

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ*

Н.Г. НОВАК, аспирант кафедры психологии Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины ©

В статье указаны основные подходы (гедонистический, эвдемонический) и определения психологического аспекта благополучия личности. Проведен анализ основных дефиниций в рамках данной проблемы, соотнесены категории «субъективное» и «психологическое» благополучие. В качестве наиболее обоснованной среди современных концепций психологического благополучия представлена модель, разработанная С. Ryff. Согласно данной модели, психологическое благополучие – многофакторный конструкт, отражающий степень направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью. Представлены результаты стандартизации опросника «Шкалы психологического благополучия» (С. Ryff) на выборке девушек в возрасте от 17 до 22 лет.

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, самореализация личности, опросник «Шкалы психологического благополучия», стандартизация.

В настоящее время крайне актуальной является проблема формирования здоровой личности. Для интегральной (системной) оценки здоровья личности психология и медицина оперируют следующими понятиями: «психическое здоровье», «норма», «нормальная и аномальная личность», «позитивный стиль жизни», «эмоциональный комфорт», «качество жизни», «счастье», «удовлетворенность жизнью», «внутренняя картина здоровья», «полноценно функционирующая личность», «зрелая личность», «самоактуализированная личность», «психологическое благополучие», «психическое благополучие», «субъективное благополучие». Наиболее близкими по определению и соответствующими психологическому направлению изучения здоровой личности являются понятия «психологическое благополучие» (N. Bradburn, С. Ryff [1; 2], П. Фесенко [3], А. Воронина, Л. Куликов [4] и др.) и «субъективное благополучие» (E. Diener [5; 6], R. Emmons [7], С. Gohm, E. Suh, S. Oishi, P. Шамяионов, Г. Пучкова [8], Н. Бахарева).

В научной психологической литературе распространены оба понятия. При этом не

указывается, что служит основанием для использования одного из них, четко не описаны отличия между ними. Не останавливаясь подробно на указанных подходах, приведем основные определения, характеризующие благополучие личности (табл.).

Как видно из таблицы, обе категории отличны по определению, но во многом близки по содержанию. Как отечественные, так и зарубежные психологи сходятся во мнении, что психологическое/субъективное благополучие – это «переживание», «ощущение» счастья, удовлетворения жизнью, удовольствия (гедонистический подход) либо наличного уровня достижений, степени успешности самореализации, самоактуализации и эффективности (эвдемонический подход).

Однако категория «субъективное благополучие» шире и включает в себя ряд составляющих. В частности, Л. Куликов выделяет следующие его компоненты: социальное, духовное, физическое (телесное), материальное и психологическое. Каждый компонент отражает определенный аспект жизнедеятельности личности [4].

* Статья поступила в редакцию 4 февраля 2008 года.

Таблица – Основные подходы при определении психологического аспекта благополучия личности

Автор	Содержание понятия
Психологическое благополучие (N. Bradburn, 1969)	Впервые вводит понятие, разграничивая его с термином «психическое здоровье», и отождествляет психологическое благополучие с субъективным ощущением счастья и общей удовлетворенностью жизнью
Психологическое благополучие (С. Ryff)	Интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью
Актуальное психологическое благополучие (П. Фесенко)	Степень реализованности основных компонентов позитивного функционирования по С. Ryff
Идеальное психологическое благополучие (П. Фесенко)	Степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования по С. Ryff
Психологическое благополучие (Л. Куликов)	Слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Наряду с психологическим благополучием выделяется <i>социальное, духовное, физическое (телесное), материальное</i>
Психологическое благополучие (А. Воронина)	Системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, проявляется в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и является условием реализации его потенциальных возможностей и способностей
Субъективное благополучие (E. Diener, 1999)	Вводит понятие и определяет ощущение удовлетворенности жизнью как «когнитивный процесс оценивания, глобальная оценка собственной жизни в целом». Компоненты: удовлетворение, приятные эмоции (pleasant affect), неприятные эмоции (unpleasant affect)
Субъективное благополучие (Р. Шамионов)	Понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением <u>удовлетворенности</u>

Г. Пучкова описывает уровни субъективно-го благополучия в зависимости от типа ценностных ориентаций и мотивационной структуры личности. Это уровень материального благополучия, личностного (смыслового) самоопределения, личностного (характерологического) благополучия, профессионального самоопределения и роста, физического (соматического) и психологического здоровья [8, с. 54–55].

Уровень материального благополучия тесно связан с материальной подструктурой личности; предполагает личную значимость материального обогащения и, прежде всего, степень ее полноты.

Уровень личностного (смыслового) самоопределения включает систему реализации личностных смыслов, жизненного сценария, определяемого в зависимости от условий социализации.

Уровень социального («отношенческого») самоопределения содержит систему связей и

отношений, квалифицируемых как «необходимые и достаточные» для сохранения внутреннего равновесия.

