

DOI: 10.35853/LAU.WS.2019.SP05  
УДК 159.9:17.022.1

## Ценностные особенности психологического благополучия личности

**Марина В. Лифшиц,**  
Восточно-Европейский институт психоанализа,  
г. Санкт-Петербург, Россия  
ORCID: 0000-0003-2064-2302, e-mail: erde@inbox.ru

**Аннотация.** Психологическое благополучие является фундаментальным вопросом современной психологической науки, и интерес к нему обусловлен происходящими социально-экономическими изменениями, которые во многом определяют проблематику развития личности. Понятие «психологическое благополучие» отождествляется с переживанием человеком счастья и его общей удовлетворенностью жизнью. Особое значение исследования психологического благополучия приобретают в настоящее время, когда человек находится под влиянием активно происходящих социально-экономических преобразований: общественных и политических процессов, изменяющихся требований профессиональной среды, трансформации системы ценностей. Вопрос о взаимосвязи психологического благополучия и ценностных ориентаций исходит из представления о том, что в основе переживания благополучия лежат ценностно-смысловые основания личности. Для исследования ценностных особенностей психологического благополучия применялся метод психодиагностики, в частности методики К. Риффа (шкала психологического благополучия) и М. Рокича (иерархия ценностей). В исследовании принимали участие взрослые мужчины и женщины, в возрасте 25–35 лет, в количестве 184 человек, жители мегаполисов (Санкт-Петербурга и Москвы), выборка была уравнена по основным социодемографическим характеристикам. На основании полученных данных тестирования был проведен корреляционный анализ, который позволил выявить достоверные взаимосвязи между общим уровнем психологического благополучия, отдельными его компонентами и ценностными ориентациями. Отдельно были рассмотрены связи личностного благополучия с терминальными и инструментальными ценностями. По итогам исследования было доказано, что психологическое благополучие связано с определенными ценностными ориентациями. Высокий уровень благополучия определяет ценность свободы, мудрости, тягу к познанию нового и отсутствие критического отношения в отношении недостатков других.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, ценности, ценностные ориентации.

**Для цитирования:** Лифшиц М. В. Ценностные особенности психологического благополучия личности // Благополучие и безопасность в условиях социальных трансформаций : сб. науч. тр. X Междунар. симпозиума (г. Екатеринбург, 9–10 июля 2019 г.) / ред. Е. Б. Перельгина, О. Ю. Зотова, А. В. Дроздова, Л. В. Тарасова. – Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2019. – С. 54–61. – ISBN 978-5-7741-0376-8. – DOI: 10.35853/LAU.WS.2019.SP05.

© М. В. Лифшиц, 2019



---

---

## Value Features of Personality Psychological Wellbeing

**Marina V. Lifshits,**  
Eastern European Institute of Psychoanalysis,  
Saint Petersburg, Russia  
ORCID: 0000-0003-2064-2302, e-mail: erde@inbox.ru

**Abstract.** Psychological wellbeing presents a fundamental issue of the present-day psychology, and the ongoing socio-economic transformations that largely define the mainstreaming of personal development, has stirred this interest. The concept of psychological wellbeing is synonymous with a feeling of being happy and life satisfaction. The current situation, when a person is subject to active social, political and economic influences, changing requirements of professional milieu, transformations of value system, has emphasized research on psychological wellbeing. The question, whether there is a linkage between psychological wellbeing and value orientations, rests on the idea that value-and-meaning foundations of personality form the basis of wellbeing. In the study, the author applied psychodiagnostic techniques, namely, the Psychological Wellbeing Scale by C. Ryff and the Rokeach Value Survey. The sample involved adult males and females aged 25 to 35 (n = 184), residents of mega cities (Moscow and St.-Petersburg) equalized by socio-demographic characteristics. On the basis of the testing data, the author produced the correlation analysis. It resulted in identifying statistically significant interrelations between the general level of psychological wellbeing, its separate components and value orientations. We also gave proper attention to considering the linkage of personal wellbeing and terminal and instrumental values. The findings proved that psychological wellbeing is related to certain values. High wellbeing determines the value of freedom, wisdom, thirst for knowledge, and no criticism of other's weaknesses.

