

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ

Элина Асриян, Лусине Степанян
Ереванский государственный университет

Елена Старченкова
Санкт Петербургский государственный университет

Ключевые слова: благополучие, психологическое благополучие, критерии, здоровье

На протяжении последнего десятилетия концепции благополучия стала предметом научного и социального интереса во всем мире, что послужило основой развития новой политики изучения и исследования данного вопроса. Данный вопрос рассматривается в здравоохранении, психологии, социологии, политологии. ВОЗ, например, намеревается разработать в качестве центрального элемента этой новой политики общую концепцию и подход к благополучию, которые позволят измерять параметры благополучия и устанавливать потенциальные целевые ориентиры на региональном уровне [4]. Исследований в данной области много (Европейские исследования по проблемам качества жизни, включающие в себя измерение субъективного благополучия в странах Европы [4]; Европейское социальное исследование, представляющее собой проводимый раз в два года мультистрановый опрос, который включает в себя измерение личного и социального благополучия в Европе [4]; Исследование здоровья, старения и выхода на пенсию, которое охватывает 12 стран Европейского союза (ЕС) и Швейцарию, и включает в себя измерение самооценочных и психологических переменных в области здоровья [4]; Техничко-экономическое обоснование индикаторов благополучия [4], выполняемое Статистическим бюро Европейских сообществ (Eurostat) в развитие документа Европейской комиссии «ВВП и не только: оценка прогресса в меняющемся мире», которое охватывает показатели качества жизни и социальные переменные, используемые в ряде исследований, включая специальный модуль по благополучию в базе данных «Статистика ЕС по доходам и условиям жизни» за 2013 г. [4].), однако проблема в том, что каждое из данных исследований по-разному рассматривают концепт благополучия. Анализируются разные критерии, и в свою очередь, формируются разные инструменты изучения данных критерий. В приведенных исследованиях, помимо прочего, практически нет упоминаний о субъективном и психологическом благополучии.

Понятие «психологическое благополучие» (psychological well-being) не является новым для науки 21-го века, а исследуется с 60-х годов прошлого века. Описание его было введено Н.Брэдбёрном как баланс между позитивным и негативным аффектами, что по мысли автора и является состоянием счастья (Brad-

burn, 1969). Схожая концепция счастья была предложена русским ученым Б.И. Дадоновым (Дадонов 1978), который рассматривал счастье не как отсутствие негативных эмоций, более того, он утверждал, что их отсутствие не даст возможность зафиксировать переживание счастья, которое является соотношением эмоций разных валентностей. Таким образом прослеживается первое направление изучения благополучия, а именно изучение эмоционального состояния и самочувствия личности, как главного фактора благополучия. Гедонистический принцип благополучия и личностного функционирования, который рассматривается Дадоновым опирается на вопрос об удовлетворенности и неудовлетворенности жизнью (Э.Динер, Н.Брэдберн). По Э.Динеру благополучие является субъективным понятием, на которое могут влиять некоторые объективные условия и детерминанты такие как здоровье, доход, грамотность. Однако интересным с научной точки зрения представляется тот факт, что в некоторых странах, где объективные условия благополучия на низком уровне (здравоохранение, ВВП, и пр.) индекс субъективного благополучия достаточно высок.

В дальнейшем рассматривались и другие детерминанты, воздействующие на переживание индивидом счастья и благополучия. Как и любой предмет или явление, воспринимаемое из окружающей или внутренней среды личности благополучие, как воспринимаемое явление, имеет когнитивный (в данном случае представления об удовлетворенности жизнью) и эмоциональный компонент (переживание счастья), что касается понятия, то и оно имеет два значения – коннотативное (аффективное значение – что это для меня значит) и денотативное значение (когнитивная оценка – что это).

По нашему мнению, понятие субъективное благополучие может быть рассмотрено в контексте психологического здоровья и психологического благополучия. Критерием психологического здоровья является возможность сохранять динамическое равновесие человека с внешней средой и при этом реализовывать социальные функции. Психологическое благополучие является субъективным переживанием личности и детерминировано терминальными и инструментальными ценностями, к которым относятся счастье, счастливая жизнь, самореализация и пр. Критериями психологического благополучия являются - взаимоотношения с другими людьми, возможности саморазвития, переживание смысла и цели жизни, самопонимание и самопринятие [1].

Тестов и опросников, как и исследований, которые выявляют субъективное благополучие не мало, однако каждый из них воспринимает конструкт благополучия по-разному и неоднозначно, о чем свидетельствуют разные критерии, которые выявляются с помощью данных тестов и опросников. Рассмотрим некоторые критерии изучения благополучия. Применяемая Институтом Гэллага модель из-

мерения благополучия с помощью Всемирного опроса общественного мнения включает в себя объективные (ВВП, здоровье, занятость, грамотность, бедность) и субъективные элементы (оценочные – как человек оценивает свою жизнь и связанные с переживаниями – что человек испытывает в повседневной жизни?).

В направлении изучения психологического благополучия в контексте описанного нами подхода изучения эмоционального состояния можно рассматривать предложенную К.Изардом методику «Эмоциональное самочувствие», которая направлена на изучение соотношения отрицательных и положительных эмоций, В рамках гедонистического подхода изучения проблемы психологического благополучия представлена «Шкала удовлетворенности жизнью» Э.Динера [Diener, 2009], которая ставит акцент на выявление социально-психологических аспектов благополучия и оценивает текущее эмоционально-физическое состояние.

