

УДК 159.9

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, БЛАГОПОЛУЧИЕ и обучение в школе



Елена Ивановна Николаева,
*профессор Российского государственного педагогического
университета им. А.И. Герцена, доктор биологических наук,
г. Санкт-Петербург*

В настоящее время появляются новые понятия, с помощью которых делается попытка определить состояние человека или ребёнка, которое могло бы быть прогностичным в отношении его возможностей в будущем, среди них наиболее востребованные — качество жизни и состояние благополучия¹.

Эти термины появились в связи с очевидным феноменом: есть люди, которых в прекрасных обстоятельствах съедает депрессия, но есть такие, которые вырываются из когтей рака, выздоравливают и продуктивно живут оставшуюся жизнь. Очевидно, что это не физиологические особенности их организма, а некие ментальные конструкты, которые направляют организм в сторону полной реализации имеющегося потенциала. Ярким примером является А.И. Солженицын, который вышел из лагеря в 1953 г. с семиномой — одним из самых злокачественных видов рака, но выздоровел и прожил более 30 продуктивных лет. Считается, что после выхода из лагеря он поставил задачу описать жизнь людей, погибших там, чтобы сохранить их имена. Поставленная задача и привела к выздоровлению.

• качество жизни • счастье • благополучие • школа • учащиеся • учителя

¹ Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2014; Brown S.D., Lent R.W. Vocational Psychology: Agency, Equity, and Well-Being // Annu. Rev. Psychol. 2016. V. 67. P.541–565.

Термин «качество жизни» вводит новый элемент, меняющий представление об оценивании жизни человека². До сих пор оценка велась по каким-то отдельным параметрам: здоровье, длительность жизни, то есть то, что может описать внешний наблюдатель у человека, например, общество и государство. Это как бы взгляд со стороны. Однако этот взгляд не позволял понять многие вещи. Так, сколько раз мы слышали, особенно в школе: «Такая благополучная семья, а в ней такой ребёнок». В этом случае благополучие оценивалось с внешней стороны: семья полная, родители не пьют, выполняют все требования общества, не ругаются открыто при соседях. Далее шло ошибочное суждение, в соответствии с которым внешние обстоятельства, демонстрируемые членами семьи, отражают внутренние связи и теплоту отношений между ними. Оказалось, что это не всегда так. И именно поведение ребёнка в такой семье являлось знаком тех внутренних негативных установок, которые были скрыты за внешними, формально соответствующими требованиям общества.

Парадигма «качество жизни»³, несущая иное понимание благополучия, с трудом пробивает себе дорогу у нас, поскольку до сих пор живёт много людей, воспитанных в представлениях Павки Корчагина: Самое дорогое у человека — это жизнь. Она даётся ему один раз, и прожить её надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жег позор за подленькое и мелочное прошлое и чтобы, умирая, смог сказать: вся жизнь и все силы были отданы самому прекрасному в мире — борьбе за освобождение человечества». В этом представлении имманентно предполагалось некое образцовое счастье и некая образцовая жизнь, которые подходят всем лю-

дям без исключения, хотя новое поколение требует индивидуализированного счастья, весьма контрастирующего с изложенным выше⁴.

Конечно, эти идеи появились не сегодня. Джереми Бентам⁵ был основателем моральной философии утилитаризма, который попытался проанализировать идею счастья. Он рассматривал счастье как выбор человека среди других альтернатив. Это ощущение человеком положительных эмоций. Он полагал, что наибольшее счастье наибольшего числа людей улучшит общий климат и повысит уровень счастья в обществе. Позднее Бертран Рассел⁶ дополнил, что люди, которые получают удовольствие от наблюдения счастья других, становятся счастливыми сами.

Другой взгляд предложен Аристотелем⁷, согласно которому счастье — это состояние людей, имеющих превосходный характер и добродетели. Он ввёл термин «эйдомония», то есть благополучие, успех, значимость жизни. Согласно этому представлению, можно быть счастливым без непосредственного переживания счастья как соответствующей эмоции, но обладание хорошим нравом обеспечивает некоторое положительное ощущение жизни.

В настоящее время сохранились обе эти концепции описания счастья: содержательность, гедонизм, эгоизм (Бентам) или наполненность жизни (Аристотель). На этом основании Карол Грэхам⁸ предположил, что людей можно разделить на тех, кто готов менять обстоятельства своей жизни, и тех, кто это не может делать, а социум должен поддерживать

² Phillips D. Quality of life: Concept, policy, practice. L.: Routledge, 2006; Scarpa A., Luscher K.A. Self-esteem, cortisol reactivity, and depressed mood mediated by perceptions of control // Biological Psychology. 2002. N 59. P. 93–103.

