

Обзорная статья

УДК 159.9.01:159.9.07

DOI: 10.5281/zenodo.14286833

ОБЗОР ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ¹

©2024 *Е.Г. Максименко¹, А.В. Гордеева², С.А. Вильдгрубе³, Н.П. Андриюшкова⁴, С.В. Набатова⁵, Е.В. Чуканов⁶*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий государственный университет»

ORCID¹: 0000-0003-0622-6871.

ORCID²: 0000-0003-1720-0466.

ORCID³: 0009-0006-2901-6120.

ORCID⁴: 0000-0001-7531-1098.

ORCID⁵: 0009-0004-7114-1481.

ORCID⁶: 0009-0003-0237-767X.



Эта статья доступна по лицензии Attribution 4.0 International
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.ru>

Интерес к проблеме психологического благополучия обусловлен социальным запросом к качеству жизни человека, анализу субъективной потребности быть удовлетворенным, ощущений наполненности жизни смыслами и ценностями, их влиянию на функционирование личности в сферах здоровья, образования, деятельности и др. В статье представлен обзор исследований психологического благополучия в историческом аспекте, отмечается цикличность изменений смысловых категорий психологического благополучия различных эпох, начиная с античности. Авторы предположили возможную связь между культурой, системой ценностей государства и психологическим благополучием отдельного гражданина. Ориентация общественной культуры на человека и общество в качестве высших ценностей формирует цели создания комфортных условий жизни и деятельности людей. Акцентируется, что психологическое благополучие возникает в процессе их достижения. Переживания неблагополучия в большей степени связаны с утратой самооценки, значимости своей личности для общества, социальной депривацией. Обзор научных исследований показал, что психологическое благополучие можно считать индикатором развития общества и государства, отражающим стремление граждан к саморазвитию, потребность в служении Родине, семье, детям.

Ключевые слова: психологическое благополучие, счастье, самоактуализация, совладание, адаптация, депривация, психологическое здоровье.

Для цитирования: Обзор отечественных и зарубежных исследований феномена психологического благополучия / Е.Г. Максименко, А.В. Гордеева, С.А. Вильдгрубе, Н.П. Андриюшкова, С.В. Набатова, Е.В. Чуканов // Вестник Донецкого национального университета. Серия Д. Филология и психология. – 2024. – № 5. – С. 147-177. – <https://doi.org/10.5281/zenodo.14286833/>

Введение. Со времен античности благополучие человека связывали с переживанием удовольствия от жизни, от деятельности с ощущением счастья [14]. Согласно Демокриту, счастливая жизнь зависит не столько от удачной судьбы, сколько от внутреннего состояния человека. Счастливая жизнь – та, которой человек доволен [66,

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке проекта Российской Федерацией в лице Минобрнауки России (Соглашение № 075-15-2024-526).

с. 62]. В философском словаре [72, с. 667] понятие «счастье» рассматривается в аспекте морального сознания, обозначающее состояние удовлетворенности условиями быта, полнотой и осмысленностью жизни, осуществлению своего человеческого предназначения. Благополучие и счастье не только характеристика эмоционально-чувственного состояния человека, но и образ, представление об идеале, к которому человек стремится. В представлении о благополучии и счастье раскрывается характер нормативов, ценностей человека и в целом общества, некая определенная смысловая составляющая жизни. Цель благополучия определяет его содержание, но не средства. В этом проявляется моральный аспект счастья – не достижение собственного благополучия, а развитие и использование способностей человека на благо общества, в служении людям. В этом высший смысл жизни человека, смысл, дающий глубочайшее удовлетворение и внутреннее психологическое благополучие [44].

Обладание внешними материальными благами, комфортные условия жизни, способствуют счастью, но не обеспечивают его. Демокритовская субъективность ощущений счастья близка к современным концепциям счастья и психологического благополучия, однако в Древней Греции не получила широкого развития. В шестой книге диалога «Государство» Платон ставит идею блага выше истины, поскольку именно первая делает познаваемой вторую [37; 68]. Сократ, Платон и вслед за ними Аристотель утверждали объективность меры счастья. Счастье есть обладание тем, что ценнее: знаниями, материальными благами, любовью, здоровьем. Удовольствия, получаемые с избытком, могут, в конечном итоге, привести к страданиям. Тезис «Не существовать», тоже возникший у эллинов как решение проблемы страданий и болезней, провозглашался в древнегреческих трагедиях Софокла и Гомера. Смерть как избавление от страданий постепенно становилась мотивом греческой мысли, побуждающая больных и искалеченных людей лишать себя жизни [14; 79].

В средневековом христианстве человек для спасения души должен был отказаться от земных искушений ради вечного счастья. Позднее реформаторские тенденции, в частности иезуитские, провозглашают материальные блага творениями Бога, приносящими радость и удовольствие, что повлияло на изменения в ценностной сфере общества [66, с. 241]. В эпоху Возрождения счастье и благополучие настоящей жизни получило приоритетность в сравнении с жизнью вечной. Оптимистичный взгляд на жизнь отражается в искусстве, культуре, науке. Развиваются гуманизм и человекоцентричность. Однако в Новое время снова оптимизм уступает свои позиции средневековому скептицизму и пессимизму. Констатируется тезис, что удовольствия приводят к бедам и следует быть сдержанным. Ценность здоровья людей определяет правила жизни в обществе. Эпидемии, войны, материальные потери воспринимаются как наказание свыше, поэтому только строгое выполнение норм и правил поведения, продиктованные духовными наставниками, способно спасти от смерти и нищеты. Необходимо отметить и оптимистичные теории, в частности воззрения Р. Декарта, отмечавшего жизнь скорее приносящую добро и радость, чем зло. В целом, XVII в. уравнивал радость и страдания, добро и зло в жизни человека. В эпоху Просвещения философы еще более разделились по своим воззрениям. Мнение философов Гельвеция, Ламетри, Гольбаха о том, что добро превышает зло, удовольствие заглушает страдание и счастливым состоянием можно назвать то, в котором отсутствуют болезни и заботы, имело такой же вес, как и противоположное, высказанное в работах Вольтера, Фонтенела, что только очень наивный и не ориентирующийся в мире человек может быть оптимистом [66]. Дальнейшее развитие общества пошло по пути классового разделения. Границы между социальными слоями строго соблюдались. То, что было

доступно и разрешалось высшему классу, не было позволено низшему. Счастье и психологическое благополучие стали понятиями относительными. Униженное состояние низших слоев осознавалось и заботило больше просвещенных и образованных представителей высшего слоя, чем самих представителей непривилегированных масс. Забота о будущем страны и связанное с ним предоставление равноправных возможностей для реализации природных способностей каждого человека подготавливали почву для социальных изменений в обществе. Реформы не заставили себя ждать, и в XIX в. были достигнуты некоторые социальные изменения, в частности в России было отменено крепостное право. Естественность униженного состояния крестьян и рабочих была преодолена. Их право на самовыражение и самореализацию, проявление субъектной активности в деятельности получило возможность реализовываться, что позволило развиваться среднему классу. Однако психологическое благополучие народа одновременно нарушало жизнь аристократии, для которых наследуемый капитал и возможность не работать было признаком социально-психологического благополучия. Руководящие функции также постепенно передавались наемным менеджерам среднего звена. Бездеятельность развивала скуку и эгоцентризм, что не давало ощущения внутреннего психологического благополучия. Жизнь протекала однообразно, заполненная пустыми развлечениями и пессимистическим разочарованием в жизни. Произведения таких известных писателей, как И.А. Гончаров, А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, Д.И. Фонвизин, Н.В. Гоголь, В.Г. Короленко, Стендаль, О. де Бальзак, В. Гюго, Г. Флобер и др., отражают общую тенденцию лишнего человека, обломовщины, фамусовского общества в противопоставлении «новым людям». Анализ жизни и психологического благополучия части современников XIX в. показывает, что отсутствие материальных и бытовых проблем не делает человека счастливым. В золотом наследии художественной литературы того периода ярко отразилась потребность в поиске смысла жизни, в саморазвитии и самовыражении.

