

В.Г. Петров, К.В. Злыгостева

СЧАСТЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В СТРУКТУРЕ РЕСУРСНОЙ МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет», Иркутск

Цель статьи – проанализировать проблему психологического здоровья с позиций ресурсного подхода. В предложенной модели психологическое здоровье рассматривается в инструментально-ресурсном (потенциал возможного) и результативно-деятельностном (потенциал достигнутого) аспектах. Потенциал возможного – это суммарный баланс между внешними (средовыми, культурно-историческими) и внутренними (ресурсы, ограничения) условиями. Потенциал достигнутого включает 4 уровня: нарушения, норма, психологическое благополучие, экзистенциально-переживаемое счастье.

Ключевые слова: психологическое здоровье, здоровая личность, субъективное благополучие, счастье, удовлетворенность жизнью, психологические ресурсы, ограничения, потенциал возможного, потенциал достигнутого, представления

HAPPINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE RESOURCE MODEL STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

V.G. Petrov, K.V. Zlygosteva

Irkutsk State University, Irkutsk

The article is dedicated to the problem of psychological health of the individual. The purpose of the article is analyzing the problem of psychological health from the standpoint resource approach. The authors propose a model of psychological health, which is based on the concepts of "psychological resources" and "personal potential". As part of the resource model, psychological health is considered instrumental resource (the potential of a possible) and effectively-activity (the potential achieved) aspects. The potential of a possibilities are defined as the balance between external (by environmental, historical and cultural) and internal (resources and constraints) conditions. The potential achieved is regarded as a four-hierarchical structure, which includes the following levels: 1) the level of deviations and violations of psychological health, 2) the level of standards, 3) the level of psychological well-being, 4) the level of existentially experienced happiness. This article is a part of the larger theoretical and empirical research.

Key words: psychological health, healthy person, subjective well-being, happiness, life satisfaction, psychological resources, constraints, the potential of a possible, potential achieved, representation

Жизнь современного человека наполнена потоком разнонаправленных событий и ситуаций, стрессовые и информационные перегрузки зашкаливают, требования к человеку, к его возможностям и способностям все возрастают, и неизбежно возникают вопросы, связанные с сохранением здоровья человека, причем, как соматического, так психического и психологического. Однако если проблематика соматического и психического здоровья в современной науке рассматривается достаточно давно и широко, то в отношении психологического здоровья вопросов пока больше, чем ответов. Каковы критерии психологического здоровья? Как соотносятся понятия психического и психологического здоровья? Как соотносится понятие психологического здоровья с такими понятиями, как личность, зрелость, психологическое благополучие, счастье и др.? Каковы ресурсы сохранения психологического здоровья и какие факторы риска способны его нарушить? Существуют ли концептуальные модели, описывающие и рассматривающие психологическое здоровье не только как статичный конструкт, но и как динамически функционирующую систему? Эти и другие возможные вопросы однозначно дают понять, что изучение психологического здоровья личности является весьма актуальной и значимой проблемой. Как отмечает М. Селигман [7], для современной психологической науки данная проблема становится по-

исковой, поэтому выявление и осознание возможных путей ее решения – важная задача, стоящая перед исследователями-психологами, имеющая не только чисто научное, но и практическое значение.

Исходя из вышесказанного, в своей работе мы попытаемся осветить некоторые важные и концептуальные моменты, связанные с изучением и пониманием психологического здоровья, в частности, на основе анализа имеющейся литературы мы рассмотрим теоретическую модель психологического здоровья, основанную на ресурсном подходе, а также покажем, какую роль и место в этой модели занимают такие понятия, как психологическое (субъективное) благополучие, удовлетворенность жизнью, счастье и др.

Стоит сказать, что проблема психологического здоровья личности стала активно обсуждаться в психологической литературе именно в последние годы. Причем анализ состояния современного общества и человека в нём позволяет говорить о том, что данная проблема касается не только отдельного индивида, отдельной личности, но может быть экстраполирована и на общество в целом.

Согласно определению, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г., здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благо-

получие. В этой связи можно говорить, как минимум о трех компонентах или уровнях здоровья человека: соматическом, психическом и психологическом.

