

УДК 159.923:159.9.072.59: 001.92

ИССЛЕДОВАНИЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Л.В. Карапетян

Уральский федеральный университет, Екатеринбург

Представлен анализ и систематизация зарубежных работ, посвященных теоретическому, эмпирическому и методологическому исследованию проблемы психологического благополучия. Раскрыто различное понимание терминов «психологическое благополучие», «психологическое здоровье», «субъективное благополучие», представленных в зарубежных исследованиях. Выделены показатели для измерения изучаемых феноменов: для субъективного благополучия – удовлетворенность жизнью, позитивный и негативный аффекты, для психологического благополучия – автономия, личностный рост, цель в жизни, самопринятие, межличностные отношения и управление окружением. Описаны особенности, отличающие зарубежные исследования благополучия и перспективы дальнейших исследований по данной проблеме.

***Ключевые слова:** феномен благополучия, положительный и отрицательный аффекты, модель благополучия, счастье, удовлетворенность жизнью, качество жизни, психологическое благополучие, субъективное благополучие.*

Проблема психологического благополучия занимает важное место среди современных психологических исследований. Несмотря на то что с древности различные мыслители рассматривали поиск путей и обретение человеком благополучия как мощный фактор его динамики и развития, систематический анализ данного феномена начался сравнительно недавно. Теоретическую базу в зарубежной психологии для понимания «психологического благополучия» заложил N.M. Bradburn, сформулировавший данное понятие и отграничивший его от термина «психическое здоровье» (mental health). После выхода работы «The structure of psychological well-being» [1, с. 5] появилось сразу несколько направлений в исследовании благополучия (Diener, Czapinski, Riffi др.), в рамках которых совершенно четко оформилось два различных понятия: психологическое благополучие и субъективное благополучие. N.M. Bradburn разработал модель психологического благополучия, отражающую баланс позитивного и негативного аффектов: события повседневной жизни, отражаясь в сознании, приводят к накоплению того или иного аффекта, в зависимости от окрашенности – радости или разочарования. Соответственно, показателем психологического благополучия и общего ощущения удовлетворенности жизнью является, по N.M. Bradburn, расхождение между позитивным и негативным аффектами. Человек ощущает себя счастливым и удовлетворенным, когда позитивный аффект превышает негативный: такой человек имеет высокий уровень психологического благополучия. Напротив, в том случае, когда сумма негативных переживаний превосходит позитивный аффект, человек испытывает неудовлетворенность, чувствует себя несчастливым, что указывает на низкий уровень психологического

благополучия. При этом, согласно N.M. Bradburn,, позитивный и негативный аффекты не зависят друг от друга: возможно как преобладание того или иного из них, так и их равенство [1, с. 5]. Используя понятие «психологическое благополучие», N.M. Bradburn тем не менее описывал феномен, который впоследствии получил название «субъективное благополучие».

Термин «субъективное благополучие» (subjective well-being) появляется позже благодаря E. Diener, который сделал серьезный вклад в понимание феномена благополучия. Согласно E. Diener, в структуре субъективного благополучия, кроме приятных и неприятных эмоций, присутствует третий компонент – удовлетворенность жизнью. Взятые вместе названные компоненты образуют единый показатель субъективного благополучия. При этом E. Diener, вслед за N. Bradburn, уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья. Отметим, что частичное сходство моделей не позволяет выводить прямые аналогии между структурами психологического (Bradburn, 1969) и субъективного (Diener, 1984) благополучия, поскольку в представлении E. Diener понятие психологического благополучия гораздо шире и выделение трех характеристик (удовлетворенность, позитивные и негативные эмоции) для его описания недостаточно. Согласно E. Diener, субъективное благополучие входит в структуру психологического благополучия. Проанализировав данные различных авторов, а также опираясь на собственные эмпирические исследования, E. Diener показал, какие существуют внутриличностные детерминанты и объективные факторы субъективного благополучия, учитывая влияние таких факторов, как пол, возраст, расовая принадлежность, занятость, уровень образования, доход, религиозные предпочтения, супружеские отношения, происходящие в жизни события, психологический тип человека и состояние его здоровья. E. Diener отметил, что удовлетворенность жизнью лишь в половине случаев связывается с уровнем собственных доходов [3, с. 552–564]. В более поздних работах E. Diener с соавторами показали, что наиболее верным предиктором субъективного благополучия является когнитивный фактор, а именно – представления человека о состоянии его дел [4, с. 276–302].

