Данилова М.А., Панина Н.Т.

Теоретическое осмысление феномена «Психологическое благополучие»

doi: 10.18411/lj-04-2020-134

ids: lj-04-2020-134

Аннотация

Проблематика идеи психологического благополучия рассматривается в данной статье. Основное внимание было уделено изучению такого явления как «психологическое благополучие». Определены модификации его составляющих компонентов исходя из бытующих мнений. Сделан вывод о том, что понятие, «психологическое благополучие» построено на структуре отношений личности к его желаниям, которые исходят из набора психологических и социально-психологических отношений, и включают в себя внешние и внутренние детерминанты. Осуществлен анализ материалов исследования на тему психологическое благополучия у сотрудников ИТ- сферы, которое основано на исследовании вопроса психологического благополучия на рабочем месте. Установлено, что повышение благосостояния на рабочем месте повышает производительность и прибыльность благодаря наличию сотрудников, которые психологически здоровы и счастливы на рабочем месте.

Ключевые слова: благополучие, психологическое благополучие, эмоциональное благополучие, субъективное благополучие.

Abstract

The problems of the idea of psychological well-being are considered in this article. The main attention was paid to the study of such a phenomenon as “psychological well-being”. Modifications of its constituent components are determined on the basis of prevailing opinions. It is concluded that the concept of “psychological well-being” is built on the structure of the individual’s relationship to his desires, which proceed from a set of psychological and socio-psychological relations, and include external and internal determinants. The analysis of research materials on the topic of psychological well-being among employees of the IT sphere, which is based on the study of the issue of psychological well-being in the workplace, has been carried out. It has been found that increasing well-being in the workplace increases productivity and profitability due to the presence of employees who are psychologically healthy and happy in the workplace.

Keywords: well-being, psychological well-being, emotional well-being, subjective well-being.

Постановка проблемы. Социокультурные преобразования последних лет оказывали большое влияние на процессы формирования сознания и влияли на соотношение ценностных ориентаций и установок людей на понимание критерия «психологическое благополучие человека», в связи с чем проблемы эмоционального благополучия, а именно предотвращения массивных депрессивных состояний, с каждым годом привлекают все больше внимания различных ученых.

Вопрос психологического благополучия всегда был актуален, но ранее основное внимание уделялось вопросам, связанным с процессами выживания и поддержания минимально приемлемого уровня благосостояния. В течение длительного времени внимание психологов социологов и врачей было приковано к людям, которые имеют серьезные проблемы в соответствующих областях, лишая внимания тех, у кого таких проблем нет. В настоящий момент для большинства населения вопрос фактического выживания уже решен, развитие вышло на новый этап, не просто поддержания, но и повышения производительности. Все чаще возникают вопросы преодоления стресса, самоопределения и самореализации. Каждый человек желает сделать свою жизнь

комфортной, удовлетворяя индивидуальные, личностные, профессиональные, материальные и социальные потребности. В связи с этим сформировалось новое направление «позитивная психология», целью которого является улучшение качества жизни и психического состояния. Это направление работает с психически здоровыми людьми и направлено на оптимизацию их средств к существованию и помощь в формировании личности и саморазвитии.

Таким образом, проблему исследования составляет поиск путей разрешения противоречий, заключающихся в том, что среди многочисленных теоретических и эмпирических исследований психологического и субъективного благополучия, характеризующих позитивное функционирование личности, степень их гармоничной самореализации пока недостаточно изучены, и раскрывают «благополучие» в контексте всей совокупности многочисленных взаимосвязей человека с миром и другими людьми.

Анализ литературы. Психологическое благополучие, как объект научного исследования получило довольно широкое распространение в психологии с середины прошлого века. Еще с давних времен, вопрос благополучия рассматривался философами, для некоторых понятие благополучие рассматривалось как физическое удовлетворение своих потребностей и отсутствие боли, для кого то психологическое благополучие – это оценка внешнего мира или определенных благ. А для других – благополучие — это интеллектуальная деятельность, и ценно не удовольствие, а то в какой мере оно ведет к счастью [1, с. 54].

Интерес к изучению проблемы психологического благополучия личности усилился с появлением позитивной психологии – направления, предлагающего обратить внимание не на изучение отклонений и заболеваний психики, а на ресурсы и потенциал личности, ее позитивное функционирование.

Цель статьи – изучение феномена психологического благополучия, его исторической направленности, а также модификации его составляющих компонентов.

