

5. Shamionov R. M. *Etnokulturnye faktory sub»ektivnogo blagopoluchiya lichnosti* (Ethno-cultural factors of personality's well-being). *Psikhologicheskiy zhurnal* (Psychological Journal), 2014, vol. 35, no. 4, pp. 68-81 (in Russian).
6. Andreenkova N. V. *Sravnitel'nyy analiz udovletvorennosti zhizn'yu i opredelyayushchikh ee faktorov* (Comparative analysis of life satisfaction and factors determining it). *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny* (Monitoring Journal), 2010, no. 5 (99), pp. 189-215 (in Russian).
7. Khashchenko V. A. *Tipologiya sub»ektivnogo ekonomicheskogo blagopoluchiya* (Typology of subjective economical well-being). *Psikhologicheskiy zhurnal* (Psychological Journal), 2007, vol. 28, no. 1, pp. 58-69 (in Russian).
8. Reznik T. E., Reznik Yu. M. *Zhiznennye strategii lichnosti*. (Personality's life strategies). *Sotsiologicheskie issledovaniya* (Sociological studies), 1995, no. 12, pp. 100-105.
9. Chebotareva E. Yu. *Rol' sub»ektivnogo blagopoluchiya v mezhhul'turnoy adaptatsii* (Role of subjective well-being in inter-cultural adaptation). *Vestnik RUDN. Ser. : Psikhologiya i pedagogika* (PFUR Bulletin. Ser. Pedagogy and Psychology), 2014, no. 2, pp. 13-17 (in Russian).
10. Chebotareva E. Yu. *Svyaz sub»ektivnogo blagopoluchiya s mekhanizmami psikhologicheskoy zashchity lichnosti* (Relation of subjective well-being and mechanisms of personality's psychological defense). *Kachestvo zhizni. Psikhologiya zdorov'ya i obrazovanie : mezhdisciplinarnyy podkhod. Materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (Moskva, 24-25 aprelya, 2014)*. (Quality of life. Health psychology and education: inter-discipline approach. Materials of international scientific and practical conference {Moscow 24-25 April 2014}). Moscow, 2014, pp. 322-324 (in Russian).
11. Chebotareva E. *Subjective well-being and styles of intercultural communication*. *International Psychology Bulletin*, 2013, vol. 17, no. 3. P. 65.
12. Chebotareva E. *Regulatory aspects of subjective well-being*. *Psychology & Health*, 2013, vol. 28. Special iss.: Supplement: 1, pp. 185-186.
13. Chebotareva E. *Russian migrants' well-being in connection with their social creativity and style of self-regulation*. 13th European Congress of Psychology (ECP 2013). (Stockholm, 9-12 July. 2013). Available at: https://abstracts.congress.com/scripts/JMEEvent/ProgrammeLogic_Abstract_P.asp?PL=Y&Form_Id=3&Client_Id=CXST&Project_Id=13078006&Person_Id=2802836 (accessed 23 September 2014).

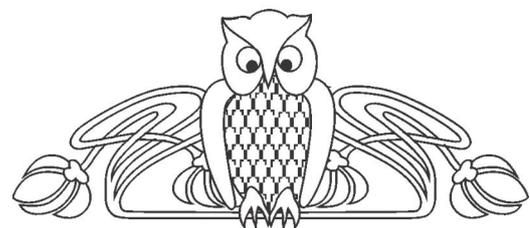
УДК 316:159

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Н. Ю. Литвинова

Литвинова Наталья Юрьевна - кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии личности и специальной педагогики, Владимирский государственный университет, Россия
E-mail: litvinovanu77@mail.ru

Представлены результаты аналитического обзора литературы, свидетельствующие о том, что важнейшим отправным условием субъективного благополучия является психологическая устойчивость личности, складывающаяся из индивидуально-типологических особенностей личности (содержательных характеристик, в том числе креативных, рефлексивных, целевых), субъективной активности (степени реализации цели, креативности, эмоционально-волевой саморегуляции, конструктивных стратегий разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов), мотивационно-потребностной сферы (в частности потребности личностного роста), условий социальной среды (умения позитивно использовать внешние возможности). Показано, что мера переживания субъективного благополучия в гораздо большей степени зависит от личности (и от врожденных, и от прижизненно сформировавшихся устойчивых особенностей), нежели от случайности и объективных условий жизни. Особое внимание уделено рассмотрению внутренних факторов - психологических ресурсов целеполагания, креативности, рефлексии и их практической реализации в характеристиках межличностных отношений, ценностях и мировоззрении.



Ключевые слова: субъективное благополучие, психологическая устойчивость, креативность, целеполагание, рефлексия.

Введение

В последние десятилетия проблема субъективного благополучия все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия. Одной из важнейших задач в изучении благополучия является выделение и разграничение основных факторов, определяющих состояния психологического благополучия, систематизация, выявление их соотносительной значимости.

