

Общая психология, психология личности, история психологии

УДК 159.923.2.07+316.6
ББК Ю994

ОБЗОР ЗАРУБЕЖНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЮ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Е.В. Бенко

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск

Представлен обзор современных зарубежных публикаций, посвященных изучению феномена благополучия. Отражено краткое содержание основных концепций субъективного и психологического благополучия, рассмотрены различные подходы зарубежных исследователей к пониманию содержания, структуры и функций благополучия, основные характеристики и компоненты субъективного и психологического благополучия. Представлены исследования факторов, способствующих достижению ощущения благополучия, а также связанных с этим позитивных и негативных следствий. Анализ современного состояния зарубежных исследований в области концепций благополучия позволил определить проблемы терминологии, дефиниции и операционализации понятий субъективного и психологического благополучия. Представлен и аргументирован вывод об отсутствии общепризнанного подхода к определению этих понятий, их функций и соотношении. Материалы библиографического обзора обосновывают необходимость дальнейших теоретических и эмпирических исследований феномена благополучия, а также необходимость создания новых психометрически проверенных методик исследования феноменов субъективного и психологического благополучия.

Ключевые слова: субъективное благополучие, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, структура субъективного благополучия.

Введение

Несмотря на то, что на протяжении последних нескольких десятилетий активно разрабатываются проблемы, связанные с изучением благополучия, до сих пор нет единых подходов к использованию этого понятия и связанных с ним терминов, в понимании его структуры, свойств, функций и т. д. Это проблема представлена не только в отечественных публикациях, но и неоднократно поднимается в зарубежных научных источниках по этой проблеме: «Благополучие проще представить в качестве концепта, чем попытаться дать ему определение» (Wollny, Apps & Henricson, 2010); «Благополучие человека – неоднозначный концепт. У него нет универсального общепринятого определения, но при этом существует множество, зачастую конкурирующих, интерпретаций» (McGillivray & Clarke, 2006); «...нет общепринятого определения термина «благополучие»... Благополучие часто используется наравне с другими

терминами, такими как «счастье», «процветание», «наслаждение хорошей жизнью» и «удовлетворенность жизнью», но все они имеют совершенно разный подтекст» (McLellan et al., 2012). При этом многие их представленных выше терминов зачастую имеют положительную интеркорреляцию (Samman, 2007).

В связи с этим возникает необходимость рассмотрения современных зарубежных публикаций, описывающих результаты теоретического и эмпирического изучения феномена благополучия, с целью формирования представлений о сегодняшнем понимании этого феномена в зарубежной психологии.

Как следствие, представляется рациональным обратиться к классическим концепциям благополучия и их развитию, что позволяет проследить эволюционирование представлений о структуре и содержании этого концепта в зарубежной психологии, а также определить причины столь повышенного ин-

тереса зарубежных исследователей к этой теме, и возможно, обосновать их.

Основные подходы к пониманию феномена субъективного благополучия

Согласно «Руководству по измерению субъективного благополучия», опубликованному Организацией экономического сотрудничества и развития (ОЭСР)¹, необходимо различать термин «субъективное благополучие» и более широкий термин «благополучие», который включает в себя как субъективный компонент, так и объективные факторы, например, доход, жилье, окружающая среда, здоровье и т. д. (OECD, 2013). Однако, «объективные показатели не могут учесть человеческого восприятия, которое имеет фундаментальное значение для понимания благополучия индивида» (Pontin, 2013). В связи с этим, в психологическом плане наибольший интерес представляет именно субъективные показатели благополучия, а не объективные внешние факторы.

Многие исследователи в качестве рабочего определения термина «Субъективное благополучие» (Subjective Well Being – SWB) используют предложенное Эдом Динером SWB понимание его как переживание положительных эмоций, низкий уровень неприятных эмоций и высокий уровень удовлетворенности жизнью (Diener, 2002). Как следствие, понимание благополучия в зарубежной психологии в рамках такого подхода дает основания к пониманию его как «гедонии». Субъективное благополучие, оцениваемое подобным образом, часто используется многими зарубежными авторами как синоним счастья (Deci, 2008; Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Dolan, 2011; Oishi, Diener, & Diener, 2007; McLellan et al., 2012 и т. д.).