Краткий исторический экскурс показал цикличность ценностных приоритетов в аспекте психологического благополучия разных эпох. Наличие войн, гражданских конфликтов, эпидемий негативно сказывались демографически, что вызывало необходимость сбережения человеческого ресурса последующих поколений. Аскетичность в потребностях позволяла выжить, как и труд на благо общества, однако в эмоциональном плане большинству людей не приносила радости, внутреннего комфорта. Причины психологического неблагополучия, на наш взгляд, лежат во внутренних социальных проблемах сообщества, даже в условиях относительного внешнего благополучия.

Основная часть. Прогресс второй половины XX и начала XXI столетий, развитие науки и техники, медицины, образования, социального обеспечения сделали человека более свободным в принятии решений, но не повлияли на его эмоционально-чувственную сферу. Люди сегодня внешне более благополучны за счет достижений цивилизации, однако психологи констатируют рост депрессивных и суицидальных тенденций даже в самых благоприятных в социальном плане странах [7; 38; 45].

По данным Всемирной организации здравоохранения (2023) [7], около 280 млн. человек ежегодно обращаются за помощью от депрессии; в России у 68% больных констатируется тревога или депрессия [38; 59]. В факторе риска формирования депрессий наряду с гормональными проблемами выделяют социальную депривацию вследствие изменений социально-экономической ситуации с невозможностью удовлетворения социальных и духовных потребностей личности, пессимистическое восприятие окружающего мира, чувства неуверенности, беспомощности, зачастую

ненужности значимому окружению [38]. Однако пандемия в результате covid-19, в период которой обострились многие проблемы психического здоровья (аддикции, депрессии, тревожность), напротив, показала снижение уровня суицида [59]. Пандемия как глобальный кризис уравнила большинство людей в их возможностях и ограничениях; при вынужденной социальной изоляции люди продолжали учиться и работать, т.е. вести активный образ жизни в интеллектуальной сфере, при этом физически находясь в комфортных домашних условиях. Можно отметить, что те ресурсные затраты, которые человек тратит, например, на дорогу в офис и обратно, профилактику и регуляцию конфликтов в производственных коллективах, некомфортное общение в большей степени стрессируют человека и приводят к чувству эмоционального выгорания, чем физическая изоляция. Более того, мишенью психологической помощи, в частности, была определена работа с перфекционизмом [55]. Активно работающему человеку трудно было адаптироваться к новым цифровым условиям организации деятельности в начале пандемии, что не характерно для завершения изоляции. Выйти на прежний график работы после пандемии было гораздо сложнее.

Техногенная революция обусловила динамические затраты человеческих ресурсов. Примерно с середины XX в. человеческий капитал рассматривался как частная собственность, продуктивная мощь, важность которой больше, чем все другие формы благополучия [8]. Человеческий капитал – знания, умения, навыки и опыт человека – фундаментальный источник производительности труда, который определяет индивидуальное, социальное и экономическое благополучие. Накопление и развитие образовательного уровня и профессионального опыта становятся залогом благополучия человека и его семьи. Родительские инвестиции в развитие компетенций ребенка становятся нормой современного воспитания. Обеспечить баланс между доходом и потреблением домохозяйства становится все сложнее, особенно на фоне профессиональной конкуренции. Взрослому нужно учиться и работать одновременно, чтобы обеспечить необходимые потребности семьи [8, с. 127], в связи с чем занятость в профессиональной деятельности превышает восьмичасовой рабочий день, накапливается усталость и недовольство жизнью. Наиболее уязвимыми в этом процессе являются семья и детство. Роль родителей в связи с их вынужденной занятостью в формировании личности уступает свои привилегии социальным институтам. Работа с целью достижения семейного, материального, финансового благополучия парадоксально приводит к обратному результату в плане психологического благополучия. Усталость и разочарование проецируются на детей, от которых уже в раннем юношестве ожидается инвестиционная отдача. Ребенок, переживший дефицит игры и общения с родителями, получает риск развития отчуждения от мира из-за несформированного навыка дружественного общения [27; 33].

В чем же заключается психологическое благополучие современного человека? Каковы ценности и смыслы жизни? Уже несколько десятилетий подряд проблематика психологического благополучия не сходит со страниц научной литературы. Многочисленные исследования социально-психологического благополучия у лиц различных возрастных групп, профессий, уровня образования, квалификации, психосоматического статуса и невротического радикала показывают, что однозначного ответа на этот вопрос нет [28].

Работу Н. Брэдбурна «Структура психологического благополучия» [84] можно считать началом научных исследований понятия. Составными элементами структуры автор обозначает аффекты, их взаимодействие и влияние на психическое состояние

индивида. При накоплении определенного эмоционального реагирования на жизненные события, отрицательного или положительного, возникает состояние, характеризующее уровень психологического благополучия, отражающий субъективное ощущение удовлетворенности жизнью.

В русле движения «Человеческий потенциал» Эсаленского института в США, основанного на концепции гуманистической психологии, психологическое благополучие изучается в качестве показателя позитивного функционирования человека как личности и субъекта деятельности. Движение опирается в том числе и на идеи К. Левина, его теории поля. В частности, отмечается, что развитие человеческого потенциала происходит посредством процесса идентификации и формирования определенных жизненных ценностей. Сензитивная групповая среда способна организовать необходимые условия для этого процесса [99]. Потенциал человека в разрезе его адаптационных возможностей активно исследуется отечественными учеными. Согласно С.Т. Посоховой, адаптационный потенциал способен систематизировать биосоциопсихические свойства и качества личности, закладывая способности развития новых программ выживания и реализации [53]. Современные исследования подтверждают выводы движения «Человеческий потенциал» о необходимости организации социально-психологических тренинговых групп экзистенциально-гуманистической направленности для развития адаптационных ресурсов, что даст рост уровню психологического благополучия [8; 50; 64].

Эмпирические исследования психологического благополучия [10; 28; 77; 78; 81 и др.] в качестве необходимой методической базы в большинстве опираются на теорию психологического благополучия американской исследовательницы К. Рифф [95; 96]. Модель К. Рифф содержит шесть компонентов: 1) самопринятие, позитивное отношение к себе и своей жизни; 2) позитивные, доверительные отношения с другими, способность и желание оказывать заботу; 3) компетентность, адаптивность; 4) цели и занятия, придающие жизни смысл; 5) личностный рост; 6) автономия. Элементы модели отражают основные сферы жизни человека, развитие его Я во взаимосвязи с окружающими значимыми людьми, причастность к развитию общества, социальную значимость, умение управлять, изменять, трансформировать. Автор уточняет, что каждый из шести компонентов может достигать разной степени выраженности, тем самым определяя его уникальную структуру и его интегральный показатель. Важным, на наш взгляд, является человекоцентричность концепции. Самопринятие, как известно, формируется при сензитивном родительском воспитании и заботе с достаточным для возраста развивающейся личности ребенка уровнем свободы, автономии.

