

# РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О БЛАГОПОЛУЧИИ ЛИЧНОСТИ: ОТ ДРЕВНИХ ВРЕМЕН К СОВРЕМЕННЫМ ПОДХОДАМ

**Трифонов Михаил Михайлович**

Аспирант, Российский государственный социальный университет  
stixi-mike@list.ru

## DEVELOPMENT OF IDEAS ABOUT PERSONAL WELL-BEING: FROM ANCIENT TIMES TO MODERN APPROACHES

**M. Trifonov**

*Summary:* This article examines the evolution of ideas about personal well-being. The author points out that the concept of well-being is always closely related to many external factors. In this regard, the study of aspects of the development of the idea of psychology and sociology in this area is relevant, since the above-mentioned conditions surrounding a person undergo constant transformations. The purpose of the article is to identify the basic ideas about personal well-being in the works of researchers of various periods, to identify the main scientific trends and determine their practical application at the present stage. Objectives: study of relevant literary sources; identifying the importance of the environment as a determining factor in the development of ideas about the well-being of an individual; determining the place and role of the entire accumulated body of scientific knowledge about the well-being of the individual at the present stage. The novelty of the study lies in the complexity of the analysis, tracing the evolution of ideas of psychological thought about the well-being of the individual. As a result of the analysis of sources on the research problem, it is revealed that the concept of "personal well-being" largely depends on external socio-economic and political conditions and finds its further development in the modern dynamically changing world.

*Keywords:* personality psychology, sociology, psychology, personal well-being, psychological schools, social environment.

*Аннотация:* В настоящей статье рассматривается вопрос об эволюции представлений о благополучии личности. Автором обозначается, что понятие благополучия всегда находится в тесной взаимосвязи со многими внешними факторами. В данной связи актуальностью обладает исследование аспектов развития идеи психологии и социологии в названной области, т.к. названные условия, окружающие человека, претерпевают постоянные трансформации. Цель статьи – выявить основные представления о благополучии личности в трудах исследователей различных периодов, обозначить основные научные течения и определить их практическое применение на современном этапе. Задачи: изучение соответствующих литературных источников; выявление значения среды как определяющего фактора в развитии представлений о благополучии личности; определение места и роли всего накопленного корпуса научного знания о благополучии личности на современном этапе. Новизна исследования состоит в комплексности проведенного анализа, прослеживании эволюции представлений психологической мысли о благополучии личности. В результате анализа источников по проблеме исследования выявляется, что понятие «благополучие личности» во многом зависит от внешних социально-экономических и политических условий и находит свое дальнейшее развитие в современном динамически изменяющемся мире.

*Ключевые слова:* психология личности, социология, психология, благополучие личности, психологические школы, социальная среда.

### Введение

На протяжении длительного времени ученые и философы интересовались тем, как достичь счастья и удовлетворения в жизни. Представления о благополучии эволюционировали с течением времени, отражая социокультурные изменения и научные открытия. Так, на протяжении исторического процесса устоявшиеся тезисы претерпевали значительные изменения, а некоторые социальные константы часто принимали противоположный смысл.

В современной научной психологической литературе, как отечественной, так и зарубежной, можно выделить классические концепции, а также подходы, основанные на этих концепциях. Наиболее цитируемые из них – теория У. Джеймса о самоощущении счастья [4, 5], в которой самоуважение и благополучие равно успеху, поделенному на личные притязания. А также теория А.

Маслоу о пирамиде потребностей [12, 13].

Говоря о современных подходах к определению благополучия и гармонии личности, стоит упомянуть концепцию позитивной психологии или индекса развития человеческого потенциала. В частности, ИЧП (индекс человеческого потенциала) принят за эталон при статистическом анализе уровня удовлетворенности жизнью жителей разных стран, социумов, конфессий и т. д.

Однако картина оценки внутреннего психологического комфорта человека, в отрыве от социального, была бы неполной. Подчас уровень социального комфорта играет главенствующую роль в самоопределении комфорта психологического. Необходимо выделить роль социальных норм и ценностей в формировании представлений о счастье и удовлетворенности жизнью. Значительное влияние на самоопределение внутреннего понимания благополучия оказывают социальные ин-

ституты (семья, образование, работа), технологический прогресс, политический и экономический климат, урбанизация и индустриализация.