Первое упоминание «позитивной психологии» было представлено в XX веке. Такие ученые как К. Юнг с его теорией индивидуализации, Мария Ягода с идеями позитивного психологического здоровья, Г. Олпорт с теорией о зрелости личности и А. Маслоу с пирамидой потребностей и идеями самоактуализации дали толчок данному новому для науки психологическому направлению [2, с. 25].

Н.М. Бредберн в своих исследованиях в национальном и международном масштабе изучал такие аспекты, как качество жизни, удовлетворенность различными ее аспектами, индивидуальные различия в восприятии счастья, механизм и структуру психологического благополучия и другие направления. Н.М.Бредберн обнаружил, что шкалы негативного и позитивного аффекта, по существу, друг с другом не связаны, показывая при этом независимые корреляции со шкалой общего благополучия. Впоследствии понимание счастья, определяемого как баланс между положительным и отрицательным аффектом, получило широкое распространение. Было предложено говорить не о реальном уровне благополучия, а употреблять термин «декларируемое», или «признаваемое» счастье (avowed happiness). Подобная ориентация исследователей субъективного благополучия связана с тем принципиальным положением, что оно оценивается исключительно самим индивидом с позиций его ценностей и целей. Поскольку последние всегда индивидуальные, то универсальной для всех структуры благополучия быть не может, [3, с. 44].

Э. Динер сформулировал понятие субъективного благополучия, и совместно с коллегами по Иллинойскому университету выпустил работу «Основы гедонистической психологии», а также разработал опросник удовлетворенности жизнью [4, с. 52]. Э. Динер утверждал, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение жизнью и только в отдельных ситуациях переживает неприятные чувства.

В 1950-х годах гуманистическая психология заинтересовалась идеями, которые в настоящее время исследуются позитивной психологией. Они ставят цели в изучении высших, особенно человеческих проявлений людей, которые ранее игнорировались – развитие, любовь, творчество, ценности и т. д. Карл Роджерс принес новую концепцию «полноценно функционирующего человека» и считается самым запоминающимся и выдающимся представителем. Авраам Маслоу также был выдающимся психологом, данного направления, и одним из первых применил концепцию «позитивной психологии» [5, с. 104].

Однако представители гуманистической психологии не признавали негативную научную парадигму, которая доминировала в психологии. Они считают, что так называемый научный метод, подходящий для изучения молекул и атомов, не может полностью раскрыть и изучить проблему психики и личности человека в целом, поэтому подчеркивали необходимость делать высококачественные методы обработки данных. Несмотря на перспективность и последовательность подхода, он был недостаточно надежным из-за отсутствия достоверных данных. Вот почему, несмотря на большой интерес к исследованиям, этот подход не может быть полностью разработан.

Если в зарубежных странах (В США и Великобритании) применяется практика применения знаний позитивной психологии, то в России ее применение является проблемным. В нашей стране в течение длительного периода времени внимание уделялось изучению психики с точки зрения психофизиологии, истории и культурных различий; только позже, благодаря исследованию этой проблемы, внимание обратилось на субъективное благополучие. Им активно начали заниматься такие ученые как Куликов Л.В., Муздыбаев К., Соколова М.В., Шамионов Р.М., Бочарова Е.Е., Бахарева Н.К., Панина Е.Н. и др. Вслед за Э. Динером отечественные ученые отметили, что помимо уровня благосостояния необходимо изучать внутреннюю ориентацию личности, мотивы, ценности, внутренние ориентиры и желания, которые человек индивидуально измеряет его психологическое благополучие.

Изложение основного материала.

Субъективное благополучие – это целостное социально-психологическое образование, выражающее собственное отношение к личности, жизни и процессам, которое имеет огромное значение для человека с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризуется чувством удовлетворения [6, с. 84].

Л. В. Куликов представляет субъективное благополучие как относительно стабильный комплексный опыт, значимый для субъекта. Он также указывает, что «это важный компонент доминирующего психического состояния» [7, с. 52].

Л. В. Куликов в своей концепции делит субъективное благополучие на несколько пунктов:

1. Социальное благополучие (удовлетворенность статусом, состояние общества, к которому принадлежит, межличностные отношения и т.п.);
2. Духовное благополучие физический комфорт, (возможность изучения богатства духовной культуры, осознание и переживание смысла);
3. Физическое (телесное) благополучие (физический комфорт, ощущение здоровья и т.п.);
4. Психологическое благополучие (сглаженность психических процессов, гармония личности, ощущение целостности).

