

Панюкова Юлия Геннадьевна

доктор психологических наук, профессор,
профессор кафедры педагогики и психологии
Российского государственного аграрного
университета – МСХА им. К.А. Тимирязева,
ведущий научный сотрудник Психологического
института Российской академии образования

Panyukova Yulia Gennadievna

D.Phil. in Psychology, Professor,
Psychology and Education Science Subdepartment,
Russian State Agrarian University,
Leading Research Fellow,
Institute of Psychology,
Russian Academy of Education

Панина Елена Николаевна

кандидат психологических наук,
доцент кафедры криминалистики
Сибирского юридического института
Министерства внутренних дел России

Panina Elena Nikolaevna

PhD in Psychology, Associate Professor,
Criminalistics Subdepartment,
Siberian Law Institute of
the Ministry of Internal Affairs of Russia

Болаева Герел Баатровна

аспирант кафедры педагогики и психологии
Российского государственного аграрного
университета – МСХА им. К.А. Тимирязева

Bolaeva Gerel Baatrovna

PhD student, Psychology
and Education Science Subdepartment,
Russian State Agrarian University

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА БЛАГОПОЛУЧИЯ В РОССИЙСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

PROBLEMS AND PROSPECTS OF STUDYING THE PHENOMENON OF WELL-BEING IN DOMESTIC PSYCHOLOGY

Аннотация:

Статья посвящена обзору основных теоретических подходов к операционализации понятия «благополучие» в современной российской психологии. Выделяются конструкты «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие». Методологические основания различий указанных конструктов связываются с существованием эвдемонистического и гедонистического подходов в теоретической концептуализации феномена благополучия в психологии. Рассматриваются их структурная организация и методики для диагностики. Основной диагностической методикой психологического благополучия является опросник К. Рифф, адаптированный и валидизированный для отечественных респондентов Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, субъективного благополучия – методика М.В. Соколовой. Современная ситуация в интерпретации феномена благополучия в психологии связывается с тенденциями систематизации всех исследований в данном проблемном поле и разработки структурной модели как субъективного, так и психологического благополучия. Определяются направления эмпирических исследований в области психологии благополучия (анализ индивидуально-психологических предикторов, роли средовых факторов в обеспечении психологического благополучия, возрастной и этнопсихологический аспекты изучения благополучия).

Ключевые слова:

благополучие, российская психология, психологическое благополучие, субъективное благополучие, эвдемонистический подход, гедонистический подход, диагностическая методика, структурная модель благополучия.

Summary:

The paper reviews the major theoretical approaches to operationalizing the concept of well-being in modern Russian psychology. Such constructs as psychological well-being and subjective well-being are presented. The differences between these two constructs are determined by the hedonic and eudaimonic approaches to the conceptualization of the phenomenon of well-being in psychology. The structure and diagnostic methods of well-being are discussed. The main diagnostic technique of the psychological well-being is a questionnaire of K. Riff adapted and validated for domestic respondents by T.D. Shevelenkova and P.P. Fesenko. The subjective well-being is analyzed by means of the technique of M.V. Sokolova. The current interpretation of the phenomenon of well-being in psychology is associated with the systematization of all researches on this issue and the development of the structural model for both types of well-being under review. The study reveals the areas of empirical research on psychology of well-being (the analysis of individual and psychological predictors, the role of environmental factors in ensuring the psychological well-being, the age-related, ethnic and psychological aspects of studying well-being).

Keywords:

well-being, domestic psychology, psychological well-being, subjective well-being, eudaimonic approach, hedonic approach, diagnostic methods, structural model of well-being.

Одной из тенденций развития современной российской психологии является обращение к понятию психологического благополучия. За последние 15–20 лет опубликовано достаточно большое количество работ, посвященных разным аспектам психологического благополучия. Цель статьи – обозначить направления теоретических интерпретаций этого конструкта и уточнить основные направления эмпирических исследований в указанной области.

История включения понятия благополучия в тезаурус российской психологии связана с апробацией для отечественной выборки на сегодняшний день ставшей классической методики К. Рифф, согласно которой содержание понятия связано преимущественно с наличием у субъекта «внутреннего потенциала» ресурсного характера, позволяющего позитивно оценивать себя и свою жизнь, ориентироваться на развитие и познание нового, быть независимым и автономным, управлять окружающей средой, устанавливать позитивные, эмоционально «теплые» отношения с окружающими, осмысленно относиться к траектории собственной жизни [1]. В современной зарубежной психологии проблема психологического благополучия (psychological well-being) не теряет своей актуальности и представляет собой дифференцированное пространство как в формате теоретической концептуализации, так и в рамках эмпирических исследований [2].

