

## УДК 159.9

Каргина Наталья Викторовна  
Аспирант кафедры общей и дифференциальной психологии,  
Южноукраинский национальный педагогический университет имени  
К.Д. Ушинского. Одесса, Украина

### **Ценностные ориентации как условие переживания психологического благополучия личности**

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме ценностных ориентаций и его связи с психологическим благополучием. Ценности человека определяют содержательную сторону направленности личности и составляют основу его отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе, основу мировоззрения и ядро жизненной активности человека, что, в свою очередь, влияет и на общий уровень психологического благополучия личности.

**Ключевые слова:** Ценности, ценностные ориентации, ценностно-смысловые ориентации, благополучие, психологическое благополучие.

*Актуальность темы.* Исследование личности и ее внутреннего мира, ценностных ориентаций и благополучия является актуальным в современной психологии. Психическое здоровье отчасти отражается в психологическом благополучии, относительном комфорте, в котором индивид способен полностью реализовать себя, чему способствует формирование социально-психологических образований в виде установленных ценностей, воззрений, нормативных способов поведения. Благополучие же является глобальной оценкой человеком того, насколько реальная жизнь соответствует его представлению об идеале, поэтому оно также отражает, насколько ценности и мотивы человека реализуются им в реальной жизни [5]. Понятие психологического благополучия нередко рассматривается как самодостаточная цель, а внешние объективные факторы, личностные переменные и стратегии – как способствующие или препятствующие достижению этой цели. Это дает основание интерпретировать категорию «психологического благополучия» сквозь призму гедонистического подхода, в котором основной целью жизни являются положительные эмоции, удовольствие и избегание боли. Вместе с тем, начиная с работ В. Франкла, распространяется мысль о том, что поиск удовольствия сам по себе не может быть смыслом и целью, так как «удовольствие – это не цель наших стремлений, а следствие их удовлетворения» [17; 165].

По своему содержанию и смыслу, психологическое благополучие понимается как субъективное явление, целостное переживание,

выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями. Оно напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания [16].

В настоящее время концепт психологического благополучия личности рассматривается с трех основных позиций: как общей удовлетворенностью жизнью, как ценность (цель или результат деятельности) и как позитивное аффективное состояние. В понимании психологического благополучия, как ценности, можно выделить две основные позиции: благополучие, как мотив (жизненная цель и объект стремлений), и как результат деятельности человека. Так, психологическое благополучие способно одновременно выступать в двух различных ролях: в оценочной роли, «помечающих» предмет деятельности и регулирующих ее ход, и в роли самодовлеющих ценностей, которые обогащают и превращают в дополнительный мотив деятельности сам ее процесс. Позитивная ориентация на прошлое будет способствовать психологическому благополучию, но идеальный вариант сбалансированная временная перспектива, когда компоненты прошлого, настоящего и будущего соединяются, и возникает гибкое поведение в зависимости от требований ситуации, а также от потребностей и ценностей человека [2; 86].

Анализируя характер взаимосвязи ценностно-смысловой сферы личности и психологического благополучия личности, необходимо отметить, что понятие «психологическое благополучие», появилось достаточно недавно, поэтому научная литература, касающаяся взаимосвязей этого понятия и ценностных ориентаций немногочисленна, это объясняется еще и тем, что на сегодняшний день до сих пор нет точного, общепризнанного определения «психологического благополучия» и часто, в качестве синонимов употребляются такие понятия как удовлетворённость жизнью, качество жизни, счастье, субъективное благополучие, смысл жизни [14]. Изучением данного вопроса занимаются многие исследователи [9, 18 и др.]. Например, Р. Эммонс изучал связь личных стремлений (индивидуализированных целей) человека с устойчивым уровнем счастья и удовлетворенностью жизнью, а данные исследований Э. Динера в целом свидетельствуют о том, что ценности и цели людей могут вносить вклад в общий уровень счастья и благополучия [18].

Взаимосвязь субъективного благополучия и ценностно-смысловых ориентаций подробно рассматриваются в работах Р.М. Шамионова [13] и Е.Е. Бочаровой [1], результаты которых позволяют нам соотносить субъективное и психологическое благополучие личности, подчеркивая особую важность системы смысловых образований личности и их качественных связей в формировании благополучия, а также роль

значимых событий, динамику ценностно-смысловых единиц в различных ситуациях, наличие смысла и целевой иерархии, приносящих удовлетворенность, и создающих в результате зону психологического благополучия [13].

