

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДОСТОИНСТВА КАК ПРЕДИКТОРЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

С.А. Литвина, С.А. Богомаз

Томский государственный университет (Томск, Россия)

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научного проекта
№ 14-06-18024 «Индивидуальные достоинства
как фактор достижения благополучия в жизни».*

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы взаимосвязи удовлетворенности жизнью, оценки человеком качества жизни и признания им у себя выраженности тех или иных индивидуальных достоинств. Исследование реализовано в русле позитивной психологии, опирается на концепцию психологического благополучия и позволяет выявить психологические закономерности позитивного функционирования людей, связанного с оценкой своих позитивных личностных черт (добродетелей), на выборке жителей сибирского региона России.

Ключевые слова: позитивная психология; удовлетворенность жизнью; личностная добродетель; силы характера; индивидуальное достоинство.

В контексте быстрых социально-экономических изменений и задач развития страны чрезвычайно важной становится готовность человека к осознанному социально-ценному действию, организации своей жизни и деятельности как «хорошей, оптимальной, благополучной, стоящей». Психологические аспекты проблемы эффективного функционирования человека активно исследуются в рамках таких новейших направлений, как позитивная психология (М. Селигман, К. Петерсон, К. Рифф и др.) и психология возможностей (Д.А. Леонтьев). Позитивная психология, важнейшей общей идеей которой является представление о том, что социально-значимая активность человека и полноценное проживание им хорошей жизни опираются на ресурсы самой личности, зависят от степени развития позитивных черт личности, объединяет разные подходы к объяснению феномена благополучного функционирования человека. Сегодня развиваются и получают свое эмпирическое подтверждение концепции *субъективного благополучия* Э. Динера, *аутентичного счастья* М. Селигмана, *психологического благополучия* К. Рифф, *личностного потенциала* Д. Леонтьева. В рамках этих концепций выделяются различные конкретные характеристики, существенные для понимания «механизмов благополучия людей».

По мнению Э. Динера, субъективное благополучие человека складывается из трех основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. Субъективное благополучие как психологическая характеристика отражает когнитивную оценку человеком соответствия разных сторон своей жизни сформированным ожиданиям, уровню самопринятия и обнаруживается в эмоциональных проявлениях – переживаемых чувствах, типичном настроении. Человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве ситуаций он испытывает удовлетворение от жизни и только в отдельных случаях переживает неприятные чувства, такие как, например, печаль или гнев. Методика «Шкала удовлетворенности жизнью», разработанная Э. Динером в соответствии с его теоретическими положениями, позволяет измерять уровень субъективного благополучия и сравнивать показатели разных людей, демонстрируя, насколько один человек благополучнее, удовлетвореннее, позитивней другого.

М. Селигман в рамках своей концепции «аутентичного счастья» выделяет добродетели и силы характера – личностные черты, составляющие позитивный ресурс. В качестве добродетелей автором выделяются универсальные ценности, которые признаются основополагающими во многих культурах: мудрость, смелость, гуманность, социальность, умеренность и духовность. Добродетели, по мнению М. Селигмана, можно описать через систему личностных черт или сил характера (синонимичные термины «личностная добродетель», «личное достоинство», «индивидуальное достоинство») [1].

Обсуждая проблему позитивного функционирования человека, К. Рифф обозначает два его аспекта: психологическое и социальное благополучие, а также описывает систему конструкторов, позволяющих выделять и оценивать такие психологические характеристики человека, психологические особенности, которые дают возможность ему быть не только более адаптированным, но и более успешным, благополучным. С точки зрения Д.А. Леонтьева, под личностным потенциалом необходимо понимать системную организацию личностных свойств, образующих «стержень личности» и отражающих уровень личностной зрелости. Заметим, что речь идет не столько о наборе базовых личностных черт или установок, сколько о системной организации этих черт и установок. По мнению Д.А. Леонтьева, личностный потенциал лежит в основе личностной автономии, самодетерминации и саморегуляции [2].

Таким образом, важным тезисом названных современных подходов является идея о том, что позитивное функционирование человека достигается только при условии его «обеспечения» динамическими характеристиками личности, а также подчеркивается обусловленность

личностных особенностей человека ценностями, которые являются руководящими принципами жизни.

