

Дефиниции понятия «психологическое благополучие» в качестве комплексного психологического концепта

Гусева Д.И., Ильин Е.А., Богомаз С.Л.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

В статье рассматриваются дефиниции понятия «психологическое благополучие» в качестве комплексного психолого-педагогического концепта.

Цель работы – операционализировать и представить дефиниции понятия «психологическое благополучие» в качестве комплексного психологического концепта.

***Материал и методы.** В качестве материала для данного исследования использовались работы ведущих отечественных и зарубежных психологов и педагогов. Методическую базу определили теоретические методы: систематизация, анализ психолого-педагогической литературы, концептуализация научных идей, сравнительно-исторический.*

***Результаты и их обсуждение.** Психологическое благополучие представляет собой многогранный феномен, объединяющий когнитивные, эмоциональные, экзистенциальные и социальные аспекты. Анализ дефиниций, представленных различными авторами, позволил выделить ключевые элементы концепта: удовлетворенность жизнью, эмоциональный баланс, внутреннюю гармонию и способность к адаптации. Особое внимание в исследовании уделено понятию субъективного психологического благополучия, которое включает когнитивные оценки жизни и эмоциональное восприятие позитивных и негативных переживаний. Междисциплинарный подход к изучению психологического благополучия является наиболее эффективным для раскрытия его многослойной природы. Это открывает перспективы для применения полученных данных в образовательной среде и разработке практических психологических программ.*

***Заключение.** Психологическое благополучие представляет собой интегративный и многослойный концепт, который объединяет в себе когнитивные, эмоциональные, социальные и экзистенциальные аспекты личности. Оно выступает ключевым индикатором качества жизни, уровня удовлетворенности жизненными условиями, гармонии внутреннего мира и способности эффективно адаптироваться к меняющимся обстоятельствам окружающей среды. Понятие психологического благополучия охватывает как субъективные, так и объективные аспекты, что позволяет всесторонне оценить состояние личности. Объективные аспекты благополучия – социальная поддержка, здоровье, образовательные и профессиональные достижения – дополняют субъективные оценки, создавая целостное понимание данного феномена.*

Особое значение приобретает практическая применимость результатов исследования. Полученные данные позволяют разрабатывать психологические интервенции, направленные на укрепление эмоциональной устойчивости, развитие навыков саморегуляции и повышения общей удовлетворенности жизнью. В профессиональной деятельности высокий уровень психологического благополучия способствует не только продуктивности, но и гармоничным межличностным отношениям.

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, благополучие, удовлетворенность жизнью, социальная адаптация.*

Definitions of the Concepts of Psychological Well-Being as a Comprehensive Psychological Concept

Guseva D.I., Ilyin E.A., Bogomaz S.L.

Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

The article examines the definitions of the concept of psychological well-being as a comprehensive psychological construct.

The purpose of the work is to operationalize and present the definitions of the concept of psychological well-being as a comprehensive psychological construct.

***Material and methods.** The materials for the study included works by leading domestic and foreign psychologists and educators. The research was conducted using theoretical methods such as the systematization and analysis of psycho-pedagogical literature, the conceptualization of scientific ideas, and the comparative-historical method.*

***Findings and their discussion.** Psychological well-being is a multifaceted phenomenon that integrates cognitive, emotional, existential, and social dimensions. The analysis of definitions provided by various authors has identified the key elements of the concept: life satisfaction, emotional balance, inner harmony, and the ability to adapt. Particular attention in the study is given to the concept of subjective psychological well-being, which encompasses cognitive evaluations of life and emotional perceptions of positive and negative experiences. An interdisciplinary approach to studying psychological well-being proves to be the most effective in uncovering its multilayered nature. This opens up opportunities for applying the obtained findings in educational settings and developing practical psychological programs.*

***Conclusion.** Psychological well-being is an integrative and multilayered concept that encompasses cognitive, emotional, social, and existential aspects of personality. It serves as a key indicator of quality of life, level of satisfaction with living conditions, inner harmony, and the ability to effectively adapt to changing environmental circumstances. The concept of psychological well-being includes both subjective and objective aspects, allowing for a comprehensive assessment of an individual's condition. Objective aspects*

of well-being, such as social support, health, educational and professional achievements, complement subjective evaluations, forming a holistic understanding of this phenomenon.