В своих работах J. Czapinski разводит понятия психологического и субъективного благополучия, указывая на то, что субъективное благополучие входит в структуру психологического. В разработанной «луковичной модели» («onion model») психологического благополучия он выделяет три основные подструктуры («слоя»). Ядро психологического благополучия имеет биологические детерминанты (biological forces) и получает название «воля к жизни» (will-to-live). «Воля к жизни» понимается автором как внутренний источник позитивных установок, дающий энергию для преодоления сложных ситуаций и являющийся основой волевого компонента отношения к собственной жизни. Для обозначения более периферийных «слоев» психологического благополучия автор использует понятия «общее субъективное благополучие» (general subjective well-being) и «удовлетворенность определенными сферами жизни» (domain satisfaction). Общее субъективное благополучие является средним «слоем» и определяется автором через аффективные и оценочные компоненты отношения к жизни. J.

Czapinski отмечает, что внешние негативные факторы (например, неблагоприятная социальная или экономическая ситуация) могут повлиять только на внешний «слой» – удовлетворенность определенными сферами жизни, тогда как уровень субъективного благополучия и психологического благополучия в целом значительно не меняется [2, с. 9].

Далее модель психологического благополучия N. Bradburn была критически пересмотрена С.Д. Ryff. Исследователь предложила собственную теоретическую модель, основанную на различных концепциях, связанных с проблемой позитивного психологического функционирования личности [8, с. 100]. Особенностью подхода С.Д. Ryff к психологическому благополучию явилось то, что она обратилась к истокам данной проблемы и увидела, что вопросы субъективного благополучия в той или иной форме затрагивались в рамках различных психологических подходов и концепций. В совместной работе С. Ryff и С.Л. Keyes обращают внимание на то, что такие исследователи, как Bradburn, Sauer, Warland, Headey, Kelly, Wearing, в своих работах описывают информацию о психологическом благополучии как побочный продукт изучения других интересующих их вопросов. Например, отметим, что Bradburn в качестве индикаторов психологического благополучия выделил «положительный и отрицательный аффекты», рассматривая эти аффекты как независимые. Он учитывал частоту и интенсивность каждого из аффектов, а также баланс между ними. Sauer, Warland использовали индикатор «удовлетворенность жизнью» (lifesatisfaction) для решения практических задач, а не для объяснения того, что такое благополучие. Headey, Kelly, Wearing писали о «качестве жизни» при описании получаемых в их исследовании данных, но при этом также не опирались на ясный концептуальный подход. В связи с этим С.Д. Ryff поставила задачу разработать теоретическую концепцию психологического благополучия, а затем проверить ее в эмпирических исследованиях. С. Ryff, С.Л. Keyes анализируют различные подходы, которые затем используют для создания теоретической модели психологического благополучия: стадии психосоциального развития (Э. Эриксон), теория психического здоровья в позднем возрасте (Д. Биррен), теория психического здоровья (М. Ягода), понятие об индивидуации (К.Г. Юнг), понятие о самоактуализации (А. Маслоу). Кроме того, С.Д. Ryff использовала идеи о полноценном человеческом функционировании (К. Роджерс), о зрелости (Г. Олпорт), об исполнительных процессах личности (Б. Ньюгартен), об основных жизненных тенденциях (Ш. Бюлер) [9, с. 720].

