

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК КОМПОНЕНТ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

© 2013 г. С. В. Яремчук

Кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВПО “Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет”, г. Комсомольск-на-Амуре;
e-mail: svj@rambler.ru

Анализируются основные зарубежные и отечественные теоретические концепции, посвященные феномену субъективного благополучия. Субъективное благополучие рассматривается как: 1) интегральная обобщенная оценка соответствия жизни личности ее основным смысловым ориентирам; 2) компонент системы саморегуляции согласованности личностных целей и ценностей с возможностью их реализации. Эмпирически показано, что при нарушении субъективного благополучия смысловая система личности является опосредующим звеном, усиливающим мотивацию к изменению, и буферной системой, способствующей его сохранению при незначительных расхождениях между реальным и желаемым в значимых жизненных сферах.

Ключевые слова: субъективное благополучие, ценностно-смысловая регуляция, внутриличностный конфликт, стремление к изменению.

Обращение к изучению субъективного благополучия личности осуществляется за рубежом, начиная с 60-х годов XX века. За это время устоялось понимание субъективного благополучия как широкого термина, отражающего сложный психологический конструкт. Эмпирические исследования привели к возникновению ряда теоретических концепций субъективного благополучия, наиболее известными из них являются: теория адаптации (*A. Campbell*); теория множественного несоответствия (*A.C. Michalos*); динамическая модель равновесия (*B. Headey, A. Wearing*); гомеостатическая модель (*R.A. Cummins*) [36].

Теория адаптации предполагает, что люди оценивают свое благополучие относительно того уровня жизни, к которому они привыкли: если уровень жизни становится выше прежнего, то человек испытывает возрастание удовлетворенности. По мере привыкания к новому уровню жизни переживание удовлетворенности актуальной жизненной ситуацией снижается [37].

Теория множественного несоответствия основана на идее зависимости субъективного благополучия человека от разрыва между тем, что он хочет, и тем, что он имеет [40].

Динамическая модель равновесия предполагает, что личностные особенности, события жизни человека, субъективное благополучие и негативные переживания находятся в динамическом равнове-

сии. При этом центральную роль в этом равновесии играют личностные особенности. Важные отрицательные или положительные события нарушают равновесие и ведут к увеличению или уменьшению уровня субъективного благополучия. При этом авторы теории считают, что нарушение будет временным, поскольку устойчивые характеристики личности обеспечат возвращение привычного для человека уровня субъективного благополучия [39].

R.A. Cummins, предложивший гомеостатическую модель субъективного благополучия, отталкивается от многочисленных данных о том, что большинство людей оценивает удовлетворенность своей жизнью выше среднего. Объяснение этому он находит в поддержке удовлетворения жизнью механизмом по типу физиологического гомеостаза. Каждый человек имеет индивидуальный внутренний диапазон переживания благополучия. Если в жизни человека не происходит никаких событий, угрожающих его равновесию, то переживание благополучия колеблется в рамках индивидуальных границ. Однако при возникновении таких событий гомеостаз нарушается, что приводит к нестабильности переживания благополучия. На настоящий момент выделяют два типа гомеостатических буферов, сохраняющих субъективное благополучие: 1) внешние буферы, смягчающие негативное взаимодействие с окру-

жающей средой (наиболее важные из них – материальное благосостояние и благоприятные отношения с окружающими); 2) внутренние буферы (самоуважение, оптимизм, интернальный локус контроля, высокий уровень экстравертированности и низкий уровень нейротизма) [38, 41].

В отечественной психологии разработка проблемы субъективного благополучия началась не так давно. Однако актуальность этой проблемы показывает количество исследований, увеличивающееся в последние годы. В настоящее время изучены изменения субъективного благополучия в зависимости от возраста (Л.В. Куликов [13], Г.А. Монусова [15], А.Б. Хромов [28]), здоровья человека (А.А. Лебедева [14]), социально-экономических условий жизни людей (Б.А. Хромов [28]), наличия работы (Е.Ю. Щербанец [33]) и реализуемой профессии (М.В. Сокольская [24]). Обнаружена специфика оценки субъективного благополучия россиянами в сравнении с жителями других стран (Г.А. Монусова), определяющаяся в большей степени особенностями менталитета, чем условиями жизни [15]. Это согласуется с данными о том, что субъективная оценка благополучия мигрантами из других стран, живущих в России и попадающих в те же социально-экономические условия, является более высокой, чем у россиян (Н.В. Усова [25]). В качестве предикторов субъективного благополучия изучены также семейное положение (Е.Ю. Щербанец [33]), переживание одиночества (Е.Н. Осин, З.С. Перлова [16]), безопасность школьной среды (О.А. Елисеева [10]). Изучение объективных переменных, определяющих субъективное благополучие человека, помогает прогнозировать “группу риска”, состоящую из людей, нуждающихся в помощи, направленной на поддержание их субъективного благополучия, а также определять возможное содержание этой психологической помощи.

Однако многочисленные зарубежные и отечественные исследования показывают, что субъективное благополучие в меньшей степени зависит от объективных переменных и в большей степени определяется индивидуально-личностными особенностями и эмоциональными состояниями людей. Так, в исследованиях М.В. Григорьевой [7], Г.Л. Пучковой [20], Н.В. Усовой [25], Е.Ф. Яценко [35] обнаружена связь между уровнем субъективного благополучия и выраженностью качеств самоактуализирующейся личности. На гармонию в отношении к себе и окружающим, выступающую в качестве предиктора благополучия, указывают работы Н.К. Бахаревой [1], М.В. Григорьевой [8], А.А. Лебедевой [14], Н.В. Панко-

вой [17], В.А. Погорской [18], Г.Л. Пучковой [20], Н.В. Усовой [25] и др.