М. Аргайл представлял свои параметры психологического благополучия в следующем виде:

1. Внешние критерии «нормативности» (соответствие стандартам в социуме);

2. Понятие удовлетворенности жизнью и связь с внутренними стандартами в отношении внутреннего понимания «хорошая жизнь»;
3. Обыденное понимание счастья, как превосходство положительных эмоций над негативными [3, с. 25].

Одним из самых популярных методов измерения психологического благополучия является модель психологического благополучия К. Риффа, а также ее опросник «Шкалы психологического благополучия». Кэрол Рифф проанализировала множество подходов к «счастью» в разных разделах психологии и пришла к выводу, что благополучие должно состоять из 6 компонентов и рассматриваться с этой точки зрения [8, с.65]:

1. Принятие себя. Позитивное отношение к себе и своей жизни.
2. Личный рост. Этот критерий предполагает стремление к саморазвитию, обучению, восприятию нового, а также чувство личного прогресса. При отсутствии личностного роста или невозможности его осуществления начинается скука, неверие в себя и свои силы, изменения в жизни;
3. Цель в жизни. Наличие жизненных целей с осознанием их существования, пониманием важности их прошлого, настоящего, будущего. Отсутствие целей влечет за собой чувство скуки, бессмысленности, тоски;
4. Позитивные отношения с другими людьми. Он характеризуется сочувствием, способностью быть открытым для общения, наличием навыков поддержания и установления контактов с другими людьми, их отсутствие указывает на неспособность установить и поддерживать хорошие отношения, нежелание идти на компромисс, изоляцию;
5. Экологический контроль. Этот аспект связан с наличием качеств, в том числе овладением различными видами деятельности, умением достигать цели, преодолевать трудности в достижении целей. При отсутствии или отсутствии этой характеристики в этом случае возникает чувство некомпетентности, чувство собственной беспомощности и неспособность изменить свою жизнь;
6. Автономность. Обладая этим показателем, человек должен прежде всего быть независимым, он не боится противостоять мнению других, у него нестандартное мышление и поведение, самооценка исходит из его собственных предпочтений. Отсутствие или недостаточный уровень автономии приводит к конформизму, зависимости от мнений других. К. Рифф включает в свою концепцию наиболее актуальные теории психологического благополучия, ее работа основана на идеях представителей гуманистической и экзистенциальной психологии как Г. Олпорта, А. Маслоу, Дж. Бюдженталя, К. Роджерса, Э. Фромма, и др.

По мнению П. П. Фесенко, психологическое благополучие базируется на 3х аспектах психического явления: когнитивном, поведенческом и эмоциональном. Та величина, которую надо изучать, основываясь как на субъективном, так и на объективном измерении. Это разделение отображает подходы психологов к внутренней структуры личности: физическое «Я», социальное «Я» и духовное «Я». П. П. Фесенко отметила, что характеристики психологического благополучия меняются с возрастом, однако позитивное отношение к социуму и самопринятие являются постоянными в течении всей жизни человека [9, с. 36].

По мнению Р.М Шамина, само понятие, психологического благополучия, построено на структуре отношений личности к его желаниям, которые исходят из набора психологических и социально-психологических отношений. Как такова система внутренних отношений основывается на индивидуальных представлениях каждого человека, которые создают структуру, включающую в себя

важные жизненные аспекты. Сама по себе эта структура включает в себя внешние и внутренние детерминанты [8, с. 69].

Обобщая данные видения термина, отметим, что само понятие, психологического благополучия, построено на структуре отношений личности к его желаниям, которые исходят из набора психологических и социально-психологических отношений. Как такова система внутренних отношений основывается на индивидуальных представлениях каждого человека, которые создают структуру, включающую в себя важные жизненные аспекты. Сама по себе эта структура включает в себя внешние и внутренние детерминанты.

Нами было проведено изучение материалов исследования на тему психологическое благополучия у сотрудников ИТ- сферы, которое основано на исследовании вопроса психологического благополучия на рабочем месте, проведенное в 2017 году в Индии. В исследовании был рассмотрен текущий сценарий психологического благополучия молодых работников в ИТ-компаниях частного сектора. Было установлено, что повышение психологического благополучия работника приводит к выгодам как индивидуально для работника, так и для организации. Психологическое благополучие является жизненно важным аспектом общего благополучия и связано с физическим здоровьем, душевным удовлетворением и большим счастьем для молодых сотрудников.