Жизненные цели как компонент психологического благополучия характеризуют ощущение смысла жизни и деятельности, осознание ценности собственного бытия и действий, восприятие прошлого, настоящего и будущего хронотопа как единого и взаимообусловленного. Отсутствие целей в жизни обуславливает эмоциональную опустошенность, ощущение безысходности и нецелесообразности, уныния. В данном случае, жизненные цели рассматриваются как синонимичное понятие смыслу В. Франкла [17] и смысложизненными ориентациями в отечественной концепции Д.А. Леонтьева [8]. Самопринятие как компонент психологического благополучия личности свидетельствует о достаточном знании себя, адекватную и в целом позитивную оценку собственных действий, принятие своих ценностей и установок, осознание своих как положительных, так и отрицательных качеств. Низкие показатели самопринятия сопровождаются ощущением неудовлетворенности собой, отторжением и вытеснением определенных качеств своей личности, негативным восприятием собственного прошлого.

Ценностные ориентации личности, связывающие её внутренний мир с окружающей действительностью, образуют сложную многоуровневую иерархическую систему, занимая пограничное положение между мотивационно-потребностной сферой и системой личностных смыслов. Соответственно, ценностные ориентации личности выполняют двойственные функции. С одной стороны, система ценностных ориентаций выступает в качестве высшего контрольного органа регуляции всех побудителей активности человека, определяя приемлемые способы их реализации. С другой - в качестве внутреннего источника жизненных целей человека, выражая соответственно то, что является для него наиболее важным и обладает личностным смыслом. Система ценностных ориентаций, тем самым, является важнейшим психологическим органом саморазвития и личностного роста, переживания психологического благополучия, определяя одновременно его направление и способы его осуществления [10].

Разбирая психологическое благополучие личности, необходимо отметить его социально-нормативные ценностные установки. Развитые ценностные ориентации – это признак зрелости личности, показатель ее меры социальности, а вместе с тем и общий уровень ее благополучности. Ведь устойчивая и непротиворечивая совокупность ценностных ориентаций обуславливает такие качества личности, как целостность, надежность, верность определенным принципам и идеалам, способность к волевым усилиям во имя этих идеалов и ценностей, активность жизненной

позиции, что ведет к благополучию; двойственность ценностных ориентаций порождает непоследовательность в поведении; неразвитость ценностных ориентаций – признак инфантилизма, господства внешних стимулов во внутренней структуре личности, вследствие чего непременно страдает и психологическое благополучие [13]. В свою очередь, Р.М. Шамионов говорит о зависимости психологического благополучия от результатов социализации и от степени соответствия актуальных потребностей субъективным возможностям человека и их удовлетворению, ценности, личностная значимость той или иной потребности или группы потребностей определяют возможные контексты психологического благополучия и качества жизни. Сфера потребности тесно связана со сферой самосознания. Так, при высоких потребностях, но низком уровне оцениваемой самостоятельно возможности их удовлетворения наступает неблагополучие, обратное соотношение, вероятно, ведет к благополучию. Психологическое благополучие в немалой степени имеет социальную обусловленность [13].

Следует сказать о том, что существует взаимосвязь психологического благополучия и смысложизненных ориентаций, а именно: все структурные компоненты психологического благополучия прямо коррелируют с уровнем осмысленности жизни и смысложизненными ориентациями, а структура смысложизненных и ценностных ориентаций связана с уровнем психологического благополучия личности. Испытуемые с высоким уровнем психологического благополучия отличаются от людей с низким уровнем психологического благополучия тем, что у них значительно более высокий уровень осмысленности жизни и смысложизненных ориентаций, их структура значимых терминальных ценностей отличается более конкретным, заведомо более легко реализуемым характером [16].