В ряде исследований в качестве ведущего фактора, определяющего субъективное благополучие, выделяется смысловая определенность личности и целевая иерархия, обнаруживающая себя в ценностно-смысловых ориентациях (Е.Е. Бочарова [3], Р.М. Шамионов [32]) и устремлениях (К.А. Колосов, Г.В. Пучкова [12]) человека. Важность смысловой определенности как фактора субъективного благополучия подтверждается многократно обнаруженными связями его уровня со смысловыми ориентациями личности (И.А. Джидарьян [9], О.А. Елисеева [10], А.А. Лебедева [14], В.А. Погорская [18], Е.Ф. Яценко [35] и др.) и смыслом жизни в целом (К.В. Карпинский [11]).

Помимо личностных факторов, предсказывающих уровень субъективного благополучия личности, предметом исследования становятся также стратегии реагирования, связанные с достижением благополучия. Так, сравнение людей с высоким и низким уровнем субъективного благополучия показывает их различие в реализуемых ими копинг-стратегиях (И.А. Джидарьян [9], Г.Л. Пучкова [20]), стратегиях достижения успеха (Е.Е. Бочарова [3]), а также жизненных стратегиях (Н.В. Чурило [29]). Субъективное благополучие также рассматривается в качестве предиктора других личностных особенностей, таких как жизнестойкость (А.А. Лебедева [14]), толерантность и ответственность (Н.К. Бахарева [1]), а неблагополучие – как фактор усиления цинизма в результате включения механизмов, защищающих переживание собственной несостоятельности (Т.В. Бескова [2]).

Таким образом, в современной отечественной психологии предпринимаются попытки встроить субъективное благополучие в систему других категорий, однако на настоящий момент эти попытки сопряжены с рядом трудностей.

Во-первых, авторы расходятся в интерпретации полученных данных, рассматривая личностные особенности (черты самоактуализирующейся личности, систему отношений к себе и миру, смысловую сферу личности), с одной стороны, как *факторы* достижения высокого субъективного благополучия, необходимые для его достижения, а с другой – как *результаты* его достижения.

Во-вторых, субъективное благополучие зачастую рассматривается отечественными авторами как самодостаточная *цель*, а внешние объектив-

ные факторы, личностные переменные и стратегии – как способствующие или препятствующие достижению этой цели. Это дает основание интерпретировать категорию “субъективное благополучие” через призму гедонистического подхода, в котором основной целью жизни являются положительные эмоции, удовольствие и избегание боли. Вместе с тем, начиная с работ В. Франкла, в психологии распространяется мысль о том, что поиск удовольствия сам по себе не может быть смыслом и целью, поскольку “удовольствие – это не цель наших стремлений, а следствие их удовлетворения” [27, с. 165].

И, в-третьих, большинство исследований и, соответственно, интерпретационных схем строится без учета как зарубежных теорий, пытающихся объяснить механизм функционирования субъективного благополучия, так и отечественных концепций и категориальных систем, в которые оно могло бы войти в качестве одного из компонентов.

Вместе с тем рассмотрение субъективного благополучия личности не как цели, а как критерия ее достижения, сигнала о необходимости перепрограммирования своей деятельности, направленного или на изменение цели, или на изменение способов ее достижения, является веским основанием для рассмотрения этого явления в контексте саморегуляции жизнедеятельности субъекта. На необходимость рассматривать субъективное благополучие в контексте саморегуляции жизнедеятельности указывали И.А. Джидарьян [9], Р.М. Шамионов [30], Е.Е. Бочарова [4, 5], И.А. Салихова [23].

Так, И.А. Джидарьян и Е. Антонова указывали на то, что субъективное благополучие выступает звеном обратной связи в системе активности личности, определяя выбор жизненных стратегий и влияя тем самым на жизнь людей [9]. Этот вывод основывается ими на результатах комплексного исследования, в котором было показано, что параметры субъективного благополучия и смысло-жизненные ориентации оказываются сопряженными друг с другом и выступают в комплексе с такими факторами, как уход от проблем, внутриличностные изменения, ценностно-смысловые ориентации и проблемно-ориентированное поведение.

Р.М. Шамионов выделяет регуляторную функцию субъективного благополучия, заключающуюся в регуляции внутреннего самоотношения, самочувствия, а также взаимоотношения с внешним миром, и усиливающую адаптационные возможности человека в восприятии себя и своей жизни

[30]. Две остальные функции субъективного благополучия (функция управления когнитивными процессами, реализующаяся в их консолидации и соотношении знаний и чувственного опыта, и функция развития, обеспечивающая движение как в сторону саморазвития, так и в сторону обеспечения внешних условий для удовлетворения высших потребностей) также обнаруживают его регуляторный характер.

