

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Коваленко В. С., аспирант кафедры социальной помощи и практической психологии института информационных и социальных технологий
ОНУ имени И.И.Мечникова

Проблема психологического благополучия уже несколько десятилетий является актуальной и значимой проблемой для мирового сообщества, так как психологическое благополучие является показателем здоровья, социально-психологической адаптации человека и эффективности его функционирования. Кроме того, в последние несколько десятилетий перед мировым сообществом возникла новая проблема, связанная со старением населения планеты, а также с ростом нарушений эмоционального здоровья современного человека. В связи с этим поиск способов сохранения здоровья и положительного функционирования личности является важной задачей для современного общества.

Несмотря на обширные исследования и множество предложенных конструктов до сих пор нет единого подхода к определению понятия благополучия и соотношения его различных аспектов. По данным различных авторов выделяют гедонистический и эвдемонистический подходы к изучению психологического благополучия. Изучение влияния различных факторов и взаимосвязи социально-экономических, этнокультурных, бытовых, физических, психологических, экономических, духовных детерминант с различными аспектами благополучия поможет лучше понять причины его формирования и изменения, способы его повышения и сохранения на высоком уровне. В данном литературном обзоре зарубежных авторов описаны основные исторически сложившиеся подходы к изучению данной проблемы, а также представлены результаты некоторых исследований.

Понятие «психологическое благополучие» уже давно вошло в научный обиход. Исследование «психологического благополучия» в англоязычной литературе часто встречается наряду с понятием «исследование счастья». И. Бонивелл подчеркивает, что понятие субъективное благополучие часто используется в научной литературе как заменитель термина «счастье» (Бонивелл, 2009). В русском языке синонимами слова счастье являются благополучие, спокойное состояние, благоденствие, благосостояние, достаток, довольство, удача, процветание, состоятельность (Ефремова, 2000, Ожегов, Шведова, 1992). Также, в контексте «изучения счастья» в англоязычной литературе часто встречаются термины «психологическое благополучие», «психологическое субъективное благополучие», «позитивное психическое здоровье», «зрелость личности», «позитивный стиль жизни», «качество жизни», «здоровье». Другие авторы акцентируют внимание на отдельные аспекты благополучия: «социальное, физическое, психическое, материальное, душевное, эмоциональное благополучие». Используются также термины «процветание» (flourishing), «субъективное экономическое благополучие» (СЭБ).

Впервые к изучению причин благополучия, а не расстройств и болезней предложил обратиться заведующий кафедрой гигиены Гарвардского университета Арли Бок (1938 г.). Понятие психологического благополучия входит в определение здоровья по данным ВОЗ: «Здоровье – это не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия». Психическое здоровье – это «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды и действительности регуляцию поведения и деятельности» (Bulletin of the World Health Organization, 2016). Таким образом, психическое здоровье понимается как отсутствие патологии, отсутствие симптомов, мешающих адаптации человека в обществе. Психологическое здоровье связано больше с присутствием определенных характеристик, позволяющих адаптироваться к обществу, справляться с нагрузками и стрессами, выполнять свои жизненные задачи. Т.е. оно включает в себя, кроме душевного, и личностное психологическое благополучие.

Р.Раян, анализируя работы, посвященные изучению психологического благополучия, сводит все подходы к его пониманию к двум основным: эвдемонистическому (связан со смысловой наполненностью жизни и процессом ее проживания) и гедонистическому (отражает преобладание позитивной эмоциональной окрашенности, отсутствия негативной и общую удовлетворенность жизнью) (Бонивелл,2009; Waterman et al.,2010). За последние несколько десятилетий были изучены многие аспекты благополучия приверженцами обоих подходов.

Термин «психологическое благополучие» в научный обиход ввел Н.Бредберн. Согласно Н.Бредберну психологическое благополучие определяется балансом между позитивными и негативными аффектами ежедневной жизни, накапливающимися и в сумме представляющими аффективно окрашенное ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью (Bradbern,1969).

