(cc) BY

Певнева Анжела Николаевна
канд. психол. наук, доцент, заведующая кафедрой
УО «Гродненский государственный
университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Аннотация*: исследование посвящено описанию результатов влияния структурных компонентов жизнеспособности, характеризующихся активностью и инициативностью, социальной компетентностью и социальной поддержкой, позитивными установками и гибкостью, самоорганизацией и планированием будущего, самомотивацией и достижением, эмоциональным контролем и саморегуляцией, адаптивными стилями поведения и самоуважением, на психологическое благополучие личности. В исследовании приняли участие 206 респондентов в возрасте 21,94 ± 6,99 года. Выявлено, что ведущую роль в психологическом благополучии личности занимает активность и инициатива личности, а также позитивные установки и гибкость.*

Ключевые слова*: психологическое благополучие, жизнеспособность личности.*

Современные условия жизнедеятельности в изменчивом мире, характеризующиеся трансформацией социальных институтов образования, здравоохранения, наряду с институтом семьи, труда, неизбежно влекут утрату чувства стабильности и ощущения психологического благополучия. В связи с выше представленным высокую ценность приобретает жизнеспособность личности, способную к проявлению гибкости, активности и инициативности, к антиципации и планированию будущего, к самомотивации и достижению, к самоорганизации и организации своего времени, к использованию адаптивных защитно-совладающих стратегий поведения.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Обращение к понятию жизнеспособности (от англ. «resilience» – гибкость, упругость, устойчивость) отмечается с 18 века, при этом более интенсивное использование данного феномена началось в социальных и поведенческих науках начиная примерно с конца 1970-х начало 1980-х годов (Anthony, 1987; Barnard, 1994; Cicchetti, 1993; Cowen, Work, 1988; Egeland et al., 1993; Garmezy, 1976; Luthar, 1991; Masten, 1994, 1999; McCubbin, McCubbin, 1988; Rutter, 1985; Werner, 1993), по сравнению с психологическим благополучием (от англ. psychological well-being), которое не было востребованным до 80-х годов 19 века (рис. 1).

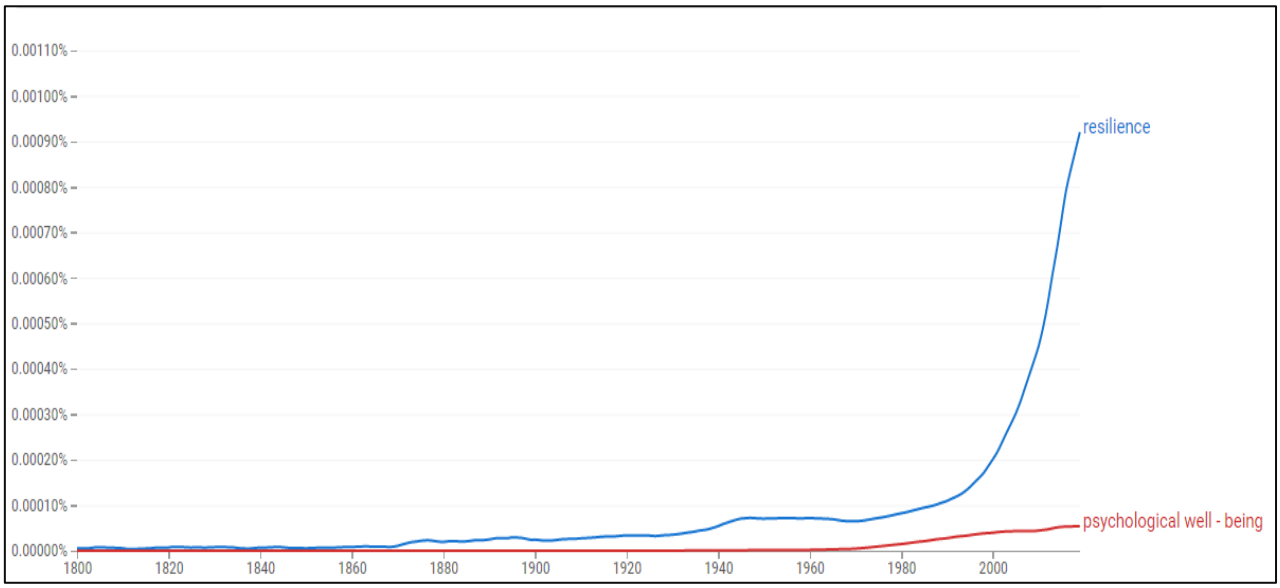

Рис. 1. Активность использования терминов «resilience» и «psychological well-being» с 1800 года и до настоящего времени

В настоящее время существует большое количество определений жизнеспособности, при этом преобладающее количество исследователей под ней понимают способность личности. Жизнеспособность в рамках концепции структурно динамического подхода А.В. Махнач рассматривает в качестве способности человека «управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий» [4, с. 5].

