

Н. С. Куралович

Республиканский институт высшей школы, Минск

N. S. Kuralovich

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 316.613:37.015.3(479+476)

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К МОДЕЛЯМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРАКТИКЕ РОССИЙСКИХ И БЕЛОРУССКИХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

## THEORETICAL APPROACHES TO MODELS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE PRACTICE OF RUSSIAN AND BELARUSIAN RESEARCHERS

*В статье проводится анализ моделей психологического благополучия российских и белорусских исследователей с целью выявления основных составляющих элементов модели: методологическая основа, терминологическое поле, структурные компоненты, факторы, детерминанты и предпосылки психологического благополучия личности, диагностический инструментарий. На основе анализа выделены концептуальные направления исследований, при этом неизученным остается исследование взаимосвязи психологического благополучия и универсальных личностных компетенций педагогов высшей школы.*

*Ключевые слова: психологическое благополучие; субъективное благополучие; позитивное функционирование; субъекты образовательного процесса; диагностика психологического благополучия.*

*The article analyses the models of psychological well-being of Russian and Belarusian researchers in order to identify the main constituent elements of the model: methodological basis, terminological field, structural components, factors, determinants and preconditions of psychological well-being of personality, diagnostic tools. On the basis of the analysis, the conceptual directions of research are highlighted, while the study of the relationship between psychological well-being and universal personal competences of higher school teachers remains unexplored.*

*Keywords: psychological well-being; subjective well-being; positive functioning; subjects of the educational process; diagnostics of psychological well-being.*

На сегодняшний день общепризнанным является тот факт, что психологическое благополучие педагога играет важную роль в образовательной среде: с одной стороны, педагог создает психологически безопасные взаимоотношения со всеми участниками образовательного процесса, с другой стороны, психологически благополучный педагог – это залог адаптивности всей системы образования, готовой отвечать на разнообразные вызовы. На практике же нередко сам педагог нуждается в психологической поддержке с целью профилактики эмоционального выгорания и оптимизации собственного психологического благополучия.

Проанализируем концептуальные исследования психологического благополучия ряда российских авторов, которые являются признанными специалистами в этой области с целью выявления основных составляющих элементов той или иной модели: методологическая основа; терминологическое поле; структурные компоненты факторы, детерминанты и предпосылки психологического благополучия личности; диагностический инструментарий.

***Модель психологического благополучия через конструкт позитивного функционирования Г. Л. Пучковой, Россия, 2003***

*Методологическая основа:* концепция субъективного благополучия Э. Динера.

*Терминологическое поле* основано на феномене «субъективного благополучия», которое рассматривается как интегральное психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе.

*Компоненты субъективного благополучия:* когнитивный, эмоциональный, конотативный (поведенческий).

*Характеристики субъективного благополучия:* субъективность, позитивность, глобальность измерения [1].

*Факторы психологического благополучия:* личностные качества как детерминанты субъективного благополучия личности.

*Условия субъективного благополучия:* сохранение равновесия между персонификацией (отчуждением) и идентификацией.

*Уровни психологического благополучия:* низкий, средний, высокий. Высокий уровень субъективного благополучия оказывает влияние на общий уровень самоактуализации личности, определяет выбор эффективных стратегий решения жизненных проблем и способствует сохранению психологического здоровья личности [1].

***Модель субъективного благополучия личности***

***Н. К. Бахарева, Россия, 2004***

*Методологическая основа:* модель субъективного благополучия, счастья и удовлетворённости жизнью К. Роджерса, Э. Динера.

*Терминологическое поле.* Субъективное благополучие рассматривается как позитивное отношение субъекта к различным объектам или фрагментам мира, как переживание актуальной значимости и априорной безопасности этих объектов или фрагментов мира для человека и определяется феноменом доверия [2].

*Универсальные признаки субъективного благополучия,* позволяющие рассматривать феномен как интегральную совокупность: 1) субъективность – субъективное благополучие существует внутри индивидуального опыта; 2) позитивность измерения – субъективное благополучие не только показатель отсутствия негативных факторов, но и индикатор наличия позитивных показателей жизни; 3) глобальность измерения – субъективное благополучие включает глобальную оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет [2].

*Параметры субъективного благополучия:* счастье, эмоциональный комфорт, удовлетворённость повседневной деятельностью, удовлетворённость окружением, настроение, депрессивность, личностное благополучие.

*Диагностический инструментарий:* Оксфордский опросник счастья (ОНИ, М. Аргайл, 1986), шкала субъективного благополучия (ШСБ, Pettudel-Badoux, Mendelsohn и Chiche), методика СПА.