Многие современные авторы выделяют ряд поведенческих особенностей субъектов исследования под воздействием постоянного стресса и психотравмирующей среды [2, 3, 18]. Интересны исследования подростков, молодежи, а также людей старшего возраста в период постоянного эмоционального напряжения [10]. Ряд ученых выделяют значительные поведенческие изменения у таких людей, отличающиеся от их сверстников, не испытывающих активного стресса [1, 7, 8, 9, 15]. Закономерно полагать, что и понятие благополучия у людей под воздействием стресса и психотравмирующих факторов, также будет отличаться от группы людей, не испытывающих стресс.

Объектом данного исследования является само понятие благополучия в различных философских, психологических и социальных интерпретациях.

Предмет – исторические, философские и социально-психологические подходы к определению благополучия, описанные учеными и философами разных эпох и научных школ, а также изменения этих подходов и причины, вызывавшие такие изменения.

Цель работы: провести анализ литературы по теме определения благополучия личности от древних времен до современности, раскрыть основные научные течения в этой области и их практический смысл.

Для достижения цели были сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ изменений понятия благополучия различных исторических эпох (от древних времен к XX веку).
2. Провести разбор современных научных принципов и подходов к определению и измерению благополучия.
3. Изучить влияние социальной среды, как одного из важнейших факторов, определяющих понятие благополучия.
4. Выделить основные направления использования представлений о благополучии личности в практической психологии и социальной работе.

Анализ литературы о самоидентификации людей, оценке собственного благополучия дает основание утверждать, что само определение благополучия весьма вариативно [6, 17, 19, 20]. В древности, во многих культурах, благополучие личности связывалось с достижением гармонии с природой и божественными силами. В древнегреческой философии, например благополучие рассматривалось как состояние души, достигаемое через мудрость и этическую жизнь.

Средние века характеризовались религиозными представлениями о благополучии личности. Христианство учило, что истинное благополучие возможно только через веру в Бога и подчинение его заповедям. Благочестие и моральность становились основными ценностями, на которых строилась жизнь людей.

С развитием науки и философии в эпоху Просвещения в XVII–XVIII вв. начали появляться новые представления. Одним из философских течений того времени было осознание того, что благополучие возникает из свободы и самостоятельности конкретных личностей и ставят личность на первое место в самоопределении. Они подчеркивали важность индивидуального выбора и развития личных способностей для достижения счастья. Идеи просветителей того времени о свободе, равенстве и счастье стали основой для формирования современного представления о благополучии личности. Кроме того, в связи с накоплением в те годы достаточного объема знаний об анатомии и физиологии, стало возможно рациональное и научное изучение человеческой природы. Так, разработанная Джереми Бентам [23, 24] концепция удовлетворения интересов стала одной из первых попыток количественного измерения благополучия, который стал основой для современных тенденций на стыке психологии и нейрофизиологии.

В XIX веке возрастающий общественный интерес к психологии и социологии привел к новым представлениям и оценкам психологического благополучия и комфорта. С появлением психоанализа З. Фрейда на первый план вышел тезис о том, что бессознательные конфликты могут препятствовать достижению благополучия [21, 22]. Фрейд в своих работах утверждал, что осознание и разрешение этих конфликтов является ключевым фактором для достижения собственного психического равновесия. В эти годы закладывались основополагающие тезисы о важности благополучия каждой личности, выражающиеся в благополучии всего социума.

В XX веке появились гуманистическая психология и позитивная психология. Эти новые векторы активно занимались изучением составных частей внутреннего равновесия и благополучия. Однако, в целом, на протяжении большей части XX века психология сосредоточилась на изучении патологии и отклонений. Это было связано с развитием клинической психологии и интересом к лечению психических расстройств. И только в 1990-х годах произошел поворот в направлении изучения благополучия.

Позитивная психология, развиваемая Мартином Селигманом [16], и другими учеными на стыке веков, ставила перед собой задачу изучения факторов, способствующих полноценной жизни и достижению счастья.

В настоящее время представления о благополучии продолжают эволюционировать. С учетом роста техно-

логий и изменений в обществе все больше внимания уделяется не только психическому состоянию человека, но и его социальной адаптации и качеству жизни.

Таким образом, от древности до наших дней мы видим постепенное смещение акцента от религиозных и традиционных представлений к более индивидуальным и научным подходам.

