

Н. С. Куралович

Республиканский институт высшей школы, Минск

N. Kuralovich

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 316.64:374.7

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФЕНОМЕНУ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»: ОБЗОР ЗАРУБЕЖНЫХ МОДЕЛЕЙ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PHENOMENON: A REVIEW OF FOREIGN MODELS

В статье проводится анализ понятийно-терминологического поля, включающего разные подходы к феномену «психологическое благополучие» сквозь призму позитивной психологии. Определен обширный смысловой круг понятий, связанных с психологическим благополучием. Суммируя известные зарубежные модели, в обзорной статье описываются исследования феномена психологического благополучия как многомерные и концептуально расплывчатые. При этом малоизученным остается исследование субъективных факторов психологического благополучия педагога в системе дополнительного образования взрослых, а также слушателя при построении образовательной траектории.

Ключевые слова: позитивная психология; психологическое благополучие; счастье; субъективное благополучие; гедонистический подход; эвдемонистический подход; субъекты образовательного процесса.

The article analyzes the conceptual and terminology field, which includes different approaches to the phenomenon of «psychological well-being» through the prism of positive psychology. A wide range of concepts related to psychological well-being has been defined. Summing up well-known foreign models, the review article describes the research of the phenomenon of «psychological well-being» as multidimensional and conceptually vague. At the same time, the study of subjective factors of psychological well-being of the teacher in the system of additional education of adults, as well as the listener in the construction of the educational trajectory remains little studied.

Keywords: positive psychology; psychological well-being; happiness; subjective well-being; hedonistic approach; eudemonic approach; subjects of the educational process.

Феномен «психологическое благополучие» традиционно рассматривают сквозь призму гуманистической психологии. Через самореализацию полноценно функционирующая личность находится в состоянии «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности. А. Маслоу и К. Роджерс развернули ракурс исследований на положительные аспекты человеческого бытия, стали изучать то, что помогает человеку жить лучше и предотвратить нарушения, противо-

поставив тем самым себя традиционной психологии, которая ориентирована на коррекцию нарушений, дисфункций и деприваций.

На сегодняшний день существует довольно обширный семантический круг понятий, на стыке с которыми находится понятие «психологическое благополучие»: «счастье», «психическое благополучие»/«психическое здоровье», «субъективное благополучие». И здесь важно четко ограничить понятийный круг, чтобы не произошла синхронизация и исследователь не выступал синонимайзером понятий.

В 1990-х гг. американский психолог М. Селигман провел ряд научных экспериментов, которые позволили понять феноменологию счастья, мышления, оптимизма, удовлетворенности жизнью. Он обосновал и доказал «формулу счастья» [1], которая была разработана для того, чтобы показать, комбинация каких факторов делает практически любого человека здоровым, счастливым и удовлетворенным жизнью:

- положительные эмоции – регулярное переживание положительных эмоций создает ощущение моментов счастья;
- вовлеченность – использование своих сильных сторон в повседневной работе и личной жизни, «переживание потока», когда работа идет хорошо;
- взаимоотношения – поддержание с окружающими доверительных отношений, основанных на общности интересов;
- смысл – осознание своих целей в жизни и способов ее реализации;
- достижения – способность достигать собственные цели и испытывать личный успех.

Таким образом, родоначальником позитивной психологии традиционно считают М. Селигмана, хотя он скорее объединил разнообразные теоретические представления в единую платформу для придания импульса новому вектору исследований. «Цель позитивной психологии – приступить к катализации изменения фокуса психологии от поглощенности лишь тем, чтобы исправлять плохое в нашей жизни, к тому, чтобы строить позитивные качества» (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000, p. 5) [2]. К 2000-м гг. жизненно необходимым и популярным стало направление профилактической работы, которая делала акцент на укрепление психического здоровья, психологического благополучия. «Позитивные силы выполняют буферную функцию, защищая от невзгод и предупреждая развитие болезненных отклонений. Ориентированные на работу с ними наука и практика переориентируют психологию в направлении двух забытых миссий – делать нормальных людей более сильными и продуктивными и способствовать актуализации высшего человеческого потенциала» (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000, p. 8) [2].

