

ВЛИЯНИЕ АДАПТАЦИИ НА СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Кочнева Е.М., Киселева С. С.

В статье анализируются основные теоретические подходы к изучению субъективного благополучия современного человека периода зрелого возраста. Проводится анализ основных понятий в рамках изучаемой тематики - «счастье», «удовлетворенность жизнью», «субъективное благополучие», «психологическое благополучие» – в контексте зарубежных и отечественных теоретико-экспериментальных психологических исследований. Представлена многоаспектность понятия «субъективное благополучие» в аспекте субъективных и объективных факторов. Приводятся эмпирические данные, полученные на пропедевтическом этапе исследования уровня субъективного благополучия и социально-психологической адаптации людей зрелого возраста. Выявлена взаимосвязь между субъективным благополучием и способностью к социально-психологической адаптации как активному самоизменению человека в соответствии с требованиями ситуации. Авторы также обращают внимание на возможности изменения уровня адаптивности с помощью техник когнитивно-поведенческой терапии, позволяющих выявить имеющиеся ограничивающие убеждения, расширить поведенческий репертуар, и, следовательно, повысить уровень своего субъективного благополучия.

Ключевые слова: субъективное благополучие, психологическое благополучие, счастье, удовлетворенность жизнью, социально-психологическая адаптация.

THE IMPACT OF ADAPTATION ON THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF MATURE PEOPLE

Kochneva E. M., Kiseleva S. S.

The article analyzes the main theoretical approaches to the study of the subjective well-being of a modern person during adulthood. The analysis of the basic concepts within the framework of the studied topic - "happiness", "life satisfaction", "subjective well-being", "psychological well-being" - is carried out in the context of foreign and domestic theoretical and experimental psychological research. The article presents the multidimensional nature of the concept of "subjective well-being" in the context of subjective and objective factors. Empirical data obtained at the propaedeutic stage of the study of the level of subjective well-being and socio-psychological adaptation of mature people are presented. The relationship between subjective well-being and the ability to socio-psychological adaptation as an active self-change of a person in accordance with the requirements of the situation is revealed. The authors also draw attention to the possibilities of changing the level of adaptability using cognitive behavioral therapy techniques, which allow identifying existing limiting beliefs, expanding the behavioral repertoire, and, consequently, increasing the level of one's subjective well-being.

Key words: subjective well-being, psychological well-being, happiness, life satisfaction, socio-psychological adaptation.

Введение

В настоящее время в научном сообществе существуют различные взгляды на содержание понятия «субъективное благополучие», его количественные и качественные составляющие, а также на методы его измерения. Мы рассмотрим основные подходы к исследованию этой психологической проблемы, которая является актуальной на сегодняшний день.

Процесс трансформации философских идей о счастье в психологическое понятие оказался длительным и нашел свое выражение в различных психологических направлениях. В 60-е гг.

XX века с появлением исследований феномена счастья было введено понятие «субъективное благополучие» как относительно четко очерченного и измеримого аналога понятия «счастье».

На начальном этапе исследования субъективного благополучия образ счастливого человека складывался из нескольких характеристик: молодой возраст, хорошее состояние здоровья, наличие образования и высокого дохода, коммуникабельность, оптимистичность, беззаботность, религиозность, наличие семьи, высокая самооценка и т.д.

Результаты исследовательской деятельности Н. Бредберна стали теоретической основой для анализа конструкта благополучия. Американский психолог пришел к заключению о том, что благополучие представляет собой соотношение «положительного и отрицательного аффектов», влияющее на ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью в целом [4]. Благодаря Э. Динеру, ставшему последователем Н. Бредберна, в структуре «субъективного благополучия было выделено три компонента: субъективная удовлетворенность жизнью, позитивный аффект, негативный аффект» [5].

Говоря об удовлетворенности индивида жизнью в целом, как составляющей субъективного благополучия, следует упомянуть концепцию удовлетворенности жизнью Р. Винховена. Согласно автору, структура удовлетворенности жизнью включает в себя две оси: от кратковременного к устойчивому удовлетворению и от удовлетворения различными сферами жизни к общей удовлетворенности. С его точки зрения, удовлетворенность жизни синонимична счастью и субъективному благополучию (табл.1) [8].