Такое понимание опирается на очевидно-бесспорный тезис о том, что быть счастливым

является одной из наиболее главных, если не самой важной целью, человеческого бытия.

Другой подход к пониманию благополучия заключается в представлении о нем как о нечто большем, чем просто переживание счастья, и опирается на тезис об их нетождественности: мнение людей о том, что они счастливы еще не означает, что они психологически благополучны. В рамках этого подхода, благополучие представляет собой не результат и не конечное состояние, а процесс реализации индивидом своего потенциала (Deci, 2008), что лежит в основе понимания его как «эвдемонии».

Однако в последние годы в публикациях отражается мнение о том, что благополучие или счастье содержит, по крайней мере, оба этих основных компонента – и гедонию, и эвдемонию. При этом гедония в психологических терминах характеризуется как позитивный аффект или удовольствие, а эвдемония по существу означает переживание жизни как полноценной, значимой, привлекательной. Следует подчеркнуть, что в теоретическом плане гедоническое переживание удовольствия и эвдемоническая осмысленность жизни существенно отличаются друг от друга. Тем не менее, в публикациях описываются результаты эмпирических исследований, подтверждающих тезис о том, что реальное благополучие индивида включает в себя оба этих компонента (Berridge, 2011; Huta & Ryan, 2010). В частности, индивид, считающий себя счастливым, с большой вероятностью указывает на ощущение наполненности жизни позитивными целями и смыслом (Berridge, 2011), а сочетание гедонического и эвдемонического благополучия коррелирует с более высоким уровнем субъективного благополучия (Huta & Ryan, 2010).

Предположение о взаимосвязи гедонического и эвдемонического компонентов субъективного благополучия выдвигалось A.S. Waterman, который утверждал, что удовольствие как один из аспектов SWB возникает в случае достижения индивидом желаемого (Waterman, 2008). При этом параметры эвдемонического благополучия олицетворяют весь спектр того, что люди только могут хотеть. Таким образом, достижение эвдемонического благополучия является достаточным, но не обязательным условием для ощущения субъективного благополучия.

Вместе с тем, в зарубежных публикациях находит отражение предположение о том, что

¹ Организация экономического сотрудничества и развития, Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) – созданная в 1960 г. в Париже (Франция) организация, деятельность которой направлена на регулирование важнейших вопросов экономического развития мира, анализ и прогнозирование тенденций экономического развития, разработку теоретических и практических подходов к решению мировых финансово-экономических проблем, преодоление которых предусматривается в международных соглашениях и договорах.

некоторые параметры эвдемонического благополучия оказывают на ощущение субъективного благополучия совсем небольшое влияние либо даже не оказывают никакого влияния. В частности, описанные еще Кэрл Рифф самопринятие и управление средой, скорее всего, способствуют ощущению удовлетворенности жизнью, в то время как четыре других параметра (личностный рост, цель в жизни, позитивные отношения с окружающими, автономия) имеют очень низкие корреляции с удовлетворенностью жизнью (Schindler, 2014).

Структура субъективного благополучия

Базовые представления о структуре субъективного благополучия отражены в известной статье «Субъективное благополучие» (Diener, 1984) и свидетельствуют о трехкомпонентной структуре SWB, включающей в себя удовлетворенность жизнью (LS), позитивный (PA), и негативный аффекты (NA). В более поздней по времени публикации Э. Динер уже включил в структуру SWB удовлетворенность в конкретных сферах жизни (DS).

Удовлетворенность самой жизнью и удовлетворенность ее отдельными сферами считаются когнитивными образованиями, поскольку они основаны на оценочных убеждениях (установках) о своей жизни. Такого рода представления находят свое отражение в так называемых восходящих и нисходящих теориях (bottom-up theories и topdown theories соответственно). Первые основаны на положениях о том, что представление индивида об удовлетворенности жизнью в целом основывается на оценке своей удовлетворенности в отдельных сферах жизни. Вторая группа теорий постулирует противоположное направление причинности: удовлетворенность жизнью в целом обуславливает удовлетворенность в отдельных сферах (Shimmac, 2007).