The practical applicability of the research findings is of particular importance. The data obtained enable the development of psychological interventions aimed at strengthening emotional resilience, fostering self-regulation skills, and enhancing overall life satisfaction. In professional environments, a high level of psychological well-being contributes not only to productivity but also to harmonious interpersonal relationships.

Key words: *psychological well-being, well-being, life satisfaction, social adaptation.*

Проблема определения понятия «психологическое благополучие» (далее – ПБ) является одной из центральных в современной психологической науке. Несмотря на значительное количество исследований, посвященных этой тематике, отсутствует единая концептуальная основа, что обусловлено сложностью и многокомпонентностью данного феномена. Первоначально Н. Брэдбёрн рассматривал психологическое благополучие как баланс между позитивными и негативными аффективными состояниями, однако впоследствии была выявлена недостаточность такой интерпретации для полного охвата всех аспектов данного явления [1]. В работах К. Рифф психологическое благополучие представлено как многофакторная структура, включающая когнитивные, эмоциональные, социальные и экзистенциальные компоненты [2]. Тем не менее существующие концепции существенно различаются в зависимости от методологического подхода, что затрудняет унификацию критериев оценки и разработку эффективных психологических интервенций. Отсутствие единого определения создает методологические трудности при изучении психологического благополучия в образовательной и профессиональной среде, где оно выступает в качестве ключевого детерминанта когнитивных процессов, мотивационной сферы, адаптационных механизмов и социальной интеграции личности. Систематизация существующих подходов к определению психологического благополучия с целью его операционализации как комплексного психологического концепта позволит не только уточнить структуру данного феномена, но и расширить возможности его эмпирического исследования, что имеет значительную практическую значимость для разработки программ психологического сопровождения и оптимизации образовательной среды.

Материал и методы. В качестве материала для данного исследования использовались работы ведущих отечественных и зарубежных психологов и педагогов, посвященные указанной теме. Методическую базу определили теоретические методы: систематизация, анализ психолого-пе-

дагогической литературы, концептуализация научных идей, сравнительно-исторический метод в ретроспективе исследуемой темы.

Отметим, что анализ научной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования проводился в том числе при обработке и интерпретации библиографических списков в электронной библиотеке диссертаций и авторефератов Российской Федерации (DisserCat – электронная библиотека диссертаций), электронной библиотеке «eLIBRARY.RU» [3].

Результаты и обсуждение. Психологическое благополучие является одним из ключевых концептов в современной психологии, формируя основу для изучения психологического здоровья и личностного развития [3; 4]. Оно включает такие важные аспекты, как эмоциональная устойчивость, удовлетворенность жизнью, способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды и обретение внутренней гармонии. В исследовании И.В. Дубровиной подчеркивается, что психологическое благополучие связано с моральным развитием человека, включая удовлетворение жизнью и эмоциональной стабильностью [5]. Также она отмечает значимость социального окружения и образовательной среды как факторов формирования этого состояния.

Важность данного понятия объясняется его универсальностью и применимостью в различных областях человеческой деятельности – от личной жизни до профессиональной реализации [3]. Например, как отмечается в научной работе Л.В. Власовой, «благополучие учащихся формируется в атмосфере поддержки и принятия» [6]. В этой связи благополучие рассматривается как ключевой показатель успешной социальной адаптации. Согласно мнению авторов Л. Головей и В. Манукян, субъективное благополучие включает когнитивные оценки жизни и эмоциональные аспекты, такие как баланс между позитивными и негативными эмоциями [7]. Субъективные аспекты благополучия содержат индивидуальные оценки, основанные на жизненном опыте, уровне удовлетворенности потребностей и способности справляться с жизненными вызовами. Такая дифференциация

