

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК КРИТЕРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

*Я. Л. Коломинский,
доктор психологических
наук, профессор кафедры
возрастной и педагогиче-
ской психологии
Белорусского государст-
венного педагогического
университета имени
Максима Танка,
О. В. Белановская,
кандидат психологиче-
ских наук, доцент, за-
ведующая кафедрой воз-
растной и педагогиче-
ской психологии Бело-
русского государственного
педагогического уни-
верситета имени Мак-
сима Танка*

Жизнь никогда не бывает та-
кой плохой или такой хорошей,
как о ней говорят.

Г. Мопассан. «Жизнь»

Чернобыльская авария нанесла удар практически по всем семьям, по каждому жителю Беларуси. У многих людей даже по прошествии времени обнаруживаются комплексы, связанные с фрустрацией базальных потребностей: снижение самооценки, высокая тревожность, разнообразные фобии и др. Все это существенно снижает качество жизни, оказывает влияние на психологическое здоровье. Последствия Чернобыльской аварии проявились также в особенностях субъективного восприятия людьми жизни.

Счастье, благополучие, удовлетворение, комфорт — понятия, относящиеся к субъективному переживанию человеком процессов, происходящих в его жизни. Эти явления характеризуют его психологически. В них — вся история человека — человека, который обладает способностью творить свою жизнь, судьбу и соотносить ее с жизнью других людей — конкретных или обобщенных личностей. Если это удастся, возникают позитивные эмоции, сознание и переживание благополучия. Не следует полагать, что субъективное благополучие связано с определенным возрастным периодом. В той или иной степени оно представлено на всех этапах жизненного пути человека.

Изучение проблемы субъективного благополучия имеет давнюю историю. Ею занимались философы, социологи, представители других наук. В последние десятилетия она все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано острой для психологической практики необходимостью определения основания для внутреннего равновесия личности, способствующего адекватному социальному поведению и самореализации.

Проблема субъективного благополучия личности приобретает особое значение в связи с социально-экономическими изменениями, происходящими в Беларуси. Разработка проблемы субъективного благополучия является общественно необходимой для определения путей наилучшей реализации личности в различных ипостасях своей субъектности и создания таких внешних и вну-

тренних условий, при которых отношение к делу, жизни или себе способствовало бы конструктивной самореализации.

Субъективное благополучие является тем психологическим феноменом, который олицетворяет естественное стремление человека к внутреннему равновесию, комфорту, ощущению счастья. Изменение образа жизни, вызванное чернобыльской катастрофой, наложило существенный отпечаток на психологическое здоровье, субъективную оценку людьми личной жизни.

Что детерминирует ощущение благополучия, как оно влияет на жизнь и деятельность субъекта? С одной стороны, казалось бы, субъективное благополучие — феномен, целиком относящийся к внутренней системе личности, внутренний критерий адаптированности в социуме, с другой — оно основано на объективных социальных установках, влияет на внешнее поведение индивида и, очевидно, является объективным критерием качества самой жизни и позитивности интегральной детерминации личности.

Субъективное благополучие представляет собой интегральное социально-психологическое образование. Оно включает в себя отношение человека к своей жизни и самому себе. Субъективное благополучие складывается из когнитивного, эмоционального, конативного компонентов, характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения [8].

Многие ученые рядом с понятием субъективного благополучия ставят понятие удовлетворенности. В ряде работ оценка человеком своей жизни и эмоциональное отношение к ней определяется термином «счастье» [5].

Исследователи различают три варианта субъективного благополучия — физическое, психологическое и социальное. В модели К. Риффа психологическое благополучие включает в себя шесть составляющих: автономия, контроль над окружением, личностный рост, позитивные отношения с другими, цели в жизни, самопринятие. Каждая составляющая описывается с помощью биполярной шкалы [7].

Одной из наиболее разработанных является концепция субъективного благополучия, предложенная Л. В. Куликовым [4].

В данной концепции благополучие рассматривается как интегративное образование, складывающееся из ряда составляющих: социальное благополучие (удовлетворенность социальным статусом, состоянием общества, к которому принадлежит индивид, межличностными связями и пр.), духовное благополучие (возможность прибегать к богатствам духовной культуры, осознание и переживание смысла), физическое (телесное) благополучие (телесный комфорт, ощущение здоровья и пр.), психологическое благополучие (слаженность психических процессов, гармония личности, ощущение целостности).

Р. Эммонс выделяет три составляющие субъективного благополучия: позитивный аффект, или положительные эмоции, негативный аффект, или отрицательные эмоции, и когнитивную составляющую удовлетворенности жизнью. Позитивный аффект отражает уровень приносящей удовольствие вовлеченности человека в мир, а негативный аффект — это показатель уровня субъективного дистресса человека [10].

Анализ теоретических и эмпирических исследований субъективного благополучия позволяет выделить его основные структурные компоненты — виды удовлетворенности (собой, жизнью, деятельностью, социальными отношениями и др.).