Позитивный и негативный аффект представляют собой аффективную составляющую феномена SWB. При этом характеристики и PA, и NA отражают определенную совокупность приятных и неприятных чувств, которые люди испытывают в течение жизни. Базовые положения для различения позитивного и негативного аффекта как отдельных компонентов субъективного благополучия представлены в фундаментальной работе «Структура психологического благополучия» N. Bradburn (1969). По мнению N. Bradburn,

выделяются три типа независимости PA и NA – структурная, каузальная и моментная. При этом структурная независимость наблюдается в тех случаях, когда на протяжении определенного периода времени индивид может испытать как положительные, так и отрицательные эмоции при том, что не существует никакой тенденции, определяющей их соотношение... В случае каузальной независимости считается, что PA и NA зависят от различных причин. Наконец, моментная независимость означает, что сиюминутные переживания положительных эмоций не зависят от сиюминутных переживаний негативных эмоций (Shimmac, 2007).

Другой подход к пониманию структуры был представлен в публикации D. Kahnemann и J. Riis, в которой субъективное благополучие рассматривается как гибридный концепт (hybrid concept of well-being), состоящий из двух компонентов: «переживаемое благополучие» (experienced well-being) и «оцениваемое благополучие» (evaluated well-being), не являющимися независимыми, но при этом и не всегда коррелирующими друг с другом. Оба эти компонента являются субъективными и оба охватывают определенный период времени (исчисляемых днями или месяцами). Первый компонент представляет собой переживание кратковременных аффективных состояний, происходящих в этот период времени, второй же включает в себя глобальную субъективную оценку жизни в этот же период времени (Kahneman & Riis, 2005).

Следует отметить, что подход D. Kahnemann и J. Riis отличается от подхода E. Diener тем, что объединяет два компонента – позитивный аффект и аффективный аффект – в один компонент «переживаемое благополучие» (experienced well-being) в отличие от того, что удовлетворенность жизнью и удовлетворенность ее отдельными сферами жизни как когнитивные составляющие субъективного благополучия интегрированы в один компонент «оцениваемое благополучие» (evaluated well-being по терминологии E. Diener).

Операционализация понятия

Субъективное благополучие

Благополучие считается само по себе субъективным в связи с тем, что люди самостоятельно оценивают степень ощущаемого ими благополучия (Deci, 2008). При исследовании субъективного благополучия могут от-

мечаться проблемы в выделении влияющих и определяющих его объективных факторов, однако «эти вопросы делает субъективными тот факт, что они нацелены на оценку респондентами своих чувств относительно этих факторов, а не на получение фактической информации» (Tinkler, Hinks, 2011).

Субъективное благополучие может быть измерено несколькими способами, но в опросниках наиболее содержание наиболее часто задаваемых респондентам вопросов требует от них, как правило, оценить (Waldron, 2010):

- а) уровень своей удовлетворенности жизнью или счастья;
- б) различные сферы своей жизни (например, работа, здоровье, отношения);
- в) испытываемый позитивный или негативный аффект;
- г) оценить свое психологическое благополучие.

Ярким примером такого рода инструментария является современный опросник PFI-12 («Опросник позитивного функционирования», включающий в себя следующие элементы: позитивный аффект (*счастье, спокойствие, расслабленность*); негативный аффект (*безрадостность, огорчение, напряженность, обеспокоенность*); удовлетворенность жизнью (*удовлетворенность, неудовлетворенность*), и, в меньшей степени, собственно психологическое благополучие (Psychological Well-Being, PWB), представленное самопринятием и целью в жизни (Joseph, Maltby, 2014).

В публикации P. Dolan et al., выделяются и описываются три основных метода оценки SWB:

- 1) глобальная оценка благополучия;
- 2) переживание (переживание чувств в определенные короткие временные периоды);
- 3) «эвдемония» (наличие цели и смысла в жизни).

