

---

## *Короткие сообщения*

---

# ИМЕЕТ ЛИ ПОНЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНУЮ СПЕЦИФИКУ?

П.П. ФЕСЕНКО

Термин «психологическое благополучие» (psychological well-being) получил широкое признание в зарубежной психологии. В настоящий момент существует несколько концепций, авторы которых ставят своей целью раскрыть и описать феномен психологического благополучия. Разработка понятия психологического благополучия была осуществлена такими авторами, как Н. Брэдберн (Bradburn, 1969), Р. Райан и Э. Диси (Ryan, Deci, 2000), К. Рифф (Ryff, 1989; 1995), Э. Динер (Diener, 1984, Diener, 1995), А.С. Вотерман (Waterman, 1993).

В нашем исследовании мы сосредоточили внимание на теории психологического благополучия, предложенной Кэрл Рифф (Ryff, 1989; 1995). Поскольку ее работы мало известны в России, позволим себе остановиться на их содержании.

Рифф обобщила основные учения, описывающие различные аспекты позитивного функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.Г. Юнга, Э. Эриксона,

М. Яходы и др.), на основании чего ею были выделены шесть компонентов психологического благополучия. Содержание этих характеристик следует раскрыть подробнее.

Человек, обладающий высокой **автономией**, способен быть независимым, он не боится противопоставить свое мнение мнению большинства, может позволить себе нестандартное мышление и поведение, он оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии ведет к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

**Управление окружающей средой** связано с наличием качеств, которые обуславливают успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей; в случае недостатка этой характеристики наблюдается ощущение собственного бессилия и некомпетентности, неспособность что-то изменить или улучшить в жизни.

**Личностный рост** предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а также ощущение собственного прогресса. Если личностный рост по каким-то причинам невозможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками.

**Позитивные отношения с окружающими** понимаются как умение сопереживать, способность быть открытым для общения, наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Отсутствие этого качества свидетельствует о неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы, замкнутости.

Важный компонент психологического благополучия — наличие **цели в жизни**, что сопряжено с чувством осмысленности существования, ощущением ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечет ощущение бессмысленности, тоски, скуки.

**Самопринятие** отражает позитивную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков, противоположность самопринятия — чувство неудовлетворенности собой — выражается в неприятии определенных качеств своей личности, неудовлетворенности своим прошлым.

Для нас представлялось интересным исследовать структуру психологического благополучия на предмет социальной и культурной специфи-

ки. Будут ли критерии психологического благополучия, сформулированные в принципиально иной социальной и культурной среде, оставаться столь же надежным инструментом для определения уровня психологического благополучия в условиях современной России?

Этот вопрос позволил нам сформулировать следующую **гипотезу**: характеристики психологического благополучия, предложенные К. Рифф, будут соответствовать представлениям о психологическом благополучии, существующим в обыденном в сознании современного россиянина.

## Методика

### *Описание и структура выборки*

Выборка состояла из 97 человек, студентов высших и средних учебных заведений города Москвы (гуманитарные и медицинские специальности), из них 32 мужского и 65 женского пола, возраст в диапазоне от 18 до 25 лет, средний возраст 20 лет.

### *Метод тестирования*

Для исследования представлений о психологическом благополучии мы использовали методику «Шкала психологического благополучия» (ШПБ), предложенную К. Рифф, (Ryff, 1989). За основу мы взяли русскоязычную версию опросника (84 пункта), перевод которой был осуществлен А.М. Абдраязковой (Абдраязкова, 2002), в текст опросника мы внесли ряд изменений, приблизивших, на наш взгляд, смысл и формулировки отдельных пунктов методики к оригинальной англоязычной

версии. Расчет показателей по шкалам осуществлялся в соответствии с авторскими ключами.

Поскольку русскоязычная версия методики ШПБ на момент нашего исследования не была нормирована, то для оценки полученных результатов нами использовалась следующая градация. Если сумма баллов по каждой отдельной шкале укладывается в коридор от 14 до 42 баллов, это указывает на то, что испытуемый не согласен с большинством пунктов опросника, вошедших в эту шкалу, следовательно, измеряемый параметр выражен в данном случае мало. Если сумма баллов находится в диапазоне от 42 до 55, то это показывает, что респондент затруднился выразить свое согласие/несогласие с большинством пунктов. В случае если сумма набранных баллов находится между 55 и 84, это рассматривается как свидетельство того, что испытуемый выразил свое согласие с большинством пунктов опросника, и, следовательно, выраженность данного параметра в этом случае достаточно велика.

