

СТРУКТУРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Введение. Для психологии личности и психологии в целом особенно важно, чтобы опыт благополучия был неотъемлемой частью преобладающего настроения личности.

Анализ психологических источников показал, что психологическое благополучие понимается как достижение удовольствия и избегание неудовольствия (гедонистический подход), полная самореализация человека, установленные гармоничные отношения с окружающими (эвдемонистический подход), системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, которое проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних социально-ориентированных целей и является условием реализации его потенциальных возможностей и способностей (объективный подход), взаимосвязь с личностными характеристиками: осмысленность жизни, толерантность, ценностные ориентации и стратегии поведения (личностный подход), субъективно воспринимаемое психологическое пространство исходя из своих потребностей и возможностей (субъектно-средовый подход), самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост (концепция К. Рифф), целостное переживание, имеющее две важных составляющих: субъективную оценку человеком себя и собственной жизни, а также позитивное личностное функционирование (концепция П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова)

Субъективное благополучие как интегративный, особо значимый опыт оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и, следовательно, на успешное поведение, продуктивность, эффективное межличностное взаимодействие и многие другие аспекты внешней и внутренней активности человека. Это постоянное влияние является регулирующей ролью субъективного благополучия человека. Опыт благополучия (или неблагополучия) зависит от различных аспектов жизни человека [2, с. 45].

Основная часть. Целью нашего теоретического исследования было выявление структурных характеристик психологического благополучия личности. Были использованы методы теоретического исследования: анализ, синтез, обобщение.

Согласно Е. Е. Бочаровой, Л. В. Куликову, Р. М. Шамирову, благополучие человека состоит из нескольких компонентов:

1. Социальный компонент. Социализация личности в современных условиях общественного развития накладывает отпечаток на всю жизнь человека, определяя его ориентацию, систему ценностных ориентаций и отношений. В процессе социализации формируются также внутренние критерии оценки себя, системы отношений, жизни и других объектов социальной сферы, в которой находится индивид и в которой реализуются его поведение и деятельность. Система внутренних отношений личности формируется на основе ее идей и представлений, которые определяют определенную систему координат, в которую она помещает все самые важные и значимые события; эта система включает в себя внутренние и внешние инстанции, динамические во времени и формирующие целостность, в которых они могут коррелироваться, противоречить или совпадать.

Социальное благополучие — это удовлетворение человека его социальным статусом и текущим статусом компании, к которой он принадлежит. Это также удовлетворение межличностными отношениями и состоянием в микросоциальной среде, чувство общности. Основными факторами, определяющими социальное благополучие, являются: личностные характеристики, социальная зависимость, прогностичность жизни (оптимизм — пессимизм), доверие в жизни и эмоциональный настрой, удовлетворенность самореализацией в трудовой деятельности, удовлетворенность своим государством, интуитивно-созерцательное отношение к реальности, ценностное отношение к будущему. Диапазон мнений в области принадлежности к социальному самочувствию необычайно велик. Социальное самочувствие рассматривается на различных уровнях: с одной стороны, как феномен социальной осведомленности и социальной психологии, с другой — как личностно-индивидуальное состояние. Помимо приписывания самочувствия к более высоким уровням общественного сознания — сфере идеологических, политических и духовных явлений — также существует тенденция включать его в систему глубоких бессознательных индивидуальных психических явлений [4, с. 31].

Материальное благополучие — удовлетворенность материальной стороной существования (питание, жилье, отдых), полная безопасность и стабильность материальных благ. Мы все стремимся к материальному благополучию. У каждого из нас размер одного и того же «материального благополучия» различен. У разных людей свои возможности и потребности. Материальное благополучие конкретного человека в настоящее время зависит от возможностей. Когда благосостояние меняется, возможности меняются. По этой причине качество жизни у всех разное. Показателями характеристик качества жизни является: демографические характеристики населения; санитарно-гигиенические условия проживания; потребление продуктов питания, жилищные условия и поставки товаров длительного пользования; образование и культура, занятость и условия труда; доходы и

расходы населения; прожиточный минимум и потребительские цены; транспортные средства; отдых, культура и спорт; социальное обеспечение, свобода человека.