Оценка современного состояния проблемы указывает на то, что в отечественной психологической литературе отсутствуют исследования, посвященные изучению взаимосвязи удовлетворенности жизнью, оценки человеком качества жизни и признания им у себя выраженности тех или иных индивидуальных достоинств. В настоящей статье отражены некоторые результаты решения этой актуальной задачи.

Методики исследования

Исследование было проведено в 2013–2014 гг. с использованием следующих методик:

1. Для выделения личностных черт использовали методику «**Анкета “24 добродетели”**», разработанную Е.Н. Осиним на основе опросника «Профиль личностных достоинств» Values-In-Action К. Петерсона и М. Селигмана [3]. Анкета «24 добродетели» Е.Н. Осина представляет собой список из 24 добродетелей, которыми обладают люди (благодарность, благоразумие, гибкость мышления, доброта, жизненная энергия, интерес к учению, искренность, креативность, лидерство, любовь, любопытство, мудрость, надежда, непредвзятость, причастность общему делу, религиозность, самоконтроль, скромность, социальный интеллект, способность прощать, упорство, храбрость, чувство прекрасного и чувство юмора). Испытуемому дается инструкция внимательно прочесть список добродетелей с краткими пояснениями смысла каждого термина, а затем предлагается ответить на 2 вопроса, оценив каждую добродетель по 5-балльной шкале: 1) «Насколько важным, по Вашему мнению, данное качество является для человека?» и 2) «Как Вы думаете, насколько Вы обладаете каждым из этих достоинств? Насколько оно развито у Вас и проявляется в Вашей жизни?».

Таким образом, анкета позволяет выявить, во-первых, те качества личности, которыми человек хотел бы обладать, его идеальное Я (благодаря механизму проекции), во-вторых, качества, которыми он обладает в данный момент, Я реальное (по субъективной оценке). В-третьих, данная анкета позволяет определить самооценку испытуемого, которая проявляется в степени «разрыва» Я реального и Я идеального.

2. Для выявления субъективной оценки качества жизни использовался «**Опросник качества жизни и удовлетворенности**» (краткий вариант М. Рицнера и др. в адаптации Е.И. Рассказовой) [4, 5].

Опросник позволяет диагностировать и сопоставлять удовлетворенность и качество жизни в сфере физического здоровья, эмоцио-

нальной сфере, активности в свободное время и социальной сфере. Кроме того, выполненные нами ранее исследования с использованием данного опросника позволят опираться на вычисленные нормы для российской выборки [6].

3. **«Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина) [7].**

Шкала содержит 5 пунктов, которые испытуемым предлагается оценить по 7-балльной шкале. Методика позволяет оценить общий уровень внутренней гармонии и психологической удовлетворенности человека. Как отмечается исследователями, полученная русскоязычная версия «Шкалы удовлетворенности жизнью» обладает достаточно высокими психометрическими характеристиками, коррелирует с широким рядом показателей субъективного и психологического благополучия. Конструкт «удовлетворенность жизнью», используемый в методике, нас привлек и тем, что его можно рассматривать в качестве системного свойства и важного детерминанта поведения, направленного в будущее. По результатам собственных исследований для выборки инновационно- и предпринимательски-ориентированных лиц нами были вычислены средние значения показателя удовлетворенности жизнью, что позволяет точнее интерпретировать новые результаты.

Результаты исследования и обсуждение

С использованием названных методик было проведено эмпирическое исследование самооценки выраженности личностных достоинств у 658 жителей 4 сибирских городов (Томск, Кемерово, Барнаул, Лесосибирск). Анализ полученных результатов по опроснику «24 добродетели» (см. табл. 1) позволил установить, что участники исследования назвали наименее важными достоинствами для человека «религиозность» (среднее значение 2,55 балла), «скромность» (среднее значение 3,22 балла) и «любопытство» (среднее значение 3,39 балла). Надо отметить, что в списке достоинств эти характеристики относятся к числу тех, которые имеют неоднозначное толкование. Хотя респондентам были предложены краткие описания их значений, важно понимать, что «в жизни» они нередко не рассматриваются как положительные качества и тем более как безусловные достоинства. Так, при толковании значения слова «любопытство» в словаре С.И. Ожегова на первом месте представлено такое понимание: «мелочный интерес ко всяким, даже несущественным подробностям». Там же приводятся примеры словоупотребления «пустое любопытство, праздное любопытство», и только во вторую очередь качество толкуется как «стремление узнать, увидеть что-нибудь новое, проявление интереса к чему-нибудь» [8].