³ Veenhoven R. The four qualities of life // Journal of happiness Studies. 2000. V. 1. P.1–39.

⁴ Sirgy M.J. The psychology of quality of life. NY, L.: Springer Sciences, Business Media, 2012.

⁵ Bentham J. An introduction of the principles of moral and legislation. In: A Bentham reader / M.P. Mack (ed). New York.: Pegasus, 1969.

⁶ Russell B. The conquest of happiness. L: Unwin, 1975.

⁷ Аристотель. Поэтика. Риторика. М: Азбука, 2016.

⁸ Graham B. The pursuit of happiness: an economy of well-being. Washington, DC: Brooking Institution Press, 2011.

представление о наполненности жизни и стремлении её изменить в лучшую сторону. В последнем случае социальная жизнь сводится к тому, что реформируются системы здравоохранения и образования, а в первом социальная жизнь заключается в поддержке слабых, развитии систем отдыха и развлечений.

В исследовании, охватившем 41 страну мира, опрашивали студентов университетов. Среди задач была инструкция проранжировать счастье как цель жизни по 7-балльной шкале, где 7 — экстраординарная значимость и ценность, а 0 — отсутствие таковой значимости. Средняя оценка составила 6,39 балла, что свидетельствует о крайней значимости данной цели для человека в ведущих странах мира⁹.

Более того, последующее исследование¹⁰ показало, что для большинства людей быть счастливым более значимо, чем быть здоровым, иметь высокий доход, быть привлекательным, и даже важнее переживания чувства любви и поиска смысла жизни. Более того, эти же авторы в работе 2006 г.¹¹ также провели большое интернациональное исследование 10 000 респондентов 48 национальностей и нашли, что счастье оценивается как очень значимое по сравнению с другими желаемыми состояниями, например, успехом и высоким интеллектом (что даёт большие знания и материальное богатство).

Следовательно, для большинства людей благополучие — это наличие счастья (понимаемого по-разному). Современный подход и новое описание благополучия — это, скорее, взгляд изнутри. Оно оценивается по следующим вопросам:

Как часто вы думаете не о том, что делаете?

Как часто вы хотите быть не там, где находитесь?

⁹ Diener E., Sapryta J.J., Suh E.M. Subjective well-being // Psychological inquiry. 1998. V.9. P. 33–37.

¹⁰ Diener E., Oishi S. Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being. In: Asian economic and political issues? / F. Columbus (ed). V. 10. Hauppauge, NY: Nova science, 2004. P. 1–25.

¹¹ Diener E., Oishi S. The desirability of happiness across cultures. Unpublished manuscript. Illinois: university of Illinois, Urbana Champaign, 2006.

В этом случае предполагается, что благополучие отражается в наполненности жизни, когда в каждый момент человек счастлив делать то, что делает, и жить там, где живёт, что в значительной мере соответствует представлению Аристотеля.

Daniel Haybron¹² выделил три группы концепций, описывающих счастье: психологическое счастье, благоразумное счастье, перфекционистское счастье.

Мартин Селигман¹³, основатель позитивной психологии, написал продуктивную книгу с названием «Аутентичное счастье». В ней он различал счастье в удовольствии, счастье в увлечении и счастье в осмысленности жизни. Его представление о счастье в удовольствии соответствует психологическому счастью в соответствии с новой философской позицией. Это состояние, включающее радость, безмятежность, чувство близости. Это некоторое постоянное ощущение. Люди, ищущие такое счастье, мотивируются внутренней свободой, самосохранением, самосовершенствованием. Эта позиция связана с работами философов Гоббса, Локка, Руссо. В этом случае человек ориентируется на интегрированность собственной личности и собственное суждение о том, что сделает его счастливым.

Некоторые авторы оценивали субъективное благополучие, сравнивая число случаев положительных и отрицательных эмоций, пережитых человеком в течение определённого времени¹⁴. Таким образом, чем больше у человека преобладают положительные эмоции над негативными,

¹² Haybron D.M. Two philosophical problems in the study of happiness // Journal of happiness study. 2000. V. 1. P. 207–225.

¹³ Seligman M.P.S. Authentic happiness: using new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: The free press, 2002.

¹⁴ Kim K.A., Mueller D.J. To balance or not balance: Confirmatory factor of the affect-balance scale // Journal of happiness studies. 2001. V.2. P. 289–306.

тем более благополучным его можно оценить. При этом некоторые авторы¹⁵ рассматривали счастье как теоретическую сумму отдельных мгновенных удовольствий и неприятностей на протяжении определённого времени, например, всей жизни. При этом каждое отдельное состояние могло быть мимолётным.