особенно актуальна в исследованиях, направленных на разработку целевых психологических интервенций, которые учитывают как универсальные факторы благополучия, так и уникальные личные переживания каждого индивида. Это позволяет принимать во внимание культурные, социальные и экономические контексты, в которых живет человек, а также его личностные особенности: устойчивость к стрессу, уровень эмоционального интеллекта и способность к саморазвитию. Например, в исследованиях подчеркивается значимость интеграции когнитивно-поведенческих подходов с методами эмоциональной поддержки, что помогает адаптировать интервенции под индивидуальные потребности. Также важно рассматривать межличностные и системные факторы, такие как поддержка близких, доступность ресурсов и общий уровень социальной защищенности, которые могут существенно влиять на эффективность психологической помощи и достижение стабильного благополучия [7]. Это различие свидетельствует о многослойности природы благополучия, позволяя исследователям и практикам глубже проникнуть в его сущность и выявить взаимосвязи между внутренними ресурсами человека, его внешней средой и качеством жизни. Благодаря этому подходу можно разрабатывать персонализированные стратегии укрепления психологического благополучия, ориентированные как на повышение объективных факторов, так и на улучшение субъективных оценок человека о самом себе и своей жизни.

Психологическое благополучие в научной литературе определяется как состояние внутренней гармонии и удовлетворенности жизнью, основанное на балансе между внутренними ресурсами личности и требованиями окружающей среды. Основоположниками теории являются А. Маслоу, К. Роджерс и В. Франкл, которые подчеркивали значение самореализации, позитивного мышления и смысла жизни в формировании этого состояния. И.В. Дубровина отмечает, что «психологическое благополучие отражает моральное и эмоциональное развитие личности, формируется под воздействием культурных, социальных и образовательных факторов» [5]. Система ценностей и качество социальных взаимодействий играют ключевую роль в поддержании стабильного психологического благополучия [6]. Категория психологического благополучия личности глубоко интегрирована в философские представления о гармоничном и полноценном существовании человека, связывая ключевые аспекты

человеческого бытия с процессами личностного роста и самореализации. Эта концепция находит отражение в различных философских и психологических подходах. В психодинамическом подходе (А. Адлер, Дж. Боулби, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон, К.Г. Юнг) подчеркивается важность динамики внутренних конфликтов и взаимоотношений личности с окружающим миром. Эти идеи получили дальнейшее развитие в экзистенциально-гуманистическом направлении (Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл), которое акцентирует внимание на стремлении человека к самореализации, поиску смысла жизни и достижению внутренней гармонии. Современная позитивная психология (И. Бонивелл, П. Вонг, М. Селигман, М. Чиксентмихайи) расширила эти представления, сосредоточив внимание на практических аспектах благополучия, таких как счастье, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт и устойчивость к стрессам. В основе концепции психологического благополучия лежит утверждение о том, что человек обладает постоянной потребностью и способностью к развитию, самоактуализации и достижению жизненного потенциала. Реализация этих потребностей определяет уровень его психологической целостности и удовлетворенности. Как пишет Л.В. Куликов, по сравнению с прочими, понятие благополучия трактуется в различных подходах и научных дисциплинах [8]. Р.М. Шамионов уточняет, что слово «благо» определяется как «то, что дает достаток, благополучие, удовлетворяет потребность», значит, «благо – получив» в его обыденном понимании и есть достижение этого [9].

Интерес к понятию обусловлен рядом факторов. Во-первых, возрастающая сложность социальных и экономических условий требует устойчивости и адаптивности от личности. Во-вторых, успех современных образовательных и профессиональных программ во многом зависит от уровня ПБ участников. Наконец, развитие методов психодиагностики позволяет более точно изучать структурные компоненты этого явления, включая эмоциональную устойчивость, удовлетворенность жизнью и когнитивные установки. Для описания состояния субъективного мира личности используются разнообразные термины: переживание счастья, эмоциональный комфорт, психологическое здоровье, жизнестойкость, жизненный потенциал. Каждый из этих аспектов отражает определенную грань благополучия, подчеркивая его многомерность и универсальность

как концепта, объединяющего теоретические и прикладные направления исследований в психологии. Изучение понятия позволяет не только выявить ключевые детерминанты психологического здоровья, но и разрабатывать эффективные программы интервенции для повышения качества жизни. В контексте образовательной психологии психологическое благополучие учащихся напрямую связано с их академической успешностью, социальной адаптацией и уровнем мотивации [10]. В профессиональной сфере высокий уровень ПБ способствует снижению стресса, повышению продуктивности и улучшению качества межличностных отношений. Научные трактовки психологического благополучия варьируются в зависимости от исследовательских подходов. В гуманистической психологии акцент делается на самоактуализации и позитивном функционировании личности. В когнитивно-поведенческом подходе основное внимание уделяется восприятию, мыслям и установкам человека. Экзистенциальная психология связывает психологическое благополучие с поиском смысла жизни и преодолением внутренних конфликтов [8].