Средние значения (в баллах) важности достоинств для участников исследования (идеальная оценка достоинств, n = 664)

Показатели	Среднее значение	Стандартное отклонение
Религиозность	2,55	1,29
Скромность	3,22	1,07
Любозытие	3,39	1,17
Причастность общему делу	3,50	1,03
Лидерство	3,54	1,02
Непредвзятость	3,73	1,09
Надежда	3,83	1,06
Креативность	3,86	0,99
Социальный интеллект	3,87	0,97
Чувство прекрасного	3,89	1,05
Способность прощать	3,96	0,98
Интерес к учению	4,05	0,92
Храбрость	4,13	0,88
Чувство юмора	4,18	0,93
Благоразумие	4,20	0,84
Гибкость мышления	4,21	0,84
Искренность	4,26	0,91
Благодарность	4,29	0,79
Самоконтроль	4,31	0,84
Доброта	4,32	0,82
Мудрость	4,33	0,85
Любовь	4,34	0,95
Упорство	4,38	0,81
Жизненная энергия	4,45	0,73

Скромность в нашем сознании связывается не только с отсутствием высокомерия и заносчивости, развязности и бесстыдства, но и с простотой, отсутствием претензий (что нередко понимается как отсутствие амбиций, больших целей), а также со стыдливостью и даже неуверенностью человека. А религиозный человек – это не просто верующий, но и набожный, богомольный, т.е. отправляющий религиозные обряды. Поскольку религиозная жизнь с соблюдением всей обрядовой составляющей не является сегодня в России общей практикой, не имеет устойчивой традиции для большинства людей, постольку в житейском сознании религиозность в таком ее понимании может рассматриваться как необязательная часть жизни, а нередко и как ограничение для человека.

Таким образом, оценивая важность названных достоинств, человек может предполагать и неоднозначные последствия обладания ими. Кроме того, нельзя исключать, что в ответах респондентов отразилось противоположное отношение разных людей к названным качествам –

достоинствам, поскольку они не обязательно рассматриваются как безусловные ценности.

Выбирая из числа 24 достоинств наиболее важные, респонденты указали такие добродетели, как «жизненная энергия» (среднее значение 4,45 балла) и «упорство» (среднее значение 4,37 балла). Проведенный нами факторный анализ позволил увидеть, что эти характеристики содержательно связаны с такими качествами человека, как креативность, храбрость, чувство юмора. То есть можно говорить о том, что ценнейшими достоинствами человека, по мнению участников исследования, сегодня являются такие, которые позволяют ему справляться с жизненными задачами настойчиво, решительно и при этом гибко, сохраняя разностороннее видение, «цветное» изображение картины жизни. Наименее же ценными являются те, которые могут ограничивать возможности человека в достижении жизненных целей.

Оценка своего «реального Я» участниками исследования показала (табл. 2), что они видят себя как людей, обладающих в первую очередь такими достоинствами, как «доброта» и «любовь» (с одинаковыми средним значением 4,17 баллов).

Т а б л и ц а 2

Средние значения степени выраженности достоинств у участников исследования (реальная оценка достоинств, n = 658)

Показатели	Среднее значение	Стандартное отклонение
Религиозность	2,57	1,30
Лидерство	3,22	1,10
Креативность	3,37	1,04
Причастность общему делу	3,39	1,06
Мудрость	3,40	0,96
Непредвзятость	3,41	1,01
Социальный интеллект	3,50	0,91
Скромность	3,55	1,06
Храбрость	3,56	0,93
Гибкость мышления	3,66	0,86
Любознательство	3,71	1,10
Интерес к учению	3,71	0,97
Способность прощать	3,74	1,06
Самоконтроль	3,78	0,99
Благоразумие	3,78	0,85
Надежда	3,79	1,05
Жизненная энергия	3,83	0,92
Чувство прекрасного	3,84	1,03
Упорство	3,95	0,89
Искренность	4,01	0,91
Чувство юмора	4,07	0,95
Благодарность	4,10	0,80
Доброта	4,17	0,84
Любовь	4,17	0,96