Нобелевский лауреат Daniel Kahneman¹⁶ считал счастьем только те реальные мгновения, когда человек сам осознанно мог зафиксировать состояние счастья. Он называл это объективным счастьем и разработал опросник, который нужно было применять несколько раз в течение определённого времени, спрашивая у человека, что он чувствует в данный момент.

Однако это представление подвергается критике, потому что порой люди, переживающие счастье в данный момент, не рефлексируют его, глубоко погруженные в состояние прочувствования положительных эмоций¹⁷.

В книге «Что это за штука счастье?» Fred Feldman¹⁸ также критиковал представления Канемана. Он приводил в пример роженицу, которая испытывает боль, но при этом счастлива, что ребёнок родился. С этой точки зрения объективное счастье Канемана отличается от этого практически переживаемого счастья.

Пытаясь найти объективные критерии счастья, некоторые авторы обращались к изменению химического состава крови или химическим изменениям в мозге, например, утверждая, что

счастье — это ощущение, вызванное реакцией дофаминовой системы в ответ на внешние стимулы, которые обладают подкрепляющими свойствами (пища, наркотики и т.д.). Это механизм, вследствие действия которого люди стремятся повторить состояние, подкрепляемое дофаминовой системой¹⁹.

Однако очевидно, что благополучие не может включать только психологическое счастье или физиологический позитивный аффект. Оно должно включать в себя оба компонента: и положительную эмоцию, и переживание физической силы²⁰. Если привести это предположение в соответствие с позицией Селигмана, то такое понимание благополучия в большей мере соответствует наполненности жизни в теоретическом построении Селигмана. Счастье — это более чем радость. Это реализация личностного потенциала, то, что люди делают, чтобы достичь самореализации.

Большое число авторов рассматривают качество жизни как удовлетворённость жизнью. Удовлетворённость жизнью, в свою очередь, определяется как осознанная концептуализация счастья или субъективное благополучие, проговорённое человеком. Оно включает осознанное суждение о реализации потребностей, желаний, целей²¹.

Наконец, перфекционистское счастье состоит в том, что человек переживает счастье во всех его аспектах, в том числе в моральном²². С этой точки зрения

¹⁵ *Parducchi A.* Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1995.

¹⁶ *Kahneman D.* Objective happiness. In: Well-being: The foundation of hedonic psychology/ Kahneman D., Diener E., Schwartz N. (eds). New-York: Russel Sage, 1999. P. 3–25.

¹⁷ *Frish M.B.* Quality of life therapy: applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy. New York: Wiley, 2006.

¹⁸ *Feldman F.* What is this thing called happiness? New York: Oxford University Press, 2010.

¹⁹ *Warburton D.* The functions of pleasure. In: Pleasure and quality of life/ D. Warburton, N. Sherwood (eds). Chichester, UK: Wiley, 1996.

²⁰ *Veenhoven R.* The four qualities of life // Journal of happiness Studies. 2000. V.1. P.1–39.

²¹ *Duffy R.D., Bott E.M., Torrey C.L., Webster G.W.* Work volition as a critical moderator in the prediction of job satisfaction // J. Career Assess. 2013. V. 21. P. 20–31.

²² *Haybron D.M.* Two philosophical problems in the study of happiness // Journal of happiness study. 2000. V.1. P. 207–225.

только нравственный человек может достичь счастья. Тот, кто не приносит пользы обществу, счастливым быть не может. Согласно концепции Селигмана, перфекционистское счастье соответствует в его схеме значимости жизни.

Итак, мы говорили о благополучии как о характеристике, которая отражает высокое качество жизни и ощущение счастья как внутреннюю наполненность и осмысленность жизни человека.

В применении к школе исследователи использовали понятие «качество жизни и благополучие» как для тех, кто учит, то есть учителей, так и тех, кого учат. В первом случае (для учителей) поддержка школьного коллектива, поддержка целей и ролей, которые выбирает учитель²³, и положительное настроение²⁴ непосредственно связаны с удовлетворённостью работой и высоким качеством жизни, способствующем ощущению благополучия. У учащихся лонгитюдное исследование обнаружило связь между академической успешностью и удовлетворённостью жизнью (связь была односторонняя: только академическая успешность влияла на удовлетворённость жизнью, но не наоборот²⁵). Данные свидетельствуют о том, что удовлетворённость в одном аспекте жизни влияет на общую удовлетворённость. Желание работать имеет прямую связь с удовлетворённостью работой²⁶ у потерявших работу. Эта связь особенно сильной была у тех, кто не проявлял желания работать, а представление о том, что человек может контролировать рабочую обстановку, модернизирует удовлетворённость работой.

