

Психологическое благополучие как психологический феномен: теоретический анализ

Е.Е. Батова

Министерство просвещения Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный педагогический университет»

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ психологического благополучия как ключевого феномена современной психологической науки. Рассмотрена эволюция понятия, начиная с его введения Н. Бредберном в 1969 году, и прослежено развитие концептуальных подходов к его пониманию. Систематизированы основные зарубежные модели психологического благополучия: шестикомпонентная модель К. Рифф, двухфакторная концепция субъективного благополучия Э. Динера, дихотомическая модель Р. Райана и Е. Дейзи (разграничивающая гедонистический и эвдемонический подходы), а также интегративная многоуровневая модель А. В. Ворониной. Проанализированы оригинальные трактовки феномена в отечественной психологии (И. В. Дубровина, А. Е. Созонтов, Л. В. Куликов, М. В. Соколова). Освещена структура субъективного благополучия согласно подходам Р. М. Шамянова (когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты) и У. Джеймса (четыре аспекта «Я»: духовное, материальное, социальное и физическое). Выявлены ключевые дискуссионные аспекты проблемы, включая соотношение понятий «психологическое» и «субъективное» благополучие, роль внешних и внутренних детерминант, а также проблемы измерения феномена. Особое внимание уделено влиянию семейной среды на формирование психологического благополучия. В заключении обозначены перспективные направления дальнейших исследований: разработка унифицированных критериев измерения, изучение социокультурных факторов и создание программ психологической поддержки на разных этапах жизни.

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, самоактуализация, самореализация, эмоциональный баланс,

Psychological Well-Being as a Psychological Phenomenon: A Theoretical Analysis

E.E. Batova Ministry of Education of the Russian Federation Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Altai State Pedagogical University

Abstract. The article presents a theoretical analysis of psychological well-being as a key phenomenon in modern psychological science. It examines the evolution of the concept, starting with its introduction by N. Bradburn in 1969, and traces the development of conceptual approaches to its understanding. The main foreign models of psychological well-being have been systematized: the six-component model by K. Ryff, the two-factor concept of subjective well-being by E. Diener, the dichotomous model by R. Ryan and E. Deci (distinguishing between hedonistic and eudaimonic approaches), and the integrative multi-level model by A. V. Voronina. The original interpretations of the phenomenon in Russian psychology have been analyzed (by I. V. Dubrovina and A. E. Sozontov, L. V. Kulikov, M. V. Sokolova). The structure of subjective well-being is highlighted according to the approaches of R. M. Shamionov (cognitive, emotional and behavioral components) and U. James (the four aspects of the Self: spiritual, material, social, and physical). The key debatable aspects of the problem are identified, including the relationship between the concepts of "psychological" and "subjective" well-being, the role of external and internal determinants, as well as the problems of measuring the phenomenon. Special attention is paid to the influence of the family environment on the formation of psychological well-being. In conclusion, promising areas for further research are outlined: the development of unified measurement criteria, the study of sociocultural factors, and the creation of psychological support programs at different stages of life.

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, self-actualization, self-realization, emotional balance,

Психологическое благополучие представляет собой один из фундаментальных концептов современной психологической науки. Оно отражает комплексное состояние личности, интегрирующее процессы самореализации, поддержание эмоционального баланса и осознание смысловой наполненности существования. Несмотря на полувековую историю научного осмысления феномена, в академической среде сохраняется плюрализм теоретических подходов к его определению и структурной организации. Цель настоящего исследования – систематизировать ключевые теоретические представления о психологическом благополучии, проанализировать базовые концептуальные модели и выявить дискуссионные аспекты проблемы.

Термин «психологическое благополучие» был введён в научный дискурс американским психологом Н. Бредберном в 1969 году. В его интерпретации феномен представал как интегративное состояние, объединяющее субъективную удовлетворённость жизнью, переживание счастья, сбалансированность позитивных и

негативных аффектов, а также коррелирующее с уровнями самооценки, автономии и самоактуализации личности. Данная концепция заложила методологические основы для трактовки психологического благополучия как многомерного конструкта, синтезирующего эмоциональные, когнитивные и мотивационные компоненты психической организации индивида.

В рамках современной психологии сформировалось несколько значимых теоретических моделей, раскрывающих сущность психологического благополучия.

К. Рифф предложила систематизированную модель, выделив шесть базовых компонентов феномена: самопринятие (позитивное отношение к собственной личности), личностный рост (стремление к развитию и самореализации), автономия (способность к саморегуляции и суверенному выбору), компетентность в управлении средой (эффективность в преодолении жизненных трудностей), позитивные отношения с окружающими (эмпатия и гибкость в коммуникации), а также наличие жизненных целей (ощущение смысловой наполненности бытия). Эта модель послужила основой для создания валидного инструментария измерения благополучия, сохраняющего научную актуальность.

Э. Динер сфокусировался на субъективных аспектах переживания благополучия, дифференцировав два ключевых измерения: когнитивную оценку удовлетворённости жизнью и эмоциональное состояние личности. Исследователь аргументировал, что наиболее достоверным методом изучения субъективного благополучия выступает самоотчёт, поскольку именно индивидуальный внутренний опыт позволяет полноценно оценить глубину и качество переживания [8].

