

Е.П. Агапов

ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Статья посвящена рассмотрению понятия и видов благополучия. Особое внимание автор обращает на такие виды благополучия, как социальное благополучие и благополучие в среде проживания.

Ключевые слова: *благополучие, социальное благополучие, благополучие в среде проживания.*

The article considers the concept and types of well-being. Particular attention is drawn to such kinds of well-being, as social well-being and well-being in the living environment.

Keyword: *well-being, social well-being, well-being in the living environment.*

Понятие благополучия представляется интуитивно очевидным, а его определения встречаются скорее в популярных, чем в научных словарях. В Толковом словаре Ушакова, Толковом словаре Ожегова и других подобных изданиях благополучие понимается как спокойная, обеспеченная жизнь, пребывание в полосе успеха, удачи, преуспеяния или отсутствие отрицательных событий в чьей-либо жизни, или спокойное, без неудач и потрясений течение дел, жизни и т. д. Обобщая все эти определения, мы можем сформулировать общее понимание благополучия как спокойное и счастливое, без каких-либо нарушений течение дел или жизни. Благополучию близки по значению безбедность, благо, благоденствие, благосостояние, богатство, довольство, достаток, зажиточность, обеспеченность, преуспеяние, процветание, состоятельность, счастье, удача, удовольствие, успешность и др.

Многоаспектность человеческой личности обуславливает наличие различных видов благополучия, которые применимы как к индивиду, так и к обществу. В своей статье мы рассмотрим физическое, духовное, социальное, материальное, психологическое, профессиональное и финансовое благополучие, а также благополучие в среде проживания. Они не исчерпывают собою все виды

благополучия, хотя и позволят нам составить о нем более конкретное представление [2].

Особое положение среди видов благополучия занимают первые три — физическое, духовное и социальное. Именно они используются в определении здоровья, содержащемся в уставе Всемирной организации здравоохранения. Согласно этому определению, здоровье представляет собой состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Его поддержание, а также профилактика заболеваний находятся в центре внимания ряда областей человеческой деятельности, включая социальную работу. Поэтому физическое, духовное и социальное благополучие, образующие в своей совокупности здоровье человека, также попадают в сферу профессиональных интересов социальных работников.

Физическое благополучие представляет собой свободу от болезней, а также полноту жизненных сил. Будучи естественным состоянием человека, оно стало в настоящее время сказочной роскошью, на которую работает огромная индустрия — от лечебно-профилактических учреждений до фармакологической промышленности и производства медицинского оборудования. Однако статистика говорит о том, что физическое благополучие людей продолжает ухудшаться. Если мы не хотим нести огромные издержки в виде обострения проблем со здоровьем и больших, а порой и бесполезных денежных трат, то нам следует выработать правильный подход к их предотвращению. Для сохранения физического благополучия необходимо перевести внимание с попыток решить эти проблемы с помощью технических и химических средств на исследование того, как заботиться о своем теле, образуя с духом единое целое.

Решения, которые мы принимаем, часто сказываются на нашем здоровье в долгосрочной перспективе. Усваивая полезные привычки и принимая разумные решения в отношении образа жизни, режима, физической нагрузки и сна, мы чувствуем себя более здоровыми и энергичными. Люди с высоким уровнем физического благополучия поддерживают свое здоровье, регулярно выполняя физические упражнения, выбирая полезные продукты, которые обеспечивают их энергией и способствуют ясному мышлению, а также стараясь

спать столько, сколько необходимо мозгу для обработки информации, полученной им в течение дня. Благодаря здоровому образу жизни они могут делать то, что должны делать люди в их возрасте.

Духовное благополучие представляет собой ощущение причастности к культуре общества, а также осознание возможности приобщаться к ее богатствам. Оно предполагает не только осознание себя как личности, но и критическое отношение к себе и своей деятельности. Духовно благополучный человек способен планировать и осуществлять собственную деятельность, а также управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами. Он является творческой, цельной личностью, которая справляется с жизненными стрессами и плодотворно работает на пользу как самой себе, так и своему сообществу.

Различают два аспекта духовного благополучия — внутренний и внешний. Внутреннее духовное благополучие имеет место тогда, когда человек сделал что-то полезное и переживает свой успех, даже если он остался незамеченным другими людьми. Оно ассоциируется с состоянием человека, которое можно назвать счастьем. С другой стороны, внешнее духовное благополучие имеет место тогда, когда деятельность человека находит поддержку со стороны его окружения, состоящего из значимых для него людей. Про такого человека можно сказать, что он испытывает гордость. Однако два аспекта духовного благополучия должны рассматриваться в единстве, нарушение которого приводит к душевному дискомфорту. Отсутствие внешнего духовного благополучия приводит к ухудшению настроения человека, который считает себя недостаточно оцененным, тогда как отсутствие внутреннего духовного благополучия, представляющее собой заниженную самооценку, ведет к вредным привычкам, сексуальным трудностям и другим социальным отклонениям вплоть до суицида.