Субъективное благополучие является важным регулятором поведения и деятельности субъекта, качественных преобразований личности, ее социализации. Качественные компоненты субъективного благополучия определяются социумом, теми институтами социализации, которые оказывают наиболее мощное воздействие на индивида через конкретные группы, в которых удовлетворяются наиболее значимые потребности и стремления. Субъективное благополучие автоматически не предполагает объективного благополучия личности, оцениваемого по социальным критериям.

Феномен субъективного благополучия в первую очередь связан не столько с потребностями и их реализацией, сколько с субъективным отношением человека к возможности их удовлетворения, событиям жизни и самому себе [6].

Формирование субъективного благополучия основано на качественных эффек-

тах социализации, поскольку именно они определяют установки в отношении себя и социума, жизни, других и всех ситуаций, в которые попадает индивид. Критерии субъективного благополучия изменяются в зависимости от эффектов социализации. На ранних ее этапах критерии определяются внешними инстанциями, которые задают их в чистом виде (посредством социальных требований, моды, рекламы и пр.), затем — все больше — внутренними инстанциями, где основным критерием становится самореализация личности. Основным качественным критерием благополучия во взрослости становится самореализация — профессиональная, личностная, социальная и пр.

И. С. Клецина на основе анализа сущностных характеристик отношений выделила для каждого их уровня специфичные социально-психологические детерминанты. Так, для макроуровня (отношения типа «личность — общество» (культура) таковыми являются социальные представления; мезоуровень («группа — группа») детерминируется социальными стереотипами; микроуровень («личность — личность») — социальными установками; интроиндивидуальный уровень — социальной идентичностью [3]. Несмотря на непротиворечивость предложенной модели, она представляется нам весьма конструктивной, поскольку включает в себя не только разноуровневые отношения, но и разноуровневые детерминанты, которые, на наш взгляд, могут иметь как внутренние связи, так и взаимопереходы, если рассматривать их развертывание на уровне субъекта, на уровне субъективного отражения объективных условий.

Вполне закономерно возникает вопрос «Насколько ощущение счастья или удовлетворенности является свойством самой личности? Является ли счастье постоянным «счастливой натурой» или же производным от достаточного количества приятных ситуаций и ощущений?». На этот счет существует две теории. Приверженцы одной («нисходящая теория») полагают, что все зависит от самого человека, т. е. счастливые люди оценивают жизненные ситуации более позитивно, и простое суммирование приятных событий не является надежным предопределителем счастья. Специалисты, придерживающиеся другой точки зрения («восходящая те-

ория»), считают, что счастье находится в прямой зависимости от числа приятных ситуаций [1]. Мы придерживаемся той точки зрения, что сама личность, ее черты во многом определяют уровень субъективного благополучия.

Детерминантами субъективного благополучия выступают своеобразно (порой противоречиво) связанные инстанции личности — как внешние, так и внутренние. Поэтому смысложизненные ориентации, представления о себе в связи с объективными показателями жизнедеятельности и социального познания и составляют детерминантный комплекс субъективного благополучия.

Р. М. Шамянов [9] выделяет несколько комплексов, являющихся наиболее важными с точки зрения качества жизни и его субъективной оценки:

- 1) комплекс отношений с малым социумом (семья, родственники, друзья, знакомые и т. д.);
- 2) комплекс отношений с большим социумом (стабильность в стране: экономическая, политическая, социальная);
- 3) комплекс трудовых процессов (профессия, профессиональная группа, профессиональный интерес, профессиональное общение, доход);
- 4) комплекс жизненных процессов (потребности, безопасность, здоровье, экология);
- 5) комплекс интересов (коммуникативные, познавательные, материальные и др.);
- 6) комплекс внутриличностных процессов (система ценностных ориентаций, соотношение между внутренними и социальными ценностными ориентациями, самоотношение, самооценка, баланс между притязаниями и самооценкой);
- 7) комплекс состояний и свойств (темперамент, свойства личности, эмоциональные состояния);
- 8) комплекс социального опыта (способы преодоления фрустрации, комплекс паттернов поведения, социальная ориентация).

Практически все выделенные факторы так или иначе определяют степень удовлетворенности личности и ее субъективное благополучие. В свою очередь, удовлетворенность является внутренним фактором, определяющим и познавательную

активность, и взаимоотношения с субъектами различных видов деятельности, и отношение к самому себе как к субъекту и личности. Локусы субъективного благополучия личности выстраиваются на основе многих социально-психологических паттернов, но определяются в первую очередь ценностной и смысловой структурой, значением, придаваемым личностью событиям и явлениям, происходящим в результате становления и реализации ее субъектности [2].

В данном исследовании предпринята попытка выявить характеристики личности, которые влияют на уровень субъективного благополучия, а также определить связь субъективного благополучия и смысложизненных ориентаций личности. В исследовании приняли участие 77 молодых людей в возрасте 20—23 лет — студенты 3-го и 4-го курсов Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка. Для изучения субъективного благополучия студентов использовалась методика «Шкала субъективного благополучия» (в адаптации М. В. Соколовой). Для исследования личностных характеристик был использован Многомерный личностный опросник Кеттелла (FPI, форма А). Смысложизненная сфера личности изучалась с помощью методики «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО, в адаптации Д. А. Леонтьева).

