

УДК 159.9. + 316.6

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЗДОРОВЬЕ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА В РАМКАХ ДЕВИКТИМИЗАЦИИ**

O. O. Андронникова, Е. В. Ветерок

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND HEALTH AS THE ACTUAL NEEDS OF MODERN PEOPLE
IN THE CONTEXT OF REDUCTION OF VICTIMIZATION**

O. O. Andronnikova, E. V. Veterok

Данная статья посвящена изучению проблеме психологического благополучия и здоровья современного человека, это есть предмет исследования. Целью исследования является дифференциация понятий «психологическое благополучие», «психологическое здоровье» и изучение специфики их достижения и сохранения. Значимым является рассмотрение психологического благополучия как технологии коррекции виктимности. Методами исследования являются теоретический анализ, синтез, обобщение научных источников, тестирование, количественный и качественный анализ эмпирических данных. Понятие «психологическое здоровье» входит в структуру здоровья. Психологическое здоровье включает характеристики, позволяющие сохранять динамическое равновесие человека с изменяющейся окружающей средой и реализовывать общественные функции. Из этого следует, что психологически здоровая личность адаптирована к социуму и эффективно функционирует в нём. Психологическое благополучие как целостное, субъективное переживание имеет базовое значение для самого человека и детерминировано терминальными и инструментальными ценностями, к которым относятся счастье, счастливая жизнь, самореализация и т. д. Состояние психологического благополучия определяет отношения с другими людьми, возможности саморазвития, переживание смысла и цели жизни, самопонимание и самопринятие. Полученные результаты могут быть использованы в психологическом консультировании по проблемам психологического благополучия и здоровья личности.

This paper studies the problem of psychological well-being and health of modern people. The aim of the research is the differentiation of the concepts of “psychological wellbeing” and “psychological health” and studying the specifics of their achievement and preservation. Important is the consideration of the psychological well-being as a technology of the correction of victimization. The methods of research are theoretical analysis, synthesis, generalization of scientific sources, testing, quantitative and qualitative analysis of empirical data. The concept of “psychological health” is a part of the health. Psychological health includes features allowing maintaining the dynamic equilibrium of people with the changing environment and realizing public functions. This implies that a psychologically healthy personality is adapted to the society and functioning in it. Psychological well-being as a holistic, subjective experience has a basic meaning for the person and is determined by the terminal and instrumental values, which include happiness, happy life, self-actualization, etc. The state of psychological well-being determines the relationship with other people, possibilities of self-development, experiencing meaning and purpose of life, self-understanding and self-acceptance. The results of the research can be used when carrying out psychological consultation on problems of psychological wellbeing and health of the personality.

Ключевые слова: психологическое благополучие, психологическое здоровье, субъектность, самоактуализация, виктимность.

Keywords: psychological well-being, mental health, subjectivity, self-actualization, victimization.

Актуальность исследования проблемы психологического благополучия индивида обусловлена некоторыми факторами: нарастанием социальной виктимизации, геополитическими изменениями, явлением глобализации, общественной и прикладной значимостью вопросов трансформации социума и современного образования, постановкой и реализацией целей развития гармоничной, осознанной и социально адаптированной личности, а также необходимостью виктимологической профилактики и коррекции.

Одной из существенных трансформаций современного общества является появление постоянного стремления человека достичь внутреннего равновесия и гармонии. По сути речь идет об актуальной надобности человечества в достижении психологического

благополучия как основополагающей потребности, скорее всего имеющей заместительный характер. Это представляет собой естественную тенденцию, соответствующую развитию чувственного типа культуры (по П. А. Сорокину [12]), в рамках которой индивидуальные ценности выступают как основополагающие, достижение которых происходит в ущерб общественным, вызывая соответствующие типы виктимизации социума. Такое смещение фокуса внимания в восприятии жизни от стремления к материальному комфорту в область внутренней гармонии серьезно меняет систему психологической поддержки и сопровождения отдельного человека и всего социума. Тем не менее вопросы научного и методологического определения данного процесса, позволяющие специалистам в об-

ласти психологического консультирования организовывать необходимую помощь, в достаточной степени не решены. Также в настоящее время мало дифференцированы такие понятия, как «психологическое благополучие», «психологическое здоровье», «качество жизни», «субъективное психологическое благополучие», недостаточно изучена специфика достижения и сохранения обозначенных состояний.