Интерпретации понимания благополучия в теориях зарубежных психологов (Н. Брэдбёрн, Э. Динер, К. Рифф и др.) и включению конструкта в тезаурус отечественной психологии личности посвящены многие исследования. Необходимо уточнить, что исследователи традиционно используют два понятия: «психологическое благополучие» [3] и «субъективное благополучие» [4]. Методологические основания этих различий связаны с существованием эвдемонистического и гедонистического подходов в теоретической концептуализации феномена благополучия в психологии. Различия данных подходов описаны практически во всех обзорных исследованиях по проблеме, но можно акцентировать внимание на тезисах, которые приводят С.С. Костина и Е.Н. Осин в статье, посвященной результатам эмпирического исследования о различиях в обыденных представлениях об «осмысленной жизни» и «счастливой жизни». Первый вариант коррелирует с эвдемонистическим подходом к благополучию и связан с оперированием понятием психологического благополучия. Второй вариант основан на гедонистическом подходе и предполагает ориентацию на конструкт «субъективное благополучие» [5].

Сторонники различных подходов акцентируют внимание на концептуализацию феномена, разработку моделей благополучия, анализ соотношения понятий «психологическое благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность качеством жизни», «счастье» и др.

Ряд авторов, опираясь на определенный вариант понимания благополучия, выбирают эмпирические направления исследований, изучают взаимосвязи благополучия с различными аспектами функционирования личности: толерантностью, самоактуализацией, суверенностью психологического пространства и др.

Вариантов интерпретации благополучия в период накопления данных об этом феномене было сформулировано достаточно много. В качестве одного из «классических» в области психологического благополучия можно назвать исследование П.П. Фесенко, посвященное анализу связи между осмысленностью жизни, смысложизненными и ценностными ориентациями личности и психологическим благополучием.

В ходе анализа, учитывая существующий разрыв между тем, чем человек является, и тем, чем он может и хочет быть, автор выделяет актуальное психологическое благополучие и идеальное психологическое благополучие [6]. Актуальное психологическое благополучие – переживание, характеризующее отношение человека к тому, чем он, по его собственному мнению, является, отражающее степень реализованности в индивидуальном бытии основных компонентов позитивного функционирования личности, степень удовлетворенности своим становлением. Идеальное психологическое благополучие характеризует потенциальные аспекты функционирования личности, степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования.

Опираясь на теорию К. Рифф, исследователь при анализе понятия «психологическое благополучие» делает акцент как на субъективной эмоциональной оценке человеком себя и собственной жизни, так и на аспектах позитивного личностного функционирования. П.П. Фесенко определяет психологическое благополучие как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью.

П.П. Фесенко предполагает, что соотношение компонентов актуального и идеального психологического благополучия может не совпадать. Идеальное психологическое благополучие он рассматривает как «планку», по отношению к которой может наблюдаться динамика (ситуационная, возрастная и др.) степени выраженности каждого из компонентов актуального психологического благополучия.

Ученый предлагает дифференцировать понятия «психологическое благополучие» и «психическое здоровье», «психологическое здоровье», «качество жизни», рассматривая их как взаимосвязанные, но не синонимичные, акцентирующие внимание на различных аспектах функционирования личности.

Основной диагностической методикой для исследования психологического благополучия является опросник К. Рифф [7], адаптированный и валидизированный для отечественных респондентов Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко [8].

В операционализации понятия «субъективное благополучие» наиболее цитируемыми являются исследования Е.Е. Бочаровой, Р.М. Шамянова и др.

Автор одного из вариантов теоретической концептуализации феномена субъективного благополучия Е.Е. Бочарова в самостоятельном исследовании представляет результаты эмпирического исследования внутренних детерминант субъективного благополучия, к которым относятся: ценностные и смысловые образования личности, социально-психологические установки и стратегии поведения. В результате проведенного исследования Е.Е. Бочарова отмечает, что «...субъективное благополучие представляет собой сложное интегральное социально-психологическое образование, включающее эмоциональный, когнитивный и конативный компоненты, формирующееся в процессе социально-психологической деятельности, в системе реальных отношений личности к объектам окружающей действительности» [9, с. 231].