В исследованиях Е.Е. Бочаровой показано, что следствием снижения субъективного благополучия выступает рост произвольной активности в процессе саморегуляции личности и увеличение общего уровня саморегуляции [5]. В связи с этим автор ставит вопрос о регуляторной роли субъективного благополучия, в качестве непосредственной функции которого ею рассматривается оценка деятельности как удовлетворительной или неудовлетворительной с точки зрения достижения поставленных целей. Субъективное благополучие при этом описывается автором как компонент системы обратной афферентации, которая информирует субъекта об успешности достижения акцептора действия, а в случае неуспеха сигнализирует о необходимости перепрограммирования своей деятельности [4].

Концепция ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности субъекта Н.Р. Салиховой интегрирует осмысление человеком реализации важных для него ценностей в жизни, переживание субъективного благополучия и постановку очередных жизненных задач [23]. С точки зрения автора, субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью выступают в качестве ключевого механизма, определяющего регуляцию жизнедеятельности. Субъективное благополучие также рассматривается ею в составе звена обратной связи, сущность которого заключается в переживании, интегрирующем в себе “множество частных оценок результативности субъекта на разных уровнях организации жизнедеятельности и выводит в сознание кумулятивный общий итог, представляя целостную, обобщенную, глубинную и при этом непосредственно переживаемую им оценку своей жизни на соответствие ее основным смысловым ориентирам” [23, с. 18]. В случае если это переживание носит негативный характер, включается звено коррекции. Тогда человек либо ставит перед собой новые цели, либо ищет новые средства для более эффективного достижения уже имеющихся целей.

Таким образом, авторы сходятся во мнении, что субъективное благополучие можно отнести к звену обратной связи системы саморегуляции, свидетельствующем о согласовании или

рассогласовании целей и ценностей человека с возможностью их реализации в жизни. О том, что субъективное благополучие реагирует на рассогласование и конфликтность в разных жизненных сферах, свидетельствуют эмпирические данные, полученные в отечественных исследованиях. Показано, что субъективное благополучие зависит от соответствия личностной направленности профессиональной сфере и возможностей реализации ценностей в профессиональной сфере [30], уровня удовлетворения потребностей человека в профессиональной деятельности и соответствия представлений о работе доминирующей организационной культуре [6], противоречивости представлений о будущем [20] и устремлений людей [12]. Субъективное благополучие снижается при конфликте ценностей и смысловых сфер личности [19], возрастании степени выраженности внутриличностных конфликтов [3, 34], повышении уровня конфликтности смысла жизни [11].

Современные тенденции интеграции зарубежных и отечественных концепций делают необходимым эмпирическую оценку и уточнение места субъективного благополучия в системе регуляции жизнедеятельности человека. В частности, представляется актуальным дифференцированный учет в этой системе различных компонентов субъективного благополучия, а также установление взаимосвязей между субъективным благополучием и смысловыми системами личности. Интерес представляют также различные регулятивные системы, в контекст которых может быть встроено переживание субъективного благополучия. Помимо системы регуляции жизнедеятельности в целом, где субъективное благополучие сигнализирует о соответствии между жизненными ценностями и их реализуемостью в жизни человека, актуальным также является проверка места субъективного благополучия и его компонентов в системе регуляции саморазвития. Снижение субъективного благополучия как реакция на рассогласование в первом случае (в контексте регуляции жизнедеятельности в целом) должно вести к повышению мотивации человека на изменение его жизни в целом, а во втором (в контексте регуляции саморазвития) – к повышению мотивации самоизменения.

Для решения указанных проблем нами было осуществлено исследование, включающее изучение одновременно четырех компонентов ценностно-смысловой регуляционной системы: степени выраженности внутриличностного ценностного конфликта и его осмысления (как запускающего звена регулятивной системы), переживания субъективного благополучия (как звена обратной свя-

зи) и стремления человека к изменению (как звена коррекции).

Объектом исследования являлось субъективное благополучие личности как компонент системы саморегуляции личности.

В качестве *предмета* исследования выступила взаимосвязь субъективного благополучия личности, представленного оценкой удовлетворенности жизненными сферами и жизнью в целом, с другими компонентами ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности.

Целью исследования было установление взаимосвязей субъективного благополучия с выраженностью внутриличностного ценностного конфликта, системой его осмысления и стремлением человека к изменению себя и своей жизни.

В качестве *гипотез* исследования были выдвинуты следующие предположения: 1) субъективное благополучие снижается в ответ на рассогласование ценностей человека и возможностей их достижения, стимулируя активность человека, направленную на преобразование собственной жизни; 2) существует специфика во взаимосвязях различных компонентов субъективного благополучия в системе “внутриличностный конфликт – стремление к самоизменению”; 3) стремления к изменению своей жизни и самоизменению связаны с различными составляющими субъективного благополучия личности.

Конкретными *задачами исследования* выступили:

1. Установление взаимосвязи субъективного благополучия личности с числом и выраженностью внутриличностных ценностных конфликтов, их осмыслением и стремлением людей к изменениям в своей жизни.
2. Анализ специфики полученных взаимосвязей для разных компонентов субъективного благополучия (дифференцированной оценки жизненных сфер и общей удовлетворенности жизнью).
3. Выявление взаимосвязи компонентов субъективного благополучия и стремления человека к самоизменению.

МЕТОДИКА

Участники исследования. Исследование осуществлялось на выборке 165 человек, среди которых были школьники старших классов (32 человека 16–17 лет, 20 девушек, 12 юношей), студенты дневного отделения гуманитарного и технического вузов (90 человек 17–22 лет, 72 девушки и 18 юношей), солдаты срочной службы (17 юношей 17–22 лет) и взрослые люди, заочно получаю-

щие высшее образование (26 человек 22–56 лет). Средний возраст испытуемых – 21.1 года.

