

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ФАКТОР САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Светлана ТОЛСТАЯ

Кафедра психологии

Prosperitatea și bunăstarea personalității reprezintă un proces continuu de realizare a autoactualizării personale. Dezvăluirea mecanismelor de formare și dezvoltare a bunăstării personale și corelația ei cu autoactualizarea va permite a defini influența acestora asupra proceselor de autoactualizare și în particular asupra unor componente ca trebuința de cunoaștere și de comunicare, respectul de sine, autoacceptarea.

La prospérité et la santé de la personnalité représentent un processus continu de l'ascension et de l'autoactualisation personnelle; le malheur et la maladie entraînent l'incapacité de devenir une personne à valeur requise. La révélation des mécanismes de la formation, du développement de la prospérité subjective et leur corrélation avec le processus de l'autoactualisation permettra de définir leur influence sur l'autoactualisation, et plus particulièrement pour des composants tels le besoin de la connaissance, des relations, du respect de soi, de l'autoacceptation.

В последние десятилетия проблема субъективного благополучия все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, как можно помочь личности в решении проблемы благополучия.

Выявление механизмов формирования и развития субъективного благополучия и их взаимосвязи с процессом самоактуализации позволит определить их влияние на процесс самоактуализации и, в частности, на такие ее компоненты, как потребность в познании, в общении, в самоуважении, в самопринятии.

Термин «субъективное благополучие», широко используемый в зарубежной психологической литературе, появился в российской и отечественной психологии недавно. В нашей стране проблема субъективного благополучия практически не изучена, хотя оценка человеком своей жизни, его эмоциональное отношение к ней являлись темой многих философских, социологических и психологических исследований.

Понятие субъективного благополучия очень неоднозначно. E.Diener [2, с.107], анализируя литературные данные, выделил следующие признаки субъективного благополучия:

1. Субъективность. Это означает, что субъективное благополучие существует внутри индивидуального опыта.

2. Позитивность измерения. Субъективное благополучие – это не просто отсутствие негативных факторов, что характерно для большинства определений психического здоровья. Необходимо наличие определенных позитивных показателей.

3. Глобальность измерения. Субъективное благополучие обычно включает глобальную оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет.

Определимся, в самых общих чертах, что есть субъективное благополучие. По мнению Р.М. Шамионова [11], субъективное благополучие – понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде, и характеризующееся ощущением удовлетворенности [12, с.143].

Так, М.В. Соколова на основе анализа определений субъективного благополучия выдвигает три категории этого явления: 1) определяемое по внешним критериям «нормативности» (соответствия системе ценностей, принятых в культуре); 2) определяемое посредством понятия удовлетворенности жизнью и связываемое со стандартами респондентов в отношении внутренних нормативов «хорошей жизни»; 3) определяемое посредством обыденного понимания счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными [11, с.1].

Именно субъективное отношение личности к жизни, ее коллизиям и изменениям определяет душевную и моральную удовлетворенность собственной жизнью даже в том случае, когда объективные характеристики свидетельствуют об обратном.

Исследователи различают три варианта субъективного благополучия: *физическое, психологическое и социальное*. Такое понимание сложилось не случайно. Оно согласуется с подходами психологов к внутренней структуре личности, предполагающими неразрывное единство трех «Я»: физического, социального и духовного [3, с.276].

В изучении субъективного благополучия невозможно отрывать друг от друга различные компоненты «Я»: субъективное благополучие включает все выделенные аспекты. Поскольку речь идет о субъективном благополучии личности, оно естественно включает социально-нормативные ценностные установки, реализация которых предопределена всей совокупностью условий её социализации (как в субъективном, так и в объективном планах), равно как и реализацию потребностей, также имеющих социальный контекст, наконец – глобальную оценку своего (личности) существования на основе соотнесения частных и обобщенных представлений о своей жизни и самореализации в ней с «эталонными представлениями», усваиваемыми в процессе социализации. В понятие субъективного благополучия необходимо включать и конкретные формы поведения, позволяющие улучшать качество жизни на всех уровнях (физическом, социальном и духовном) и достигать высокой степени самореализации.

Таким образом, субъективное благополучие личности представляет собой интегральное социально-психологическое состояние, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и к самому себе. Оно содержит все три компонента психического явления – *когнитивный, эмоциональный, конотативный* (поведенческий) и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения [2, с.201].

Между тем, в исследованиях психологов, социологов, философов рассматриваются различные аспекты субъективного благополучия. При этом в центре внимания исследователей оказываются потребности и ценности, осознание их, своего поведения и результата деятельности по их удовлетворению, вызывающее определенное состояние (удовлетворенность, счастье, позитивные эмоции).

В исследованиях субъективного благополучия личности уделяется большое внимание соответствию актуальных (актуализируемых) потребностей субъективным возможностям человека по их удовлетворению. Иначе говоря, сфера потребности тесно взаимосвязана со сферой самосознания. Соответственно, можно предположить, что при высоких потребностях, но низком уровне оцениваемых самостоятельно возможностей их удовлетворения, наступает субъективное неблагополучие; обратное соотношение, вероятно, характеризует благополучие. Таким образом, устанавливается связь между актуализацией потребностей и осознанием их реализации.

