

ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ТИПАХ БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Павлоцкая Я.И.

ФГБОУ ВПО «Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Волгоград, Россия (400131, г. Волгоград, ул. Гагарина, д. 8), yana.pavlozkaya@yandex.ru

В работе анализируются социально-психологические характеристики различных типов психологического благополучия личности: неблагополучного эгоцентрического типа с низкой интеграцией личности, среднеблагополучного группоцентрического типа с умеренной интеграцией личности, благополучного просоциального типа с высокой интеграцией личности. Психологическое благополучие предлагается рассматривать как интегральный феномен, характеризующий позитивное функционирование человека, выражающийся в субъективном ощущении удовлетворённости жизнью, реализации собственного потенциала, высокой интегрированностью и опосредованный системой отношений личности (с другими людьми, миром, собой). Опираясь на выявленные закономерности отношения к миру, другим людям и себе, предлагается модель оказания психологической помощи для каждого типа благополучия в отдельности (проводится сравнительный анализ с зарубежной моделью терапии благополучия А.Фава, К. Руини). Отмечаются возможности и ограничения психологического сопровождения каждого типа благополучия по общей цели оказания психологической помощи, форме работы, последовательности этапов, изменению структуры благополучия, стимульному материалу, общей логике личностных изменений.

Ключевые слова: психологическое благополучие, позитивное функционирование, система отношений, типы благополучия личности, психологическая помощь, психологическое здоровье.

POSSIBILITIES AND LIMITATIONS PSYCHOLOGICAL AID FOR DIFFERENT TYPES OF PERSONAL WELL-BEING

Pavlotskaya Ya.I.

Volgograd branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Volgograd, Russia (400131, Volgograd, street Gagarina, 8), yana.pavlozkaya@yandex.ru

This paper analyzes the socio-psychological characteristics of various types of psychological well-being: a dysfunctional egocentric type with low personal integration, medium-well-being groupcentric type with mid personal integration, well-being prosocial type with large-scale personal integration. Psychological well-being is proposed as an integral phenomenon, characterized by positive human functioning, expressed in the subjective sense of life satisfaction, realization, of their capacity, high integration and system-mediated relationship between the individual (attitude to people, to the world, to yourself). Based on the identified patterns of attitude to the world, to other people and to yourself, a model of psychological assistance for each type of well-being alone (a comparative analysis with foreign model of Well-being therapy A.Fava, C. Ruini). Highlights the opportunities and limitations of psychological aid for each type of well-being for the common goal of providing psychological assistance, the form of work, the sequence of steps, changing the structure of well-being, stimulus materials, general logic of personal change.

Keywords: psychological well-being, positive operation, the system of relations, the types of personal well-being, psychological aid, psychological health.

Если резюмировать несколько подходов к определению и пониманию психологической помощи, можно заключить, что основным её содержанием является обеспечение эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки человеку или сообществу в трудных ситуациях, возникающих в ходе их личностного или социального бытия [1, с. 13], а её целью – достижение личностью определённого уровня психологического здоровья и благополучия [7]. При этом психологическое здоровье в данном случае понимается как

необходимое условие полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности [7, с. 6]. Иными словами, достижение клиентом субъективного ощущения полноценного и позитивного функционирования, благополучия личности, гармонизации всех психических процессов – является важнейшим результатом профессиональных действий психолога. Несмотря на одновременное существование нескольких терминологически различных обозначений состояния личности, при котором мы можем охарактеризовать её как полноценно и позитивно функционирующую, можно выделить круг критериев, по которым мы можем судить, собственно, о полноценности и позитивности. Этими критериями в различных трактовках становятся: переживание человеком собственной значимости, ценности, ощущение гармоничного сочетания различных качеств личности, их принятие и осознание, чувство собственных возможностей и самореализации, позитивные, близкие отношения с людьми и др. На наш взгляд, конструктом, наиболее полно отражающим эти и другие параметры, является категория психологического благополучия личности. Иными словами, во многих случаях именно к повышению уровня психологического благополучия клиента стремится специалист, оказывающий психологическую помощь.

