея достаточно ресурсов для достижения цели, человек уверен в эффективности собственных действий и ожидает успешной их реализации.

Вышеперечисленные компоненты подводят нас к проведению эмпирического исследования субъективного благополучия как комплексного явления.

Литература

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб., 2005.
2. Абульханова - Славская Деятельность и психология личности. – М.: 1980.
3. И. Бонивелл Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. – М. 2009.
4. Джидарьян И. А. Счастье и его типологические характеристики // Психология личности: новые исследования. - М.: 1998.
5. Философский энциклопедический словарь // под ред. Губский Е.; Кораблева Г.; М. 2009
6. Гиппенрейтер Ю.Б., Фаликман М.В. Психология мотиваций и эмоций. М.: 2005.
7. D.Kahneman http://www.ted.com/talks/lang/rus/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience

8. Maslow A.N. Toward a Psychology of Being. Princeton: Van Nostrand, 1968

Иллюстрации

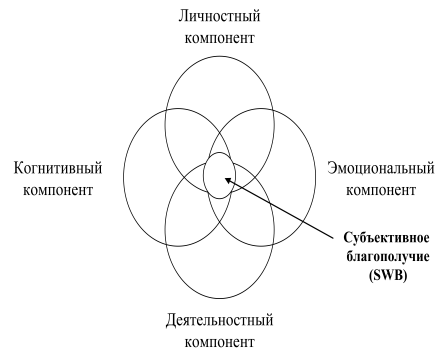


Рис. 1: Структура "субъективного благополучия"