

Секция «Современные тенденции исследований возрастной психологии и психологии развития»

**Психологическое благополучие в структуре субъективного благополучия личности**

***Бенко Елизавета Вячеславовна***

*Аспирант*

Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия

*E-mail: benli@mail.ru*

Теоретический анализ показал, что субъективное благополучие в своей структуре содержит психологическое благополучие [3], тем не менее, содержание данного понятия требует уточнения.

Наиболее подробно понятие психологического благополучия рассматривалось в концепции Кэрол Рифф (С. Ruff), которая описывала данный концепт через параметры позитивного психологического функционирования: самопринятие, личностный рост, цель в жизни, позитивные отношения с окружающими, управление средой, автономия [5]. Однако, последние зарубежные исследования показали, что некоторые из выделенных К. Рифф параметров значительно перекрываются, и в целом методика не выдерживает проверки на валидность [2].

Более того, такая формулировка психологического благополучия делает возможным применение данного термина только к людям взрослых возрастов, что обусловило необходимость пересмотреть понятие психологического благополучия, не привязанного к определенным возрастным периодам. Проведенный нами контент-анализ содержания субъективного благополучия [1] позволил выделить психологические компоненты, которые указываются респондентами как ключевые для достижения более высоких показателей субъективного благополучия.

В исследовании содержания субъективного благополучия приняли участие 788 человек в возрасте от 15 до 76 лет, среди них 430 женщин (54,6%) и 358 мужчин (45,4%). Поскольку субъективное благополучие представляет собой «научный термин того, что люди, как правило, называют счастьем» [6, с. 9], то респондентам предлагалось ответить на два ключевых вопроса «Что делает Вас счастливым?» и «Что могло бы сделать Вас более счастливым?».

Результаты исследования показали, что в содержании актуального и идеального образов счастья респондентами указываются некоторые из возрастных задач развития, а также некоторые компоненты личностной зрелости, как «качества личности взрослого человека, которое отражает готовность и способность личности к наиболее эффективному решению жизненных задач» [4].

На основании полученных результатов мы сделали вывод, что одним из ключевых условий достижения более высоких показателей субъективного благополучия, и психологического благополучия в частности, является успешное прохождения нормативных кризисов. Исходя из этого, мы попробовали сформулировать определение психологического благополучия, не привязанное только к периоду взрослости. Психологическое благополучие - это степень соответствия психологического возраста актуальной стадии развития личности, обусловленного успешным прохождением нормативных кризисов развития.

В соответствии с этим определением, в детских возрастах психологическое благополучие будет обусловлено актуальным психическим развитием ребенка, успешным формированием основных психических функций. По мере взросления индивид проходит нормативные кризисы, заданные социальной ситуацией развития, в связи с чем структура

его личности будет усложняться за счет интеграции соответствующих данной стадии развития новообразований. Вследствие этого, структура психологического благополучия, и субъективного благополучия в целом, будет постоянно структурно изменяться в соответствии с актуальными возрастными задачами.

По мере взросления в структуру психологического благополучия будут встраиваться:

- самооценка как элемент самосознания и принятия себя;
- принятие актуальной стадии развития;
- удовлетворенность реализацией актуальных задач развития;
- самореализация и саморазвитие;
- уверенность в себе как результат сформированной эго-идентичности.

Выделенные, таким образом, структурные компоненты психологического благополучия планируется включить в содержание новой методики измерения субъективного благополучия.

### Источники и литература

- 1) Бенко Е.В. Идентичность личности как один из ключевых компонентов субъективной оценки актуального и идеального образов счастья / Современная психодиагностика России: Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике: в 2 т. » / Отв. ред. Н.А. Батурич. — Т. 1. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. — с. 23-28.
- 2) Бенко, Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». — 2015. — Т. 8, № 2. — С. 5–13.
- 3) Бенко, Е.В. Теоретические предпосылки исследования взаимосвязи субъективного благополучия и эго-идентичности в рамках концепции нормативных кризисов развития / Е.В. Бенко // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2014» / Отв. ред. А.И. Андреев, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов. [Электронный ресурс] — М.: МАКС Пресс, 2014. — 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см.
- 4) Солдатова, Е.Л. Эго-идентичность как системообразующий фактор формирования личностной зрелости / Е.Л. Солдатова, И.А. Шляпкина // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». — 2010. — Вып. 10. — № 27(203). С. 66–74.
- 5) Ryff, C. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. Ryff, B. Singer // Psychotherapy and Psychosomatics. — 1996. — №65. — p. 14–23
- 6) Seligman, M. Positive Psychology: An Introduction / M. Seligman, M. Csikszentmihalyi // American Psychologist. 2000. V. 55(1). pp. 5–14.