

УДК 159.9+316.6

Белоножко Анжела Владимировна
Кандидат психологических наук, доцент
Одесский национальный университет им. И.И. Мечникова
г. Одесса

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К
ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ
ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО СТРЕССА**

Актуальность исследования связана с тем, что психологическое благополучие является тем феноменом, который олицетворяет естественное стремление человека к внутреннему равновесию, комфорту и ощущению счастья. В настоящий момент данный феномен исследуется в его взаимосвязи с различными сторонами человеческого бытия.

Психосоциальный стресс - это изменения в организме в ответ на обыкновенные факторы и реалии повседневной жизни, которые приобретают доминирующее значение. Обсуждение вопроса о влиянии психосоциального стресса на развитие и функционирование личности осложняется его неоднозначностью и противоречивостью: в исследованиях отмечается как его негативное влияние на благополучие личности, так и его особая роль в мобилизации личностных ресурсов, необходимых для психологического благополучия и личностного роста. Поэтому, наряду с изучением характеристик личности, изменяющихся под воздействием психосоциального стресса, сегодня активно исследуются личностные характеристики, обеспечивающие оптимальное совладающее поведение и выступающие в качестве ресурсов для полноценной жизнедеятельности.

Определение психологического благополучия, содержащееся в работах различных авторов, можно сгруппировать в три категории:

1. Нормативное благополучие, которое определяется по внешним критериям, таким как добродетельная «правильная» жизнь. Условием благополучия является степень соответствия той системе ценностей, которая принята в данной культуре. Человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами.

2. Определение психологического благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами респондента в отношении того, что является хорошей жизнью. Благополучие является глобальной оценкой качества жизни человека в соответствии с его собственными критериями. Это определение подразумевает, что благополучие — это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека.

3. Третье значение понятия психологического благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья, как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним.

Анализ существующих подходов приводит к следующим **выводам**:

1. Благополучие следует рассматривать как комплексное, интегральное явление, синтезирующее физические, психические, социальные аспекты, несводимое к понятию удовлетворенности. Чувство благополучия можно определить как интегральный психический феномен, целостное переживание, отражающее успешность функционирования индивида в социальной среде, сопровождающееся благоприятным эмоциональным фоном, функциональным состоянием организма и психики и позитивным самоотношением, доверительным отношением к миру.

2. Практически отсутствуют работы, в которых учитывается динамичность изучаемого феномена. Достичь благополучия раз и навсегда невозможно. Достижение или поддержание благополучия - это

постоянное балансирование на грани необходимого и реального, постоянный процесс гармоничной интеграции с окружающей действительностью, нахождение в состоянии устойчивого равновесия.

3. В основу понятия благополучия заложен принцип постоянной активности самого субъекта. Невозможно быть одновременно пассивным и благополучным. Несводимость благополучия к удовлетворенности, обращение к смысловым структурам требует постоянной рефлексии, оценки и переоценки наличной ситуации, что само по себе уже ведет к разрушению удовлетворенности чем-либо.

Обобщив различные аспекты благополучия, можно выделить следующие его составляющие: удовлетворенность как интегральная когнитивно-эмоциональная оценка; функциональный статус, психическое и психофизиологическое состояние; ценностно-мотивационная сфера; умение использовать имеющиеся возможности, общую непротиворечивость потребностей и возможностей; социальное благополучие; самооценка и самоотношение; самоэффективность.

Литература

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2000. – 272 с.
2. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2 (20). – С. 132-138.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
4. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 259 с.
5. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психол. диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95 – 129.