Социальное благополучие представляет собой удовлетворенность человека своим статусом и межличностными связями, а также актуальным состоянием общества, к которому он себя причисляет [1]. Под социальным статусом имеется в виду положение человека в обществе, определяемое его экономическими, профессиональными, этническими и другими признаками. Что касается межличностных

связей, то они представляют собой совокупность взаимоотношений между людьми, которые проявляются в характере и способах воздействий, оказываемых ими друг на друга в процессе их совместной деятельности и общения. Невозможно переоценить влияние, которое оказывает на нас наше ближайшее окружение, т. е. наши родные, близкие и круг их общения. Кто-то помогает нам добиваться поставленных целей, кто-то стимулирует нас заботиться о своем здоровье и т. д. Поэтому можно сказать, что социальное благополучие предполагает прочные взаимоотношения и любовь в нашей жизни.

Люди с высоким уровнем социального благополучия имеют близких, которые помогают им добиваться своих целей, радоваться жизни и оставаться здоровыми. Они окружены людьми, которые их любят и принимают такими, как есть. Люди с высоким уровнем социального благополучия уделяют много времени общению со своим окружением, участвуя совместно с родными и друзьями в различных мероприятиях, которые упрочивают их взаимоотношения. Их жизнь полна любви, которая ежедневно придает им энергию.

Материальное благополучие представляет собой обладание определенным набором благ, которые не только обеспечивают удовлетворение витальных потребностей человека, но и создают возможности для его духовного развития. Как видим, оно определяется в терминах благ, под которыми имеется в виду все, что может удовлетворять жизненные потребности людей, принося им пользу или доставляя удовольствие. Что касается потребностей, то они представляют собой нужду или недостаток в том, что необходимо для жизнедеятельности человека.

Человеческие потребности образуют своего рода иерархию, низшее положение в которой занимают биологические потребности (называемые также витальными), а высшее — социальные. Биологические потребности человека связаны с происходящим в нем обменом веществ, представляющим собой необходимое условие существования любого организма. Что касается социальных потребностей, то к ним относятся самые разнообразные потребности человека как субъекта деятельности (например, в познании или общении). В отличие от животного, приспособляющегося к окружающей среде, человек осуществляет ее преобразование, результатом

которого является удовлетворение одних социальных потребностей и возникновение на их основе других. Чем больше у человека потребностей, тем большее количество материальных благ требуется ему для обеспечения себя всем необходимым, т. е. тем более высоким должен быть уровень его материального благополучия.

Психологическое благополучие представляет собой особенности внутреннего мира человека, которые определяют его переживания и поведение. Однако относительно того, каковы эти особенности, специалисты расходятся во мнениях. Так, одни из них указывают такие составляющие психологического благополучия, как позитивные отношения с другими людьми, принятие себя (позитивная оценка себя и своей жизни), автономия (способность следовать своим собственным убеждениям), компетентность (контроль над окружающей средой и способность эффективно управлять своей жизнью), наличие целей, придающих жизни направленность и смысл, а также личностный рост как чувство непрекращающегося развития и самореализации. Другие специалисты связывают психологическое благополучие с такими личностными особенностями, как уверенность в себе, адекватная самооценка, позитивный взгляд на жизнь, доброжелательность, общительность и эмоциональная стабильность. Понятие психологического благополучия близко по значению таким понятиям, как «душевное здоровье», «осмысленность жизни», «личностная адекватность», «психическое здоровье» и др.

Несмотря на важность вопроса о составляющих психологического благополучия, более важной является проблема, связанная со способом его измерения. Психологическое благополучие человека можно определять не объективными показателями или рациональной оценкой, а эмоциональной окраской его чувств по поводу собственной жизни. О низком уровне психологического благополучия человека говорит преобладание у него ощущения несчастья, а также неудовлетворенности собственной жизнью. С другой стороны, преобладание у человека ощущения удовлетворенности собственной жизнью говорит о высоком уровне его психологического благополучия.

Профессиональное благополучие представляет собой удовлетворение, получаемое человеком от своей работы. Строго говоря,

не любая работа может быть названа профессией. Под профессией имеется в виду деятельность, которая требует определенной подготовки от тех, кто ею занимается, а также служит для них источником существования. Иными словами, характерными чертами любой профессии являются специальная подготовка и материальное вознаграждение. Та или иная деятельность становится профессией только тогда, когда она получает общественное признание, т. е. когда общество приходит к осознанию необходимости ее развития.