При этом под глобальной оценкой P. Dolan et al., понимают оценку своей жизни или отдельных ее сфер (удовлетворенность жизнью в целом, удовлетворенность своим здоровьем, работой и т. д.). Поскольку переживание в концепциях благополучия рассматривается как психическое состояние, зависящее исключительно от чувств, испытываемых индивидом в течение некоторого рассматриваемого периода времени, связанное с этим переживаемое благополучие понимается как

баланс между удовольствием и страданием, испытываемыми в течение определенного периода. Теории эвдемонического благополучия основаны на представлениях о том, что все индивиды имеют основные психологические потребности (например, жизненный смысл, автономия, контроль и привязанность), способствующие ощущению благополучия вне зависимости от удовольствия, которое они могут принести (Dolan & Metcalfe, 2011).

Отметим, что, по мнению P. Dolan et al., эти компоненты SWB (оцениваемый, переживаемый и эвдемонический) должны оцениваться отдельно с целью получения более комплексных данных оценки жизни индивида (Dolan, Layard & Metcalfe, 2011).

На фоне отсутствия единого мнения о наиболее информативных для исследования субъективного благополучия сфер жизни следует отметить публикацию с анализом результатов некоторых эмпирических исследований, в которой среди наиболее часто оцениваемых сфер называются физическое и психическое здоровье; отдых; социальные отношения; семья; финансовая стабильность; личная безопасность; удовлетворенность работой (Evers et al., 2012).

В некоторых исследованиях ставится под сомнение тот факт, что некоторые опросники действительно оценивают субъективное благополучие. Например, в одном из опросников диагностируемый конструкт SWB был операционализирован как степень заинтересованности респондента в других людях; как наличие теплых чувств у респондента по отношению к другим; как ощущение привлекательности внешнего вида респондента и т. д. Однако эти положительные качества могут рассматриваться скорее как причины, корреляты и/или последствия счастья, а не собственно признаками благополучия (Kashdan, 2004).

В конце концов, существует точка зрения, что удовлетворенность жизнью не является опытом, поддающимся эмпирической проверке, не определяется каким-либо известным личностным фактом (например, возрастом), а может рассматриваться как глобальное ретроспективное суждение, которое в большинстве случаев формулируется только в том случае, когда о нем спрашивают, и, в силу этого, частично определяется настроением респондента, его воспоминаниями, а также условиями, в которых проводился опрос (Kahneman & Krueger, 2006).

Психологическое благополучие

Наиболее известные примеры концептуализации понятия «благополучия» связаны с именем а Кэрол Рифф (Carol Ryff), которая объединила наиболее распространённые представления о позитивном функционировании и выделила на их основе шесть ключевых параметров позитивного психологического функционирования, положенных в основу оригинального опросника «The Scales of Psychological Well-being» (С. Ryff, 1996):

1. Самопринятие (позитивная оценка себя и своего прошлого);

2. Личностный рост (чувство непрерывного роста, саморазвития, реализации своего потенциала);

3. Цель в жизни (ощущение осмысленности, цели в жизни, её направленности);

4. Позитивные отношения с окружающими (способность поддерживать тёплые, доверительные межличностные отношения, способность любить);

5. Управление средой (способность индивида выбирать или создавать окружение, подходящее для его психического состояния);

6. Автономия (самоопределение, независимость, саморегуляция поведения).

Однако результаты исследований, выполненных в последние годы в помощь новых (в том числе укороченных) версий этой методики, показывают, что четыре из этих шести параметров (самопринятие, личностный рост, позитивные отношения с окружающими и управление средой) значительно перекрываются, и, скорее всего, представляют собой фактически один и тот же параметр. Вполне возможно, что часть области перекрытия между этими четырьмя параметрами обусловлена проблемами с валидностью исходного опросника, определяемой методами факторного анализа (Van Dierendonck et al, 2008), и с конструктивной валидностью оригинальной версии методики (Burns, 2009). В частности, в одном из более ранних исследований показателей валидности базового опросника было отмечено, что альтернативная короткая версия сочетает в себе приемлемую факторную валидность с хорошей внутренней согласованностью (Van Dierendonck, 2004). Как следствие, некоторые пункты, содержание и ответы на которые перекрывались в разных шкалах, были исключены. Приводятся ссылки и на некоторые другие исследования, в которых выявлена необходимость убрать некоторые вопросы с большим показателем перекрытия (Van