Методики исследования. Для изучения базового рассогласования в жизненных сферах в настоящем исследовании была использована методика «Уровень соотношения “ценности” и “доступности” в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е.Б. Фанталовой, позволяющая обнаружить разрыв между значимостью конкретной личностной сферы и ее субъективной доступностью [26]. При обработке учитывалось количество сфер, в которых наблюдался внутренний конфликт (показатель ВК) и внутренний вакуум (показатель ВВ). Кроме этого учитывался интегральный (суммарный) уровень рассогласования (показатель R), свидетельствующий о глубине не всегда осознаваемого состояния вовлеченности личности в собственные внутренние конфликты, степени внутренней неудовлетворенности, блокады основных жизненных потребностей.

Дополнительно были рассчитаны индексы реализуемости (как корреляция между важностью и доступностью ценности) и барьерности (корреляция между важностью ценности и дистанцией между ее важностью и доступностью) [22]. С точки зрения Н.Р. Салиховой, в этих показателях отражается смысл для субъекта той или иной степени реализуемости ценности в жизни, при котором ценность приобретает дополнительную смысловую окраску, не вытекающую из содержания ценности. Индекс реализуемости отражает стратегию осмысления, направленную на понижение ценности недоступного, а индекс барьерности – повышение ценности объектов, порождающих внутренний конфликт.

Субъективное благополучие личности изучалось нами как удовлетворенность человека основными жизненными сферами и жизнью в целом. Для *дифференцированной оценки отдельных областей жизни (domain satisfaction)* испытуемым предлагалось по 10-балльной шкале оценить удовлетворенность ими шестью ведущими аспектами своей жизни в соответствии с модусами субъективного благополучия, выделенными Р.М. Шамионовым [31]: 1) своим материальным положением (модус материального пополнения); 2) реализованностью себя в жизни (модус личностного самоопределения); 3) своими отношениями с окружающими (модус социального самоопределения); 4) своим характером и индивидуальными особенностями (модус личностного благополучия); 5) выбранной профессией, трудом (модус профессионального самоопределения); 6) своим физическим и психическим здоровьем (модус физического и психологического здоровья).

Для *обобщенной оценки удовлетворенности жизнью (life satisfaction)* была использована методика Е. Динера [21, с. 169], включающая пять пунктов, относительно которых необходимо было выразить степень своего согласия/несогласия: “В основном моя жизнь близка к идеалу”; “Условия моей жизни превосходны”; “Я доволен своей жизнью”; “Пока что я получал от жизни то важное, чего хотел”; “Если бы у меня была возможность прожить жизнь заново, я бы практически ничего не стал менять”. Эта методика позволяет осуществить совокупную оценку субъективного благополучия.

По каждой из этих методик рассчитывался суммарный показатель субъективного благополучия: *дифференцированная оценка жизни и обобщенная оценка жизни*.

Для оценки стремления человека к изменению себя и своей жизни испытуемых просили ответить на два вопроса: “Что бы вы хотели изменить в себе?”, “Что бы вы хотели изменить, в своей жизни?”. При обработке учитывалось число указываемых человеком желаемых изменений отдельно на каждый вопрос, отражающих *стремление человека к самоизменению и к изменению своей жизни*.

Статистическая обработка осуществлялась с помощью корреляционного анализа (r_s критерий Спирмена) в программе STATISTICA 6.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате корреляционного анализа между числом и выраженностью внутриличностных ценностных конфликтов (показатели ВК, ВВ и R), их осмыслением (индексы реализуемости и барьерности), параметрами субъективного благополучия личности (дифференцированная и обобщенная оценки собственной жизни) и стремлением людей к самоизменению и изменению своей жизни были установлены значимые взаимосвязи, представленные в табл. 1.

Полученные данные отражают взаимосвязи между компонентами ценностно-смысловой системы регуляции жизнедеятельности. При этом параметры оценки внутриличностной конфликтности оказываются не связанными со стремлением к изменению себя и своей жизни. Вместе с тем корреляционный анализ обнаруживает значимые взаимосвязи общей суммы рассогласования и числа внутриличностных конфликтов как с системами их осмысления, так и с параметрами субъективного благополучия, которые, в свою очередь, связаны со стремлением к изменению своей жизни. Однако ни один из параметров оценки субъективного благополучия, выраженности внутрилич-

Таблица 1. Коэффициенты корреляции r_s Спирмена, отражающие взаимосвязи между компонентами ценностно-смысловой системы регуляции жизнедеятельности

Коррелируемые параметры	Число сфер с выраженным внутренним вакуумом (ВВ)	Число внутриличностных конфликтов (ВК)	Общая сумма рассогласования (R)	Индекс реализуемости	Индекс барьерности	Дифференцированная оценка жизни	Обобщенная оценка жизни	Стремление к самоизменению	Стремление к изменению жизни
Число сфер с выраженным внутренним вакуумом (ВВ)				-0.203					
Число внутриличностных конфликтов (ВК)			0.668	-0.451	0.434	-0.471	-0.368		
Общая сумма рассогласования (R)		0.668		-0.275	0.288	-0.438	-0.333		
Индекс реализуемости	-0.203	-0.451	-0.275		-0.606	0.170			-0.182
Индекс барьерности		0.434	0.288	-0.606		-0.375	-0.184		0.197
Дифференцированная оценка жизни		-0.471	-0.438	0.170	-0.375		0.426		
Обобщенная оценка жизни		-0.368	-0.333		-0.184	0.426			-0.208
Стремление к самоизменению									0.405
Стремление к изменению жизни				-0.182	0.197		-0.208	0.405	

Примечание. Корреляция значима для $p \leq 0.05$ при $|r_s| \geq 0.149$, $p \leq 0.01$ при $|r_s| \geq 0.209$, $p \leq 0.001$ при $|r_s| \geq 0.238$.

