Самойлова Е.Ю.

Психологическое благополучие: контекст изучения и теоретические подходы

*ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»
(Россия, Москва)*

doi 10.18411/spc-04-03-2019-09

idsp sciencepublic-04-03-2019-09

Общее представление о благополучии человека существовало с древних времен и было предметом размышлений уже самых ранних философов. Данная категория тесно связана с различными особенностями личности, такими как: смысложизненные ориентации, суверенность психологического пространства, стратегиями жизни, а также с представлениями о гармоничном и полноценном бытии человека в различных философских концепциях.

Изучение взаимосвязи психологического благополучия с ценностно-смысловыми образованиями является объектом исследования ряда отечественных и зарубежных ученых. Категория психологического благополучия личности тесно связана с представлениями о гармоничном и полноценном бытии человека (А. Адлер, Дж. Боулби, З. Фрейд, Э. Фромм, К.Г. Юнг), были исследованы факторы психологического благополучия личности (М. Аргайл, Н. Бредбёрн, И. Бонивелл, И.А. Джидарьян), предложена его модель (К. Рифф), структура (К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева), обнаружены его связи с осмысленностью жизни (П.П. Фесенко), суверенностью психологического пространства (Е.Н. Панина), толерантностью (Н.К.Бахарева), средовыми условиями (О.С. Ширяева), профессиональной деятельностью (И.В. Заусенко, Р.М. Шамионов), определена его специфика в пожилом возрасте (Ю.Б. Дубовик), предложена психолого-педагогическая модель его формирования (О.А. Идобаева). Однако, в настоящее время ощущается потребность в изучении соотношения различных понятий психологического благополучия личности и ее социальных характеристик.

Исследуя различные подходы к пониманию психологического благополучия как зарубежными, так и отечественными психологами, возможно выделить ряд основных направлений:

1. гедонистический подход;
2. эвдемонистический подход;
3. подход позитивного функционирования личности

Рассмотрим гедонистический подход к пониманию психологического благополучия. Сторонниками данного подхода являются Н. Брэдберн, Э. Динер, М. Аргайл и др. и они определяют психологическое благополучие через достижение удовольствия и избегание неудовольствия. Следует отметить, что удовольствие здесь - это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значимых целей. В качестве наиболее общего индикатора психологического благополучия сторонниками данного подхода принимается субъективное «переживание счастья» или «субъективное благополучие» человека, что близко с когнитивной теории психики.

Также, рассматривая данный подход, важно выделить понятие «субъективное благополучие», которое было введено Э.Динером и, которое состоит из следующих компонентов:

- удовлетворение;
- приятные эмоции;
- неприятные эмоции.

Э.Динер считает, что большое количество людей оценивают то, что с ними происходит в терминах «хорошо-плохо», и такая интеллектуальная оценка всегда выражается с соответственно окрашенными эмоциями. Следовательно, человек может иметь высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он

испытывает удовлетворение от жизни, и только в отдельных ситуациях он переживает неприятные чувства.

В эвдемонистическом подходе показателем достижения психологического благополучия считается полная самореализация человека и гармоничные отношения с окружающими. Сторонниками данного подхода являются А.Вотерман, П.Фесенко, Н.Бахарева, А. Кроник и тд. Важным в данном подходе является то, что личность живет в определенном субъективно воспринимаемом психологическом пространстве, исходя из своих потребностей и возможностей. Например, личностным подходом является изучение психологического благополучия во взаимосвязи с личностными характеристиками: осмысленностью жизни (П. П. Фесенко), толерантностью (Н. К. Бахарева), ценностными ориентациями и стратегиями поведения (Е. Е. Бочарова) и тд.

Также следует отметить, что А.Кроник, рассматривая психологические способы обретения счастья, фокусируется на способах саморегуляции человеком своей мотивации к миру, которая состоит из следующих принципов:

- максимизация полезности мира (стиль жизни - гедонизм);
- минимизация потребностей (стиль жизни – аскетизм);
- минимизация сложности (созерцательный стиль жизни);
- максимизация способностей (деятельный стиль жизни).

Таким образом, для эвдемонистического понимания проблемы психологического благополучия главным, самым важным и необходимым аспектом благополучия является личностный рост, базируемый на потребностях и возможностях.

В следующей группе психологическое благополучие рассматривается на основе изучения проблемы позитивного психологического функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена).

Основателем этого подхода стала К. Рифф. Она обобщила, выделила и описала шесть основных компонентов психологического благополучия:

1. самопринятие (субъективная оценка себя и своей жизни в целом);
2. позитивные отношения с окружающими (способность сопереживать и быть открытым собеседнику);
3. автономия (способность быть независимой);
4. управление окружающей средой (успешное управление различными аспектами жизни);
5. цель в жизни (их наличие и чувство осмысленности существования);
6. личностный рост (стремление развиваться, учиться и воспринимать новое).

Таким образом, психологическое благополучие представляет собой многофакторный конструкт в виде сложной взаимосвязи культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов. Он является результатом влияния генетической предрасположенности, среды и особенностей индивидуального развития. Такая формулировка благополучия наиболее соответствует определению здоровья, зафиксированному в преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (1948): «Здоровье – это не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Анализ научной литературы показал многообразие взглядов на понятие психологического благополучия, а также на структурно-функциональные характеристики и критерии его оценки. Несмотря на огромное количество исследований данного феномена, остаются мало изученными некоторые его аспекты, а понимание условий возникновения психологического благополучия и системы ценностей как аспекта психологического благополучия важно для будущего психологии и создания необходимых условий для развития здоровых и благополучных людей.

1. Батурин, Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия [Текст] / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4–14.
2. Башкатов, С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук / Башкатов С.А. – Челябинск, 2013. – 26 с.
3. Воронина, А.В. Уровневая модель психологического благополучия человека [Текст] / А.В. Воронина // Потенциал личности: комплексная проблема: Материалы второй Всероссийской конференции / Отв. ред. Е.А.Уваров. –Тамбов, 2015. – С. 29–32.
4. Жуковская, Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф [Текст] / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. - Т. 32. – № 2. – С. 82–93.
5. Маслоу, А. Самоактуализация [Текст] / А. Маслоу // Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М., 1982. – С. 108– 118.