2. Религиозный компонент. Духовное благополучие — чувство приверженности духовной культуре общества, осознание целесообразности присоединения к богатствам духовной культуры (для удовлетворения духовного голода); осознание смысла жизни; присутствие веры — в Бога или в себя, в судьбу (предопределение) или удачу на жизненном пути, в успех своего собственного бизнеса или партийного дела, к которому субъект принадлежит; способность свободно придерживаться своей веры [7, с. 347].

3. Физический компонент. Физическое благополучие — хорошее физическое здоровье, физический комфорт, хорошее самочувствие, физический тонус, который удовлетворяет человека. В частности, можно определить физическое благополучие человека как естественное состояние организма, для которого характерно его полное равновесие с биосферой и отсутствие каких-либо ярко выраженных болезненных ощущений. Оно зависит от физической активности, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения в повседневной жизни, идеального сочетания физической и умственной работы, умения расслабляться. Физическое благополучие можно сохранить и укрепить, просто отказавшись от курения, наркотиков и других вредных привычек. Состояние здоровья может быть объективно определено только сочетанием следующих параметров: клинических, антропометрических, физиологических и биохимических параметров, которые определяются с учетом пола и возраста, а также социально-климатических условий.

4. Психологический компонент. Психологическое благополучие (душевный комфорт) — согласованность психических процессов и функций, чувство целостности, внутреннего равновесия. Психологическое благополучие более устойчиво с гармонией личности. Гармония личности — последовательность многих процессов ее развития и самореализации, соразмерность жизненных целей и возможностей. Психическое здоровье зависит от системы мышления человека, его отношения к миру и его ориентации в этом мире. Оно также зависит от способности определять свое положение в окружающей среде, свое отношение к людям, вещам, знаниям и другим вещам, и достигается умением жить в гармонии с собой, своими близкими, друзьями и другими, умением предвидеть различные ситуации и разрабатывать образцы поведения, учитывая потребность, возможность и желание [3, с. 33].

В зарубежной психологии многомерная модель психического благополучия К. Рифф является самой популярной среди исследователей, на основе которой были созданы базовые теоретические концепции для изучения позитивного психологического функционирования личности. Упомянутая модель включает в себя шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономность, управление окружающей средой (компетентность), наличие жизненных целей и развитие личности [6, с. 90]:

1) самопринятие — поддержание позитивного отношения к себе; признание, принятие личного разнообразия, включая хорошие и плохие качества; положительная оценка собственного прошлого;

2) позитивные отношения с окружающими — наличие близких и доверительных отношений с другими людьми; готовность заботиться о других людях; умение сопереживать, любить и быть близким, умение идти на компромисс в отношениях;

3) автономность — независимость; возможность противостоять социальному давлению в собственных мыслях и поступках; способность регулировать свое поведение и оценивать себя на основе собственных стандартов;

4) управление окружающей средой — уверенность и компетентность в управлении повседневными делами; способность влиять на различные условия жизни; умение выбирать и создавать условия, отвечающие личным потребностям и ценностям;

5) наличие жизненных целей — осмысленность жизни; ощущение, что настоящее и прошлое имеют значение; наличие убеждений, которые добавляют смысл жизни;

6) развитие личности — чувство постоянного саморазвития; отслеживание своего личного роста и чувство самосовершенствования с течением времени;

Компоненты психологического благополучия и его составляющие (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Структура психологического благополучия

Компонент	Содержание	Авторы
Аффективный	Баланс положительных и отрицательных аффективных переживаний: субъективное ощущение счастья; общая удовлетворенность жизнью; отсутствие выраженной тревожности, депрессивных симптомов; эмоциональный комфорт	М. Аргайл, Н. Брэдбурн, Э. Динер; Н. К. Бахарева, А. В. Воронина, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко [5, с. 44].
Метапотребностный	Личностный рост (мера самореализации); возможность реализации базовых потребностей в автономии, компетентности, связи с другими	Дж. Бьюдженталь, Э. Деси, А. Маслоу, А. Меннегети, Р. Мэй, Р. Райан, К. Рифф, В. Франкл, Э. Фромм, К. Хорни, Р. А. Эммонс, М. Яхода; Н. К. Бахарева, А. В. Воронина, П. П. Фесенко [1, с. 38].
Мировоззренческий	Наличие целей, занятий, убеждений, придающих жизни смысл; чувство осмысленности своего прошлого и настоящего	К. Рифф; П. П. Фесенко [9, с. 47].

