

# 1 PSYCHOLOGY OF PERSONALITY, HISTORY OF PSYCHOLOGY ТҰЛҒА ПСИХОЛОГИЯСЫ, ПСИХОЛОГИЯ ТАРИХЫ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

МРНТИ 15.21.51  
УДК 159.9

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2023-1-2-5-11>

**Ж.М. АЛОВА,<sup>1</sup>**

магистрант.

e-mail: 22230050@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0002-2962-0524

**Т.П. ВАСЬКО,<sup>\*1</sup>**

PhD, ассоциированный профессор.

\*e-mail: t.vasco@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0001-8901-1045

<sup>1</sup>Университет «Туран»,

г. Алматы, Казахстан

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

### Аннотация

Статья посвящена изучению теоретических основ проблемы удовлетворенностью жизнью и психологического благополучия личности. Известно, что психологическое благополучие является важным аспектом жизни каждого человека, поэтому важно раскрыть полное содержание этого понятия, его структурных компонентов, а также его соотношение с психологическим феноменом удовлетворенности жизнью. В связи с этим нами были рассмотрены различные подходы к пониманию этих двух феноменов, проанализированы различные аспекты и факторы, влияющие на них. Отмечается значимость социального окружения и психофизического здоровья индивида в ощущении личностью психологического благополучия.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие личности, удовлетворенность жизнью, позитивные межличностные отношения, ощущение счастья, психологическое и физическое здоровье, факторы психологического благополучия.

### Введение

В современном динамично меняющемся мире личности становится сложно ощущать жизнь во всей полноте. В связи с этим перед учеными различных социально-гуманитарных наук, в том числе перед психологами, встает задача разностороннего изучения феномена психологического благополучия личности. Актуальность проблемы ощущения личностью психологического благополучия и удовлетворенностью жизнью определяется тем, что психологическое благополучие является ключевым фактором для качественной жизни личности в современном обществе.

Психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью представляют собой важные показатели, определяющие качество жизни личности. Множество факторов может оказывать влияние на эти конструкты, и их изучение представляет интерес для психологов, социологов и других исследователей. В этой статье мы рассмотрим несколько ключевых факторов, которые играют значительную роль в формировании психологического благополучия и уровня удовлетворенности жизнью личности.

В связи с быстро меняющимися условиями жизни и трудностями адаптации людей к ним и повышенным уровнем стресса личности в обществе необходимо изучение психологического благополучия как характеристики личной и социальной жизни.

Данная проблема является актуальной и в связи с тем, что она начала изучаться сравнительно недавно, т.е. с середины XX века, сначала как проблема удовлетворенности жизнью и затем уже в контексте исследований, связанных с субъективным, психологическим благополучием личности и качеством жизни человека.

### **Материалы и методы**

В статье использованы следующие теоретические методы: анализ научно-методологической литературы по проблеме исследования; синтез; сравнение различных теоретических подходов; обобщение результатов теоретического исследования.

### **Основные положения**

Понятия «психологическое благополучие» и «удовлетворенность жизнью» в психологии не имеют общей трактовки. В контексте когнитивной психологии эти явления рассматриваются в тесной взаимосвязи.

Психологическое благополучие включает следующие субъективные характеристики личности: когнитивные, эмоциональные и оценочные.

В проблеме изучения психологического благополучия и удовлетворенности жизнью важную роль имеет мотивационно-волевая сфера личности, т.е. поведенческий аспект. Так, многие ученые относят к факторам благополучия волевую, побудительную силу и направленность личности.

В некоторых психологических теориях отмечается нетождественность таких явлений, как психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью. Однако они четко не разграничивают данные психологические феномены. Имеются концепции, в рамках которых удовлетворенность жизнью рассматривается как один из аспектов психологического благополучия.

Поэтому мы, основываясь на анализе различных теоретических подходов, предлагаем рассмотрение удовлетворенности жизнью как интегрального показателя субъективного психологического благополучия личности. Поскольку, на наш взгляд, именно такой подход к проблеме учитывает различные аспекты, а также дает возможность проследить системную детерминацию этих явлений различными факторами (личностными, социальными, этнокультурными).

### **Литературный обзор**

В психологической науке проблема понимания и анализа психологического благополучия впервые была представлена Н. Брэдбёрном в 1969 г. благодаря его работе «Структура психологического благополучия» [1].

Вместе с развитием позитивной психологии повышается интерес ученых к проблеме психологического благополучия. Основоположником позитивной психологии Мартином Селигманом были выделены основные аспекты изучения данного явления: субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенности, положительные черты личности, а также позитивные социальные структуры и процессы [2].

