

Павленко О. Б., Осин Е. Н., Шелдон К. М.

ЛИЧНЫЕ ДОСТОИНСТВА В ИХ СВЯЗИ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ

Аннотация

В статье приводятся результаты исследования взаимосвязи личных достоинств с показателями психологического благополучия: удовлетворенностью жизнью и счастьем. Личные достоинства мы понимаем как культурно универсальные позитивные черты личности, способствующие адаптации человека и препятствующие развитию психологической патологии. Личные достоинства выражены у людей в разной мере и относятся к индивидуальным различиям. В данном исследовании была использована модель «Ценности в действии» (“Values in Action”) К. Петерсона и М. Селигмана, включающая 24 личных достоинства, которые априорно признаются одинаково ценными для личности, а значит и связанными с психологическим благополучием. Для исследования взаимосвязи личных достоинств с психологическим благополучием был проведен онлайн-опрос 314 студентов Университета Миссури, США, на английском языке. Анализировались результаты по самоотчету о наличии и использовании личных достоинств, а также самооценка удовлетворенности жизнью и уровня счастья. Отдельно измерялась взаимосвязь показателей психологического благополучия с наличием у респондентов сильных сторон и с их использованием. Результаты показали, что не все 24 личных достоинства имеют значимую взаимосвязь со счастьем и удовлетворенностью жизнью, однако все значимые взаимосвязи имеют положительную направленность. Самая высокая положительная взаимосвязь с индикаторами психологического благополучия была выявлена у личных достоинств *Жизненная энергия* и *Надежда*, что согласуется с более ранними исследованиями. Личные достоинства *Благоразумие*, *Скромность*, *Интерес к учению*, *Гибкость мышления* не показали значимых связей со счастьем и удовлетворенностью жизнью. Также были выявлены закономерности, что количество значимых взаимосвязей личных достоинств со счастьем больше, чем с удовлетворенностью жизнью, а характер связи счастья и удовлетворенности жизнью с наличием отдельных личных достоинств отличается от характера связи с их использованием.

Ключевые слова: личные достоинства, сильные стороны, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, счастье.

1. Постановка проблемы

Сейчас все больше исследователей и практиков делают акцент на развитии и проявлении личных достоинств (по-другому, сильных сторон личности, характера) в противовес компенсации недостатков, или слабых сторон. Если человек осознает свои достоинства и проявляет их в разных ситуациях, то это отражается положительным образом на его личной, профессиональной и общественной жизни.

Личные достоинства могут быть определены как позитивные черты, которые отражаются в мыслях, чувствах и поведении. Они способствуют «успешному приспособлению человека к окружающему миру и практическому овладению им, а также выполняют важную буферную функцию, то есть препятствуют развитию психической патологии, отклоняющегося поведения, личностных нарушений» [3, с. 76]. Личные достоинства выражены у людей в разной степени и могут измеряться как индивидуальные различия. Они культурно универсальны, стабильны и устойчивы во времени, способствуют творческой самореализации человека и реализации личностного потенциала, обладают самооценностью и ценятся в обществе [3, с. 81].

Исследования личных достоинств стали бурно развиваться с появлением позитивной психологии — с 1999–2000 гг. Пионерами их изучения стали К. Петерсон и М. Селигман: они разработали модель из 24 личных достоинств «Ценности в действии» (“Values in Action”) и инструмент для их измерения [6]. Параллельно шло изучение сильных сторон личности психологами Института Гэллага М. Бакингом и Д. Клифтоном. Их опросник “Gallup’s StrengthsFinder” включает 34 сильные стороны характера. Данная методика используется в основном в бизнесе, чтобы определить перспективные таланты личности для их развития на рабочем месте [1]. В основу нашего исследования мы взяли модель «Ценности в действии», т.к. она является в большей мере научно обоснованной и общепринятой в современной позитивной психологии. 24 личных достоинства, или силы характера, которые входят в данную модель — это *Гибкость мышления* (Judgment), *Креативность* (Creativity), *Любознательство* (Curiosity), *Интерес к учению* (Love of Learning), *Мудрость* (Perspective), *Храбрость* (Bravery), *Упорство* (Persistence), *Искренность* (Integrity), *Жизненная энергия* (Zest), *Любовь* (Love), *Доброта* (Kindness), *Социальный интеллект* (Social Intelligence), *Причастность общему делу* (Citizenship), *Непредвзятость* (Fairness), *Лидерство* (Leadership), *Способность прощать* (Forgiveness and Mercy), *Скромность* (Modesty and Humility), *Благоразумие* (Prudence), *Самоконтроль* (Self-Regulation), *Чувство прекрасного* (Appreciation of beauty and excellence), *Благодарность* (Gratitude), *Надежда* (Hope), *Чувство юмора* (Humor), *Религиозность* (Spirituality) [2, с. 110–111].