**Keywords:** psychological wellbeing, values, value orientations.

**For citation:** Lifshits MV. Value Features of Personality Psychological Wellbeing. In: Pelygina EB, Zotova OYu, Drozdova AV, Tarasova LV. (eds.) *Wellbeing and Security in the Face of Social Transformations: Collection of academic papers from the 10th International Symposium (Yekaterinburg, July 9–10, 2019)*. Yekaterinburg: Liberal Arts University – University for Humanities; 2019. p. 54–61. Available from: doi:10.35853/LAU.WS.2019.SP05.

### Введение

Исследование ценностных особенностей психологического благополучия приобретает большое значение в условиях современной жизни, когда глобальные социальные перемены оказывают влияние на развитие человека и его успешность в различных жизненных сферах. Для человека настоящей эпохи особое значение приобретает вопрос эффективности не только в профессиональной самореализации, но и в сфере межличностных отношений, временная компетентность, стремление к саморазвитию. Большое значение имеет умение отстаивать личную автономию, возможность осознанно управлять своей жизнью, определять и достигать конкретные цели. Можно говорить о формируемом культе «компетентности», в котором главную роль играет личностная эффективность. Современному человеку важно оставаться компетентным во многих жизненных вопросах, отстаивать свою точку зрения, аргументировать принимаемые решения. При этом в обществе часто проявляется индивидуализм, эгоистические тенденции, вплоть до жестокости, конфликтность, посягательства на суверенные права личности. Подобные явления возникают ввиду нарастающего расхож-

дения между общественными ценностями и ценностями индивидуальными [9]. Последствия трансформации нынешней культуры сказываются на общей удовлетворенности жизнью в целом и психологическом благополучии отдельной личности.

В академической науке психологическое благополучие личности определяется как многоаспектное понятие, под которым большинство авторов подразумевает когнитивно-аффективное состояние целостности и гармоничности [6; 7].

Согласно М. Селигману, психологическое благополучие человека – это сложный феномен, отражающий сочетание положительной эмоциональности с деятельностью [5]. К. Рифф проанализировала и обобщила ряд психологических теорий и представила наиболее полную модель структуры психологического благополучия, которая включает в себя шесть компонентов: умение выстраивать отношения с другими, личностную автономию, умение управлять средой, стремление к личностному росту, целеполагание и принятие себя. Также К. Рифф разработала методику для измерения уровня и структуры психологического благополучия с учетом вышеперечисленных характеристик [10].

В отечественной психологии понятие психологического благополучия разрабатывалась авторами П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленковой. Согласно их мнению, психологическое благополучие представляет собой экзистенциальное переживание человека по поводу собственной жизни и ценности своего бытия. Оно относится к субъективной реальности, т. е. является сугубо индивидуальным переживанием, и во многом связано с личностными особенностями и сферой направленности человека [8].

Структурный подход к пониманию психологического благополучия представлен Р. М. Шамионовым, который выделяет три компонента благополучия как психического явления: когнитивный, эмоциональный и поведенческий [7].

Уровневый подход к пониманию психологического благополучия был предложен А. В. Ворониной. Под уровнем психологического благополучия личности понимается стремление к реализации позитивного функционирования, которое выражается в переживании положительных эмоций, счастья, удовлетворенности своей жизнью и собой [1].

На психологическое благополучие оказывают влияние не только внешние факторы (например, социальные и экономические изменения в обществе), но и внутренние факторы – личностные особенности, специфика ценностно-смысловой сферы [2]. Развитие человека обусловлено его социальной ситуацией, особенностями жизнедеятельности, а также системой ценностно-смысловых ориентиров [3; 9]. Таким образом, в качестве основных факторов, обуславливающих уровень психологического благополучия, можно рассматривать ценности, которые представляют собой важнейший компонент психологической структуры личности, составляют содержательную сторону ее направленности, определяют отношение субъекта к миру и лежат в основе жизненных выборов. Каждому человеку присуща индивидуальная иерархия личных ценностей, которые служат связующим звеном между культурой и внутренним миром человека. С. Л. Рубинштейн отмечал, что «ценности являются производными от соотношения мира и чело-

века, выражая то, что в мире, включая и то, что создает человек в процессе истории, значимое для него» [4, с. 361].