Практическая значимость изучения понятия заключается в разработке индивидуальных и групповых стратегий его поддержания. Например, программы психологической помощи в образовательной среде могут включать тренинги эмоциональной устойчивости, улучшения навыков общения и формирования позитивного мышления. В корпоративной среде это могут быть программы стресс-менеджмента и развития эмоционального интеллекта.

В таблице отражены интерпретации различных авторов относительно определения понятия «психологическое благополучие» в качестве психолого-педагогического концепта (таблица 1).

Психологическое благополучие является сложным и многогранным понятием, объединяющим когнитивные, эмоциональные, социальные, культурные и экзистенциальные аспекты. Оно рассматривается как субъективное восприятие удовлетворенности жизнью, баланса между позитивными и негативными эмоциями, гармонии внутреннего и внешнего мира, а также как процесс самореализации, духовного роста и осознания смысла жизни. Авторы акцентируют внимание на различных аспектах данного феномена: от переживания удовлетворенности жизнью и эмоционального равновесия до нормативно-ценностных и культурных оснований благополучия.

Кроме того, в исследованиях подчеркивается значимость гармонии между индивидуальными стремлениями и социальной средой, а также интеграции внутренних ресурсов человека в контексте биологических, педагогических и духовных факторов.

Вопрос определения психологического благополучия является предметом активных научных дискуссий, что обусловлено его сложной структурой и многоуровневой природой. В современной психологии данный феномен рассматривается как многомерная категория, включающая когнитивные, эмоциональные, социальные и экзистенциальные компоненты. Предложенная нами классификация основана на систематическом анализе существующих концептуальных подходов, представленных в работах отечественных и зарубежных исследователей. Данная структура позволяет выделить четыре основные концепции: когнитивно-аффективный, социально-нормативный, экзистенциально-гуманистический и многомерный структурный (таблица 2).

Когнитивно-аффективный подход рассматривает психологическое благополучие как субъективную оценку собственного состояния, основанную на удовлетворенности жизнью и балансе положительных и отрицательных эмоций. Этого подхода придерживаются О.О. Фомина, А.Е. Созонтов, Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко. В рамках направления благополучие анализируется через призму когнитивных процессов и эмоциональных реакций, что позволяет учитывать индивидуальные особенности восприятия качества жизни.

Социально-нормативный подход трактует благополучие как соответствие индивида усвоенным социальным стандартам и нормативным представлениям. Этот подход прослеживается в исследованиях Р.М. Шамионова и М.В. Соколовой. Согласно данной концепции, психологическое благополучие во многом определяется социальной адаптацией и интеграцией индивида в общественную систему ценностей.

Экзистенциально-гуманистический подход рассматривает благополучие как смысловую и ценностную наполненность жизни, гармонию внутреннего и внешнего мира. Такого определения придерживаются Л.В. Куликов и Л.В. Карапенян. В рамках этой концепции особое внимание уделяется поиску смысла жизни, самоактуализации и духовному развитию личности, что делает данный подход особенно значимым для психотерапевтической практики.