Окончание таблицы 1

Компонент	Содержание	Авторы
Интрарефлексивный	Самопринятие, позитивная оценка себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков, внутренний контроль, развитое самопознание	Дж. Бьюдженталь, Э. Динер, А. Маслоу, К. Рифф, В. Франкл, М. Яхода; Н. К.Бахарева, А. В. Воронина, А. Е. Созонтов, П. П.Фесенко [1, с. 38].
Интеррефлексивный	Компетентность в отношении с окружающей средой, гармоничные отношения с миром, осознание человеком самого себя в контексте отношений с собой, другими людьми, обществом, природой	Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, К. Рифф, В. Франкл; А. В. Воронина, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко [1, с. 39].

Основными критериями психологического благополучия человека являются объективный успех (физическое, социальное, соматическое и психологическое здоровье) и субъективный опыт благополучия, проявляющийся в ощущении счастья и удовлетворенности жизнью в целом. Уровень психологического благополучия определяется различными субъективными и объективными факторами, в том числе характеристиками окружающей среды, степень влияния которых определяется их значимостью для личности [8, с. 20].

Данные элементы благополучия тесно связаны и влияют друг на друга. Приписывание многих явлений тому или иному компоненту благосостояния в значительной степени относительно. Например, чувство принадлежности к сообществу, осознание и переживание смысла жизни вполне могут быть классифицированы как факторы, которые создают душевный комфорт, а не только духовное или социальное благополучие [2, с. 41].

Заключение. Психологическое благополучие человека состоит из нескольких компонентов: социального, религиозного, физического и психологического. Согласно многомерной модели К. Рифф психологическое благополучие включает в себя шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономность, управление окружающей средой (компетентность), наличие жизненных целей и развитие личности. Существуют также следующие компоненты психологического благополучия: аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интрарефлексивный, интеррефлексивный.

Список цитируемых источников

1. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. — Саратов, 2008. — С. 37—41.
2. Джидарьян, И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания / И. А. Джидарьян // Психол. журн. — 200. — Т. 21. — 2. — С. 40—48.
3. Бессонова, Ю. В. О структуре психологического благополучия / Ю. В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве : сб. ст. / сост.: Ю. В. Братчикова. — Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2013. — С. 30—35.
4. Власова, А. А. Современные теории социального благополучия : учеб.-метод. пособие / А. А. Власова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2017. — С. 29 — 40.
5. Воронина, А. В. Уровневая модель психологического благополучия человека / А. В. Воронина // Потенциал личности: комплексная проблема : материалы второй Всерос. конф. / отв. ред. Е. А. Уваров. — Тамбов, 2003. — С. 29—45.
6. Жуковская, Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психол. журн. — 2011. — Т. 32, № 2. — С. 82—93.
7. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов [и др.] // Теоретические и прикладные вопросы психологии: материалы юбилейной конф. «Ананьевские чтения». — СПб. : Изд-во СПбГУ, 2007. — Вып. 3, ч. 1. — С. 342—350.
8. Пучкова, Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. канд. психол. наук / Г. Л. Пучкова. — Хабаровск : Изд-во Хабаров. гос. ун-та, 2003. — С. 18—22.
9. Фесенко, П. П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко // Научные труды аспирантов и докторантов. — М. : Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. — Вып. 46. — С. 35—48.

УДК 159.99

М. А. Назаренко

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПОКАЗАТЕЛЯХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Введение. Сегодня проблема выбора рациональной и наиболее эффективной адаптивной стратегии поведения является одной из самых сложных проблем психологической науки. Это обусловлено тем, что выбор такой стратегии опосредован множеством факторов, которые осознаются личностью лишь частично. Также сложность выстраивания эффективной деятельности, способной привести к высокому уровню адаптированности, состоит в том, что личность студента находится еще на стадии ее формирования, что значительно усложняет процесс.