



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА

Структура психологического благополучия личности

Работу выполнила: студентка 4 курса группы
П-22-2
Генджалиева Ф.А.

Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры
психологии, ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова **Бабатина С.И.**



Цель исследования: Выявить структурные компоненты психологического благополучия личности и определить их взаимосвязи с индивидуально-психологическими особенностями человека.

Объект исследования: Психологическое благополучие личности.

Предмет исследования: Структура и взаимосвязь компонентов психологического благополучия с личностными характеристиками (самоотношением, уровнем осмысленности жизни, эмоциональной устойчивостью).

Гипотеза 1: Психологическое благополучие личности представляет собой многокомпонентную структуру, включающую когнитивный, эмоциональный и ценностно-смысловой компоненты, находящиеся во взаимосвязи между собой.

Гипотеза 2: Уровень выраженности отдельных компонентов психологического благополучия связан с индивидуально-психологическими особенностями личности – самоотношением, уровнем рефлексии и эмоциональной устойчивостью.

Задачи исследования

- 1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме психологического благополучия личности и его структуры в отечественной и зарубежной психологии.**
- 2. Выявить основные структурные компоненты психологического благополучия личности.**
- 3. Определить индивидуально-психологические характеристики, влияющие на уровень и выраженность психологического благополучия.**
- 4. Установить взаимосвязи между компонентами структуры психологического благополучия и личностными особенностями респондентов.**

Истоки и развитие исследования психологического благополучия

Исследование психологического благополучия началось в рамках гуманистической психологии 1950–70-х годов, которая выделяла эмоциональные и экзистенциальные аспекты человеческого опыта. С 2012 года интерес к данной теме значительно расширился, получив развитие в междисциплинарных исследованиях и на международных конференциях, включая значимое мероприятие в Москве, что способствовало интеграции новых подходов и методологий в понимании благополучия личности.



Структура и взаимосвязь компонентов психологического благополучия

1

Компоненты психологического благополучия

Психологическое благополучие включает ключевые компоненты: положительное отношение к себе, высокую уровень осмысленности жизни и развитую эмоциональную устойчивость. Эти элементы взаимодополняют друг друга, формируя фундамент индивидуального психического здоровья и влияя на способность справляться с жизненными стрессорами.



2

Взаимосвязь с личностными характеристиками

Научные исследования подтверждают, что компоненты психологического благополучия тесно коррелируют с личностными чертами, такими как экстраверсия, сознательность и эмоциональная стабильность. Понимание этой взаимосвязи позволяет прогнозировать адаптационные возможности индивида и выстраивать эффективные стратегии психологической поддержки в социальных контекстах.

Модель подлинного счастья М. Селигмана

1

Первая категория – приятная жизнь, которая акцентирует внимание на максимизации положительных эмоций и ощущений. Она включает стремление к гедонистическим удовольствиям, способствующим кратковременному удовлетворению и эмоциональному подъему.

2

Хорошая жизнь характеризуется вовлечённостью в деятельность, которая раскрывает индивидуальные таланты и способность к росту, а также достижению целей, что создает устойчивую основу психологического благополучия на основе экзистенциальных ценностей.

3

Осмысленная жизнь выходит за рамки личных интересов, подразумевает участие в целях, превосходящих самого человека, и опирается на глубокое чувство значимости и принадлежности, что способствует развитию целостного и долгосрочного счастья.

Экзистенциальные дихотомии и стремления личности

1

Эрих Фромм противопоставляет стремление «иметь», связанное с внешними ценностями и давлением социальных норм, и стремление «быть», ориентированное на самореализацию и внутренний рост.

ЧТО МЕНЯЕТ НАШУ ЖИЗНЬ



2

Люди, ориентирующиеся на «быть», демонстрируют более высокий уровень счастья, поскольку менее подвержены стрессам от несоответствия общественным стандартам и обходятся без материальных ограничений.

Влияние материализма на психологическое благополучие

Влияние материализма на психологическое благополучие и социальную активность



Высокий уровень ориентации на материальные ценности ассоциируется с уменьшением участия в общественных инициативах и сокращением числа близких социальных контактов, что негативно сказывается на психологическом здоровье.

Исследования подтверждают, что усиление материалистических установок приводит к снижению социальной вовлечённости, что в свою очередь ухудшает психологическое благополучие индивида и снижает качество межличностных отношений.

Исследования Р. Д. Патнэма и Р. Лейна, 2000-2010 гг., дополненные мета-анализом публикаций по социальной психологии за период 2015-2023 гг.



Модели и теории психологического благополучия

1

Модель К. Рифф предлагает многомерный подход, основанный на шести аспектах, включая самопринятие и личностный рост, как ключевые составляющие благополучия.

2

Теория самодетерминации Райана и Диси выделяет три врождённые потребности: автономию, компетентность и связанность, которые являются универсальными мотиваторами благополучия.

3

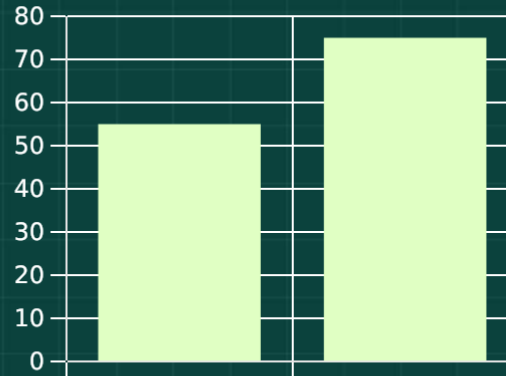
Райан и Диси подчёркивают разницу между субъективным благополучием и процессом самореализации, акцентируя разные механизмы психологического роста.

4

К. Рифф рассматривает автономию, компетентность и связь как проявления благополучия, что способствует интеграции моделей в единую концепцию.

Гедонизм и эвдемония в удовлетворённости жизнью

■ Долгосрочное удовлетворение жизнью по типу ориентации



Гедонизм (кратковременное удовольствие)
Эвдемония (смысл и развитие)

Исследования подтверждают, что фокус на личностном росте, осмысленности и реализации потенциала способствует стабильному и глубокому удовлетворению жизнью, превосходящему сиюминутные удовольствия.

Эвдемоническое благополучие обладает большей устойчивостью и более высоким уровнем удовлетворённости жизнью по сравнению с поверхностным, кратковременным гедонистическим счастьем.



Исследования М. Селигмана, 2010 года, дополненные современными эмпирическими данными по психологии благополучия

Основные принципы современной теории психологического благополучия М. Селигмана



Проективность

Каждый элемент благополучия способствует формированию общего ощущения счастья и направлен на личностный рост вне зависимости от других факторов.



Самодостаточность

Компоненты благополучия существуют самостоятельно, и стремление к одному из них не обязательно приводит к развитию остальных.



Эксклюзивность

Каждый элемент измеряется и определяется отдельно, отражая индивидуальный культурный и личностный выбор в структуре благополучия.



Заключение

1. Психологическое благополучие – комплексный многомерный феномен, требующий интеграции эмоциональных, когнитивных и социальных компонентов для эффективного исследования и практики.
2. Структура психологического благополучия определяется сочетанием внутренних факторов (самоотношение, уровень рефлексии, эмоциональная устойчивость, смысло-жизненные ориентации) и внешних условий (социальная поддержка, жизненная среда, качество межличностных отношений)
3. Психологическое благополучие личности является сложным интегративным образованием, включающим когнитивный (осознание собственного состояния и жизненных целей), эмоциональный (удовлетворённость жизнью, внутренний комфорт) и ценностно-смысловой (ощущение смысла, самореализация, принятие себя) компонент