В работах А.А. Нестерович жизнеспособность личности представлена как способность осознавать и использовать свои внутренние и внешние ресурсы, ко-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

торые способствуют «эффективному сопротивлению бедствиям и депривирующим факторам», детерминируя благополучие, социальное здоровье, личностный рост и навыки конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций [5, с. 94]. Структурные составляющие жизнеспособности исследователем выделены на основе восьмикомпонентой модели личности А.И. Крупнова [5, с. 96], состоящей из установочно-целевого, мотивационного, когнитивного, продуктивного, динамического, эмоционального, регуляторного и рефлексивно-оценочного компонентов.

В психологической науке накоплено большое количество материала о связях жизнеспособности с различными личностными свойствами [3]. Наиболее интересным представляется изучение взаимосвязи жизнеспособности с психологическим благополучием, так как оно связано с психологическим здоровьем, социально-психологической адаптацией человека, эффективным полноценным функционированием в социуме [6; 7].

Понятие «психологическое благополучие» впервые было предложено Н. Брэдбурном и определялось как баланс между позитивными и негативными аффектами ежедневной жизни, накапливающимися в ощущении удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью [1; 8]. Наряду с этим появляется проблема вызванная обширностью и разнообразием критериев, структурной оргнизации предмета. Проблема изучения структры психологического благополучия высвечивается в работах К. Рифф. Структрурными компонентами психологического благополучия, согласно исследователю, являются управление окуржающей средой, жизненные цели, самопринятие, позитивное отношение к окружающим, автономия, личностный рост [10]. В психологической науке понятие психологического благополучия в работе А.В. Ворониной утверждается как системное качество, проявляющееся в переживании человеком содержательной наполненности и ценности жизни, и служит средством достижения внутренних, социально ориентированных целей, которые являются условием реализации его потенциальных возможностей и спо-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

собностей [2]. По мнению исследователя, психологическое благополучие проявляется на четырех автономных уровнях, представленных социальной адаптированностью, психосоматическим, психическим и психологическим здоровьем. Оно формируется в процессе деятельности в виде внутренних интенций человека, характеризующихся саморазвитием, самовыражением, самореализацией. В связи с этим важно подчеркнуть, что все внешние факторы благополучия при объективных характеристиках по самой природе психики не могут действовать на переживание благополучия непосредственно, они действуют через субъективное восприятие и оценку, которые обусловлены личностными особенностями, и в целом жизнеспособность личности. Основным условием, по мнению Н.И. Дерюгиной (2018), достижения психологического благополучия является жизнеспособность личности. Это позволило считать актуальным проведение исследования влияния жизнеспособности на психологическое благополучие личности.

Выборочная совокупность включила 206 испытуемых, возраст которых составил 21,94 ± 6,99 года. С целью диагностики психологического благополучия личности применялся индекс общего (хорошего) самочувствия, разработанный Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1999 году [9]. Жизнеспособность измерялась с использованием методики А.А. Нестерович «Жизнеспособность личности» [5]. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы Statistika 6.0 (Stat. Soft. Ins.). Установление взаимосвязи между двумя переменными осуществлялось посредством коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r_s). С целью моделирования влияния одной или нескольких независимых переменных на значение зависимой переменной использован регрессионный анализ.

Для респондентов были выявлены статистически значимые связи показателя психологического благополучия (при $p < 0{,}001$) с переменными жизнеспособности: с самомотивацией и достижением ($r_s = 0{,}38$), с активностью и инициативность ($r_s = 0{,}52$), с эмоциональным контролем и саморегуляцией ($r_s = 0{,}36$), с позитивными установками и гибкостью ($r_s = 0{,}47$), с самоуважением ($r_s = 0{,}41$), с

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

социальной компетентностью и социальной поддержкой (r_s = 0,40), с адаптивными защитно-совладающими стратегиями поведения (r_s = 0,35), с самоорганизацией (r_s = 0,28) и планированием будущего (рис. 2).