Особый интерес для нас, как психологов представляет понятие психологического здоровья. Анализ имеющейся литературы показывает, что четкого, однозначного и разделяемого большинством психологов определения данного понятия не существует, оно часто рассматривается как синоним понятию «здоровая личность», «зрелая личность». Кроме того также не наблюдается единства в отношении структуры и составляющих компонентов психологического здоровья. Так, по мнению Олпорта [цит. по 6] здоровая личность характеризуется такими чертами, как широкие границы «Я»; способность к теплым сердечным социальным отношениям; эмоциональная незобоченность и самопринятие; реалистичное восприятие, опыт и притязания; способность к самопознанию и чувство юмора; направляющая (цельная) жизненная философия.

По мнению К. Роджерса [цит. по 6] здоровой личности присущи следующие черты: открытость переживанию, полнота и насыщенность жизни в каждый момент существования, доверие самому себе, чувство свободы в мыслях и поступках, креативность.

А. Маслоу [цит. по 6] связывает здоровье личности с понятием самоактуализации, которая предполагает эффективное восприятие реальности, принятие себя, других и природы, непосредственность, простоту, естественность, служение, независимость, потребность в уединении, автономность, независимость от культуры и окружения, свежий взгляд на вещи, высшие или мистические переживания, общественный интерес, глубокие межличностные отношения, демократичность, разграничение средств и целей, философское чувство юмора, креативность, сопротивление культурным влияниям.

И.А. Джидарьян [3] акцентирует внимание на том, что психологическое здоровье – это здоровье личности, являющейся продуктом общественных отношений и социального развития и считает, что психологическое здоровье личности – это также и ее нравственное здоровье, данное в субъективных актах сознания, переживания, т.е. оно соотносится с высшими нравственно-смысловыми «этажами» психической организации человека. В этой связи психологическое здоровье сопряжено с ценностно-мировоззренческим уровнем бытия человека, его полноценным или неполноценным существованием как личности со всеми ее моральными принципами, идеалами, смысловыми образованиями, верованиями и гармонией с окружающим миром.

Во многих зарубежных исследованиях психологическое здоровье часто соотносят с понятием психологического или субъективного благополучия, которое, в свою очередь, соотносится с понятиями «качество жизни», «счастье», «позитивная аффективность», «удовлетворенность жизнью» и др.

Благополучие как многомерный психологический конструкт и новая исследовательская тема привлекло внимание западных психологов гуманистической ориентации, начиная с конца 60-х годов прошлого

века. В отечественной психологии работы по этой проблеме стали появляться лишь в последние годы.

Среди всего разнообразия подходов к пониманию психологического благополучия как зарубежными, так и отечественными психологами можно выделить два основных – гедонистический (от греч. *hedone* – «наслаждение») и эвдемонистический (от греч. *eudaimonia* – «счастье, блаженство»).

С позиции эвдемонического подхода психологическое благополучие связывается с полнотой самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, с нахождением «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности. В рамках данного подхода на основе исследований М. Ягоды, К. Рифф разработана многомерная модель психологического благополучия, которая включает шесть основных составляющих: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия.

В рамках гедонистического подхода психологическое благополучие определяется через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, при этом удовольствие – это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значимых целей. В качестве наиболее общего индикатора психологического благополучия сторонниками данного подхода принимается «субъективное благополучие» человека или «переживание счастья».

Рассмотрим подробнее понятие «счастье». По мнению И.А. Джидарьян [3], счастье – одна из вечных тем человеческих чаяний и изысканий, его трудно представить в качестве предмета строго научного и тем более экспериментального исследования, однако его феномен исследуется во многих науках, таких как социология, философия и психология.

В психологической науке проблема счастья стала рассматриваться с 30-х гг. XX века (Дж.Б. Уотсон провел анкетный опрос, посвященный выяснению источников счастья, Э.Л. Торндайк составил перечень факторов удовлетворенности жизнью, названный им «условиями хорошей жизни»). Во второй половине XX века появляются работы гуманистически ориентированных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, Э. Эриксон, К. Роджерс, В. Франкл и др.), связанные с проблематикой счастья. В 1973 г. впервые в предметном указателе основных справочных изданий по психологическим публикациям появилась категория счастья, а в 1974 г. – категория субъективного благополучия. Траектория развития психологических подходов к счастью сходна с траекторией развития философских воззрений на счастье в предыдущие тысячелетия. В них также можно выделить объективистские подходы в терминах личностных переменных, отражающих уровень психологического и социального благополучия, связывающие счастье со степенью реализации человеческого потенциала (К. Рифф, К. Кейес), субъективистские подходы, отождествляющие счастье с субъективным ощущением (Э. Динер, Д. Майерс, М. Селигман), а также работы, связывающие субъективное переживание счастья с

его бытийно-смысловыми основаниями (Р. Эммонс, Л. Кинг) [цит. по 5].