²³ Cella D. Quality-of-life measurement in oncology. In: *Psychosocial Interventions for Cancer* / A. Baum, B.L. Andersen (eds). Washington, DC: Am. Psychol. Assoc. Cent. Dis. Control Prev., 2001. P. 57–76.

²⁴ Lent R.W., Taveira M.C., Lobo C. Two tests of the social cognitive model of well-being in Portuguese college students // *J. Vocat. Behav.* 2012. V. 80. P.362–371.

²⁵ Nikolaeva E.I., Elnikova O.E., Vergunov E.G. How hardiness and the quality of life relate to the parameters of autonomic regulation // *Proceedings of the iii international scientific and practical conference «psychological health of the person: life resource and life potential»* 2017. P. 391–401.

²⁶ Duffy R.D., Bott E.M., Allan B., Torrey C.L. Examining a model of life satisfaction among unemployed adults // *J. Couns. Psychol.* 2013. V. 60. P. 53–63.

МЕТОДОЛОГИЯ, ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА ОБУЧЕНИЯ

Ряд работ фокусировался на эйдемоническом²⁷ благополучии в контексте образования и профессиональной работы. В них подчёркивалось, что и школа, и работа могут актуализировать личный потенциал роста, поиска значения жизни, её целей, желания быть хорошими, делать это хорошее. Даже определены три задачи в этом типе благополучия в отношении профессии: наличие внешних целей, которые направляются внешними силами, но реализуются в профессии; желательность вовлечения в эту роль; дополнительное требование, которое включает полезность для других²⁸.

Исследование благополучия у людей обнаружили изменения на генетическом уровне. Каждая хромосома человека заканчивается теломерой — некоторой последовательностью нуклеотидов, которая свидетельствует о том, что это конечный пункт хромосомы. При каждом делении у теломеры откусывается несколько нуклеотидов, и это приводит в конце концов к ситуации, когда деление невозможно, поскольку в этом случае отрываться от хромосомы будут не нуклеотиды специального участка, а нуклеотиды гена. За исследование этого явления Э. Блекмор²⁹ получила Нобелевскую премию. Более того, она показала, что состояние благополучия, которое оценивалось по тем вопросам, которые мы ставили в начале: человеку нравится быть там, где он есть, и он поглощён делом, которое он делает, ведёт к увеличению теломер и удлинению времени активной жизни человека.

²⁷ Buyukgoze-Kavas A., Duffy R.D., Guneri O.Y., Aytin K.L. Job satisfaction among Turkish teachers: exploring differences by school level // *J. Career Assess.* 2014. V. 22. P.261–273.

²⁸ Dik B.J., Hansen J.C. Moderation of P-E fit—job satisfaction relations // *J. Career Assess.* 2011. V. 19. P. 35–50.

²⁹ Блэкберн Э.Э., Эпель Э. Эффект теломер: революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни. М.: Изд-во «Э», 2017. — 384 с.

Благополучие ученика не отражается ни в его хороших оценках, ни в том, насколько эффективно он будет проявлять себя после школы: известно, что основные идеи в нашей цивилизации воплощены людьми, которые либо не оканчивали школу, либо были троечниками. Школа учит тому, что известно сейчас, в том числе всем ошибочным представлениям и штампам, переходящим из одного учебника в другой. Творчество требует критического взгляда на всё это, что трудно сделать отличнику, приложив-

шему усилие, чтобы это запомнить, но легко — троечнику, который не успел выучить.

Но благополучие ученика в школе делает другое — оно способствует процессу познания, желанию следовать за тем, что предлагает учитель, и потребностью вдохновляться его энтузиазмом. А при наличии познавательного интереса ученик сам глубже и основательнее освоит то, на что направил его учитель. **НО**

Quality Of Life, Well-being And Schooling

Elena I. Nikolaevna, professor of the Russian State Pedagogical University. A.I. Herzen, Doctor of Biological Sciences, St. Petersburg

Abstract: Review of literature, raising the problems of well-being and quality of life. It has been shown that most people view the idea of happiness as central in setting life goals. Two paradigms of the description of happiness proposed by Aristotle and Bentham. The introduction of the category of «happiness» in the modern concept of well-being and quality of life. Data on the value of well-being for the effective work of teachers. The assumption of the role of well-being for successful student learning.

Keywords: quality of life, happiness, well-being, school, students, teachers.

