

**Лощакова Анна Борисовна**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Мурманский арктический университет»

г. Мурманск, Мурманская область

**Лощаков Даниил Дмитриевич**

специалист

ГАУ г. Москвы «Институт дополнительного профессионального  
образования работников социальной сферы»

Департамента труда и социальной защиты населения г. Москвы

г. Москва

## **ПОКАЗАТЕЛИ КРИТЕРИЯ «УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СОБОЙ И СВОЕЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ» В ОЦЕНКЕ ЛИЧНОСТНОЙ УСПЕШНОСТИ**

***Аннотация:** статья посвящена проблеме личностной успешности, которая в последнее время приобретает особую актуальность, являясь предметом научных исследований и практической деятельности психологов. В публикации обсуждается вопрос внутренней оценки достижения личностной успешности через понимание ее оценочных критериев и показателей. В качестве основных показателей критерия «удовлетворенность собой и своей жизнедеятельностью» в данном контексте рассматриваются гармоничность психологической культуры личности и переживание субъективного благополучия.*

***Ключевые слова:** личностная успешность, достижение, оценка, критерий, удовлетворенность, показатель, психологическая культура, субъективное благополучие.*

В своих публикациях мы не раз обращали внимание на критерии личностной успешности, которые выступают как признаки успешности, на основе которых осуществляется оценка и сравнение реальных явлений [4].

В научной литературе в качестве общепризнанных рассматриваются три критерия успеха и успешности: достижение поставленной цели (воплощенной в

полученном результате и степени затраченных усилий), признание со стороны общества (микро- или макроокружения) и удовлетворенность. Наилучшим вариантом считается одновременное соответствие всем приведенным критериям. При этом исследователи-психологи чаще указывают на то, что особенность именно личностной успешности состоит в ее субъективности, оценку ей способна дать лишь сама личность (К.А. Абульханова, М.Р. Битянова, О.Ю. Клочкова и др.).

М.В. Теплинских [9] констатирует, что субъективные критерии личностной успешности формируются самим субъектом в виде переживаний и применяются им самим для оценки собственной успешности или неуспешности. К.А. Абульханова [1] в своих исследованиях сделала очень важный вывод: в личной жизни не может быть внешних стандартов оценки ее благополучия и правильности, существует только внутренний критерий, связанный с удовлетворенностью или неудовлетворенностью собственной жизнью. Это достаточно сложное, но всегда обобщенное чувство состоявшейся или несостоявшейся, успешной или неуспешной жизнедеятельности. Л.В. Куликов [3] указывает на то, что удовлетворенность во многом связана с оценкой приближения к чему-то желанному, идеальному, принимая во внимание свое поведение и собственную успешность. Поэтому в качестве главного психологического критерия личностной успешности в нашем исследовании выступает удовлетворенность собой и своей жизнедеятельностью.

Показатели личностной успешности демонстрируют конкретность и диагностичность, что предполагает доступность показателя для наблюдения, учета и фиксации, а также позволяет рассматривать показатель как более частное по отношению к критерию, а значит измерителем последнего.

Считаем, что наиболее целостными показателями и диагностическими параметрами удовлетворенности собой и своей жизнедеятельностью в контексте личностной успешности могут выступать: уровень выраженности гармоничности психологической культуры и уровень субъективного благополучия личности. Рассмотрим их ключевые аспекты и взаимосвязь с успешностью.

На доминирующую роль культуры в личностном развитии указывал еще Л.С. Выготский и его последователи. В современной российской психологии сформировалось определенное количество концептуальных моделей, объясняющих явление психологической культуры (И.В. Дубровина, Л.С. Колмогорова, О.И. Мотков, А.С. Никольская, К.М. Романов, В.В. Семикин и др.). В своих подходах они едины в том, что психологическая культура человека является одновременно элементом его общей культуры и важной составляющей его личности. Эти две стороны взаимосвязаны: определенный тип личности формируется в культуре, одновременно и сама личность создает, развивает культуру. В процессе инкультурации формируется степень осознания личностью культурных ценностей, чувство ответственности, нравственная самостоятельность, способность принимать решения на основе внутренней системы координат, способность самооценки, способность различать «хочу», «могу» и «надо». Психологическая культура выступает как способ преобразования себя как личности и своих отношений с другими.