Dierendonck et al, 2008). В завершение отметим, что проведенные Springer et Hauser исследования внешней валидности опросника Рифф также подтвердили, что подшкалы опросника не отражают шесть эмпирически различных параметров психологического благополучия (Springer & Hauser, 2006).

Таким образом, вышеизложенное с достаточным уровнем обоснованности позволяет сделать вывод о том, что для измерения эвдемонического показателя благополучия следует либо разработать новый опросник, либо создать альтернативную версию шкалы базового опросника К. Рифф, учитывающую все вышеперечисленные недостатки.

Проблемы причинно-следственных отношений

Согласно некоторым зарубежным исследованиям, счастливые люди более общительны, альтруистичны, активны, нравятся себе, а также испытывают симпатию к другим людям. Такие люди имеют более крепкое тело и сильную иммунную систему, обладают более развитыми навыками разрешения конфликтных ситуаций (Eid & Larsen, 2008). Однако анализ многочисленных зарубежных публикаций по исследуемой проблеме не позволяет сделать однозначного вывода о том, являются ли такого рода положительные характеристики следствиями субъективного и психологического благополучия или же, наоборот, благополучие в целом обусловлено удачным стечением жизненных обстоятельств и особенностями личности.

С одной стороны, описываются теоретические построения, согласно которым люди в силу особенностей генетики и личности с самого рождения предрасположены к определенному уровню счастья, и поэтому даже важные позитивные или негативные жизненные события оказывают лишь временный эффект на удовлетворенность жизнью, предопределяя ее возвращение через некоторое время к первоначальному, биологически заданному уровню (López Ulloa et al., 2013). Этот процесс, называемый «гедоническая адаптация», определяется как «процесс, посредством которого индивиды возвращаются к исходному уровню счастья после его изменения под действием жизненных обстоятельств» (Lucas, 2007).

Как в отечественной, так и в зарубежной психологии неоднократно приводились данные о влиянии темперамента на субъективное

благополучие. В частности, ставится под сомнение предположение о том, что показатель экстраверсии является одним из основных факторов, влияющих на субъективное благополучие (Librán, 2006), несмотря на то, что показатель нейротизма-эмоциональной устойчивости, неизменно коррелирует с тремя зависимыми переменными (субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью и аффективный баланс). Как следствие, можно предположить, что субъективное благополучие более тесно связано с эмоциональной устойчивостью, чем с показателями экстраверсии.

Одним из ключевых факторов, влияющих на субъективное благополучие личности, считается психологическое здоровье. Однако недавние исследования А. Bergsma и R. Veenhoven показали, люди с психическими расстройствами, которые большую часть времени чувствуют себя счастливыми, реже отсутствуют на работе, реже пользуются услугами медицинских учреждений, и употребляют меньше обезболивающих, чем люди с психическими расстройствами, реже чувствующие себя счастливыми (Bergsma & Veenhoven, 2011). Кроме того, показано, что счастливые люди с психическими расстройствами меньше нервничают, имеют более высокую самооценку, более энергичны и спокойны.

Как следствие, возможен внешне несколько парадоксальный вывод о том, что люди с психическими расстройствами могут быть счастливы, если они обладают такими же характеристиками, что и психически здоровые люди. Более того, высокий уровень психических расстройств среди населения может рассматриваться в качестве артефакта исследования: многие люди с установленным диагнозом психического расстройства на самом деле могут просто иметь симптомы психических расстройств, но при этом могут справиться с ними, и, следовательно, чувствовать себя счастливыми большую часть времени (Bergsma, 2011).