***Модель психологического благополучия через конструкт позитивного функционирования Фесенко П. П., Россия, 2005***

*Методологическая основа:* шестикомпонентная концепция психологического благополучия К. Рифф.

*Терминологическое поле* основано на феномене «позитивного функционирования». Психологическое благополучие рассматривается как направленность человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью [3].

*Компоненты позитивного функционирования:* личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цели в жизни, позитивные отношения с окружающими.

*Виды психологического благополучия* выделяются на основе интегральных показателей степени направленности личности на позитивное функционирование:

1) идеальное психологическое благополучие – степень направленности личности на реализацию компонентов позитивного функционирования;

2) актуальное психологическое благополучие – субъективная оценка степени реализованности этой направленности в реальной жизни [3].

*Уровни психологического благополучия:* низкий, средний, высокий.

*Диагностический инструментарий:* опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (валидизация, стандартизация и социокультурная адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко). Адаптированный вариант опросника включает шесть шкал: «самопринятие», «автономия», «управление средой», «личностный рост», «позитивные отношения с окружающими», «цели в жизни» и авторский индекс общего психологического благополучия как сумма баллов, полученных по всем шести шкалам.

***Средовая модель психологического благополучия личности  
Ширяевой О. С., Россия, 2008***

*Методологическая основа:* интеграция объективистского, субъективистского и собственно психологического подходов к исследованию психологического благополучия личности [4].

*Терминологическое поле.* Психологическое благополучие рассматривается как совокупность личностных ресурсов, обеспечивающая субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект – среда».

*Структурные компоненты модели психологического благополучия:* мировоззренческий, метапотребностный, интрарефлексивный, интеррефлексивный, аффективный.

*Критерии психологического благополучия личности:* объективная успешность (социальное, физическое, психологическое и соматическое здоровье) и субъективное переживание благополучия, проявляющееся в ощущении счастья и удовлетворенности жизнью в целом.

*Модели психологического благополучия* в зависимости от степени экстремальных воздействий среды:

1) асимметричная модель психологического благополучия характерна для личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности. Так как эти условия не поддаются изменениям, личность направлена на достижение такого отношения с миром, когда станет возможным не «совладать», а «овладеть» им. Личность обращается к своим психологическим ресурсам, расширяет репертуар и способы взаимодействия с экстремальной средой жизнедеятельности, развивается и самосовершенствуется не «благодаря» воздействию объективных факторов, а «вопреки». При этом наряду с ущемлением групп личностных ресурсов, обеспечивающих взаимодействие со средой, социальным окружением, происходит усиление внутренних ресурсов, направленных на саморазвитие, независимость, автономию, самооценность личности.

2) симметричная модель психологического благополучия характерна для личности, проживающей в неэкстремальном регионе, где депривизирующие воздействия окружающей среды могут быть нивелированы. На «вызов», поступающий личности от объективных условий, «ответ» дается с помощью обращения к индивидуально личностным ресурсам, а в случае их недостатка к внешним ресурсам через обращение к окружающему миру. Достижение психологического благополучия в неэкстремальном регионе происходит «благодаря» воздействию объективных факторов, которые ставят перед личностью различного рода задачи и предоставляют условия для их решения [4].

*Диагностический инструментарий:* для измерения каждого из пяти компонентов психологического благополучия подбираются шкалы методик.

***Модель психологического благополучия педагога  
через конструкт позитивного функционирования  
С. А. Минюровой, И. В. Заусенко, Россия, 2013***

*Терминологическое поле* располагается в системе координат: позитивное/негативное функционирование педагога.

Позитивное функционирование педагога – способность устанавливать психологический контакт со всеми субъектами образовательного процесса, достигать взаимопонимания, разделять свои потребности и потребности своих учеников, реалистично оценивать свои личностные качества, психологическое состояние и своевременно заботиться о восстановлении душевного равновесия [5]. Направленность личности педагога на позитивное функционирование определяет вектор его активности на самосовершенствование,

саморазвитие и на рефлексивное управление развитием учащихся. Психологическое благополучие педагога рассматривается как результат позитивного функционирования в условиях профессиональной педагогической деятельности, достигнутого посредством личностного саморазвития [5].

Негативное функционирование педагога – это автоматическое следование стереотипам профессиональной роли, отсутствие заботы о себе, игнорирование или фиксация на своих несовершенствах, самоуничтожение [5].

*Факторы, влияющие на психологическое благополучие:* внутренняя активность личности, связанная с выбором позитивного или негативного способа функционирования в профессии и в жизни.

*Мотивирующие детерминанты психологического благополучия педагога* – качества, характеризующие отношение личности к себе и стремление к саморазвитию, самосовершенствованию: самооценочность, самооценка, открытость, саморуководство, доверие собственной интуиции, психоэнергетический потенциал [5].