Р. Райан и Е. Дейзи предложили дихотомическую модель понимания благополучия, разграничив гедонистический и эвдемонический подходы. Гедонистическая парадигма концентрируется на балансе позитивных и негативных эмоций в сочетании с когнитивной удовлетворённостью, тогда как эвдемоническая акцентирует значимость самореализации и личностного роста, даже если они не сопряжены с немедленным эмоциональным комфортом [5,6,7].

А. В. Воронина разработала интегральную многоуровневую модель, объединяющую психосоматическое и психологическое здоровье в единую систему. В её концепции благополучие предстаёт как иерархически организованная структура, формирующаяся в процессе индивидуального развития и отражающая взаимосвязь биологических, психологических и социальных аспектов человеческого существования.

В российской психологической науке также сформировались оригинальные трактовки психологического благополучия. И. В. Дубровина рассматривает его в

контексте психического здоровья и духовной зрелости, подчёркивая значимость нравственного развития личности. А. Е. Созонтов определяет благополучие через призму удовлетворённости жизнью, отсутствия тревожно-депрессивной симптоматики и социальной активности. Л. В. Куликов акцентирует устойчивость субъективного благополучия и его системообразующую роль в организации внутреннего мира личности [4].

Особого внимания заслуживает подход М. В. Соколовой, выделившей три категориальных измерения благополучия: внешние критерии (соответствие социокультурным нормам), гармоничное удовлетворение личностных потребностей и преобладание положительных эмоциональных переживаний.

Согласно концепции Р. М. Шамянова, субъективное благополучие структурируется тремя взаимосвязанными компонентами: когнитивным (рефлексивная оценка себя и жизненных обстоятельств), эмоциональным (переживание удовлетворённости) и поведенческим (активность, направленная на поддержание благополучия).

Дополняет данное представление теория У. Джеймса о четырёх аспектах «Я» личности: духовном (система ценностей и убеждений), материальном (привязанность к собственности и близким), социальном (потребность в признании и социальной роли) и физическом (биологические потребности и телесная идентичность). Эти компоненты образуют единую систему, где нарушение целостности одного элемента влечёт дисбаланс в других [2].

В современной науке сохраняются дискуссионные вопросы, касающиеся:

соотношения понятий «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие» (проблема их иерархической подчинённости или автономности);

детерминации благополучия внешними (социально-культурными) и внутренними (личностно-ресурсными) факторами;

выбора критериев и методов измерения феномена (от субъективных самоотчётов до объективных показателей психофизиологического состояния).

Семейная система выступает значимым фактором формирования психологического благополучия. Полная семья создаёт условия для гармоничного развития самооценки и социальной адаптации. Неполная семья нередко сопряжена с повышенным риском невротических расстройств и инфантильных паттернов поведения. Особые типы семей (многодетные, приёмные, смешанные) способствуют развитию эмпатии и адаптивных навыков, однако требуют дифференцированного психолого-педагогического сопровождения.

Психологическое благополучие предстаёт как сложный, динамичный феномен, интегрирующий эмоциональные, когнитивные, мотивационные и социальные измерения личности. Общими характеристиками феномена выступают: субъективность оценочных процессов, контекстуальная обусловленность и связь с процессами самореализации и смыслообразования.

Перспективными направлениями дальнейших исследований представляются: разработка унифицированных критериев и инструментов измерения благополучия; изучение роли социокультурных детерминант в формировании благополучия; создание научно обоснованных программ психологической поддержки на различных этапах жизненного пути личности.

Таким образом, психологическое благополучие продолжает оставаться междисциплинарным объектом научного анализа, объединяющим теоретические и прикладные аспекты психологической науки.

Список использованных источников

1. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Наука, 2007. – 230 с.
2. Алимбаева, Р. Т. Субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью / Р. Т. Алимбаева, А. У. Мартаева // Инновационная наука. – 2016. – № 11-3. – С. 5–10. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-i-udovletvorennost-zhiznyu> (дата обращения: 08.06.2025).
3. Дубровина, И. В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2020. – Т. 17, № 3. – С. 9–21.
4. Самохвалова, А. Г. Методика оценки психологического благополучия студентов: верификация и валидизация / А. Г. Самохвалова, Е. В. Тихомирова, О. Н. Вишневская, Н. С. Шипова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2022. – № 1. – С. 5–15. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-otsenki-psihologicheskogo-blagopoluchiya-studentov-verifikatsiya-i-validizatsiya> (дата обращения: 08.06.2025).
5. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069–1081.
6. Ryff, C. D. Psychological well-being / C. D. Ryff // Encyclopedia of Gerontology. – 1996. – Vol. 2. – P. 365–369.

7. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.

8. Diener, E. Subjective well-being: a general overview / E. Diener, K. Ryan // South African Journal of Psychology. – 2009. – Vol. 39, № 4. – P. 391–406.