Однако со временем пришло понимание, что понятие «счастье», такое нетривиальное и в рамках обыденной речи, утратило специфические черты строго определенного понятия. Уже в 2011 г. М. Селигман основным предметом позитивной психологии рассматривает «психологическое благо-

получие» как конструкт, имеющий ряд измеряемых признаков и критериев. Психологическое благополучие исследуется сквозь призму общего благополучия и заключается в чувствовании себя хорошо в ситуации здесь и сейчас и физически, и ментально, и социально [1].

На стыке с понятием «психологическое благополучие» находится понятие «психическое благополучие»/«психическое здоровье». Согласно ВОЗ, «психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором индивидuum материализует собственные способности, может справляться с нормальными жизненными стрессами, может работать продуктивно и плодотворно и в состоянии приносить пользу своему окружению [3]. Комплексный план действий ВОЗ в области психического здоровья на 2013–2030 гг. [3] рассматривает концепцию здоровья сквозь призму физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов. «Психическое благополучие» позволяет человеку справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, вносить вклад в жизнь общества.

Возвращаясь к феномену психологического благополучия, условно можно выделить два основных направления в исследовании, две основные формы психологического благополучия: гедонистическое и эвдемонистическое.

Гедонизм (от греч. «удовольствие») – учение в этике, считающее наслаждение высшим благом, стремление к наслаждению – принципом поведения, а моральные определения выводятся из удовольствия и страдания [4]. Представители гедонистического направления определяют психологическое благополучие как субъективное благополучие. По мнению американского психолога Э. Динера [5], гедонистическое (или субъективное) благополучие описывает накопление положительных чувств с минимальным количеством отрицательных и удовлетворенность жизнью. Гедонистическое благополучие складывается из субъективной, аффективной и когнитивной оценки собственной жизни. В эту оценку включаются рабочая ситуация, социальная среда, здоровье и личное имущество. Э. Динер разработал методику экспресс-диагностики субъективного благополучия «Шкала удовлетворенности жизнью», которая дает субъективную, аффективную и когнитивную оценки собственной жизни. Н. Брэдбёрн [5] в рамках гедонистического подхода рассматривает психологическое благополучие как достижение удовольствия через телесное удовлетворение, удовлетворение от достижения значимых целей, избегание неудовольствия. Ключевыми индикаторами являются понятия «переживание счастья» и «субъективное благополучие», а модель структуры психологического благополучия основывается на балансе непрерывного взаимодействия позитивного и негативного аффектов. Разработанный в рамках этой концепции диагностический инструментарий – методика «Шкала баланса аффектов».

Эвдемонизм (от греч. «счастье») – этическое направление, рассматривающее счастье как высшее человеческое благо, мотив и цель всех стремлений

[6]. Согласно Аристотелю, эвдемония означала способность реализовывать свой потенциал, а Эпикур полагал действительным благом удовольствие не тела, а души. Итак, для достижения счастья человеку нужны добродетель, продуктивная деятельность и соответствие своему собственному Я. По мнению американского психолога К. Рифф, люди достигают высокого уровня психологического благополучия, когда могут определять свою жизнь и видеть в ней смысл. Речь идет о благополучии через самореализацию. К. Рифф выделила шесть индикаторов психологического благополучия: самопринятие, личностный рост, смысл жизни, дизайн собственного окружения, автономия, позитивные отношения с другими [5].

На основании теоретических положений К. Рифф разработала опросник «Шкала психологического благополучия», который позволяет оценить позитивное, эффективное функционирование во всех сферах жизни: работа, общение, семейная жизнь и т. д.

Отдельно в рамках теории самодетерминации можно рассмотреть подход к психологическому благополучию Р. Райана и Э. Диси [5]. Психологическое благополучие трактуется как сохранность психофизиологических функций, основывается на удовлетворении базовых психологических потребностей: потребность в автономии; потребность в компактности; потребность связи с другими. Методика для операционализации – опросник «Индекс стремлений».

