

**М. С. Кричевцова**

Научный руководитель: **И. В. Сильченко**, канд. психол. наук, доцент УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Беларусь

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ КАК СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН**

*В данной статье рассматривается понятие психологического благополучия. Взаимосвязи благополучия и здоровья. Описывается понятие субъективного благополучия. Выделяют компоненты психологического благополучия. Особенно внимание, выделяется фактору самооотношения.*

*Ключевые слова: благополучие, психологическое благополучие, субъективное благополучие, психологическое здоровье, компоненты самооотношение, самосознание, самооценка.*

Начало исследования проблемы психического благополучия человека особенно активно начало изучаться в рамках позитивной психологии - направления, которое предлагает нам обратить внимание не на изучение отклонений и заболеваний психики, а на его ресурсы. А именно потенциал человека и его позитивную активность. В науке, термин «психологическое благополучие» стал употреблять в своих работах американский психолог Н. Брэдбурн еще в 1969 году. Он создал модель структуры психологического благополучия, и определил, как баланс, достигаемый переменным преобладанием двух видов несвязанных между собой аффектов – негативного и позитивного, что и является состоянием счастья у человека [1]. Н. Брэдбурн рассматривал более подробно эти два аффекта. Явления, происходящие в жизни, могут нести в себе радость или разочарование, когда, отражаются в нашем сознании и накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта (негативного или позитивного). И если что-то нас расстраивает, и из-за этого мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, и те же события нашей повседневной жизни, которые несут для нас радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта [1, с.16].

Дает определение психологического благополучия и К. Рифф. Она подразумевала под ним субъективный конструкт осмысленности человеком раскрытия своего потенциала. Она считала, что не все, что приносит нам удовольствие, способствует достижению психологического благополучия. Даже больше, негативный или травмирующий опыт и трудности в жизни, в некоторых случаях могут стать ступенью для повышения психологического благополучия человека – через глубокое осмысление жизни, осознание собственных жизненных целей, установление более гармоничных отношений с другими людьми, обретение способности к сопереживанию [2].

Психологическое благополучие можно рассматривать как показатель психического и психологического здоровья. Термин «психологическое здоровье» предложила в обиход И. В. Дубровина. Рассматривая «психическое здоровье», она отмечала, что оно больше связано с отдельными психическими процессам, в то время как «психологическое здоровье» в целом относится к самой личности, но оба этих понятия находится в тесном взаимодействии между собой [3]. В докладе ВОЗ также, имеется понятие благополучия и здоровья. Там, здоровье было описано как: «... состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или немощи». А психическое здоровье рассматривается как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды и действительности регуляцию поведения и деятельности» [4].

И для полного понимания феномена психологического благополучия нам помогают работы Э. Динера, который в свою очередь, ввел понятие «субъективное

благополучие». По его мнению, субъективное благополучие, состоит из трех основных компонентов: удовлетворение, комплекс приятных эмоций (pleasant affect) и комплекс неприятных эмоций (unpleasant affect). Несмотря на схожесть трактовок структуры психологического благополучия и структуры субъективного благополучия, Э. Динер все же не рассматривает их как прямые аналоги. Он считает, что субъективное благополучие – лишь компонент психологического благополучия, отмечая при этом, что для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики. Так, по мнению автора субъективное благополучие, включает в себя три основных компонента: счастье, мысли об удовлетворении жизнью, положительные эмоции (аффекты) и отрицательные эмоции (аффекты) [5]. В одной из статей, он описывал социальное благополучие как широкую конструкцию, которая, как считается, включает положительный и отрицательный аффект, когнитивную оценку, то есть интеллектуальную оценку различных сфер в жизни. Оно также включает в себя как хорошее, так и плохое настроение. Удовлетворенность и самопринятия своей жизни [5]. Э. Динер считает, что многие люди оценивают происходящие с ними ситуации через понятие «хорошо – плохо», и такая оценка имеет под собой соответствующую эмоцию. Субъективное благополучие как правило должно быть не показателем того, насколько человек погружен в депрессию или тревогу, а также и демонстрировать насколько этот человек может быть счастливее другого. То есть, он приравнивает субъективное благополучие, к переживанию веком счастья. Несмотря на то, что структура психологического благополучия и субъективного благополучия, имеют схожую трактовку Э. Динер не рассматривал их как прямые аналоги друг друга. Он говорил, что субъективное благополучие – лишь компонент психологического благополучия, отмечая при этом, что для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики [6].

Таким образом, можно говорить о том, что субъективное благополучие, хоть и имеет схожую трактовку с психологическим благополучием, однако является более широким понятием, включающим в себя психологическое благополучие, в качестве одного из параметров. Современная позитивная психология и отдельные зарубежные исследования субъективного и психологического благополучия рассматривают четко ограниченные факторы, например, физическое и психическое здоровье, знание и понимание мира, хорошая работа, материальное благополучие, свобода и самоопределение, удовлетворительные межличностные отношения [7].

