

УДК 159.923.2

А. А. Бефани

кандидат психологических наук,
доцент кафедры социальной и прикладной психологии
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ: ЭВДЕМОНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

В статье на основе анализа эмоционального компонента психологического благополучия личности обоснована недостаточность гедонистического понимания этого феномена. Показано, что только по балансу приятных и неприятных эмоций судить о благополучии нельзя. Раскрыто содержание эвдемонистического подхода, согласно которому психологическое благополучие характеризуется прежде всего позитивным психологическим функционированием личности, а также эмоциональным переживанием ею удовлетворенности собственной жизнью (реализацией базовых потребностей в личностном росте, самопринятии, автономии, близости с другими и т. д.).

Ключевые слова: психологическое благополучие, гедонистический подход, эвдемонистический подход, баланс позитивных и негативных эмоций, позитивное психологическое функционирование личности, удовлетворенность жизнью.

Со второй половины прошлого столетия исследование психологического благополучия личности стало принадлежать к числу актуальных научных проблем, на которые направлено внимание психологов гуманистической и экзистенциальной ориентации.

Развитие нашего общества в настоящее время характеризуется все возрастающей динамичностью. Социальный мир на постсоветском пространстве с его неопределенностью, множественностью, сложностью, противоречивостью воспринимается обыденным человеком как невозможность прогнозирования своей судьбы, карьеры, отношений с другими, результатов собственных конкретных решений по жизненным вопросам. Привыкший к достаточно жесткому социальному контролю, человек утрачивает чувство уверенности, не осознает себя субъектом собственной активности, испытывает тревогу и растерянность, психологический дискомфорт и чувство потерянности в новом непонятном мире, переживает крах идеалов и жизненных ориентиров, кризис идентичности.

Разрушение привычного уклада жизни, системы социальных гарантий, столкновение с незнакомым миром является сильным эмоциональным потрясением для любого человека. Однако изменяющийся мир несет в себе не только определенную угрозу и опасность, но одновременно и благоприятные возможности и альтернативы, из которых человек сам должен делать выбор. Новые ситуации глобальных перемен ставят человека в условия более высокой индивидуальной ответственности за свою жизнь, успехи

и неудачи, личностное развитие и самореализацию, чем ситуации стабильного существования. И это приводит его к пониманию необходимости собственной активности для того, чтобы самому устанавливать правила жизни, опираться на свои мнения, самостоятельно обеспечивать себе состояние психологического благополучия.

Как справедливо отмечает Г. М. Андреева, и обыденное сознание, и социально-психологическая наука складывались в период стабильного существования общества. В наши дни для психологии остро стоят вопросы о том, как ситуации социальных изменений переживаются отдельным человеком, как он относится к ним, как они сказываются на его эмоциональном благополучии, как преодолевать негативное влияние неопределенного социального мира и одновременно вырабатывать личностную толерантность к изменениям и даже потребность в них.

Целью данной статьи является теоретический анализ эвдемонистического подхода к пониманию эмоционального компонента психологического благополучия личности в современном динамическом мире.

В зарубежной психологии, начиная с 60-х годов XX столетия, утвердились два подхода к рассмотрению психологического благополучия личности — гедонистический и эвдемонистический.

Теоретическую основу гедонистического подхода заложил американский психолог Н. Брэдбурн. Согласно созданной им модели, структура психологического благополучия представляет собой баланс двух видов аффекта — позитивного и негативного: первый связан с жизненными событиями, несущими индивиду радость и счастье, второй — разочарование, огорчения и другие отрицательные эмоции. Показателем психологического благополучия как общей удовлетворенности жизнью является, по Брэдбурну, разница между позитивным и негативным аффектами.

В дальнейшем гедонистический подход был развит Э. Динером, который ввел понятие субъективного благополучия, рассматривающегося автором в качестве компонента психологического благополучия. Однако структура субъективного благополучия по Динеру близка к модели Н. Брэдбурна: выделяются три составляющие — удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции [13].

Эвдемонистический подход к пониманию психологического благополучия наиболее познавательно был сформулирован К. Рифф, которая показала, что не все то, что доставляет удовольствие, сопряжено с достижением психологического благополучия.

Рифф связала свою теорию с проблемой позитивного функционирования личности, разработанной в рамках гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, М. Яхода и др.). В структуру психологического благополучия она включила шесть компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост. Последний компонент рассматривается Рифф как главный, самый необходимый [18].

Авторы теории самодетерминации Р. Райян и Э. Диси показали, что личностное благополучие, прежде всего, связано с удовлетворением таких

базовых потребностей, как потребность в автономии, в компетентности и в связях с другими [13].