Вслед за К. Рифф, Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко определяют психологическое благополучие как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, полагая, что ощущение счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью определяют степень реализованности этой направленности [78].

В современных исследованиях [17; 23; 54; 60] сохраняется особый интерес к условиям и механизмам возникновения и развития психологического благополучия на разных этапах онтогенеза. По мнению И.В. Дубровиной, основы психического здоровья, закладывающиеся в дошкольном возрасте (3–6 лет), свидетельствуют о появлении у детей в этот период «ощущения психологического благополучия». Это подтверждается также тем, что дошкольный возраст является сензитивным для эмоционального развития, формирования чувств, переживаний, способов выражения эмоций.

Исходя из представлений культурно-исторической и деятельностной парадигмы Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.В. Запорожец, П.И. Зинченко, М.И. Лисиной, Н.Ф. Талызиной и др. о процессе психического развития как о пути от социального к индивидуальному, в котором культурная среда является источником данного развития, а обучение – движущей силой, исследовательницы А.Г. Чувашова, И.Н. Конарева психологическое благополучие детей рассматривают как интегральную совокупность психических процессов и свойств развивающейся личности, прежде всего эмоционально-волевых, познавательных и индивидуально-личностных особенностей в соответствии с запросами культурной среды в определенный период жизни [1; 4; 6; 76].

Белорусский исследователь в области психологии образования А.В. Елупахина в качестве теоретико-методологических оснований для определения психологического благополучия ребёнка предлагает эвдемонистический подход, позволяющий рассматривать данную категорию в двух аспектах: как благополучие настоящего (результат процессов развития и определённое состояние в конкретных социальных условиях) и как прогнозируемое благополучие в будущем (потенциальные возможности возрастных достижений, условно положительный прогноз индивидуальной перспективы развития) [19].

Анализ отечественных исследований [5; 49; 54; 70; 76], касающихся развития в дошкольный возрастной периода, позволил выделить некоторые факторы, влияющие на психологическое благополучие детей:

- *состояние здоровья;*

- *состояние сферы потребностей* опосредует интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка родительским (или лицами, заменяющими родителей) отношением, демонстрирующими конкретные способы опредмечивания и удовлетворения низших и высших потребностей;

- *социальный компонент образовательной среды.* Так, педагогическая направленность воспитателя и личностно ориентированное взаимодействие с воспитанниками взаимосвязано с установлением позитивных межличностных отношений как со взрослыми, так и со сверстниками [18];

- *пространственно-предметный компонент образовательной среды.* Пространственная организация, содержательная насыщенность и доступность игровой среды обеспечивают условия для возрастных психологических новообразований (развитие саморегуляции и децентрации), а также влияет на качество установления отношений, заданных социальной ситуацией развития и положительной самооценкой ребёнка [18];

- *технологический компонент образовательной среды.* Содержательно-дидактическая направленность обучения педагогов и воспитателей в большей степени обуславливает негативное и нейтральное отношение детей к ним [18; 42; 49; 56].

Эмоциональная зрелость родителей влияет на благополучие дошкольников на основе таких потенциальных механизмов формирования отношений между родителями и детьми, как моделирование поведения, отзывчивое воспитание, эмоциональная доступность, эмоциональный коучинг, позитивные методы воспитания, снижение родительского стресса [58].

В исследованиях [5–6; 8; 17–19; 27; 76] можно выделить следующие наиболее часто встречающиеся параметры (характеристики), позволяющие измерить уровень психического благополучия дошкольника: уровень эмоционально-волевой и познавательной сферы (А.Г. Чувашова, И.Н. Конарева); степень удовлетворения физиологических потребностей, потребностей в безопасности, в принятии и любви, в

уважении и принадлежности к группе, в познании и самореализации (А.Г. Чувашова, И.Н. Конарева); характер переживания семейной микросреды (Н.П. Бондарь, А.А. Волчик, А.В. Елупахина); характер взаимоотношений в группе сверстников, статус в системе межличностных отношений (Н.П. Бондарь, А.А. Волчик, А.В. Елупахина); уровень самооценки (А.В. Елупахина); соотношение положительных, нейтральных и отрицательных эмоциональных состояний (О.И. Бадулина, О.А. Воробьева, Т.В. Гребенщикова, А.В. Елупахина, А.Д. Кошелева); степень освоения ведущей деятельности (сюжетно-ролевой игры) (А.В. Елупахина); сформированность возрастных психологических новообразований: саморегуляции в познавательной деятельности и проявление децентрации.

Психологическое благополучие как ключевой показатель гармонии младшего школьника с окружающей средой включает в себя параметры дошкольного периода, а также новые показатели, связанные с развитием сознания: оценку субъективного благополучия, оценку выраженности общей удовлетворённости жизнью, оценку качества жизни и уровня проблем экстерналиного и интерналиного [6; 11; 30].

Среди педагогов и психологов существует особый интерес к изучению психологического благополучия методом «от обратного» – через психологическое неблагополучие. В качестве признаков неблагополучия выделяют тревожность и страхи, повышенную агрессивность, нарушения поведения, буллинг в школе [71].

В процессе анализа отечественных исследований по данной теме были выделены некоторые предикторы психологического благополучия в младшем школьном возрасте.

Самооценка и уровень притязаний. Колебания самооценки, происходящие в младшем школьном возрасте (в особенности у первоклассников), могут влиять на психологическое благополучие детей. Уровень притязаний может указывать на наличие у ребёнка внутреннего конфликта на фоне несовпадения ожидания успеха и оценки реальных достижений в учебной деятельности, в отношениях с первым учителем и т.д. А в случае резкого расхождения уровней самооценки и притязаний у ребенка может возникнуть признаки психологического неблагополучия на фоне неуверенности в себе [71].

Специфика отношений к себе, миру и другим определяют успешность и здоровье ребёнка [30]. *Тип привязанности ребенка*, прежде всего к матери [там же]. *Взаимоотношения с учителем.* Так, организация внеурочной деятельности (художественно-изобразительной, спортивно-оздоровительной и пр.) является показательным примером влияния конструктивных, доброжелательных взаимоотношений между педагогом и детьми на эмоциональную составляющую психологического благополучия – дети испытывают эмоции радости, удивления, интереса в ситуациях общения и обучения [71]. *Эмоциональные перегрузки*, связанные с проявлениями раздражительности, агрессии, эмоциональной несдержанности со стороны взрослых и СМИ, оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние младших школьников [34].

В качестве показателей (диагностических маркеров) психологического благополучия детей младшего школьного возраста можно выделить следующие [30; 34; 71]: степень удовлетворенности жизнью; наличие/отсутствие интерналиных проблем (одиночество, тревога, социальная замкнутость); наличие/отсутствие экстерналиных проблем (гиперактивность, агрессия, антисоциальные расстройства); уровни функционирования в нескольких плоскостях (физической, эмоциональной, социальной, школьной); состояние психосоциального здоровья; общий показатель качества жизни; субъективное ощущение позитивного отношения к себе, своим достижениям,

возможностям; принятие себя и своего места в системе социальных отношений, степень уверенности в себе; уровень адаптации (к школе); эмоциональная окраска образа окружающего мира.

