

Чембарова Евгения Александровна

студентка

Ахременко Инна Николаевна

старший преподаватель

УО «Белорусский государственный педагогический

университет имени Максима Танка»

г. Минск, Республика Беларусь

ДОБРО КАК РЕСУРС ЛИЧНОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** в статье представлены данные, подтверждающие интерес к психологическому благополучию как феномену, и оценены личностные ресурсы в его достижении. Рассмотрено добро как ресурс личности в достижении психологического благополучия, и предложен доступный проект его развития.*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, здоровье, психологическое здоровье, личностный ресурс, добро.*

Термин «благополучие» (well-being), согласно данным, указанным К.Н. Поливановой (2020), часто становится объектом научных исследований и дискуссий (в 2019 году опубликовано более 440 тысяч статей со словом «благополучие» в названии). Несмотря на многочисленные исследования единомышленники ученые в определении сути понятия не достигли. Единого определения «благополучия» в науке нет, обобщение содержания понятия, представленных в научных источниках, позволяет заключить: оно отражает «облако смыслов» – хаотическое единство характеристик, указывающих на то, что человеку «хорошо».

Сегодня «благополучие» человека принято оценивать с позиции медицины, экономики, государственной политики и социальной политики, образования. Важную роль в каждом из указанных аспектов играет психологическое благополучие, оно, чаще всего, связывается с субъективной удовлетворенностью жизнью, счастьем и психологическим здоровьем появляется в названиях журналов и

научных конференций. Интерес к теме психологического благополучия в последнее время усилился в связи с существенными проблемами, вызванными геополитическими изменениями, явлениями глобализации, трансформацией социума, современного образования, условий жизни, требующих переоценки ее и своего места в ней, смены установок и целей. Отметившийся перенос ориентиров в сознании людей с общественно значимых ценностей на индивидуальное благополучие, обеспечивающие внутреннюю гармонию, требует всерьез заняться поиском способов решения данной задачи. Для этого, прежде всего, необходимо определиться с сутью понятия «психологическое благополучие».

Понимание сущности «психологического благополучия» и его критерии были определены из анализа психологического неблагополучия, которое фиксировало дисгармонию личности и ее трудности функционирования в обществе. Анализ зарубежных теорий показал, что психологическое неблагополучие можно было обнаружить в психологическом самочувствии, отражающем острые переживания внутреннего или внешнего конфликта, возникшего в виду рассогласования потребностей личности и требований среды (З. Фрейд). Разнообразие причин психологического неблагополучия, выявленных исследователями и практиками, впечатляет: недостаточная интегрированность и согласованность личностных структур (К. Юнг), неспособность справляться с психосоциальными сложностями (Э. Эриксон), искажение и перекосы компонентов Я-концепции, вызывающее внутриличностный диссонанс (К. Роджерс), неумение решать жизненные задачи (С.Л. Рубинштейн), психологическая дезадаптация как неудачное преодоление травмирующей ситуации разного генеза и иное [1, с. 73]. Психологическое неблагополучие исследовали с позиции неблагоприятного воздействия на личность в разные этапы онтогенеза, определения структур личности и моделей поведения, препятствующих психологическому благополучию. За период исследования психологического благополучия накоплен богатый эмпирический и методический инструментарий его оценки и развития. Среди наиболее авторитетных в вопросах психологического благополучия значатся зарубежные исследователи: Н. Брэдбёрн, Э. Динер, К. Кемпбелл, Р. Ларсон, Р. Лукас, К. Питерсен,

Р. Райн и К. Шелдон, Ф. Фудзита и иные; российские современные исследователи: Н.К. Бахарева, М.В. Бучацкая, А.В. Воронина, А.Е. Созонтов, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова. Современных белорусских исследований в решении этой проблемы представляют: Н.Н. Асипчик, А.В. Музыченко (2024), С.А. Водяхо (2019), Е.С. Макеева (2022), В.В. Касперович (2025) и другие.

В изучении психологического благополучия отмечено две парадигмы исследования: гедонистическое направление (теория аффективного баланса Н. Брэдберна – разница между позитивной и негативной оценкой происходящих событий обуславливает восприятие жизни и удовлетворенность ею в целом) – предусматривает оценку выраженности положительных эмоций, и эвдемоническое (М. Ягода, К. Кейес и К. Рифф) – отражает позитивное функционирование личности [3, с. 133]. Между тем, в науке имеются данные о соотношении психологического благополучия с сохранностью психофизиологических функций (Р.М. Райан, Э.Л. Дисси, А.В. Воронина). О.О. Андронникова, Е.В. Ветерок, указывая на этот факт, отсылают к исследованиям А.Е. Созонтова (2006) [1, с. 73].

