

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Мачехина Наталья Олеговна

студент, Тихоокеанский государственный медицинский университет, РФ, г. Владивосток

Довгая Наталья Александровна

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент, Тихоокеанский государственный медицинский университет, РФ, г. Владивосток

В данной статье изложены результаты теоретического анализа отечественных и зарубежных исследовательских работ, затрагивающих проблему психологического благополучия и позитивного функционирования личности. Отражены подходы различных авторов, которые позволяют наиболее полно раскрыть понимание данного феномена, его параметрические элементы и их структурные взаимосвязи. Кратко описаны актуальные направления современных исследований позитивного функционирования и примерная типология благополучия личности.

Ключевые слова: позитивное функционирования, психологическое благополучие, позитивная психология, экзистенциальный подход, удовлетворенность жизнью, psychological well-being, positive functioning.

Актуальность. В настоящее время растет интерес к позитивной психологии, изучающей положительные аспекты человеческой психики. При этом выделяют огромное количество различных подходов, терминов и составляющих психологического здоровья и благополучия личности. Одним из таких терминов является «позитивное функционирование». Однако, до сих пор не существует четкого определения для этого конструкта. Кроме того, актуальность данной работы определяется дефицитом исследований феномена позитивного функционирования у лиц с различными соматическими заболеваниями. Выявление основополагающих факторов и характеристик позитивного благополучия пациентов позволит обеспечить более эффективную медико-психологическую помощь данной категории лиц, а также даст возможность профилактики снижения качества удовлетворенности жизнью.

Объект исследования: позитивное функционирование

Предмет: феномен позитивного функционирования в клинической психологии

Цель исследования: провести теоретический анализ исследовательских подходов к пониманию позитивного функционирования человека и рассмотреть возможности исследования данного феномена в клинической психологии.

Задачи:

1. Проанализировать исследовательские работы, посвященные феномену позитивного функционирования.
2. Определить понятие позитивного функционирования, его составляющие элементы и

подходы к его пониманию

3. Акцентировать значение феномена позитивного функционирования в исследованиях в области клинической психологии, а также в практической работе клинических психологов.

Интенсивно развивающаяся сейчас позитивная психология (Батулин Н.А., Болаева Г.Б., Водяха С.А., Стрижицкая О.Ю) предлагает такой подход, в рамках которого работа с пациентами должна сместиться с попытки нивелировать их негативные переживания на актуализацию позитивных составляющих жизни. Результаты, полученные в ходе исследования психологического благополучия, могут давать основания специалистам для прогнозирования степени успешности функционирования человека в социуме, умения переживать позитивные эмоции и ситуации [8,10].

В данной статье предпринята попытка описать современные подходы к пониманию феномена позитивного функционирования личности и произвести обзор отечественных и зарубежных исследований внутренних детерминант психологического благополучия личности в различных условиях жизнедеятельности.

Обзор научных публикаций по теме показывает, что в настоящее время термины, раскрывающие психологические аспекты здоровья, благополучия и зрелости личности широко распространены в различных авторских подходах, в то время как соотношение этих понятий еще недостаточно изучено [8].

Согласно определению, данному Всемирной организацией здравоохранения, психическое здоровье представляет собой состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться с жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, вносить вклад в жизнь своего сообщества [12]. Таким образом, состояние благополучия является важнейшим критерием для психического здоровья личности, а это значит, что и позитивное функционирование его необходимый элемент.

Отечественные исследователи трактуют феномен позитивного функционирования как его успешное развитие, возможность продуктивно функционировать в разных сферах своей жизни, стремясь к самоосуществлению [11,14] О.Ю. Стрижицкая дает определение позитивного функционирования как сочетание социально-психологических характеристик, которые обеспечивают высокий уровень психологического благополучия и удовлетворённости жизнью.

Целесообразно рассмотреть, какие критерии определяют уровень позитивного функционирования личности в понимании различных научных деятелей, занимающихся исследованием данного феномена. Одной из первых попыток выделить основания для позитивного функционирования был исследовательский подход К. Рифф. Автор обратилась к введенному ещё Аристотелем разделению понятий эвдемонии и гедонии, под разными углами раскрывающие истинность в понимании счастья. Можно сказать, что и на сегодняшний день исследовательские теоретические разработки и эмпирические достижения в понимании феномена функционирования ведутся в этих направлениях, сосуществуя и не исключая друг друга. Под эвдемонией понимается именно позитивное функционирование, имеющее объективное основание, а именно, человек должен обладать конкретными личностными характеристиками, обеспечивающими благополучие их обладателям. Под гедонией же понимается эмоциональное благополучие личности, основанное на субъективном понимании и умении переживать счастье и положительные эмоции.