Российские психологи Т. Д. Шевеленкова и П. П. Фесенко, выполнившие сравнительный анализ зарубежных теорий психологического благополучия личности, пришли к выводу, что в настоящее время существует тенденция к объединению гедонистического и эвдемонистического подходов (так, сторонниками подобного объединения они считают К. Рифф, Р. Райяна и Э. Диси).

Вслед за К. Рифф, они предположили, что каждый из шести компонентов психологического благополучия, являясь аспектом позитивного функционирования личности, может достигать разной степени выраженности, тем самым определяя уникальную структуру и интегральный показатель психологического благополучия каждого человека [15].

Понимая психологическое благополучие как достаточно сложное переживание удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно актуальные и потенциальные аспекты жизни личности, эти авторы считают необходимым дифференцировать понятия актуального и идеального благополучия.

Р. Шамионов, раскрывая свою концептуальную модель субъективного благополучия личности, выражает по сути дела эвдемонистическое понимание содержания этого феномена. Субъективное благополучие рассматривается автором как интегральное социально-психологическое образование, включающее эмоциональную оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе, и несущее в себе активное начало. В основе этого образования лежит удовлетворение тех потребностей, которым придается особый смысл в связи с индивидуальными ценностями и установками.

Шамионов полагает, что неудовлетворенность потребности не означает автоматического снижения уровня благополучия личности, поскольку подобная ситуация может создавать предпосылку для усиления ее активности, направленной не обязательно на удовлетворение этой потребности, а даже на поиск обходного пути — через удовлетворение потребности иного рода. Изменение уровня субъективного благополучия может осуществляться на основе рефлексии ситуации, собственных возможностей и притязаний. По мнению автора, феномен благополучия в первую очередь связан не столько с потребностями и их реализацией, сколько с субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, к событиям жизни и к самой себе [14].

Как мы уже отмечали, судить о психологическом благополучии личности только по преобладанию в жизни радости и удовольствия недостаточно.

Ограниченность гедонистического подхода заключается прежде всего в том, что он не учитывает того обстоятельства, что человек способен проявлять себя двояко — и через творчество, нравственные поступки, и через разрушение, причинение вреда окружающим. Человек может получать удовольствие от удовлетворения потребностей разного рода: и создавая блестящее произведение искусства, и уничтожая созданное другими, и оказывая бескорыстную помощь людям, и удачно проворачивая интригу и т. п.

Как справедливо замечает Д. А. Леонтьев, чувство удовлетворенности от успешной реализации разных стремлений феноменологически неразличимо [8, 92].

Понять истинную сущность психологического благополучия личности можно, обратившись к эвдемонистическому подходу, согласно которому благополучие характеризуется прежде всего позитивным функционированием личности, полноценной реализацией ее базовых потребностей в личностном росте, самопринятии, близости с другими, автономии и т. д.

Эмоциональному компоненту психологического благополучия, достижению личностью высокой степени удовлетворенности собой и собственной жизнью придается при этом подходе важное значение.

Вклад положительных эмоциональных состояний в ситуативное и общее психологическое благополучие личности достаточно полно обоснован исследователями. Так, Г. М. Андреева приводит ассоциативно-сетевую модель воздействия эмоций на память и социальные суждения индивида. Она показывает, как хорошее настроение продуцирует «соседство» с различными приятными явлениями (здоровьем, весельем, любовью, друзьями и т. д.), в то время как плохое настроение вплетено в сеть неприятных жизненных обстоятельств (болезни, смерти, ненависти, страха и др.) [3].

Психологическое благополучие (или неблагополучие) всегда сопряжено с многообразными позитивными либо негативными эмоциональными переживаниями.

Положительно окрашенные эмоциональные состояния могут выражаться в приятных чувствах, связанных с воспоминаниями о событиях прошлой жизни, в обдумывании жизненных планов, в переживании уверенности в себе, в чувстве собственной компетентности в управлении повседневными делами, в чувстве непрерывного саморазвития и т. д.

К отрицательным эмоциям относятся:

- переживание бессмысленности жизни;
- чувство угнетенности из-за требований повседневной жизни;
- беспокойство из-за мнений других людей о себе;
- переживание разочарования своими достижениями в жизни;
- неприятные чувства из-за необходимости менять свой привычный способ поведения;
- переживание собственной изолированности и фрустрированности, чувства одиночества;
- чувство бессилия в управлении окружающим миром и своей жизнью;
- скука, переживание личностной стагнации и др.

Эмоциональные переживания личности, как правило, амбивалентны. Любая сложная, противоречивая, неопределенная жизненная ситуация может вызывать у человека разнополярные эмоции: это могут быть и любопытство, интерес, но могут быть и страх, тревога [6].

