

Н. Г. Новак

г. Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Многообразие существующих концепций психологического благополучия личности можно условно отнести к одному из двух подходов: *гедонистическому* (от греч. *hedone* – «наслаждение») и *эвдемонистическому* (от греч. *eudaimonia* – «счастье, блаженство») [1]. В рамках гедонистического подхода психологическое благополучие определяется через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, при этом удовольствие – это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значимых целей (Н. Брэдбурн) [2]. В качестве наиболее общего индикатора психологического благополучия сторонниками данного подхода принимается «переживание счастья» или «субъективное благополучие» человека.

Представители эвдемонистической концепции рассматривают психологическое благополучие как степень самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности [1, с. 109]. Данный подход разрабатывается преимущественно в рамках гуманистической психологии (К. Роджерс, Р. Мэй, А. Маслоу, Г. Олпорт и др.). Психологическое благополучие соотносится с процессом развития индивидуальности человека и зависит от степени самореализации и позитивной активности субъекта. Это не просто достижение человеком удовольствия, а «стремление к совершенствованию, которое представляет собой реализацию истинного потенциала» [3, с. 100].

Вслед за К. Рифф мы определяем «*психологическое благополучие*» как интегральный показатель направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степень реализованности этой направленности, субъективно выражающуюся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью [4]. Каждый из шести компонентов описываемой модели является аспектом позитивного функционирования личности и может достигать разной степени выраженности, тем самым определяя уникальную структуру и интегральный показатель психологического благополучия отдельного человека.

Для изучения психологического благополучия личности во многих странах мира применяется опросник «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф), который в Беларуси был адаптирован Н. Н. Лепешинским [5]. Данный опросник позволяет оценить основные показатели психологического благополучия личности, соответствующие многомерной модели К. Рифф: автономия, компетентность (управление средой), личностный рост, положительные отношения с другими, цели в жизни и самопринятие. Высокий уровень психологического благополучия связан с возможностью самореализации, характеризуется наличием жизненных целей и убеждений, жизненного смысла, что позволяет испытывать чувство осмысленности своего прошлого и настоящего, открытости новому опыту, ощущать перспективы личностного и профессионального роста, горизонты самопознания и самоэффективности. Важно отметить, что при выявлении среднего (а тем более – низкого) уровня по шкале определяются те сферы жизнедеятельности личности, «развитие» которых позволит повысить уровень психологического благополучия личности в целом.

Цель нашего исследования – сравнение психологического благополучия личности, пережившей кризисное событие и не имеющей такого рода опыта. В выборку исследования вошли 415 юношей и девушек. Для решения поставленной задачи участники выборочной совокупности были условно разделены на две группы: «юноши и девушки, пережившие кризисное событие» (188 человек) и «юноши и девушки, не имеющие такого рода опыта» (227 человек).

В результате проведенного исследования было выявлено, что структура психологического благополучия в обеих группах не имеет значимых отличий, а средние значения по всем шкалам и общему индексу психологического благополучия находятся в пределах статистической нормы. В зависимости от пола респондентов выявлены достоверные различия в структуре психологического благополучия только по шкале «Позитивные отношения с окружающими» ($\alpha \leq 0,01$).

У девушек данный показатель выше, чем у юношей, т. е. в среднем девушки в большей степени удовлетворены характером отношений с окружающими, более склонны выстраивать доверительные отношения, более доверчивы, в большей степени способны заботиться о благополучии других, сопереживать, допускают привязанности и близкие отношения; готовы при формировании отношений идти на взаимные уступки. Мы считаем, что выявленные отличия могут быть обусловлены гендерными стереотипами: девушка должна быть более мягкой, общительной, ей «разрешено» показать себя слабой, делиться своими проблемами и даже просить помощи в их решении.

Взаимодействие между юношами менее эмоционально, в случае каких-либо затруднений юноша должен проявлять твердость духа, независимость, умение самостоятельно справиться с ситуацией.

Сравнение уровня психологического благополучия в обеих группах показало ($\varphi^*_{эмп} = 2.17; p \geq 0,05$), что респондентов с уровнем психологического благополучия «выше нормы» больше среди юношей и девушек, переживших кризисное событие (21,8 %), по сравнению с юношами и девушками, не имеющими такого рода опыта (13,6 %). Причем юноши, пережившие кризисное событие, по сравнению с юношами, не имеющими такого рода опыта, чаще имеют высокий ($\varphi^*_{эмп} = 1.983; p \geq 0,05$) и реже низкий ($\varphi^*_{эмп} = 1.87; p \geq 0,05$) уровень психологического благополучия. При сравнении данного показателя у девушек статистически значимых различий не выявлено.

Следовательно, переживание кризисного события не только не ограничивает возможности человека в плане самореализации, но и может способствовать повышению показателей позитивного функционирования, выраженных в данном случае через структурные компоненты психологического благополучия. Подтверждением выявленной тенденции является тот факт, что юноши и девушки, пережившие несколько кризисных событий, имеют более высокие показатели психологического благополучия относительно шкалы «Личностный рост» ($M=5,38$) по сравнению с юношами и девушками, пережившими одно кризисное событие ($M=6,11; t_{эмп} = 2.1$ при $t_{кр}=1.97; p=0.04$).

Таким образом, переживание кризисных событий может способствовать самореализации и личностному росту человека в том случае, если человек воспринимает кризисное событие не как «тупик», а как жизненное испытание, для преодоления которого необходима конструктивная активность в направлении саморазвития (расширение сферы самореализации, приобретение новых знаний, функций, моделей поведения и т. д.). Другими словами, даже «негативные» события жизни могут способствовать достижению человеком психологического благополучия, поскольку сопровождаются повышением осмысленности жизни, осознанием своих жизненных целей и своего внутреннего потенциала.

Список использованных источников

1 Созонтов, А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.

2 Bradburn, N. M. The structure of psychological wellbeing / N. M. Bradburn. – Chicago : AldinePub. Co., 1969. – 320 p.

3 Ryff, C. D. Psychological Well-Being in adult life / C. D. Ryff // Current Directions in Psychological Science. – 1995. – № 4. – P. 99–104.

4 Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff [et al.] // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.

5 Лепешинский, Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 24–37.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