Проанализировав и обобщив различные концепции С.Д. Ryff, предлагаем шестифакторную модель психологического благополучия, включающую «самопринятие» («self-acceptance», соотносимое с «maturity» Г. Олпорта, «self-actualization» А. Маслоу и «fullyfunctionperson» К. Роджерса), «позитивные отношения с окружающими» («positiverelationships», соотносимое с «personaldevelopment» Э. Эриксона и «agingmentalhealth» Д. Биррена), «автономию» («autonomy», соотносимое с «individuation» К.Г. Юнга, «mentalhealth» Г. Ягоды и «agingmentalhealth» Д. Биррена), «управление окружающей средой» («environmentalmastery», соотносимое с «personaldevelopment» Э. Эриксона и «basiclifetendencies» Ш. Бюлера), «цель в

жизни» («purposeinlife»), соотносимое с «executiveprocessesofpersonality» Б. Ньюгартена, «maturity» Г. Олпорта и «basiclifetendencies» Ш. Бюлера), «личностный рост» («personalgrowth»), соотносимое с «self-actualization» А. Маслоу, «fullyfunctionperson» К. Роджерса и «individuation» К.Г. Юнга [8, с. 100; 9, с. 720].

Разработке и верификации модели психологического благополучия Ryff посвятила эмпирическое исследование (1989), для проведения которого были использованы опросники, направленные на изучение компонентов благополучия. Каждый компонент измерялся с помощью шкалы в 20 пунктов (то есть всего 120 пунктов), в другом – с помощью шкалы в 14 пунктов (всего 84 пункта) [7, с. 724]. С помощью телефонного опроса было проведено исследование на репрезентативной американской выборке, состоящей из 1108 респондентов. Для проведения такого масштабного исследования шкалы опросника по каждому из 6 компонентов были сокращены до 3 пунктов (всего 18 пунктов). Отмечено, что укороченные шкалы из 3 пунктов показывали коэффициенты корреляции с соответствующими исходными шкалами из 20 пунктов от 0.70 до 0.89. Таким образом, данное исследование показывает, что психологическое благополучие можно измерять с помощью достаточно компактного инструмента, содержащего вместо 120 или 84 пунктов всего 18 пунктов. Кроме того, в исследовании изучались также три самостоятельные шкалы: «счастье» (happiness), «удовлетворенность жизнью» (lifesatisfaction), «депрессия» (depression) [9, с. 720]. Было выявлено, что показатели по 6 шкалам достоверно коррелировали также с показателями по шкале «счастье» и с показателями по шкале «удовлетворенность жизнью» (корреляции в обоих случаях для всех 6 шкал положительные и достоверные, хотя бы при $p \leq 0,05$), а также с показателями по такой субшкале «депрессии», как «дисфункциональный аффект» (корреляции для всех 6 шкал, отрицательные и достоверные хотя бы при $p \leq 0,05$). Наконец, показатели по 5 шкалам достоверно отрицательно коррелировали с показателями по такой субшкале «депрессии», как «дисфункциональная энергия», хотя бы при $p \leq 0,05$, тогда как достоверная корреляция между показателями шкал «цели в жизни» и «дисфункциональная энергия» отсутствовала [7, с. 724]. Таким образом, из 24 возможных корреляций между 6 шкалами методики С.Д. Ryff и отдельными шкалами «счастье», «удовлетворенность жизнью» и «депрессия» («дисфункциональная энергия» и «дисфункциональный аффект») получено 23 достоверные (положительные или отрицательные корреляции) и только 1 корреляция оказалась недостоверной. Это еще раз свидетельствует в пользу возможности применения прямых вопросов по интересующему нас феномену психологического благополучия.

Если же шесть факторов, предложенных С.Д. Ryff, рассматривать не как модель субъективного благополучия, а как предикторы субъективного благополучия, то представляется, что в настоящее время более популярной является модель Р.М. Ryan, разработанная в рамках теории самодетерминации, где рассматриваются такие предикторы субъективного благополучия, как автономия, компетентность и связи с другими. При этом авторы не пишут, в отличие от С.Д. Ryff, что они изучают благополучие, а рассматривают эти качества именно как предикторы, которые оказывают

влияние на уровень субъективного благополучия человека [6, с. 68–78].