Психологическое благополучие связывают не только с эффективным функционированием личности, но и другими факторами (согласованность Я-реального и Я-идеального в разных условиях жизнедеятельности, возможность удовлетворения потребностей, самореализации, осмысленность бытия, спонтанность деятельности, благоприятное социальное функционирование, субъектность и адекватность социального функционирования), определяющими позицию личности. Их нарушение позволяет отметить сбои в функционировании личности, психологическое неблагополучие и виктимность, которая проявляется в ее жертвенной позиции мировосприятия и сказывается на поведении и деятельности. Психологическое благополучие личности, как правило, согласуется с таким с в социальной среде, и связано принятием происходящих явлений и процессов, их субъективной значимостью (О.О. Андронникова, Е.В. Ветерок) [1, с. 74].

Эвдомонический подход сближает «психологическое благополучие» с понятием «здоровья», которое Устав ВОЗ трактует как «состояние полного физического, душевного (психологического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье – это функционирование тела и способность справляться со стрессами, полноценное участие в жизни общества» [4, с. 3]. «Психологическое здоровье» – важная составляющая общего здоровья, обеспечивающая динамическое равновесие человека с изменяющейся средой, адаптацию к социуму, эффективное функционирование в нем и выполнение ряда компетенций, позволяющих реализовывать общественные и профессиональные функции [1]. Психологическое здоровье рассматривается, в трех направлениях, объединяя в каждом разные теории. Первое предполагает отождествление его с понятием «норма», второе – на основе медико-биологических подходов, связанных с идеями гуманистической и экзистенциальной психологии (в терминах А. Маслоу и Ш. Бюлер – «самореализация», «самоактуализация»; К. Роджерса – «полноценное человеческое функционирование»; Дж. Бьюдженталь – «аутентичность», Ф. Франкла – «осмысленность»). Третье направление понимания психологического здоровья связано со смыслом жизни, отношением к себе и окружающим, что определяет характер проявления его показателей на двух нижележащих уровнях (Б.С. Братусь) [1, с. 74–75].

«Психологическое благополучие» несколько отличается от «психологического здоровья», оно детерминировано терминальными и инструментальными ценностями (счастье, счастливая жизнь, самореализация и иные) и отражает экзистенциальное переживание личности отношение к своей жизни, тогда, как «психологическое здоровье» фиксирует способность личности удовлетворять свои потребности, решать актуальные задачи, не нарушая требования среды, и испытывать положительные эмоции. Одним из показателей психологического здоровья, по мнению Е.Р. Калитиевской (1997), является субъектность личности, которая формируется на основе личностной саморегуляции (ее компоненты: степень осознанности, альтернативность, свобода), ответственности (степени осознания

себя как причины жизненных изменений) и духовности (динамичность и активность ценностно-смысловых структур как основы регуляции жизнедеятельности). Личность считается психологически здоровой, если она способна доверять себе, принимать факт своего существования таким, каков он есть, и осуществлять жизнедеятельность, исходя из своих ценностей [1].

Факторы психологического здоровья и понимание сути психологического благополучия указывают на определяющую роль личности в их обеспечении, что требует обратиться к понятию личностных ресурсов. Т.Ю. Иванова, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, Н.В. Кошелева, опираясь на теорию ресурсов С. Хобфолла и концепцию личностного потенциала Д.А. Леонтьева, к личностным ресурсам причислили «эмпирически измеряемые свойства личности, наличие и выраженность которых детерминирует и обуславливает психологическое благополучие личности». К их числу она относит: жизнестойкость (общая жизненная диспозиция, включающая систему представлений о себе, мире, отношениях с миром), резилентность (способность человека восстановиться после стресса, посттравматический личностный рост «что нас не убивает, то нас делает сильнее»), чувство связности (уверенность в личном контроле происходящего и причастности к нему. Предикторами физического и психологического благополучия в долгосрочной перспективе) выступают: оптимизм, имманентно характеризующий человека как успешного, благополучного, удовлетворенного жизнью, самооценка (самоотношение), самоэффективность, толерантность к неопределенности, самоконтроль.

Понятие личностных ресурсов является междисциплинарным. Обращаясь к проблеме вклада личностных характеристик в процессы саморегуляции и самодетерминации, различные авторы используют такие термины, как «потенциал», «ресурсы» (Д.А. Леонтьев, 2011; 2014; Т.В. Корнилова и др., 2010) или «личностные стили» (например, В.И. Моросанова, 2001), позволяющие рассмотреть индивидуальные различия в механизмах поддержания успешности и психологического благополучия.