В работах Е.Е. Бочаровой благополучие рассматривается в различных аспектах: представлен историко-теоретический ракурс осмысления понятия благополучия в психологии, определяются методологические основания автономного использования конструктов «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие», интерпретируются результаты многих эмпирических исследований в области субъективного благополучия личности. В частности, ученый подчеркивает существование связи между переживанием субъективного благополучия/неблагополучия и социально-психологической адаптацией, определяя благополучие в качестве и следствия, и критерия последней [10].

В понимании Р.М. Шамянова, который также оперирует понятием «субъективное благополучие», оно представляет собой интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе и несущее в себе активное начало. Автор подчеркивает, что целесообразно применять классический вариант анализа психической реальности с выделением когнитивного, аффективного и поведенческого аспектов и по отношению к субъективному благополучию. Р.М. Шамянов предлагает следующее определение изучаемого явления: субъективное благополучие – понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде и характеризующееся переживанием удовлетворенности [11].

В качестве базовой методической процедуры для анализа особенностей субъективного благополучия используется методика, адаптированная и валидизированная М.В. Соколовой. Автор методики, анализируя проблему субъективного благополучия, выделяет следующие его признаки: субъективность (субъективное благополучие существует внутри индивидуального опыта); позитивность измерения (субъективное благополучие это не просто отсутствие негативных факторов, что характерно для большинства определений психического здоровья, но и наличие определенных позитивных показателей); глобальность измерения (субъективное благополучие обычно включает глобальную оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет). Методика М.В. Соколовой используется практически во всех исследованиях, ориентированных на анализ различных аспектов субъективного благополучия [12].

В качестве промежуточного вывода можно сформулировать тезис о том, что понятие благополучия в психологии имеет как минимум два варианта теоретической операционализации, что позволяет исследователям обращаться как к конструкту «психологическое благополучие», акцентируя внимание на оценке человеком «основных аспектов своего позитивного функционирования» (по модели К. Рифф), так и к конструкту «субъективное благополучие», фиксируя внимание на «переживании удовлетворенности» самим собой и различными аспектами своей жизни.

Современная ситуация в интерпретации конструкта «благополучие» может быть охарактеризована следующим образом. Во-первых, актуальна тема систематизации всех исследований в данном проблемном поле, что позволяет получить общее представление о современных подходах к определению как субъективного, так и психологического благополучия, соотношению синонимичных понятий, о вариантах теоретической концептуализации феномена благополучия [13].

Во-вторых, с учетом наличия основательных традиций в изучении темы разрабатываются структурные модели как субъективного, так и психологического благополучия, позволяющие рассматривать феномен как системное явление, включающее анализ компонентного состава и уровней особенностей [14], а также предполагающие организацию определенных психолого-педагогических условий, влияющих на психологическое благополучие субъекта [15]. В частности, в исследовании Н.А. Батурина и др. разработана «трехкомпонентная структура модели субъективного благополучия, включающая в себя аффективный, когнитивно-аффективный и когнитивный компоненты» [16, с. 4]. Акцентируя внимание на системе свойств темперамента и базовых свойств личности, исследователи предлагают рассмотреть самостоятельный конструкт «психологическая основа личностного благополучия», понимая его как «...особое сочетание свойств темперамента, личности и позитивных черт характера, обеспечивающих человеку условия для того, чтобы совершать позитивные поступки, иметь благополучные межличностные отношения, глобальное позитивное отношение к себе и к миру» [17, с. 8].

Конструкт «психологическое благополучие» получает свое осмысление как в формате позитивной психологии (его интерпретация связана с исследованиями Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина и др.), так и в рамках субъектно-средового подхода (З.И. Рябикина, С.К. Нартова-Бочавер). Разработанное С.К. Нартовой-Бочавер понятие «психологическое пространство личности», одним из главных атрибутов которого являются «границы», может рассматриваться как «хронотопическая» модель психологического благополучия личности [18].

Еще один вариант теоретического осмысления феномена психологического благополучия – экзистенциальная психология. Как подчеркивает Н.В. Гришина, «экзистенциальный подход выводит проблему психологического благополучия на метафизический уровень, когда речь начинается идти о высшем понимании благополучия, достигаемого внутренней работой человека и проявляющегося в его экзистенциальной исполненности» [19, с. 10].