В подростковом возрасте (11–17 лет) формирование идентичности личности посредством осознанного самопознания содержания и смысла качеств своего психического развития и особенностей, ролей и границ в социальных взаимодействиях определяет и качество психологического самочувствия. Существует множество отечественных исследований [30; 41;], посвященных факторам (как субъективным, так и объективным), влияющим на психологическое благополучие подростков, которые можно объединить в определенные группы.

Повседневный стресс отмечается во всех сферах жизнедеятельности подростков. Наиболее значимыми выделяются стрессоры, связанные со школой, целеполаганием и профессиональным самоопределением (в период ранней юности), общением со старшими, социальными страхами (например, отвержения) [9; 23].

Позитивная среда пребывания, благоприятный климат и сплоченность класса способствуют удовлетворенности подростков отношениями со сверстниками, учителями и родителями, дают возможность для самореализации и самовыражения [23; 41; 51].

Потеря уверенности в себе и своих способностях определяется исследователями как одна из главных причин снижения психологического благополучия. Происходящие с подростком психофизиологические и социальные изменения усиливают данную тенденцию [23].

Социальная поддержка со стороны друзей, семьи и учителей – это важный аспект психологического благополучия не только в подростковом возрасте, однако именно в данный возрастной период поддержка оказывает значительное влияние на формирование личности и на психоэмоциональное состояние человека. Виды социальной поддержки: эмоциональная (проявление понимания, уважения, любви), информационная (предоставление полезной информации о проблемах и возможностях их решения), инструментальная (предоставление практической помощи в решении проблем, например, помощь в учёбе или устранении конфликта), социальная (совместные занятия и времяпрепровождение) [23].

Использование цифровых устройств, социальных медиа и сети Интернет [17; 39] может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психологическое благополучие подростков. Доступ подростков к большому количеству контента образовательного и развлекательного характера, а также возможность быстро и удобно коммуницировать создают благоприятные условия для личностного развития и успешной социализации. При этом использование Интернета влечет за собой множество рисков, среди которых можно выделить кибербуллинг, зависимость от социальных сетей и гаджетов, влияние деструктивных эталонов красоты (и как следствие – формирование неадекватного образа тела), манипуляции сознанием и искажение ценностной сферы и т.д.

Практики родительской медиации (родительский контроль и родительская поддержка). На примере цифровой медиации было установлено влияние соотношения родительского контроля и поддержки на удовлетворённость собой и субъективное счастье их детей. Это также подтверждается значимой связью между уровнем эмоционального отклика родителей и оценкой подростками согласия в отношениях с ними [60; 80].

Анализ научных источников [4; 8; 23; 29; 35; 38; 60; 74] позволяет отметить некоторые показатели психологического благополучия подростков, которые можно

использовать в качестве ориентировочных критериев диагностики: степень удовлетворенности по основным жизненным параметрам (общение, семья, жизнь в целом); уровень развития психологической культуры личности; уровень личностного, социального и профессионального самоопределения (в ранней юности); уровень развития механизмов саморегуляции и стратегий стресс-совладающего поведения; референтный источник социализации (например, активное использование интернета подростками нередко приводит к снижению психологического благополучия в случае, когда интернет становится референтным источником социализации).

Психологическое благополучие юношества содержательно связано с переживанием подросткового опыта, в задачах остается становление идентичности, продолжается процесс самосознания и формирования жизненных смыслов. В этом возрасте начинает работать потребность в профессиональной ориентации, поиск своего места в жизни [12; 21; 52; 69; 73]. Ответственную роль выполняет самооценка возможностей и способностей, на которую влияет мнение значимого окружения [43; 52]. Психологическое благополучие коррелирует с успешностью выполнения задач возраста [12; 15; 43; 74; 80]. Личностный рост, интерес и вера в себя, понимание необходимости саморазвития улучшают психологическое благополучие в юношестве [16; 20].

Зрелость условно делят на первый (22–35 лет) и второй (36–55 лет) периоды. Зрелость – наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человека. При этом собственно зрелость (второй период) характеризуется двигательным дефицитом, в отличие от юношеского возраста, который признан периодом биологического оптимума [31; 43; 48].

Исследованием психологического благополучия взрослых занимались Е.Е. Бочарова, Т.И. Кучина, Н.Ю. Литвинова, Е.Г. Уманская, В.А. Хриптович и др. Психологическое благополучие взрослого человека определяется как сложное социально-психологическое образование. Продуктивность самореализации человека в сферах семейных и профессиональных отношений, личностных достижений определяет и уровень психологического благополучия.

Е.Е. Бочарова выделяет эмоциональные, когнитивные и конативные компоненты психологического благополучия, акцентирует значимость системы отношений личности, установок, ценностей, сложившихся стратегий поведения [74]. Е.Г. Уманская разделяет факторы психологического благополучия, характерные для ранней зрелости: стремление к личностному росту, целеполаганию, обретение автономности взглядов и мировоззрения; для средней и поздней зрелости: поддержание личных взаимоотношений с окружающими, а также наличие общей удовлетворенности жизнью [67]. Согласно В.А. Хриптович, чем старше становится человек, тем более сбалансирована система психологического благополучия. Факторы общей адаптивности, профессиональных достижений, уровень самореализации, чувство компетентности и социальной реализации наряду со снижением амбициозных тенденций уравнивают внутриличностные позиции. Человеку для ощущения внутренней гармонии требуется меньше энергетических затрат [74].

Н.Ю. Литвинова [34; 53] обобщает предикторы психологического благополучия человека в период зрелости, выделяя следующие группы: *социальные факторы* (формальное и неформальное общение, карьера (профессиональная и социальная) и пр.); *физические факторы* (наследственность, состояние окружающей среды, физическая активность человека); *психологические факторы* (интеллектуальные и эмоциональные особенности личности, автономия, личностный рост и самопринятие).

Стоит обратить внимание на выделенный Т.И. Кучиной [31] показатель психологического благополучия – *нормативные и приоритетные ценности*. Так, в ранней зрелости (21–25 лет) у психологически благополучных мужчин и женщин ведущими и нормативными ценностями оказались самостоятельность, стимуляция, гедонизм, доброта, ценности, связанные с открытостью к изменениям, и трансцендентностью. В предпенсионный период (52–60 лет) у женщин и мужчин ведущие ценности связаны с консерватизмом и трансцендентностью, а гедонизм и стимуляция являются наименее значимыми. А психологически неблагополучных мужчин и женщин в обоих возрастных периодах можно определить по противоречивости нормативных и приоритетных ценностей.

Исследованием психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте занимались Н.А. Булкина, Е.П. Ильин, И.Н. Козырская, А.И. Нерушай, А.А. Неустроева, Г.В. Солдатова и др. В возрастных особенностях основными факторами, оказывающими влияние на психологическое благополучие Е.П. Ильин выделяет изменения в социальном статусе, физиологические процессы угасания психических функций, физические изменения внешности, работоспособности, снижение адаптационных возможностей, выносливости, общая уязвимость к средовым влияниям [31; 46].