Кэрл Рифф считается основоположником эвдемонистического направления в понимании психологического благополучия, согласно которому подчеркивается значимость реализации человеком собственного потенциала, развития определенных устойчивых психологических черт, благоприятно влияющих на продуктивность его деятельности. Она выделила шесть базовых составляющих психологического благополучия: положительные отношения с другими, самостоятельность, управление средой, целеустремленность по жизни, личностное развитие, самопринятие. Широко известен опросник психологического благополучия К. Рифф, созданный на основе перечисленных характеристик [3].

### **Результаты и обсуждение**

Для лучшего понимания того, что подразумевает собой данный феномен и какие его компоненты целесообразно изучить, следует обратиться к определениям авторов. С точки зрения

Л.И. Галиахметовой, психологическое благополучие представляет собой состояние удовлетворенности собой, своей жизнью и окружающей средой. Она утверждает, что психическое благополучие включает в себя уровень самооценки, чувство смысла жизни, позитивную эмоциональную составляющую, личностный рост и развитие, а также положительные отношения с другими людьми [4].

Известный психолог и автор книг о позитивной психологии Мартин Селигман определяет психологическое благополучие как состояние, когда человек испытывает удовлетворение от своей жизни в целом. Он рассматривает психологическое благополучие как комбинацию положительных эмоций, вовлеченности в жизнь, ощущения достижений, присутствия смысла и целеустремленности [5].

Кэрл Рифф, психолог, специализирующаяся в области счастья и благополучия, определяет психологическое благополучие как состояние, когда человек чувствует себя целостным, удовлетворенным и гармоничным. По ее мнению, психологическое благополучие включает уровень счастья, ясность ценностей и приоритетов, присутствие позитивных отношений и социальной связи, а также ощущение развития и самореализации [6].

Согласно Р. Мэй, данное явление следует рассматривать как взаимосвязь множества факторов – не только психологических, но и физических, духовных и социокультурных [7]. Также стоит учитывать, что состояние психологического благополучия воспринимается довольно субъективно, и каждый человек по-своему оценивает его, исходя из своих убеждений, системы ценностей и жизненного опыта.

Известные американские психологи Р. Райан и Э. Диси в авторской теории самодетерминации связывают личностное благополучие с основными психологическими потребностями [8]. К ним относятся потребность в самостоятельности, компетентности и развитии межличностных отношений. Р. Райан выделяет две теории к пониманию термина «психологическое благополучие»: экзистенциальные, уделяющие особое внимание личностному росту и самореализации как значимых детерминантов, и гедонистические, предполагающие анализ показателей удовлетворенности/неудовлетворенности.

Ученым Э. Динером субъективное благополучие личности интерпретируется как баланс отрицательных и положительных аффектов, испытываемых личностью. Оно состоит из трех компонентов: удовлетворение, приятные и неприятные эмоции [9]. Кроме того, Э. Динер выявил связь субъективного отношения личности к жизни с душевным и моральным удовлетворением жизнью, значительно влияющим на показатели психического здоровья. Таким образом, субъективное благополучие индивида зависит от когнитивной и эмоциональной оценки своей жизни.

Г.Л. Пучкова предлагает следующую классификацию структурных уровней личностного благополучия:

1. Уровень материального благополучия, связанный с личностной значимостью материальных благ для конкретного человека.
2. Уровень социального самоопределения, куда входит система межличностных связей и отношений, а также социальный статус человека.
3. Уровень профессионального благополучия акцентирует внимание на профессиональном самоопределении личности и удовлетворенности выбранной специальностью и должностью.
4. Уровень соматического и физического благополучия, предполагающий восприятие индивидом своего физического состояния и способностей к полноценной жизнедеятельности.
5. Уровень психологического благополучия, заключающийся в удовлетворенности или неудовлетворенности собственной жизнью, достижениями, аспектами личностного развития [10].

Рассмотрим основные факторы, оказывающие влияние на психологическое благополучие личности и ее уровень удовлетворенности жизнью. Основываясь на результатах множества исследований в области психологии, выделим следующие факторы: социальная поддержка, самооценка, позитивные межличностные отношения, связь с природой, достижение целей и саморазвитие, психофизическое здоровье и удовлетворенность условиями жизни и труда. Также учитываются важные вопросы, связанные с влиянием внешних обстоятельств, таких как мате-

риальный достаток и стабильность социального окружения на психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью.

1. Социальная поддержка. Согласно исследованиям, социальная поддержка от близких людей, семьи, друзей и сообщества является существенным фактором, способствующим психологическому благополучию. Она предоставляет эмоциональную опору, поддержку в трудных ситуациях и ощущение принадлежности. Люди, которые имеют хорошие отношения с окружающими, обычно более удовлетворены жизнью и испытывают меньше стресса и тревоги.

