

Бессонов Дмитрий Владимирович

студент

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

СУБЪЕКТИВНЫЙ ВОЗРАСТ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

***Аннотация:** статья посвящена теоретическому анализу феномена субъективного возраста, его роли в детерминации психологического благополучия личности. Рассматривается проблема расхождения между хронологическим возрастом и внутренним самоощущением человека, которое выступает индикатором глубинных личностных процессов и предиктором удовлетворенности жизнью. Описаны два подхода к пониманию природы психологического благополучия – гедонистический и эвдемонистический, а также представлена многомерная модель К. Рифф. Особое внимание уделено механизмам влияния субъективного возраста на психологическое состояние: когнитивным, эмоциональным, поведенческим и социально-сравнительным.*

***Ключевые слова:** субъективный возраст, психологическое благополучие, хронологический возраст, самовосприятие, самооценка, удовлетворенность жизнью, личностный рост, автономия, самопринятие.*

Проблема субъективного возраста как фактора психологического благополучия представляет собой значимую, актуальную область современной психологической науки, практики. По данным исследований Е.А. Сергиенко и Н.С. Павловой, расхождение между хронологическим и субъективным возрастом человека часто выступает предиктором его психологического состояния, уровня удовлетворенности жизнью, субъективного здоровья [7, с. 30].

Исследуемый феномен, знаменующий собой несовпадение реального прожитого времени и самоощущения человека, сам по себе является выраженным индикатором глубинных личностных процессов. Вхождение индивида в различные возрастные периоды, связанные с изменением социальной ситуации развития, пересмотром жизненных целей, профессиональной самореализацией, построением межличностных отношений, создает основу для возникновения, закрепления определенного восприятия собственного возраста. Неадекватное, чрезмерно завышенное или заниженное мнение становится серьезным препятствием для гармоничного личностного развития, формирования устойчивой самооценки, сохранения психологического благополучия, позитивного мироощущения.

Проблема субъективного возраста как фактора психологического благополучия достаточно широко освещена в отечественной психологической литературе. Теоретические основы темы рассмотрены в работах Н.К. Бахаревой [1], С.А. Водяхи [2], Н.М. Голубевой [3], Н.В. Гришиной [4], А.М. Рикель [5], К. Рифф [6]. Субъективный возраст и его взаимосвязь с различными аспектами жизнедеятельности проанализированы в работах Е.А. Сергиенко [7, 8, 9]. Но несмотря на обилие работ, остается недостаточно изученной интеграция различных подходов к изучению субъективного возраста в единую систему для анализа его влияния на психологическое благополучие у лиц разных возрастных категорий.

Теоретическая значимость исследования состоит в углублении, расширении представлений о природе субъективного возраста, его структуре, механизмах формирования, его роли в детерминации психологического благополучия личности.

Благополучие считается предметом исследования многих наук (психологии, социологии, философии, экономики, экологии и др.). Тем не менее вопросами внутреннего благополучия, счастья человека занимается психология. Актуализации интереса к данной проблеме способствовала позитивная психология как направление, которое занимается изучением того, что помогает человеку жить лучше и предотвращает серьезные нарушения.

В психологическом тезаурусе, с точки зрения С.А. Водяхи, существуют различные виды благополучия – эмоциональное, физическое, социальное, профессиональное, общественное, психическое, духовное, сексуальное, психологическое, субъективное и другие [2, с. 4].

Психологическое благополучие определяется Н.В. Гришиной как многомерный феномен, отражающий субъективную оценку человеком собственной жизни, степень реализации личностного потенциала, удовлетворенность самореализацией, отношениями с окружающими [4, с. 10].

Н.М. Голубева указывает, что в зарубежной психологии сложилось два фундаментальных подхода к пониманию природы психологического благополучия – гедонистический и эвдемонистический. Первая традиция берет начало в работах древнегреческих философов, отождествлявших счастье с удовольствием, отсутствием страданий. В рамках названного направления термин трактуется как достижение субъективного счастья, преобладание положительных эмоций над отрицательными. Второй же подход, восходящий к трудам Аристотеля, связывает благополучие не с получением удовольствия, а с реализацией истинной природы человека, его стремлением к развитию, осмысленности жизни, раскрытию собственного потенциала [3, с. 9].

М.А. Рикель подчеркивает принципиальные различия между указанными концепциями, отмечают, что в гедонистической парадигме акцент сделан на эмоциональной сфере, тогда как эвдемонистическая традиция фокусируется на личностном росте, автономии, самопринятии [5, с. 25].

Синтез представленных подходов нашел отражение в многомерной модели психологического благополучия К. Рифф, которая является одной из наиболее признанных в современной психологии. Автор предложила шестикомпонентную структуру, включающую следующие элементы:

- самопринятие;
- позитивные отношения с другими;
- автономию, управление окружением;
- цель в жизни;

– личностный рост [6, с. 39].

Одним из дискуссионных вопросов в современной науке остается разграничение терминов «психологическое» и «субъективное» благополучие. Н.М. Голубева указывает на то, что, несмотря на тесную взаимосвязь, данные конструкты не являются тождественными [3, с. 9]. Первое, по мнению исследователя, в большей степени связано с когнитивной оценкой удовлетворенности жизнью, балансом аффекта, в то время как второе – акцентирует внимание на личностном росте, автономии, осмысленности существования. Таким образом, исследуемое понятие выступает широким, содержательным понятием, охватывающим эмоциональные и экзистенциальные стороны бытия человека.