Анализ структуры психологического благополучия пожилых людей в рамках отечественных исследований основывается на тех же компонентах, что используются в изучении зрелости (например, модель К. Рифф). При этом можно выделить некоторые специфические особенности. Н.А. Булкина [62] отмечает, что пожилые люди отличаются от другой возрастной группы своими представлениями о счастье, удовлетворенности жизнью и благополучии. Они чаще связывают данные понятия с состоянием здоровья, материальным достатком, семейным благополучием, наличием работы или любимого дела, возможностью помогать другим и получать поддержку, а также обозначают значимость экзистенциальных ценностей.

В период старения наблюдается т.н. парадокс благополучия: несмотря на утраты во многих сферах жизни, субъективное благополучие в позднем возрасте не снижается. Следовательно, благополучие в позднем возрасте в первую очередь связано не с физическим, а с психологическим здоровьем [22]. Исследования И.Н. Козырской, А.И. Нерушай, А.А. Неустроевой [25; 46] подтверждают данный тезис, выделяя профессиональную деятельность и межличностные отношения определяющими факторами чувства удовлетворенности жизнью.

С уровнем психологического благополучия человека в позднем онтогенезе связывают такие индивидуально-личностные характеристики, как ощущение себя полезным для окружающих (Г.В. Бурменская); самооценку, осмысленность жизни, удовлетворенность результативностью жизни (А.И. Нерушай); субъективный возраст или самовосприятие собственного возраста (А.Б. Эйдельман); особенности ценностной сферы (Ю.Б. Дубовик, А.И. Нерушай); свойства темперамента (Ю.Б. Дубовик) [46; 62].

Если ориентироваться на показатели психологического благополучия в зрелом возрасте, то большинство из них не снижаются значительно в более позднем возрасте, за исключением *цели в жизни* (этот показатель ниже в предстарческом возрасте (60–70 лет) по сравнению с поздней зрелостью и ещё ниже в старческом возрасте по сравнению с предстарческим). Отмечается, что именно этот аспект психологического благополучия является важным фактором поддержания физического и психологического здоровья в позднем возрасте [22; 25].

А.И. Нерушай приводит ряд компонентов, определяющих средний и высокий уровни психологического благополучия пожилых людей: высокая субъектность

личности; самооценку; осмысленность жизни; наличие жизненных целей; удовлетворенность процессом жизни; удовлетворенность результативностью жизни; способность к управлению жизнью; наличие интереса к жизни; положительная оценка себя; положительный фон настроения; последовательность в достижении целей; согласованность между поставленными и достигнутыми целями [46].

Также в качестве значимого показателя психологического благополучия и успешной адаптации в пожилом и старческом возрасте Е.И. Смолянская [62] отмечает наличие чувства юмора.

Таким образом, анализ научной литературы показал существование общих и специфических факторов и показателей психологического благополучия личности на разных стадиях онтогенеза, что позволяет значительно расширить возможности изучения данной категории. Одним из ведущих и общих для любого возраста факторов психологического благополучия отмечается здоровье человека.

Необходимо отметить, что проблема психологического благополучия носит мультидисциплинарный характер [63]. Наряду с психологами, которым принадлежит ведущая роль в исследованиях, благополучие человека изучают социологи, экономисты, политики, медицинские специалисты. Анализ исследований показывает рост депрессий, тревожных расстройств, суицидов, различных девиаций, что говорит о тенденции роста психологического неблагополучия населения [63]. Причин данного явления много. Ряд факторов носит естественный и физиологический характер, их изучают медики и физиологи. А ряд причин носит социальный характер. Наиболее значимым фактором, влияющим на психологическое благополучие и психическое здоровье людей, является ситуация военного конфликта [47].

Все факторы, которые влияют на психологическое благополучие, Г.В. Солдатова разделила на две группы: внешние (средовые) и внутренние (индивидуальные). Психическое здоровье относится именно к внутренним факторам. Причем, как отмечает ученый, взаимосвязь психологического благополучия и психического здоровья обоюдная. Однако есть основания утверждать, что психическое и физическое здоровье больше влияют на психологическое благополучие, а не наоборот.

Согласно И.В. Дубровиной, Л.С. Колмогоровой, Л.М. Митиной, психологическое здоровье – цель и критерий успешности личностного развития человека [17]. В работах И.В. Дубровиной акцентируется, что на психологическое здоровье оказывают влияние опыт жизни и переживаний человека в социальных институтах. «Взаимодействие формирующейся "внутренней среды" растущего человека с разными средами его обитания составляет содержание социальной ситуации развития и определяет его психологическое благополучие/неблагополучие», – отмечает автор [17, с. 12]. А психологическое благополучие, в свою очередь, может выступать как показатель психологического здоровья личности. Психологическое здоровье, по мнению автора, является результатом взаимовлияния трех компонентов: психического здоровья, осознания особенностей своего развития и психологической культуры личности. Именно эти компоненты в своем единстве обеспечивают психологическое здоровье, показателем которого автор рассматривает нравственную направленность переживания своего психологического благополучия. Отмечается, что психологическое здоровье помогает человеку справиться со сложными жизненными обстоятельствами, при этом принимая во внимание не только свое благополучие, но и благополучие других людей. И.В. Дубровина настаивает, что нельзя говорить о психологическом здоровье, если человек в своих поступках ориентируется только на себя, эгоистичен, наносит урон другим людям, вредит их благополучию. Эти тенденции говорят о психологическом

неблагополучия человека. И только грамотное взаимодействие обучения и воспитания помогут формировать психологическое благополучие, а значит, и психологическое здоровье личности в онтогенезе. Отметим, что в данном контексте речь идет в большей степени о нравственном аспекте психологического здоровья (особенности личности в целом), в отличие от психического здоровья (функционирование психических процессов и механизмов) [54]. В психологии термин *психическое здоровье* появился раньше термина *психологическое здоровье* [32].

Психическое здоровье И.В. Дубровина рассматривает как состояние душевного благополучия без психических болезненных явлений. Это позволяет обеспечить адекватное поведение в разных условиях окружающей действительности. Опубликовано достаточно много результатов исследований психического здоровья. Психическое здоровье рассматривается в контексте переживания комфорта и дискомфорта, внутреннего конфликта. Отмечается, что к нарушению психического здоровья детей приводят неблагоприятные условия воспитания (Н.Н. Авдеева, Е.Е. Дмитриева, М.И. Лисина, Й. Лангмейер, Е.М. Мастюкова, З. Матейчик, Э. Пиклер, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых) [32].

И.В. Дубровина, Л.С. Колмогорова, Л.М. Митина, рассматривая понятие «психологическое здоровье», отмечают влияние обучения, развития и воспитания личности на каждом возрастном этапе [54]. Под психологическим здоровьем понимают «гармонию» как некий баланс между интеллектуальными и эмоциональными составляющими, между человеком и окружающим его миром, между потребностями человека и общества. Согласимся с О.В. Лебедевой, что «использование термина "психологическое здоровье" подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования» [32, с. 34].