### *Процедура исследования*

Исследование проводилось в несколько этапов. **На первом этапе** испытуемым было предложено заполнить методику ШПБ в соответствии со стандартной инструкцией (инструкция 1). Данная процедура была предусмотрена для того, чтобы установить актуальный уровень психологического благополучия участников исследования.

**На втором этапе** для изучения представлений о психологическом благополучии в рамках обыденного

сознания мы применили особый методический прием: испытуемым предлагалось заполнить опросник ШПБ от лица человека, вполне удовлетворенного жизнью (инструкция 2). Такая постановка задачи, на наш взгляд, позволила респондентам раскрыть свои представления о психологическом благополучии.

Здесь мы хотели бы пояснить, почему мы выбрали такой вариант инструкции. Поставив перед собой задачу изучения обыденных представлений о психологическом благополучии, мы столкнулись с необходимостью транслировать научный термин «психологическое благополучие» на язык, близкий и понятный человеку, далекому от психологической науки. Отождествление психологического благополучия с субъективным ощущением удовлетворенности жизнью вытекало из теоретических постулатов Н. Брэдберна, К. Рифф, Э. Динера, которые указывают на то, что психологическое благополучие непосредственно связано с субъективным ощущением удовлетворенности собой и собственной жизнью (global sense of satisfaction with life).

### **Результаты и их обсуждение**

Результаты, полученные в ходе обработки данных методики ШПБ, заполненной в соответствии со стандартной (инструкция 1) и модифицированной инструкциями (инструкция 2), представлены в табл. 1

Как можно видеть, высокие результаты были получены по всем шести шкалам методики ШПБ. Вместе с тем показатели методики, полученные с помощью инструкции 2, значительно превышают аналогичные

Таблица 1

## Данные методики «Шкала психологического благополучия»

Название шкалы	Среднее значение		t-критерий
	Инструкция 1	Инструкция 2	
Позитивные отношения с окружающими	64.09	70.06	-5.45*
Автономия	57.93	65.09	-7.40*
Управление средой	57.68	69.96	-12.68*
Личностный рост	64.87	67.81	-3.25*
Цели в жизни	63.46	69.94	-6.57*
Самопринятие	59.71	70.87	-10.45*
Индекс общего психологического благополучия	368.02	414.01	-10.33*

*Примечание.* Шкалы, имеющие значимые различия по t-критерию Стьюдента при  $p < 0.01$ , отмечены \*.

параметры, полученные в результате заполнения опросника с инструкцией 1 (см. табл. 1). Это означает, что оценка испытуемыми собственного психологического благополучия (актуальное психологическое благополучие) в целом ниже, чем оценка гипотетического «психологически благополучного человека» (идеальное психологическое благополучие).

Средние значения всех шести шкал методики ШПБ (инструкция 2) укладываются в коридор высоких оценок (от 55 до 84). Очевидно, что высокие средние значения, полученные по каждой из шести шкал методики ШПБ, заполненной от лица психологически благополучного человека, можно рассматривать как прямое указание на то, что характеристики психологического благополучия, предложенные К. Рифф, соот-

ветствуют обыденным представлениям о психологическом благополучии, существующим в сознании современных россиян. Следовательно, подтверждается наше предположение об общечеловеческой ценности критериев психологического благополучия, выделенных К. Рифф.

Для углубленного изучения структуры психологического благополучия мы обратились к факторному анализу данных, полученных по методике ШПБ со стандартной инструкцией. Факторы извлекались методом главных компонент, для дальнейшей работы отбирались факторы, собственное значение которых превышало 1. Вращение выделенных факторов производилось методом Varimax с нормализацией по Кайзеру. Для интерпретации факторов нами использовались переменные с

факторными нагрузками выше 0.3. Статистическая обработка производилась с помощью программы SPSS для Windows (версия 11.5)

Было выделено 4 фактора, на них пришлось 73% дисперсии. Между факторами дисперсия распределилась следующим образом: на 1-й фактор 36%, на 2-й фактор 16%, на 3-й фактор 14%, на 4-й фактор 7%. Интересно то обстоятельство, что 22-й, 36-й, 65-й, 78-й и 82-й пункты опросника не имели значимых корреляций ни с одним из выделенных факторов, вследствие чего мы вынуждены были исключить их из дальнейшего анализа.