### **Методы исследования**

Цель эмпирического исследования состояла в изучении взаимосвязей между показателями психологического благополучия и ценностными ориентациями личности. Были опрошены 184 человека – мужчины и женщины, в возрасте 25–35 лет, проживающие в Санкт-Петербурге и Москве, русскоговорящие и имеющие высшее образование. Была поставлена цель – определить взаимосвязи между уровнем психологического благополучия и отдельными ценностными ориентациями. Для достижения цели применялся метод психодиагностики: шкала психологического благополучия К. Рифф и методика М. Рокича для изучения ценностей. Получить взаимосвязи удалось при помощи метода корреляционного анализа (по r-Спирмену).

### **Результаты и обсуждение**

В проведенном исследовании, результаты которого приводятся в данной статье, были определены и описаны взаимосвязи между компонентами психологического благополучия и ценностными ориентациями. Рассмотрим полученные результаты взаимосвязи между общим показателем благополучия (по методике К. Рифф) и терминальными ценностями (по М. Рокичу).

Интегральный показатель психологического благополучия положительно коррелирует с ценностями активной жизни ( $r = 0,39, p \leq 0,01$ ), жизненной мудрости ( $r = 0,21, p \leq 0,01$ ), здоровья ( $r = 0,27, p \leq 0,01$ ), любви ( $r = 0,30, p \leq 0,01$ ), познания ( $r = 0,29, p \leq 0,01$ ), продуктивной жизни ( $r = 0,30, p \leq 0,01$ ), развития ( $r = 0,27, p \leq 0,01$ ), свободы ( $r = 0,25, p \leq 0,01$ ) и счастья семейной жизни ( $r = 0,28, p \leq 0,01$ ). Высокое психологическое благополучие современного человека связано с тем, что им высоко ценится наличие в жизни активности, в противовес пассивности и инфантильности. Также благополучие сопряжено с тем, что большое значение приобретает мудрость, как качество, проявляющееся с опытом, и стремление к познанию нового. Высока ценность собственного здоровья. Среди ценностей отношений фигурируют счастье в семье, отношения с друзьями и переживание чувства любви. При этом психологически благополучный человек высоко ценит свободу в своей жизни.

Рассмотрим полученные взаимосвязи с инструментальными ценностями. Были обнаружены взаимосвязи между показателем психологического благополучия и инструментальными ценностями, такими как жизнерадостность ( $r = 0,28, p \leq 0,01$ ), образованность ( $r = 0,30, p \leq 0,01$ ), а также отрицательная корреляция с непримиримостью к недостаткам других ( $r = -0,26, p \leq 0,01$ ). Психологически благополучная личность придает значение жизненному оптимизму и жизнерадостности, также важным представляется образованность. При этом высокое психологическое благополучие предполагает низкую ценность непримиримости к недостаткам других людей. Можно предположить, что человек, ощущающий себя счастливым и удовлетворенным жизнью, не склонен критиковать других, а акцентирован на позитивном восприятии мира.

Перейдем к оценке взаимосвязей между отдельными компонентами психологического благополучия и терминальными ценностными ориентациями личности.

Компонент психологического благополучия «Позитивные отношения» оказался положительно связан с ценностями активной жизни ( $r = 0,34, p \leq 0,01$ ), мудрости ( $r = 0,23, p \leq 0,01$ ), здоровья ( $r = 0,28, p \leq 0,01$ ) и интересной работы ( $r = 0,27, p \leq 0,01$ ). Также позитивные отношения с другими коррелирует с ценностью любви ( $r = 0,27, p \leq 0,01$ ), друзей ( $r = 0,29, p \leq 0,01$ ), продуктивности ( $r = 0,22, p \leq 0,01$ ), свободы ( $r = 0,22, p \leq 0,01$ ) и семейной жизни ( $r = 0,32, p \leq 0,01$ ). Умение выстраивать положительные отношения с другими людьми, выражать эмпатию и поддержку связано с традиционными ценностями. Для человека важно быть продуктивным, испытывать интерес к своей деятельности и ощущать себя эффективным.

Компонент благополучия «Автономия» положительно связан с ценностями продуктивности ( $r = 0,23, p \leq 0,01$ ) и семейной жизни ( $r = 0,27, p \leq 0,01$ ). Для психологически благополучной личности важна личная автономия и независимость, при этом ценными признаются самоэффективность и счастье семейной жизни.

