

Психологические компоненты благополучия личности

Фомина Ольга Олеговна

Аспирант

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия
E-mail: iloveshnur@mail.ru

Переживание благополучия, один из аспектов нашей жизни, которому мы склонны уделять значительное внимание. Мы понимаем благополучие личности, как оценку человеком собственного существования, направленности, включая раскрытие собственного "Я", отношений с миром, собой и другими.

Для нас интересен тот факт, что данные ряда исследований говорят об отсутствии доминирующего влияния объективных факторов (доход, работа, здоровье, жилищные условия) на психологическое благополучие [1, 2, 3]. А наиболее значимыми оказываются индивидуальные различия и когнитивные процессы. Фокус нашего исследования, в данном случае, направлен на такие теоретические разработки, которые раскрывают психологические компоненты благополучия личности.

В исследовании нами были использованы следующие методики: Опросник "Индекс жизненного стиля", Шкала психологического благополучия К. Рифф, Опросник «Невротические черты личности», Опросник межличностных отношений В. Шутца.

В исследовании приняли участие 162 человека в возрасте 16 до 37 лет.

В процессе исследования были получены следующие промежуточные результаты, которые показали, что большинству испытуемых свойственен пограничный показатель психологического благополучия (54,7% респондентов), испытуемые с высоким показателем психологического благополучия составляли 29,3 % выборки; испытуемые с пониженным уровнем психологического благополучия составляли 16% выборки.

Опираясь на результаты корреляционного анализа, можно говорить о вкладе определенных психологических компонентов в благополучие личности.

Наиболее проявленное отрицательное влияние связано с такой личностной чертой, как неуверенность в себе. Мы можем предположить, что в этом случае личности сложно самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, что негативно сказывается на уровне автономности ($r=-0,427$, при $p<0,01$) и компетентности ($r=-0,598$, при $p<0,01$) личности. В социальных взаимодействиях обнаруживается робость, скованность, затруднения в установлении и поддержании контакта, поэтому уровень позитивных отношений с окружающими понижается ($r=-0,443$, при $p<0,01$). Устойчивое ожидание неудачи в совокупности с направленностью на избегание неудач и пониженной самооценкой препятствуют самопринятию ($r=-0,524$, при $p<0,01$), что существенно снижет общий уровень благополучия ($r=-0,604$, при $p<0,01$).

Отрицательную корреляционную связь с компонентами благополучия имеет такая личностная черта как социальная неадаптивность. Мы считаем, что, сложность приспособляемости в различных социальных интеракциях, социальная негибкость, а также недостаточная опытность, проявляющаяся в пониженной социальной перцепции и эмпатии, способствует снижению компетентности ($r=-0,396$, при $p<0,01$) и позитивных отношений личности ($r=-0,379$, при $p<0,01$), а также общему уровню благополучия ($r=-0,339$, при $p<0,01$).

Аффективная неустойчивость, проявляющаяся в пониженном контроле над эмоциями или накапливании негативных переживаний и частых обидах, отрицательно связана с позитивными отношениями ($r=-0,360$, при $p<0,01$). Данная личностная черта, по нашему мнению, мешает построению близких отношений, так как препятствует открытому выражению эмоций и приводит к недопониманию между партнерами.

Стоит отметить, что «Познавательная и социальная пассивность» имеет положительную умеренную или слабую корреляционную связь со всеми компонентами психологического благополучия. Также «Невротический сверхконтроль поведения» имеет умеренную положительную корреляционную связь с большинством компонентов благополучия. Мы можем предположить, что это связано с особенностью переживания психологического благополучия респондентами, т.е. с невысокой заинтересованностью в широких межличностных взаимодействиях, умеренным уровнем социальной активности, потребности в тщательном планировании и обдумывании своих поступков.

По результатам факторного анализа нам удалось выделить структурные компоненты благополучия личности. Общая дисперсия равна 41,58:

1. Аффективные и защитные компоненты (общая дисперсия 17,25). Фактор включает в себя способность интегрировать аффекты, а также возможность дистанцироваться от них при необходимости. Способность выражать и перерабатывать собственные эмоции, позволять себе быть тронутыми аффектами других. Способность защищать отношения от беспокоящих импульсов.

2. Регулятивные компоненты (общая дисперсия 11,34). Фактор описывает такие проявления как склонность к тщательному анализу и обдумыванию поступков, планирование поведения, за счет чего может реализовываться недостаточная спонтанность в поведении. Отдельной составляющей выступает контроль над образом жизни и здоровьем, отношение к болезни.

3. Интерперсональные компоненты (общая дисперсия 6,55). Способность создавать привязанность, проявлять эмоциональную привязанность (признательность, любящая забота, вина и др.)

4. Компоненты социальной направленности (общая дисперсия 6,43). Выбор социальной дистанции, автономность поведения. Приспособляемость в различных социальных ситуациях.

По результатам кластерного анализа мы описали повышенный и пониженный уровни благополучия личности.

У испытуемых с повышенными показателями благополучия высокий уровень самооценки, они склонны по достоинству оценивать свою деятельность, рассчитывать скорее на ее успех. Можно говорить, о более позитивном опыте межличностных отношений, и, как итог, направленность к людям. Однако их социальный круг не отличается большим разнообразием. Им свойственен жесткий внутренний контроль, они предпочитают действовать в заранее распланированных ситуациях, что может ограничивать их активность.

Для испытуемых с низким уровнем благополучия характерен повышенный уровень неуверенности в себе: они недовольны собой, ожидают неуспеха, непринятия со стороны окружающих. Они нуждаются в эмоциональной поддержке и недостаточно самостоятельны. Таким испытуемым бывает сложно принимать решения и отстаивать их из-за пониженной самооценки. Им свойственен скорее негативный опыт взаимоотношений.

Таким образом, в нашем исследовании мы выделили и описали ряд психологических

компонентов благополучия. Они связаны с защитным поведением, межличностными отношениями, самовосприятием, саморегуляцией. Также мы смогли описать ориентировочные различия социально-психологических компонентов на разных уровнях благополучия личности.

Источники и литература

- 1) Аргайл М. Психология счастья. СПб. : Питер, 2003. 272 с.
- 2) Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. М.: Время, 2009. 192 с.
- 3) Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю.Большаков. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000, с. 476-510.