Современное представление о благополучии в психологии основывается на множестве ключевых аспектов:

1. Психологическое здоровье. Это понятие было сформулировано лишь к концу XX века, но уже стало основой многих научных и практических течений и методов. Чаще всего под психологическим здоровьем понимают состояние, когда человек испытывает баланс эмоционального, социального и психического развития.
2. Самоактуализация. Концепция, разработанная Абрахамом Маслоу [12, 13]. Она подразумевает стремление каждого индивида к полноценной реализации своего потенциала и достижению своей максимальной целеустремленности. Человек, ее достигший, ощущает удовлетворение от своих достижений и имеет глубокое понимание своих ценностей и целей.
3. Качество межличностных отношений. В основе этого аспекта лежит тезис, что люди, которые имеют поддерживающие и эмоционально близкие отношения с другими людьми, обычно чувствуют больше счастья и удовлетворенности жизнью.
4. Уровень самосознания. Самосознание – способность осознавать свои эмоции и действия. Индивиды с высоким уровнем самосознания имеют ясное представление о своих целях и потребностях, а значит, склонны к анализу своих эмоций, поведения, что помогает им развиваться как личности.
5. Развитие навыков и компетенций. Человек, который стремится к обучению и развитию новых навыков, может чувствовать себя более уверенно и успешно.
6. Уровень удовлетворенности жизнью. Этот аспект представляет собой оценку человеком своего собственного психоэмоционального состояния и качества своей жизни в целом. Он может быть измерен субъективно, через самооценку, или объективно, через определение соответствия фактической жизни ожиданиям и целям индивида.

Развитие всех вышеперечисленных факторов, которые так же, в практическом смысле, можно назвать и навыками каждого конкретного индивидуума – является важным составляющим формирования понятия собственного благополучия. Так и наоборот, деградация этих навыков, отдаляет конкретного человека от чувства и ощущения благополучия.

Определение и измерение благополучия, как фактической единицы, являются важными задачами в практической и прикладной психологии и социологии. В течение последних десятилетий эти представления претерпели значительные изменения, что привело к развитию новых подходов и методик.

Одним из самых современных является концепция положительной психологии, которая фокусируется на изучении как негативных аспектов человеческого опыта, так и положительных сторон жизни. Она признает, что само понятие благополучия заключается в наличии позитивных эмоций, удовлетворенности жизнью, эмоциональной стабильности и самореализации.

Другой подход – концепция социального благополучия, утверждающая, что благополучие личности неразрывно связано с благополучием общества. Социальное благополучие предполагает наличие равных возможностей для всех людей, доступность основных ресурсов и услуг, а также справедливое распределение богатства и власти.

Следующий подход связан с концепцией субъективного благополучия. Этот метод основывается на оценках и самоотчетах индивидуумов о своем уровне удовлетворенности жизнью и общего чувства счастья. Данный метод признает индивидуальные различия в том, что каждый человек может считать для себя важным и значимым для достижения гармонии.

Одна из последних разработанных методик – концепция многомерного благополучия, что учитывает различные аспекты жизни, которые могут оказывать влияние на самооценку личности. Это физическое здоровье, психическое состояние, социальные отношения и профессиональное развитие.

Для научной оценки и проведения статистического анализа, безусловно, особую важность представляют количественные методы оценки. Для проведения таких измерений было разработано большое количество инструментов и методик. Одной из самых распространенных является «Опросник общего благополучия», который предлагает респондентам оценить свой уровень удовлетворенности жизнью и общий уровень счастья.

Таким образом, современные подходы к определению и количественному измерению внутреннего определения счастья и удовлетворенности жизнью учитывают многомерность, социальное влияние и субъективную оценку индивидуумами. Технологический прогресс, развитие нейрофизиологии и методов объективной оценки органических, гормональных и электромагнитных изменений мозга, при различных эмоциях выводит процессы работы с определением благополучия и счастья для каждой личности на новый доказательный уровень.

Социальная среда формируется под влиянием общественных ценностей, норм и стереотипов, которые, в свою очередь, и определяют, каким считается идеальный, с точки зрения конкретного социума, человек.

Факторами влияния социальной среды на представления о благополучии являются культурный контекст; социальные институты (семья, масс-медиа и религиозные институты); порождение определенных стереотипов и норм, которые определяют и то, как люди видят себя.

Однако социальная среда не статична. Она развивается под влиянием изменений в обществе. Например, с развитием феминизма и изменением ролей полов в обществе меняются представления о том, что считается благополучием для женщин. Также социальные движения за признание прав групп людей с особыми потребностями или меньшинств могут влиять на представления о благополучии и расширять его понимание.