Модель К.Рифф «в терминах психологического благополучия» объединила в себе философские и психологические теории (К.Г. Юнг, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс и др.) и содержит 6 компонентов, реализующих позитивное функционирование (автономность; компетентность, в качестве контроля на окружающей ситуацией; личностный рост; положительные отношения с окружающими, самопринятие и целенаправленность). Каждый из этих элементов приобретает разную выраженность, тем самым определяя уникальную структуру психологического благополучия каждого человека, который имеет тенденцию к изменению в разные периоды человеческой жизни [2,5,8,20].

Основатель позитивной психологии Мартин Селигман в поиске внутренних ресурсов для оптимального функционирования человека сделал аналитический уклон в изучении нравственно-философских трудов и выделил так же 6 моральных добродетелей, ценных в человеке в любой эпохе и культуре: смелость, социальность, гуманность, умеренность, духовность и мудрость. Эти добродетели должны ежедневно отражаться в поведении человека, представляя собой положительные черты характера, которые делают своего обладателя психологически благополучным, а значит позитивно функционирующим [14].

С точки зрения Стрижицкой О.Ю. и Батурина Н.А., психологическое благополучие личности и его позитивное функционирование обеспечивается системой детерминант, таких как свойства темперамента, черты характера личности и ее качеств, оказывая в течении всей жизни на уровень функционирования и создавая его основу. При этом важно обратить внимание на сочетание и взаимодействие указанных характеристик, субъективно оцениваемые «нежелательные» свойства темперамента или выраженные акцентуированные черты могут выгодно дополнять друг друга. Адекватная или завышенная оценка самой личностью собственных качеств, таким образом не будут мешать позитивному функционированию [10,15]

Карстенсен Л. и Динер Э. в структуре психологического благополучия традиционно выделяют два, взаимосвязанных друг с другом компонента: эмоциональный и когнитивный, первый из которых предполагает стабильное преобладание положительных по окраске эмоций над негативными или полное отсутствие последних. Когнитивный компонент позитивного функционирования рассматривается через степень удовлетворённости человека своей жизнью в целом или в ее отдельных сферах. Взаимозависимость этих компонентов проявляется в повышении уровня удовлетворенности от жизни в случае преобладания позитивных настроений, и наоборот [18,19].

Норман Брэдберн в своих исследованиях сделал вывод о том, что психологическое благополучие представляет собой баланс положительных и отрицательных аффектов, находящихся в постоянном взаимодействии, а разница между ними и является индикатором позитивного функционирования личности, отображающим ее общее ощущение счастья и удовлетворения [17].

Можно сказать, что позитивное функционирование важная часть и результат любой отрасли жизнедеятельности человека, однако всегда по-разному проявляется в ней. Личностные характеристики опосредуют эффект влияния внешних воздействий, которые непременно отражаются на уникальности склада личности, поэтому внутренние переменные оказывают более определяющее значение.

Далее рассмотрим представления современных исследователей о тех внутренних и внешних факторах, благоприятное воздействие которых делает человека позитивно функционирующим.

Вариантов интерпретации благополучия в настоящее время достаточно много (Селигман М., Рифф К., Брэдберн Н., Стрижицкая О.Ю., Батурин Н.А.). Учитывая значимый разрыв между актуальным и идеальным Я, выделяют, соответственно, актуальное и идеальное состояния благополучия. Первое из них определяется как переживание, характеризующее отношение человека к тому, кем, субъективно, он и является, а также уровень реализованности компонентов позитивного функционирования в жизнь и удовлетворение от этого. Идеальное психологическое благополучие относится к потенциальным аспектам функционирования личности и степень направленности к их реализации.