Анализируя компоненты психологического благополучия, выделенные К. Рифф [9] – чувство автономности и самостоятельности, компетентности в управлении окружающей средой, ощущение личностного роста и изменения, наличие жизненных целей, достаточного уровня самопринятия и самопонимания, конструктивные и эмоциональные отношения с другими людьми, и, проведя исследование, мы определили, что психологическое благополучие – это интегральный феномен, характеризующий позитивное функционирование человека, выражающийся в субъективном ощущении удовлетворённости жизнью, реализации собственного потенциала, высокой интегрированностью, и опосредованный системой отношений личности (с другими людьми, миром, собой). Выделяя в структуре благополучия одним из компонентов позитивные отношения с окружающими, в зарубежном подходе мы не находим более детального рассмотрения причинно-следственных взаимосвязей уровня благополучия и отношений личности. Однако, ориентируясь на отечественную традицию, мы видим, что отношения личности в том смысле, в котором их понимали А.Ф. Лазурский, В.Н. Мясищев [3], Н.И. Сарджвеладзе [6] и др., по-прежнему рассматриваются как один из центральных аспектов личности, играющий значительную роль в её развитии, формирующий и опосредующий её. Таким образом, мы предполагаем, что психологическое благополучие личности является детерминированным системой отношений и должно рассматриваться сквозь её призму.

Одновременно с тем, как всё больше раскрывается сущность психологического благополучия, его критерии и взаимосвязи с другими характеристиками личности, в рамках зарубежной психотерапевтической традиции развивается модель терапии психологического благополучия – Well-being therapy [8, 10]. В этих работах показано, что общий уровень психологического благополучия повышается, если поэтапно корректировать каждый из его компонентов – актуализировать чувство автономии и самостоятельности, определять жизненные цели и личностные смыслы, помогать в осознании границ и возможностей собственной компетентности в управлении окружающей действительностью, сбалансировать уровень самопринятия и самопознания, определить критерии собственного личностного роста и создания образа идеального «Я», а также выстроить конструктивные взаимосвязи и социальные отношения с другими людьми [8]. Однако, по результатам проведённого нами исследования, мы обнаружили, что в зависимости от уровня психологического благополучия личности меняется его структура – значение и вклад различных внутренних составляющих благополучия и внешних факторов, характеризующих взаимодействие личности с окружающей средой. Более того, система отношения к окружающему миру, к себе и другим людям качественно отличается при различных уровнях благополучия. Иными словами, личность с низким уровнем психологического благополучия и личность со средним уровнем благополучия – будут принципиально по-разному воспринимать как процесс терапии, так и самого психотерапевта, психолога. Если подразумевается групповая работа – то клиент будет проецировать своё отношение на других участников группы, тем самым выражая собственные социальные ориентации – готовность или неготовность быть включённым в различные социальные группы, значимость аффективной составляющей межличностных отношений, уровень контроля в общении и др. На наш взгляд, оказывающему психологическую помощь и поддержку необходимо учитывать ту перспективу, посредством которой воспринимает окружающий мир клиент, и реагировать соответственно на неё. При любой форме оказания психологической помощи (индивидуально-консультативной, групповой, тренинговой и др.) в рамках самых различных направлений (гуманистическое, бихевиорально-когнитивное, психодинамическое и др.) необходимо учитывать специфику восприятия и интерпретации личности окружающей действительности на разных уровнях благополучия.

В результате проведённого нами исследования, ориентируясь на систему отношений личности и структуру её благополучия на каждом из уровней, мы предлагаем рассматривать три типа психологического благополучия личности: неблагополучный эгоцентрический тип с низкой интеграцией личности, среднеблагополучный группоцентрический тип с умеренной

интеграцией личности, благополучный просоциальный тип с высокой интеграцией личности [5].

Неблагополучный эгоцентрический тип с низкой интеграцией личности характеризуется, прежде всего, отсутствием близких и значимых взаимосвязей с другими людьми. Отношение к миру настороженное, он воспринимается как априори небезопасное и угрожающее место. Другие люди воспринимаются скорее либо как средство реализации собственных потребностей, либо как условно-угрожающие спокойствию и привычному укладу жизни. Вместе с тем при таком типе благополучия личность стремится быть среди людей, проявлять социальную активность, но скорее не в конструктивном смысле, а реализуя собственную потребность в соприсутствии, сопричастности как своеобразных аналогов взаимодействия. Представители неблагополучного типа не рефлексивны, не принимают собственную личность, не ощущают способность влиять на окружающую действительность. Структура благополучия этого типа характеризуется хаотичностью, компоненты имеют положительные и отрицательные взаимосвязи друг с другом, общий уровень благополучия зависит от изменения каждого из компонентов вместе или по отдельности.