В исследовании Д.Р. Мерзляковой психологическое здоровье рассматривается во взаимосвязи с профессиональным выгоранием, в частности педагогов-предметников образовательных организаций [42]. Установлено, что учителя высокой категории мастерства имеют более высокий уровень профессионального выгорания, что проявляется в форме циничных установок к своему предмету. Учителя с более низкой квалификацией менее подвержены синдрому выгорания, им более свойственно снижение профессиональной мотивации. Психологическое здоровье диагностировалось с помощью методики А.В. Козлова [24]. Была установлена разница в ресурсах педагогов с высоким и низким профессиональными уровнями – опора на себя и собственные профессионально-творческие способности у педагогов с высоким уровнем и семья для педагогов с низким уровнем профессионального мастерства. Отметим, что интересным в данном исследовании являются условия деятельности современных педагогов – это цифровая образовательная среда, ряд факторов которой оказывали как позитивное влияние на психологическое здоровье, так и негативное.

Достаточно пристальное внимание психологи и медики уделяют проблеме психического здоровья и психологического благополучия зависимых от интернета людей, причем рассматриваются разные виды зависимостей, начиная от компьютерных игр, интернет-общения, покупок, секса, информации и заканчивая зависимостью от чтения негативного контента (А.Е. Войскунский, А. Голдберг, В.А. Лоскутова, А.В. Котляров, С.А. Котова, М. Орзак, Г.В. Солдатова, А.В. Тончева, К. Янг и др.). Однако представлено немного работ, в которых исследуется взаимосвязь психического здоровья и психологического благополучия. Можно выделить результаты исследования А.А. Максименко, О.С. Дейнеки, И.А. Мортиковой [39–40], в котором рассматривались

думскроллинг и психологическое благополучие россиян. Под думскроллингом понимается болезненная склонность пользователей к листанию новостных лент с негативной информацией. Исследование проводилось во время инфодемии, или информационной пандемии, связана с усилением различных информационных провокаций, слухов, фейков, вызванных пандемией COVID-19. Авторы установили, что феномен инфодемического думскроллинга отрицательно связан с психологическим благополучием личности. Пользователи социальных сетей, обладающие более высоким уровнем психологического благополучия, меньше неосознанно проверяют ленты на наличие плохих новостей, меньше испытывают панику при их чтении, им не так сложно оторваться от страшного видеоконтента и легче перестать читать негативный контент. У них меньше страха пропустить какую-нибудь информацию. Полученные данные, как утверждают авторы, не противоречат данным западных исследователей.

Другое исследование психического здоровья и психологического благополучия было проведено также во время пандемии COVID-19 в Индонезии среди пожилых людей [89]. Оно подтвердило результаты ряда других зарубежных исследований, где утверждалось, что изоляция и одиночество оказывают негативное влияние на психическое здоровье пожилых людей, особенно если у них нет возможностей для интернет-коммуникаций с друзьями и родственниками. В данном исследовании показатели психического здоровья оценивались на основе двух противоположных измерений. Позитивный аспект был представлен психологическим благополучием, а негативный – психологическим дистрессом. Как видим, в рассмотренных выше отечественных исследованиях показателем психологического благополучия является психическое здоровье, а не наоборот.

Факторы, влияющие на психическое здоровье, его связь с физическим здоровьем и психологическим благополучием, активно рассматриваются и обсуждаются как отечественными, так и зарубежными специалистами. Одно из направлений исследований психического здоровья и психологического благополучия лежит в области их культурной обусловленности. В работе Л.А. Шайгеровой с соавторами даны результаты обзора исследований, которые показывают, что культурные различия представлений о здоровье и психологическом благополучии оказывают влияние на результаты исследований, диагностику и подходы к психологической помощи [77;78]. Особенно остро эти проблемы стоят в мультикультурных странах.

Попытки найти составляющие точки баланса и стабильности в психологическом благополучии остаются дискуссионным вопросом социально-психологических наук. Ценным является обобщение, уточнение содержания понятия психологического благополучия как личностного ресурса, составляющими которого являются положительные отношения, вклад в благополучие других, чувство компетентности и способности осуществлять осмысленную активность, наличие персональных целей, самоуважение и оптимизм [13; 28; 36]. Такая основа толкования психологического благополучия будет перспективной в оказании поддержки и помощи в освоении жизненных сложностей и ориентации на нахождение ресурса достижения стремления к психологическому благополучию.

Точкой отсчета для объяснения психологического благополучия можно считать эвдемонический и гедонистический подходы. Обязательным проявлением психологического благополучия эвдемонического подхода является стремление человека к личностному росту и определенное недовольство достигнутыми результатами побуждает к саморазвитию, достижение которого переживается как психологическое благополучие. Такой подход учитывает целесообразность и даже

необходимость напряжения в психологическом переживании. Эвдемоническая традиция отмечает позитивное функционирование и развитие человека [95; 96]. Гедонистический подход апеллирует к удовлетворению потребностей в различных сферах жизни, напряжению, возникающему через отсрочку удовлетворения потребностей, побуждению к поисковой активности реализовать возможности личности. Гедонистическая традиция акцентирует внимание на таких конструктах как счастье, положительный аффект, удовлетворенность жизнью

Мартин Селигман, основоположник позитивной психологии и главный сподвижник движения за благополучие, предлагает свою динамическую теорию благополучия, в которую трансформировалась теория счастья. Селигман сосредотачивается на элементах благополучия, которые, по его мнению, выступают желанными строительными блоками преуспевающей жизни. Совокупность психологических личностных качеств и их развитие индивидуализирует психологическое благополучие, формирует ресурс и способствует к его увеличению. Итак, динамичность теории благополучия М. Селигмана выражается в соответствующем обогащении личностного потенциала как ресурса сохранения и приумножения преуспевающей жизни [98].

С появлением позитивной психологии интерес к факторам, которые способствуют благополучию, возрос, и исследования стремились определить показатели оптимального функционирования. Основной принцип теории позитивной ориентации заключается в том, что оптимистичный взгляд на жизнь может позволить людям быть более психологически устойчивыми. Позитивную ориентацию можно определить как тенденцию человека рассматривать себя, ситуации и жизнь с позитивной точки зрения. Самооценка, удовлетворенность жизнью и оптимизм как компоненты базовой диспозиции (далее по тексту POS), как скрытой переменной были обнаружены в кросс-культурном исследовании. POS имеет смысл как самооценочная диспозиция, служащая собственной системой оценки для размышлений о себе (т.е. самооценка), своем прошлом (т.е. удовлетворенность жизнью) и будущем (т.е. оптимизм). Было обнаружено, что POS как отдельный фактор лучше предсказывает благополучие, связан с отсутствием симптомов, является стабильной и устойчивой чертой, способствует оптимальному функционированию человека, влияя на его благополучие в целом [93].

Положительные эмоции помогают создавать социальные ресурсы, поддерживают процессы преодоления трудностей и решения проблем и улучшают физиологические реакции на стресс и негативные эмоции. Положительные эмоции также способствуют повышению жизнестойкости, что, в свою очередь, способствует появлению более позитивных чувств, стремлению развивать новые навыки и участвовать в социальных взаимодействиях. В свою очередь эти переживания способствуют возникновению дополнительных положительных эмоций. Положительные эмоции могут повышать устойчивость к стрессовым событиям, и люди, которые более устойчивы, испытывают больше положительных эмоций. Динамическая модель аффекта Дж. Заутры и ее коллег дает дополнительную теоретическую основу для связи между устойчивостью и положительными эмоциями [102].

