

УДК 159.99

## **СУБЪЕКТИВНОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОМ МИРЕ**

Жембровская А.С.

магистрант 3 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: Advrcva4440564@mail.ru

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., к.псих.н.,

доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: tach\_29@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена проблеме субъективного и психологического благополучия личности в современном мире. Затрагивается тема объединения этих понятий. Рассматривается проблема влияния цифровизации на межличностное взаимодействие и индивидуализацию. Затрагивается тема ощущения личного благополучия.

Ключевые слова: Субъективное благополучие, психологическое благополучие, личность, цифровизация, ощущение благополучия личностью.

## **SUBJECTIVE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE DIGITAL WORLD**

Zhembrovskaya A. S.

Abstract. The article is devoted to the problem of subjective and psychological well-being of a person in the modern world. The theme of combining these concepts is touched upon. The problem of the influence of digitalization on interpersonal interaction and individualization is considered. The theme of a sense of personal well-being is touched upon.

Keywords: subjective well-being, psychological well-being, personality, digitalization, sense of well-being by a person

Тема субъективного и психологического благополучия личности вызывает исследовательский интерес не только у ученых в сфере психологии, но и у представителей гуманитарных дисциплин. Но только с позиции психологии есть возможность рассмотреть многообразие проявления данных понятий в жизни личности и углубиться в понимание этих явлений.

В мире активно развивающихся технологий и цифровизации, где уже искусственный интеллект занимает активные позиции в жизни общества, эта

тема наиболее актуальна. Безусловно, у цифровизации есть свои преимущества в увеличении функциональных возможностей людей: доступность получения образования, нахождение групп по интересам, экономия времени за счет интернет-общения, возможность онлайн общения не зависимо от территории нахождения. Но, к сожалению, ускоренный повседневный темп, суэта и обилие разноплановой информации, «крадут» возможность «замедлиться» и осознать свои истинные потребности, без заимствования и присваивания себе «ложного» чувства индивидуальности. А ведь для понимания своего личного благополучия, на наш взгляд, необходимо иметь способность к рефлексии, использовать критическое мышление и эмоциональный интеллект. Так же использование интернет-ресурсов должно быть грамотным, это даст возможность избегать чрезмерного погружения в виртуальную реальность и предотвращать, тем самым, связанных с этим проблем [2].

Изучением благополучия личности занимались такие ученые, как Н. Брэдберн, Э. Динер, К. Рифф, М.Селигман, Л. В. Куликова, А. В. Воронина, Л. Г. Пучкова, Р. М. Шамионов, Н. К. Бахарев, М. В. Бучацкая, Н.Ю. Литвинова и др.

Западные ученые в исследовании явления субъективного благополучия разделились на два больших подхода: гедонистический и эвдемонистический. Гедонистический подход определяет благополучие в дихотомии удовлетворенность-неудовлетворенность (достижение удовольствия и избегание неудовольствия). В данном подходе рассматривается достижение благополучия через потребности и их удовлетворение. Представители второго подхода - эвдемонистического, говорят о том, что самый необходимый аспект благополучия – это личностный рост, способность, наоборот, противостоять некоторым желаниям и преодолевать трудности, ради получения благ в будущем [1].

Стоит отметить, что большинство авторов в своих исследованиях не только дают определение субъективному благополучию, но и пытаются

найти, выделить его основные компоненты, рассматривая это явление в аспекте социализации, самоактуализации, адаптации личности и многих других.

В одной из первых работ, посвященных исследованию субъективного благополучия личности, была работа Н. Брэдберна, в которой он ввел термин «субъективное благополучие» и провел сравнительный анализ между понятиями «субъективное благополучие» и «психическое здоровье». В результате которого пришел к выводу о том, что субъективное благополучие личности включает в себя такие факторы, как удовлетворенность собой, своей жизнью и ощущение счастья. Н. Брэдберн уверен, что субъективное благополучие личности представляет собой некий баланс между воздействием негативных и позитивных аффектов. [3].