Для среднеблагополучного группоцентрического типа с умеренной интеграцией личности характерно наличие близких взаимоотношений с другими людьми, однако, в рамках знакомого и привычного круга. Не стремятся к установлению более широких контактов, ориентированы на сохранение привычных. Мир воспринимается как условно-безопасное место, социальная активность ниже, чем у предыдущего типа. Отношение к собственной личности неоднозначное – с одной стороны, определённый уровень самопринятия и рефлексии, с другой – избегание личностных изменений, так как это может повлечь за собой изменения в отношениях со значимыми людьми. Структура благополучия менее хаотична, чем у неблагополучного типа, однако компонент «Личностный рост» исключается, не влияет на общий уровень благополучия.

Благополучный просоциальный тип с высокой интеграцией личности характеризуется наличием близких, открытых и эмоциональных отношений с другими людьми. Мир воспринимают как доброжелательное место, обладающее определёнными ресурсами для развития и самореализации. Отношение к собственной личности принимающее, рефлексивное. Социально неактивны, что скорее может интерпретироваться как чувство собственной самодостаточности и готовности при необходимости устанавливать новые социальные контакты, но нет стремления замещать ими реализацию других потребностей (во внимании, самоутверждении, получении обратной связи и др.). Структура психологического благополучия гармонична, уравновешенна, нет исключённых компонентов.

Таким образом, мы предполагаем качественные и формальные отличия в процессе оказания психологической помощи при разных типах благополучия личности. Опираясь на полученные данные, проведём сравнительный анализ по ряду параметров.

1. Общая цель психологического сопровождения

На наш взгляд, ключевой проблемой, ограничивающей развитие и самореализацию неблагополучного эгоцентрического типа, является жёстко фиксированное настороженное и негативное отношение к другим людям, миру и собственной личности. Подобные отношения ставят барьеры возможности установления конструктивных социальных контактов, блокируя тем самым возможность изменения личности за счёт установления искреннего экзистенциального диалога с другими и с самим собой. Отсутствие опыта близких эмоциональных и доверительных отношений порождает тревогу, связанную с попытками их создать. Личность другого остаётся непонятной, угрожающей, как и мир в целом. Отсюда – хаотичная социальная активность, которая скорее имитирует самореализацию, нежели создаёт условия для неё. Следовательно, общей целью психологической помощи может стать, с одной стороны, концентрация на истинных потребностях личности, которые до этого момента оставались фрустрированными (в любви, в принятии), а с другой – изменение отношения к другим людям, миру и себе за счёт получения опыта в безопасных условиях диалога между психологом и клиентом, а также в рамках групповой работы. Иными словами, задача психолога в совместной работе с клиентом создать фундамент для построения близких отношений, в котором есть место как открытому выражению чувств (тревоги, беспокойства клиента), так и постепенному осознанию значимости, ценности и уникальности других людей. Отношения с психологом в данном случае выступают прообразом будущих конструктивных отношений.

Для среднеблагополучного группоцентрического типа характерна ориентация на сохранение привычного круга общения, что становится определённым ограничением для личностной самореализации. При этом подобная ориентация может подавлять личностные потребности, желания, возможности. Таким образом, основной целью психологического сопровождения, с одной стороны, может стать ориентация на некоторые личностные изменения, личностный рост без тревоги утратить значимые отношения, установление новых социальных контактов за пределами знакомого круга взаимодействия, а с другой – поддержка актуальных потребностей личности в значимой группе, акцент на личностных переживаниях, создание условий для большего выражения индивидуальности.

С первого взгляда может показаться, что благополучно-просоциальная личность не нуждается в психологической помощи, однако, в нашем исследовании мы установили некоторое ограничение самореализации для этого типа. Так, большая ориентация на

рефлексию и изменение, прежде всего, собственного отношения к ситуации или людям влечёт за собой определённую социальную пассивность. В итоге, внутренне благополучные личности могут быть недостаточно активными с точки зрения реальных изменений действительности (не изменяя того, что в их силах, предпочитая изменять субъективное отношение). С этой позиции, обладая достаточным ресурсом для личностного роста, они могут не реализовывать его в полной мере и, как следствие – в недостаточной степени ощущать собственную самореализацию (за счёт отсутствия видимых, объективных, фактических жизненных изменений). Целью психологического сопровождения может стать установление необходимого баланса между субъективной переоценкой и реальными действиями, изменением поведения, то есть поддержка субъектности, творческого потенциала личности в её субъективной и объективной плоскостях.