Как показали исследования Т. Л. Алавидзе, в тех видах деятельности, которые сопряжены с высокой неопределенностью, успешные, благополучные личности (менеджеры, субъекты инвестиционной активности и т. д.) испытывают различные эмоции двойственного характера: страх пораже-

ния и переживания успеха, перфекционизм и стыд, унижение и чувство превосходства и др., возникают они на основе общего состояния напряжения, переходящего в тревогу и проявляющегося в различных чувствах, которые являются теми или иными индивидуальными «линиями развития» этой базовой эмоциональной реакцией [1].

Наряду с переживанием гармонии, счастья, радостных эмоций, личность испытывает и отчаяние, и тревогу, и чувство вины. И это естественно: ведь социальный мир несет в себе как определенную угрозу и опасность, так и постоянные позитивные возможности и основания для субъективного благополучия.

Т. М. Титаренко раскрывает значение направленности жизненного выбора для ее психологического благополучия — для гармонии и счастья. Совершая на протяжении жизненного пути конструктивные либо деструктивные выборы, достигая успеха либо ошибаясь, личность испытывает самые разнообразные эмоции: она верит и разочаровывается, надеется и впадает в отчаяние. Если она выбирает для себя направленность на будущее, она переживает как тревогу, страх неизвестного, неопределенного, так и радость личностного роста, создания новых жизненных смыслов. Если же выбор направлен на прошлое, то это ведет в конечном счете к психологическому неблагополучию — к испытыванию чувства вины из-за утраченных возможностей, к переживанию стагнации и потери смысла жизни [12].

Жизнь невозможна без повседневных маленьких и больших неудач, обманутых надежд и разочарований. Однако, по мнению А. Шопенгауэра, различные негативные эмоции — это по своей природе позитивное явление [16, 64–65].

Развивая эту мысль философа, Т. Титаренко показывает, что после острого, пронзительного, очистительного отчаяния, если его удастся не просто перетерпеть, а по-настоящему осмыслить и пережить, у человека постепенно начинают пробиваться ростки новых, жизнестойких и реальных надежд [12].

Высокий уровень благополучия личности в самых неопределенных, трудных жизненных ситуациях может быть обеспечен не только непосредственно положительными эмоциями, но и эмоциями негативными, которые выступают в качестве толчка для реализации значимых потребностей.

Еще в исследованиях социальных психологов когнитивистской ориентации было обосновано значение отрицательного эмоционального сопровождения когнитивной неопределенности, из которой личность ищет и находит выход. Ф. Хайдер и Л. Фестингер показали, что именно негативные переживания (эмоции страха, тревоги) используются индивидом для включения процесса редукции когнитивного диссонанса, снятия психологического дискомфорта, неблагополучия, вызванного неопределенностью [6].

Российскими психологами установлено, что эмоции беспокойства, тревоги могут мотивировать высокую активность, направленную на решение задачи, которая воспринимается как личностный «вызов». В особенности такая закономерность свойственна лицам, часто сталкивающимся в своей деятельности с неопределенными ситуациями — профессиональным брокерам фондового рынка, успешным инвесторам, антикризисным управляющим [1].

В литературе содержится много эмпирических данных относительно того, что человек может получать удовольствие от эмоционально непривлекательных занятий, если он сумеет воспользоваться какими-то внутренними побудительными мотивами, вызывающими желаемое поведение [10].

Изучение исследовательского поведения у дошкольников, выполненное А. Н. Поддьяковым, позволило обнаружить высокую мотивацию, весь спектр эмоций у детей в процессе реализации заданий: от досады на грани слез при невозможности вызвать желаемый эффект до восторга при его достижении. Неопределенность экспериментальной ситуации, вызывающая вначале сильное эмоциональное возбуждение и отрицательные эмоции (неуверенность, сомнения, тревога), в процессе включения активного исследовательского поведения, направленного на поиск и приобретение новой информации, способствует переживанию благополучия, удовольствия, позитивных эмоций.

А. Н. Поддьяков экспериментально обосновал, что человек активно стремится к поиску неясностей, неопределенностей, сопряженных с нестабильными эмоциональными состояниями, поскольку это обещает ему увеличить спектр новых возможностей, позволяет получить преимущества по сравнению с другими людьми при выполнении заданий, вызывает положительные чувства от преодоления трудностей, достижение успеха [11].

В соответствии с эвдемонистическим подходом, неопределенность жизненных ситуаций со свойственным ей отрицательным эмоциональным сопровождением рассматривается в настоящее время как источник творчества, личностного роста, самоактуализации, что обеспечивает психологическое благополучие личности.