Таблица 1 – Дефиниции понятия «психологическое благополучие» как психологического концепта

Авторы	Определение	Источник
О.О. Фомина	Удовлетворенность жизнью как когнитивный аспект и интенсивность и баланс позитивного и негативного аффектов как эмоциональный аспект [11]	Фомина, О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии / О.О. Фомина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. – №. 6. – С. 1–12.
Р.М. Шамионов	Это отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о благополучной внешней и внутренней среде, и характеризующееся переживанием удовлетворенности [10]	Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов: Науч. книга, 2008. – 296 с
Л.В. Куликов	Ощущение причастности осознание возможности приобщаться к богатствам духовной культуры (утолять духовный голод), продвижение в понимании сущности и предназначения человека, осознание и переживание смысла своей жизни [8]	Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов. – СПб.: Общество и политика, 2000. – С. 476–510.
Л.В. Карапетян	Комплексная динамическая система – целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека. Результатом снижения уровня такой гармонии является переживание состояния эмоционально-личностного неблагополучия [12]	Карапетян, Л.В. Эмоционально-личностное благополучие: монография. / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова. – Екатеринбург: Урал. ин-т гос. противопожар. службы МЧС России, 2017. – 211 с.
А.В. Воронина	«Психологическое благополучие» формируется в процессе деятельности на четырех пространствах бытия – биологическом, социально-педагогическом, социально-культурном, духовно-практическом, в виде внутренних интенций человека (бессознательных и сознательных ресурсных установок) – жизнеспособности, самоконтроля, саморазвития и самовыражения, самореализации – и может быть рассмотрено на четырех относительно автономных уровнях – психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического здоровья, психологического здоровья [13]	Воронина, А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы / А.В. Воронина. – Томск: ТГУ, 2002. – 28 с.
А.Е. Созонтов	Удовлетворенность жизнью, отсутствие выраженной тревожности, депрессивных симптомов, социальная активность, соотношение позитивных и негативных аффективных проявлений [14]	Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического / А.Е. Созонтов. – Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.
М.В. Соколова	Внешние критерии, по которым определяется психологическое благополучие как добродетельная, «правильная жизнь», то есть соответствие системе ценностей, принятой в культуре [15]	Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия / М.В. Соколова // Ярославль: Друк, 2006. – 42 с.
Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко	Выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, целостное переживание, связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями [16]	Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко. – М.: Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

А.Н. Певнева	Взаимосвязь психологического благополучия со всеми показателями жизнеспособности личности, включая активность и инициативность, социальную компетентность и социальную поддержку, позитивные установки и гибкость, самоорганизацию и планирование будущего, самомотивацию и достижения, эмоциональный контроль и саморегуляцию, адаптивные стили поведения и самоуважение [17]	Певнева, А.Н. Психологическое благополучие и жизнеспособность личности / А.Н. Певнева // Проблемы психологического благополучия: материалы Междунар. заоч. науч.-практ. конф., Фергана. – Екатеринбург-Фергана: УрГПУ, 2022. – С. 264–269.
	Взаимодействие мотивационных установок и личностных ценностей, где фокус продвижения способствует удовлетворению от достижения целей, а стремление к предсказуемости может ограничивать вариативность жизненных стратегий. Оно характеризуется балансом ригидности и гибкости, влияющим на жизненные цели, компетентность и чувство удовлетворенности [18]	Певнева, А.Н. Соотношение мотивационного компонента ригидности и психологического благополучия личности / А.Н. Певнева // Адукацыя і выхаванне. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2024. – № 1. – С. 35–44.

Таблица 2 – Классификация концептуальных подходов к определению понятия «психологическое благополучие»

Подход	Определение	Авторы
Когнитивно-аффективный	Благополучие как субъективная оценка состояния, основанная на удовлетворенности жизнью и балансе эмоций	О.О. Фомина, А.Е. Созонтов, Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко
Социально-нормативный	Благополучие как соответствие усвоенным социальным стандартам и нормативным представлениям	Р.М. Шамионов, М.В. Соколова
Экзистенциально-гуманистический	Благополучие как смысловая и ценностная наполненность жизни, гармония внутреннего и внешнего мира	Л.В. Куликов, Л.В. Карапеня
Многомерный структурный	Благополучие как комплексная система, включающая психосоматические, социальные, педагогические и духовные компоненты	А.В. Воронина, А.Н. Певнева

Многомерный структурный подход определяет благополучие как комплексную систему, включающую психосоматические, социальные, педагогические и духовные компоненты, что отражено в работах А.В. Ворониной и А.Н. Певневой. Он охватывает широкий спектр факторов, влияющих на состояние человека, что делает его универсальным для исследования благополучия в различных сферах жизни, включая образовательную и профессиональную среду.