Несмотря на достаточно широкий спектр изучаемых актуальных вопросов, связанных с теоретической операционализацией феномена психологического благополучия, данное проблемное поле находится в состоянии развития и предполагает дальнейшее дифференцирование исследований. Как подчеркивают С.А. Минюрова и И.В. Заусенко, «...на сегодняшний день в психологической науке пока не выработано единого общепринятого понятия “психологическое благополучие личности”, определения его структуры и детерминант» [20, с. 97].

Анализ эмпирической валидации феномена благополучия в психологии позволяет определить поле эмпирических исследований, в котором можно выделить направление, связанное с анализом индивидуально-психологических предикторов психологического благополучия (личностные ресурсы, личностные детерминанты, субъективные факторы, пол, возраст, особенности мотивации, ролевая виктимность и др.), и направление, акцентирующее внимание на роли средовых факторов различной «модальности» (профессиональная деятельность, учебная деятельность, экстремальные условия, «идентичность с городом», условия вынужденного заключения и др.) в обеспечении психологического благополучия субъектов.

Одним из достаточно интенсивно исследуемых предикторов благополучия в психологических работах является возраст. Анализируя особенности психологического благополучия старшеклассников и определяя его в качестве одного из ресурсов для совладания с проблемами обучения, С.А. Водяха приводит данные эмпирического исследования, которые свидетельствуют о том, что «...на благополучие младших подростков и старшеклассников во многом влияют удовлетворенность отношений со сверстниками и с возрастом это влияние усиливается» [21, с. 118].

Особенности психологического благополучия подростков в контексте безопасности образовательной среды исследовались О.А. Елисейевой. Автор проводила сравнительный анализ структуры психологического благополучия у подростков, обучающихся в образовательных средах с высоким и низким уровнем психологической безопасности. В результате обнаружено, что существует взаимосвязь между уровнем психологической безопасности образовательной среды и особенностями структуры психологического благополучия подростков 14–16 лет. Получены данные, позволяющие сделать вывод о том, что «низкий уровень психологической безопасности выступает в качестве предиктора изменений структуры субъективного благополучия подростков, характеризующихся снижением значимости социального окружения в образовательной среде, значительным снижением активности субъекта с одновременной актуализацией направленности подростка на такие аспекты внутреннего мира, как осознание собственной уникальности и рефлексия» [22, с. 373–374].

В контексте проблемы самодетерминации в исследовании Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева и И.А. Буровихиной анализируется связь паттернов личностного развития с прямыми характеристиками субъективного и психологического благополучия. На основании проведения батареи методик выделяются специфические по соотношению личностных показателей и параметров благополучия паттерны развития личности [23].

Анализу психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте посвящено исследование Ю.Б. Дубовик. На основании полученных данных сделаны выводы о специфике уровней показателей по всей структуре психологического благополучия. Обнаружено, что снижение показателей происходит по шкале «личностный рост», а по шкалам автономии, управления средой, самопринятия и целей в жизни показатели не снижаются. В исследовании подчеркивается, что группы, имеющие контрастные показатели по уровню психологического благополучия, не имеют различий по среднему возрасту, что, по мнению автора, позволяет утверждать, что возраст не является главным фактором, влияющим на психологическое благополучие [24].

Самостоятельное направление исследований благополучия, в том числе и с точки зрения его возрастной детерминации, – анализ различных аспектов как субъективного, так и психологического благополучия студентов. Безусловно, в ряде исследований в качестве факторов, связанных с благополучием студентов, рассматривается не только возраст, но и другие предикторы благополучия. В частности, Л.Б. Козьмина репрезентирует проблематику психологического благополучия во «временном континууме», подчеркивая малочисленность исследований темпоральных характеристик психологического благополучия личности [25].

Популярный вектор современных эмпирических исследований в области благополучия – этнопсихологический аспект. Здесь можно привести в пример исследование Р.М. Шамионова,

посвященное сравнительному анализу групповых ценностей и установок как предикторов психологического благополучия русских и казахов. Среди различных культурных ценностей, показатели которых значимо различаются у русских и казахов, наиболее полярны представления об ориентации на власть, ценностях социального контроля, ориентации на толерантность. Исследователи отмечают, что при яркой выраженности различий в культурно обусловленных групповых ценностях и установках определяется достаточно большое пространство схожих ценностей, что создает условия для конструктивного взаимодействия представителей разных культур [26].

