

УДК 159.922.63

**Савин Роман Игоревич,**  
аспирант кафедры философии, социологии и психологии  
Нижегородского института управления филиала Российской  
академии народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте РФ,  
Нижний Новгород

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА КАК АКТУАЛЬНАЯ ЗАДАЧА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Аннотация. Статья направлена на теоретическое исследование и обсуждение важных аспектов психологического благополучия в современном обществе. В статье рассматривается значение и влияние факторов, определяющих психологическое благополучие, таких как эмоциональная стабильность, уровень самооценки, способность к адаптации к изменениям и умение управлять стрессовыми ситуациями. Рассматриваются исследования зарубежных и отечественных ученых-психологов в области психологического благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие, индивид, жизненные ценности, субъективное благополучие, физическое здоровье, развитие личности.

### **Введение**

Проблематика психологического благополучия отнюдь не новое явление в психологии. На протяжении многих тысячелетий оно привлекало внимание самых разных ученых и философов. С самых древних времен, начиная, возможно, еще с периода Аристотеля, феномен "благополучие человека" был объектом изучения и интереса. В философии есть очень интересное понятие "благо", которое представляет собой объект или некоторое явление, удовлетворяющее определенные потребности индивида, соответствующее его интересам, обладающее смыслом и позитивной ценностью для него.

Тем не менее ближе к концу XIX века понятие "благо" постепенно уступает место термину "ценность". На сегодняшний день именно ценностные ориентиры определяют высшую цель, к которой человек должен стремиться, и методы, которые он принимает для достижения этой цели. Однако, идея "счастья" или "благополучия" не только имеет место быть, но и становится все более



востребованной человеком [3]. В условиях стресса, конкуренции, информационного перенасыщения и повышенной нагрузки на психику особенно важно обращать внимание на состояние своего внутреннего равновесия и благополучия.

Актуальность этой проблематики объясняется не только потребностью в личной гармонии и удовлетворенности, но и влиянием психологического благополучия на общественное благосостояние. Уровень психологического благополучия отражается на качестве межличностных отношений, профессиональной деятельности, принятии решений, адаптации к изменениям и общем уровне жизни общества в целом.

Современный человек сталкивается с множеством вызовов, которые могут негативно сказываться на его психологическом состоянии. Поэтому осознание своих эмоций, умение управлять стрессом, развитие навыков ментальной устойчивости и поиск смысла и ценностей в жизни играют ключевую роль в достижении психологического благополучия.

Стоит отметить, что успешное функционирование общества зависит от психологического благополучия его граждан, ведь здоровые и счастливые люди способны эффективно взаимодействовать, решать конфликты путем диалога, стремиться к развитию и сотрудничеству.

## **Материалы и методы**

Понимание человеком происходящих в его жизни процессов и явлений, которые символизируют психологическую основу "благополучия", имеет важное значение для формирования его внутреннего состояния, психического равновесия, уровня жизненного комфорта и общего благополучия. Самочувствие, которое является одним из аналогов понятия "здоровье", определяет, как человек ощущает себя в определенный момент времени, в различных обстоятельствах и при встрече с различными событиями. Это формирует основу для рассмотрения психологического благополучия в контексте психологического здоровья индивида. Психологическое благополучие



тесно связано с такими аспектами, как самооценка, уверенность в себе, способность к адаптации и общая жизненная удовлетворенность. Оно охватывает не только отсутствие психологических проблем, но и наличие позитивного состояния ума, что проявляется в чувствах счастья, спокойствия и гармонии.

Ключевыми элементами, способствующими психическому благополучию, являются позитивные межличностные отношения, чувство принадлежности и поддержки, наличие смысла и цели в жизни, а также возможность заниматься деятельностью, приносящей удовлетворение. Также важно учитывать способность к саморегуляции и устойчивость к стрессу, которые помогают человеку эффективно справляться с трудностями и сохранять психическое равновесие.