Таблица 1

ВИДЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

	Мгновенное удовольствие / кратковременное удовлетворение	Постоянное удовлетворение
Жизненные аспекты	Удовольствие	Удовлетворенность сферой жизни
Жизнь в целом	Пиковое переживание	Удовлетворенность жизнью

Э. Динер указывает на то, что особенно важно выделить различия между понятиями психологического благополучия и субъективного благополучия. В частности, он рассматривает субъективное благополучие в качестве отдельного компонента психологического благополучия. Э. Динер соглашается со многими идеями У. Уилсона. Субъективное благополучие – это и черта личности, и состояние. Некоторые исследователи высказываются о наличии индивидуальной предрасположенности к тому или иному уровню эмоций. Данный уровень может быть определен без опоры на текущее состояние.

Интересно, что М. Аргайл использовал такие же компоненты, что и Э. Динер, но для раскрытия понятия «счастье». Согласно М. Аргайлу «существенные источники счастья — социальные взаимоотношения, работа и досуг» [1].

В соответствии с теорией М. Селигмана, составляющими благополучия являются: «положительные эмоции, смысл, вовлеченность, отношения с людьми, достижения» [3].

Субъективное благополучие часто описывается как конструкт, который включает в себя как стабильные, подобные чертам личности, составляющие, так и динамические, подобные состоянию, характеристики.

В изучении субъективного благополучия выделяют два основных подхода – гедонистический и эвдемонистический. «Переживание счастья» или «субъективное благополучие» считаются наиболее общими показателями гедонистического подхода. Это объясняется тем, что достижение удовольствия и избегание неудовольствия являются ключевыми факторами определения уровня счастья. Важно отметить, что удовольствие здесь трактуется в разнообразных формах – это может быть, как физическое, так и моральное удовольствие, связанное с достижением целей и результатов.

Представители эвдемонистического подхода предлагают альтернативную позицию. Эвдемонизм – это философское учение, связывающее счастье с обладанием добродетелью. Согласно данному учению, смысл счастья в том, чтобы двигаться навстречу своему идеалу и «идеальным ориентирам». Эвдемонистическое счастье – это направленность к своему предназначению, через раскрытие своих потенциальных возможностей и способностей.

Американская исследовательница К. Рифф внесла значительный вклад в изучение психологического благополучия. С опорой на исследования Н. Бредберна, она предложила свою структуру благополучия (рис.1).



Рис.1. КЛАССИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

К. Рифф считает, что эмоциональное равновесие основывается на определенных личностных характеристиках, предсказывающих благосостояние. К. Рифф называет это «психологическим благополучием». Оно определяется наличием индивидуальных психологических характеристик, благодаря которым субъекту действует более успешно, чем, если бы они отсутствовали. Как можно видеть на рис.1, данная структура состоит из 6 компонентов: «принятие своих убеждений, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост» [7]. Все это можно рассматривать как маркеры счастья. Если они в дефиците или отсутствуют, то возникает ощущение незащищенности, и в сложных жизненных обстоятельствах субъект может чувствовать, что ему не на что опереться.

Нас интересует взаимосвязь между субъективным благополучием и способностью к адаптации. Социально-психологическая адаптация, по А.А. Реану, представляет собой активное самоизменение человека в соответствии с требованиями ситуации. Адаптация является предпосылкой деятельности и ее необходимым условием. Этот факт определяет положительное значение адаптации в успешном функционировании личности в рамках определенной социальной роли.

Отметим, что социально-психологическая адаптация состоит из двух компонентов. Первый – процедурный. Он характеризует взаимодействие личности и среды. Второй – эффективный. Оба компонента взаимозависимо влияют на формирование новых личностных характеристик. В данном контексте личность способна на трансформацию социальной среды. Степень успешности социально-психологической адаптации будет зависеть от особенностей взаимосвязей психологических качеств и черт личности, т.е. от личностного адаптационного потенциала.