Минимально, по оценке респондентов, у них выражены такие достоинства, как «религиозность» и «лидерство» (средние значения 2,57 и 3,22 баллов соответственно). То есть при описании не идеального персонажа, а себя участники исследования склонны выделять характеристики, связанные не столько с достижением целей, результатов, сколько с переживаниями человека в течение жизни. В подтверждение этому приведем добродетели, занявшие 3-е, 4-е и 5-е «место» в списке достоинств, которыми обладают респонденты по их оценке: благодарность (среднее значение 4,10 балла), искренность (4,01 балла) и чувство юмора (4,00 балла).

Интересным для нас было определение разницы между значениями важности добродетелей и самооценки выраженности этих качеств у респондентов. Анализ данных показал (рис. 1), что по большинству параметров участники исследования описывают себя как тех, кто «немного не идеален»: значения реального Я несколько ниже, чем значения по шкале важности. Максимальная разница наблюдается между оценками важности и выраженности достоинств «мудрость» и «жизненная энергия» (средние значения 0,62 и 0,57 баллов соответственно), т.е. респонденты считают, что именно эти качества требуют развития больше, чем другие. Достоинство «жизненная энергия», как уже было отмечено, выделено как самое важное из всех, и «мудрость» также входит в пятерку самых значимых, наряду с «добротой», «любовью» и «упорством» (средние значения 4,32; 4,33; 4,33 и 4,38 баллов, соответственно). Отрицательная разница обнаружилась при сравнении важности и выраженности в «реальном Я» таких достоинств, как «скромность» и «любопытство», отмеченных участниками исследования как наименее ценные. Можно сказать, что респонденты считают, что эти характеристики у них проявляются даже больше, чем это им кажется нужным, правильным, полезным и т.п. То есть проявление «скромности» и «любопытства» спорит с «мудростью», «упорством» и «жизненной энергией», по мнению жителей сибирских городов – участников исследования.

Нас интересовало также то, как взаимосвязаны оценка выраженности в «реальном Я» индивидуальных достоинств и субъективная оценка качества жизни жителей сибирского региона. В ходе исследования было установлено, что субъективная оценка выраженности достоинств в «реальном Я» лишь в малой степени связана с удовлетворенностью жизнью и оценкой качества жизни. Об этом свидетельствуют немногочисленные корреляции обозначенных показателей. Оценка удовлетворенности жизнью, полученная с помощью шкалы Э. Динера, коррелирует только с оценками выраженности достоинств «жизненная

энергия» и «упорство» ($r = 0,341$; $p = 0,0001$ и $r = 0,289$; $p = 0,004$ соответственно).

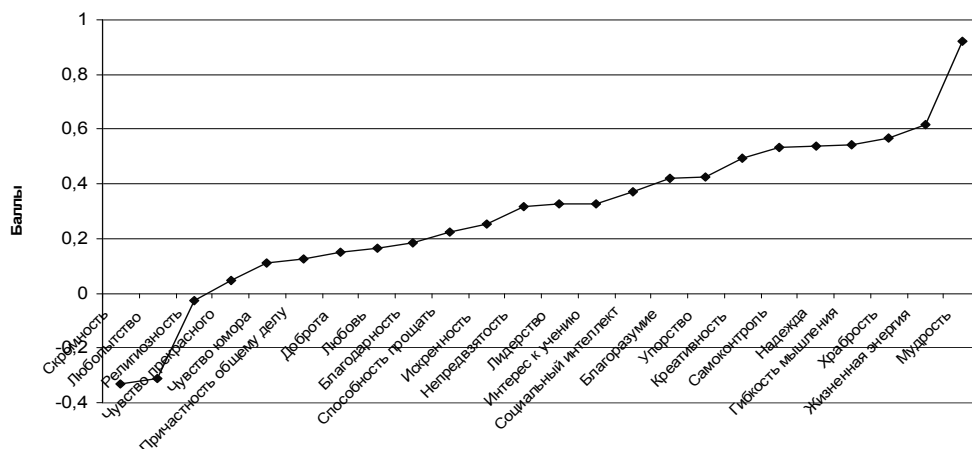


Рис. 1. Профиль «разрыва» между идеальным представлением о личностных достоинствах и степенью выраженности достоинств у участников исследования ($n = 658$)

