

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДИКТОРОВ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ

Леонтьева Арина Назимовна

аспирант

Самарский филиал Московский городского педагогического университета

Самара, Россия

arinasad11@mail.ru

Статья посвящена теоретическому обзору психологических предикторов субъективного благополучия. Представлена сущность понятия предиктор в контексте его рассмотрения во взаимосвязи с субъективным благополучием. Рассматриваются компоненты благополучия в контексте различных психологических теорий. Акцентируется разнообразие подходов зарубежной и отечественной психологии. Подчеркивается значимость для субъективного благополучия внутренних психологических характеристик человека, а также актуальность дальнейшего изучения психологических предикторов как признаков, по которым возможно строить прогнозы индивидуального развития личности.

Ключевые слова: предиктор, субъективное благополучие, счастье, предиктор благополучия, качество жизни, психологическое благополучие, удовлетворённость жизнью.

THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF SUBJECTIVE WELL-BEING: A THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM

Leontieva Arina Nazimovna

Postgraduate student

Moscow City University, Samara branch

Samara, Russia

arinasad11@mail.ru

The article is devoted to a theoretical review of psychological predictors of subjective well-being. The essence of the concept of predictor is presented in the context of its consideration in relation to subjective well-being. The components of well-being are considered in the context of various psychological theories. The variety of approaches of foreign and domestic psychology is emphasized. The importance of internal psychological characteristics of a person for subjective well-being is emphasized, as well as the relevance of further study of psychological predictors as signs by which it is possible to make forecasts of individual personality development.

Keywords: predictor, subjective well-being, happiness, predictor of well-being, quality of life, psychological well-being, life satisfaction.

Среди множества перемен, происшедших в современном обществе в последние годы, можно назвать изменение отношения к индивидуальности человека. Так, изменился вопрос о сущности психологического и субъективного благополучия личности. От стабильности психологических особенностей человека зависит возможность прогнозирования его индивидуального развития. Инструментом получения прогноза и средством его выражения являются предикторы. Вопрос о том, что же является предиктором субъективного благополучия, занимает особое место в изучение данного феномена.

Возможность прогнозирования индивидуального развития в значительной мере зависит от того, насколько стабильны в онтогенезе индивидуально-психологические особенности человека. Прогноз важен не только для разработки теоретических проблем психологии, но и прежде всего для решения многих прикладных задач: любой профессиональный отбор, консультирование, дифференцированное обучение и т. п. предполагают, что психолог-практик имеет основания прогнозировать дальнейшее развитие, дальнейшую деятельность человека ребенка и взрослого. Поэтому поиски надежных предикторов индивидуального развития, т. е. признаков, по которым можно строить прогноз, предпринимаются в разных областях психологии¹.

Психологическая наука все больше обращает свое внимание на благополучие каждого отдельного человека и раскрытие его факторов. Многочисленны исследования, в которых ученые ставят своей целью не только определить, что есть психологическое благополучие и как оно проявляется, но и от чего оно зависит, каким образом влияет на различные характеристики личности, в каком соотношении находится с другими категориями, такими как субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, ощущение счастья. Иными словами, определение факторов благополучия, границ этого понятия и степени его субъективности-объективности – все это находится в настоящий момент в детальной разработке различных исследований.

Личность невозможно определять без контекста той социальной действительности, в которой она находится, вне тех отношений, носителем которых она является. Анализируя психологическое благополучие и его детерминанты, мы должны понимать, в каком соотношении оно находится с социально-психологическими характеристиками личности, параметрами, определяющими отношения человека с другими людьми, миром и собой².

Что же можно рассматривать в качестве предикторов психологического и субъективного благополучия личности? В этом контексте целесообразно рассмотреть различные компоненты субъективного благополучия в рамках подходах к его изучению.

Можно заключить, что в целом особое внимание на данный момент уделяется не только разграничению психологического благополучия и других сходных ему категорий, но и выявлению факторов, его составляющих, и характеристик личности, которые на него влияют. В той или иной степени, но практически каждый автор психологической теории как зарубежной, так и отечественной, определяли критерии и параметры благополучной и неблагополучной личности.