В большинстве ситуаций положительные и отрицательные эмоции, как правило, действуют независимо друг от друга. Например, люди могут одновременно чувствовать счастье и печаль в горько-сладких переживаниях, таких как выпускные и ностальгические воспоминания о прошлых положительных переживаниях. Однако во время стрессовых событий существует обратная связь между положительными и отрицательными эмоциями и отрицательные эмоции усиливаются быстрее, чем

положительные. Важным следствием динамической модели аффекта является то, что люди могут повышать свою устойчивость к стрессу, увеличивая свои ресурсы положительных эмоций или улучшая способность регулировать свои положительные эмоции. Подтверждая эти теории, женщины с остеоартритом или фибромиалгией, которые сообщили о более высоком уровне положительных эмоций, сообщили также о более низком уровне хронической боли. Положительные эмоции предсказывают психологическое благополучие, включая повышенное счастье, снижение депрессии и большую удовлетворенность жизнью. Способность наслаждаться положительным опытом может позволить людям извлекать выгоду из позитивных событий и создавать ресурсы [90].

Психологическое благополучие во многих исследованиях изучают во взаимосвязи с эмоциональным благополучием. Аффективные переживания индивида, связанные с материнской депривацией, деструктивными внутрисемейными отношениями и социальной неудовлетворенностью в целом создают предпосылки состояний психологического неблагополучия [13].

Концепцию психологического благополучия предлагали А. Веринг и Б. Хиди, утверждая, что каждый человек имеет стабильные личностные характеристики, которые служат обеспечением такого уровня благополучия, представляющего собственный «нормальный» уровень равновесия данного человека. Запасы ресурсов способствуют решению жизненных сложностей и призваны увеличить удовлетворение и уменьшить страдания [100].

Роберт Камминз утверждает, что благополучие управляется некоторой системой психологических ресурсов (HPMood) и такое управление фактически направлено на защиту гомеостатически защищенного настроения как основного компонента благополучия. Модель гомеостаза благополучия указывает на то, что когда человек не испытывает никаких проблем, благополучие остается на установленном, привычном уровне; когда есть незначительные проблемные события, то благополучие, защищенное гомеостатической защитой, не снижается ниже установленного значения. Когда же негативное событие слишком сильное, чтобы гомеостаз мог справиться, благополучие резко падает. Следовательно, определение благополучия сосредотачивается на состоянии равновесия или баланса, на которое могут влиять жизненные события [85].

Определение благополучия как точки баланса между совокупностью ресурсов и проблемами, с которыми сталкивается личность, предлагают в своем исследовании Р. Додж, А.П. Дейли, Я. Хьютон, Л.Д. Сандерс. Идея метафоры «качели» показывает, что человек склонен постоянно возвращаться в заданную точку для ощущения благополучия. Состояние дисбаланса вызывается невозможностью человека овладеть проблемными ситуациями, пошатывающих ресурсность в столкновении с проблемами и ставящих задачу адаптироваться к проблемам. Ресурсность как способ справиться с трудностями так же важна для личностного развития, как и наличие определенных трудностей для развития ресурсов. Отсутствие проблем приведет к стагнации и неопределенности, останавливая движение [87].

Неопределенность – это когнитивное состояние, при котором индивид не в состоянии прогнозировать наступление того или иного события, анализировать свое место и вклад в происходящее, является одной из причин не всегда обоснованного и осознанного страха. При продолжительном нахождении в состоянии неопределенности, происходит истощение внутренних ресурсов личности, снижается адаптационный потенциал. Человек испытывает сильнейший дистресс, в результате которого развивается психосоциальная дезадаптация, возникают тревожные расстройства,

психосоматические заболевания, что деструктивно влияет на внешнее и внутреннее психологическое благополучие человека.

Результаты исследований демонстрируют, что осознанность является важным компонентом психологического благополучия, при анализе взаимосвязи между интолерантностью к неопределенности и психологическим благополучием. Интолерантность к неопределенности негативно влияет как на психологическое благополучие, так и на осознанность. Личность, которая воспринимает неопределенность как опасность или негативное состояние, может постоянно размышлять о том, как она может предостеречь себя от опасности, как и когда неопределенность закончится, и как можно выжить физически и психологически после нее, чтобы справиться с этим негативным опытом.

Личности с высоким уровнем толерантности к неопределенности сосредотачиваются на будущих шагах, которые они предпримут после опасности, что может помешать им сосредоточиться на настоящем. Эти результаты могут быть объяснены, принимая во внимание негативные чувства и переживания, которые являются компонентами низкого уровня толерантности к неопределенности. Исследования показывают, что люди с низким уровнем толерантности к неопределенности испытывают более широкий спектр негативных эмоциональных состояний. Более того, в дополнение к этому, негативные эмоциональные переживания препятствуют саморазвитию и социальному развитию, могут негативно сказаться на психологическом благополучии. Люди с низким уровнем толерантности к неопределенности имеют низкий уровень осознанности, что, в свою очередь, приводит к низкому уровню психологического благополучия. Чтобы справиться со своими эмоциями и достичь высокого уровня благополучия, необходимо концентрироваться на каждой эмоции и определять ее. Люди с низким уровнем толерантности к неопределенности воспринимают это переживание как опасность и пытаются избежать его. Таким образом, непроработанные эмоции в неопределенных ситуациях могут затруднить достижение людьми более высокого уровня психологического благополучия.

Осознанность может служить жизненно важным буферным механизмом для работы с каждым негативным эмоциональным состоянием, что, в свою очередь, предотвращает снижение психологического благополучия [83; 57].

Выделяются две практики, которые помогают человеку повысить уровень толерантности к неопределенности и улучшить психологическое благополучие, – благодарность и осознанность. Хотя в доступной литературе существуют убедительные доказательства того, что благодарность помогает снизить тревожность, основные аспекты этой взаимосвязи изучены в меньшей степени. Практика благодарности помогает человеку оставаться довольным текущими обстоятельствами, преодолевая страх перед неопределенностью результатов. Аналогичный эффект наблюдался и в случае практики осознанности. В последнее время наблюдается всплеск исследований, посвященных изучению практики осознанности как психологического конструкта, но эффективность этого конструкта предстоит установить. Практики осознанности акцентируют внимание на непредвзятом осознании настоящего момента. Возможное объяснение заключается в том, что человек, чье беспокойство было вызвано осознанием непредвиденных событий, не получит пользы от практики благодарности и осознанности. Это может быть связано с тем, что практики благодарности и осознанности подчеркивают роль настоящего момента и не являются футуристическими по своей природе. Результаты также показывают, что благодарность и осознанность положительно связаны с эмоциональным, психологическим и социальным благополучием. Благодарность имеет три аспекта. Первый – это «эмоциональная черта», то есть склонность испытывать благодарность. Второй – это

«эмоциональное состояние», а третий – «эмоция, указывающая на временное чувство» [88].

Психологическое благополучие коррелирует с переживанием неопределенности. Тревожность, растерянность и беспокойство индивида в среде, переживаемой как враждебной или небезопасной, снижает уверенность в собственных возможностях, прежде всего в профессиональных. Человеку приходится балансировать между реальным и идеализированным. Устойчивость в социальных, личностных и профессиональных отношениях, самореализация, творческое самовыражение, достаточная гибкость адаптивной системы благоприятно сказываются на общем психологическом благополучии [92]. Феномен психологического благополучия личности выступает частью адаптационного потенциала и отражает уровень адаптированности к тяжелым событиям жизни. Оно не только является следствием адаптации, но и, имея взаимосвязь с восприятием жизненных событий и их оценкой, способствует социально-психологической адаптации личности. Успешная адаптация предполагает развитие аутентичности, креативности и способности к глубоким межличностным отношениям.