С нашей точки зрения, для понимания явления психологического благополучия нужно обозначить и дифференцировать его от понятия психологического неблагополучия личности и выделить основные критерии. Рассматривая критерии и параметры психологического неблагополучия личности, можно отметить несколько магистральных направлений исследований. В первую очередь психологическое неблагополучие личности принято определять спецификой эмоционального самочувствия, рассматривая его как субъективное переживание внешнего или внутреннего конфликта, возникающего вследствие несоответствия потребностей личности и требований окружающей среды [4]. Значимыми параметрами психологического неблагополучия считаются: низкая интегрированность различных элементов личности (К. Г. Юнг); неспособность преодолевать трудности психосоциального характера (Э. Эрикссон); нарушение Я-концепции личности, приводящее к внутреннему диссонансу (К. Роджерс); неспособность эффективно решать жизненные сложности (С. Л. Рубинштейн); психическая дезадаптация, возникающая вследствие психотравмирующей ситуации различного генеза, и многое другое.

В настоящее время достаточно популярен подход, рассматривающий психологическое неблагополучие в разрезе различных аспектов деструктивного влияния на психологическое здоровье человека, представленный в ряде междисциплинарных исследований, посвященных изучению системы воздействий в разные периоды онтогенеза, а также определению аспектов личностной структуры или видов поведения (делинквентного или виктимного), препятствующих психологическому здоровью и благополучию [3; 5; 14].

Необходимо отметить, что выше обозначенные категории некоторое время назад перестали анализироваться в параметрах психической нормы или болезни, смешая фокус внимания в область эффективного функционирования личности. Хотя подход, рассматривающий психологическое благополучие личности через параметры психофизиологической сохранности функций, представлен в отечественной и зарубежной психологии (Р. М. Райан, Э. Л. Диси, А. В. Воронина) [11].

Вопросы позитивного или негативного психологического функционирования личности получили свое пристальное внимание с середины XX в. Психологическое благополучие и неблагополучие личности как явление в современной науке рассматривается с нескольких точек зрения.

Гедонистический подход к анализу человеческого функционирования опирается на понятия удовлетворенности/неудовлетворенности жизнью, возникающих в результате соблюдения или нарушения аффектов позитивного или негативного типа (Н. Брэдбёрн и

Э. Динер). По мнению Н. Брэдбёрна, психологическое благополучие или неблагополучие личности будет зависеть от баланса позитивного и негативного аффекта, получаемого в результате соответствующей оценки повседневной жизни [2]. Разница между позитивной и негативной оценкой происходящих событий определяет специфику восприятия жизни и соответствующую ей оценку как благополучную или наоборот неблагополучную.

Другой подход опирается на эвдемонистическое понимание А. Вотермана и А. А. Кроника, описывающих понятие психологического благополучия через эвдемонистические установки (гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные), определяющие род деятельности человека, через которые он пытается самоосуществиться и самореализоваться [11]. Счастье в этом случае понимается как форма переживания полноты бытия. Отсутствие такого переживания может рассматриваться как психологическое неблагополучие, приводящее к деструктивным последствиям в виде различных личностных нарушений или нарушений адаптации человека к окружающей действительности. Следствием нарушений адаптации являются личностные изменения и нарушение механизмов здорового функционирования личности в социуме, при усвоении деструктивных форм и способов адаптационного процесса. Среди таких нарушений стоит отметить виктимную, аддиктивную и делинквентную активность приспособительного характера, формирование специфических личностных структур или соматических реакций. Следствием таких нарушений становится формирование так называемой виктимной личности, суть которой заключена в высоком уровне виктимологической уязвимости при сформированных формах виктимной реализации [14].

Обширно в области психологического благополучия личности представлены подходы авторов гуманистической теории К. Роджерса, А. Маслоу, Э. Эрикссона, Г. Олпорта, К. Г. Юнга, Ш. Бюлера, Д. Биррена, обобщенные в трудах К. Рифф, которая на основе концепции позитивного психологического функционирования личности выделила основные компоненты психологического благополучия (самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост).

Еще один подход к анализу параметров психологического благополучия отражен в трудах П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленковой, разбирающих его как сугубо субъективное явление, представленное целостным переживанием счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью [13].