В постсоветской России делается акцент на необходимости создания «школы неопределенности», то есть школы жизни в неопределенных ситуациях как нестандартного, вариативного образования в изменяющемся мире, на необходимости формирования у детей неопределенности как динамического резерва разнообразных путей развития личности, обеспечивающих ее психологическое благополучие [5].

В основе эмоциональных переживаний личностного благополучия лежат мотивационно-потребностные особенности, в соответствии с которыми описана типология личности.

А. Н. Поддьяков рассматривает два основных типа отношения человека к жизни и действительности. Первый тип видит мир как стабильный, цельный, упорядоченный. Такое видение основано на потребности в определенности, устойчивости и порядке, в однозначном представлении о возможном результате своих действий. Для второго типа мир представлен как бесконечно разнообразный, постоянно меняющийся, что основано на потребности в неопределенности, новизне, на готовности постоянно выходить за рамки уже известного и т. д. [11].

Согласно Т. Гринингу, жизнь постоянно выдвигает перед человеком экзистенциальные проблемы, которые решаются по-разному и вызывает специфические типы реагирования на жизненные «вызовы»:

1) упрощенно оптимистическая реакция с акцентом на позитивном аспекте — триумф, чувство ложной победы над трудностями;

2) упрощенно пессимистическая реакция — переживание фаталистического отношения к негативным сторонам вызовов;

3) экзистенциальная реакция — диалектическая конфронтация негативных и позитивных аспектов проблем, творческая реакция и трансценденция, преодоление оппозиции [17].

Именно третий тип реагирования на жизненные трудности и проблемы дает возможность обеспечения позитивного функционирования личности, ее психологического благополучия.

Исследованиями Е. Г. Ксенофонтовой, выполненными под руководством Л. И. Анцыферовой, раскрыты особенности эмоциональных переживаний конструктивно преобразующего, активного типа личности, который характеризуется внутренней локализацией контроля над жизненными обстоятельствами. Интерналы контролируют отрицательные эмоции, блокируют дезинтегрирующее влияние на сознание психотравмирующих воздействий. Им свойственны чувство личной ответственности и вера в свою способность справляться с негативными событиями, поэтому они не испытывают острых отрицательных переживаний по поводу постигших их бед и несчастий [4].

Т. Л. Алавидзе на примере исследования особенностей эмоционального отношения россиян к начинающимся рыночным реформам установила, что самые существенные различия между людьми заключаются в том, как в их картине мира сочетаются представления о сегодняшней реальности и о будущем. По показателям этого соотношения она выделила три группы личностей — «пессимистов», «утопистов» и «реалистов». В первую группу вошли лица, одинаково негативно относящиеся как к настоящему, так и к будущему. Для второй группы будущее рыночное общество было окрашено самыми лучезарными красками, но при этом все предвестники рынка в нынешней жизни вызвали отрицательные эмоции, раздражали из-за несоответствия абстрактному идеалу. Для них настоящее и будущее как будто бы были разделены непреодолимой стеной. Третья группа — «реалисты» принимали не только идею рынка, но и позитивно оценивали конкретные черты переходного периода, готовы были на поведенческом уровне поддержать их. Не идеализируя будущее, они видели неизбежные трудности в новой системе. Именно эта группа лиц рассматривается автором исследования как самая благополучная в психологическом отношении. Даже при наличии материальных и бытовых проблем, испытывая отрицательные эмоции, «реалисты» активнее других типов пробовали себя в новых сферах жизни (например, меньше боялись переходить из государственных предприятий в частные), спокойнее относились к возможной смене вида деятельности, были более социально мобильными. Они с оптимизмом смотрели в будущее, не чувствовали себя несчастными даже в самых трудных, неопределенных ситуациях [2].

Как известно из психологии управления, большинство людей характеризуется психологическими барьерами на пути к новому, непривычному, неопределенному; в инновационных ситуациях им присущи отрицательные переживания [7]. Однако существует тип креативных личностей, которые, наоборот, склонны к эмоциональному комфорту в ситуациях неопределенности, полу-

чают от них удовольствие, поэтому в своей деятельности они сознательно и бессознательно стремятся к инновациям, усложняют решаемую задачу [6].

Таким образом, на основе рассмотрения эмоционального компонента психологического благополучия мы обосновали недостаточность гедонистического понимания этого феномена. Показано, что только по балансу позитивных и негативных эмоций судить о психологическом благополучии личности нельзя: не всякое удовольствие сопряжено с благополучием и, с другой стороны, достижению психологического благополучия могут способствовать и отрицательные эмоциональные переживания, обладающие собственной мотивирующей силой и приводящие к личностному росту.