Позднее Э.Динером был предложен термин «субъективное благополучие (well-being)». При этом понимание им субъективного благополучия близко к позиции Н.Бредберна, но психологическое благополучие здесь становится частью субъективного, которое, по его мнению, состоит из положительных и отрицательных аффектов, степени удовлетворенности от жизни и самопринятия. Оба автора придерживаются взглядов, основанных на гедонистическом подходе (от греч. hedone — «наслаждение»). Они изучают благополучие преимущественно в понятиях удовлетворенности-неудовлетворенности. В контексте удовлетворенности жизнью феномен субъективного благополучия также изучали Д.Канеман и Д.Уотсон (Vazquez et al.,2009). Д.Канеман и А. Дитон выделили два аспекта субъективного благополучия: эмоциональное благополучие(эмоциональная окрашенность каждого дня) и оценку своей жизни(то, что люди думают о своей жизни и как к ней относятся) (Kahneman, Deaton,2010). Исследовательница в области позитивной психологии И. Бонивелл предложила следующую формулу субъективного благополучия: SWB= удовлетворенность жизнью + аффект. В данном случае, «удовлетворенность жизнью отражает оценку человеком его жизни, где нет разрыва между существующим положением и тем, что представляется ему идеальной ситуацией, либо такой, которую он заслужил» (Бонивелл,2009).

Другие исследователи, придерживающиеся эвдемонистического (от греч. eudaimonia - «счастье, блаженство») понимания психологического благополучия, считают, что личностный рост, высокие нравственные качества, цели, потребности являются важнейшими составляющими благополучия. К таким авторам относится американская исследовательница К.Рифф, которая предложила конструкт психологического благополучия и создала шкалу для ее оценки известную под названием «Шкалы психологического благополучия К. Рифф». Так, в конструкт психологического благополучия К. Рифф включила следующие параметры: самопринятие (осознание и принятие своей личности, позитивная оценка себя и своей жизни в целом); личностный рост (стремление развиваться, учиться новому, приобретать новые навыки, развивать свои способности); автономия (способность противостоять социальному давлению, независимость в проявлениях себя и в поведении, способность к саморегуляции); компетентность в управлении средой (способность добиваться желаемого, умение преодолевать трудности на пути реализации своих целей); позитивные и близкие отношения с другими; наличие жизненных целей (переживание осмысленности своей жизни, ценности своих стремлений и задач). Обобщив результаты исследований зарубежной гуманистической традиции, К. Рифф определяет психологическое благополучие как многофакторный феномен, отражающий оценку личностью своего функционирования с точки зрения раскрытия внутреннего потенциала (Ryff,1995).

Теория самодетерминации также связана с эвдемонистическим подходом и в центр благополучия ставит самореализацию личности. Представители этого направления считают, что для психологического благополучия и оптимального функционирования человеку необходимо удовлетворять потребности в автономии, компетентности и отношениях, а также иметь цели, которые не противоречат друг другу и соответствуют ценностям и интересам

человека. Под автономией они понимают потребность выбирать то, что соответствует их внутренним ценностям и желаниям, под компетентностью – уверенность в том, что делаешь и способность формировать и получать поддержку среды, под отношениями – стремление к близости при сохранении автономии. По их мнению, удовлетворение этих потребностей повышает как субъективное благополучие в его гедонистическом аспекте, так и эвдемонистический аспект психологического благополучия (Vazquez et al.,2009; Waterman et al.,2010).

М.Селигман в своих работах предложил понимать гедонистические и эвдемонистические определения благополучия как два различных составляющих счастья, где развитие эвдемонистического аспекта приводит в результате к повышению удовлетворенности своей жизнью (т.е. гедонистического аспекта) (Селигман,2006). Автор предложил следующую формулу счастья: $S=I+O+B$, где S-счастье, I-индивидуальный диапазон, связанный с генетическими особенностями и определяющий способность человека чувствовать себя счастливым на 50%; O-обстоятельства, которые определяют 10% влияния; B – факторы, связанные с волевым контролем, сознательным выбором, которые отвечают за проживание счастья на 40% (Селигман,2010).