Можно предположить, что уровень субъективного благополучия будет соответствовать удовлетворению различных потребностей:

- 1) витальных (биологических) потребностей;
- 2) социальных потребностей в узком и собственном смысле слова (поскольку социально опосредованы все побуждения человека), включающих стремление принадлежать к социальной группе и занимать в этой группе определенное место, пользоваться привязанностью и вниманием окружающих, быть объектом их уважения и любви;
- 3) идеальных потребностей познания окружающего мира и своего места в нем, познания смысла и назначения своего существования на земле как путем присвоения уже имеющихся культурных ценностей, так и посредством открытия совершенно иных, не известных предшествующим поколениям.

Такое построение согласуется и с концепцией А.Маслоу о том, что степень самоактуализации личности соответствует иерархической структуре потребностной сферы [6, с.110]. Ввиду бесконечности движения от одной потребности к удовлетворению следующей, можно предположить существование принципиальной невозможности субъективного благополучия. Исходя из этого Р.М. Шамионов отмечает [12], что «поскольку благополучие в большей степени относится не к частному поведенческому акту, но к обобщенной оценке «жизни вообще», к удовлетворению тех потребностей, которым придается особый смысл в связи с теми же ценностями и установками, то достижение благополучия возможно. Если понимать субъективное благополучие в узком смысле как удовлетворенность субъективно-важными сферами деятельности, то, видимо, нужно понимать, что высшей ее формой является самоактуализация [12, с.144].

Неудовлетворенность потребности не означает автоматического снижения индекса субъективного благополучия личности. Подобная ситуация в ряде случаев создает предпосылки для усиления активности, не обязательно направленной на удовлетворение этой потребности, и даже п о и с к а

«обходного» пути, посредством удовлетворения потребности иного рода. Рефлексия ситуации и собственных возможностей (и притязаний), а также задействование механизмов самоотношения, самосознания приводят к изменению индекса субъективного благополучия.

Отсюда важным становится понимание того, что феномен субъективного благополучия обусловлен в первую очередь не столько потребностями и их реализацией, сколько субъективным отношением человека к возможности их удовлетворения, к событиям жизни и к самому себе. Несомненно, субъективное благополучие связано с психологическим и социальным здоровьем человека, его верой, надеждой, оптимизмом и, естественно, уверенностью в завтрашнем дне. Оно является движительной силой, полноценного существования личности, ее оптимистического настроения.

Р.М. Шамионов рассматривает связь самоактуализации с субъективным благополучием, которая понимается им, с одной стороны, как возможный механизм «запуска» развития и саморазвития, а с другой – при ее усилении как в одну, так и в другую сторону – как фактор, приводящий либо к личностному застою, либо к личностному кризису [12, с.143-148].

Основываясь на этом положении, Т.А. Молодиченко [8] выделяет гармоничную и дисгармоничную самоактуализацию. Первая характеризуется неравновесностью сфер, целей, процессов и результатов самоактуализации; наличием противоречий, являющихся ее движущей силой, основывающихся на конструктивных конфликтах и когнициях. Гармоничная самоактуализация, несмотря на сложности и противоречия, связана с ощущением счастья и удовлетворенности своей жизнью. Движение, личностный рост, сопровождающие процесс самоактуализации, способствуют выстраиванию жизненной перспективы [8, с.379].

Согласно концепции А.Маслоу [6], дисгармоничная самоактуализация характеризуется тем, что в основе названной неравномерности лежат конфликты, обладающие деструктивной силой, разрушающей жизненный мир личности, приводящей к застою или личностному кризису. Соответственно такой тип самоактуализации сопровождается неудовлетворенностью собственной жизнью, снижением уровня субъективного благополучия. Вместе с тем автор признает, что самоактуализация является образованием, «оторванным от „социальности“ личности в смысле ее „освобождения“ от необходимости поддерживать свою социальную эффективность» [6, с.216].

Исследования динамики и взаимосвязи субъективного благополучия и самоактуализации в процессе профессиональной социализации личности привели Р.М. Шамионова [8] к выводам о том, что параметры самоактуализации претерпевают изменения соответственно специфике возрастного и профессионального развития. Взаимосвязи самоактуализации и субъективного благополучия в разные периоды социализации определяются наиболее значимыми для личности отношениями; в период зрелости самоактуализация и удовлетворенность личности наиболее интегрированы. С усилением адекватности личности самой себе, ее самоактуализации, повышается удовлетворенность собой и жизнью. Анализируя развитие взаимосвязи между самоактуализацией и субъективным благополучием, Р.М. Шамионов выделяет несколько уровней, на которых эта связь реализуется: уровень самодетерминации, самовыражения и самореализации [6, с.259].