2. Самооценка. Самооценка, по мнению исследователей, также сильно влияет на психологическое благополучие личности. Когда у человека есть положительное восприятие себя, это способствует уверенности, мотивации и удовлетворенности собой и жизнью в целом. Нравственная поддержка, развитие собственных навыков и достижение поставленных целей могут помочь в развитии положительной самооценки и благополучия.

3. Позитивные межличностные отношения. Качество отношений, которые личность имеет с другими людьми, также оказывает влияние на ее психологическое благополучие. Научно доказано, что установление и поддержание глубоких и эмоционально положительных связей с другими людьми обогащает жизнь и снижает вероятность возникновения психологических проблем.

4. Связь с природой. Исследования показывают, что контакт с природой оказывает положительное влияние на психологическое благополучие. Время, проведенное на открытом воздухе, в парке или в близости к природе, помогает снизить уровень стресса, повышает настроение и удовлетворенность жизнью. Чувствуя себя в гармонии с природой, человек обновляет запас внутренней энергии, избавляется от негативных мыслей и вбирает в себя положительную энергетику из окружающей среды.

5. Достижение целей и саморазвитие. Достижение поставленных целей и стремление к саморазвитию также являются факторами, способствующими психологическому благополучию и удовлетворенности жизнью. Установление реалистичных, измеримых и значимых целей, а также постоянный процесс улучшения и развития помогают личности испытывать чувство реализации и приносят смысл в ее жизнь. Личностный рост напрямую связан с данными процессами и их результатами.

6. Психическое, социальное и физическое здоровье. Рассматривая личность как биосоциальное существо, не следует пренебрегать таким фактором психологического благополучия, как психологическое и физическое состояние индивида. Помимо этого, учитывая потребность личности в коммуникации и взаимодействии с людьми и поддержке со стороны окружающих, в ключе социализации в обществе, можно говорить о социальном здоровье, которое влияет на общее психологическое самочувствие личности.

7. Удовлетворенность условиями жизни и труда. Человек с самого рождения живет в условиях, создаваемых социальной средой, начиная с семьи до государства в целом. Качество жизни личности в значительной мере зависит от обстоятельств ее жизнедеятельности и материального достатка. Благоприятный психологический климат в семье, в учебном или трудовом коллективе, а также наличие вспомогательных средств для полноценного развития повышают уровень удовлетворенности жизнью субъекта.

Вышеперечисленные факторы психологического благополучия продемонстрированы на рисунке 1 (стр. 9).

## **Заключение**

Таким образом, под психологическим благополучием следует понимать совокупность различных личностных характеристик и состояний. Это комплексное понятие, включающее такие факторы, как эмоциональное состояние, самооценка, социальная поддержка и уровень удовлетворенности жизнью. Исследуя степень их выраженности и особенности проявления среди женщин того или иного этнического происхождения, можно выявить взаимосвязь между этнической идентичностью и уровнем психологического благополучия.



Рисунок 1 – Факторы психологического благополучия

Примечание: Составлено авторами.

Исходя из представленного обзора, социальная поддержка, самооценка, позитивные межличностные отношения, связь с природой, достижение целей и саморазвитие, условия жизнедеятельности, а также здоровье души и тела являются значимыми факторами, влияющими на психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью личности. Понимание этих факторов помогает нам разрабатывать стратегии для повышения качества жизни и фокусироваться на развитии средств, которые могут способствовать психологической устойчивости и удовлетворенности собой и жизнью.

Проведенное нами исследование подтверждает необходимость учета всех сфер жизни личности и комплексного подхода к проблеме психологического благополучия. Понимание теоретических основ психологического благополучия личности может помочь психологам и социологам в разработке более эффективных стратегий поддержки и улучшения качества жизни и тем самым уровня психологического благополучия граждан. Исследования и разработка программ с учетом структурных компонентов и факторов психологического благополучия могут внести значимый вклад в улучшение жизни членов современного информационного общества.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1 Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. N. Bradburn. Chicago: Aldine Pub. Co. 2009. 332 p.
- 2 Селигман М. Новая позитивная психология. – М.: София, 2006. – 347 с.
- 3 Ryff C.D. Explorations on the meaning of psychological wellbeing // Journ. Pers. Soc. Psychol. 1989. Vol. 57. P. 1069.
- 4 Галиахметова Л.И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи // Вестник Башкирского университета. – 2015. – Т. 20. – № 3.
- 5 Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Atria Books. 2012.