Еще в середине 80-х гг. прошлого века при проведении многочисленных опросов большинство опрошенных отмечали, что для ощущения счастья и благополучия им необходимо больше денег (Myers, 2000). Исходя из этого, многие исследователи предполагали, что улучшение качества жизни и рост дохода должен приводить к повышению удовлетворенности жизнью и благополучия людей. Были проведены многочисленные исследования затрагивающие экономический и материалистический аспект (Р.Истерлин, Н.Брэдбёрн, Э.Динер, Э.Освальд, Р.Винховен, Д.Майерс, Арджил, Д.Канеман, А.Дитон и другие). Д.Канеманом и А.Дитеном было подтверждено, что высокий уровень индивидуального дохода ассоциирован с высокой когнитивной оценкой своей жизни и высоким уровнем удовлетворенности. Прямая зависимость этих показателей наблюдалась с ростом годового дохода до уровня 75 000\$(США). При дальнейшем росте дохода повышение уровня удовлетворенности не наблюдалось(Myers,2000). При этом Д.Канеман и А.Дитен отметили связь низкого дохода с душевной болью равнозначной боли после развода или связанной с одиночеством(Kahneman,Deaton,2010). В экономически развивающихся странах рост благосостояния нации сопровождается ростом удовлетворенности людей. Экономический рост позволяет улучшить социальные условия населения и, таким образом, обеспечивает удовлетворение базовых потребностей (Tov&Diner,2013). В экономически развитых странах такая зависимость уже не наблюдается. Более того, молодое поколение этих стран растет в большом изобилии, но при этом у молодых людей наблюдается гораздо больший риск депрессии и расстройств, связанных с социальным поведением. Также в развитых странах отмечается более высокий уровень суицидальной активности (Daly et al.,2011). Этот феномен назвали «американским парадоксом». Согласно Р. Истерленду подобная ситуация характерна и для стран Европы, Японии (Myers,2000).

Среди самых «счастливых стран» по уровню международного индекса счастья оказались страны с низким доходом на душу населения – Коста-Рика, страны Латинской Америки, Арабские и некоторые африканские страны (The Happy Planet Index, 2012). Предполагается, что это связано с тем, что в этих странах люди социально «ближе друг к другу» (Myers,2000). Было отмечено, что феномен субъективного благополучия связан не только с потребностями и их реализацией, а также с субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, к событиям своей жизни и к самому себе. Таким образом, можно выделить внешние и внутренние факторы, влияющие на благополучие.

При изучении уровня психологического благополучия следует учитывать и культурные различия. Так в разных культурах есть различное отношение к желательности или нежелательности тех или иных эмоциональных проявлений. К примеру, в коллективистических странах проявление личной гордости или возбуждения может быть не принято, в то время как в индивидуалистических обществах к индивидуальным проявлениям

положительных эмоций относятся более лояльно и желательны (Tov&Diner,2013). Следует учитывать и то, что в различных культурах считаются приоритетными разные цели (Park&Huebner 2005; Tov&Diner,2013). Например, в индивидуалистических обществах личная свобода и приоритет личных целей ценится выше, чем в коллективистических, где личные цели могут быть размыты и люди склонны игнорировать свои чувства (Tov&Diner,2013).

Кроме культурных были обнаружены генетические различия в способности людей переживать положительные эмоции, что может оказывать влияние на эмоциональную окраску их восприятия реальности. Генетические особенности могут приводить к хроническому недостатку серотонина в организме. Например, короткий аллель гена, отвечающего за транспорт серотонина (5-HTTLPR) может предрасполагать к депрессии в стрессовых социальных условиях (Way&Lieberman,2010). Э.Освальд изучал генетическую предрасположенность различных наций к депрессии или к чувству психологического благополучия. Оказалось, что жители Франции, Британии и Америки генетически более предрасположены к депрессии (для них характерно носительство мутированного гена (5-HTTLPR), а жители Нидерландов, Дании (в Европе), Панамы и Коста-Рики – к оптимизму (Proto, Oswald, 2014).

Кроме генетических, существуют и возрастные особенности. Так, наибольший уровень удовлетворенности приходится на юность и старость. А наименьший – на период с 40 до 44 лет, когда чаще всего происходит проживание кризиса переоценки своей жизни, достижений и ограничений (Oswald, 2010).

Исследования реакций на стрессовые жизненные события показали, что с течением времени происходит адаптация как к негативным, так и к позитивным событиям. После кратковременного подъема или снижения ощущения благополучия удовлетворенность возвращается на исходный уровень. При чем, при положительных событиях гораздо быстрее. Также оказалось важным находить позитивный смысл события. Так, исследования религиозных людей показало, что они лучше находят позитивный смысл событий, что помогает им быть более счастливыми и легче проживать кризисы (Luhmann et al.,2012; Myers,2000). В сложных ситуациях они меньше подвержены депрессии, меньше употребляют наркотики и алкоголь, реже совершают суицид, физически здоровее и живут дольше (Myers,2000). Было показано также, что бескорыстная помощь другим снижает реакцию на стресс и улучшает здоровье. Исследования показали, что в критических ситуациях фокусировка на помощи другим повышает шансы на выживание. Поэтому для психологического благополучия важно не только и не столько получать поддержку, но и давать ее (Poulin,2012).