В контексте психоаналитического направления, а также ее современного варианта – неопсихоанализа и теории объективных отношений, различные ученые рассматривали свои компоненты благополучия для гармоничного развития личности в мире. А. Адлер, Дж. Боулби, Д. Винникот, М. Кляйн, Г. С. Салливан, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, В. Шутц, Э. Эриксон, К. Г. Юнг выделяют в качестве данного критерия наличие в жизни человека здоровых и конструктивных межличностных отношений.

Так как каждый автор рассматривал определенный компонент в контексте рассмотрения своей теории личности, Альфред Адлер подчеркивал индивидуальность каждого человека в его стремлении к превосходству, выражающемся в социальном интересе и определен-

¹ Равич-Щербо, Марютина, Трубников, Белова, Кириакиди 1996.

² Павлоцкая 2016.

ном целеориентированном поведении³. К. Юнг акцентировал внимание на общих законах развития человеческой души, говорил о процессе индивидуализации как о движении, обозначающее развитие нашего общества⁴. К. Хорни подчеркивала важность социальных и культурных влияний на развитие личности, утверждала, что именно нарушение межличностных отношений может привести к различным нарушениям в функционировании человека. Гарри Салливан утверждал о неразрывной взаимосвязи личности и социального поля, так как личность всегда находится во взаимодействии с различными межличностными ситуациями⁵. Эрик Эриксон рассматривал развитие личности в своей психосоциальной теории, в которой прорабатываются и уточняются ориентиры по отношению к себе и к внешней среде и в которой деструктивные дихотомии сменяются конструктивными⁶.

Представители экзистенциально-гуманистического направления в психологии в качестве компонентов позитивного и благополучного жизненного функционирования определяли различные позитивные состояния личности в постоянном динамическом развитии. Так, в русле экзистенциально-гуманистического направления, компонентами благополучного и позитивного жизненного функционирования определяются: постоянное развитие и конструктивное преобразование личности, ее самореализация (Л. Бинсвангер, М. Босс, Дж. Бьюдженталь, Д.А. Леонтьев, Р. Лэйнг, А. Лэнгле, А. Маслоу, А. Меркурио, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл), здоровые, открытые и искренние межличностные отношения (К. Роджерс, Р. Мэй, И. Ялом), открытость к переживаниям и спонтанность реализации личности (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс), наличие смысла и целей в жизни (Д. А. Леонтьев, А. Лэнгле, В. Франкл), осознание внутренней свободы и ответственности (Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле, В. Франкл), гармоничный баланс базовых диалектических дихотомий «Вместе, но не слиянно» (Дж. Бьюдженталь), «Я и Мир» (Р. Мэй), «Ты-и-Я» (М. Бубер, К. Роджерс). В отечественной традиции полноценно функционирующей личностью можно назвать ту, которая описана в субъектном подходе (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Л. И. Анциферова, Л. И. Божович, А. В. Брушлинский, А. Н. Леонтьев, В. С. Мухина, В. Ф. Петренко, В. А. Петровский).

В этой традиции субъект представляется активно-преобразующий действительность, который обладает способностью к самодетерминации личностного развития и возможностью самоуправления собственными ресурсами. Важно отметить, что авторы подчеркивают положение о том, что полноценно функционирующая личность рассматривается в постоянном диалектическом единстве системы социальных отношений и определяется посредством отношений к себе, миру и другим.

Обобщая различные компоненты благополучия, выделенные в различных подходах, современная позитивная психология и отдельные зарубежные исследования субъективного и психологического благополучия рассматривают четко ограниченные факторы, как, например: 1) физическое и психическое здоровье, 2) знание и понимание мира, 3) хорошая работа, 4) материальное благополучие, 5) свобода и самоопределение, 6) удовлетворительные межличностные отношения.

³ Адлер 1995.