Показатель «Управление средой» связан с ценностью активности ( $r = 0,32, p \leq 0,01$ ) и здоровья ( $r = 0,27, p \leq 0,01$ ). Высокая активность и забота о здоровье значимы для людей, умеющих управлять окружающей средой и самостоятельно принимать решения.

Показатель «Личностный рост» коррелирует с активностью ( $r = 0,48, p \leq 0,01$ ), продуктивной жизнью ( $r = 0,36, p \leq 0,01$ ), развитием ( $r = 0,36, p \leq 0,01$ ), а также со свободой ( $r = 0,26, p \leq 0,01$ ). Стремление к саморазвитию сопряжено с активностью личности и ее продуктивностью. Это во многом отражает картину мира современного человека, для которого особое значение приобретает свобода, при общем следовании традиционным ценностям.

Показатель «Цели в жизни» связан с активной жизнью ( $r = 0,44, p \leq 0,01$ ), продуктивностью ( $r = 0,35, p \leq 0,01$ ), свободой ( $r = 0,26, p \leq 0,01$ ), развитием ( $r = 0,20, p \leq 0,01$ ) и здоровьем ( $r = 0,28, p \leq 0,01$ ). Для людей, ориентированных на целеполагание в жизни, важными представляются активность, продуктивная деятельность, развитие, забота о здоровье, а также свобода.

Показатель «Самопринятие» связан с ценностью активной жизнью ( $r = 0,29, p \leq 0,01$ ), любви ( $r = 0,20, p \leq 0,01$ ) и свободы ( $r = 0,28, p \leq 0,01$ ). Принятие себя, как компонент благополучия личности, сопряжено с активностью личности, направленностью на любовные переживания и свободу. Принимающий себя человек способен к любви, деятелен, при этом способен выстраивать и сохранять личностные границы.

Рассмотрим корреляции между отдельными компонентами психологического благополучия и инструментальными ценностными ориентациями личности.

Показатель «Позитивные отношения», как компонент психологического благополучия, связан положительно с ценностью жизнерадостности ( $r = 0,25, p \leq 0,01$ ) и отрицательно – с непримиримостью к недостаткам других ( $r = -0,32, p \leq 0,01$ ). Люди, умеющие выстраивать позитивные отношения с окружающими, высоко ценят оптимизм, а также не стремятся критиковать других за их недостатки.

Показатель «Автономия» отрицательно связан с непримиримостью к недостаткам других ( $r = -0,26, p \leq 0,01$ ) и положительно с образованностью ( $r = 0,28, p \leq 0,01$ ). Наличие внутренней свободы позволяет человеку не акцентироваться на недостатках в своем окружении. При этом большое значение имеет образованность, ценится обретение новых знаний.

Показатель «Управление средой» положительно связан с ценностью жизнерадостности ( $r = 0,32, p \leq 0,01$ ). Умение держать контроль над ситуацией и управлять своими ресурсами в жизни связано с высокой ценностью позитивного жизненного настроения.

Показатель «Личностный рост» положительно связан с жизнерадостностью ( $r = 0,30, p \leq 0,01$ ) и отрицательно – с непримиримостью к недостаткам других ( $r = -0,29, p \leq 0,01$ ). Стремление к личностному росту коррелирует с отсутствием критичности к окружающим и жизнерадостностью.

Показатель «Цели в жизни» согласован с ценностью образованности ( $r = 0,25, p \leq 0,01$ ), ответственности ( $r = 0,22, p \leq 0,01$ ) и чуткости ( $r = 0,28, p \leq 0,01$ ). Направленность на достижение целей связано с тем, что для человека важным представляется такое качество, как ответственность, ценятся образованность и чуткость.

Показатель «Самопринятие» положительно коррелирует с жизнерадостностью ( $r = 0,28, p \leq 0,01$ ). Принятие себя связано с позитивным жизненным настроением.