*Диагностический инструментарий.* Методики, направленные на исследование личностных качеств педагога: самооценки, самоотношения, психоэнергетической опустошенности, жизнестойкости, карьерных ориентаций, мотивации к карьере, карьерной интуиции, карьерной устойчивости, ролевых позиций в межличностных отношениях; опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко).

***Социокультурно детерминированная модель субъективного благополучия личности Р. М. Шамина, Россия, 2015***

*Терминологическое поле.* Психологическое благополучие рассматривается через конструкт «субъективное благополучие» как субъективные суждения или оценки личности себя и собственной жизни.

*Детерминанты субъективного благополучия:* 1) культурные характеристики общества, в котором личность социализируется; 2) социально-экономическое и политическое состояние общества; 3) свойства субъекта, определяющие способность выстраивать жизнь в соответствии с конструируемыми целями и задачами; 4) ценностно-смысловая ориентация личности на различных этапах жизненного пути [6].

*Критерии субъективного благополучия:* удовлетворённость своей жизнью; удовлетворенность самим собой; субъективное переживание счастья.

Таким образом, анализ российских моделей психологического благополучия показывает, что исследований, посвященных психологическому благополучию педагога, мало, это скорее единичные примеры (модель психологического благополучия педагога С. А. Минноровой, И. В. Заусенко). Переходя к обзорному анализу моделей психологического благополучия белорусских исследователей необходимо отметить две особенности: во-первых, таких исследований не так много и, во-вторых, они направлены не на построение новых теоретических конструктов и моделей психологического благополучия, а на решение прикладных актуальных задач, опираясь на опыт зарубежных и российских исследователей. Исходя из анализа

проблемного поля, можно условно выделить несколько направлений, вокруг которых сфокусирована предметная область исследования феномена «психологического благополучия» белорусских исследователей:

1) Исследование психологического благополучия субъектов образовательного процесса, в том числе в контексте возрастных особенностей психологического благополучия. При этом больше внимания уделено юношескому возрасту и периоду студенчества, меньше – исследованию предикторов психологического благополучия в профессиональной деятельности педагога:

- исследование психологического благополучия студентов Беларуси (Г. А. Фофанова, 2020) [7];
- психологическое благополучие как показатель успешности социализации в юношеском возрасте (В. А. Хриптович, 2021) [8];
- психологическое благополучие как показатель успешной профессиональной социализации педагога дошкольного образования (Л. А. Саченко, 2022) [9];
- влияние образовательной среды на психологическое благополучие детей старшего дошкольного возраста (Елупахина А. В., 2023) [10];

2) Изучение феномена психологического благополучия у различных категорий испытуемых или подгрупп вне образовательного процесса, которые имеют те или иные факторы риска при формировании здоровой личности:

- изучение психологического благополучия личности, пережившей кризисное событие (Н. Г. Новак, 2016) [11];
- психологическое благополучие больных в постинсультный период (А. А. Зюзькина, Ю. Г. Фролова, 2019) [12];
- изучение психологического благополучия у женщин в процессе лечения от ожирения и нормализации индекса массы тела (М. Л. Белановская, 2020) [13];

3) Исследование феномена психологического благополучия в контексте психологии семейных отношений:

- психологическое благополучие родителей в семьях усыновителей (Ю. Ф. Лахвич, 2015) [14];
- семейное благополучие как фактор психологического здоровья (Е. А. Банникова, 2020) [15].

Проблемное поле исследования феномена психологического благополучия российских и белорусских исследователей в контексте «нормативного развития» весьма разнородно, включает ряд актуальных вопросов современности. Динамика и направления развития проблемного поля впечатляют скоростью и многовекторностью. Далеко не все новые направления напрямую отождествляются с классическими идеями М. Селигамана, Э. Динера, Н. Брэдбёрна, К. Риффа, Р. Райана, Э. Диси, это поле открыто для новых исследований по поиску смысла жизни, осознанного бытия, потребности личности в психологическом благополучии. Можно выделить ряд концептуальных направлений исследований:

1) соотношение и\или степень доминирования объективных (средовых, социальных) факторов окружающей среды и субъективных качеств (лич-

ностных индивидуальных особенностей) в качестве предикторов психологического благополучия, которые кратко можно рассматривать как соотношения контекстуальных и диспозиционных характеристик;

2) особая роль социокультурного влияния (контекстуальная характеристика) на составляющие структуры психологического благополучия;

3) дополнение классической пятифакторной модели личностных качеств другими диспозиционными характеристиками, важными для психологического благополучия: эмоциональный интеллект, психологический рост, самореализация, аутентичность, способность справляться со стрессорами посредством когнитивной переоценки, мудрость, высокий уровень сформированности универсальных компетенций и гибких навыков и пр.;

4) влияние контекстуальных характеристик на психологическое благополучие: стрессоры, жизненные события, повседневные неприятности, кризисы, социальные сети, качество работы и условия жизни в обществе;

5) взаимодействие предикторов психологического благополучия: прогностическая сила диспозиционных и контекстуальных характеристик психологического благополучия не одинаково сильна, зависит от дополнительных условий и посредников, которые выступают в качестве новой переменной в исследованиях.