В широком смысле под личностными ресурсами, как правило, понимают индивидуально-психологические особенности, связанные с более успешным осуществлением различных видов деятельности и более высоким уровнем психологического благополучия (Diener, Fujita, 1995). В качестве ресурсов разные авторы рассматривают установки, черты, ценности, атрибутивные схемы, стратегии поведения и совладания со стрессом и прочее. В категории личностных ресурсов в литературе упоминаются: «жизнестойкость», «локус контроля», «оптимизм», «самоэффективность», «личностные достоинства» и иные, то есть, гибкие свойства личности, имеющие прижизненный генезис и поддающиеся коррекции и развитию [5]. Личностным ресурсом может считаться феномен «добра», определяющий нравственный смысл жизни человека (В. Соловьев). Добро есть процесс и результат сотворения ценностей в мире и приобщение к ним окружающих людей. Добро, как и зло, имеет общий источник и проявляется в сознательной деятельности и поведении человека. В психологическом аспекте, добро – это ценное, производимое во имя другого, в конкретных условиях и обстоятельствах. Добро – это должное отношение человека к другим людям и ценностям. В стремлении делать добро проявляется человеческое качество доброта (Н.А. Коваль, 1997) [2, с. 35]. Добро находит место в обществе с любыми типами отношений, любого уровня социального и экономического развития, что толкает некоторых ученых предположить: «добро имеет генетические корни». Исследования природы добрых поступков показывают неоднозначность их оценки теми, кому они адресованы (доброта без согласования может быть воспринята, как акт нарушения личностных границ, не соответствующая ожиданиям, – как обман, непостоянное проявление доброты, как нечто, нарушающее равновесие со средой и подрывающее доверие. Мотивы проявления доброты многообразны: повысить свой социальный статус и получить одобрение других; поддержать образ Я, совладать со своими эмоциями и настроением, улучшить личное социальное благополучие. Наличие внутреннего побуждения проявлять доброту во имя блага другого связывают с наличием любви. Считается, что индивид готов поддержать другого настолько, насколько выражена его установка «хочу добра себе» [6, с. 9–10]. В

добрых поступках из любви, права другого признаются, в том числе, право на ошибку или проступок. Стремление делать добро, без ожидания внешнего или внутреннего вознаграждения, преобразует структуру психики и свойственно только любящим людям. По мнению Э. Фромма, в любви и заключается смысл существования, его психическое здоровье. Идеал бескорыстного отношения к другому человеку обеспечивает психическое спокойствие и здоровье личности [2, с. 36]. Среди педагогов, проявляющих доброжелательность в педагогическом взаимодействии, реже встречается синдром эмоционального выгорания, те, у кого выявлены признаки профессиональной деструкции, менее терпимы к другим и доброжелательны (В.В. Семикин) [2, с. 37]. Исследование по изучению склонностей современной учащейся молодежи проявлять доброту, показали неоднородный характер степени ее выражения среди учащихся учебных заведений (училищ, колледжей и высшего учебного заведения), а тенденция содействовать благополучию другого и проявлять милосердие выявлена у незначительной части испытуемых, что указывает на необходимость дополнительной проверки установленных фактов и мероприятий по развитию нравственности.

В других исследованиях установлено, что добро выступает условием профессионального здоровья, а его проявление – доброта – основой самосохранения личности, поскольку сближает с другими и оберегает от конфликтов и стрессов. При этом, при оказании помощи незнакомым людям, личность руководствуется моральными принципами, а близким – опирается на эмпатию. Проактивность – готовность действовать из личных побуждений, осознанно, обеспечивает психологическое благополучие личности и ее психологическое здоровье. Примером такого проактивного поведения является благотворительная, добровольческая и волонтерская деятельность. Социально-предписанная форма поведения – культурно обусловлена, социально задана и подчинена социально одобряемым нормам, нарушение которых влечет применение социальных санкций. Она предусматривает принятие во внимание сигналов о помощи, посылаемых другими и удовлетворение их просьб о помощи, выполнение ритуалов вежливости и поддержки [6, с. 13].

Стремление делать добро одинаково полезно и для субъекта, улучшением его психологического здоровья и повышением психологического благополучия, и для адресата: добро – для другого – знак «надежды на лучшее» (Ч. Снайдер) или «диспозиционный оптимизм» – «вера в лучший исход событий» (М. Шайер, Ч. Карвер) [3, с. 133]. Положительный эффект доброты для субъекта и адресата позволяет применять ее в роли личностного ресурса для обеспечения психологического благополучия и здоровья. В качестве инструмента реализации практики добрых дел разработан социальный проект «Шаг к добру».