ностных конфликтов и их осмысления не имеет существенных корреляционных связей со стремлением к самоизменению.

Включение в корреляционный анализ субъективных оценок удовлетворенности разными сферами жизни (табл. 2) позволяет уточнить значение отдельных компонентов субъективного благополучия как в системе саморегуляции в целом, так и в системе саморазвития личности.

Представленные в табл. 2 данные свидетельствуют о том, что стремление к самоизменению связано с удовлетворенностью своим характером и индивидуальными особенностями ($r_s = -0.164$), а также своим физическим и психическим здоровьем ($r_s = -0.150$). В то же время стремление к изменению собственной жизни возникает при снижении удовлетворенности тремя параметрами: своими отношениями с окружающими ($r_s = -0.168$), выбранной профессией, трудом ($r_s = -0.165$), своим физическим и психическим здоровьем ($r_s = -0.274$).

Таким образом, использование корреляционного анализа позволило выявить значимые

взаимосвязи между всеми компонентами ценностно-смысловой системы регуляции жизнедеятельности. Для более наглядного рассмотрения полученных взаимосвязей они были представлены в графической форме (рис. 1).

Представленные результаты указывают на то, что параметры оценки внутриличностного кон-



Рис. 1. Корреляционные зависимости между параметрами субъективного благополучия, внутриличностного конфликта, смысловыми компонентами и стремлением к изменению жизни.

Прямые линии обозначены значимые положительные, пунктирными – отрицательные корреляционные связи между изучаемыми параметрами.

Таблица 2. Коэффициенты корреляции r_s Спирмена, отражающие значимые корреляционные взаимосвязи субъективных оценок удовлетворенности разными сферами жизни с остальными компонентами ценностно-смысловой системы регуляции жизнедеятельности

Коррелируемые параметры	Субъективная оценка удовлетворенности					
	своим материальным положением	реализованностью себя в жизни	своими отношениями с окружающими	своим характером и индивидуальными особенностями	выбранной профессией, трудом	своим физическим и психическим здоровьем
Стремление к самоизменению				-0.164		-0.150
Стремление к изменению жизни			-0.168		-0.165	-0.274
Число внутриличностных конфликтов (ВК)	-0.444	-0.399	-0.339		-0.209	-0.376
Число сфер с выраженным внутренним вакуумом (ВВ)				-0.166		
Общая сумма рассогласования (R)	-0.314	-0.381	-0.386		-0.216	-0.339
Индекс реализуемости		0.210				
Индекс барьерности	-0.167	-0.224	-0.241		-0.200	
Дифференцированная оценка жизни	0.728	0.779	0.645	0.475	0.656	0.608
Обобщенная оценка жизни	0.323	0.356	0.222	0.169	0.315	0.455

Примечание. корреляция значима для $p \leq 0.05$ при $|r_s| \geq 0.149$, $p \leq 0.01$ при $|r_s| \geq 0.209$, $p \leq 0.001$ при $|r_s| \geq 0.238$.

фликта (ВК и R), отражающие степень рассогласования между ценностями человека и наличным уровнем их удовлетворения, связаны друг с другом и выступают целостным блоком. Все взаимосвязи, которые были обнаружены у этого блока со всеми остальными параметрами, касаются как числа выраженных внутриличностных конфликтов (показатель ВК), так и глубины вовлеченности личности в собственные внутренние конфликты (показатель R). Поскольку в этот блок не входит число сфер, в которых наблюдается внутренний вакуум (параметр ВВ), указывающий на избыточность присутствия в жизни человека малоценных для него явлений, блок выраженности внутриличностного конфликта, объединяющий параметры ВК и R , свидетельствует о недостаточной представленности в жизни человека значимых для него жизненных ценностей.

Отсутствие значимой взаимосвязи этого блока со стремлением к изменениям в жизни указывает

на то, что наличие внутриличностных конфликтов и рассогласование между ценностью и доступностью жизненных сфер напрямую не побуждает человека к действиям, направленным на конструктивные преобразования собственной жизни. В системе регуляции жизнедеятельности этот блок можно считать одним из первых. Когнитивные оценки рассогласования между идеалом и реальностью могут переживаться и осмысляться человеком по-разному и в силу этого не вести за собой напрямую стремления к действиям, направленным на устранение этого рассогласования.

Возрастание числа внутриличностных конфликтов и общего рассогласования между реальными обстоятельствами жизни и имеющимся у человека идеалом приводит к снижению удовлетворенности жизнью. Об этом свидетельствуют тесные обратные связи блока выраженности внутриличностных конфликтов с параметрами субъективного благополучия (дифференцирован-

ной и обобщенной оценкой жизни). Взаимосвязь этих параметров друг с другом отражает их общность как компонентов субъективного благополучия. Однако их связи со смысловыми системами (представленными индексами барьерности и реализуемости) и стремлением к жизненным изменениям указывают на разную роль в ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности человека.