Таким образом, понимание и осознание человеком происходящих в его жизни процессов и явлений не только играет важную роль в его внутреннем состоянии, но и способствует поддержанию высокого уровня психического здоровья и благополучия в целом. Эти аспекты являются фундаментальными для достижения оптимального здоровья и качества жизни. Как отмечал А. Маслоу, "психологическое здоровье наполняет человека объективным чувством удовлетворения" [5].

С позиции собственного мировоззрения, человек взаимодействует с окружающим миром, осмысливает свои отношения с другими людьми, а также собственные достижения, удачи и неудачи. Психологическое благополучие функционирует как своеобразное зеркало, через которое человек осмысливает себя и свою жизнь с точки зрения удовлетворения своих потребностей, достижения гармонии между различными аспектами своего существования и формирует целостность внутреннего мира.

В новейших научных исследованиях остро стоит проблема выявления факторов, лежащих в основе переживания гармонии, и как это отражается на повседневной жизни и творческой активности индивида, тем самым способствуя ощущению им психологического благополучия. В работах А.Е. Созонтова



психологическое благополучие трактуется как удовлетворенность жизнью, отсутствие яркой тревожности, депрессивных признаков, а также как равновесие между позитивными и негативными эмоциональными проявлениями [7]. Л.В. Куликов подчеркивает, что состояние благополучия и самоощущение благополучия имеют большое значение для всего внутреннего мира личности [4].

Утверждение образцов в области концепции "психологического благополучия" ассоциируется с исследованиями Кэрол Рифф, которая объединила важнейшие представления о позитивных аспектах деятельности и выделила шесть ведущих параметров благополучия в психическом плане: самоуважение, ценность жизни, личностное развитие, позитивное взаимоотношение с окружающими, управление средой, автономия [2].

В своих исследованиях она придала особое значение понятию субъективного благополучия, или субъективного чувства счастья и удовлетворенности, которое испытывает человек по отношению к своей жизни.

Субъективное благополучие, по мнению Кэрол Рифф, – это не просто отсутствие негативных эмоций, а гораздо более глубокое состояние, когда человек чувствует удовлетворение своей жизнью в целом, испытывает радость от ее моментов и ощущает смысл и ценность своих действий и стремлений. Рифф также подчеркивает важность не только самого чувства счастья, но и развитие личности, самореализацию и работу над достижением целей как основ долгосрочного субъективного благополучия.

Стоит заметить, что впервые о субъективном благополучии, которое очень близко к благополучию психологическому, подробно рассказал Эдвард Динер [9].

В наши дни ведется множество исследований, направленных на изучение концепции "личного благополучия". В большинстве случаев исследователи трактуют это явление как "широкий спектр состояний, охватывающий эмоциональные реакции индивидов, их удовлетворение различными аспектами повседневной жизни, а также их оценки общего качества жизни". Например, Л.В.



Куликов выделяет следующие взаимосвязанные компоненты в структуре личного благополучия: социальное, физическое, финансовое, духовное и психологическое благополучие [4].

Практическая психология уделяет большое внимание работе по достижению человеком субъективного благополучия. Работа специалистов в этой области направлена на изучение поведения, психических познавательных процессов, эмоций и взаимодействия людей. Она помогает понять причины и механизмы различных психологических состояний, а также разрабатывать способы решения проблем [1]. Субъективное благополучие обычно описывается как ощущение удовлетворения, радости и внутренней гармонии как с самим собой, так и с окружающей средой. Оно формируется под влиянием личных эмоциональных переживаний, системы ценностей и степени общего удовлетворения жизнью [8]. Исследования показывают, что высокий уровень субъективного благополучия тесно связан с физическим и психологическим здоровьем, а также с более успешной адаптацией человека к жизненным вызовам.

Р.М. Шамионов выявил, что психологическое благополучие играет роль в регулировании поведения и одновременно является результатом саморегуляции психических состояний. Замечено, что удовлетворенность жизнью связана с самооценкой социального положения, образования, здоровья, соответствием и ценностью собственных потребностей, общим уровнем удобства и достижениями в жизни.