В многочисленных исследованиях были обнаружены взаимосвязи между психологическим благополучием и уровнем здоровья, а также долголетия.

Исследования К.Рифф и соавторов показали тесную связь между эвдемонистическим психологическим благополучием и низким риском сердечно-сосудистым риском, меньшим весом тела, меньшим соотношением окружности талии к бедрам, высоким уровнем «хорошего» холестерина, лучшей эндокринной регуляцией и меньшим уровнем кортизола в течении дня (Vazquez et al.,2009). Другие исследования выявили, что у людей с хорошими межличностными отношениями и имеющих жизненные цели ниже уровень интерлейкина-6 (IL-6) и его растворимого рецептора (sIL-6R), которые участвуют в развитии реакции стресса. Повышенный уровень интерлейкина-6 (IL-6) и его растворимого рецептора (sIL-6R) наблюдается также и при некоторых заболеваниях. Лонгитюдные исследования показали, что большая аллостатическая нагрузка (реакция на стресс) способствует заболеваниям сердечно-сосудистой системы, физическому и когнитивному изнашиванию и повышает уровень смертности. Исследователи этим объясняют причину того, что женщины в среднем живут на 7 лет дольше, чем мужчины, имеющие обычно большую аллостатическую нагрузку (Vazquez et al.,2009). При этом, оптимизм ослабляет реакции стресса, повышает устойчивость иммунной системы. Десятилетнее исследование группы мужчин (45-89 лет)

показало, что через 10 лет риск развития ишемической болезни сердца (ИБС) у пессимистов оказался в 2 раза выше, чем у оптимистов (Kubzansky et al., 2002). Также психологическое благополучие влияет на физическую активность у пожилых людей. Люди с большим исходным уровнем психологического благополучия вели более активный образ жизни в течении последующих 10 лет исследования. Таким образом, психологическое благополучие способствует физической активности и снижает риск развития возрастных заболеваний (Kim et al., 2016). Хорошо известно и обратное положительное влияние умеренных физических нагрузок на психологическое состояние человека, в том числе на психологическое благополучие (Уэнберг, Гоулд, 2001).

В исследовании 724 мужчин в течении всей жизни, известном как «Исследование Гранта» попытались определить факторы, которые прогнозируют счастливую старость и влияют на счастливую жизнь. Самым важным залогом счастливой жизни оказались близкие, теплые отношения (Bulletin of the World Health Organization, 2011). М.Аргайл отметил, что люди в браке и любви чувствуют себя более благополучными (Аргайл, 2007). С другой стороны, счастливые люди более готовы к отношениям, способны их сохранять и быть счастливыми в отношениях. Они больше доверяют окружающим, способны любить и проявляют большую ответственность (Myers, 2000).

Выводы и перспективы дальнейших исследований

Подводя итог теоретического обзора научных публикаций зарубежных авторов можно отметить, что, несмотря на многолетние разработки понятия психологического благополучия, на данный момент нет единого подхода к использованию данного термина. В обзоре представлены взгляды разных авторов, которые можно отнести к двум подходам: гедонистическому и эвдемонистическому. При этом, ряд авторов предлагают считать их двумя подходами изучения (с двух различных сторон) одного и того же понятия – психологического благополучия. Кроме термина «психологическое благополучие», в англоязычной литературе используются и другие термины. Это разнообразие формулировок ставит перед научным сообществом задачу четко дифференцировать данные понятия и разработать некий интегративный подход к их пониманию и изучению.

На основании представленных данных можно сделать вывод о том, насколько важно учитывать разные уровни влияний на данный феномен. Поэтому влияние на уровень благополучия людей может оказываться на государственном уровне (социально-экономические условия, политические условия) и на индивидуальном уровне (здоровый образ жизни, просвещение, личностное развитие и повышение духовной личностной культуры). Все эти факторы в комплексе способствуют формированию ощущения благополучия и счастья и оказывают влияние на сохранение психологического и физического здоровья, повышают адаптивность и уровень функционирования личности.