Цель проекта: создать структурированную и простую систему волонтерской деятельности, предусматривающую решение разнообразных проблем. *Задачи проекта:* 1) содействовать и организовать содержательную помощь нуждающимся гражданам; 2) вовлечь большое количество людей в волонтерскую деятельность; 3) создать доступную систему мероприятий; 4) формировать активную жизненную позицию молодежи.

Суть и организационные основы проекта: каждая вторая неделя месяца определяется как неделя добра. В качестве основы принята стандартная рабочая пятидневная неделя. В ней каждый день посвящен конкретному направлению и предусматривает выполнение комплекса мероприятий, в которых может принять участие любой желающий. Понедельник – «Старт недели с заботой» предполагает мероприятия по оказанию помощи лицам с инвалидностью в выполнении повседневных дел, с которыми им самостоятельно справиться сложно или невозможно: посещение аптек, магазинов, банков и иных учреждений и решение актуальных для них задач. Подобная практика позволит преодолеть физические, социальные и психологические барьеры. «Эко-вторник» включает мероприятия, направленные на обеспечение экологического равновесия человека с внешней средой и решение экологических проблем: сбор макулатуры, очистка от сора парковых зон и скверов, уборка подъездов и придомовых территорий, кормление бездомных животных, и по возможности, определение их в приюты. Среда – «День пожилого человека» предусматривает помощь пожилым в выполнении по-

вседневных дел, закупке продуктов, лекарств, что позволит своевременно обеспечить маломобильных пожилых людей сбалансированным питанием, медикаментами, снизит их тревожность и уменьшит напряженность, упрочит связь между поколениями и улучшит их состояние здоровье. Четверг – «День – дари радость» посвящен взаимодействию с детьми и может быть реализован через систему творческих занятий, помощь школьникам в выполнении домашних заданий и временный присмотр и иные. Пятница – «День памяти» предполагает мероприятия, направленные на сохранение исторической памяти, формирование гражданственности и патриотизма среди молодежи: посещение памятников и мемориалов, благоустройство территории, изучение исторического прошлого и его передача детям и молодежи, исследование истории войны в истории своей семьи, семей школьников и студентов, восстановление утраченных сведений о близких посредством изучения информационных ресурсов библиотек, архивов, в том числе, электронных.

Источники и способы вовлечения в проект желающих. 1. Информирование населения микрорайона (района) города о содержании и проекта и условиях его реализации посредством листовок, информационных бюллетеней, опущенных в почтовый ящик. 2. Приглашение желающих присоединиться через социальные сети, сайты, информирование по месту учебы, работы. 3. Создание цифрового «Дневника добрых дел» для освящения этапов реализации проекта. 4. Формирование команд волонтеров и посредничество им в установлении связей с получателями услуг. 5. Координация деятельности. 6. Оценка результативности и корректировка плана деятельности.

Реализация проекта возможна не только в условиях микрорайона, он может быть реализован сотрудниками любой организации, и что особенно важно, его содержание и особенности позволяют реализовать его в условиях учреждения образования. В этом случае, наряду с позитивными изменениями в психическом и личностном статусе можно рассчитывать и на воспитательный эффект. Проект «Шаг к добру» позволит усвоить истину: делать добро не сложно, но добрые дела изменят наш мир к лучшему.

Список литературы

1. Андронникова О.О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации / О.О. Андронникова, Е.В. Ветерок // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2016. – №1(65). – С. 72–76. EDN VQSVPD
2. Бражникова А.Н. Доброта как нравственное качество человека / А.Н. Бражникова, А.А. Зюзя // Ученые записки. – 2011. – №11(81). – С. 34–40.
3. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности / С.А. Водяха // Дискуссия. Педагогика и психология. – 2012. – №2. – С. 132–138. EDN NJRKIA
4. Здоровый образ жизни: в 2 ч. Ч. 1: учебное пособие / авт.-сост. Н.В. Тимушкина, Ю.А. Талагаева. – Саратов: Саратовский источник, 2015. – 104 с.
5. Лаврик А.В. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / А.В. Лаврик // Гуманизация образования. – 2014. – №4. – С. 44–47. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-resursy-kak-integralnaya-harakteristika-lichnosti> (дата обращения: 15.01.2026). EDN SHQMBP
6. Рягузова Е.В. Парадоксы доброты в контексте просоциального поведения: анализ современных концепций / Е.В. Рягузова // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15. №1. – С. 5–21. DOI 10.17759/sps.2024150101. EDN KIAIMS