Множество авторов, в зависимости от подхода к пониманию феномена благополучия избирают в качестве направления эмпирических исследований взаимосвязь благополучия с различными аспектами функционирования личности, которые в классике выделила К. Рифф [10]. П.П. Фесенко предлагает обратить внимание на соотношение компонентов актуального и идеального психологического благополучия, которые могут чаще всего не совпадать. Идеальное психологическое благополучие представляет собой «планку», относительно которой можно наблюдать динамику (ситуационную, гендерную, возрастную и т.д.) выраженности актуального психологического благополучия и позитивного функционирования

в целом [10].

Аккерман Н., Олифинович Н.И., Силяева Е.Г. подчеркивают значимость родительской семьи для нормального формирования системы ценностной ориентации личности. Именно в семье закладываются основы духовности, толерантности, нравственности. Развитие личностных качеств любого человека берет своё начало в семье, где накоплены самые разнообразные формы взаимодействия между родителями и детьми; на этой базе складываются оптимальные отношения, способствующие социализации личности. [13]. Таким образом, положение семьи, а также тенденции, характеризующие ее состояние, являются индикатором не только социального благополучия страны, но и зеркалом внутреннего состояния каждого человека.

Далее, по мере взросления, каждый человек вступает в различные социальные институты и, соответственно, на базовом фундаменте положения индивида выстраивается система всех её социальных ролей и ценностных ориентаций. Они в свою очередь определяют качество и особенности структуры и мотивации поведения, и, соответственно, характер человека и образ его действий и поступков, то есть реализуют регулирование поведения и выражаются во всех сферах человеческой деятельности [13].

В связи с этим определяются наиболее популярные вектора исследований феномена позитивного функционирования и его составляющих. Достаточно интенсивно изучается возрастная и гендерная детерминация психологического благополучия, а также, связанные с этими аспектами поведенческие паттерны и ценностные установки, безусловно, оказывающие влияние на уровень функционирования человека и его динамику в различных возрастных периодах [3,4,5,6,10]. Вызывает интерес исследователей этнопсихологические и эконпсихологические направления работ, данные которых, позволяют делать выводы о специфике уровневых показателей содержания и структуры позитивного функционирования, связанных с культуральными ценностями социума и природно-климатическими условиями. [1,6,15]

Головей Л.А., Стрижицкая О.Ю., Криулина А.В. отмечают, что для отдельных сфер позитивного функционирования характерны совершенно особенные системы взаимосвязей. В сфере здоровья значительны показатели принятия своих прошлого, настоящего, будущего и их структурированного содержания, а также способности к коммуникации (теплота, принятие, привязанность), эмоциональности (напряженность, тревожность, депрессивность) и регуляции поведения (ответственность, самоконтроль). Для сферы «Я» и семейной сферы преимущественно важны принятие и ощущаемость настоящего и прошлого, активность и структурированность представлений о будущем. В профессиональной сфере позитивное функционирование взаимосвязано с такими личностными чертами, как самоуважение, самоконтроль, умение взять на себя ответственность, быть настойчивым, доминирующим [5].

О.О. Фомина в результате изучения детерминации внутренними переменными уровня позитивного функционирования предположила возможные типы психологического благополучия, которые, по мнению автора, помогут определить стиль межличностных отношений индивида с окружающим миром. Среди них автор выделила 6 кластеров: пассивно благополучные; аффективно неблагополучные; социально отчужденные неблагополучные; компенсаторно благополучные; гармонично благополучные; адаптировано благополучные.

Благополучные люди, по мнению автора, имеют положительный опыт отношений с обществом, высокий уровень самооценки и чувство собственного достоинства, склонны рассчитывать на успех своих действий. Они проявляют стремление к серьезной и глубокой работе над собой, поиску, осознанию и направлению своих недостатков, преодолению трудностей. [16].

Определенного внимания исследователей заслуживает анализ влияния социально-демографических, экономических и профессиональных факторов на особенности функционирования субъекта, которые наравне с внутренними особенностями и ресурсами личности детерминирует отношения человека с миром, задает конструктивные вектора совладания с трудными жизненными ситуациями, их преодоления. Именно эти не менее важные аспекты, в результате анализирования теоретических и эмпирических разработок

отечественных и зарубежных исследователей только в последние годы стали активно рассматриваться специалистами.