⁴ Юнг 2005.

⁵ Салливан 1999.

⁶ Эриксон 1996.

Автор многомерной модели психологического благополучия Кэрролл Рифф в своей теории акцентировала внимание на следующих компонентах субъективного благополучия: внутренняя гармония (принятие себя), позитивные отношения с другими, независимость, контроль над обстоятельствами, наличие жизненной цели, и такой компонент как личностный рост⁷.

По интерпретации К. Рифф, человек, обладающий высокой автономией, независим от мнения окружающих, способен противостоять большинству, нестандартно и креативно (при необходимости) мыслит, адекватно оценивает себя и своё поведение (ориентируясь на собственные ощущения и ценности, а не мнения других). Отсутствие достаточного уровня автономии ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих. Автономность проявляется в высоком уровне самостоятельности и ответственности за собственные решения. Управление окружающей средой подразумевает способность к овладению различными видами деятельности, ориентация на достижение собственных целей, наличие качеств, способствующих эффективно справляться с трудностями. Невыраженность этого компонента проявляется в ощущении собственной некомпетентности, бессилия, неспособности преодолеть объективные или субъективно ощущаемые преграды на пути к достижению цели, трудность в фактическом изменении окружающей действительности. Личностный рост как компонент психологического благополучия определяет ориентацию на развитие личности, восприятие новой информации, ощущение личностного прогресса. Если личностный рост не проявлен, то, как следствие, начинают доминировать чувство стагнации, скуки, неуверенность в себе и нежелание овладевать новыми навыками и знаниями. В данном случае личностный рост рассматривается как относительно постоянный процесс, который онтологически обусловлен природой человека, а отказ от развития – как форма выражения неблагополучия. Важно учитывать – позволяет ли личность ему свободно проявляться или прерывает его, неосознанно останавливает. Позитивные отношения с окружающими как компонент психологического благополучия подразумевают умение создавать и поддерживать социальные контакты, проявлять эмпатию и интерес к другому, готовность проявлять гибкость во взаимодействии, умение прийти к компромиссу. Невыраженность этого компонента свидетельствует об отсутствии конструктивных контактов с другими людьми, неумении их устанавливать, одиночестве, неготовности слушать и понимать позицию другого. Жизненные цели как компонент психологического благополучия характеризуют ощущение смысла жизни и деятельности, осознание ценности собственного бытия и действий, восприятие прошлого, настоящего и будущего хронотопа как единого и взаимообусловленного. Отсутствие целей в жизни обуславливает эмоциональную опустошённость, ощущение безнадёжности и бессмысленности, тоски.

В данном случае жизненные цели рассматриваются как синонимичное понятие смыслу В. Франкла и смысложизненным ориентациям в отечественной концепции Д. А. Леонтьева. Самопринятие как компонент благополучия личности свидетельствует о достаточном знании себя, адекватную и в целом позитивную оценку собственных действий, принятие своих ценностей и установок, осознание своих как положительных, так и отрицательных качеств. Низкие показатели самопринятия сопровождаются ощущением неудовлетворенности

⁷ Бонивелл 2009.

собой, отторжением и вытеснением определенных качеств своей личности, негативным восприятием собственного прошлого.

Выделенные К. Рифф компоненты психологического благополучия соотносятся с категориями различных теорий, ядром которых выступает развитие и самореализация личности, её позитивное функционирование. «Самопринятие» соотносится с понятиями «самоуважение» и «самопринятие», введенными и разработанными А. Маслоу, Г. Олпортом, К. Роджерсом и М. Яходой, с концепцией индивидуации К. Г. Юнга, выступает как часть процесса эгоинтеграции (по Э. Эриксону). «Личностный рост» соотносится с экзистенциальной и гуманистической традицией, определяющей человека как постоянно развивающуюся систему. Жизненным целям посвящены работы В. Франкла (в аспекте нахождения жизненного смысла)⁸, А. Лэнгле⁹, работы Д. А. Леонтьева¹⁰. «Компетентность и управление окружающей средой» соотносится с разработанными концепциями социальной и коммуникативной компетенции И. А. Зимней, В. Н. Куницыной, Е. В. Коблянкой, У. Пфлингстена, В. Э. Уайта, Ю. Хабермаса, Р. Хинча и др. Акцент на автономности личности, её способности быть независимой делается в рамках теории Э. Берна (проявление или восстановление трех способностей: осознания, спонтанности, искренности), теории Э. Эриксона, согласно которой автономия развивается в раннем возрасте как конструктивный выход из кризиса (в противовес сомнению и стыду). Значимости позитивных отношений в жизни человека и подробной разработке их развития и взаимосвязи с другими характеристиками личности уделялось внимание в психоаналитическом подходе (Дж. Боулби, В. Шутц и др.).