Следует отметить результаты некоторых исследований влияния счастья на физическое здоровье свидетельствуют, что счастливые люди с меньшей вероятностью могут болеть простудными заболеваниями, чем несчастливые; а также быстрее выздоравливают, и у них быстрее затягиваются раны (Kahneman & Krueger, 2006). Представляется, что такая тенденция может распространяться в том числе и на ситуацию людей с различным уровнем психического здоровья. Так, некоторые соци-

ально-демографические характеристики (уровень дохода, семейный статус, жилищные условия и т.п.) положительно коррелируют с показателями психологического благополучия и негативно – с показателями психологического дистресса, и наоборот (Winefield et al., 2012). Как следствие, способствование достижению более высоких показателей субъективного и психологического благополучия позволяет уменьшить показатели дистресса и симптомы психических расстройств.

По мнению зарубежных психологов, одним из способов содействия достижению психологического благополучия может быть увлеченность человека деятельностью, которая делает его счастливым, поскольку «страсть к деятельности» (*passion for an activity*) представляет собой особо важный вид вовлеченности в деятельность, которая может привести к устойчивому положительному эффекту на психологическое благополучие (Csikszentmihalyi, 1998; Carpentier et al., 2012; Vallerand, 2012). Люди, имеющие страсть к определенному виду деятельности, как правило, занимаются этой деятельностью на протяжении нескольких часов в неделю. Вследствие этого они могут испытывать положительные эмоциональные переживания, которые, в свою очередь, содействуют достижению психологического благополучия.

Однако существует также и другой вид такого рода «страсти», называемый навязчивым («навязчивая страсть к деятельности»), реализация которого не имеет корреляций со смыслом жизни, и в силу этого, не будет иметь такого же эффекта, и, более того, может даже вызывать отрицательные эмоции и мешать вести уравновешенную счастливую жизнь, способствуя формированию беспокойства и депрессии, негативно сказываясь на удовлетворенности жизнью и (Vallerand, 2012).

В развитие вышеизложенного следует отметить исследование влияния деятельности на благополучие, в котором указывается на значимость качества социальных отношений, особенно в пожилом возрасте, когда именно качество социальных связей, рассматриваемых как аспект неформальных отношений, имеет большее влияние на ощущение благополучия, чем сама вовлеченность в деятельность (Litwin & Shiovitz-Ezra, 2006).

Очевидно, что положительные эмоции и оптимизм имеют обычно благотворное влияние на жизнь индивида как в целом, так и на

отдельные ее сферы. Однако экстремально высокие уровни переживания счастья могут иметь отрицательное влияние. Легкое недовольство текущими жизненными обстоятельствами может послужить хорошей мотивацией для достижения больших результатов, и наоборот, полностью удовлетворенные текущей ситуацией люди с меньшей вероятностью захотят повысить свою квалификацию или сменить работу на более высокооплачиваемую (Oishi, Diener, & Diener, 2007). Однако при этом можно отметить и некоторые исключения из установленных соотношений. Так, в упомянутом выше исследовании Oishi et al., показано, что для стабильных интимных отношений высокий уровень переживаемого счастья является оптимальным. Очевидно, что не полностью удовлетворенные своей текущей жизнью люди с большей вероятностью захотят что-то в ней поменять, в том числе и своего интимного партнера, и, наоборот, положительные иллюзии по поводу своего партнера играют важную роль в установлении и поддержании близости и стабильных отношений. Таким образом, вполне вероятно, что в отдельных случаях очень высокие показатели счастья способствуют установлению хороших социальных отношений.

Заключение

Материалы анализа зарубежных научных публикаций по проблеме исследования благополучия позволяют сделать несколько выводов.

В теоретическом отношении субъективное благополучие по своей сути может рассматриваться как «совокупность когнитивных и аффективных выводов, которые накапливаются у людей при оценивании своего существования... на практике же, субъективное благополучие является более научнообразным термином того, что люди, как правило, называют счастьем» (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

При изучении субъективного благополучия помимо когнитивных выводов и аффективных переживаний в жизни в целом и в ее различных сферах в частности следует также руководствоваться и показателями психологического благополучия. Однако при этом следует учитывать, что самая известная методика исследования психологического благополучия, разработанная К. Рифф, возможно, не вполне соответствует всем принятым психометрическими требованиям, в связи с чем

возникает необходимость создания на её основе альтернативных опросников.