Отдельным этапом нашей работы была попытка интерпретации структуры и содержания полученных факторов. Во время анализа содержания пунктов, составивших 1-й фактор, мы обратили внимание на то, что все утверждения так или иначе связаны с негативной оценкой себя и своих качеств, а также собственной жизни в целом. Для того чтобы проинтерпретировать содержание 1-го фактора, мы обратились к теории психологического благополучия Брэдберна. Очевидно, что структура этого фактора может быть рассмотрена как аналог негативного аффекта — одного из компонентов психологического благополучия в теории Брэдберна. В то же время для удобства работы с методикой возможно рассматривать экспериментальные результаты, полученные по пунктам, вошедшим в этот фактор, как дихотомию, в которой низкие баллы соответствуют преобладанию позитивного аффекта, а высокие значения указывают на негативный аффект. В таком случае данный фактор можно назвать «Ба-

ланс аффекта». На наш взгляд, подобная конфигурация шкалы не вступает в противоречие с положением Н. Брэдберна о структурной независимости позитивного и негативного аффекта друг от друга. Полученная нами шкала не измеряет уровень того или иного аффекта, а только отражает эмоциональную оценку, знак которой естественным образом зависит от соотношения аффектов.

Анализ содержания утверждений, вошедших во 2-й фактор, позволяет увидеть, что большинство пунктов относится к сфере жизненных целей и возможностей их реализации. Интересен тот факт, что задания методики, составившие этот фактор, не только направлены на оценку жизненных перспектив, но и оценивают настоящее и прошлое респондента. Такая конфигурация подобна структуре осмысленности жизни, описанной Д.А. Леонтьевым (Леонтьев, 2003). Исходя из этого, мы назвали 2-й фактор «**Осмысленность жизни**».

Подавляющее большинство пунктов, вошедших в 3-й фактор, относится к умению поддерживать близкие контакты с окружающими и усвоению нового опыта. Очевидно, такие компоненты психологического благополучия, как личностный рост и позитивные отношения с окружающими, выделенные Рифф, не существуют изолированно друг от друга, а образуют некий континуум в сознании человека. Содержательный анализ пунктов, образующих 3-й фактор, наводит нас на мысль о том, что его содержание напоминает характеристики психологического здоровья, описанные в работах авторов, принадлежащих к гуманистическому течению в психологии. Таким образом,

речь здесь идет о таком качестве, как ориентированность на восприятие своего внутреннего и окружающего мира, открытость для информации и эмоциональных переживаний. Мы обозначили этот фактор **«Человек как открытая система»**.

4-й фактор образовали пункты одной из оригинальных шкал методики, мы сохранили название шкалы **«Автономия»**.

Результаты факторного исследования методики ШПБ показывают, что, очевидно, структура психологического благополучия имеет несколько иную конфигурацию, нежели та, что описана в теории К. Рифф, это может быть связано как с влиянием иных социальных и культурных условий, так и с искажениями смысла некоторых пунктов методик при переводе. Тем самым вопрос о факторной структуре психологического благополучия остается открытым.

Однако, поскольку наше исследование показало, что выделенные нами факторы легко могут быть подвергнуты интерпретации с точки зрения сложившейся научной традиции толкования понятия психологического благополучия, мы считаем, что решение, рассмотренное в нашем исследовании, может послужить базисом для создания русскоязычной версии опросника. Мы предлагаем

использовать два варианта методики: с классическими и новыми ключами. Использование классического варианта ключей позволит избежать теоретической путаницы при анализе результатов и добиться большей ясности при кросскультурном сопоставлении данных.

## Выводы

1. Основная гипотеза, базирующаяся на предположении о том, что характеристики психологического благополучия, выделенные в теории К. Рифф, соответствуют обыденным представлениям о психологическом благополучии, бытующим в сознании современных россиян, подтвердилась.

2. Факторный анализ русскоязычной версии методики «ШПБ» позволил нам выделить четыре фактора. Полученные факторы были проинтерпретированы следующим образом: 1-й фактор — **«Баланс аффектов»**, 2-й фактор — **«Осмысленность жизни»**, 3-й фактор — **«Человек как открытая система»**, 4-й фактор — **«Автономия»**. Эти факторы можно использовать в качестве ключей для нового варианта методики. Мы считаем целесообразным использовать наряду с новыми ключами и оригинальные авторские ключи.

## Литература

Абдраязкова А.М. Адаптация методики измерения психологического благополучия: Дипломная работа. М.: Ф-т психологии МГУ, 2002.

Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика

смысловой реальности. М: Смысл, 2003.

Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969.

Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem // Journal of

Personality and Social Psychology. 1995. 68. P. 653–663.

*Diener E.* Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. 95. P. 542–575.

*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.

*Ryff C.D.* Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psycholo-

gical well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. 57. P. 1069–1081.

*Ryff C.D.* Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. 4. P. 99–104.

*Waterman A.S.* Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // Journal of Personality and Social Psychol. 1993. 64. P. 678–691.

**Фесенко Павел Петрович, Институт психологии им. Л.С. Выготского, аспирант**

Контакты: pfesenko@umail.ru