Таким образом, влияние социальной среды на изменяющиеся представления о благополучии является комплексным и не всегда однозначным процессом, который зависит от культурного контекста, социальных институтов и стереотипов. Однако в современном обществе наблюдается развитие новых представлений, основанных на конкретизированном (статистическом, количественном) анализе, которые учитывают не только материальные показатели, но и эмоциональное состояние и самореализацию человека.

В последние десятилетия достижение понятия благополучия стало одним из центральных в практической психологии и социальной работе. Практическое применение представлений о благополучии личности имеет огромное значение для различных областей жизни человека.

Одной из основных задач практической психологии является помощь людям в достижении высокого уровня собственного благополучия, а также стабилизации этого состояния. Используя различные методы и подходы, практический психолог помогает людям развивать свои навыки саморазвития, управления эмоциями, построения здоровых отношений с окружающими и нахождения своего места в обществе.

Социальная работа также активно внедряет представления о благополучии, как социальной единице, в свою деятельность. Она помогает людям справляться с общественными проблемами, которые могут быть препятствием для достижения высокого уровня жизни, предоставляет помощь в решении частных проблем, оказывает поддержку при нарушении семейных отношений и т. д.

В современном мире все больше людей обращаются за помощью к психологам и социальным работникам.

Причины обращения могут быть различными – от невротических расстройств до сложных социальных проблем, связанных с финансовыми трудностями или непростыми жизненными ситуациями. В рамках работы специалисты должны учитывать не только конкретные проблемы, но и стремиться к достижению стабильного внутреннего комфорта, который и является определением благополучия.

Говоря о конкретных аспектах практического применения полученных знаний, необходимо отметить, что все они основаны на фундаментальных теоретических постулатах, представляющих собой основной смысл работ ученых и философов за всю многовековую историю существования понятия «благополучия»:

1. Учет индивидуальных потребностей и ценностей личностей в выбранном социуме. Каждый человек имеет свои уникальные потребности и ценности, которые определяют его представления о счастье и успешной жизни. Психологам и социальным работникам необходимо уметь выявлять и учитывать эти факторы, чтобы создавать индивидуальные программы помощи и поддержки.
2. Осознание того, что благополучие – это не только отсутствие проблем, но и наличие позитивного опыта, удовлетворенности жизнью и достижения целей. Развитие положительного отношения к себе, своим возможностям и достижениям – основная цель подобных практик. Как и в общей медицине, так и в практической психологии и социологии все больше внимания уделяется превентивным подходам и профилактике проблем. Представления о гармонии и благополучии становятся основой для разработки программ профилактики различных нарушений психического здоровья или социальных проблем.
3. Работа с системой поддержки. Любой человек нуждается в социальной поддержке и взаимодействии с людьми. Психологи и соцработники помогают развивать навыки общения, укреплять отношения с окружающими и находить поддержку в медийных ресурсах или группах поддержки.

### Заключение

В обобщении всего вышесказанного, необходимо отметить, что психологическая устойчивость, ощущение собственного благополучия, как в личном, так и в социальном смысле является крайне важным аспектом психологического здоровья человека. Современные социальные особенности, такие как высокая урбанизация и индустриализация, стрессовые и психотравмирующие ситуации, широко распространенное доминирование материальных ценностей над духовными, а также высокая политическая и экономическая напряженность диктуют необходимость широкого применения практик снижения стресса, а также применение методов, направ-

ленных на формирование стабильного ощущения собственного комфорта.

Применение классических представлений о благополучии личности и актуализациях базовых подходов являются важной практикой в работе психолога и социального работника. Учет индивидуальных потребностей и ценностей, развитие положительного отношения к себе и своим достижениям, профилактика проблем, работа с системой поддержки и постоянное профессиональное развитие – все это помогает специалистам создавать условия для достижения стабильного результата.

#### Выводы

1. Благополучие личности подвержено значительным изменениям под воздействием целого ряда факторов: политических, экономических, культурных, научных и др. Однако многие постулаты, сформулированные мыслителями прошлого, являются актуальными и в условиях современной действительности.
2. Современные научные принципы и подходы к определению и измерению благополучия явля-

ются теоретической базой для практического применения этих знаний в работе психолога и социального работника. Все эти методы, в большинстве своем, базируются на гуманистическом подходе к каждой личности, носят междисциплинарный характер и находятся на стыке с клинической медициной, нейрофизиологией и другими областями.