К.М. Романов [7] рассматривает психологическую культуру в качестве системного личностного образования, определяющего способы обращения человека с другими людьми и с самим собой и являющегося мерой человеческого в человеке. Благодаря ей, личность овладевает собственной психологической природой, становясь субъектом своего бытия. Можно сказать, что чем выше уровень развития психологической культуры у человека, тем выше его человеческий статус.

В авторском определении В.В. Семикина [8] отмечается, что психологическая культура является многомерным, системным психологическим явлением, которое требует рассмотрения в рамках диалектического единства общего (общечеловеческие ценности, социальные нормы), особенного (своеобразие этнического менталитета) и единичного (индивидуальный стиль отношений и поведения) проявлений человеческой психики. Психологическая культура предполагает освоение и принятие гуманистических ценностей, именно этим она отличается от психологической грамотности и психологической компетентности.

Психологическая культура представляет собой единство знаний, отношений, эмоциональных переживаний, саморегуляции и жизненного опыта личности. В первую очередь психологическая культура является результатом интенсивной внутренней работы по гармонизации собственных жизненных устремлений с интересами социального окружения. Согласно В.В. Семикину, гармоничность психологической культуры способствует эффективной социальной адаптации личности, успешному, безопасному взаимодействию с другими людьми и культурой, обретению психологического здоровья, которое в нашем случае является условием личностной успешности.

И.В. Дубровина [2] рассматривает психологическую культуру как механизм личностной саморегуляции, который обеспечивает гуманное взаимодействие с людьми, самоконтроль, настойчивость в отстаивании нравственных ценностей и принципов. Н.И. Певзнер [6] обратила внимание на ценностно-регулятивную функцию психологической культуры, ее влияние на успешность и самореализацию личности.

Дополнить данные выводы можно результатами исследования, проведенным О.И. Мотковым [5]. Ученый, связывая психологическую культуру с самоопределением и саморегуляцией поведения в различных жизненных сферах, констатирует, что люди с более высокой психологической культурой выше оценивают свое самочувствие, настроение, общую активность и удовлетворенность, по сравнению с теми, кто имеет низкую ее выраженность.

Психологическая культура в концепции О.И. Моткова выражается в разумной самоорганизации и саморегуляции человека его стремлений с учётом внутренних потребностей и возможностей, а также социума и законов природной среды в разных сферах жизнедеятельности. В итоге она отражается в отношении к себе, окружающему миру и другим людям.

Выступая важной частью общей культуры человека, психологическая культура совместно с оптимальным образом жизни и развитыми духовными ценностями обеспечивает устойчивое гармоничное функционирование личности, являясь при этом одним из его проявлений и важной детерминантой высокой жиз-

ненной самореализации и удовлетворенности, а также психологического здоровья.

Развитая психологическая культура благоприятствует оптимальному образу жизни и процессуальной гармоничности личности, когда у нее преобладает хорошее самочувствие, сильная воля, позитивные ориентации на конструктивное взаимодействие, высокая удовлетворенность различными аспектами своей жизни и межличностными отношениями.

Далее обратимся к феномену субъективного благополучия личности как еще одному показателю критерия «удовлетворенности собой и своей жизнедеятельностью». Получив изначально широкое распространение в среде зарубежных психологов (Н. Брэдберн, Э. Динер, М. Селигман и др.), в нашей стране данный феномен стал активно исследоваться в последние десятилетия (Бессонова Ю.В., Бочарова Е.Е., Карапетян Л.В., Куликов Л.В., Соколова М.В., Шамионов Р.М. и др.).

Р.М. Шамионов [10] связывает субъективное благополучие с удовлетворенностью, говоря о том, что субъективное благополучие выражает собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для нее.