Итак, можно сделать вывод, что на сегодняшний день феномен «психологическое благополучие» следует рассматривать не как единый конструкт, а как самостоятельную и широкую область исследований с различными теоретическими ориентациями и моделями. Наиболее распространенные концепции в исследовании психологического благополучия человека на сегодняшний день – эвдемонистическое и гедонистическое направления. В эвдемонистическом направлении акцент сделан на «внешний круг», психологическое благополучие рассматривается как реализация человеком собственного потенциала через определенный вид деятельности. В гедонистическом направлении акцент делается на «внутренний круг», психологическое благополучие рассматривается как субъективное благополучие, индикаторами которого выступают понятия «счастье», «удовлетворенность жизнью», «позитивные эмоции» и т. д. Однако разделение на эти два направления весьма условно, т. к. они не дают возможности выделить основные индикаторы, факторы, характерные для различных теоретических моделей. Между подходами есть как совпадения, так и различия, которые наглядно демонстрируются в таблице, где представлена попытка на основе анализа систематизировать подходы к конструированию феномена «психологическое благополучие» в рамках понятия-терминологического поля зарубежных исследователей: направление исследования/ключевое понятие/индикаторы (факторы)/проявление в социальной жизни (показатели)/методики для операционализации.

**Подходы к конструированию феномена «психологическое благополучие»
в рамках понятийно-терминологического поля зарубежных исследователей**

Автор концепции	Направление исследования	Ключевое понятие	Индикаторы/факторы	Проявление/показатели в социальной жизни	Методики для операционализации
Представители гуманистической психологии К. Роджерс, А. Маслоу	гуманистическая парадигма	потенциальное благополучие/полноценно функционирующая личность/самоактуализация как изучение здоровых индивидов	самореализация	полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах	нет эмпирической базы, существует множество терапевтических движений самопомощи
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Всеобъемлющий план действий в области психического здоровья на 2013–2030 гг.	концепция здоровья как состояния полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов	психическое здоровье/психическое благополучие	- материализация собственных способностей; - управление нормальными жизненными стрессами; - продуктивная и плодотворная работа; - возможность приносить пользу своему окружению	способность справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, вносить вклад в жизнь общества	Индекс общего (хорошего) самочувствия

Автор концепции	Направление исследования	Ключевое понятие	Индикаторы/факторы	Проявление/показатели в социальной жизни	Методики для операционализации
М. Селигман, 1990–2000 гг.	позитивная психология	счастье/ формула счастья	- положительные эмоции; - вовлеченность в повседневную работу и личную жизнь; - взаимоотношения, основанные на общности интересов; - осознание своих целей в жизни; - способность достигать собственные цели и испытывать личный успех	потенциальная готовность человека быть здоровым, счастливым и удовлетворенным жизнью	«Опросник оптимизма – ШОСТО», «Опросник оптимистического пессимистического стиля», «Опросник атрибутивного стиля» и пр.
М. Селигман, 2011 г.	позитивная психология	психологическое благополучие как конструктор, имеющий ряд признаков и критериев	- позитивные эмоции; - вовлеченность; - смысл; - достижения; - позитивные отношения	комбинация факторов дает возможность человеку жить лучше и предотвратить серьезные нарушения	элементы психологического благополучия как измеряемые конструкции

Продолжение таблицы

Автор концепции	Направление исследования	Ключевое понятие	Индикаторы/факторы	Проявление/показатели в социальной жизни	Методики для операционализации
Н. Брэдбёрн	гедонистический подход	психологическое благополучие как достижение удовольствия через телесное удовлетворение от достижения значимых целей, избегание неудовольствия	- переживание счастья; - субъективное благополучие	баланс, достигаемый при непрерывном взаимодействии позитивного и негативного аффектов	методика «Шкала баланса аффектов»
Э. Динер	гедонистический подход	гедонистическое благополучие/ субъективное благополучие	- удовлетворенность жизнью в рабочей ситуации; - удовлетворенность жизнью в социальной среде; - здоровье; - зона комфорта в личном пространстве	накопление положительных чувств с минимальным количеством отрицательных и удовлетворенность жизнью	методика экспресс-диагностики субъективного благополучия «Шкала удовлетворенности жизнью»

Автор концепции	Направление исследования	Ключевое понятие	Индикаторы/факторы	Проявление/показатели в социальной жизни	Методики для операционализации
К. Рифф	экзистенцистический подход	психологическое благополучие как субъективное самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия	- самопринятие; - личностный рост; - смысл жизни; - конструирование собственного окружения; - автономия; - позитивные отношения с другими	позитивное эффективное функционирование во всех сферах жизни: работа, общение, семейная жизнь и т. д.	методика «Шкала психологического благополучия»
Р. Райан, Э. Диси	теория самодетерминации	самодетерминация/психологическое благополучие как сохранение психофизиологических функций	- потребность в автономии; - потребность в компетентности; - потребность в связи с другими	удовлетворение базовых психологических потребностей	опросник «Индекс стремлений»