Рассмотрению более широкого спектра отношений личности, а точнее, их целостной системы, посвящены исследования отечественной традиции, в которых система отношений личности выступает необходимым условием ее полноценного и позитивного функционирования. Следует отметить, что в исследованиях Л. В. Жуковской¹¹ и Е. Г. Трошихиной¹² установлено, что центральным компонентом психологического благополучия является самопринятие. Оно определяет выраженность автономности, позитивности отношений с другими и наличие жизненных целей.

Зарубежные исследования, рассматривающие структуру благополучия достаточно единодушно относительно его компонентов. М. Селигман в благополучии выделяет пять факторов: положительные эмоции, личностный смысл, вовлеченность в деятельность, отношения с людьми, наличие ряда достижений. В настоящее время имеется ряд исследований, в которых внимание уделяется взаимосвязи психологического благополучия личности и других ее характеристик¹³. Так, П. П. Фесенко установлены взаимосвязь психологического благополучия и смысложизненных ориентаций, а именно: все структурные компоненты психологического благополучия прямо коррелируют с уровнем осмысленности жизни и смысложизненными ориентациями, а структура смысложизненных и ценностных ориентаций связана с уровнем психологического благополучия личности. Испытуемые с высоким уровнем психологического благополучия отличаются от людей с низким уровнем психологического благополучия тем, что у них значительно более высокий уровень осмысленности

⁸ Франкл 1990.

⁹ Лэнгле 2011.

¹⁰ Леонтьев 2003.

¹¹ Жуковская 2011.

¹² Павлоцкая 2016.

¹³ Шамянов 2004.

жизни и смысложизненных ориентаций, их структура значимых терминальных ценностей отличается более конкретным, заведомо более легко реализуемым характером.

В работе О. С. Ширяевой¹⁴ установлено, что для достижения субъективной и объективной успешности личности при различном уровне воздействия на нее объективных факторов экстремальной среды задействуются разные модели психологического благополучия: в экстремальных природноклиматических условиях, депривированных потребности личности, – асимметричная модель психологического благополучия, характеризующаяся преимущественным обращением к внутренним ресурсам; в условиях с менее интенсивным экстремальным воздействием – симметричная модель психологического благополучия, построенная на гармоничном взаимодействии личности со средой и предполагающая равноценное обращение личности, как к внутренним, так и к внешним ресурсам развития. В случае субъективной оценки среды жизнедеятельности как неэкстремальной личность в объективно экстремальных условиях жизнедеятельности использует симметричную модель психологического благополучия.