2. Форма работы

В зависимости от специфики отношения к другим людям и готовности вступать с ними во взаимодействия, различается и форма оказания психологической помощи. Так, для неблагополучного эгоцентрического типа должен совершиться постепенный переход от индивидуальной работы к групповому взаимодействию. Для среднеблагополучного типа переход от индивидуальной работы к взаимодействию в малых группах может быть достаточно быстрым, а вот переход от малой группы к группе с большей численностью участников (например, в формате социально-психологического тренинга) должен быть постепенным и закономерным с точки зрения личностных изменений клиента. Для благополучного типа, на наш взгляд, форма работы обуславливается спецификой его взаимодействия с окружающей действительностью: постоянное сочетание диадной формы и групповой с возможностью получения обратной связи от других людей, её осмысления и возвращения в форме изменения поведения или реальных действий по изменению окружающей среды.

3. Последовательность этапов

Как мы видим в ранее рассмотренной терапии благополучия А. Фава и К. Руини, последовательность этапов маловариативна. Мы предполагаем, опираясь на структуру благополучия каждого из типов, что этапность оказания психологической помощи зависит от того, какой компонент является исключённым и в каком соотношении находятся все компоненты между собой. Так, для неблагополучного типа должен совершиться постепенный переход к самопринятию и осознанию собственной компетентности в управлении окружающей средой. Если психологическую работу начать с этих компонентов, то она может быть осложнена или остановлена за счёт того, что клиент не обладает достаточным ресурсом для их рефлексии, осмысления. Для среднеблагополучного типа

таким компонентом, завершающим общую работу, является готовность к личностному росту и изменению. В случае благополучного типа акцент может быть сделан не столько на каждом компоненте в отдельности, сколько на установлении взаимосвязей между ними.

4. Изменение структуры благополучия

Как уже говорилось ранее, за счёт качественного изменения каждого компонента благополучия в отдельности может изменяться структура благополучия в целом. Нам представляется, что в случае неблагополучного эгоцентрического типа и среднеблагополучного группоцентрического уменьшится число хаотичных взаимосвязей между компонентами, изменение или уменьшение значения какого-либо одного компонента не повлечёт за собой сильное колебание общего уровня благополучия. И наоборот, для благополучного просоциального типа в структуре благополучия могут появиться значимые взаимосвязи между компонентами для более гармоничного их сочетания, увеличения степени интеграции личности.

5. Стимульный материал

При оказании психологической помощи следует учитывать то эмоциональное состояние, которое доминирует у клиентов с разным типом благополучия. Так, для неблагополучного эгоцентрического типа свойственен высокий уровень фоновой тревоги, подавленный комплекс негативных чувств и переживаний. Проективный стимульный материал может вызвать дополнительный всплеск тревожности, связанной с неопределённостью, непонятностью стимула и предварительной негативной оценкой собственного результата действий. Большие возможности для самораскрытия, которые предлагает материал для отражения проекций, могут быть заблокированы за счёт страха самовыражения, обесценивания действий психолога и его интерпретаций. На наш взгляд, первичные диалоговые беседы могут постепенно дополняться различными проективными техниками из направлений арт-терапии, музыкотерапии, сказкотерапии. В случае благополучного просоциального типа мы ориентированы на обратный переход: от проективных материалов, позволяющих больше узнать и понять себя, к конкретным действиям, шаблонам поведения, реальным изменениям, поскольку высокий уровень рефлексивности будет сопровождаться постоянным осмыслением собственных чувств и переживаний, но меньшим фактическим проявлением поведения.

6. Общая логика личностных изменений

Для неблагополучного типа ключевой линией личностных изменений может стать постепенный переход от негативного, тревожного восприятия мира, других людей и себя к готовности устанавливать доверительные и эмоциональные отношения с другими людьми, принимать окружающую действительность во всей её полноте, рефлексивному осознанию

собственной личности. Для среднеблагополучного типа – постепенное расширение границ взаимодействия, открытость новому как с точки зрения отношений с людьми, так и к изменениям собственной личности как новому ресурсу самореализации, к новым аспектам реальности. Для благополучного просоциального типа – меньшая концентрация на рефлексии и изменении собственного отношения к той или иной ситуации, большая ориентация на реальные действия и изменение объективной действительности – усиление компонента компетентности в управлении окружающей средой.