В структуре субъективного благополучия синтезируются когнитивная (рефлексивная), эмоциональная и поведенческая составляющие. Эмоциональная составляющая субъективного благополучия является наиболее значимой в ее структуре, проявляясь в доминирующем эмоциональном фоне, в самовосприятии и самоуважении определяет возможность сохранения равновесия между отчуждением во внутреннем плане и идентификацией во внешнем. То есть психологическая сущность субъективного благополучия личности – это, прежде всего, позитивное отношение к самому себе, другим людям, разным сферам своей жизни. А психологической основой – переживание, которое во многом определяет самочувствие человека.

Субъективное благополучие характеризуется субъективностью, позитивностью и часто рассматривается как синоним понятиям «счастье», «душевный

комфорт». Проявляется в двух планах: внешнем и внутреннем. Во внешнем плане выражается в общем качестве жизни человека, наличием социально одобряемых личностных качеств, приверженности общественно значимым ценностным ориентирам. Внутренний план проявлений отражает гармонию между субъективными желаниями, поставленными целями и реальными возможностями, а также ощущение внутренней целостности, равновесия, преобладанием положительных эмоций над отрицательными.

Субъективное благополучие не только показатель успешности, но и ее движущая сила, которая дает человеку мощные внутренние ресурсы для продуктивной жизнедеятельности в различных сферах.

Таким образом, внутренним (психологическим) критерием личностной успешности выступает удовлетворенность собой и своей жизнедеятельностью, который выражается в показателях гармоничности психологической культуры и субъективного благополучия, все они взаимосвязаны и влияют друг на друга. Высокий уровень психологической культуры обеспечивает гармоничное функционирование, саморазвитие, самосовершенствование личности, ее удовлетворенность жизнью. Высокий же уровень субъективного благополучия обуславливает самопринятие, способность контролировать свою жизнь, психологическое здоровье, планомерное движение к поставленной цели и дальнейшей самореализации, положительное психоэмоциональное состояние личности.

### ***Список литературы***

1. Абульханова К.А. Время личности и ее жизненного пути / К.А. Абульханова // Институт психологии Российской академии наук. Человек и мир. – 2017. – Т. 1. №1. – С. 165–200. EDN YTEAMP

2. Дубровина И.В. Психологическая культура личности как фактор психологического здоровья / И.В. Дубровина // Психологическое здоровье и психологическая культура в современном российском образовании: материалы V Всерос. науч.-практ. конф. (Барнаул, октябрь – ноябрь 2013 г.). – Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2013. – С. 56–61. EDN VTNNNN

3. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика / под ред. В.Ю. Большакова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 476–510.
4. Лошакова А.Б. Разработка модели характеристик личностной успешности / А.Б. Лошакова, Е.С. Кузнецова, Д.Д. Лошаков // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12. №5. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN524.pdf> (дата обращения: 10.06.2026). EDN YUWTQI
5. Мотков О.И. Психологическая культура личности / О.И. Мотков // Школьный психолог. – 1999. – №15. – С. 8–10.
6. Певзнер Н.Ю. Психологическая культура педагога и эффективность профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13, 19.00.03 / Н.Ю. Певзнер. – Казань, 2007. – 24 с. EDN NIZUDF
7. Романов К.М. Психологическая культура личности: учебное пособие / К.М. Романов. – М.: Когито-Центр, 2015. – 313 с. EDN XNKWWT
8. Семикин В.В. Психологическая культура и образование / В.В. Семикин // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2002. – Т. 2. №3. – С. 26–36. EDN KWTEJP
9. Теплинских М.В. Критерии успешности деятельности социального работника в связи с характеристиками профессионального самосознания / М.В. Теплинских // Профессиональная подготовка кадров для социальной сферы: региональный аспект: коллективная монография / под ред. Т.Н. Мартыновой. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2009. – С. 319–335. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) / Р.М. Шамионов // Мир психологии. – 2007. – №2. – С. 143–148. EDN ZBCHVD