Обратимся к модели динамического равновесия (Headey and Waring, 1992): «любое событие в жизни человека может повлиять на уровень его субъективного благополучия, однако, в конечном итоге, человек адаптируется к пережитым изменениям и возвращается к своей биологически определенной «установочной точке» или уровню адаптации» [6]. Стоит упомянуть гедонистическую теорию «беговой дорожки» (Brickman and Campbell, 1971), согласно которой люди быстро адаптируются к изменениям в своем образе жизни и возвращаются к исходному уровню счастья. Исключения из правила адаптации включают смерть любимого человека, например, супруга или ребенка, когда люди очень мало адаптируются к своему базовому уровню счастья или не адаптируются вообще (Frederick and Loewenstein, 1999).

Определяя адаптацию как процесс, необходимо выделить такую характеристику личности, как ее адаптивность, т.е. такое состояние взаимодействия личности со средой, при котором

личность успешно осуществляет свою основную деятельность и удовлетворяет собственные социальные потребности, без долговременных внутренних и внешних конфликтов. Обзор исследований, посвященных социально-психологической адаптации и субъективному благополучию личности, указывает на наличие влияния первого психологического конструкта на второй.

Для изучения процесса адаптации и субъективного благополучия людей зрелого возраста мы провели пилотное исследование.

Материалы и методы

Цель проведенного нами исследования: изучение влияния социально-психологической адаптации на субъективное благополучие людей зрелого возраста.

Объект исследования: субъективное благополучие как интегральное социально-психологическое образование.

Предмет исследования: влияние социально-психологической адаптации на субъективное благополучие личности.

Нами была поставлена следующая гипотеза: лица с высоким и низким уровнем субъективного благополучия характеризуются различными показателями социально-психологической адаптации: первые отличаются преимущественно высоким или средним уровнем адаптации, вторые - низким.

Нами были поставлены следующие задачи:

1. изучить литературу по проблеме,
2. выявить сущность понятий «субъективное благополучие», «социально-психологическая адаптация»,
3. подобрать и апробировать комплекс диагностических методик,
4. выявить особенности социально-психологической адаптации и субъективного благополучия в зрелом возрасте,
5. провести сопоставление полученных данных и выявить характер влияния социально-психологической адаптации на субъективное благополучие в зрелом возрасте,
6. сформулировать психологические рекомендации по повышению адаптивных возможностей людей зрелого возраста посредством элементов когнитивно-поведенческой терапии.

В работе использовались следующие методы: анализ литературы по проблеме, констатирующий эксперимент, количественный и качественный анализ результатов исследования, корреляционный анализ Спирмена.

Психодиагностическое тестирование проводилось с использованием методик:

- 1) Методика диагностики субъективного благополучия (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова, 2018),

2) Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса–Даймонд (в адаптации А.К. Осницкого, 2004).

В исследовании приняли участие 16 человек, жители Н.Новгорода и Дзержинска: 8 человек в возрасте от 25 до 35 лет, 8 человек в возрасте от 35 до 45 лет. Группа испытуемых была разделена согласно периодизации Р.М. Грановской на две равных по численности возрастные группы: ранней зрелости и средней зрелости. Выборка гетерогенна по виду профессии. Все респонденты имеют высшее образование.

Результаты исследования

Для подтверждения полученных результатов нами был проведен корреляционный анализ Спирмена. Наша гипотеза нашла свое эмпирическое подтверждение. Между исследуемыми конструктами выявлена положительная корреляционная связь $r_s = 0,514$, при $p \leq 0,05$.

Отметим, что в исследуемой выборке отсутствуют респонденты с низким уровнем субъективного благополучия. На самом высоком уровне в двух группах находится социально-нормативный тип благополучия. При этом на самом низком уровне в первой группе респондентов находится гедонистическое благополучие, т.е. в период ранней зрелости базовые потребности удовлетворены в меньшей степени.

Во второй группе на самом низком уровне находится эго-благополучие. Можно предположить, что в возрасте от 35 до 45 лет люди переживают кризис среднего возраста, критически переоценивая собственные личностные характеристики, и их удовлетворенность собой снижается по сравнению с более ранним возрастным периодом.