Экопсихологический, средовой контекст современного обращения к эмпирической валидации благополучия в психологии может быть проиллюстрирован обращением к исследованию О.С. Ширяевой, посвященному психологическому благополучию личности в экстремальных условиях жизнедеятельности. Автор проверяет предположение о том, что экстремальные природно-климатические условия могут являться фактором, детерминирующим содержательные и структурные особенности психологического благополучия субъекта [27].

Таким образом, анализ исследований благополучия в современной российской психологии позволяет сделать вывод о существовании сложившейся системы в операционализации благополучия как теоретического конструкта, безусловно, с учетом различных его интерпретаций, и эмпирической валидации данного феномена.

Ссылки:

1. Riff K.D. Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, no. 6. P. 1069–1081 ; Riff K.D., Keyes C.L.M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // *Ibid*. 1995. Vol. 69, no. 4. P. 719–727.
2. McNulty J.K., Fincham F.D. Beyond Positive Psychology? Toward a Contextual View of Psychological Processes and Well-Being // *American Psychologist*. 2012. Vol. 67, no. 2. P. 101–110. <https://doi.org/10.1037/a0024572>.
3. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 25 с.
4. Бочарова Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности // *Известия Пензенского государственного педагогического университета*. 2008. № 6 (10). С. 226–231 ; Её же. О субъективном благополучии личности в аспекте социально-психологической адаптации // *Ученые записки*. 2009. Т. 2. Серия: Психология. Педагогика. № 2 (6). С. 16–22 ; Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов, 2004. 174 с.
5. Костина С.С., Осин Е.Н. Представления о счастливой и осмысленной жизни: связаны ли они с психологическим благополучием? // *Парадигма: философско-культурологический альманах*. 2012. № 19. С. 179–187.
6. Фесенко П.П. Указ. соч.
7. Riff K.D., Keyes C.L.M. *Op. cit.*
8. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–123.
9. Бочарова Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах ... С. 231.
10. Бочарова Е.Е. О субъективном благополучии личности ...
11. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности.
12. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия : руководство. 2-е изд. Ярославль, 1996. 42 с.
13. Карапетян Л.В. Исследование благополучия в отечественной психологии // *Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. Психологические науки*. 2017. № 2 (40). С. 132–137 ; Фесенко П.П. Указ. соч.
14. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // *Вестник Южно-Уральского государственного университета*. Серия: Психология. 2013. Т. 6, № 4. С. 4–14 ; Минюрова С.А., Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // *Педагогическое образование в России*. 2013. № 1. С. 94–101.
15. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2013. 51 с.
16. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Указ. соч. С. 4.
17. Там же. С. 8.
18. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности : монография. М., 2005. 312 с.
19. Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности [Электронный ресурс] // *Психологические исследования : электрон. науч. журн*. 2016. Т. 9, № 48. С. 10. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n48/1312-grishina48.html> (дата обращения: 21.12.2017).
20. Минюрова С.А., Заусенко И.В. Указ. соч. С. 97.
21. Водяха С.А. Особенности психологического благополучия старшеклассников // *Психологическая наука и образование*. 2013. № 6. С. 114–118.
22. Елисеева О.А. Структура субъективного благополучия подростков в образовательной среде с низким уровнем психологической безопасности // *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Психология*. 2011. № 132. С. 368–375.
23. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А., Буровихина И.А. Паттерны саморегуляции и психологическое благополучие в подростковом возрасте // *Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России : материалы 2-й Междунар. науч.-практ. конф. Кисловодск, 2009*. С. 266–271.
24. Дубовик Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // *Психологические исследования*. 2011. № 1 (15). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15.html> (дата обращения: 21.12.2017).
25. Козьмина Л.Б. Психологическое благополучие как актуальное переживание личностью событий своей жизни во временном континууме // *Вестник Сибирской академии права, экономики и управления*. 2012. № 1 (5). С. 55–59.
26. Шамионов Р.М. Групповые ценности и установки как предикторы психологического благополучия русских и казахов [Электронный ресурс] // *Психологические исследования*. 2014. Т. 7, № 35. URL: <http://psystudy.ru/num/2014v7n35/999-shamionov35.html> (дата обращения: 21.12.2017).
27. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2008. 27 с.