За личностью, безусловно, остается большое поле «различных степеней свободы» для выбора способа реагирования, набора поведенческих реакций на действие контекстуальных характеристик: или выбор ригидных, стандартных решений для типичного реагирования или осознание вариативного спектра свободы для адекватного способа реагирования. Новой переменной, влияющей на выбор той или иной поведенческой модели поведения, впоследствии оцениваемой как влияющей на психологическое благополучие, может стать уровень сформированности универсальных компетенций личности.

#### **Список использованных источников**

1. Пучкова, Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Г. Л. Пучкова; Дальневосточный ин-т психологии и психоанализа. – Хабаровск, 2003. – 163 с.

2. Бахарева, Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. К. Бахарева; Дальневосточный ин-т психологии и психоанализа. – Хабаровск, 2004. – 22 с.

3. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / П. П. Фесенко; Ин-т психологии им. Л. С. Выготского РГГУ. – М., 2005. – 28 с.

4. Ширяева, О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / О. С. Ширяева; Камчатский гос. ун-т им. В. Беринга. – Хабаровск, 2008. – 21 с.

5. Минюрова, С. А. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога / С. А. Минюрова, И. В. Заусенко // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 94–101.

6. Шамионов, Р. М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация / Р. М. Шамионов // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – Т. 4. – Вып. 3 (15). – С. 213–218.

7. Фофанова, Г. А. Психологическое благополучие студентов Беларуси / Г. А. Фофанова // Психология образования: современный вектор развития. – Екатеринбург: Урал. федерал. ун-т им. Б. Н. Ельцина, 2020. – С. 277–293.

8. Хриптович, В. А. Психологическое благополучие как показатель успешности социализации в юношеском возрасте / В. А. Хриптович // Науч. тр. Респ. ин-та высш. шк. Сер.: Истор. и психол.-пед. науки. – 2021 – Вып. 21. – Ч. 4: Психол. науки. – С. 401–410.

9. Саченко, Л. А. Психологическое благополучие как показатель успешной профессиональной социализации / Л. А. Саченко // Проблемы психологического благополучия: материалы междунар. науч.-практ. конф. / Урал. гос. пед. ун-т; Ферганский гос. ун-т; отв. ред.: С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха. – Екатеринбург, 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – С. 183–188.

10. Елупахина, А. В. Влияние образовательной среды на психологическое благополучие детей старшего дошкольного возраста: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / А. В. Елупахина; БГПУ им. М. Танка. – Минск, 2023. – 30 с.

11. Новак, Н. Г. Взаимосвязь опыта переживания кризисного события и психологического благополучия личности: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. Г. Новак; БГУ. – Минск, 2016. – 30 с.

12. Зюзькина, А. А. Психологическое благополучие больных в постинсультный период: аннотация к дипломной работе [Электронный ресурс] / ф-т философии и социальных наук БГУ, кафедра психологии; науч. рук. Ю. Г. Фролова. – 2019. – Режим доступа: <https://elibr.bsu.by/handle/123456789/234801>. – Дата доступа: 20.02.2024.

13. Белановская, М. Л. Динамика психологического благополучия у женщин в процессе лечения от ожирения и нормализации индекса массы тела / М. Л. Белановская // Науч. труды Респ. ин-та высш. школы. Истор. и психол.-пед. науки. – 2020. – Вып. 20. – Ч. 3. – С. 34–41.

14. Лахвич, Ю. Ф. Психологическое благополучие родителей в семьях усыновителей / Ю. Ф. Лахвич // Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: социализация субъекта на разных этапах онтогенеза [Электронный ресурс]: материалы IV Междунар. науч. конф., Минск, 21–22 мая 2015 г. / отв. ред. И. А. Фурманов [и др.]. – Минск: Изд. центр БГУ, 2015. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – С. 235–238.

15. Банникова, Е. А. Семейное благополучие как фактор психологического здоровья / Е. А. Банникова // Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы III Междунар. научн.-практ. интернет-конф., 8–9 окт. 2020 г., Минск / БГУ; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2020. – С. 9–14.

(Дата подачи: 20.02.2024 г.)