- 6 Ryff C., Keyes C., Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 2015.
- 7 Мэй Р. Экзистенциальная психология. – М.: Апрель Пресс&ЭКМО-Пресс, 2001. – 149 с.
- 8 Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
- 9 Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview // South African journal of psychology. 2019. No. 39(4). P. 391–406.
- 10 Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности. Автореферат дис. канд. психол. наук / Г.Л. Пучкова. – Хабаровск, 2010. – 17 с.

## REFERENCES

- 1 Bradburn N. (2009) The Structure of Psychological Well-Being. N. Bradburn. Chicago: Aldine Pub. Co. 332 p. (In English).
- 2 Seligman M. (2006) Novaja pozitivnaja psihologija. M.: Sofija, 347 p. (In Russian).
- 3 Ryff C.D. Explorations on the meaning of psychological wellbeing // Journ. Pers. Soc. Psychol. 1989. Vol. 57. P. 1069. (In English).
- 4 Galiahmetova L.I. (2015) Blagopoluchie, sub#ektivnoe blagopoluchie, udovletvorennost' zhizn'ju: problema vzaimosvjazi // Vestnik Bashkirskogo universiteta. T. 20. No. 3. (In Russian).
- 5 Seligman M. (2012) Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Atria Books. (In English).
- 6 Ryff S., Keyes S., Ryff C. (2015) The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology. (In English).
- 7 Mjej R. (2001) Jekzistencial'naja psihologija. M.: Aprel' Press&JeKSMO-Press, 149 p. (In Russian).
- 8 Ryan R.M., Deci E.L. (2001). On happiness and human potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // Annual Review of Psychology. Vol. 52. P. 141–166. (In English).
- 9 Diener E., Ryan K. (2019) Subjective well-being: A general overview // South African journal of psychology. No. 39(4). P. 391–406. (In English).
- 10 Puchkova G.L. (2010) Sub#ektivnoe blagopoluchie kak faktor samoaktualizacii lichnosti. Avtoreferat dis. kand. psihol. nauk / G.L. Puchkova. Habarovsk, 17 p. (In Russian).

**Ж.М. АЛОВА,<sup>1</sup>**

магистрант.

e-mail: 22230050@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0002-2962-0524

**Т.П. ВАСЬКО,<sup>\*1</sup>**

PhD, қауымдастырылған профессор.

\*e-mail: t.vasco@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0001-8901-1045

<sup>1</sup>«Тұран» университеті,

Алматы қ., Қазақстан

## АДАМНЫҢ ӨМІРІНЕ ҚАНАҒАТТАНУ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ АУҚАТЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

### Андатпа

Мақала өмірге қанағаттану проблемасының теориялық негіздерін және тұлғаның психологиялық әл-ауқатын зерттеуге арналған. Психологиялық әл-ауқат әр адамның өмірінің маңызды аспектісі екені белгілі, сондықтан Тұжырымдаманың толық мазмұнын, оның құрылымдық компоненттерін, сондай-ақ оның өмірге қанағаттанудың психологиялық құбылысымен байланысын ашу маңызды. Осыған байланысты біз осы екі құбылысты түсінудің әртүрлі тәсілдерін қарастырдық, оларға әсер ететін әртүрлі аспектілер мен факторларды талдадық. Адамның психологиялық әл-ауқатын сезіну үшін адамның әлеуметтік ортасы мен психофизикалық денсаулығының маңыздылығы атап өтіледі.

**Тірек сөздер:** тұлғаның психологиялық әл-ауқаты, өмірге қанағаттану, жағымды тұлғааралық қарым-қатынас, бақыт сезімі, психологиялық және физикалық денсаулық, психологиялық әл-ауқат факторлары.

**ZH.M. ALOVA,<sup>1</sup>**

Master's student.

e-mail: 22230050@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0002-2962-0524

**T.P. VASKO,<sup>\*1</sup>**

PhD, Associate professor.

\*e-mail: t.vasco@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0001-8901-1045

<sup>1</sup>Turan University,  
Almaty, Kazakhstan

## **THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE PROBLEM OF LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL**

### **Abstract**

The article is devoted to the study of the theoretical foundations of the problem of life satisfaction and psychological well-being of the individual. It is known that psychological well-being is an important aspect of every person's life, therefore it is important to reveal the full content of this concept, its structural components, as well as its relationship with the psychological phenomenon of life satisfaction. In this regard, we have considered various approaches to understanding these two phenomena, analyzed various aspects and factors affecting them. The importance of the social environment and the psychophysical health of the individual in the person's sense of psychological well-being is noted.

**Key words:** psychological well-being of the individual, life satisfaction, positive interpersonal relationships, feeling of happiness, psychological and physical health, factors of psychological well-being.