Определяя связи психологического благополучия со средой жизнедеятельности О.С. Ширяева [17] выделяет пять компонентов психологического благополучия, которые соотносятся с ценностными ориентациями: аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интрарефлексивный и интеррефлексивный. Аффективный компонент представляет собою баланс положительных и отрицательных переживаний и включает в себя: субъективные ощущения счастья, общая удовлетворенность жизнью, отсутствие выраженной тревожности и депрессивных симптомов, эмоциональное благополучие, оптимизм. Компонент метапотребностный содержит наличие целей, убеждений, придающих жизни смысл. Мировоззренческий компонент характеризуется степенью независимости ценностей и поведения субъекта от воздействий извне, степень творческой направленности личности, удовлетворенность самореализацией. Интрарефлексивный включает в себя степень спонтанности, самоуважения, самооценности, аутосимпатии, самоинтереса,

саморуководства, самообвинения и самопринятия, способностью следить за мыслью и контролировать ее, создавать в уме независимую реальность и искать новые пути решения задач, способностью действовать, опираясь на самосознание и внутренние ценности. Интеррефлексивный компонент психологического благополучия, по мнению исследователя, характеризуется компетентностью в отношениях с окружающей средой, гармоничные отношения с окружающим миром, осознание человеком самого себя в контексте отношений с другими людьми, обществом, природой [14].

Концепция ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности субъекта Н.Р. Салиховой интегрирует осмысление человеком реализации важных для него ценностей в жизни, переживание психологического благополучия и постановку очередных жизненных задач и стратегий [11]. С точки зрения автора, психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью выступают в качестве главного механизма, определяющего регуляцию жизнедеятельности. Также психологическое благополучие рассматривается ею в составе звена обратной связи, суть 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» [11; 18]. В случае если это переживание носит отрицательный характер, включается звено коррекции. Тогда человек либо устанавливает перед собой новые цели, либо ищет новые средства для более эффективного достижения уже имеющихся целей.

В свою очередь, И.А. Джидарьян и Е. Антонова указывали на то, что психологическое благополучие выступает звеном обратной связи в системе активности личности, определяя выбор жизненных стратегий и влияя тем самым на жизнь людей в целом [4]. Этот вывод базируется ими на результатах комплексного исследования, в котором было показано, что параметры психологического 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.

Также следует подчеркнуть, что ценностные ориентации играют регулятивную роль в поведении личности, и от того, насколько и как они связаны с его представлениями относительно «хорошей» или «плохой» жизни в сопоставлении с рефлекслируемыми компонентами своей реальной жизнедеятельности, зависит и общее представление о качестве жизни и переживание личностью психологического благополучия, а вместе с тем и

общий уровень счастья [1]. Связь между поведенческой составляющей ценностных систем и психологическим благополучием личности весьма двояка. С одной стороны, эталонные представления о «хорошей жизни» содержат определенную иерархию ценностей, с другой, - доступность этих ценностей, очевидно, выступает фактором комфорта, удовлетворенности. Внутренняя структура ценностного отношения, согласно А.И. Донцову, может содержать два компонента: 1) собственно ценностная, содержательная сторона - личные эталоны как основа «полагания», ориентация поведения; 2) динамическая, активационная сторона - формы, степень и область активности субъекта, опосредованной этими эталонами. Наиболее сложная форма ценностных отношений - система «стержневых» ценностных эталонов личности, которая опосредует процесс социальной жизнедеятельности человека в целом; эти эталоны актуализируются в связи с основными сферами деятельности человека, составляя «цель и смысл его жизни» [3]. Следовательно, психологическое благополучие личности строится на основе соотношения систем ценностных ориентаций и оценки достижений в тех или иных сферах жизнедеятельности, что дает эффект того или иного отношения к этим сферам, к себе как личности и своим ценностям, ролям, установкам.

Исходя из особенностей иерархического строения ценностных ориентаций субъекта, можно судить о специфике переживания психологического благополучия - неблагополучия; оно может по-разному соотноситься с конкретной реальностью жизнедеятельности и соответствовать или не соответствовать ожиданиям референтных групп. Оценка условий жизнедеятельности и себя каждой личностью во многом определяется исходя из социальных паттернов, которые, в свою очередь, создают условия для оценки внутренних инстанций личности, поскольку они во многом отражают симбиотичность внешних и внутренних условий развития. Это соотносится и с позицией П.Н. Шихирева, согласно которой ценностное отношение (оценка) и есть не что иное, как понятие, выражающее благополучность личности, ее переживание смысла и значения [15]. Таким образом, изучение ценностных оснований психологического благополучия личности представляется весьма важным и практически значимым. Исходя из приведенных результатов исследования, можно сделать следующие выводы.