На выборке американцев ($n = 3032$) в возрасте 25–74 с использованием факторного анализа был подтвержден связанный, но различающийся статус субъективного (SWB) и психологического благополучия (PWB). Вероятность оптимального благополучия (высокий SWB и PWB) повышалась с увеличением возраста, уровня образования, показателей по шкалам «экстраверсия» (E) и «сознательность/ добросовестность» (C) и уменьшением показателей по шкале «нейротизм» (N). Испытуемые с более высокими показателями субъективного благополучия (SWB > PWB) были моложе, имели более высокий уровень образования и у них были выше показатели по шкале «открытость опыту» (O), чем у испытуемых с более высокими показателями психологического благополучия (PWB > SWB) [5, с. 1007–1022].

Результаты данного исследования являются значимыми, поскольку показывают, что при изучении субъективного благополучия нужно учитывать возрастные особенности испытуемых и уровень их образования. Кроме того, важно изучать взаимосвязи субъективного благополучия с различными личностными особенностями. Таким образом, проведенный нами анализ как теоретических, так и эмпирических зарубежных исследований, позволяет сделать следующие выводы:

1. В зарубежной литературе понятия субъективного и психологического благополучия четко разведены, а содержательная специфика данных феноменов эксплицирована в соответствующем инструментарии, который предполагает измерение определенных параметров: удовлетворенность жизнью, позитивный и негативный аффекты – для субъективного благополучия; автономия, личностный рост, цель в жизни, самопринятие, межличностные отношения и управление окружением – для психологического.

2. Зарубежные концепции благополучия тяготеют к эмпиризму, опоре на методологию позитивизма и прагматизма.

3. Инструментарий, применяемый для исследования как субъективного, так психологического благополучия, адресован к самооценке и отличается простотой (респонденты, отвечая на вопросы, оценивают, насколько они счастливы, удовлетворены жизнью или склонны к депрессии) и эффективностью.

Список литературы

1. Bradburn N.M. The structure of psychological wellbeing. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
2. Czapinski, J. Illusions and Biases in Psychological Well-Being: An «Onion» Theory of Happiness. December 15–18, 1991. 24 p.
3. Diener E. Subjective Well-being // Psychological Bulletin. 1984. № 95. P. 542–575.
4. Diener E., Eunkook M. Suh., Richard L. Lucas, Heidi L. Smith. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. // Psychological Bulletin. 1999. V. 125. № 2. P. 276–302.
5. Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions // Personality and Social Psychology. 2002. V. 82. № 6. P. 1007–1022.
6. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation,

- social development, and well-being // American Psychology. 2000. № 55. P. 68–78.
7. Ryff C.D. Happiness is everything of psychological well-being // J. of Personality and Social Psychology. 1989. № 59. P. 1069–1081.
 8. Ryff C.D. Psychological Well-Being in Adult Life // Current Directions in Psychological Science. 1995. V. 4. № 4. P. 99–104.
 9. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // J. of Personality and Social Psychology. 1995. № 69. P. 719–727.

THE STUDY OF WELL-BEING IN FOREIGN PSYCHOLOGY

L.V. Karapetyan

Ural Federal University, Yekaterinburg

The article presents the analysis and systematization of foreign works devoted to theoretical, empirical and methodological research into the problem of psychological well-being. The author reveals a different understanding of concepts «psychological well-being», «mental health», «subjective well-being» that represented in the foreign studies. Obtained indicators for measurement of the phenomena: for subjective well-being - life satisfaction, positive and negative affects, for the psychological well-being – autonomy, personal growth, purpose in life, self-acceptance, interpersonal relationships, and environment management. The author has been described the features that distinguish foreign study of well-being and the prospects for further research of this problem.

Keywords: *phenomenon of the well-being, the positive and negative affects, model of well-being, happiness, life satisfaction, quality of life, psychological well-being, subjective well-being.*

Об авторе:

КАРАПЕТЯН Лариса Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина» (620026, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 48), e-mail: karapetyanl@mail.ru