

УДК 159.942.2.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Бондаренко М.В.

Научный руководитель – доцент Чупина В.Б.

Лесосибирский педагогический институт – филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск

Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдбурна. Он вводит понятие «психологическое благополучие» и отождествляет его с субъективным ощущением счастья и общей удовлетворённостью жизнью. Помимо этого сам автор ссылается на аристотелевское описание понятия «эвдемония», как отражающее суть психологического благополучия. Н. Брэдбурн отмечает, что он не подразумевает под понятием психологическое благополучие ряд других широко используемых понятий, таких как самоактуализация, самооценка, сила эго, автономия, но в то же время исследователь отмечает, что, возможно, эти понятия имеют области взаимного пересечения.

Н. Брэдбурн создал модель структуры психологического благополучия, которая представляет собой баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного. События повседневной жизни, несущие в себе радость или разочарование, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. То, что нас расстраивает, и то, из-за чего мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта. Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворённостью жизнью. В случае, когда позитивный аффект превышает негативный, человек ощущает себя счастливым и удовлетворённым, и, следовательно, имеет высокий уровень психологического благополучия, если же сумма негативных переживаний превышает позитивный аффект, то человек ощущает себя несчастным и неудовлетворённым, что свидетельствует в пользу низкого уровня психологического благополучия. Важным выводом, сделанным исследователем, явилось положение о том, что позитивный и негативный аффекты не взаимосвязаны. Имея данные об уровне позитивного аффекта, мы не можем сделать выводы о том каков уровень негативного аффекта, он может быть как выше, так и ниже или даже быть равным позитивному аффекту. То же правило действует относительно позитивного аффекта.

Взгляды Н. Брэдбурна на природу и строение благополучия личности получили широкое признание в научных кругах, а разработанная им методика применяется в исследованиях, связанных с изучением различных аспектов психологического благополучия.

Важным вкладом в проблему понимания феномена психологического благополучия стали работы Э. Динера. Этот автор вводит понятие «субъективного благополучия». По сути, содержание этого термина очень близко к тому толкованию психологического благополучия, которое было предложено в концепции Н. Брэдбурна. Субъективное благополучие, по мнению исследователя, состоит из трёх основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идёт о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворённости различными сферами своей жизни) и эмоциональной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самопринятия. Э. Динер считает, что большинство людей так или

иначе оценивают то, что с ними случается в терминах «хорошо – плохо», но такая интеллектуальная оценка всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию.

Субъективное благополучие призвано не просто служить индикатором того насколько человек погружён в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать насколько один человек счастливее другого. Таким образом, можно утверждать, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение от жизни, и только в отдельных ситуациях он переживает неприятные чувства, такие как, например, печаль или гнев. Наоборот, при низком уровне субъективного благополучия человек неудовлетворён жизнью, он редко испытывает чувства радости и любви, которые замещаются различными отрицательными эмоциями.

По мысли автора, каждые из трёх крупных компонентов структуры субъективного благополучия могут разбиваться на отдельные составляющие. Например, общее удовлетворение может разделяться на удовлетворение различными областями жизни, такими как развлечения, любовь, брак, дружба и так далее, эти области могут в свою очередь так же подразделяться на более частные компоненты. Общая характеристика приятные эмоции может включать в себя такие чувства как радость, любовь и гордость. Наконец под неприятными эмоциями можно подразумевать такие явления, как, например, стыд, вина, печаль, гнев и беспокойство.

Э. Динер отмечает, что теория субъективного благополучия – та область психологии, которую интересует понимание того, как и почему люди оценивают свою жизнь; для исследователей важно научиться отличать не просто различные клинические состояния, но научиться находить различия в уровнях личностного благополучия. Наиболее распространённым методом исследования субъективного благополучия является самоотчёт. Такой подход продиктован тем обстоятельством, что субъективное благополучие может определяться только с точки зрения внутреннего опыта респондента. Какие либо внешние критерии не допустимы при оценивании субъективного благополучия, т.к. человек всегда склонен оценивать уровень собственного счастья исходя из собственной системы координат. Хотя для большей психодиагностической точности в качестве дополнительных инструментов, в исследованиях, посвящённых проблеме субъективного благополучия, применяется большое количество разнообразных исследовательских приёмов, их спектр чрезвычайно широк: от простого анкетирования и метода экспертных оценок до психофизиологических тестов.

Несмотря на схожесть трактовок структуры психологического благополучия Н. Брэдбурном и Э. Динером, последний все же не рассматривает их как прямые аналоги. Он считает, что субъективное благополучие лишь компонент психологического благополучия, при этом он отмечает, что для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики.

Другим автором, предложившим свою теорию психологического благополучия, стала американская исследовательница, доктор психологии Кэрол Рифф. Во многом, продолжая традиции, заложенные Н. Брэдбурном, она, однако, критически пересматривает его взгляд на психологическое благополучие как баланс между позитивным и негативным аффектами. Выдвигая тезис о том, что гедонистическое решение проблемы психологического благополучия страдает определённой ограниченностью, автор создаёт собственную теорию, базисом которой послужили основные концепции, так или иначе связанные с понятием психологического благополучия и относящиеся к проблеме позитивного психологического функционирования (теории Маслоу А., Роджерса К., Олпорта Г., Юнга К.Г., Эриксона Э., Бюлер Ш., Ньюгартена Б., Яхоты М., Биррена Д.). Подобный подход позволил ей обобщить и выделить шесть основных компонентов

психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

Человек, обладающий высокой автономией, способен быть независимым, он не боится противопоставить своё мнение мнению большинства, может позволить себе не стандартное мышление и поведение, он оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих, такому человеку тяжело самому принимать решения, его поведение и образ мыслей сильно подвержены влиянию социума.

Управление окружающей средой подразумевает наличие качеств, которые обуславливают успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей. В случае недостатка этой характеристики наблюдается ощущение собственного бессилия, некомпетентности, присутствует не способность что-то изменить или улучшить для того, чтобы добиться желаемого.

Личностный рост предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а так же наличие ощущения собственного прогресса. Если личностный рост по каким-то причинам не возможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, при этом уменьшается интерес к жизни.

Позитивные отношения с окружающими – в этом случае подразумевается, как умение сопереживать, так и способность быть открытым для общения, а так же наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, кроме этого, данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, не желании искать компромиссы, замкнутости.

Другой важный компонент психологического благополучия – наличие жизненных целей, что сопряжено с чувством осмысленности существования, ощущением ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечёт ощущение бессмысленности, тоски, скуки.

Самопринятие отражает позитивную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков, противоположность самопринятия – чувство неудовлетворённости собой, выражается в негативной оценке определённых качеств своей личности, неудовлетворённости своим прошлым.

Описанная теория послужила базисом, на основании которого был создан оригинальный метод психотерапии. А оригинальный опросник «Шкалы психологического благополучия» получил широкое признание и активно применяется в научных исследованиях связанных с изучением различных сфер психологического благополучия. 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.