Остается не вполне ясным ответ на вопрос, является субъективное благополучие следствием или же является причиной различных положительных факторов. По крайней мере, в результатах анализа, описанных в настоящей публикации, и других известных исследований представлены многочисленные данные о том, что они могут иметь круговую каузальность. Как следствие, положительные внешние факторы приводят к ощущению благополучия, что приводит к другим положительным следствиям, что в целом также сказывается на ощущении благополучия и т. д. И наоборот, ощущение неблагополучия способно привести к негативным последствиям и неудачам, которые, в свою очередь, негативно скажутся на ощущении благополучия и т. д.

Тема исследования благополучия в зарубежной научной периодической и монографической литературе является одной из распространенных. На момент публикации настоящей статьи отмечается наличие отдельных специализированных журналов, в которых публикуются исследования исключительно только этого феномена; опубликованы многочисленные пособия с рекомендациями по изучению благополучия, ведутся масштабные кросс-культурные исследования и т. п. Всё вышеизложенное представляется вполне закономерным в связи с теми положительными следствиями, которые влечет за собой конструктивное разрешение проблемы субъективного благополучия индивида, и приводит к выводу о необходимости более детального изучения этого феномена в отечественной психологии.

Литература/References

1. Bergsma A. Veenhoven R. The happiness of people with a mental disorder in modern society. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2011. 6 p.
2. Berridge K.C., Kringelbach M.L. Building a neuroscience of pleasure and well-being. *Psychology of Well Being: Theory, Research and Practice*, 2011. 26 p.
3. Bradburn N. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine. 1969.
4. Burns R.A., Machin M.A. Investigating the structural validity of Ryff's psychological well-being scales across two samples. *Social Indicators Research*, 2009, no. 93 (2), pp. 359–375.
5. Carpentier J., Mageau G.A., Vallerand R.J. Ruminations and flow: Why do people with a more

harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness Studies*, 2012, no. 13(3), pp. 501–518.

6. Csikszentmihalyi M. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books. 1998. 181 p.

7. Deci E.L., Ryan R.M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 2008, no. 9, pp. 1–11.

8. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, vol. 95, no. 3, pp. 542–575.

9. Diener E., Lucas R.E., Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. The handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press. 2002, pp. 63–73.

10. Diener E., Suh E., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999, vol. 125, no. 2, pp. 276–302.

11. Dolan P., Metcalfe R. Comparing measures of subjective well-being and views about the role they should play in policy. UK Office for National Statistics, 2011. 53 p.

12. Dolan P., Layard R., Metcalfe R. Measuring subjective wellbeing for public policy. Office for National Statistics, 2011. Special Paper no. 23.

13. Eid M., Larsen R.J. Ed Diener and The Science of Subjective Well-Being. *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press, 2008, pp. 1–13.

14. Evers K.E., Prochaska J.O., Castle P.H., Johnson J.L., Prochaska J.M., Harrison P.L., Rula E.Y., Coberley C., Pope J.E. Development of an individual well-being scores assessment. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2012, no. 2(2). 9 p.

15. Huta V., Ryan R.M. Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 2010, pp.735–762.

16. Joseph, S., Maltby, J. Positive Functioning Inventory: Initial validation of a 12-item self-report measure of well-being. *Psychology of Well-Being*, 2014. 13 p.

17. Kahneman D., Krueger A. Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 2006, vol. 20, no. 1, pp. 3–24.

18. Kahneman D., Riis J. Living, and thinking about it: Two perspectives on life. Kahneman, J. Riis. *The science of well-being*. In F.A. Huppert, N. Baylis & B. Keverne (Eds.) Oxford: Oxford University Press. 2005, pp. 285–304.

