

УДК 159.9

*Еникеева Д.Н.*

*студент магистратуры*

*1 курс, факультет «Психолого-педагогический»*

*Научный руководитель: Е.Б. Пучкова*

*кандидат психологических наук, доцент*

*Федеральное государственное бюджетное*

*образовательное учреждение высшего образования*

*«Московский педагогический государственный университет»*

*Институт педагогики и психологии*

*Россия, г. Москва*

## **КОМПОНЕНТЫ И УРОВНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ**

***Аннотация:** Статья посвящена рассмотрению понятия психологического благополучия, его компонентов и уровней выраженности. Психологическое благополучие является динамическим образованием, связанным с социальным и личностным развитием. К компонентам психологического благополучия относят самопринятие, позитивные отношения с другими, автономию, контроль над окружением, целенаправленность жизни, личностный рост.*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, самопринятие, коммуникации, автономия, личностный рост, самооценка.*

## COMPONENTS AND LEVELS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL

***Abstract:** The article is devoted to the consideration of the concept of psychological well-being, its components and levels of severity. Psychological well-being is a dynamic education related to social and personal development. The components of psychological well-being include self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, control over the environment, purposefulness of life, personal growth.*

***Keywords:** psychological well-being, self-acceptance, communication, autonomy, personal growth, self-esteem.*

Понятие «благополучие» в том или ином значении используют философы и социологи, психологи и социальные работники, экономисты и экологи. Общепринятый его смысл сводится к удаче, благосостоянию, отсутствию отклонений от нормы [2]. Благополучие может быть духовным, материальным, социальным, личным и пр. Внешнее благополучие определяется объективными условиями жизни и развития человека. Внутреннее благополучие определяется субъективным отношением личности к этим объективным условиям [5].

C.D. Ryff определяет психологическое благополучие как системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций. Оно проявляется в переживании направленности и ценности жизни как средства достижения целей и является условием реализации его потенциальных способностей [7]. П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова понимают психологическое благополучие как обобщенный показатель степени направленности человека на реализацию целей и личностный рост, управление средой и формирование доброжелательных отношений с окружающими, самопринятие и автономию

[10]. Согласно определению С.А. Водяхи, под психологическим благополучием нужно понимать устойчивое свойство, в котором преобладают положительные эмоции, наличествуют близкие отношения с другими людьми, жизнестойкость, осмысленность и позитивная самомотивация [3].

С.Д. Ryff были выделены следующие главные компоненты психологического благополучия [9]:

1. Самопринятие – положительное самоотношение, признание и принятие своих хороших и плохих качеств, сильных и слабых сторон, своей разноплановости.

2. Доброжелательные межличностные отношения, способность проявлять заботу о других, эмпатийность, готовность к сопереживанию и сотрудничеству.

3. Самостоятельность и независимость, способность контролировать свою жизнь и сопротивляться давлению окружающих, критичность, наличие собственных устойчивых стандартов и ценностей.

4. Контроль над внешним окружением, способность планировать и контролировать свою жизнь, строить семейные и трудовые отношения, эффективно видеть и использовать возможности окружающего мира.

5. Целенаправленность жизни, наличие близких и отдаленных целей, устремление в определенном направлении.

6. Стремление к личностному росту, реализация своего потенциала, открытость опыту.

Каждое из этих измерений отражает то, что значит быть здоровым и полноценно функционирующим, и формулирует различные проблемы, с которыми люди сталкиваются в своих усилиях по достижению позитивного функционирования.

Согласно О.А. Кислицыной, субъективное благополучие проявляется в шести аспектах: 1) физический (состояние здоровья), 2) материальный (финансовое благосостояние), 3) социальный (наличие близких отношений),

4) эмоциональный (уравновешенность, оптимизм), 5) развитие (непрерывный рост), 6) активность (творчество и увлечения) [6].

Значимыми параметрами психологического неблагополучия считаются: дезинтеграция различных элементов личности (К.Г. Юнг); неспособность преодолевать трудности, связанные с отношениями (Э. Эриксон); нарушение Я-концепции личности (К. Роджерс); неспособность решать жизненные проблемы (С.Л. Рубинштейн); психическая дезадаптация, возникающая по разным причинам [1].

Психологическое благополучие не фиксируется на длительное время на одном уровне. Оно постоянно балансирует между реальным и желаемым в поиске устойчивого равновесия [4]. В разные моменты времени оно может быть высоким или низким.

Я.И. Павлоцкая выделяет психологические критерии высокого, среднего и низкого уровней психологического благополучия (таб. 1) [8].

*Таблица 1.*

Характеристика уровней психологического благополучия

Уровни	Признаки
Низкий	Экстравертированная установка и стремление к слиянию, неуверенность, связанная с самореализацией, аффективная лабильность и негативный эмоциональный фон, тенденция к пассивной социальной включённости, самоконтроль как условие самопринятия
Средний	Социальные ожидания, связанные с основными потребностями в общении, позитивные ожидания, связанные со значимым другим, аффективный комплекс самоотношения, интровертированная пассивная установка, чувство собственных возможностей, потребность в сохранении близкого круга общения.

Высокий	Позитивная система отношений к людям, миру, себе, социальные ожидания, связанные с основными потребностями в общении, социальная пассивность как защитный механизм, позитивные отношения как личностный ресурс, сверхконтроль как условие реализации личностного потенциала.
---------	--

Таким образом, психологическое благополучие является динамическим образованием, связанным с социальным и личностным развитием. К компонентам психологического благополучия относят самопринятие, позитивные отношения с другими, автономию, контроль над окружением, целенаправленность жизни, личностный рост. Высокий уровень благополучия характеризуется наличием внутреннего контроля, развитыми навыками планирования, благоприятными отношениями с окружающими, чувством собственного достоинства. Низкий уровень психологического благополучия проявляется неуверенностью в себе, эмоциональной лабильностью, недовольством собой, ожиданием неудач, несамостоятельностью, сниженной самооценкой, трудностями в социальных контактах, недоверием.

#### **Использованные источники:**

1. Андронникова О.О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации / О.О. Андронникова, Е.В. Ветерок // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2016. – № 1 (65). – С. 72-76.

2. Берзин Б.Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия / Б.Ю. Берзин // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2018. – Т. 24, № 4(180). – С. 74-81.

3. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности / С.А. Водяха // Дискуссия. – 2012. – № 2. – С. 132-138.
4. Вотинцева Т.С. Взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и психологического благополучия личности / Т.С. Вотинцева, В.Р. Петренко // Педагогика и психология образования. – 2016. – № 4. – С. 145-149.
5. 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.
6. Кислицына О.А. Измерение качества жизни и благополучия: международный опыт / О.А. Кислицына. - М.: Институт экономики РАН, 2016. - 62 с.
7. Малышев К.Б. Психологическое благополучие личности / К.Б. Малышев, О.А. Малышева // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – Т. 2, № 8. – С. 50-62.
8. Павлоцкая Я.И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности / Я.И. Павлоцкая: дисс... канд. психол. наук по спец. – Волгоград, 2015. – 23 с.
9. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности / А.А. Скорынин // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. – 2020. – № 2. – С. 87-93.
10. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.