3. Социальная среда является важнейшим фактором в изменениях понятия благополучия. Культурный контекст, социальные институты и стереотипы, существующие в конкретном обществе, формируют понятийный ряд, определяющий понятия успеха, счастья и благополучия каждым членом этого общества.
4. Основные направления работы по формированию ощущения благополучия (наличие позитивного опыта, развитие положительного отношения к себе, учет индивидуальных потребностей, превентивные подходы, основанные на актуализированных представлениях о благополучии) являются важной частью работы практических психологов и социальных работников.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аргайл, М. Психология счастья Текст. / М. Аргайл. СПб.: Питер, 2003. - 271 с.
2. Березин, Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. Л.: Наука, 1988. - 270 с.
3. Гостюшин, А.В. Человек в экстремальной ситуации Текст. / А.В. Гостюшин. М.: Армада-Пресс, 2001. - 384 с.
4. Джемс У. Психология. - Москва: Педагогика, 1991. - 368 с.
5. Джемс У. Научные основы психологии. - Минск: Харвест, 2003. - 528 с.
6. Джидарьян, И.А. Проблема общей удовлетворенности жизнью. Теоретическое и эмпирическое исследование / И.А. Джидарьян, Е.В. Антонова. В сборнике: Сознание личности в кризисном обществе. - 1995. - С. 76-94.
7. Журавлев, А.Л. Динамика представления личности о себе в экстремальных условиях жизнедеятельности группы / А.Л. Журавлев, Е.В. Журавлева, В.А. Хашченко // . - 1989. - С. 272-288
8. Каганов, Г.З. Проблемы восприятия городской среды населением / Г.З. Каганов // Урбоэкология. М.: Наука, 1990. - С. 38-45.
9. Канеп, В.В. Адаптация человека в экстремальных условиях среды / В.В. Канеп, Д.С. Слуцкер, Л.М. Шафран. Рига: Звайгзне, 1980. - 184 с.
10. Калинина, Н.В. Некоторые аспекты изучения поведения подростков и молодежи в кризисных ситуациях / Н.В. Калинина, М.И. Лукьянова // Психологическая наука и образование. 2000. - № 3. - С. 16-25.
11. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика / ред. В.Ю. Большаков. СПб.: Изд-во С. - Петербургского ун-та, 2000. - С. 476-510.
12. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики Текст. / А. Маслоу. СПб.: Евразия, 1997. - 430 с.
13. Маслоу А. Мотивация и личность. - Санкт-Петербург: Евразия, 1999.
14. Минюрова, С.А. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога / С.А. Минюрова, И.В. Заусенко // Педагогическое образование в России. -2013. - № 1. - С. 94-101.
15. Одарущенко, О.И. Методика оценки эмоционального благополучия в интересах психогигиены, психопрофилактики и психологической реабилитации: автореф. дис. канд. психол. наук: 14.03.11 / Одарущенко Ольга Ивановна. - М., 2015. - 23 с.
16. Селигман, М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни Текст. / М. Селигман; пер. с англ. М.: Изд-во «София», 2006. - 368 с.
17. Соловьева, С.Л. Психология экстремальных состояний Текст. / С. Л. Соловьева. СПб.: ЭЛБИ, 2003. - 128 с.
18. Сочивко, Д.В. Психодинамика личности в экстремальных условиях жизнедеятельности Текст.: дис.д-ра психол. наук: 19.00.06 / Сочивко Д.В. М., 2003. - 355 с.
19. Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия Текст. / М.В. Соколова. Ярославль, 1996. - 11 с.
20. Стрелков, И.А. О проблеме психологического благополучия / неблагополучия в современной психологии Электронный ресурс. // Московский Государственный Университет им. М.В. Ломоносова. - Режим доступа: conf2001.dem.ru/strelkov.html
21. Фрейд, З. Введение в психоанализ: лекции. / - М.: Наука. 1991. - 456 с.
22. Фрейд, З. Психология бессознательного. / З. Фрейд. - СПб: Питер, 2010. - 400 с.

23. Bentham J. - Deontology or the Science of Morality. 1st ed. – L., 1834. Vol. 1-2. – 281p.  
24. Bentham J. – Plan for an Universal and Perpetual Peace // The Works of Jeremy Bentham, Published under the Superintendence of His Executor, John Bowring. Vol. 2. – Edinburgh, MDCCCXLIII [1843]. – 583p.
- 

© Трифонов Михаил Михайлович (stixi-mike@list.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