Следующая методика — это Индекс общего (хорошего) самочувствия ВОЗ (ВОЗ-5) был разработан Всемирной организацией здравоохранения для оценки субъективного психологического благополучия индивида по следующим параметрам: а) чувство радости и хорошего расположения духа, б) чувство спокойствия и расслабленности, в) чувство собственной активности и энергичности, г) чувство свежести и бодрости при пробуждении, д) чувство заинтересованности в повседневных делах [Vech, 2004]. Период оценки – предшествующие две недели. SAGE¹ измеряет субъективное благополучие на основе сочетания удовлетворенности жизнью (определяемого с использованием инструмента WHOQoL 8 – восьми вопросов об удовлетворенности разными аспектами жизни, а также жизнью в целом) и воспринимаемого благополучия, которое определяется с помощью метода реконструкции прожитого дня. Собранные данные позволяют анализировать факторы, влияющие на изменение благополучия на протяжении жизни. Результаты показывают, что у общего ощущения счастья и у воспринимаемого благополучия очень похожие детерминанты: сильная связь с состоянием здоровья, хроническими заболеваниями и инвалидностью, и стойкая зависимость от возраста, дохода, образования, социальных связей, а также от среды в более общем понимании.

Индекс благополучия, как конструкт, на наш взгляд имеет разную структуру для разных этнических и национальных групп. Другими словами, исходя из приоритетных исторических и настоящих проблем каждого общества удельный вес определенных структурных элементов (детерминанты и факторы благополучия) может быть разным. Именно исходя из этого, необходимо перед адаптацией

¹ (SAGE) – это всемирный опрос по проблемам старения и здоровья на основе выборок из шести стран (Гана, Индия, Китай, Мексика, Российская Федерация и Южная Африка), при общей численности выборки около 100 тыс. Человек.

опросников и тестов нацеленных на выявления ПБ в каждой стране, исследовать определенный круг социальных проблем в данном обществе. Наиболее важными измерениями, выявленными с помощью индекса личного благополучия, являются личные взаимоотношения, уровень жизни и жизненные достижения. Однако значимость измерений в различных условиях варьируется: например, защищенность в некоторых странах (например, в тех, где уровень защищенности не слишком высок или имеется актуальный конфликт) имеет значение выше, чем в других. Именно исходя из этого мы поставили цель определить индекс благополучия у студентов, проживающих на территории Армении.

Методика Индекс благополучия ВОЗ была выбрана и адаптирована нами для исследования индекса субъективного благополучия у студентов в Армении. В исследовании приняли участие 175 студентов с разных факультетов ЕГУ в экзаменационный период (конец второго семестра) от 17 до 25 лет, из них 46 студентов мужского пола и 129 женского пола. Экзаменационный период был выбран не случайно и рассматривался нами как стрессор, при воздействии которого, на наш взгляд, индекс психологического благополучия у студентов не должен был превышать средние показатели. Было проведено пилотажное исследование, которое выявило, что ИБ у студентов составлял 62.8%, что достаточно странно учитывая факт экзаменационного периода. Данный этап исследования является первым в обозначенной нами стратегии изучения психологического благополучия, определения его критериев и формирования диагностического инструментария для его изучения и анализа, что будет анализироваться в дальнейших статьях.

Литература

1. Андронникова О.О., Ветерок Е.В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девикутимизации. Вестник Кемеровского государственного университета. 2016 1(65), с 72-76
2. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2005. 13 с.
3. Дадонов Б.И. Эмоция как ценность. Москва Издательство политической литературы. 1978. ПОЛИТИЗДАТ, 270 с.
4. Измерение показателей и постановка целевых ориентиров в области благополучия: Инициатива Европейского регионального бюро ВОЗ, http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/195511/e96732r.pdf
5. Diner E. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 1999, 276–301.

Էլինա ԱՍՐԻՅԱՆ, Լուսինե Ստեփանյան, Ելենա Ստարչենկովա
Հոգեբանական բարեկեցության հասկացության վերլուծություն

Բանալի բառեր. բարեկեցություն, հոգեբանական բարեկեցություն, չափորոշիչ, առողջություն

Հոդվածը նվիրված է 21-րդ դարում ամենաարդիական հասկացություններից մեկին՝ հոգեբանական բարեկեցությանը: Բարեկեցությունը բավականին ուսումնասիրված հիմնախնդիր է ողջ աշխարհում, սակայն յուրաքանչյուր երկրում կատարված հետազոտությունները ելնում են տարբեր չափորոշիչներից այդ երևույթը ուսումնասիրելու համար, ավելին հոգեբանական բարեկեցության հիմնախնդրի հանդեպ չկա մեկ միասնական մոտեցում, որը հնարավորություն կտար մշակել այն ուսումնասիրելու գործիքակազմ:

Elena Asriyan, Lusine Stepanyan, Elena Starchenkova
Psychological well-being, analysis of the concept

Key words: well-being, psychological well-being, criteria, health

The article is devoted to one of the most relevant concepts of the 21st century – psychological well-being. Well-being is a sufficiently studied phenomenon throughout the world, but in every country there are different criteria for studying this phenomenon. In addition, there is no single approach to the problem of psychological well-being, which would give the opportunity to formulate methods for its investigation.

Элина Асриян, Лусине Степанян, Елена Старченкова
Психологическое благополучие: анализ понятия

Ключевые слова: благополучие, психологическое благополучие, критерии, здоровье

Статья посвящена одному из самых актуальных понятий 21-го века – психологическому благополучию. Благополучие сегодня является достаточно изученным феноменом во всем мире, однако в каждой стране существуют разные критерии изучения данного концепта. Помимо этого, нет единого подхода к проблеме психологическое благополучие, что дало бы возможность сформировать методы его исследования.