Вызывает не меньший интерес рассмотрение феномена субъективного благополучия с точки зрения психоаналитического подхода. В работе Ореховой В.А., на основании теоретического анализа, методом сопоставления понятий «благополучие» и «неблагополучие» в психоанализе, был сделан вывод об определении субъективного благополучия личности, как отсутствие противостояния между индивидуальной и социальной составляющей человека (между «Сверх Я» и «Оно»). [5]. Э. Фромм, представитель аналитического подхода, неопрейдист, представлял аспекты субъективного благополучия через связь индивидуума с миром: 1) любовь и труд; 2) бегство от себя к миру, конформизм; 3) разрушение отчужденного объекта, т.е. агрессия [6]. В своей работе, Э. Фромм писал следующее: «Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он потенциально является. Самый значительный плод его деятельности – это собственная личность». Также Э. Фромм указывал на немаловажный аспект субъективного благополучия, как «искусство любить», ведь любовь, в различных ее проявлениях – выступает разрешением проблемы человеческого существования через восстановление социально-психологических связей всех уровней [7].

В исследования отечественной психологии также активно изучается проблема субъективного благополучия. Л. Г. Пучкова в своем исследовании она пришла к выводу, что данный феномен включает в себя три компонента: ведущий эмоционально-оценочный, мотивационно – поведенческий и когнитивный. За каждым компонентом стоит выполнение определенной функции. Эмоционально-оценочный компонент позволяет человеку регулировать собственное поведение и адаптироваться к изменяющимся условиям. За когнитивным компонентом «закреплена» антиципационная функция. Мотивационно-поведенческий компонент обеспечивает развитие личности. В случае успешного функционирования всех компонентов субъективного благополучия личность достигает высокого уровня самоактуализации [8].

Н.Ю. Литвинова выделила следующие факторы субъективного благополучия: счастье, удовлетворенность качеством жизни и здоровьем, самоактуализация, самореализация, эмоциональный комфорт. А также акцентировала внимание на том, что сформированная психологическая устойчивость личности, которая выражается в высоком уровне удовлетворения всех вышеперечисленных факторов, является важнейшим условием субъективного благополучия [9].

Стоит отметить, что во многих исследованиях субъективное благополучие выделяют или как отдельный компонент или как понятия, несущие в себе аналогичное состояние и смысл. Проанализировав работы, посвященные исследованию субъективного и психологического благополучия, мы пришли к выводу, о том, что описание состояния личности при этих явлениях схожи и их можно условно объединить, не разделяя по каким-то кардинально отличным принципам. На наш взгляд, эти понятия тесно взаимосвязаны между собой и одно без другого явления не может быть достигнуто личностью.

Понимание субъективного благополучия для каждого зависит от личности, характера, потребностей, ценностей. Для кого-то благополучием

будет считаться удовлетворение только своих потребностей, а для кого-то будет важным взять во внимание желание окружающих.

В большинстве исследований делается большой акцент на понимании личностью самой себя, принадлежность этому миру, одновременно осознавая свою неповторимую ценность в нем. Немаловажное значение имеет интеграция своих личностных особенностей и жизненных ценностей в окружающую среду посредством коммуникации, которая на фоне цифровизации имеет совершенно новый формат и особенности [4]. Стоит отметить, что межличностное взаимодействие играет важную роль в формировании ощущения благополучия.

В заключение, можно сделать вывод о том, что с активным развитием цифровизации в мире, перед современным человеком стоит сложная задача развивать свою индивидуальность и находить ощущение благополучия присущее только ему. И на наш взгляд, эта тема заслуживает отдельного внимания, особенно в сфере психологии - одной из основных задач которой, стоит осознание личностью своей самости и достижение ощущения личного благополучия в целом.

#### Библиографический список

1. Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2006. – №4. – С. 105-114.
2. Пархоменко К.В. Проблемы, возникающие в результате цифровизации общества с точки зрения психологии [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2022. – № 1. – С.127-131. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48288519> (дата обращения: 30.01.2023).
3. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldene Pub, 1969. 269 p.
4. Дедусенко В.С. Психологические особенности межличностных отношений в эпоху цифровизации [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2022. – № 1. – С. 82-85. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48288510> (дата обращения: 30.01.2023).
5. Человек в социуме: психоаналитический подход: всероссийская научно-практическая конференция (2019; Волгоград): [тезисы докладов]; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2019. – С. 64.
6. Фромм, Э. Бегство от свободы. Человек для себя [Текст] / Э. Фромм. – Минск: ООО «Попурри», 1998.
7. Фромм, Э. Искусство любить [Текст] / Э. Фромм // Душа человека. – М.: Республика, 1992.

8. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Хабаровск: Изд-во Хабаровского гос. ун-та, 2003. – 24 с.

9. Литвинова Н.Ю. Психологические факторы субъективного благополучия // Психология развития. – 2015. – Том 4, №. 2(14). – С. 147-149.