Таким образом, независимо от типа благополучия личности, психологическое сопровождение должно выстраиваться в направлении конструктивного изменения отношений к себе, миру и другим людям. Диалогичность взаимоотношений психолога и клиента должна подразумевать непрерывное действие основных принципов психологической работы – принципа опоры на ресурсы клиента, веры в возможность позитивного изменения его личности, ретроспектива взаимодействия психолога и клиента как проекция реального опыта жизни клиента. Именно в таком диалоге, по мнению А.Б. Орлова, с одной стороны, возникает доминанта на собеседнике, происходит размыкание границ внутреннего мира, прорыв навстречу другому человеку, а с другой – актуализируется подлинное, диалогическое бытие человека, его диалогическая природа [4, с. 4].

Следует отметить, что для каждого типа благополучия личности возможен ряд трудностей, с которыми им придётся столкнуться в процессе работы с психологом. Неблагополучному типу предстоит создать первый опыт позитивных отношений, заново открыв для себя как другого человека, так и себя, мир в целом. Основная сложность для среднеблагополучного группоцентрического типа – осознание того, что жизнь не заключена в рамках привычного круга взаимодействия и существования, что для полноценной самореализации требуется эти границы смягчить, снять, научиться при необходимости выходить за их пределы. Благополучный просоциальный тип может столкнуться с трудностью преодоления субъективного ощущения уже достигнутого «высокого» уровня жизни, ощущения его окончательности. Ему предстоит осознание необходимости возвращения субъективного отношения к миру в реальную действительность в форме конкретных действий, поведения, получения объективных результатов деятельности. Одним из таких результатов может стать творческая деятельность в самых разнообразных областях жизни, что, иными словами, можно назвать позитивным, продуктивным, полноценным функционированием личности. Особой ценностью в современных образовательных, воспитательных и социопсихологических условиях может стать передача благополучным типом собственного опыта, трансляция другим людям своего понимания и восприятия мира, знания, возможность стать наставником для тех, кому необходим опыт искренних и доверительных отношений.

Различные подходы к оказанию психологической помощи, одновременно существующие диаметрально противоположные направления и методы, тем не менее, создают всё большую ориентацию на поиск первопричины психологических проблем и затруднений. Как отмечает Д.М. Зиновьева: «в литературе называется множество причин, возможно и верных, но как же при сходных средовых условиях, одних и тех же внешних факторах, некоторые люди имеют серьезные девиации, а некоторые вполне благополучны? Вероятно, есть некие ядерные причины, которые аккумулируют и преобразуют те самые множественные внешние факторы, и приводят к тем или иным нарушениям поведения? Говоря языком отечественной психологии: «внешнее преломляется через внутреннее» [2, с. 163]. На наш взгляд, именно структура психологического благополучия, его уровень и тип, является такой «ядерной причиной» различного стиля преодоления трудных жизненных и кризисных ситуаций, выступает определённым ресурсом для самореализации и проявляется в специфике взаимодействия личности с окружающей действительностью. Психологическая помощь, учитывающая особенности разных типов благополучия, сможет быть эффективной и позволит создать все необходимые условия для полной реализации жизненного потенциала личности.

Список литературы

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – 33 изд., испр. и доп. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. – 336 с.; (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 94).
2. Зиновьева Д.М. Девиантное поведение детей и подростков как симптом психологического неблагополучия современной России // Философия социальных коммуникаций. – 2011. – № 3. – С. 161-173.
3. Мясищев В.Н. Психология отношений: избран. психолог. тр. / В.Н. Мясищев; под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: Модек, 2003. – 363 с.
4. Орлов А.Б. Психологическое консультирование и психотерапия: триалогический подход // Вопросы психологии. – 2002, май-июнь. – С.3-19.
5. Павлоцкая Я.И. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/121-17955> (дата обращения: 19.03.2015).
6. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси: Мецниереба, 1989.

7. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
8. Fava A. G., Ruini, C. Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 34 (2003).
9. Riff, C.D., Keyes, C. Lee M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – No. 4. – 719–727.
10. Ruini, C. The use of well-being therapy in clinical settings // The Journal of Happiness & Well-Being 2014, 2(1).

Рецензенты:

Шамяонов Р.М., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой социальной психологии образования и развития факультета психологии Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов;

Черемисова И.В., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой психологии Волгоградской государственной академии физической культуры, г. Волгоград.