Рассмотрим взаимосвязи, характеризующие роль *дифференцированной оценки жизни*, складывающейся из оценок удовлетворенности отдельными областями своей жизни. Этот компонент тесно взаимосвязан с двумя системами осмысления внутриличностных конфликтов: системой осмысления недоступных сфер жизни (индекс реализуемости) и системой осмысления сфер внутреннего конфликта (индекс барьерности). Это показывает, что в результате снижения удовлетворенности областями своей жизни, сопровождающего возрастание числа внутриличностных конфликтов, недоступные жизненные сферы и области внутренних конфликтов приобретают дополнительный *смысл*, становятся более ценными для человека. В свою очередь, это ведет к возникновению дополнительного мотивационного потенциала, выражающегося в постановке и осознании целей, связанных с изменением своей жизни. Об этом свидетельствуют взаимосвязи индексов реализуемости и барьерности со стремлением к изменению жизни.

Вместе с тем те же самые взаимосвязи отражают еще один феномен. При незначительных рассогласованиях важности и доступности жизненных сфер те из них, которые оказываются в состоянии затрудненного доступа, обесцениваются человеком. То же самое происходит и с единичными внутренними конфликтами. При этом сохраняется и позитивная оценка областей жизни. Это дает основание рассматривать системы осмысления внутриличностных конфликтов как возможный буферный механизм, направленный на поддержание субъективного благополучия и препятствующий его снижению при незначительных расхождениях между важностью и доступностью жизненных явлений.

В отличие от общей удовлетворенности жизнью, регуляторное влияние *обобщенной оценки жизни* определяется приданием дополнительного смысла только сферам внутриличностного конфликта, а не всем тем жизненным явлениям, которые оказываются недоступными для человека. На это указывают значимая отрицательная взаимосвязь обобщенной оценки жизни с индек-

сом барьерности и отсутствие значимой взаимосвязи этого параметра с индексом реализуемости. Помимо этого, негативная оценка жизни, возникающая при увеличении рассогласования между важностью и доступностью жизненных явлений, оказывает также прямое воздействие на повышение активности человека, на что указывает обратная взаимосвязь обобщенной оценки жизни со стремлением к ее изменению. Таким образом, если дифференцированная оценка отдельных областей жизни оказывает лишь опосредованное воздействие на усиление активности человека за счет дополнительного осмысления проблемных жизненных сфер, то неудовлетворенность своей жизнью в целом, помимо воздействия на смысловую сферу личности, напрямую стимулирует человека к действиям, направленным на улучшение его жизни.

Выявленные взаимосвязи позволяют уточнить место субъективного благополучия и его компонентов в системе ценностно-смысловой регуляции жизни человека в целом, однако не дают оснований для распространения этой схемы на регуляцию активности человека, направленной на самоизменение, которая оказалась не связанной напрямую ни с одним из рассматриваемых параметров. В связи с этим мы предположили, что структура саморегуляции, определяющая саморазвитие человека, является несколько иной и конкретизируется в других компонентах.

Для проверки этой гипотезы в корреляционный анализ были включены оценки удовлетворенности людьми отдельными сферами своей жизни. В результате была обнаружена обратная взаимосвязь стремления человека к самоизменению со степенью его удовлетворенности двумя жизненными сферами: 1) своим характером и индивидуальными особенностями и 2) своим физическим и психическим здоровьем (рис. 2). Снижение удовлетворенности именно в этих сферах усиливает мотивацию человека на изменение самого себя.

В свою очередь, удовлетворенность в этих жизненных сферах входит в общую структуру субъективного благополучия личности, на что указывают их корреляционные связи с дифференцированной и обобщенной оценкой жизни. Оба варианта удовлетворенности оказываются не связанными с индикаторами дополнительного осмысления конфликтных сфер личности (индексами реализуемости и барьерности), оказывая непосредственное воздействие на стремление человека к самоизменению.

Помимо этого, удовлетворенность в разных сферах самоотношения снижается под воздействием

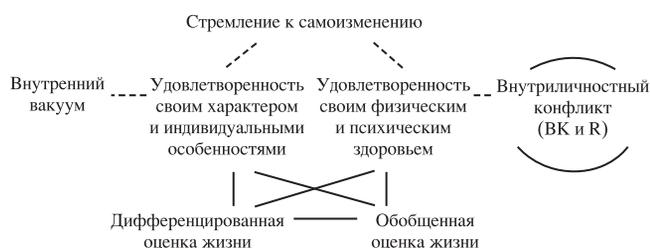


Рис. 2. Корреляционные зависимости между параметрами субъективного благополучия, внутриличностного конфликта и стремлением к самоизменению. Прямыми линиями обозначены значимые положительные, пунктирными – отрицательные корреляционные связи между изучаемыми параметрами.

разных вариантов внутриличностного рассогласования. Увеличение числа внутриличностных конфликтов, связанных с недоступностью жизненных ценностей, вызывает неудовлетворенность своим физическим и психическим здоровьем. В то же время снижение удовлетворенности своим характером и индивидуальными особенностями сопряжено с увеличением сфер внутреннего вакуума, то есть избыточной представленностью в жизни человека областей, которые не обладают для него высокой ценностью.