Таким образом, изучение различных подходов к пониманию явления психологического благополучия / неблагополучия личности позволяет рассматривать его через критерии, представленные комплексом проявлений: наличие деструктивного, в том числе и виктимного поведения личности; феномен «виктимной личности» и нарушение адаптационного процесса.

Особое внимание в отечественной и зарубежной литературе отведено исследованию факторов возникновения психологического неблагополучия или об-

ПСИХОЛОГИЯ

ратного ему психологического переживания субъективного благополучия [15].

Анализ основных дефиниций, представленных в отечественной и зарубежной литературе, позволяет как основные факторы возникновения психологического неблагополучия личности выделить следующие: конфликт я-реального и я-идеального на различных уровнях жизнедеятельности, депривация потребностей, невозможность самореализации, ощущение бессмыслицы бытия, узкое функционирование вместо спонтанной деятельности, нарушение социального функционирования, самоотчуждение, потеря субъектности, нарушение адекватности социального взаимодействия. Выделенные факторы в полном объеме описывают виктимную личность как сложный комплекс структурных составляющих разного уровня иерархии, определяющих специфику функционирования личности и ее мировосприятие.

Виктимная личность является противоположной типу личности, условно названной нами «невиктимной» или «психологически благополучной личностью». Основные характеристики и стереотипы поведения личности с высоким уровнем психологического благополучия в социальной среде связаны с принятием происходящих явлений и процессов, переживанием своего благополучия и субъективной значимости.

Рассмотрим также основные исследуемые нами в данном контексте дефиниции. Понятие «психологическое здоровье» является структурной составляющей здоровья в целом и включает в себя ряд характеристик, позволяющих сохранять динамическое равновесие человека с изменяющейся окружающей средой, а также способность к реализации общественных функций, в частности профессиональных. Из этого следует, что психологически здоровая личность адаптирована к социуму, что позволяет эффективно функционировать в нём и выполнять ряд компетенций. В настоящее время выделились несколько направлений в понимании психологического здоровья, три из которых могут считаться основными. Первое направление характеризует группу теорий, в которых понятие «психологическое здоровье» соответствует понятию «норма» как отсутствию каких-либо выраженных симптомов или признаков неблагополучия [1]. Второе направление характеризует психологическое здоровье посредством категорий медико-биологических подходов, основанных на идеях гуманистической и экзистенциальной психологии [6]. В основе этого направления лежит анализ здорового функционирования как позитивного процесса, имеющего автономную ценность и связанного с понятиями «самореализации» и «самоактуализации» (А. Маслоу, Ш. Бюлер), «полноченного человеческого функционирования» (К. Роджерс), «аутентичность» (Дж. Бьюдженталь), «стремление к смыслу» (Б. Франкл) и др. Третье направление возникло на основе исследований Б. С. Братусь и его последователей, которые определяют психологическое здоровье как систему со сложным, трехуровневым строением, при этом каждый из уровней предполагает определенное понимание психологического здоровья. Данное направление предполагает, что высший уровень личностного здоровья, обусловливающий возникновение и реализацию смысловых

ориентаций, выявление общего смысла жизни, отношение к себе и к окружающим, оказывает регулирующее воздействие на остальные уровни [1].

Вопросы выделения критериев психологического здоровья обширно представлены в трудах Е. Р. Калитиевской. Автор выделяет иерархию уровней функционирования личности, описанных через принципы жизненных детерминант и характеризующихся спектром механизмов осуществления человеком существенных отношений с миром [6]. Одним из показателей психологического здоровья, по мнению автора, является субъектность личности, проявляющаяся в личностном выборе и рождающаяся в процессе взаимодействия трех базовых параметров личностной саморегуляции экзистенциального уровня: степени осознанности, альтернативности и управляемости активности (свобода); степени осознавания себя причиной изменений в собственной жизни (ответственность); сформированностью, активностью и подвижностью ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности (духовность) [6]. Это означает что психологическое здоровье личности зависит от способности личности доверять себе, принимать факт собственного существования, способности осуществлять жизнедеятельность, исходя из своих ценностей [6]. Действительно, что перечисленные параметры, рассматриваемые в контексте процессов виктимизации, описывают личность невиктимного типа, а достижение состояния субъектности может выступать в рамках коррекционных и профилактических задач как технология девиктимизации.