Уровень личностного (характерологического) благополучия относится к субъективной оценке собственного характера, свойств личности с точки зрения их приемлемости для широкого круга явлений личности (от отношений с другими до самоотношения, от труда до «ничегонеделания»).

Уровень профессионального самоопределения и роста включает адекватность профессионального самоопределения, удовлетворенность избранной профессией, трудом, отношениями с коллегами и др.

Уровень физического (соматического) и психологического здоровья содержит систему взглядов на ценность здоровья и определяет деятельность, направленную на оптимизацию здорового образа жизни, поправление здоровья.

Тот уровень, который является в структуре личности доминирующим, в большей степени определяет знак эмоциональных переживаний (положительный или отрицательный) при оценке качества жизни.

Также следует учитывать, что оценка любого аспекта благополучия опирается на объективные показатели. Это внешне наблюдаемые критерии качества жизни, которые отражают степень удовлетворения нормативных потребностей, показатели здоровья, социальные, психологические и другие возможности развития, наличие/отсутствие внешних признаков благосостояния и социальной успешности. Переживание, оценка личностью собственного благополучия при соотнесении со стандартами, продуцируемыми социумом, определяют субъективные критерии, которые могут иметь индивидуальные отличия, но в процессе жизни обобщаются, конкретизируются и приобретают устойчивый характер. Понимание такого рода взаимосвязи необходимо для решения практических задач оптимизации социальных, психологических, экономических отношений в обществе, повышения качества жизни людей.

Однако внешние критерии благополучия при любых объективных характеристиках по самой природе психики не могут действовать на переживание благополучия непосредственно, а только через субъективное восприятие и субъективную оценку, которые обусловлены особенностями всех сфер личности. Следовательно, любой компонент благополучия может характеризоваться как субъективный, т.е. как персональное ощущение личностью своего благополучия: материального, физического, в том числе и психологического [9].

Под психологическим благополучием понимается стремление личности к внутреннему равновесию, гармонии, целостности, что достигается при условии психического здоровья (слаженность психических процессов и функций) и позволяет личности сформировать позитивные самовосприятие и систему отношений с миром.

Наиболее обоснованной среди современных концепций психологического благополучия можно признать модель, разработанную С. Ryff. В отличие от других, она не только определила структуру психологического благополучия

(личностный рост, самопринятие, управление средой/компетентность, автономия, цели в жизни, позитивные отношения с окружающими), но и задумалась о его диагностировании.

В настоящий момент достаточно изучены закономерности зависимости психологического благополучия от пола, возраста, культурной принадлежности, помимо этого ведутся работы по изучению других факторов, оказывающих влияние на психологическое благополучие. Большинство из них проводилось за рубежом и осуществлялись с использованием опросника «Шкалы психологического благополучия» (С. Ryff, 1989). Существует несколько форм данной методики, позволяющей оценить показатели автономии, компетентности, личностного роста, положительных отношений с другими, цель в жизни и принятие самого себя. Наиболее часто используется в зарубежных исследованиях методика, шкалы которой состоят из 14 пунктов [1; 2].

Адаптация данной формы методики в Беларуси была проведена Н.Н. Лепешинским. Выборка для стандартизации русскоязычного варианта «Шкалы психологического благополучия» включала 575 испытуемых, при этом все они были мужского пола (343 курсанта военного учебного заведения и 232 военнослужащих срочной службы в возрасте от 17 до 26 лет; средний возраст испытуемых 20,1 лет). Опрос осуществлялся на добровольных началах, в групповой форме [10, с. 27].

В настоящее время осуществляется исследование, целью которого изучение условий и факторов, способствующих достижению психологического благополучия юношей и девушек. Из-за отсутствия психометрических данных для женской популяции была проведена стандартизация методики на выборке девушек в возрасте от 17 до 22 лет (студентки высших учебных заведений), средний возраст – 19,6. Общее количество испытуемых, вошедших в выборку стандартизации, – 262 человека* (результаты стандартизации опросника «Шкалы психологического благополучия» (ШПБ) и таблица перевода «сырых» баллов по шкалам опросника в стены представлены в приложениях 1 и 2).

Показатели по данной методике характеризуют респондентов с высоким или низким уровнями по каждому компоненту, а также общий

* Выражаем благодарность Николаю Николаевичу Лепешинскому за оказанную помощь в статистической обработке результатов.

уровень психологического благополучия. При достижении среднего уровня по шкалам характеристика личности свидетельствует о положительной тенденции, стремлении к высокому уровню, но степень выраженности личностных качеств и характеристик по данной шкале меньше, чем у человека с высоким уровнем.