Выводы

Таким образом, исследования позитивного функционирования свидетельствуют о неоднозначной роли компонентов психологического благополучия в различные возрастные периоды и при различных внешних обстоятельствах. Одновременно с этим, параметры позитивного функционирования оказывают значительное влияние на уровень восприятия в жизни в целом, так и в частности, на осознаваемые и бессознательные аспекты образа будущего и отдельных жизненных сфер. Совершенно точно понятие того, что позитивность «Я» - концепции позволяет видеть индивиду собственное будущее более деятельным и активным, планировать свое участие в различных видах деятельности, определять перспективу направлений.

Для специалистов психологического и психотерапевтического профилей область феномена позитивного функционирования может открыть новый объект в клиентской практике. Кроме того, в клинической психологии появляется совершенное новое поле исследований – позитивное функционирование у людей с психосоматическими заболеваниями, в том числе кардиологического, онкологического, гастроэнтерологического, эндокринологического, дерматологического профиля и пр. Известно, что условия госпитализации, необходимость соблюдения режима, ограничения, обусловленные диагнозом, могут существенным образом оказывать влияние на субъективное благополучие человека. Для дальнейшего изучения феномена позитивного функционирования в данном направлении необходимо будет обратить внимание на такие факторы как внутренняя картина здоровья и болезни, отношение к процессу лечения, взаимоотношения с врачом и родственниками.

Внимание к психологическому благополучию личности необходимо в работе, связанной с профилактикой травматизации и девиктимизации, так как уровень параметров позитивного функционирования отражает в целом актуальную психическую организацию человека. Направление работы с клиентами должно сместиться на поиск ресурсных состояний человека, которые помогут ему обрести автономию, независимость в ежедневных поступках и решениях, способности самостоятельно регулировать собственное поведение. Эти новообразования будут составлять собой психологическую основу личностного благополучия для репрезентации жизненного пространства, представляющую в норме сконструированную систему значимых элементов для жизнедеятельности субъекта.

Список литературы:

1. Андронникова О.О., Ветерок Е.В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации // Вестник КемГУ. 2016. №1 (65).
2. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2015. Т. 8, № 2 - 5 с.
3. Болаева Г.Б. Связь психологического благополучия и репрезентации жизненного пространства: гендерные и возрастные особенности // Общество: социология, психология, педагогика. 2018. №5.
4. Водяха С.А. Взаимосвязь достоинств характера студентов с показателями психологического благополучия // Педагогическое образование в России. 2014. №2.
5. Головей Л.А., Стрижицкая О.Ю., Криулина А.В. Позитивное функционирование личности в пожилом возрасте: комплексный подход // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 36. С. 9.
6. Дымова Е.Н., Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е. Параметры психологического

благополучия/неблагополучия при разном уровне психической травматизации // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2015. №2.

7. Колесников В.Н., Мельник Ю.И. Особенности психологического благополучия учащихся среднего подросткового возраста // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2015. №4.

8. Манукян В.Р., Трошихина Е.Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. №2 (26).

9. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М.: ИТИ Технологии, 2006. 944 с. URL: <https://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=34116> (дата обращения 30.07.2018)

10. Панюкова Ю.Г., Панина Е. Н., Болаева Г. Б. Проблемы и перспективы исследования феномена благополучия в российской психологии // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №12.

11. Петраш М.Д. Факторы профессионального развития в структуре позитивного функционирования у взрослых с разным уровнем образования/Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. №2. С. 79-85

12. Психическое здоровье / Информационный бюллетень. Всемирная организация здравоохранения. Центр СМИ (апрель 2016). URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/> (дата обращения 02.08.2018)

13. Сапожникова Елена Евгеньевна Представления о семейных ценностях и ролевых установках русских и корейских студентов ДВФУ // Вестник КемГУ. 2015. №3-3 (63).

14. Селигман М. Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. 368 с.

15. Стрижицкая О.Ю. Позитивное функционирование: эмпирический подход// Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. № 2. С. 116-122

16. Фомина О.О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2016. №2.

17. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.

18. Carstensen L., Pasupathi M., Mayr U., Nesselroade J. Emotional experience in everyday life across the adult life span. Journal of Personality and Social Psychology, 2000, 79(4), P. 644-655.

19. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 1985, 49(1), p. 71-75.

20. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life / C.D. Ryff // Current Direction in Psychological Science. 1995. № 4. P. 99—104