Ценностные ориентации – сложный социально-психологический феномен, характеризующий направленность и содержание активности личности, являющийся составной частью системы отношения личности, определяющий общий подход человека к миру, к себе, а также является необходимым условием переживания психологического благополучия личности, придающий смысл и направление личностным позициям, поведению, поступкам. Система ценностных ориентаций выражает внутреннюю основу отношений личности с действительностью. Они

формируются в определённых социально-психологических условиях, конкретных ситуациях, которые детерминируют поведение человека и являются важнейшей характеристикой его личности, поскольку определяют его отношения и особенности взаимодействия с окружающими. В свою очередь, ценности обеспечивают стабильность, и устойчивость жизненного мира во времени, являются базовыми конструкциями в многомерном мире человека. Ценности как базовые конструкты многомерного мира человека определяют также и направленность поиска счастья, и качественные характеристики самого состояния психологического благополучия человека. Система ценностных ориентаций личности - это показатель того, что можно ожидать от человека, это обобщенный показатель направленности интереса, потребности личности, социальной позиции, уровня духовного развития человека, а вместе с тем и общий уровень его психологического благополучия.

В итоге, можно предположить, что психологическое благополучие опосредовано рядом субъективных личностных факторов – чертами личности, её смысложизненными ориентациями, ценностно-смысловой сферой, симптоматически выражается в ощущении удовлетворённости жизнью, доминирующих настроениях и эмоциональных состояниях личности. Психологическое неблагополучие является, с одной стороны, итогом предшествующего хода развития, а с другой – барьером при совершении личностных изменений и конструктивных личностных преобразований в настоящем времени.

#### **Библиографический список**

1. Бочарова Е. Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности / Е. Е. Бочарова // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. - 2008. - № 10. - С. 226-231.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология [Текст] / Пер. с англ. М. Бабичевой. – М.: Время, 2009. –192 с.
3. Донцов А. И. О ценностных факторах формирования личности / А.И. Донцов // Социально-психологические проблемы формирования личности и учебно-воспитательный процесс. - М., 1975. - С. 130-140.
4. Джидарьян И. А. Проблема общей удовлетворенности жизнью. Теоретическое и эмпирическое исследование / И. А. Джидарьян, Е. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1995. - С. 76–93.
5. Зотова О. И. Ценностные ориентации и механизмы социальной регуляции поведения / О. И. Зотова, М. И. Бобнева // Методологические проблемы социальной психологии. М., 1975. - С. 241-254.
6. Леонтьев А. А. Ключевые идеи Л. С. Выготского / А. А. Леонтьев // Психологический журнал. - Т. 22. – 2001. - № 4. - С. 9.

7. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Academia, 2005. – 352 с.
8. Леонтьев Д. А. Субъективное благополучие и качество жизни: подходы, критерии и индикаторы / исследовательский проект НИУ ВШЭ, 2011. URL: <http://www.hse.ru/org/projects/47266005> (Дата обращения: 09.01.2016).
9. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд., доп. / Д. А. Леонтьев. - М.: Смысл, 2007. - 511 с.
10. Моральные ценности и личность [Текст] / Под ред. А. И. Титаренко, В. О. Николаичева. - М.: Изд-во МГУ, 1994. - 176 с.
11. Салихова, Наиля Рустамовна. Ценностно-смысловая регуляция жизнедеятельности субъекта: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. Казань, 2011. – 45 с.
12. Философский энциклопедический словарь / Гл. редакция: Л. Ф. Ильичёв, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалёв, В. Г. Панов.— М.: Советская энциклопедия, 1983. — 840 с.
13. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере / Р. М. Шамионов // Известия Саратовского ун-та, 2006. – Т.6. - С. 104-109.
14. Ширяева, Ольга Сергеевна. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 - "Общ. психология, психология личности, история психологии" / О. С. Ширяева. - Хабаровск, 2008. - 26 с.
15. Шихирев П. Н. Современная социальная психология [Текст]: [Учеб. пособ. для студентов вузов] / П. Н. Шихирев. — М.: ИП РАН, 1999. — 447 с.
16. Фесенко, Павел Петрович. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук / П.П. Фесенко. - М., 2005. – 16 с.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
18. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Пер. с англ., под ред. Д. А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2004. - 416 с.

Kargina Natalia Victorovna

### **Value orientation as a condition of the experience of psychological well-being personality**

Abstract. The article deals with the problem of value orientations and its relationship with the psychological well-being. Values define the content side of the human personality and the direction of the basis of his relationship to the



world, to others, to themselves, the basis of ideology and the core of human life activity, which in turn affects the overall level of psychological well-being of the individual.

Key words: Values, value orientations, axiological orientation, well-being, psychological well-being.