Согласно эвдемонистическому подходу, психологическое благополучие, характеризующееся прежде всего позитивным функционированием личности, представляет собой динамический феномен: личность в процессе жизни ошибается, разочаровывается, испытывает самые разнообразные эмоции (как положительные, так и отрицательные), однако если она активно, самостоятельно преодолевает все беды, страдания, тревоги, отвечает на все жизненные «вызовы», то она в итоге достигает высокого уровня личностной зрелости и психологического благополучия, то есть приходит к чувству удовлетворенности собой и собственной жизнью.

Список литературы

1. Алавидзе Т. Л. Социально-психологические аспекты оперирования деньгами и ценными бумагами в ситуации социальной нестабильности / Татьяна Львовна Алавидзе : автореф. дис. ... канд. психол. наук. — М., 1998.
2. Алавидзе Т. Л., Антонюк Е. В., Гозман Л. Я. Социальные изменения: восприятие и переживание / Т. Л. Алавидзе, Е. В. Антонюк, Л. Я. Гозман // Социальная психология в современном мире / под ред. Г. М. Андреевой, А. И. Донцова. — М., 2002.
3. Андреева Г. М. Психология социального познания / Г. М. Андреева. — М., 2005.
4. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 1.
5. Асмолов А. Г. XXI век: психология в век психологии / А. Г. Асмолов // Вопросы психологии. — 1999. — № 1.
6. Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А. Социальная психология личности / Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. — М. : Издательский центр «Академия», 2009.
7. Бефани А. А. Отношение личности к ситуациям инновационной неопределенности / А. А. Бефани // Актуальные проблемы современной психологии. — Харьков : ХГУ, 1993.
8. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. — М. : Смысл, 1997.
9. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации / М. Линч // Психология : Журнал высшей школы экономики. — 2004. — Т. 1, № 3.
10. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. — СПб., 1997.
11. Поддьяков А. Н. Исследовательское поведение: стратегии познания, помощь, противодействие, конфликт / А. Н. Поддьяков. — М., 2000.
12. Титаренко Т. М. Життєвий вибір як рушійна сила особистісної світобудови // Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / за ред. Т. М. Титаренко. — К. : Міленіум, 2005.
13. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие / П. П. Фесенко // Семейная психология и семейная терапия. — 2005. — № 2.
14. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. — Саратов : Издат. Саратов. ун-та, 2006.

15. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. — 2005. — № 3.
16. Шопенгауэр А. О ничтожестве и горестях жизни / А. Шопенгауэр // Избранные произведения. — М., 1992.
17. Greening T. Existential challenges and responses / T. Greening // The Humanistic Psychologist. — 1992. — Vd. 20, № 1.
18. Riff C. D., Singer B. A positive health agenda for the new millennium / C. D. Riff, B. Singer // Personality and Social Psychology Review. — 2000. — Vol. 4.

А. А. Бефани

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної і прикладної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ЕВДЕМОНІСТИЧНИЙ ПІДХІД

Резюме

В статті на засаді аналізу емоційного компонента психологічного благополуччя особистості обґрунтовано недостатність гедоністичного розуміння цього феномену. Показано, що тільки за допомогою балансу приємних і неприємних емоцій робити висновок про рівень благополуччя не можна. Розкрито зміст евдемоністичного підходу, згідно з яким психологічне благополуччя характеризується перш за все позитивним психологічним функціонуванням особистості, а також емоційним переживанням задоволеності власним життям (реалізацією базових потреб у особистісному зростанні, самосприйнятті, автономії, близькості з іншими та ін.).

Ключові слова: психологічне благополуччя, гедоністичний підхід, евдемоністичний підхід, баланс позитивних і негативних емоцій, позитивне психологічне функціонування особистості, задоволеність життям.

A. Befani

Candidate of psychological sciences, docent
Odesa I. I. Mechnikov National University

THE EMOTIONAL COMPONENT OF THE PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF PERSONALITY EUDEMONISTIC APPROACH

Summary

In the article on the base of the emotional component analysis of psychological well-being was grounded insufficiency of hedonistic approach to this phenomenon.

It was shown that only from the balance of pleasant and unpleasant emotions the well-being can not be estimated. There was shown eudaemonia approach in which psychological well-being is characterized primarily by a positive psychological functioning of personality and emotional experience of satisfaction in own life (realization of basic needs in personal growth, self-acceptance, autonomy, intimacy with others, etc.).

Key words: psychological wellbeing, hedonistic approach, eudaemonia approach, balance of positive and negative emotions, positive psychological functioning of personality, satisfaction by life.