Отечественная психология рассматривает счастье как ценность и как аффективное состояние (И.А. Джидарьян, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Б.И. Додонов, Е.П. Ильин и др.). Но до сих пор нет единого, принятого всеми определения счастья.

Так, в Большой советской энциклопедии счастье определяется как состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. Счастье – это многоуровневое комплексное психическое образование, которое, с одной стороны опосредовано и взаимообусловлено внутренними физиологическими (нейрофизиологическими) процессами, с другой стороны – внешними социально-экономическими, культурными, историческими и т.п. условиями, а с третьей стороны, определяется личностным содержанием.

Счастье, по мнению М. Селигмана [7], состоит не только в том, чтобы множить приятные сиюминутные субъективные ощущения. Для истинного счастья необходима подлинная жизнь. Она подразумевает положительные качества и духовное удовлетворение. Духовное удовлетворение – это жизнь, насыщенная положительными эмоциями. Духовное удовлетворение связано с полной поглощённостью любимым делом, самозабвением и полным отсутствием всяких эмоций, кроме ретроспективных. Духовное удовлетворение связано с состоянием «потока», когда время останавливается и человек забывает обо всем на свете. Это основа достойной жизни.

По мнению М. Шеколы [цит. по 3], счастье – это коллекция счастливых моментов. При этом субъективное ощущение счастья может быть как личностной характеристикой, так и просто состоянием.

М. Аргайл [1] понимает счастье как состояние переживания удовлетворённости жизнью в целом, общую рефлексивную оценку человеком своего прошлого и настоящего, а также частоту и интенсивность положительных эмоций.

С точки зрения А.А. Кроника [4], отношения человека к возможным способам обретения счастья формируют так называемые эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Здесь счастье понимается как форма переживания полноты бытия, связанного с самоосуществлением. Психологические способы обретения счастья автор понимает как способы саморегуляции человеком своей мотивации к миру и выделяет две формы такой саморегуляции: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей. На основе этих двух форм саморегуляции образуется четыре относительно независимых принципа саморегуляции человеком своей мотивации к миру: максимизация полезности, минимизация потребностей, минимизация сложности, максимизация способностей.

Вопрос о психологических условиях и способах приобретения счастья также является недостаточно исследованным, хотя его важность не вызывает

сомнений. Актуальность этой задачи отмечала Н.И. Рейнвальд [цит. по 4], выделяя как единую основу для сопоставления актов деятельности и свойств личности «стремление человека к достижению максимальной полноты жизни» и подчеркивая, что анализ путей достижения счастья можно и нужно использовать как средство раскрытия специфических для человека закономерностей самоутверждения.

Другой важный аспект в рассмотрении проблемы счастья заключается в том, что восприятие счастья и отношение к нему носят не столько объективный, сколько субъективный характер и во многом определяются характером представлений о счастье. Так, М. Чиксентмихайи [8] отмечает, что «счастье – это вовсе не то, что с нами случается. Это не результат везения или счастливой случайности. Его нельзя купить за деньги или добиться силой. Оно зависит не от происходящих вокруг событий, а от нашей их интерпретации. Счастье – это состояние, к которому каждый должен готовиться, растить его и хранить внутри себя. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас может приблизиться к тому, чтобы быть счастливым».

Также необходимо учитывать, что представления о счастье имеют культурно-историческую обусловленность. Как утверждает И.А. Джидарьян [2], «процесс поиска и обретения счастья является актуальным для каждого нового поколения, этноса, социальной среды и каждой личности. Каждое новое поколение людей заново ставит и решает для себя проблему счастья, соглашаясь или не соглашаясь и даже отвергая многое из того, что утверждали и говорили их предшественники. В этой связи, по нашему мнению, одной из ключевых в понимании проблемы счастья и его переживания является проблема представлений. Однако ее рассмотрение выходит за рамки предложенной статьи и нуждается в специальном и серьезном изучении».