При анализе понятия «психологическое благополучие» становится очевидным его специфика по сравнению с понятием «психологическое здоровье», поскольку психологическое благополучие по своему смыслу и содержанию связано с экзистенциальным переживанием личности отношения к своей жизни. Психологическое благополучие как целостное, субъективное переживание имеет базовое значение для самого человека и детерминировано терминалными и инструментальными ценностями, к которым относятся счастье, счастливая жизнь, самореализация и т. д.

Еще одним основополагающим понятием, с которым связан термин «психологическое благополучие», является «качество жизни». Т. Б. Джонсон с соавторами отмечает, что термин «качество жизни» обозначает субъективное удовлетворение, выражаемое или испытываемое индивидуумом в физических, ментальных и социальных ситуациях, даже при наличии каких-то дефицитов [8]. Дж. Меран выделяет четыре основных ценностных аспекта качества жизни личности: физическое, психическое, социальное и духовное качества жизни [7]. А. Н. Черепанова, объединяя данные нескольких подходов, выделяет шесть составляющих качества жизни личности, проявляющихся на разных уровнях социального функционирования [9].

Таким образом, качество жизни рассматривается как многоаспектная концепция, которая представлена несколькими доминирующими факторами. Специфика качества жизни заключается в социальной направленности, отражающей особенности восприятия личностью действительности посредством индивидуаль-

ного мировоззрения, уровня культуры, мотивации, общественных или антиобщественных установок, особенностей личности, психологического и физического здоровья и т. д. Данная концепция объясняет желание личности достичь более высокого уровня благополучия.

Это обуславливает необходимость учета психосоциальных установок, отражающих субъективную оценку личности (в частности виктимной), происходящих жизненных событий. При этом необходимо учитывать, что способы достижения определенного эталона могут быть различными. В отношении личности, ориентированной на делинквентное поведение, это путь преступной деятельности. Виктимная личность для достижения идеала воспользуется соответствующим жертвенным поведением.

Сопряженным с понятием психологического здоровья и благополучия личности является понятие «самоактуализации», введенное в научный оборот К. Гольдштейн [9]. В контексте теории К. Роджерса, тенденция самоактуализации рассматривается как процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала с целью стать полноценно функционирующей личностью [10].

Рассматривая самоактуализацию как параметр психологического благополучия, А. Маслоу описывает несколько препятствий ее осуществления, включая отсутствие ощущения безопасности и сформированные типы безопасного поведения, свойственные «невиктимному типу личности».

Согласно нашим эмпирическим исследованиям, проведенным на протяжении нескольких лет, психологическое благополучие имеет прямые корреляционные связи с независимостью личности, саморазвитием, осмысленностью жизни, положительным отношением, принятием себя, управлением социальной средой, открытостью. Также выявлена обратная зависимость между ощущением психологического благополучия и уровнем аффективного реагирования. При повышении показателей самоактуализации и психологического благополучия происходит достоверно значимое понижение показателей баланса аффекта.

Из этого следует, что «невиктимная личность» демонстрирует высокое качество жизни, субъективное благополучие, удовлетворенность происходящими жизненными событиями и своим местом в них, самопонимание и самопринятие, самоуважение, ощущение включенности в окружающую социальную среду, ощущение своей реализованности, актуализированность. Основополагающими критериями «невиктимной личности» являются: состояние физической и психологической безопасности, экономическое благополучие, эмоциональное равновесие и высокий уровень сформированности коммуникативных навыков, независимость, осознание духовного смысла.

В формировании психологического благополучия личности играют роль различные социально-психологические условия развития и жизнедеятельности личности. Анализ факторов формирования виктимной личности показал, что психологический тип личности «невиктимного типа», который можно назвать «здоровой личностью», сформирован в результате положительного участия родителей в жизни ребенка, что

дало основание для развития у ребенка таких качеств, как уверенность, активность, способность устанавливать социальные контакты, гибкость и эмоциональность. Из этого следует, что формирование психологически здоровой личности будет проходить при тех же условиях, что и определяет возможные пути психологической трансформации виктимных форм социального реагирования.

К факторам, приводящим к формированию виктимной личности, относятся объективные (внешние) и субъективные (индивидуально-типологические особенности личности) факторы.

Внешними факторами выступают негативные факторы семейного и профессионального плана, социально-экономические условия.