К. Рифф выделяет в структурную модель психологического функционирования следующие компоненты психологического благополучия: самопринятие (положительная оценка себя и своей прошлой жизни), личностный рост (чувство постоянного роста и развития человека как личности); автономия (чувство самоопределения, способность не поддаваться социальному давлению, самостоятельная и независимая оценка себя и своего поведения), компетентность в управлении средой (дословно-мастерство окружающей среды) (способность добиваться желаемого, умение преодолевать трудности на пути реализации своих целей); позитивные отношения с окружающими (наличие дружественных отношений с другими. Способность к эмпатии, цель в жизни (уверенность в том, что жизнь является целенаправленной и значимой. Ценность настоящего, прошлого и будущего времени)[2].

Стоит отметить фактор самопринятие или как его еще можно назвать, самооотношения. Данное понятие в психологии рассматривалось и рассматривается многими отечественными и зарубежными авторами. Самоотношение, или же самооценка, считается одним из элементов самосознания личности, а именно его эмоционально-оценочной частью. Человек, который начинает осознавать себя, выделяться из окружающего мира, определяет свое место в нем. Общество, окружение, социум – это необходимое условие формирования самосознания, потому что человек не может определять себя без сравнения с другими, поэтому мы можем сказать, что самосознание имеет общественный характер. Человек не рождается с осознанием себя,

своей личности, процесс формирования знаний о себе осуществляется на протяжении всей его жизни под воздействием многих факторов. В современной психологии не существует единого подхода к определению такого феномена как отношение человека к себе, несмотря на то, что он активно изучается как отечественными, так и зарубежными авторами. Если мы проанализируем большую часть работ, которые посвящены изучению отношения человека к самому себе, мы можем заключить, что понятия самоотношение, много разных описаний данного явления в психологии [8]. Например, можно выделить такие понятия как самоуважение, самооценка, самопринятие, собственно самоотношение, самоуверенность, чувство собственного достоинства, самоудовлетворение, аутосимпатия, самоценность и др.

Сам термин «самоотношение», впервые был использован в психологии грузинским психологом Н.И. Сарджвеладзе [9]. Которое включает в себя конативный, когнитивный и эмоциональный компоненты. Когнитивный, который воспринимает гностическое отношение человека к себе с помощью когнитивных функций (ощущение, восприятие, мышление и т. д.). Эмоциональный, характеризуется знанием себя с определенными чувствами. А конативный, действует как внутренние действия в собственный адрес или как условие готовности для этих действий. Люди с позитивным отношением к себе менее поглощены своими внутренними проблемами и гораздо реже страдают психосоматическими расстройствами. Позитивное устойчивое отношение к себе лежит в основе веры человека в собственные возможности, самостоятельность, энергичность и связано с его готовностью рисковать, что обуславливает оптимизм в отношении ожидания успеха своих действий в ситуации неопределенности [9].

В то же время негативное самоотношение становится источником разных коммуникативных трудностей, так как человек с таким отношением к себе уверен в том, что окружающие его люди плохо относятся к нему. Из-за проблем ценности своего «Я», окружающие проблемы, как правило полностью захватывают его внимание, поэтому уровень активности человека излишне повышается, что затрудняет выбор адекватного способа взаимодействия, а его поведение становится ригидным [10]. Негативное и конфликтное отношение человека к себе определяет его девиантное поведение: совершение преступлений, наркомании, алкоголизма, агрессивного и суицидального поведения, связанное с неадаптивным асоциальным поведением, является одной из причин отклонение, которая положительно коррелирует с депрессией. Самоотношение существует в трех подходах, с помощью которых можно рассмотреть отношения человека к себе: понимания самоотношения как аффективного компонента самосознания (самоотношение в структуре самосознания), как черты личности (самоотношение в структуре личности), как компонента саморегуляции (самоотношение в системе саморегуляции).

#### **Список использованных источников**

- 1 Bradburn, N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn – Chicago: AldinePub. Co, 1969. – P. 320.
- 2 Ryff, C. D, The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. Keyes // J. of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69, № 12 – P. 719–727.
- 3 Дубровина, И. В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития / И. В. Дубровина // Развитие личности. – 2015. – № 2. – С. 67–95.
- 4 Павлоцкая, Я. И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности: автореф. дис. ... канд. псих, наук: 19.00.05. / Я. И. Павлоцкая. – Волгоград. 2015. – 183 с
- 5 Lucas, R. E Discriminant validity of well-being measures / R. E. Lucas, E. Diener, E. J. Suh // J. of Personality and Social Psychol. – 1996. – Vol. 64, № 3. – P. 616 – 638.
- 6 Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // J. of Psychological Bulletin. – 1984. –

Vol. 95. –  
№ 3. – P. 542–575.

7 Ширяева, О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. на соиск. уч. степ. канд. псих. наук / О. С. Ширяева: Дальневост. гос. ун-т– Хабаровск, 2008. – 21 с.

8 Анисимова, О. М. Самооценка в структуре личности студента: автореф. дис канд. псих. наук: 19.00.05. / О. М. Анисимова. – М., 1984. –17 с.

9 Сарджвеладзе, Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – 206 с.

10 Кольшко, А. М. Психология самоотношения: учеб. пособие / А. М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.