Исследования показывают, что личные достоинства связаны с индикаторами психологического благополучия: удовлетворенностью и полнотой жизни, ощущением счастья [5]. Однако достоинства личности могут быть по-разному связаны с психологическим благополучием: некоторые из них могут быть напрямую связаны с тем, что приносит удовольствие, тогда как другие могут приводить к удовлетворенности как результату социального поощрения [4]. Таким образом, между личными достоинствами может быть разница в связи с индикаторами психологического благополучия, несмотря на то, что в модели «Ценности в действии» они постулируются как одинаково ценные для личности. В данном исследовании мы намерены изучить взаимосвязь между 24 личными достоинствами и такими показателями психологического благополучия, как удовлетворенность жизнью и счастье. При этом мы предполагаем, что связь с индикаторами благополучия будет различна между наличием личных достоинств и их реальным использованием за последний период времени (по самооценке респондентов).

2. Цель исследования

Целью исследования является изучение взаимосвязи личных достоинств с удовлетворенностью жизнью и счастьем. Задачи исследования:

1. Проверить наличие и направленность взаимосвязи личных достоинств с удовлетворенностью жизнью и счастьем.
2. Выявить личные достоинства, *наличие* которых взаимосвязано с удовлетворенностью жизнью и счастьем.
3. Выявить личные достоинства, *использование* которых взаимосвязано с удовлетворенностью жизнью и счастьем.

3. Методы исследования

Был проведен онлайн-опрос студентов Университета Миссури, США. Выборка состояла из 314 респондентов, опрос проводился на английском языке. Опросник включал ряд методик, направленных на изучение личных достоинств, мотивации, а также показателей психологического благополучия. Для данного исследования использовались методики самоотчета. А именно: 3 утверждения из методики «Ценности в действии» (“Values in Action”), включающая в себя 24 пункта, для оценки каждого личного достоинства используется 5-балльная шкала (от 1 до 5); 4 утверждения, для изучения удовлетворенности жизнью и счастья, которые также оценивались по 5-балльной шкале (от 1 до 5).

1. Для самоотчета по личным достоинствам были использованы утверждения:
 - В моем характере это личное достоинство: 1) Отсутствует или представлено очень слабо; 2) Представлено достаточно слабо;

3) Представлено средне; 4) Представлено достаточно сильно; 5) Представлено очень сильно.

- В сравнении со своими сверстниками, мой уровень этого личного достоинства: 1) Намного ниже среднего; 2) Немного ниже среднего; 3) Средний; 4) Немного выше среднего; 5) Намного выше среднего.
- За прошедшую неделю я использовал это личное достоинство: 1) Совсем не использовал; 2) Один или два раза; 3) Несколько раз; 4) Почти каждый день; 5) Более одного раза каждый день.

Первые два вопроса были объединены в конструктор «наличие личных достоинств» (среднее по двум вопросам). Среднее значение по третьему вопросу составило конструктор «использование личных достоинств».

2. Для самооценки удовлетворенности жизнью и уровня счастья были использованы 4 утверждения, которые предлагалось оценить по шкале: 1) Совершенно не согласен; 2) Скорее не согласен; 3) Трудно сказать; 4) Скорее согласен; 5) Совершенно согласен.

- На этой неделе я полностью удовлетворен своей жизнью.
- В ближайшем будущем многое должно измениться, чтобы я стал удовлетворен своей жизнью.
- За прошедшую неделю я считаю себя счастливым человеком.
- Сравнивая себя со сверстниками, я считаю, что я более счастлив, чем многие из них, за прошедшую неделю.

Первые два пункта были объединены в конструктор «удовлетворенность жизнью», для расчета использовалась формула п. 1 — п. 2 (разброс значений от -4 до 4). Следующие два пункта были объединены в конструктор «счастье», для расчета использовалась формула п. 3 + п. 4 (разброс значений от 2 до 10).

Для анализа данных использовался коэффициент корреляции Пирсона в SPSS Statistics.

4. Результаты исследования и их обсуждение

Мы получили взаимосвязи наличия и использования личных достоинств с индикаторами психологического благополучия. Все значимые корреляции *наличия* личных достоинств с удовлетворенностью жизнью и счастьем имеют положительную направленность. *Жизненная энергия* в наибольшей степени связана как с удовлетворенностью жизнью, так и со счастьем (0,35 и 0,38 соответственно). Также относительно высокий ($> 0,20$) уровень взаимосвязи с удовлетворенностью жизнью у *Надежды* (0,29), *Храбрости* (0,26), *Лидерства* (0,25) и *Социального интеллекта* (0,23). Со счастьем картина взаимосвязи схожа, однако относительно высоких ($> 0,20$) показателей корреляции больше: у *Надежды* (0,35), *Лидерства* (0,25), *Социального интеллекта* (0,25), *Храбрости* (0,23), *Чув-*

ства юмора (0,23), Причастности к общему делу (0,23) и Любви (0,21). Показатели Искренность, Интерес к учению, Мудрость, Скромность, Благодарность, Гибкость мышления и Благоразумие не обнаружили значимых корреляций ни с удовлетворенностью жизнью, ни со счастьем.

Все значимые взаимосвязи использования личных достоинств с удовлетворенностью жизнью и счастьем также имеют положительную направленность. Жизненная энергия имеет наиболее высокий коэффициент корреляции как с удовлетворенностью жизнью, так и со счастьем (0,30 и 0,39 соответственно). Однако прочие высокие показатели ($> 0,20$) демонстрируют другие личные достоинства: Доброта (0,26), Надежда (0,24) и Упорство (0,21) (только Надежда была на втором месте по величине коэффициента корреляции и в предыдущем анализе).