ИТ-специалисты находятся в постоянном напряжении, чтобы предоставлять услуги компетентно и эффективно. Сотрудники, работающие в ИТ-компаниях, подвержены множеству проблем со здоровьем из-за постоянных физических и психических проблем, стресса. По мере развития технологий люди испытывают дополнительное напряжение при ознакомлении с новой техникой. Сотрудники страдают от депрессии, чувствуя усталость, физический дискомфорт, эмоциональный стресс, снижение работоспособности, которые могут привести к увеличению количества прогулов. Различные исследования уже доказали, что между психологическим хорошим самочувствием и производительностью на работе есть прямая связь. В данном исследовании было также установлено, что существует разница между благополучием мужчины и женщины в ИТ-компаниях, но возраст не влияет на благополучие сотрудников. Определено, что благополучие работников зависит:

1. От тепла отношений в коллективе;
2. Работы менеджмента с коллективом;
3. Уровня мотивации;
4. Уверенности в себе и своих силах.

Для улучшения самочувствия работники должны отдыхать, заниматься медитацией, йогой или просто хорошо провести отпуск. Это будет приносить работникам более высокую эффективность работы, надежду на лучшее, оптимизм и устойчивость. Здоровая рабочая сила означает повышение производительности благодаря сотрудникам, которые, в свою очередь, помогают руководству достичь своих более высоких целей, что помогает создать их сильное сообщество. Таким образом, установлено, что повышение благосостояния на рабочем месте повышает производительность и прибыльность благодаря наличию сотрудников, которые психологически здоровы и счастливы на рабочем месте.

Вывод.

Основываясь на материале, изученном выше, мы можем сделать вывод, что на данный момент не существует четко сформулированной концепции «субъективного благополучия» или «психологического благополучия», которая могла бы позволить определить разницу между ними. Однако можно точно сказать, что взаимодополняемость и взаимное включение этих двух понятий, их полная связь друг с другом, становятся возможными, в зависимости от целей исследования. Эти понятия не являются взаимоисключающими и не противопоставляются друг другу. Эти поднятия

имеют много подструктур и компонентов, которые формируются в зависимости от целей исследования или узости его предмета.

1. Карапетян Л.В. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия // Л.В Карапетян., Г.А. Глотова // Национальный психологический журнал. – 2018. – №2(30). – С. 46–56
2. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души / К.Г. Юнг. - М.: Канон +, Реабилитация, 2014. - 336 с.
3. Аргайл М. Психология межличностного поведения / М.Аргайл. – М. – 2017. - 336 с.
4. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Шевеленкова, Фесенко П.П. // Психологическая диагностика. 2005, №3. – С.95-130
5. Джидарьян И.А. Современные тенденции в психологических исследованиях оптимизма // Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. // Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч. 1.: Сб. науч. тр. – М.: Институт психологии РАН, – 2012. – С. 298–304.
6. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование)// Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. 2005, №3. С.95-130
7. Куликов, Л. В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению / Л. В. Куликов. – СПб.: Речь, 2001. – 184 с.
8. Шамянов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы // Р.М. Шамянов.– Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. – 296 с.
9. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов // П.П. Фесенко – М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, – 2005. – Вып. 46. – С. 35–48

Мельникова Н.В.¹, Канунников Р. И.²

Руководство региональным вузом ШГПУ за 80 лет профессиональной деятельности

²Уральский юридический институт МВД России

¹(Россия, Шадринск)

²(Россия, Екатеринбург)

doi: 10.18411/lj-04-2020-135

idsp: ljjournal-04-2020-135

Аннотация

За Уралом есть городок Шадринск, в котором в 40-50 годы работали средние профессиональные образовательные учреждения «Дошкольное педагогическое училище» и «Автомеханический техникум» (готовили специалистов для работы в детских садах, мастеров на промышленные предприятия).

Авторы статьи проработали в ШГПУ: первый - 57 лет при шести ректорах в разных должностях (общий профессиональный стаж работы – 64 года). Это её оценка работы настоящих профессионалов, ответственных за перед страной за профессиональным образованием; второй автор – 14 лет.

В статье речь идет о людях разных поколений, создававших ценности, творческий подход к своим обязанностям. Их продуктивная деятельность за 80 лет действительно становилась ценностью человеческого капитала. Новым поколениям можно гордиться полученными результатами и брать с них для себя пример.

Ключевые слова: студенты, обучение, руководитель, помощники, профессионалы.

Abstract

Beyond the Urals there is the town of Shadrinsk, where in the 40-50 years there were secondary professional educational institutions "pre-School pedagogical College" and