Дифференциация факторов субъективного благополучия

По нашему мнению, важнейшим условием субъективного благополучия является психологи-



ческая устойчивость личности. Результатом сформированности психологической устойчивости являются критерии субъективного благополучия: счастье, удовлетворенность качеством жизни и здоровьем, самоактуализация, самореализация, эмоциональный комфорт.

В контексте наших рассуждений счастье рассматривается с точки зрения саморегуляции как феномен обратной связи, переживание слияние желаемого с фактическим [1, 2]. Качественные особенности счастья при этом связаны с характеристиками целей, служащих критериями желаемого. Теоретические и эмпирические данные позволяют различить два вида счастья: нормативное, или счастье-минимум, достигаемое через более полное удовлетворение базовых потребностей и имеющее универсальный характер, и счастье-максимум, которое переживается благодаря постановке и достижению личностно осмысленных целей, реализации индивидуальных экзистенциальных проектов жизнедеятельности.

Относительно взаимосвязи благополучия и здоровья личности можно сказать, что это непрерывный процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации [3]: преодоление неблагополучия и болезней, влекущих за собой неспособность стать полноценным человеком; выбор личностью адекватных копинг-стратегий, помогающих сохранению физического и психического благополучия, повышающих качество жизни.

Самореализация в контексте субъективного благополучия понимается в зависимости от общественно или индивидуально ориентированной личности, в зависимости от эгоистической или альтруистической направленности, общественно-значимой или личностно-престижной мотивации. Можно быть «благополучным», удовлетворяя лишь свои собственные амбиции, реализуя притязания и не соотнося ни своих желаний, ни последствий их реализации с ценностями общества. Следствие этого - психологический дискомфорт, потеря базовых смыслов, целей, что приводит к снижению индекса субъективного благополучия в будущем. Вероятно, так же ущербна и противоположная личностная позиция - альтруистическая.

Эмоциональный комфорт также выступает индикатором степени удовлетворения значимых для личности потребностей, соответствия жизненного пути важным для нее ценностям, убеждениям [4]. В таком контексте под благополучием понимается психическое равновесие, гармоничное психике и ее адаптивным возможностям, адекватность субъективного восприятия отражаемым предметам, явлениям и обстоятельствам.

Заключение

В заключение наших рассуждений о психологических факторах субъективного благополучия хотелось бы отметить, что не следует отождествлять благополучие и счастье. Для некоторых культур и людей характерно выдвижение на первый план наличия цели, осмысленности жизни и, следовательно, активизации креативности и рефлексивных процессов, а не высокой самооценки или частого переживания счастья. В этом случае счастье и субъективное благополучие имеют лишь слабую связь. В исследованиях благополучия большого внимания заслуживает также изучение удивительной способности человека к самовосстановлению и адаптации благодаря психологическим ресурсам креативности, цели и рефлексии. В литературе описано множество психологических фактов, из которых очевидно, что, несмотря на все жизненные трудности, человек демонстрирует способность испытывать положительные эмоции и сохранять высокий уровень субъективного благополучия.

получая хотелось бы отметить, что не следует отождествлять благополучие и счастье. Для некоторых культур и людей характерно выдвижение на первый план наличия цели, осмысленности жизни и, следовательно, активизации креативности и рефлексивных процессов, а не высокой самооценки или частого переживания счастья. В этом случае счастье и субъективное благополучие имеют лишь слабую связь. В исследованиях благополучия большого внимания заслуживает также изучение удивительной способности человека к самовосстановлению и адаптации благодаря психологическим ресурсам креативности, цели и рефлексии. В литературе описано множество психологических фактов, из которых очевидно, что, несмотря на все жизненные трудности, человек демонстрирует способность испытывать положительные эмоции и сохранять высокий уровень субъективного благополучия.

Библиографический список

1. *Аргайл М.* Психология счастья. СПб., 2003. 271 с.
2. *Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю.* Психология жизненных ситуаций. М., 2005. 263 с.
3. *Куликов Л. В.* Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2000. С. 405-442.
4. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания : диагностика и профилактика. СПб., 2008. 358 с.

Psychological Factors of Subjective Well-Being

Nataliya Yu. Litvinova

Vladimir State University
82, Gorky str., Vladimir, 600000, Russia
E-mail: litvinovanu77@mail.ru

The article presents results of analytical literature review, which prove that the major condition of subjective well-being is psychological stability of a personality, which is formed with individual and typological personal peculiarities (substantial characteristics of a personality, i.e. creative, reflexive and goal-oriented ones), subjective activity (the degree of goal realization, creativity, emotional and voluntary self-regulation, constructive strategies for resolution of intra-personal and inter-personal conflicts), motivational and need-related sphere (in particular, the need for personal growth), conditions of the social sphere (ability to use external opportunities positively). The article shows that the degree of experiencing subjective well-being largely depends of personality (partly in-born peculiarities, partly stable peculiarities that have been formed in the course of lifetime), rather than random situations and objective conditions of life. Special attention is given to study of internal factors, such as psychological resources of goal-setting, creativity, reflection, and their practical implementation in characteristics of inter-personal relations, values, and views of the world.