В работе Л. В. Жуковской¹⁵ рассматривается взаимосвязь психологического благополучия личности и родительских установок женщин. Выявлено, что психологически благополучные женщины имеют гармоничные родительские установки, направленные на свободу, принятие и равноправие ребенка. Для психологического благополучия и родительских установок женщин характерна межпоколенная трансляция: психологическое благополучие дочери прямо связано с психологическим благополучием ее матери, родительские установки дочерей взаимосвязаны с соответствующими родительскими установками их матерей. Взаимосвязь психологического благополучия и религиозной ориентации личности рассмотрена в работе М. Н. Семеновской¹⁶, психологическое благополучие работающих женщин – М. В. Бучацкой, взаимосвязь психологического благополучия личности с переживанием террористической угрозы в работах Н. В. Тарабриной, Ю. В. Быховец, Н. Н. Казымовой, динамику психологического благополучия в студенческий период анализируют Л. Б. Козьмина и О. С. Машарская, специфику психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте рассматривают Ю. Б. Дубовик и Я. Танг, определяют личностные детерминанты и факторы благополучия, связь психологического благополучия и профессионального развития. Взаимосвязь субъективного благополучия и ценностно-смысловых ориентаций подробно рассматриваются в работах Р. М. Шамионова¹⁷ и Е. Е. Бочаровой¹⁸, результаты которых позволяют нам соотносить субъективное и психологическое благополучие личности. Таким образом, получено значительное количество данных, свидетельствующих о разносторонней взаимосвязи психологического благополучия с различными аспектами личности.

Психологическое благополучие – социально-психологическое образование, которое, в свою очередь, выступает детерминантой развития и становления личности, обуславливающее степень ее самореализации и самоактуализации. Факторы, раскрывающие психологический потенциал человека, его личностные черты и установки, являются исходной, базисной информацией для индивидуального развития. Таким образом, в этом контексте особенно ак-

¹⁴ Ширяева, Кондрашенкова, Сурикова 2012.

¹⁵ Жуковская, Трошихина 2011.

¹⁶ Семенова 2015.

¹⁷ Шамионов, 2009.

¹⁸ Бочарова 2008.

туальна возможность прогнозирования индивидуального развития, изучения предикторов как условий успешного и динамичного развития личности.

Литература / References

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: пер. с нем. М.: Фонд «За экон. грамотность», 1995. 291 с.
2. Аргайл М. Психология счастья: пер. с англ. / под ред. М. В. Кларина. М.: Прогресс, 2007. 403 с.
3. Бонивелл И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология / пер. с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.
4. Бочарова Е. Е. Соотношение социального самоопределения и субъективного благополучия личности // Материалы IV Всероссийского съезда психологов образования России. «Психология и современное российское образование». М.: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования», 2008. С. 416–417.
5. Бочарова Е. Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. 2008. № 10. С. 226–231.
6. Виноградова Г. О роли сознания в субъективном благополучии личности // Мир психологии. 2016. № 2(86). С. 215–225.
7. Воронина А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 3. С. 142–145.
8. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
9. Идобаева О. А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 10. С. 128–134.
10. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика = Society and politics: современные исследования, поиск концепций / ред. В. Ю. Большаков. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. С. 476–510.
11. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения. СПб., 2007. С. 162–164.
12. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. М.: Смысл, 2003. 486 с.
13. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 1. С. 5–23.
14. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. 288 с.
15. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности. Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. 1 CD-ROM.
16. Психологические предикторы индивидуального развития / И. В. Равич-Щербо [и др.] // Вопросы психологии. 1996. № 2. С. 42–54.

17. *Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
18. *Салливан Г. С.* Интерперсональная теория в психиатрии. М.: КСП+; СПб: Ювента, 1999. 345 с.
19. *Селигман М.* Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни: пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.
20. *Семенова М. Н.* Психологическое благополучие и религиозная ориентация личности в период взрослости // *Дискуссия*. 2014. № 3(44). С. 104–110.
21. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
22. *Холл К. С., Линдсей Г.* Теории личности. М.: Психотерапия, 2008. 672 с.
23. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб.: Питер, 2020. 606 с.
24. *Шамянов Р. М.* Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 180 с.
25. *Ширяева О. С., Кондрашенкова С. В., Сурикова Я. И.* Личность и экстремальная среда: от выживания к полноценному функционированию // *Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогика и психология*. 2012. Вып. 5. С. 233–238.
26. *Эриксон Э.* Идентичность: Юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
27. *Юнг К. Г.* Сознание, бессознательное и индивидуация // *Юнг К. Г.* Психика: структура и динамика. М.; Минск, 2005.