Такая система взаимосвязей свидетельствует об ином варианте регуляции саморазвития по сравнению с системой управления собственной жизнью. Если система регуляции жизнедеятельностью напрямую определяется удовлетворенностью своей жизнью в целом и опосредуется дополнительными смысловыми образованиями, то саморазвитие определяется когнитивным компонентом субъективного благополучия, проявляющимся в снижении удовлетворенности самим собой под воздействием накапливающихся рассогласований в конкретных жизненных сферах. Возможно, что смысловые компоненты, опосредствующие влияние субъективного благополучия на саморазвитие человека, имеют другой характер и не проявились в осуществленном исследовании, что требует дальнейшей разработки проблемы.

ВЫВОДЫ

1. Данные исследования показывают, что субъективное благополучие снижается при возрастании как числа внутриличностных конфликтов, так и общего рассогласования между ценностями человека и их реализованностью 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 изменение себя и жизни. Это дает основание рассматривать субъективное благополучие в качестве блока обратной связи, встроенного в систему регуляции жизнедеятельности субъекта и реагирующего на рассогласование между целевым и результативным блоками. Такое понимание субъективного благополучия переводит его из категории самостоятельной ценности в категорию критериев достижения целей, согласованности смыслов и позволяет оценивать феномен субъективного благополучия не как обладающее позитивным смыслом стабильное явление, а как механизм, помогающий осуществлять коррекцию своего жизненного пути путем изменения жизненных целей или путей их достижения. Низкий уровень субъективного благополучия обладает не меньшей ценностью, чем высокий, побуждая человека к активности и преобразованию своей жизни.

2. Обнаруженные в исследовании корреляционные взаимосвязи показывают, что компоненты субъективного благополучия встроены в различные контуры системы регуляции. В контексте регуляции жизнедеятельности человека в целом дифференцированная оценка жизненных сфер функционирует, опосредуясь смысловой системой личности. Снижение удовлетворенности жизненными сферами, возникающее в ответ на несоответствие возможностей человека его жизненным ценностям, приводит к переосмыслению недоступных жизненных ценностей и ценностей, порождающих внутренний конфликт. В результате эти сферы приобретают дополнительную ценность и повышают мотивацию человека к активности, направленной на их достижение. Снижение *общей оценки удовлетворенности жизнью*, помимо опосредованного воздействия, может напрямую побуждать человека к изменению своей жизни.

3. Компоненты субъективного благополучия занимают также различное место в системе регуляции жизнедеятельности человека в целом и системе регуляции саморазвития. Общая неудовлетворенность жизнью, возникающая в ответ на внутриличностные конфликты, усиливает мотивацию к *изменению собственной жизни* человека, в то время как когнитивное реагирование в области оценки своей личности, характера, психического и физического здоровья приводит к возрастанию стремления к *самоизменению*, встраиваясь в систему регуляции саморазвития.

4. Взаимосвязи субъективного благополучия и смысловой системы личности можно рассматривать в разных плоскостях. С одной стороны, смысловая сфера выступает в качестве опосредующего звена, усиливающего мотивацию к изменению при нарушении субъективного благополучия (за счет придания дополнительного побуждающего смысла жизненным сферам, находящимся в зоне внутриличностного конфликта). С другой стороны, она выступает в качестве одной из буферных систем, способствующих сохранению субъективного благополучия при незначительных расхождениях между реальным и желаемым в значимых жизненных сферах (за счет удержания позитивного смысла областей жизни, доступных для человека, и обесценивания зон внутриличностного конфликта).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бахарева Н.К.* Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2004.
2. *Бескова Т.В.* Гендерные особенности взаимосвязи цинизма и субъективного благополучия личности // Вектор науки ТГУ. 2011. Вып. 4 (7). С. 41–45.
3. *Бочарова Е.Е.* Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2005.
4. *Бочарова Е.Е.* Готовность к риску в соотношении с характеристиками осознанной саморегуляции и субъективного благополучия личности // Известия Саратовского университета. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2011. Вып. 4. С. 59–63.
5. *Бочарова Е.Е.* Структурная организация саморегуляции в зависимости от уровня субъективного благополучия личности // Известия Саратовского университета. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2011. Вып. 1. С. 64–69.
6. *Бояркин М.Ю.* и др. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: монография. Волгоград, 2007.
7. *Григорьева М.В.* Этнопсихологическая специфика адаптационной активности и субъективного благополучия личности // Известия Саратовского университета. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2012. Т. 12. Вып. 1. С. 49–53.
8. *Григорьева М.В.* Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения // Психологическая наука и образование. 2009. № 2. С. 41–46.
9. *Джидарьян И.А., Антонова Е.* Проблема общей удовлетворенности жизнью. Теоретическое и эмпирическое исследование // Сознание личности в кризисном обществе. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 1995. С. 76–93.
10. *Елисеева О.А.* Субъективное благополучие подростков в образовательных средах с разным уровнем психологической безопасности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2012.
11. *Карпинский К.В.* Ценностные конфликты и смысл-жизненный кризис в развитии личности // Психол. исследования: электр. науч. журн. 2011. № 5(19). URL: <http://psystudy.ru>.
12. *Колосов К.А., Пучкова Г.В.* Личные устремления и субъективное благополучие личности // Вектор науки ТГУ. 2012. Вып. 1 (19). С. 141–146.
13. *Куликов Л.В.* Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2000. С. 405–442.
14. *Лебедева А.А.* Субъективное благополучие лиц с ограниченными возможностями здоровья: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2012.
15. *Монусова Г.А.* Субъективное благополучие и возраст: Россия в контексте межстрановых сравнений // XII международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества: сборник докладов конференции. М., 2012. Т. 3. С. 98–109.
16. *Осин Е.Н., Перлова З.С.* Переживание одиночества и отношение к одиночеству как предикторы субъективного благополучия // Личность как предмет классической и неклассической психологии: материалы XIII Международных чтений памяти Л.С. Выготского. М., 2012. С. 172–178.
17. *Панкова Н.В.* Эмоциональное благополучие и психологическое здоровье подростков из семей группы риска // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 4 (74). С. 148–151.
18. *Погорская В.А.* Взаимосвязь субъективного благополучия и ценностно-смысловой сферы личности у студентов педагогических профессий // Вектор науки ТГУ. 2011. Вып. 3 (6). С. 252–254.
19. *Погорская В.А.* Содержание ценностно-смысловой сферы личности студентов в зависимости от уровня субъективного благополучия // Вектор науки ТГУ. 2011. Вып. 2 (5). С. 163–166.
20. *Пучкова Г.Л.* Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2003.
21. *Савченко Т.Н., Головина Г.М.* Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2006.
22. *Салихова Н.Р.* Реализуемость личностных ценностей в условиях жизненного кризиса // Психол. журн. 2009. Т. 30. № 1. С. 44–51.
23. *Салихова Н.Р.* Ценностно-смысловая регуляция жизнедеятельности субъекта: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. Казань, 2011.