Видение психологического здоровья как феномена, который проявляется в форме рассмотренных выше категории представляется нам не совсем оправданным, поскольку мы считаем, что каждая из рассмотренных категорий вполне самодостаточна и описывает свой феноменологический слой, несводимый в полной мере к другим категориям.

Для понимания этого мы предлагаем рассматривать указанные категории в рамках ресурсной модели психологического здоровья. Под ресурсами (психологическими ресурсами) мы понимаем такие психологические образования, которые наличествуют у индивида, могут им сознательно регулироваться и использоваться для достижения различных целей деятельности. Сами по себе ресурсы многообразны и нуждаются в специальной классификации, что выходит за рамки данной статьи. Однако, по нашему мнению, важным применительно к проблематике психологического здоровья является разделение ресурсов по функциональному признаку на экзистенциальные ресурсы (ресурсы существования и деятельности), ресурсы совладания (адаптационные ресурсы) и ресурсы преодоления (мобилизационные

ресурсы, помогающие человеку справиться с критической жизненной ситуацией). Также о ресурсах можно говорить с учетом основной сферы их приложения (ресурсы психологического здоровья, ресурсы учебной деятельности, ресурсы профессионального развития, ресурсы личностного развития и т.д.). Важным концептуальным моментом в использовании понятия ресурсы (психологические ресурсы), является то, что совокупность ресурсов человека с учетом существующих жизненных обстоятельств определяют личностный потенциал человека как пространство возможного (более подробно проблема личностного потенциала рассматривается в работе Д.А. Леонтьева и его коллег [5]). Вместе с тем, для определения потенциала достигнутого недостаточно знаний о наличии одних только психологических ресурсов, поскольку важным элементом системы, влияющим на реализацию потенциала и на возможность эффективного использования ресурсов являются так называемые «ограничения». Под последними может пониматься широкий спектр как внутренних, так и внешних факторов, затрудняющих или делающих невозможным либо саму деятельность, либо применение отдельных ресурсов, необходимых для ее осуществления. Таким образом, реализованный потенциал есть не что иное, как результирующая от «взаимодействия» психологических ресурсов и ограничений в заданных условиях, т.е. с учетом значимых внутренних и внешних факторов.

Таким образом, если рассматривать понятие психологического здоровья через призму ресурсной модели, то получается следующее. Психологическое здоровье само по себе должно рассматриваться в двух аспектах: как результат, определенное состояние, и как мощный совокупный психологический ресурс, обеспечивающий адекватное состояние, поведение и развитие личности. В этом случае основными составляющими психологического здоровья и, соответственно, его ресурсными компонентами могут являться интеллектуальное, эмоциональное, духовное, морально-нравственное, социальное, творческое здоровье и т.д. Каждый из названных компонентов может включать в себя как универсальное, так и специфическое ресурсное содержание, которое может проявляться перманентно или дискретно в зависимости от складывающихся обстоятельств. В качестве примера можно назвать широкий спектр психологических характеристик, которые могут выступать в роли ресурсов: оптимизм, жизнерадостность, жизнестойкость, активность, психологическая адекватность, эмоциональная устойчивость, развитое целеполагание, саморегуляция поведения и состояний, осмысленность жизни, отсутствие невротических проявлений, морально-нравственные устои, наличие системы ценностей и убеждений и мн.др. Можно предположить, что подавляющее большинство так называемых критериев психологического здоровья есть ни что иное, как своеобразные психологические ресурсы, обеспечивающие успешность и эффективность различных видов деятельности.

Совокупность ресурсов, связанных с психологическим здоровьем личности мы, в соответствии с

вышесказанным, можем обозначить как потенциал психологического здоровья личности, который может быть определен, как возможность личности развиваться, сохранять свою идентичность и самореализовываться в деятельности (потенциал возможного).