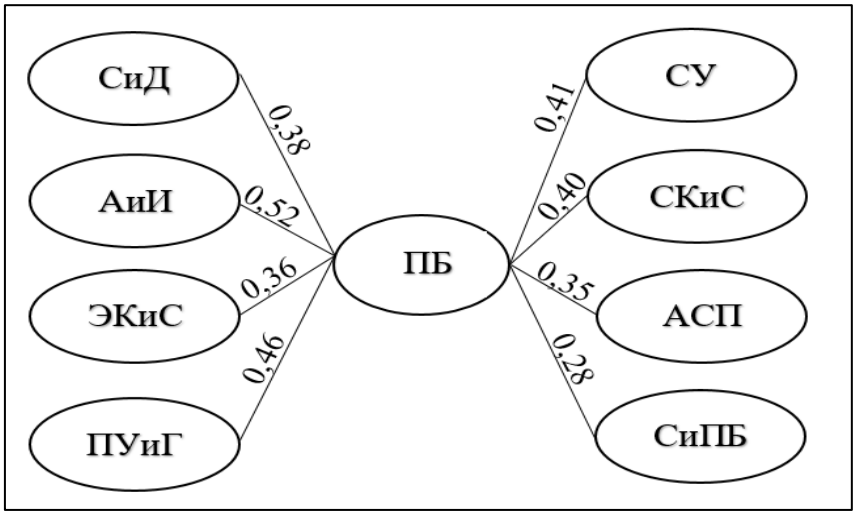

Рис. 2. Взаимосвязь жизнеспособности и психологического благополучия. Примечание: ПБ – психологическое благополучие; СиД – самомотивация и достижение; АиИ – активность и и нициатива; ЭКиС – эмоциональный контроль и саморегуляция; ПУиГ – позитивные установки и гибкость; СУ – самоуважение; СКиС – социальная компитентность и социальная поддержка; АСП – адаптивные стили поведения; СиПБ – самоорганизация и планирование будущего

При проведении дальнейшего исследования, применялся регрессионный анализ с последующим построением модели влияния жизнеспособности респондентов на психологическое благополучие.

В ходе анализа результатов было выявлено, что на психологическое благополучие респондентов влияние оказывают такие компоненты жизнеспособности как «Активность и инициатива» и «Позитивная установка и гибкость». Полученные данные респондентов представлены следующим регрессионным уравнением:

$$ПБ = 6,57 + 1,05\ (ШАиИ) + 0,07\ (ШПУиГ);\ R^2 = 0,31;\ F\ (9,18) = 9,14.$$

Тем самым, показана ведущая роль жизнеспособности, в частности показателей активности и инициативы, а также позитивной установки и гибкости (от

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

англ. flexibility) в развитии психологического благополучия респондентов (при $p < 0,0000$; $R^2 = 31,36\%$). Полученные результаты позволяют утверждать, что психологическое благополучие респондентов зависит от активности и инициативы личности в момент преодоления жизненных трудностей, столкновения с проблемами, когда человек решает повседневные задачи, ведет активный образ жизни, чувствуя при этом себя бодрым и полным сил, а не напротив, когда жизненные невзгоды быстро утомляют, вызывая чувства усталости и утомления. Полученные выводы дополняют ранее представленные результаты исследования качества жизни матери ребенка с церебральным параличом [6], одним из значений которого явился показатель жизнеспособности (жизненной активности) респондентов, входящий в общую шкалу психологического здоровья [7], а в целом психологического благополучия.

Анализ данных показал, что психологическое благополучие респондентов зависит также от позитивных установок и гибкости. Если позитивные установки определяются интересом к жизни, окружающему миру, направленностью на позитивные мысли и положительное решение жизненных трудностей, то гибкость проявляется в легком приспособлении к изменению жизненной ситуации, открытости новому опыту и новым идеям, легкостью перестройки в зависимости от обстоятельств.

Таким образом, установление влияния жизнеспособности личности, в частности показателей активности и инициативы (установочно-целевой и динамический компоненты), позитивных установок и гибкости (когнитивный и регуляторный компоненты) с психологическим благополучием, явилось новым аспектом данного исследования. Наряду с этим установленные нами данные взаимосвязи между психологическим благополучием и активностью, инициативностью, социальной компетентностью и социальной поддержкой, позитивными установками и гибкостью, самоорганизацией и планированием будущего, самомотивацией и достижением, эмоциональным контролем и саморегуляцией, адаптивными стилями поведения и самоуважением, дополняют и обогащают имеющиеся

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

классические данные в мировой психологической литературе по данной проблеме. В целом полученные результаты могут быть использованы специалистами различных отраслей психологической науки.

Список литературы

1. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. – Ярославль: Инфра, 2005. – 13 с.

2. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.04. Том. гос. ун-т. – Томск, 2002. – 24 с.

3. Лактионова А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Московского государственного областного университета. – 2010. – №3. – С. 11–15.

4. Махнач А.В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38. №4. – С. 5–16.

5. Нестерович А.А. Разработка и валидизация методики «Жизнеспособность личности» // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38. №4. С. 93–108. – DOI: 10.7868/S0205959217040080

6. Певнева А.Н. Динамика смысложизненных ориентаций и качества жизни матери ребенка с церебральным параличом: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.05. Белор. гос. пед. ун-т. – Минск, 2018. – 27 с.

7. Певнева А.Н. Психологическое здоровье матери ребенка с церебральным параличом // Весці БДПУ. Серыя 1. Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія – 2021. – №4. – С. 41–47.

8. Bradburn N.M. The Structure of Psychological Weil-Being. – Chicago: Aldine Publishing Co., 1969. – 318 p.

9. Region Hovedstadens psykiatriske hospital [Electronic resource]. – Access mode: https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_Russian.pdf (date of access: 01.12.2019).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

10. Ryff C.D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes. – 1995. – Vol. 69(4). – P. 719–727. – DOI:10.1037/0022–3514.69.4.719

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)