Компоненты психологического благополучия не только отражают основные составляющие психологического благополучия, но затрагивают основные сферы жизнедеятельности личности и указывают основные моменты при его достижении. Устойчивость и качество отношения к себе и к другим определяют возможность автономности и социальной компетентности личности. Позитивные отношения способствуют осознанию целей и смысла существования, что является условием самоактуализации и стремления к личностному росту. Высокие показатели в рамках структурных компонентов означают сформированность позитивного отношения к себе и своему прошлому, осознание и принятие разных сторон своего Я; наличие способности получать удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими и проявлять заботу о благополучии других, способность к эмпатии. Также это говорит об уровне самоопределения и независимости, способности противостоять социальному давлению и проявлять независимость суждений, о высокой саморегуляции поведения и компетентности. Высокий уровень психологического благополучия связан с возможностью самореализации, характеризуется наличием жизненных целей и убеждений, жизненного смысла, что позволяет испытывать чувство осмысленности своего прошлого и настоящего, открытости новому опыту, ощущать перспективы личностного и профессионального роста, горизонты самопознания и самооэффективности [4; 5].

Важно отметить, что при выявлении среднего (а тем более – низкого) уровня по шкале определяются те сферы жизнедеятельности личности, дальнейшее развитие которых позволит повысить уровень психологического благополучия личности в целом.

Представления о собственном благополучии и его оценка (когнитивный и эмоциональный компоненты) ограничивают либо расширяют возможность получать удовольствие от жизни, определенным образом влияют на способность личности к полноценному функционированию,

возможность успешной самореализации и социальной адаптации в целом.

Таким образом, переживание, субъективная оценка психологического благополучия/неблагополучия является индивидуальным критерием, позволяющим оценить и проанализировать степень самооэффективности, а также показателем удовлетворенности качеством жизни в целом. Данное положение принципиально важно с точки зрения психологии: благополучие личности зависит не столько от биологических факторов, материального достатка или социального статуса, сколько от восприятия и оценки субъективной успешности и реализованности с опорой на индивидуальные стандарты (уровень притязаний).

ЛИТЕРАТУРА

1. Ryff, C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // *J. of Personality and Social Psychology*. – 1995. – № 69. – P. 719–727.
2. Ryff, C.D. Human health: new directions for the next millennium / C.D. Ryff, B. Singer // *Psychological Inquiry*. – 1998. – № 9. – P. 69–85.
3. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Электронный ресурс]: дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / П.П. Фесенко. – М.: РГБ, 2005 (Из фондов Российской государственной библиотеки).
4. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов // *Общество и политика*; под ред. В.Ю.Большакова. – СПб., 2000. – С. 476–510.
5. Diener, E. Subjective emotional well-being / E. Diener, R. Lucas // *Handbook of Emotions* / Ed. By M. Eewis, J. Haviland. – N.Y.: Guilford. – 2000.
6. Diener, E. Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures / E. Diener, C. Gohm, E. Suh, S. Oishi // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. – 2000. – Vol. 31. – № 4.
7. Emmons, R. Personality correlates of subjective well-being / R. Emmons, E. Diener // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 1985. – № 11. – P. 89–97.
8. Пучкова, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности [Электронный ресурс]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Г.Л. Пучкова. – М.: РГБ, 2003 (Из фондов Российской государственной библиотеки).
9. Новак, Н.Г. Психологическое благополучие как интегральный показатель качества взаимодействия личности со средой / Н.Г. Новак // *Гуманитарна-эканамічні веснік*, 2007. – № 1 (37). – С. 60–66.
10. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // *Психологический журнал*, 2007. – № 3 (15). – С. 24–37.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Психологические нормы (в «сырых» баллах) по шкалам опросника ШПБ

Наименование шкалы	Стандартные оценки
	$M \pm \sigma$
Положительные отношения с другими	63,668± 9,229
Автономия	55,889±9,560
Управление окружением	56,569±8,822
Личностный рост	64,534± 7,624
Цель в жизни	62,622±11,087
Самопринятие	57,947±10,128
Общий балл по опроснику	361,721± 40,176

Приложение 2. Таблица перевода «сырых» баллов в стени по шкалам опросника ШПБ

Уровни	Стени	Сырые баллы по шкалам						Общий балл
		1	2	3	4	5	6	
Низкий	1	44 и менее	35 и менее	38 и менее	49 и менее	40 и менее	36 и менее	280 и менее
	2	45-49	36-40	39-42	50-53	41-46	37-41	281-300
	3	50-53	41-45	43-47	54-56	47-50	42-46	301-320
Средний	4	54-58	46-50	48-51	57-60	51-56	47-51	321-340
	5	59-63	51-55	52-56	61-64	57-62	52-57	341-361
	6	64-67	56-59	57-60	65-68	63-68	58-62	362-381
	7	68-72	60-64	61-64	69-72	69-73	63-67	382-401
Высокий	8	73-76	65-69	65-69	73-76	74-79	68-72	402-421
	9	77-81	70-74	70-73	77-79	80-84	73-77	422-441
	10	82-84	75 и более	74 и более	80 и более		78 и более	442 и более

Примечание: 1 – положительные отношения с другими; 2 – автономия; 3 – управление окружением; 4 – личностный рост; 5 – цель в жизни; 6 – самопринятие.