Key words: subjective well-being, psychological stability, creativity, goal-setting, reflection.

References

1. Argayl M. *Psikhologiya schast'ya* (Psychology of happiness). St.-Petersburg, 2003, 271 p. (in Russian).
2. Burlachuk L. F., Korzhova E. Yu. *Psikhologiya zhiznennykh situatsiy* (Psychology of life situations). Moscow, 2005. 263 p. (in Russian).
3. Kulikov L. V. *Zdorov'e i sub"ektivnoe blagopoluchie* (Health and subjective well-being), *Psikhologiya zdorov'ya* (Psychology of health). Ed. by G. S. Nikiforov. St.-Petersburg, 2000, pp. 405-442 (in Russian).
4. Vodop'yanova N. E., Starchenkova E. S. *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* (Burnout syndrome: diagnostics and prophylaxis). St.-Petersburg, 2008. 308 p. (in Russian).

УДК 316.6

САМОРАЗВИТИЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

С. В. Яремчук, Е. Ф. Новгородова

Яремчук Светлана Владимировна - кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии образования, Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия
E-mail: svj@rambler.ru

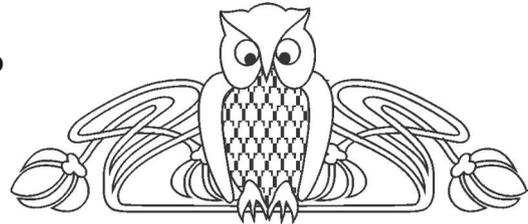
Новгородова Екатерина Федоровна - аспирант, кафедра психологии образования, Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия
E-mail: talash_ka@mail.ru

Представлены результаты исследования, направленного на изучение саморазвития и удовлетворенности жизнью современной молодежи. Выборка исследования состояла из 315 респондентов, 137 юношей и 178 девушек в возрасте от 16 до 23 лет. Рассматриваются такие аспекты саморазвития, как самопринятие и самосовершенствование, изученные с помощью шкалы самопринятия «Опросника самоотношения» В. В. Столина и методики «Опросник перфекционизма» Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой. Показано, что удовлетворенность жизнью положительно связана с самопринятием и негативно - с перфекционными тенденциями молодежи. Результаты позволяют рассматривать перфекционизм и самопринятие как разнонаправленные тенденции саморазвития в юношеском возрасте.

Ключевые слова: саморазвитие, самопринятие, перфекционизм, удовлетворенность жизнью.

Введение

В современной науке наблюдается тенденция смещения акцентов с общих закономерностей на индивидуальные, с социальных факторов на личностные, с объективных переменных на субъективные, а субъектность человека становится приоритетной ценностью. Это ярко видно при изучении такого феномена, как качество жизни, которое от объективных показателей (доходы населения, здоровье, стоимость жизни, экологическое состояние региона, демографические параметры и т. д.) в настоящее время все в большей степени переходит к изучению субъективного благополучия, наиболее важным параметром которого является удовлетворенность человеком своей жизнью.



Теоретический анализ проблемы

Анализ психологического смысла субъективного благополучия показывает, что удовлетворенность жизнью можно отнести к звену обратной связи системы саморегуляции, свидетельствующему о согласовании или рассогласовании целей и ценностей человека с возможностями их реализации в жизни. Являясь интегральной и обобщенной оценкой соответствия жизни ее основным смысловым ориентирам, субъективное благополучие нарушается при накоплении внутриличностных конфликтов и, в свою очередь, запускает блок коррекции действий, усиливая мотивацию, направленную на саморазвитие и изменение собственной жизни.

Категория «саморазвитие» в последнее время оказывается в фокусе акмеологии, где акцент также переносится с ситуации развития индивида в качестве социального существа и формирования его человеческого потенциала на ситуацию саморазвития, которое рассматривается, с одной стороны, как показатель личностной зрелости человека, а с другой - как средство ее достижения. А. А. Реан рассматривает саморазвитие как основополагающую составляющую социальной зрелости личности, которая выступает активным субъектом саморазвития [1], Е. В. Селезнева указывает на то, что саморазвитие - предмет акмеологического исследования, поскольку центральной задачей акмеологии является формирование стремлений к самосовершенствованию и саморазвитию личности [2].

Вместе с тем понятие «саморазвитие» не имеет однозначного определения, при этом часто смешивается с рядом расположенными категориями (приравнивается к учебной деятельности, самопознанию и т. д.), отождествляется с категориями более общего порядка (развитием, субъектностью, активностью) или сводится к одному из своих частных случаев (самосовершенствованию, самовоспитанию, самообразованию и т. д.).