Актуальность предложенной классификации обусловлена необходимостью уточнения методологических основ изучения психологического благополучия, что, в свою очередь, имеет важное значение для разработки практических

стратегий психологической поддержки. Кроме того, представленная систематизация способствует дальнейшему развитию теоретической базы и созданию унифицированных критериев для диагностики данного феномена в образовательной и профессиональной среде.

Психологическое благополучие можно рассматривать как интегративный процесс, включающий взаимодействие внутренних ресурсов человека с внешними условиями. Такое понимание открывает перспективы для междисциплинарных исследований и разработки практических инструментов, способствующих росту качества жизни индивида и общества в целом. Представленный анализ создает основу для дальнейших научных исследований, направ-



Рисунок – Интегративная модель психологического благополучия

ленных на разработку комплексных методик диагностики и коррекции психологического благополучия. В рамках данной работы применение этой классификации позволит выявить наиболее значимые аспекты благополучия в образовательной и профессиональной деятельности, а также разработать рекомендации для повышения уровня психологического комфорта и адаптивности личности.

Проведенный авторский анализ показал, что психологическое благополучие личности строится на четырех фундаментальных основаниях: удовлетворенность жизнью, субъективная оценка состояния, гармония внутреннего и внешнего мира, наполненность жизни и соответствие социальным стандартам (рисунок). Аспекты охватывают как индивидуальное восприятие, так и социальные аспекты благополучия, что дает возможность изучать его как многоуровневый и комплексный феномен. Особый интерес вызывает многомерный подход, который объединяет в себе различные методологические направления, учитывая когнитивные, эмоциональные, социальные и экзистенциальные составляющие благополучия. В отличие от узкоспециализированных моделей, таких как когнитивно-аффективный или социально-нормативный подход, многомерная концепция позволяет анализировать благополучие с учетом целого спектра факторов, влияющих на личность. Многомерный подход рассматривает благополучие как динамическую систему, в которой взаимодействуют внутренние пси-

хические процессы, социальные связи, ценностные ориентиры и индивидуальные особенности. Он особенно актуален в контексте современных исследований, направленных на выявление взаимосвязи между психологическими, социокультурными и биологическими аспектами функционирования личности. Позволяет учитывать широкий спектр индивидуальных различий, а также адаптировать теоретические модели к различным сферам жизни, включая профессиональную деятельность, образование и личностное развитие.

Таким образом, предложенная схема отражает сложность и многоаспектность психологического благополучия, демонстрируя взаимосвязь различных подходов. Многомерный подход, являясь интегративным, обеспечивает наиболее полное и объективное понимание данного феномена, что делает его ключевым в разработке эффективных стратегий психологической поддержки и саморегуляции личности.

Заключение. Психологическое благополучие представляет собой интегративный и многослойный концепт, который объединяет в себе когнитивные, эмоциональные, социальные и экзистенциальные аспекты личности. Оно выступает ключевым индикатором качества жизни, уровня удовлетворенности жизненными условиями, гармонии внутреннего мира и способности эффективно адаптироваться к меняющимся обстоятельствам окружающей среды. Понятие психологического благополучия охватывает как субъективные, так

и объективные аспекты, что позволяет всесторонне оценить состояние личности. Анализ научных подходов к определению ПБ дает возможность выделить несколько концептуальных направлений его изучения. В настоящем исследовании систематизированы четыре ключевых подхода: когнитивно-аффективный, социально-нормативный, экзистенциально-гуманистический и многомерный структурный. Разработанная схема является инструментом визуализации сложных теоретических конструкций как для дальнейших научных исследований, так и для практического применения. Систематизация представленных концепций способствует уточнению методологических основ изучения психологического благополучия, позволяя более точно диагностировать его уровни и факторы, влияющие на состояние личности и создает возможности для эмпирического обоснования выявленных концепций, что открывает перспективы для разработки достоверных и валидных методов измерения данного феномена.