24. Сокольская М.В. Личностное здоровье специалистов в различных видах профессиональной деятельности // Сибирский психологический журнал. 2008. № 30. С. 110–114.
25. Усова Н.В. Структура и социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2012.
26. Фанталова Е.Б. Методика “Уровень соотношения “ценности” и “доступности” в различных жизненных сферах” // Журнал практ. психолога. 1996. № 2. С. 32–37.
27. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
28. Хромов А.Б. Атрибутивный стиль и субъективное благополучие у представителей трех поколений россиян в эпоху культурной трансформации России // Вестник Курганского ГУ. Сер.: Физиология, психофизиология, психология и медицина. 2012. № 23. С. 98–104.
29. Чурило Н.В. Субъективное благополучие юношей и девушек в контексте реализации индивидуальной жизненной стратегии // Психологический журнал. 2009. № 2 (22). С. 63–69.
30. Шамионов Р.М. Взаимосвязь субъективного благополучия с эмоциональной направленностью и ценностными ориентациями личности в разных условиях профессиональной социализации // Известия Саратовского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2007. Вып. 1. С. 55–63.
31. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2004.
32. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере // Известия Саратовского университета. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2006. Вып. 1/2. С. 104–109.
33. Шебанец Е.Ю. Факторы субъективного благополучия матери, имеющей ребенка-инвалида (с диагнозом ДЦП): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2012.
34. Яремчук С.В. Соотношение субъективного благополучия и внутриличностных конфликтов молодежи в сферах их жизненных ценностей // Проблема качества жизни современной молодежи. Комсомольск-на-Амуре, 2011. С. 239–248.
35. Яценко Е.Ф. Субъективное благополучие и самоактуализация // Психология в современном развивающемся мире: теория и практика: материалы Международной научно-практической конференции / Под научной ред. Е.Ф. Яценко, В.Д. Иванова. Челябинск, 2012. С. 245–250.
36. Blore J.D. Subjective Wellbeing: An Assessment of Competing Theories: Submitted in fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Deakin University, 2008.
37. Brickman P., Campbell D.T. Hedonic relativism and planning the good society // Adaptation Level Theory: A Symposium. New York, 1971. P. 287–304.
38. Cummins R. On the trail of the gold standard for subjective wellbeing // Social Indicators Research. 1995. 35. P. 179–200.
39. Headey B., Wearing A. Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. 57 (4). P. 731–739.
40. Michalos A.C. Multiple discrepancies theory (MDT) // Social Indicators Research. 1985. 16 (4). P. 347–414.
41. Perkins T. Subjective Well-being // Proceedings of the 9th Australian Conference on Quality of Life. Deakin University. Melbourne, 2008. P. 22–41.

SUBJECTIVE WELL-BEING AS A PART OF SELF-REGULATION SYSTEM BASED ON PERSONAL VALUES

S. V. Yaremtchuk

*PhD, associate professor, department of Education Psychology,
Amur State University of Humanities and Pedagogy, Komsomolsk-on-Amur*

Comparative analysis of foreign and domestic conceptions of subjective well-being is presented. Subjective well-being is considered as a part of self-regulation's system based on personal values. The study shows that subjective well-being results from the gap between the one's values and his/her possibility of realization. The current research indicates, on the one hand, that meaning-system has a mediating position between subjective wellbeing and aspiration for change. On the other hand, personal meaning may be considered as a component of the buffer system that does subjective well-being more stable in the cases of discrepancies between rates of value's importance and accessibility.

Key words: subjective well-being, personal values, self-regulation, internal conflict, aspiration for change.