Предложенная систематизация не связана напрямую с конкретным теоретическим подходом к психологическому благополучию, а предназначена для отображения различий в компонентах феномена и не может претендовать на полноту. Обзор основных теоретических моделей дает возможность вычленить ряд предикторов «психологического благополучия», при этом несколько не ограничивая этот круг, а только мозаично обрисовывая основные контуры:

- самореализация/самоактуализация как баланс между запросами социального окружения и развитием собственной индивидуальности;
- психическое здоровье как состояние благополучия, которое материализует собственные способности, дает возможность справляться с нормальными жизненными стрессами, работать продуктивно и плодотворно и в состоянии приносить пользу своему окружению;
- счастье как комбинация факторов (положительные эмоции; вовлеченность в повседневную работу и личную жизнь; взаимоотношения, основанные на общности интересов; осознание своих целей в жизни; способность достигать собственные цели и испытывать личный успех), которые делают человека здоровым, счастливым и удовлетворенным жизнью;
- позитивные эмоции; вовлеченность; смысл; достижения; позитивные отношения как признаки и критерии целостного конструкта;
- субъективное самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия (самопринятие; личностный рост; смысл жизни; конструирование собственного окружения; автономия; позитивные отношения с другими);
- баланс, достигаемый при непрерывном взаимодействии позитивного и негативного аффектов;
- субъективная, аффективная и когнитивная оценки собственной жизни (рабочая ситуация, социальная среда, здоровье и личное имущество);
- удовлетворение базовых психологических потребностей (потребность в автономии; потребность в компактности; потребность связи с другими).

С одной стороны, то, что способствует благополучию, достаточно индивидуально, а способы самоосуществления во многом определяются психологическим благополучием личности [6]. С другой стороны, речь идет вовсе не о погоне за счастьем, а о том, чтобы жить полноценной жизнью. Взгляд на влияющие факторы показывает, что психологическое благополучие зависит как от самой личности, так и от окружающей среды и взаимодействия с другими людьми. Психологическое благополучие влияет на все сферы жизни: тот, кто в целом доволен своей жизнью и настроен оптимистично, имеет лучшее здоровье, более высокую продолжительность жизни, сниженный риск некоторых заболеваний, ведет себя более самоотверженно, склонен жертвовать в благотворительные фонды, проявляет симпатию к другим людям, раньше вступает в брак, часто имеет

более высокий доход, больше шансов на рынке труда, работает более эффективно и продуктивно.

При этом малоизученным остается исследование субъективных факторов психологического благополучия педагога в системе дополнительного образования взрослых, а также слушателя при построении образовательной траектории в условиях образовательного процесса. Эффективность обучения и воспитания в процессе дополнительного образования взрослых можно рассматривать с точки зрения психологического благополучия, что является новым прочтением проблемы психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

Список использованных источников

1. *Селигман, М.* Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филин. – М.: Изд-во: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 96 с.
2. *Леонтьев, Д. А.* Позитивная психология – повестка дня нового столетия / Д. А. Леонтьев // Журнал высшей школы экономики: Психология. – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 36–58.
3. Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013–2030 [Comprehensive mental health action plan 2013–2030] [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/355464/9789240050167-rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. – Дата доступа: 14.02.2023.
4. Гедонизм // *Философия: энциклопедический словарь* / под ред. А. А. Ивина. – М.: Гардарики, 2004. – С. 172.
5. *Борисов, Г. И.* Психологическое благополучие субъектов образования / Г. И. Борисов // Психология образования: современный вектор развития: [монография] / науч. ред. С. Б. Малых, Т. И. Тихомирова; отв. ред. И. А. Ершова; Мин-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – С. 157–293.
6. Эвдемонизм // *Философия: энциклопедический словарь* / под ред. А. А. Ивина. – М.: Гардарики, 2004. – С. 999–1000.
7. *Хриптович, В. А.* Психологическое благополучие как показатель успешности социализации в юношеском возрасте / В. А. Хриптович // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки: сб. науч. ст. – Минск: РИВШ, 2021. – Вып. 21, ч. 4. – С. 401–410.

(Дата подачи: 16.02.2023 г.)