ЛИТЕРАТУРА

- Аргайл М. Психология счастья / Под ред. М. В. Кларина, - М.: Прогресс, 2007. – 403 с.
- Бонивелл, И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. – М.: Время, 2009. – 192 с.
- Ефремова Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. – М.: Русский язык, 2000. – 1233 с.
- Ожегов С. И., Шведова Н. Ю.. Толковый словарь русского языка – М.: «Азъ», - 1992. – 660 с.
- Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман / Перев. с англ. — М.: «София», 2006. — 368 с.
- Уэнберг Р. С. Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнберг, Д. Гоулд, - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 229 с.
- Bradburn, N.M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
- Bulletin of the World Health Organization (2016). April Интернет-ресурс: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>

- Bulletin of the World Health Organization (2011). -Vol.89: 246-247 Интернет-ресурс: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- Daly M.C., Wilson D., Oswald A.J., Wu S. (2011). Dark contrasts: The paradox of high rates of suicide in happy places. *Journal of Economic Behavior and Organization*, - Vol.80, issue 3, pp.435-442
- Kahneman D., Deaton A.(2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being.Интернет-ресурс: <http://www.pnas.org/content/107/38/16489.full>
- Kim,E.S., Kubzansky,L.D., Soo,J et al. (2016).Maintaining Healthy Behavior: a Prospective Study of Psychological Well-Being and Physical Activity. *Annals of Behavioral Medicine*, - Vol.7,pp.1-11
- Kubzansky L. D., Wright R. J., Cohen S., Weiss S., Rosner B., Sparrow D. (2002). Breathing easy: A prospective study of optimism and pulmonary function in the Normative Aging Study. *Annals of Behavioral Medicine*. -V. 24. P. 345–353.
- Luhmann Maike, Hofmann Wilhelm, Eid Michael, Lucas Richard E. (2012) Subjective well-being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis // *Journal of Personality and Social Psychology*. – Vol. 102, No. 3. – P. 592–615.
- Myers D.J. (2000) Feeling Good Fdout Fredrickson’s Positive Emotions//*Prevention and Treatment*. – Vol.3, Article 2, March 7
- Myers Devid G. (2000) The Funds, Friends, and Faith of Happy People. -*American Psychologist*. -Vol.55.№1. - pp.56-67.
- Oswald A. (2010)Emotional Prosperity and the Stiglitz Commission. *British Journal of Industrial Relations*. – November. Интернет-ресурс: www.andrewoswald.com/docs/emotionalprosperity_bjrdec2010.pdf
- Park N&Huebner E.S.(2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, - vol.36, -pp. 444–456.
- Proto E., Oswald A.J.(2014) National Happiness and Genetic Distance: A Cautious Exploration. - Discussion Paper -No.83 00 July 2014
- Poulin Michael J., Brown Stephanie L., Dillard Amanda J., Smith Dylan M.(2013) Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality. *American Journal of Public Health*,; e1 DOI: [10.2105/AJPH.2012.300876](https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300876) Интернет-ресурс: <https://publichealth.stonybrookmedicine.edu/sites/default/files/>
- Ryff C.D. (1995)The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. — Vol. 69. – P. 719-727.
- The Happy Planet Index: 2012 Report. A global index of sustainable well.Интернет-ресурс:<http://www.Happyplanetindex.org>
- Tov W.&Diener E. (2013) Subjective Wellbeing. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, First Edition./Ed. by Kenneth D. Keith. Hoboken,NJ: John Wiley & Sons,pp.1239-1245.
- Vazquez Carmelo, Hervas Gonzalo, Rahona Juan Jose, Gomez Diego. Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology (2009). *Annuary of Clinical and Health Psychology*, - vol. 5, pp. 15-27
- Waterman A.S., Schwartz S.J., Zamboanga B.L. et al. (2010) The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity // *The Journal of Positive Psychology* – vol.5 (1). – P. 41-61.
- Way B. M., & Lieberman M. D. (2010). Is there a genetic contribution to cultural differences? Collectivism, individualism and genetic markers of social sensitivity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, - vol. 5(2–3), 203 – 211.