Современные исследования свидетельствуют о том, что рассмотренное явление не сводится к отсутствию психопатологии, а предполагает активное развитие личности, рефлексивность, гармоничные отношения с окружением. Анализируемый феномен динамичен, его содержание, детерминанты изменяются под влиянием индивидуально-психологических особенностей, социального контекста, возрастных задач развития [8, с. 412].

В современной психологической науке категория субъективного возраста представляет собой конструкт, отражающий внутреннее ощущение человеком собственной возрастной позиции. Указанное понятие охватывает не хронологические показатели, а субъективную оценку индивидом своего положения на временной шкале жизни.

Согласно исследованиям Е.А. Сергиенко, он выступает интегральной характеристикой самосознания, формирующейся под воздействием биологических, социальных, психологических факторов [7, с. 29]. Автором установлено, что субъективная возрастная идентичность формируется через сопоставление индивидом своего физического состояния, социальных ролей, жизненных достижений с эталонными представлениями о возрасте [9, с. 10].

В зарубежных исследованиях акцентируется связь его с удовлетворенностью жизнью, психологическим здоровьем, подчеркивается роль социального сравнения, возрастных стереотипов. Отечественные авторы, напротив, смещают

фокус на временную перспективу личности, рассматривают субъективный возраст как показатель реализованности жизненных планов, внутренней согласованности самовосприятия. Различие культурных контекстов вносит дополнительные коррективы: в коллективистских обществах самоощущение зависимо от групповых норм, в индивидуалистических – от личных достижений. Проблема детерминации психологического благополучия приобретает особую значимость при рассмотрении субъективного возраста как самостоятельного фактора, формирующего переживание удовлетворенности жизнью. В отличие от хронологического, представляющего собой объективную меру прожитого времени, субъективный отражает индивидуальное восприятие собственной возрастной позиции, интегрирующее биологические, социальные и психологические компоненты.

Субъективный возраст обладает самостоятельным регулятивным потенциалом, не сводимым к хронологическому возрасту или объективным обстоятельствам. Четыре группы механизмов, через которые он реализует свое влияние, охватывают когнитивные, эмоциональные, поведенческие, социально-сравнительные аспекты функционирования личности. Первые проявляются в интерпретации собственного состояния сквозь призму восприятия прожитых лет. Вторые – связаны с принятием или непринятием возрастного статуса, причем неприятие становится источником внутреннего конфликта. Третьи – выступают посредником между самооценкой возраста и жизненными исходами, поскольку от ощущения молодости или старости зависит готовность к активности, сохранению социальных связей. Четвертые задают нормативные рамки для соотнесения собственных ощущений с возрастом окружающих. Удельный вес каждого механизма меняется – в молодости решающее значение имеет когнитивная оценка своего положения, в средней взрослости – поведенческие последствия, в поздние годы – эмоциональное принятие. Психологическое благополучие не предопределено объективным возрастом, оно зависит от восприятия процесса старения, избранных стратегий поведения, выбора референтных групп.

Таким образом, в ходе теоретического анализа установлено, что субъективный возраст представляет собой интегральный компонент самосознания,

отражающий внутреннее ощущение человеком своей возрастной позиции, которое формируется под влиянием биологических, социальных и психологических факторов. Расхождение между хронологическим и субъективным возрастом выступает предиктором психологического благополучия, реализуя свое регулятивное воздействие через когнитивные, эмоциональные, поведенческие, социально-сравнительные механизмы. Психологическое благополучие, рассматриваемое в контексте синтеза гедонистического и эвдемонистического подходов, представляет собой многомерный феномен, включающий самопринятие, позитивные отношения, автономию, управление окружением, цель в жизни и личностный рост.

Список литературы

1. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.К. Бахарева. – Хабаровск, 2004. – 22 с. EDN NHXBPF
2. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности / С. А. Водяха // Дискуссия. – 2017. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 30.07.2026).
3. Голубева Н.М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности / Н.М. Голубева // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2010. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-differentsiatsii-ponyatiy-psihologicheskogo-i-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 30.07.2026). EDN NCOLBN
4. Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические области / Н.В. Гришина // Психологические исследования. – 2016. – Т. 9, №48. – С. 10. – URL: https://www.researchgate.net/publication/367772179_Psihologiceskoe_blagopolucie_v_ekzistencialnom_ponimani_i_empiriceskie_osobennosti (дата обращения: 30.07.2026). EDN YHHOHF

5. Рикель М.А. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах / М.А. Рикель, А.А. Туниянц, Н. Батырова // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2017. – №2. – С. 64–82. EDN ZRCNQB
6. Сергиенко Е.А. Субъективный возраст и психологическое благополучие / Е.А. Сергиенко, Н.С. Павлова // Современная зарубежная психология. – 2024. – Т. 13, №4. – С. 29–40. – DOI: 10.17759/jmfp.2024130403. EDN VWUCRX
7. Сергиенко Е.А. Субъективный и хронологический возраст человека / Е.А. Сергиенко // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6, №30. – С. 10. EDN SFJMJL