Корреляционный анализ данных по «Опроснику качества жизни и удовлетворенности», показал, что удовлетворенность человека качеством своей жизни в «тематически» выделенных областях – в сфере физического здоровья, эмоциональной сфере, активности в свободное время и социальной сфере – не связана с тем, как оценивают респонденты выраженность у себя тех или иных достоинств. Но вместе с тем обнаружили немногочисленные взаимосвязи, характеризующие отдельные аспекты отношения человека к своей жизни. Так, высокая оценка выраженности в своем «реальном Я» таких достоинств, как «жизненная энергия», дает человеку чувство большей удовлетворенности «отношениями с другими людьми» и «общением» ($r = 0,390$; $p = 0,000$; $r = 0,302$; $p = 0,001$ соответственно), а также «удовлетворенности своим функционированием в течение дня» и ощущением «благополучия за прошедшую неделю» ($r = 0,374$; $p = 0,000$ и $r = 0,293$; $p = 0,001$). Более удовлетворены своим общением с другими людьми и те, кто выше оценивает себя по характеристикам «лидерство» ($r = 0,259$; $p = 0,004$), «любовь» ($r = 0,301$; $p = 0,001$), «причастность общему делу» ($r = 0,261$; $p = 0,004$) и «упорство» ($r = 0,334$; $p = 0,000$).

Заключение

Признание за собой «самого ценного» из названных достоинств – «жизненной энергии» – обуславливает большую удовлетворенность

человека разными аспектами своей жизни, более высокую оценку ее качества. Кроме того, обнаружилось, что чем меньше «разрыв» в оценках значимости достоинств и выраженности их в «реальном Я» (чем ближе значения «реального Я» и «идеального Я»), тем выше оценка качества жизни. То есть высокая самооценка, признание у себя важных человеческих достоинств является залогом субъективного ощущения благополучия в жизни.

Литература

1. Peterson C., Seligman M.E.P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. N.Y. : Oxford University Press, 2004.
2. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011. 679 с.
3. Буровихина И., 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.
4. Рассказова Е.И. Методика оценки качества жизни и удовлетворенности: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 81–90.
5. Ritsner M., Kurs R., Gibel A., Ratner Y., Endicott J. Validity of an abbreviated Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire (Q-LES-Q-18) for schizophrenia, schizoaffective, and mood disorder patients // Quality of Life Research. 2005. № 14. P. 1693–1703.
6. Богомаз С.А. Инновационный потенциал личности и его оценка // Социальный мир человека : материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Человек и мир: психология конфликта, неопределенности и риска инноваций» 17–19 апреля 2014 года, г. Ижевск / под ред. Н.И. Леонова. Ижевск : ERGO, 2014. Вып. 5. С. 275–279.
7. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М. : Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008.
8. Словарь Ожегова. URL: <http://www.classes.ru/all-russian/russian-dictionary-Ozhegov-term-14674.htm>

ЛИТВИНА Светлана Алексеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры организационной психологии Томского государственного университета.

E-mail: omega@psy.tsu.ru

БОГОМАЗ Сергей Александрович, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой организационной психологии Томского государственного университета.

E-mail: bogomazsa@mail.ru

PERSONAL VIRTUES AS PREDICTORS OF LIFE SATISFACTION

Litvina S.A., Bogomaz S.A. Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation)

E-mail: litvina65@mail.ru ; bogomazsa@mail.ru

Keywords: positive psychology; psychological well-being; life satisfaction; strength of character; personal virtue; dignity; individual dignity.

Abstract

There are no researches devoted to the studying of interrelation between life satisfaction, estimates of the quality of human's life and recognition of the expressiveness of individual values in the native psychological literature. Some results of the solution of this essential task are reflected in the present article.