Со счастьем было получено больше высоких значимых взаимосвязей у использования личных достоинств, чем с удовлетворенностью жизнью. Высокие показатели ($> 0,20$) у следующих личных достоинств: Надежда (0,30), Доброта (0,28), Лидерство (0,25), Социальный интеллект (0,23), Чувство юмора (0,23), Способность прощать (0,22), Чувство прекрасного (0,22) и Причастность к общему делу (0,21). Использование личных достоинств Доброта, Способность прощать и Чувство прекрасного больше взаимосвязано со счастьем, чем просто их наличие.

Не показало значимых взаимосвязей использование личных достоинств Гибкость мышления, Интерес к учению, Скромность, Любопытство, Креативность, Благоразумие. При этом, наличие Любопытства и Креативности имеет некоторую связь с уровнем счастья (0,16 и 0,15 соответственно), в отличие от их использования. Использование же Благодарности и Искренности связано как с удовлетворенностью жизнью (0,19 и 0,18 соответственно), так и со счастьем (0,12 и 0,16 соответственно), тогда как их наличие само по себе с указанными конструктами не связано.

Результаты данного исследования согласуются с результатами Парка, Петерсона и Селигмана [5] в том, что все личные достоинства позитивно связаны с показателями психологического благополучия (не было обнаружено значимых негативных взаимосвязей). Согласно результатам их исследования, наибольшую взаимосвязь с удовлетворенностью жизнью показали достоинства Надежда, Жизненная энергия, Благодарность, Любовь и Любопытство, а наименьшую (но также имеющуюся в определенной степени) — Скромность, Чувство прекрасного, Креативность, Гибкость мышления и Интерес к учению. Таким образом, наше исследование в целом согласуется с этими результатами, за исключением того, что в нашем исследовании Любопытство не показало высоких значимых взаимосвязей с удовлетворенностью жизнью и счастьем.

5. Выводы

1. Исследование показало, что 20 из 24 личных достоинств связаны с удовлетворенностью жизнью и счастьем. При этом все значимые связи — положительные, т.е. наличие любого выраженного личного достоинства не вредит психологическому благополучию.

2. Наиболее высокие показатели корреляции с удовлетворенностью жизнью и счастьем у *Жизненной энергии* и *Надежды*. Не показали взаимосвязи с удовлетворенностью жизнью и счастьем *Благоразумие*, *Скромность*, *Интерес к учению*, *Гибкость мышления*. Таким образом, не все личные достоинства одинаково ценны для личности с точки зрения их связи с психологическим благополучием.

3. Со счастьем связано большее количество достоинств, чем с удовлетворенностью жизнью, и коэффициенты корреляции, как правило, у них выше. Таким образом, показатель уровня счастья более зависим от личных достоинств, особенно от их использования в жизни.

4. Взаимосвязи наличия и использования личных достоинств с удовлетворенностью жизнью и счастьем неодинаковы для отдельных личных достоинств. Наибольшие различия наблюдаются для *Доброты*, *Способности прощать*, *Чувства прекрасного* и *Благодарности* (их использование в большей степени взаимосвязано с удовлетворенностью жизнью и счастьем, чем их наличие) и для *Храбрости* и *Любви* (обратная закономерность). Это может быть связано с аффективными характеристиками личных достоинств.

6. Заключение

Мы провели первичный корреляционный анализ взаимосвязи личных достоинств с показателями психологического благополучия, который позволил выявить некоторые закономерности и поставить новые вопросы. В следующем этапе исследования планируется анализ мотивационных предпосылок позитивного поведения, связанного с проявлением личных достоинств. Предполагается, что качество мотивации (а именно: внутренняя; внешняя экстернатальная; интроецированная и идентифицированная) может влиять на связь личных достоинств с психологическим благополучием. Также планируется проведение опроса студентов в России и кросс-культурное сравнение данных. Мы предполагаем, что исследование внесет вклад в изучение личных достоинств, их мотивационных предпосылок и их взаимосвязь с психологическим благополучием.

Список литературы

1. Бакингом М. Добейся максимума: Сильные стороны сотрудников на службе бизнеса. М.: Альпина Паблишерс, 2010. 240 с.
2. Буровихина И. А., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Силы характера как

ресурсы личности подростка: опыт применения опросника «Профиль личных достоинств» // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 107–127.

3. Леонтьев Д. А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера / Личностный потенциал: структура и диагностика; под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 76–91.
4. Harzer C. The eudaimonics of human strengths: The relations between character strengths and well-being / Handbook of Eudaimonic Well-Being; ed. J. Vittersø. Cham: Springer International, 2016. P. 307–322.
5. Park N., Peterson C., Seligman M. E. P. Strengths of character and well-being // Journal of Social and Clinical Psychology. 2004. Vol. 23 (5). P. 603–619.
6. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. N.Y.: Oxford University Press, 2004.