Удовлетворение, получаемое человеком от своей работы, является сложным состоянием, которое включает в себя три аспекта. Первым из этих аспектов является удовлетворение от содержания работы, вторым — удовлетворение от платы за нее, а третьим — удовлетворение от ее социального статуса. О высоком профессиональном благополучии можно говорить лишь тогда, когда все они имеют место. Люди с высоким профессиональным благополучием занимаются любимым делом, которое соответствует их интересам и позволяет им использовать свои сильные стороны. Зная свое предназначение, они планомерно движутся к поставленной цели. Как правило, людей с высоким профессиональным благополучием поддерживают руководители, помогающие им уверенно смотреть в будущее, а также друзья, которые разделяют их занятие.

Финансовое благополучие представляет собой достижение человеком такого уровня доходов, который позволяет ему удовлетворять все свои ежедневные потребности, а также быть уверенным в завтрашнем дне. Если исключить варианты, которые не зависят от наших усилий (клад, лотерея, наследство и т. д.), то список источников финансов окажется не таким уж и большим. Основными путями к финансовой независимости являются работа, создание своего бизнеса, инвестиции, а также игры на фондовых или валютных рынках. В любом случае добиться финансового благополучия сможет только тот, кто способен самостоятельно принимать решения и быть хозяином своей жизни. При этом важно, чтобы доходы складывались из нескольких источников, а не из одного, хотя бы и очень надежного (например, высокая заработная плата). Для достижения финансового успеха необходимо добиться того, чтобы сумма всех доходов превышала сумму расходов. К человеку, живущему по средствам

и умеющему находить новые источники доходов, обязательно придет финансовое благополучие.

Финансовое благополучие достижимо для человека, имеющего четкую цель, которая пробуждает в нем желание действовать и двигаться вперед. Однако человек, сознательно стремящийся к нему, должен обладать и некоторыми личностными качествами. К этим качествам относятся честность, упорство, смелость, общительность, оптимистичность, гибкость, целеустремленность, предприимчивость, компетентность, терпеливость, требовательность, убедительность и др.

Благополучие в среде проживания представляет собой причастность к жизни общества, а также заинтересованность в том, что происходит вокруг. Что касается среды проживания, то под ней имеются в виду материальные и духовные условия жизни человека. Живя в определенном месте, человек должен чувствовать себя в безопасности. Он не должен сомневаться ни в качестве воды, ни в качестве воздуха. Человек хочет иметь качественное медицинское обслуживание, а также хорошее образование. Наконец, ему нужен дом, отвечающий его потребностям, а также сообщество, к которому бы он принадлежал. Если среда обитания благоприятна, то она способствует саморазвитию человека. С другой стороны, при неблагоприятной среде обитания человеку приходится прилагать большие усилия для обеспечения себя всем, что ему необходимо для жизни.

Участвуя в жизни общества, человек приносит пользу не только тем, кто его окружает, но и самому себе. Совершаемые им добрые поступки делают его существование более значимым и осмысленным, а образ жизни — более активным. Обладая высоким уровнем благополучия в среде обитания, человек ощущает себя в безопасности. Он гордится своим сообществом (например, философов или социальных работников), но хотел бы сделать его еще лучше. Учитывая свои собственные сильные стороны и увлечения, человек с высоким уровнем благополучия в среде проживания определяет сферы, в которых его вклад в развитие общества был бы наиболее значительным. Со временем его участие в жизни общества становится все более активным, оказывая глубокое воздействие на окружающих. Таким образом, высокий уровень благополучия в среде

проживания является одним из важнейших факторов, которые значительно улучшают нашу жизнь.

Литература

1. *Мерзлякова И. В.* Социальная культура как основа социального благополучия человека и общества // Ученые записки ЗабГГПУ. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа. — 2009. — № 4. — С. 97–100.
2. *Rat T., Хартер Дж.* Пять элементов благополучия: инструменты повышения качества жизни. — М.: Альпина Паблишер, 2011. — 148 с.
3. *Патраков Э. В.* Формирование готовности к деятельности в полипрофессиональной группе специалистов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук, 2008 г. — URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=15870878> (дата обращения: 25.12.2015).
4. *Патраков Э. В., Шапошникова Ю. С., Фелелов В. А.* Социальная ответственность гражданского общества: управление рисками в обеспечении безопасности детства // Молодежная политика и гражданское общество в современной России: сб. мат-лов научн.-практ. конф. (Ростов-на-Дону, 2014). — С. 104–111. — URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=24664096> (дата обращения: 25.12.2015).
5. Управление рисками, влияющими на уровень социальной безопасности детства: сб. мат-лов Всеросс. научн.-практ. конф. с междунар. уч. (Екатеринбург, 13–14 ноября 2014 г.) / *отв. ред. Э. В. Патраков.* — Екатеринбург: УрФУ, 2015. — URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=24105134> (дата обращения: 25.12.2015).