Обработав данные по двум вышеуказанным методикам, мы установили наличие положительной корреляции между: субъективным благополучием и интегральным показателем адаптации, субъективным благополучием и интегральным показателем самопринятия, субъективным благополучием и интегральным показателем эмоциональной комфортности. Соответственно, чем выше уровень адаптации, самопринятия и эмоциональной комфортности, тем по субъективной оценке респондента выше уровень его благополучия. Мы также выявили отрицательную корреляцию между уровнем интернальности и уровнем субъективного благополучия. Предполагаем, что высокий уровень интернальности может отрицательно повлиять на субъективное благополучие личности в связи с возникновением чувства вины, самообвинений и чрезмерной ответственности за происходящие негативные события. Получив коэффициент корреляции между эскапизмом (уходом от проблем) и уровнем субъективного благополучия, не попадающий в зону значимости, мы пришли к заключению об отсутствии влияния эскапизма на субъективное благополучие. Соответственно, респонденты могут оценивать себя как субъективно благополучными, так и неблагополучными независимо от уровня эскапизма.

Обсуждение и заключение

Таким образом, в пилотном исследовании были выявлены различия в видах благополучия, находящихся на самом низком уровне: в первой группе – гедонистическое, во второй – эго-благополучие. Подчеркнем, что все виды благополучия в двух группах находятся на среднем и высоком уровнях, что означает, что все респонденты субъективно благополучны, а их показатели социально-психологической адаптации находятся на среднем либо высоком уровне.

Период зрелости – самый продолжительный жизненный этап. Это время, когда личность достигает пика собственного развития, ее потенциальные возможности и имеющиеся способности позволяют сознательно работать для повышения уровня субъективного благополучия. Важная роль в данном процессе, на наш взгляд, принадлежит адаптивным способностям. С целью изменения уровня адаптивности предлагаем обратить внимание на техники когнитивно-поведенческой терапии, предназначенные как для совместной работы с психологом, так и для самостоятельного применения. Успешное применение данных техник позволит выявить имеющиеся ограничивающие убеждения, расширить поведенческий репертуар, повлиять на уровень адаптивности и, следовательно, повысить уровень своего субъективного благополучия.

Список использованных источников

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. СПб.: Питер, 2003. 270 с.
2. Орлова Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д.Г. Орлова // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2015. № 1. С. 28-36.
3. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
4. Bradburn N.M., Wansink B. Asking questions: the definitive guide to questionnaire design--for market research, political polls, and social and health questionnaires. URL: https://www.researchgate.net/publication/342787869_Book_Review_Asking_questions_the_definitive_guide_to_questionnaire_design-for_market_research_political_polls_and_social_and_health_questionnaires_by_Brad_burn_N_M_Sudman_S_Wansink_B_2004 (date of access: 20.11.2023).
5. Diener E. Happiness: The Science of Subjective well-being. Noba. URL: <https://nobaproject.com/modules/happiness-the-science-of-subjective-well-being> (date of access: 20.11.2023).
6. Headey B. Understanding happiness: A theory of subjective well-being / B. Headey, A.J. Wearing. Melbourne, Australia: Longman Cheshire, 1992.

7. Ryff C.D., Keyes C.L.M.17. The structure of psychological well-being revisited. Journal Personal Social Psychology. 1995. № 69. P. 719–727.
8. Veenhoven R. The overall satisfaction with life: Subjective approaches. W. Glatzer, L. Camfield, V. Moller, & M. Rojas (Eds.) Global handbook of quality of life. Springer, 2015. P. 207-238.

Кочнева Елена Михайловна, кандидат психологических наук, доцент, НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: e.m.kochneva@yandex.ru, тел. 89601710998

Киселева Светлана Салихжановна, магистрант, НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: skiseleva_ps@bk.ru, тел. 89202977977

Kochneva Elena Mihailovna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: e.m.kochneva@yandex.ru, тел. 89601710998

Kiseleva Svetlana Salikhzhanovna, master student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: skiseleva_ps@bk.ru, tel. +7 920-297-79-77

5.3.7. Возрастная психология

8 стр.