Исследование показало, что 49 % испытуемых оценивают себя как благополучных людей. Им свойственно позитивное отношение к своей жизни и себе, ощущение внутреннего равновесия, эмоционального комфорта и счастья. 51 % респондентов не считают себя благополучными.

У испытуемых преобладают следующие личностные черты: общительность (77 %), эмоциональная нестабильность (53 %), доминантность (87 %), импульсивность (68 %), корыстность (66 %), смелость (73 %), мягкосердечность (62 %), подозрительность (91 %), мечтательность (68 %), тревожность (75 %), радикализм (84 %), независимость (82 %), напряженность (75 %).

В данной выборке преобладают те, кто имеет конкретные цели в жизни (57 %). Большинство студентов воспринимают свою жизнь как интересную и эмоцио-

нально насыщенную (75 %), высоко оценивают результативность своей жизни (56 %). У большинства студентов высокий уровень локуса контроля-Я (56 %), что означает соответствие представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. 60 % респондентов убеждено в том, что человек может контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. 52 % респондентов имеют высокий уровень общей осмысленности жизни, 48 % — низкий.

Для выявления связи уровня субъективного благополучия, личностных характеристик и смысложизненных ориентаций испытуемых был применен метод ранговой корреляции Спирмена. Данные обрабатывались с помощью статистической программы STATISTICA 6.0. Полученные связи ($p < 0,01$) позволяют утверждать, что формированию высокого уровня субъективного благополучия в возрасте ранней взрослости способствует эмоциональная стабильность, импульсивность, смелость, доверчивость, спокойствие, высокое самонимение, расслабленность, низкая тревожность, экстравертированность, уравновешенность, оптимизм, осмысленность, эмоциональная насыщенность и высокая результативность жизни, наличие целей в жизни, высокий локус контроля-Я, высокий локус контроля-Жизнь.

В результате изучения взаимосвязей субъективного благополучия и смысложизненных ориентаций студентов было установлено, что большинство студентов с высоким уровнем субъективного благополучия имеют цели в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; воспринимают свою жизнь как интересную, эмоционально насыщенную и наполненную смыслом; считают себя хозяевами своей жизни; соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле; убеждены в том, что человек может контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Таким образом, вопрос личного счастья, субъективного благополучия личности — это вопрос к самой личности, ее активности, устремлениям, смыслу. Счастье, благополучие, комфорт, удовлетво-

рение, относящиеся к субъективному переживанию человеком процессов, происходящих в его жизни, являются значимыми характеристиками его психологического здоровья.

Список использованной литературы

1. Психология счастья / М. Аргайл. — СПб., 2003. — 271 с.
2. Брушлинский, А. В. Проблема субъекта в психологической науке / А. В. Брушлинский // Психологический журнал. — 1993. — Т. 4. — № 6. — С. 3—15.
3. Клецина, И. С. Отношения как многоуровневый конструкт: социально-психологический анализ / И. С. Клецина // Интегративный подход в психологии. — СПб., 2003. — С. 48—70.
4. Куликов, Л. В. Психология настроения / Л. В. Куликов. — СПб., 1997.
5. Медведева, И. Технология счастья / И. Медведева, А. Медведев // www.nkozlov.ru
6. Джидарьян, И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания / И. А. Джидарьян // Психологический журнал. — 2000. — Т. 21. — № 2. — С. 40—48.
7. Садальская, Е. В. Личностные факторы в оценке качества жизни и психологического благополучия / Е. В. Садальская, А. М. Абдразякова, С. Н. Книколопов // Ежегодник российского психологического общества. — СПб., 2003. — Т. 7. — С. 15—19.
8. Соколова, М. В. Шкала субъективного благополучия / М. В. Соколова. — Ярославль, 1996.
9. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов. — Саратов, 2004. — 180 с.
10. Эммонс, Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Р. Эммонс; под ред. Д. А. Леонтьева. — М., 2004. — 416 с.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

И. А. Погодин, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической психологии Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка

Исторический экскурс

Проблема самоубийства возникла на заре истории человечества. Отношение к ней на протяжении многих веков было противоречивым. Попытка избежать страданий, ниспосланных Всевышним, объявлялась религиозными теоретиками христианства грехом, лишавшим удавленника или утопленника прощения и спасения души. Им отказывалось в погребении на кладбище, их позорно хоронили на перекрестках дорог. Страдала и семья грешника, лишавшаяся законного наследства. Неудавшийся же самоубийца приговаривался к заключению и каторжным работам (как за убийство). Добровольный уход из жизни и сегодня преследуется в католических странах. Например, в Польше с 1970 г. по 1986 г. зарегистрировано в среднем всего 12 самоубийств на 100 тысяч человек. Ислам строго осуждает самовольное лишение себя жизни, поэтому в странах, где исповедуется мусульманская религия, это явление встречается крайне редко. Иудейская вера тоже стоит на страже самоценности жизни и запрещает самоубийства. По китайским поверьям души самоубийц становятся голодными бесприют-