Факторы внутренние риска включают:

а) темпераментальные характеристики (неритмичность, сниженная адаптивная способность, склонность к избеганию, гипотимия, страх новых ситуаций, повышенная отвлекаемость, высокий или низкий уровень активности);

б) личностные особенности (устойчивость/неустойчивость к стрессу; локус контроля; повышенная/пониженная самооценка; критичность/не критичность; возрастные кризисы, внутриличностный конфликт, нарушение межличностного общения и т. д.).

Личностными факторами низкой устойчивости к негативным условиям являются недостаточное самоприятие, несформированная рефлексия и нежелание развиваться.

Интересно, что одним из главных условий формирования психологического благополучия личности выступило наличие напряжения, активизирующего к действиям, что совпадает с подходом в оценке развития личности В. Франкл, из которого вытекает, что эмоциональный комфорт и эмоциональное благополучие человека не способствуют сохранению психологического здоровья, а напротив, предполагают формирование безразличной пассивной личности. Апатичного человека, который неспособен проявить необходимую активность в при решении задач, можно считать психологически неблагополучным.

Таким образом, психологическое благополучие является результатом сложной взаимодействия внешних и внутренних факторов. Важно отметить, что для психологического благополучия личности необходим опыт преодоления трудностей, увенчивающийся успехом.

Для возникновения возможности полноценного функционирования и формирования личности невиктимного типа в процессе коррекционного воздействия необходимы следующие условия.

1. Формирование положительного образа Я и положительного образа другого человека вне зависимости от пола, возраста, национальности и т. п.

2. Развитие способности к рефлексии как средства самопознания, умение сосредоточивать свое сознание на своем внутреннем мире.

3. Развитие способности дифференцировать, описывать, понимать и проявлять чувства.

4. Понимание причинно-следственных связей своего поведения и поведения других людей.

5. Самоактуализация, направленность личности на реализацию своего творческого и духовного потенциала, субъектность.

6. Готовность к принятию новых ситуаций и внутренним изменениям, умение решать проблемы.

В целом же можно сделать вывод, что психологическое благополучие выступает явлением, нацеленность на которое, с одной стороны, является закономерным следствием социальных изменений и служит

для сохранения баланса личности в «обществе постоянного риска», с другой стороны, позволяет найти состояние, снижающее социально детерминированную виктимность. Это означает, что поиски психологического благополучия могут выступать как трансформация личностной виктимности человека, снижая его уязвимость и преодолевая возникающее состояние жертвенности.

Литература

1. Братусь Б. С. Психология. Нравственность. Культура. М.: Менеджер, 1994. 60 с.
2. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2005. 13 с.
3. Заусенко И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2012. 128 с.
4. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Мозырь: Белый Ветер, 1998. 128 с.
5. Идобаева О. А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2013. 389 с.
6. Калитеевская Е. Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 231 – 238.
7. Орлов В. А., Гиляревский С. Р. Проблемы изучения качества жизни в современной медицине. М., 1992. 65 с.
8. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2006. 1096 с.
9. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2003. 24 с.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. С. 234 – 247.
11. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105 – 114.
12. Сорокин П. А. Социальная и культурная динамика: исследование изменений в больших системах искусства, истины, этики, права и общественных отношений / пер. с англ., comment. и ст. В. В. Сапова. СПб., 2000. 1056 с.
13. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95 – 129
14. Шустова Н. Е. Удовлетворенность жизнью как показатель социально-психологической адаптации: некоторые результаты исследования. СПб., 2009. 367с.
15. Winefield H. R., Gill T. K., Taylor A. W., Pilkinson R. M. Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both. // Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 2 (3) (2012). P. 1 – 14.

Информация об авторах:

Андронникова Ольга Олеговна – кандидат психологических наук, доцент, декан факультета психологии Новосибирского государственного педагогического университета, г. Новосибирск, andronnikova_69@mail.ru, andronnikovaO@gmail.com.

Olga O. Andronnikova – Candidate of Psychology, Associate Professor, Dean of the Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University.

Ветерок Екатерина Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности и специальной психологии факультета психологии Новосибирского государственного педагогического университета, г. Новосибирск, veterokev@ya.ru.

Ekaterina V. Veterok – Candidate of Psychology, Associate Professor at the Department of Personality Psychology and Special Psychology, Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University.

Статья поступила в редакцию 22.01.2016 г.