Literatura:

1. Nikolaeva E.I., Fedoruk V.I., Zaharina E.Yu. Zdorov'esberezenie i zdorov'eformirovanie v usloviyah detskogo sada. Metodicheskoe posobie. Sankt-Peterburg: Detstvo-Press, 2014.
2. Brown S.D., Lent R.W. Vocational Psychology: Agency, Equity, and Well-Being // Annu. Rev. Psychol. 2016. V. 67. P.541–565.
3. Phillips D. Quality of life: Concept, policy, practice. L.: Routledge, 2006.
4. Scarpa A., Luscher K.A. Self-esteem, cortisol reactivity, and depressed mood mediated by perceptions of control // Biological Psychology. 2002. N 59. P. 93–103.
5. Veenhoven R. The four qualities of life // Journal of happiness Studies. 2000. V. 1. P. 1–39.
6. Sirgy M.J. The psychology of quality of life. NY, L.: Springer Sciences, Business Media, 2012
7. Bentham J. An introduction of the principles of moral and legislation. In: A Bentham reader / M.P. Mack (ed). New York.: Pegasus, 1969.
8. Russell B. The conquest of happiness. L: Unwin, 1975.
9. Aristotel'. Poetika. Ritorika. M: Azbuka, 2016.
10. Graham B. The pursuit of happiness: an economy of well-being. Washington, DC: Brooking Institution Press, 2011.
11. Diener E., Sapyta J.J., Suh E.M. Subjective well-being// Psychological inquiry. 1998. V. 9. P. 33–37.
12. Diener E., Oishi S. Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being. In: Asiant economic and political issuers ?/ F. Columbus (ed). V. 10. Hauppauge, NY: Nova science, 2004. P. 1–25.
13. Diener E., Oishi S. The desirability of happiness across cultures. Unpublished manuscript. Illinois: university of Illinois, Urbana Champaign, 2006.
14. Haybron D.M. Two philosophical problems in the study of happiness // Journal of happiness study. 2000. V.1. P. 207–225.
15. Seligman M.P.S. Authentic happiness: using new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: The free press, 2002.

16. Kim K.A., Mueller D.J. To balance or not balance: Confirmatory factor of the affect-balance scale // Journal of happiness studies. 2001. V. 2. P. 289–306.
17. Parducci A. Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1995.
18. Kahneman D. Objective happiness. In: Well-being: The foundation of hedonic psychology / Kahneman D., Diener E., Schwartz N. (eds). New-York: Russel Sage, 1999. P. 3–25.
19. Frish M.B. Quality of life therapy: applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy. New York: Wiley, 2006.
20. Feldman F. What is this thing called happiness? New York: Oxford University Press, 2010.
21. Warburton D. The functions of pleasure. In: Pleasure and quality of life / D. Warburton, N. Sherwood (eds). Chichester, UK: Wiley, 1996.
22. Veenhoven R. The four qualities of life // Journal of happiness Studies. 2000. V.1. P. 1–39.
23. Duffy R.D., Bott E.M., Torrey C.L., Webster G.W. Work volition as a critical moderator in the prediction of job satisfaction // J. Career Assess. 2013. V. 21. P.20–31.
24. Haybron D.M. Two philosophical problems in the study of happiness // Journal of happiness study. 2000. V.1. P. 207–225.
25. Cella D. Quality-of-life measurement in oncology. In: Psychosocial Interventions for Cancer / A. Baum, B.L. Andersen (eds). Washington, DC: Am. Psychol. Assoc. Cent. Dis. Control Prev., 2001. P. 57-76.
26. Lent R.W., Taveira M.C., Lobo C. Two tests of the social cognitive model of well-being in Portuguese college students // J. Vocat. Behav. 2012. V. 80. P.362–371.
27. Nikolaeva E.I., Elnikova O.E., Vergunov E.G. How hardiness and the quality of life relate to the parameters of autonomic regulation // Proceedings of the III international scientific and practical conference «psychological health of the person: life resource and life potential». 2017. P. 391-401.
28. Duffy R.D., Bott E.M., Allan B., Torrey C.L. Examining a model of life satisfaction among unemployed adults // J. Couns. Psychol. 2013. V. 60. P. 53–63.
29. Buyukgoze-Kavas A., Duffy R.D., Guneri O.Y., Autin K.L. Job satisfaction among Turkish teachers: exploring differences by school level // J. Career Assess. 2014. V. 22. P. 261–273.
30. Dik B.J., Hansen J.C. Moderation of P-E fit-job satisfaction relations // J. Career Assess. 2011. V. 19. P. 35–50.
31. Blehkberrn Eh.Eh., Epel' Eh. Effekt telomer: revolyucionnyj podhod k bolee molodoj, zdorovoj i dolgoj zhizni. M.: Izd-vo «EH», 2017. 384 s.