Дальнейшее углубление рассматриваемой проблематики позволяет перейти к макросоциальному измерению психологического благополучия. Во-первых, его высокий уровень в совокупности субъектов общества выступает стратегическим ресурсом повышения национального гуманитарного потенциала: чем более устойчива внутренняя среда личности, тем выше готовность к проактивному гражданскому поведению, конструктивному участию в общественных инициативах и поддержке общенациональных целей. Именно поэтому государственные программы, нацеленные на укрепление национальной безопасности, сегодня все чаще включают блоки, посвященные психопрофилактике и развитию эмоционально-волевых компетенций граждан. Во-вторых, между психологическим благополучием и формированием гражданской (а шире – национальной) идентичности прослеживается двусторонняя связь. С одной стороны, чувство принадлежности к значимой группе снижает экзистенциальную тревогу, усиливает переживание смысловой насыщенности жизни и повышает уровень социальной поддержки. С другой – внутренне благополучный индивид демонстрирует более зрелую форму идентичности, основанную на осознанном принятии ценностей, а не на внешнем конформизме, что дает основания рассматривать программы гражданского образования не только как средство политико-патриотического

воспитания, но и как фактор профилактики эмоционального выгорания и девиантного поведения среди молодежи. В-третьих, институциональная реализация подходов к поддержке психологического благополучия требует междисциплинарной интеграции. На уровне образовательных учреждений это выражается во внедрении целевых курсов по саморегуляции и эмоциональному интеллекту, систем регулярного скрининга и консультативных сервисов.

Полученные данные позволяют разрабатывать психологические интервенции, направленные на укрепление эмоциональной устойчивости, развитие навыков саморегуляции и повышения общей удовлетворенности жизнью. Это особенно важно в образовательной среде, где психологическое благополучие учащихся напрямую влияет на их академическую успешность, уровень мотивации и способности к социальной адаптации. В профессиональной деятельности высокий уровень психологического благополучия способствует не только продуктивности, но и гармоничным межличностным отношениям.

Литература

1. Бредберн, Н. Структура психологического благополучия / Н. Бредберн. – Ярославль: Инфра, 2005. – 13 с.
2. Ryff, C.D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69(4). – P. 719–727.
3. Голубева, Н.М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности / Н.М. Голубева // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития*. – 2010. – Т. 3, № 3. – С. 36–42.
4. Куликов, Л.В. Факторы психологического благополучия личности / Л.В. Куликов, М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина [и др.] // *Теоретические и прикладные вопросы психологии: материалы юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97»*. – 2007. – № 3. – С. 342–350.
5. Дубровина, И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития / И.В. Дубровина // *Развитие личности*. – 2015. – № 2. – С. 67–95.
6. Власова, Л.В. Поддержка эмоционального благополучия в школе / Л.В. Власова // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. – 2023. – № 6. – С. 23–26.
7. Головей, Л.А. Психобиографическое изучение кризисов взрослого периода // Л.А. Головей, В.Р. Манукян // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Международные отношения*. – 2003. – № 4. – С. 100–112.
8. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов. – СПб.: Общество и политика, 2000. – С. 476–510.
9. Шамионов, Р.М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации / Р.М. Шамионов // *Мир психологии*. – 2010. – № 1. – С. 237–249.

10. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов: Науч. книга, 2008. – 296 с.
11. Фомина, О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии / О.О. Фомина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. – № 6. – С. 1–12.
12. Карапетян, Л.В. Эмоционально-личностное благополучие: монография / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова. – Екатеринбург: Урал. ин-т гос. противопожар. службы МЧС России, 2017. – 211 с.
13. Воронина, А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы / А.В. Воронина. – Томск: ТГУ, 2002. – 28 с.
14. Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.
15. Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия / М.В. Созонтова. – Ярославль: Друк, 2006. – 42 с.
16. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
17. Певнева, А.Н. Психологическое благополучие и жизнеспособность личности / А.Н. Певнева // Проблемы психологического благополучия: материалы Междунар. заоч. науч.-практ. конф., Фергана. – Екатеринбург – Фергана: УрГПУ, 2022. – С. 264–269.
18. Певнева, А.Н. Соотношение мотивационного компонента ригидности и психологического благополучия личности / А.Н. Певнева // Адукацыя і выхаванне. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2024. – № 1. – С. 35–44.

Поступила в редакцию 07.04.2025