19. Kashdan T.B. The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 2004, no. 36, pp. 1225–1232.

20. Libran E. Ch. Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*, 2006, vol. 9, no. 1, pp. 38–44.

21. Litwin H., Shiovitz-Ezra S. The association between activity and well-being in later-life: What really matters? *Ageing & Society*, 2006, no. 26, pp. 225–242.

22. López Ulloa B., Moller V., Sousa-Poza A. How Does Subjective Well-Being Evolve with Age? A Literature Review. *IZA Discussion Paper No. 7328*. 2013. Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=2250327>

23. Lucas R. Adaptation and the set point model of subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 2007, pp.75–79.

24. McGillivray M., Clarke, M. Understanding human well-being. New York : United Nations University Press, 2006. – 386 p.

25. McLellan R., Galton M., Steward S., Page C. The impact of creative initiatives on wellbeing: a literature review. Newcastle: CCE. 2012. 100 p.

26. OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. OECD Publishing, 2013. 290 p.

27. Oishi S., Diener E., Diener E. The Optimum Level of Well-Being. Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2007, no. 2, pp. 346–360.

28. Pontin E., Schwannauer M., Tai S., Kinderman P. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 2013. – <http://www.hqlo.com/content/11/1/150>

29. Ryff C., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1996, no. 65, p. 14–23.

30. Samman E. Psychological and subjective well-being: A proposal for internationally comparable indicators. OPHI Working Paper 5, University of Oxford, 2007. 54 p.

31. Seligman M., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 2000, vol. 55(1), pp. 5–14.

32. Schimmack U. The structure of subjective well-being. In: Eid, M, Larsen, RJ (eds.) *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press, 2008, pp. 97–123.

33. Schindler I. Relations of admiration and adoration with other emotions and well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2014. 23 p.

34. Springer K. W., Hauser R. M. An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 2006, no. 35, pp. 1080–1102.

35. Tinkler L., Hicks S. Measuring Subjective-Well-being. Office for National Statistics. United Kingdom, 2011. Available at: www.ons.gov.uk

36. Vallerand R.J. The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2012. 21 p.

37. Van Dierendonck D., Diaz D., Rodriguez-Carvajal R., Blanco A., Moreno-Jimenez B. Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Social Indicators Research*, 2008, no. 87, pp. 473–479.

38. Van Dierendonck D. The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 2004, no. 36, pp. 629–643.

39. Waldron S. Measuring Subjective Wellbeing in the UK. *Working Paper*, 2010.

40. Waterman A.S. Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 2008, no. 3, pp. 234–252.

41. Winefield H.R., Gill T.K., Taylor A.W., Pilkington R.M. Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2012. 14 p.

42. Wollny I., Apps J. & Henricson C. Can government measure family wellbeing? A literature review. Family and Parenting institute; London. 2010. 93 p.

Бенко Елизавета Вячеславовна, аспирант, кафедра психологии развития, Южно-Уральский государственный университет (Челябинск), benli@mail.ru

Поступила в редакцию 20 декабря 2014 г.

FOREIGN STUDIES OF WELL-BEING: A LITERATURE REVIEW

E.V. Benko, South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation, benli@mail.ru

This article provides an overview of modern foreign publications devoted to the well-being studies. The article describes the main theories of subjective and psychological well-being developed by foreign researchers. Their different views on the concept, structure and functions of well-being, main characteristics and components of subjective and psychological well-being are considered. The article presents a short overview of the results of contemporary well-being studies, the ways to facilitate subjective and psychological well-being, and positive and negative outcomes of well-being. The present analysis of the current state of research on well-being theories revealed the problem of the absence of generally accepted definition of subjective and psychological well-being and their relations. The current review identified the need for further theoretical and empirical research on well-being, as well as the need to create new psychometrically validated methods for studying subjective and psychological well-being.

Keywords: subjective well-being, psychological well-being, life satisfaction, structure of subjective well-being.

Received 20 December 2014

БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ СТАТЬИ

Бенко, Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е.В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8, № 2. – С. 5–13.

REFERENCE TO ARTICLE

Benko E.V. Foreign Studies of Well-Being: a Literature Review. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2015, vol. 8, no. 2, pp. 5–13. (in Russ.)