Реализованный же потенциал (потенциал достигнутого) психологического здоровья может рассматриваться через иерархию четырех компонентов, которые представляют собой «результат» взаимодействия совокупности факторов (внешних-средовых, внешних-культуральных (культурно-исторически обусловленных), внутренних-соматических, внутренних-психических и внутренних-психологических), которые рассматриваются нами как диалектическое единство ресурсов и ограничений. Таким образом, мы выделяем четыре уровня или четыре градации состояний, которые могут описывать психологическое здоровье индивида: психологическое нездоровье, психологическое здоровье – уровень нормы, психологическое здоровье – уровень психологического (субъективного) благополучия и удовлетворенности жизнью, психологическое здоровье – уровень счастья (экзистенциально переживаемого). Данный конструкт хорошо соотносится с концепцией «салютогенеза», предложенной А. Антоновским [цит. по 3]. В рамках этой концепции психологическое здоровье представляется некоей точкой, располагающейся в континууме психическое расстройство – психологическое благополучие. При этом психологическое благополучие понимается Антоновским через такие характеристики, как способность к совладающему поведению (копинг), творческому приспособлению и росту, готовность к самоотдаче и бескорыстному взаимодействию с другими, переживание радости и др. Наша модель расширяет диапазон данного континуума и делает его более завершенным и логичным.

Подводя итог работы, стоит указать, что в рамках ресурсной модели психологическое здоровье рассматривается в инструментально-ресурсном (как потенциал возможного) и результативно-деятельностном (как потенциал достигнутого) аспектах. Потенциал возможного определяется как баланс между внешними (средовыми и культурно-историческими) и внутренними (ресурсы и ограничения) условиями. Потенциал достигнутого рассматривается как четырехкомпонентная иерархическая структура, которая включает в себя следующие уровни: 1) уровень отклонений и нарушений психологического здоровья; 2) уровень нормы; 3) уровень психологического благополучия; 4) уровень экзистенциально-переживаемого счастья. Отметим, что данная статья является частью большого теоретико-эмпирического исследования, работа над которым продолжается.

ЛИТЕРАТУРА REFERENCES

1. Аргайл М. Психология счастья. – М.: Питер, 2003. – 207 с.
Argayl M (2003). Psychology of happiness [Psihologija schast'ja], 207.
2. Джидарьян И.А. Представления о счастье в российском менталитете. – СПб.: Летейя, 2001. – 242 с.

Dzhidaryan IA (2001). Ideas of happiness in the Russian mentality [Predstavlenija o schast'e v rossiiskom mentalitete], 242.

3. Джида́рьян И.А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 268 с.

Dzhidaryan IA (2013). Psychology of happiness and optimism [Psihologija schast'ja i optimizma], 268.

4. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного. – М.: Смысл, 2008. – 294 с.

Kronik AA, Akhmerov RA (2008). Causometry: Methods of self-knowledge, psychodiagnostics and psychotherapy in psychology of a course of life [Kauzometrija: Metody samopoznaniya, psihodiagnostiki i psihoterapii v psihologii zhiznennogo puti], 294.

5. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.

Leontyev DA (Ed.) (2011). Personal potential: structure and diagnostics [Lichnostnyi potencial: struktura i diagnostika], 680.

6. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.

Nikiforov GS (2002). Psychology of health [Psihologija zdorov'ja], 256.

7. Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни – М.: София, 2006. – 368 с.

Seligman MEP (2006). New positive psychology: Scientific view for luck and sense life [Novaja pozitivnaja psihologija: Nauchnyi vzgljad na schast'e i smysl zhizni], 368.

8. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011. – 464 с.

Chikszentmihalyi M (2011). Flow. Psychology of optimal experience [Potok. Psihologija optimal'nogo perezhivaniya], 464.

Сведения об авторах Information about the authors

Петров Вячеслав Григорьевич – кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психодиагностики и практической психологии факультета прикладной психологии Педагогического института ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет» (664011, г. Иркутск, ул. Сухэ-Батора, 9; e-mail: vgpetrof@yandex.ru)

Petrov Vyacheslav Grigorzevich – Candidate of Psychological Sciences, Head of the Department of Psychological Diagnostics and Applied Psychology, Pedagogical Institute of Irkutsk State University (664011, Irkutsk, ul. Sukhe-Batora, 9; e-mail: vgpetrof@yandex.ru)

Злыгостева Ксения Владимировна – магистрант факультета прикладной психологии Педагогического института ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет»

Zlygosteva Ksenya Vladimirovna – Postgraduate of the Department of applied psychology Pedagogical Institute of Irkutsk State University