Автор выделяет несколько функций, которые выполняет благополучие индивида: регулирующая (адаптивная) функция, управление познавательными процессами, "поведенческая" функция и функция развития [8].

Говоря о развитии личности с учетом психологического благополучия и ее вхождения в культуру, необходимо отметить важную роль работ Л.С. Выготского. Он выделял такие ключевые понятия, как зона ближайшего развития и деятельностный подход, которые помогают понять механизмы и факторы, влияющие на формирование личности.



По мнению Выготского, зона ближайшего развития представляет собой разрыв между текущим уровнем развития и потенциальными возможностями развития личности. Важно, чтобы процесс воспитания и образования сосредотачивался именно на этой зоне, поощряя и поддерживая процесс развития, чтобы достичь оптимальных результатов в достижении психологического благополучия.

Деятельностный подход Выготского, подчеркивает важность взаимодействия и совместной деятельности в процессе развития личности. Через активное участие в различных формах такой деятельности человек осваивает культурные нормы, ценности и навыки, что влияет на его психологическое благополучие и интериоризацию в общество.

Таким образом, психологическое благополучие и вращение в культуру согласно подходу Л.С. Выготского обусловлены взаимосвязью между развитием личности, социокультурной средой и процессом активной деятельности. Понимание этих взаимосвязей является важным для эффективной работы над развитием личности и обеспечения ее психологического благополучия [6].

Развитие культуры происходит благодаря взаимодействию образовательных и воспитательных процессов, основанных на объединении рационального и эмоционального понимания мира. Это способствует формированию условий для развития как общих, так и духовных способностей, которые определяют поведение, действия и отношения человека в любой среде, где он находится.

Понятие психологическое благополучие можно рассматривать как ключевой критерий здоровья. Согласно мнению специалистов всемирной организации здравоохранения, "здоровье — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов" [10].

Необходимо понимать, что здоровье и психологическое благополучие взаимосвязаны: психологическое состояние человека может сказываться на его физическом здоровье, а физические проблемы могут повлиять на его



психологическое благополучие. Поэтому поддержание равновесия между физическим и психологическим здоровьем является важным аспектом заботы о себе.

Современные исследования в области психологии подчеркивают важность саморазвития, стремления к самопознанию, обучению эмоциональной регуляции, управлению стрессом, развитию позитивных качеств личности, медитации и других методов, способствующих укреплению психологического здоровья.

Важно помнить, что психологическое благополучие каждого человека формируется индивидуально, и каждый может и должен найти свои собственные ресурсы и способы поддержания и укрепления своего внутреннего равновесия и гармонии.

### **Заключение**

В заключении можно отметить, что изучение и поддержание психологического благополучия современного человека является крайне важным в контексте сложных вызовов современного мира и способствует созданию благоприятной среды как на уровне индивида, так и на уровне общества.

Исследования в области психологического благополучия позволяют разрабатывать эффективные методики и программы психологической поддержки, тренинговые форматы, интервенции, направленные на улучшение качества жизни, повышение самооценки, развитие позитивных эмоций и улучшение общего благополучия человека и общества в целом.

### **Список использованных источников:**

1. Абрамова Г.С. Практическая психология Учебник для студентов вузов — Изд 6-е., перераб. и доп. — М : Академический Проект, 2001. — 480 с.
2. Бенко, Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию психологического благополучия [Текст] / Е.В. Бенко; Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология, №2. Том 8. – Челябинск, 2015. - 5-13с.



3. Дубровина И.В. Психологическое благополучие школьников. М.: Юрайт, 2017 180 с.
4. Куликов Л.В. Психология настроения. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1997 225 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб: Питер, 2008 352 с.
6. Скатов Н.Н. О культуре. СПб: Изд-во СПбГУП, 2010 416 с.
7. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического // Вопросы психологии. 2006 № 4 С. 105-114.
8. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности [Текст] / Р.Р. М. Шамионов. — Саратов, 2004. — 180 с.
9. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview // South African journal of psychology. 2009 Т. 39 №. 4 С. 391-406.
10. Constitution of the world health organization / Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006, p.1.