The empirical research of the self-assessment of expressiveness of personal values at 658 residents of 4 Siberian cities (Tomsk, Kemerovo, Barnaul, Lesosibirsk) was carried out in 2013-2014 with the use of the following techniques:

1. The "Questionnaire of 24 virtues" developed by E.N. Osin on the basis of a questionnaire "The profile of personal values" of K. Peterson and M. Seligman's Values-In-Action.

2. "A questionnaire of quality of life and satisfaction" (brief option of M. Ritsner, etc. in E.I. Rasskazova's adaptation).

3. A scale of satisfaction by E. Diner's life (in D. A. Leontyev and E.N. Osina's adaptation.).

The analysis of the obtained results showed that during the assessment of the "real I" participants of the research see themselves as the people possessing first of all such values as "kindness" and "love" (with the identical average value of 4.17 points). According to the respondents' opinions such values as "religiousness" and "leadership" are expressed marginally (average values of 2.57 and 3.22 points respectively).

In the course of the study it was also established that subjective estimate of expressiveness of values in "real I" is connected with life satisfaction and an assessment of quality of life only in a small degree: the assessment of life satisfaction received by means of Diner's scale correlates only with estimates of expressiveness of values "vital energy" and "persistence" ($r=0.3414$; $p=0.0001$ and $r=0.2893$; $p=0.004$ respectively).

The correlation analysis of data by E. Rasskazova's questionnaire showed that satisfaction of the person with quality of life in "thematically" allocated areas – in the sphere of physical health, the emotional sphere, activity in free time and the social sphere – isn't connected with respondents' estimate of their expressiveness of these or those values. But, at the same time, some not numerous interrelations, characterizing separate aspects of the relation of a person to life were found.

So, it is possible to claim that recognition of value "vital energy" causes greater person's satisfaction with different aspects of life, higher valuation of its quality. Besides, it was found out that the "gap" in estimates of the importance of values and their expressiveness in "real I" (values "real I" and "ideal I" are closer) is less - the person's assessment of quality of life is higher.

References

1. Peterson C., Seligman M.E.P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press Publ., 2004.
2. Leont'ev D.A. (ed.) *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: structure and diagnostics]. Moscow: Smysl publ., 2011. 679 p.
3. Burovikhina I., Leont'ev D.A., Osin E.N. Sily kharaktera kak resursy lichnosti podrostka: opyt primeneniya oprosnika "Profil' lichnykh dostoinstv" [The forces of nature as a resource of the teenager's personality: the questionnaire "The profile of personal merits"]. *Psikhologicheskaya diagnostika*, 2007, no. 1, pp. 107-127.

4. Rasskazova E.I. Evaluation of Quality of Life Enjoyment and Satisfaction: Psychometric Properties of a Russian-language Measure. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2012, vol. 9, no. 4, pp. 81-90.
5. Ritsner M., Kurs R., Gibel A., Ratner Y., Endicott J. Validity of an abbreviated Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire (Q-LES-Q-18) for schizophrenia, schizoaffective, and mood disorder patients. *Quality of Life Research*, 2005, no. 14, pp. 1693-1703. DOI: 10.1007/s11136-005-2816-9
6. Bogomaz S.A. [The innovative potential of the individual and its evaluation]. *Sotsial'nyy mir cheloveka : materialy V Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Chelovek i mir: psikhologiya konflikta, neopredelennosti i riska innovatsiy"* [The social world of man: the 5th All-Russian scientific-practical conference "Man and the World: The Psychology of conflict, uncertainty and risk innovation"]. Izhevsk: ERGO Publ., 2014. Issue 5, pp. 275-279. (In Russian).
7. Osin E.N., Leont'ev D.A. [Testing the Russian versions of the two scales of the subjective well-being rapid assessment]. *Materialy III Vserossiyskogo sotsiologicheskogo kongressa* [Proc. of the 3rd All-Russian Congress of Sociology]. Moscow: Institute of Sociology RAS Publ., 2008. (In Russian).
8. Ozhegov S.I. *Slovar' russkogo yazyka* [The Dictionary of the Russian Language]. Available at: <http://www.classes.ru/all-russian/russian-dictionary-Ozhegov-term-14674.htm>