### **Выводы**

На основании проведенного анализа результатов эмпирического исследования были определены ценностные особенности психологического благополучия личности. Определено, что для личности с высоким уровнем психологического благополучия большое значение имеет ценность свободы, мудрости, тяги к новым знаниям. Также большое значение имеют ценности любви и счастливой семейной жизни. Среди терминальных ценностей выделяются жизнерадостность, образованность, при этом отсутствует критика в отношении недостатков других людей. Психологическое благополучие основывается на базовых этических ценностях. Можно предположить, что психологически благополучная личность характеризуется, в первую очередь, наличием внутренней свободы, отсутствием критики в отношении недостатков других и позитивным мироощущением, при общем следовании традиционным этическим ценностям.

### **Информация об авторе**

**Марина Владимировна Лифшиц**, старший преподаватель Восточно-Европейского института психоанализа (г. Санкт-Петербург, Россия).

### **Information about the author**

**Marina V. Lifshits**, a senior lecturer, the Eastern European Institute of Psychoanalysis, Saint Petersburg, Russia.

### Список литературы

1. Воронина А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 3. С. 142–145.
2. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения – 2007. СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2007. С. 162–164.
3. Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21, № 1. С. 15–25.
4. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб. : Питер, 2003. 513 с.
5. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2010. 320 с.
6. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов. М. : Изд-во Московского гуманитарного университета, 2005. Вып. 46. С. 35–48.
7. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 180 с.
8. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
9. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово : Кузбассвузиздат, 2000. 204 с.
10. Ryff C. D. Psychological Well-Being // Encyclopedia of Gerontology. 1996. Vol. 2. P. 365–369.

Статья поступила в редакцию: 28.10.2019  
Принята к публикации: 30.11.2019

### References

1. Voronina AV. Problema psikhologicheskogo zdorov'ya i blagopoluchiya che-loveka: obzor kontseptsii i opyt strukturno-urovnevogo analiza [The problem of psychological health and human wellbeing: a review of concepts and the incidence of a structure-layer analysis]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = The Siberian Psychological Journal*. 2005;3: 142–145. (In Russ.).
2. Kulikov LV. Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti [Subjective wellbeing]. In: *Anan'evskie chteniya – 2007 [The Anaiev's Readings – 2007]*. Saint Petersburg: The Saint Petersburg State University Publishing House; 2007. p. 162–164. (In Russ.).
3. Leontiev DA. Psikhologiya svobody: k postanovke problemy samodetermi-natsii lichnosti [The psychology of freedom: to the problem statement of personality self-determination]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal*. 2000;21(1): 15–25. (In Russ.).
4. Rubinshtein SL. *Bytie i soznanie. Chelovek i mir [The being and consciousness. Man and the world]*. Saint Petersburg: Piter; 2003. 513 p. (In Russ.).
5. Seligman M. *V poiskakh schast'ya. Kak poluchat' udovol'stvie ot zhizni kazhdyi den' [The pursuit of happiness. How to enjoy life every day]*. Moscow: "Mann, Ivanov, and Ferber" Publ. House; 2010. 320 p. (In Russ.).
6. Fesenko PP. Chto takoe psikhologicheskoe blagopoluchie? Kratkii obzor osnovnykh kontseptsii [What is psychological wellbeing? A brief review of basic concepts]. In: *Nauchnye trudy aspirantov i doktorantov [Scientific works of post-graduate and doctoral students]*. Moscow: Moscow University for Humanities Publ. House; 2005. Vol. 46. p. 35–48. (In Russ.).
7. Shamionov RM. *Psikhologiya sub"ektivnogo blagopoluchiya lichnosti [Psychology of personality subjective wellbeing]*. Saratov: Saratov University Publ. House; 2004. 180 p. (In Russ.).

8. Shevelenkova TD, Fesenko PP. Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor kontseptsii i metodika issledovaniya) [Psychological wellbeing of personality (a review of concepts and the research methods)]. *Psikhologicheskaya diagnostika = Psychological diagnostics*. 2005;3: 95–129. (In Russ.).

9. Yanitsky MS. *Tsennostnye orientatsii lichnosti kak dinamicheskaya sistema [Value orientations of personality as a dynamic system]*. Kemerovo: Kuzbasizdat; 2000. 204 p. (In Russ.).

10. Ryff CD. Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology*. 1996;2: 365–369.

*Submitted 28.10.2019*

*Accepted 30.11.2019*