Самодетерминация – один из основных социально-психологических механизмов социализации личности. Личностная адаптация, на взгляд Л.М. Митиной [7], – это пассивное, конформное принятие целей и ценностных ориентаций группы, подчинение среде, отсутствие у личности стремления к независимости от воздействия извне, неспособность к гибкому поведению и спонтанности. Именно этот вид адаптации характерен для модели адаптивного поведения. Личностное развитие подразумевает стратегию высвобождения внутренних ресурсов, включающих способность решать ценностно-нравственные проблемы и при необходимости противостоять среде, активно на нее воздействовать, отстаивая свою независимость от внешнего давления и возможность творческих проявлений [7, с.142].

На стадии самовыражения соотнесение знаний о себе происходит в рамках «Я» и «Я». На этой стадии личность стремится максимально приблизить Я-действующее к Я-отраженному. Личность соотносит свое поведение с той мотивацией, которую реализует. Оцениваются и сами мотивы с точки зрения общественных и внутренних требований. Главным мотивационным фактором выступает стремление личности к наиболее полному проявлению своих возможностей. На стадии самореализации соотнесение знаний о себе происходит в рамках Я и высшего Я, формируется жизненная философия в целом, осознается смысл жизни, собственная общественная значимость.

Важным итогом прохождения разных этапов самоактуализации является то, что личность воспринимает, «выстраивает» многочисленные «образы» самой себя в различных ситуациях деятельности и

поведения, во всех формах взаимодействия с другими людьми, на основе чего формируется целостное восприятие собственного Я как субъекта, отличного от других, т.е. аутентичность, являющаяся основой самоактуализации [6, с.417].

Проходя различные стадии самоактуализации, человек может перейти от стихийного способа жизни к такому, который он будет определять сам. Суть этого определения – в выборе условий, направлений жизни, тех ценностных представлений, которые максимально отвечали бы особенностям его личности, его потребностям, его способностям в построении соответствующей стратегии жизни. *Возможность выбора жизненной стратегии и возможность ее реализации составляют основу субъективного благополучия.*

По мнению К.А. Абульхановой-Славской [1], стратегия жизни человека имеет три основных признака. *Первый* – выбор основного для человека направления, способа жизни, определение его главных целей, этапов их достижения и соподчинение этих этапов. Намерения человека и встречные требования жизни часто создают противоречия между тем, что хочет человек, и тем, что предлагает ему жизнь. Поэтому *второй признак* стратегии жизни – это решение противоречий жизни, достижение своих жизненных целей и планов. Способы решения противоречий, желание решать их, есть особые жизненные качества личности, которые вырабатываются в процессе жизни. В основном люди живут жизнью, как будто не имеющей никаких примечательных черт, но, тем не менее, она интересна и увлекательна, поскольку люди ведут свой жизненный поиск, открывают для себя постоянно нечто новое. Каждая находка на этом пути добывается с трудом, но приносит радость, успех, наводит на новые мысли, предположения, догадки. Это *третий признак* стратегии успешной жизни, который состоит в творчестве, в созидании ценностей своей жизни, в соединении своих потребностей со своей жизнью в виде ее особых ценностных представлений. Ценность жизни, состоящая в интересе, увлеченности, удовлетворенности, в новом поиске и есть продукт определенного образа жизни, индивидуальной стратегии жизни, когда они определяются самим человеком. Именно на этом уровне успешной жизни взаимосвязь субъективного благополучия и процесса самоактуализации личности проявляется в полную силу [1, с. 14-29].

Таким образом, благополучие и здоровье личности представляют собой непрерывный процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации; неблагополучие и болезнь влекут за собой неспособность стать полноценным человеком. Мы исходим из того, что субъективное благополучие является критерием успешности во многих видах деятельности – труде, познании, общении, учении, жизни в целом. Изучение субъективного благополучия позволит, на наш взгляд, существенно продвинуться в решении проблемы выбора личностью адекватных копинг-стратегий, способствующих сохранению физического и психического благополучия, повышающих качество жизни и содействующих более полной самоактуализации личности.

Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. О путях и построениях психологии личности // Психологический журнал. - 1983. - №1. - С.14-29.
2. Аргайл М. Психология счастья. - СПб.: Питер, 2003. - 272 с.
3. Джеймс У. Психология. - Москва: Педагогика, 1991. - 368 с.
4. Инглхарт Р. Постмодерн: меняющиеся ценности и изменяющиеся общества // [http:// www.politstudies.ru/ru/fulltext/1997/4/2.htm](http://www.politstudies.ru/ru/fulltext/1997/4/2.htm)
5. Кон И.С. В поисках себя. - Москва, 1984. - 180 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Евразия, 1999. - 479 с.
7. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. Серия: Библиотека психолога. - Москва: Изд-во Московского психолого-социального института, МОДЭК, 2002. - 400 с.
8. Молодниченко Т.А. Особенности самосовершенствования студентами социально-психологической деятельности // Вопросы социологии и психологии личности. - 2000. - Вып.1, - С.91-98.
9. Резниченко Л. Опыт сравнительного счастьяведения. // Русский журнал / Вне рубрик / www.russ.ru/ist_sovr/20010219_rezn.html
10. Роджерс К. К науке о личности // История зарубежной психологии. - Москва, 1986, с.199-230.
11. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. - Ярославль, 1996.
12. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия // Мир психологии. - 2002. - №2. - С.143-148

Prezentat la 11.10.2007