Следует отметить структуру благополучия Н. Брэдберна в сравнении с концепцией К. Риффа (рис.1).



Рисунок 1. Структура благополучия

Накопленные эмоциональные переживания, которые в сочетании с общей удовлетворенностью жизнью равнозначны субъективным переживаниям психологического благополучия, определяют уровень последнего. Динамическое равновесие обусловлено любым событием в жизни человека, имеющим определенное для последнего значение. Однако адаптивность к переживаемым изменениям возвращает индивида в стабильное состояние. Можно предположить, что состояние адаптационного потенциала личности связано с уровневыми показателями психологического благополучия.

Также переживание аутентичности – предполагает присутствие чувства подлинности, уместности в заданных пространственно-временных обстоятельствах, искренности бытия (А. Вуд, В.А. Бардадымов, Е.Н. Осип, С.К. Нартова-Бочавер). Дружественная домашняя среда реализует функции восстановления сил для выполнения повседневной деятельности, а также может быть фактором самореализации человека, стимулируя развитие и активность личности.

Заключение. Обобщая вышеизложенное, необходимо отметить неоднородность современных теоретико-эмпирических исследований психологического благополучия. В

частности, есть противоречия в описании структурно-функциональных и содержательных параметров, в понимании уровневых характеристик психологического благополучия. В проанализированных исследованиях отсутствует общепринятое определение «психологического благополучия личности». С данным термином часто соотносят такие понятия, как «психологическое здоровье», «внутренняя картина здоровья или болезни», «эмоциональный комфорт», «качество жизни», «субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью» и пр.

Анализ литературы позволил определить психологическое благополучие как субъективное положительное переживание достижений поставленных целей в деятельности и общении. Общими предикторами психологического благополучия определяется социальное чувство, его уровень развития и реализации, а также степень удовлетворения базовых потребностей человека (физиологические, в безопасности, принятии, уважении и самоактуализации). Понятие психологического благополучия и удовлетворенности личности основывается на субъективном эмоциональном отношении к содержанию и функционированию явлений и событий, их смыслообразующим компонентам и характеристикам. Духовное равновесие, физическое здоровье, внутренний комфорт и баланс в удовлетворении базовых потребностей, гармония в отношениях, социальная значимость, профессиональная реализация, наполненная радостью открытий и социально-значимыми достижениями дают человеку возможность чувствовать себя счастливым, эффективно адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.

Список литературы

1. Авдеева Н.Н. Человеческий потенциал России: факторы риска / Н.Н. Авдеева, И.И. Ашмарин, Г.Б. Степанова // Человек. – 1997. – № 1. – С. 47–49.
2. Анциферова А.Г. Взаимодействие преподавателя и студента как фактор воздействия на личностный и профессиональный рост обучающегося / А.Г. Анциферова // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. – 2016. – № 3. – С. 23–27.
3. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А.М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67–73.
4. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности / С.А. Водяха // Педагогика и психология. – 2012. – №2 (20). – С. 132–138.
5. Вокуева А.С. О роли педагога в возникновении и разрешении конфликтов в образовательном учреждении / А.С. Вокуева, А.А. Николаева // Бюллетень науки и практики. – 2019. – 5(7). – С. 390–394. – DOI: 10.33619/2414-2948/44/50
6. Волчик А.А. Влияние семьи и группы сверстников на психологическое благополучие ребенка дошкольного возраста / А.А. Волчик // Гармонизация психофизического и социального развития детей дошкольного возраста: Материалы Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Минск, 24 апреля 2021 года / Редколлегия: О.В. Леганькова (отв. ред.) [и др.]. – Минск: Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», 2021. – С. 73–76.
7. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: дис. ... канд. психол. наук / А.В. Воронина. – Томск, 2002. – 220 с.
8. Всемирная организация здравоохранения (2023). Депрессивное расстройство (Депрессия) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru/> (дата обращения: 10.11.2024).
9. Вяльшина А.А. Социально-экономические факторы формирования человеческого капитала детей / А.А. Вяльшина // Народонаселение. – 2017. – № 1(75). – С. 125–134.
10. Галашева О.С. Повседневный стресс и психологическое благополучие мальчиков и девочек подросткового возраста / О.С. Галашева, Л.А. Головей // Психология человека в образовании. – 2023. – т. 5, № 4. – С. 500-511.

11. Голубев А.М. Исследование связи перфекционизма с субъективным благополучием / А.М. Голубев, М.В. Котова // *Reflexio*. – 2022. – Т. 15, № 1. – С. 27-37. – DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-1-27-37.
12. Грибоедова О.И. Влияние самопознания на психологическое благополучие личности / О.И. Грибоедова // *Педагогика и психология образования*. – 2019. – № 2. – С. 131–140.
13. Давудова А.Р. Психологические факторы, влияющие на успешность учебной деятельности студентов вуза / А.Р. Давудова. *Евразийский союз ученых*. – 2015. – (5-6). – С. 125–127. EDN: WZZVON.
14. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов / Лаэртский Диоген // Ред. А.Ф. Лосев; перевод М.Л. Гаспарова. – 2-е изд. – М.: Мысль, 1986. – 571 с.
15. Днепров С.А. Факторный анализ отношения обучающихся к формированию личной конкурентоспособности на основе валуации / С.А. Днепров, Т.В. Зареева // *Педагогическое образование в России*. – 2020. – №2. – С. 66–76. – DOI: 10.26170/ro20-02-08
16. Добряк С.Ю. Динамика психологической адаптации курсантов на первом и втором году обучения в военном вузе: дис. ... канд. психол. наук / С.Ю. Добряк. – СПб., 2004. – 202 с.
17. Дубровина И.В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития / И.В. Дубровина // *Вестник практической психологии образования*. – 2020. – Том 17, № 3. – С. 9–21. – DOI: 10.17759/bppre.2020170301
18. Елупахина А.В. Взаимосвязь компонентов образовательной среды и показателей психологического благополучия детей старшего дошкольного возраста / А.В. Елупахина // *Вестник Белорусского государственного педагогического университета. Серия 1. Педагогика. Психология. Филология*. – 2022. – № 2(112). – С. 69–76.
19. Елупахина А.В. Психологическое благополучие ребенка старшего дошкольного возраста: сущность и критериальные характеристики / А.В. Елупахина // *Вестник Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, метадыка*. – 2022. – № 2(60). – С. 96–100.
20. Жигалова Е.А. Адаптация курсантов к служебной и учебной деятельности высших учебных заведений МВД России / Е.А. Жигалова // *Вестник Восточносибирского института МВД России*. – 2014. – № 4 (71).
21. Илькова А.П. Взаимодействие преподавателя и студента в интерактивной коммуникации / А.П. Илькова, А.С. Болгар // *Тенденции развития науки и образования*. – 2020. – (66-4). – С. 42–46. – DOI: 10.18411/lj-10-2020-152.
22. Исследование субъективного и психологического благополучия людей позднего возраста / Ю.А. Сыченко, Г.И. Борисов, О.И. Дорогина [и др.] // *Сибирский психологический журнал*. – 2023. – № 90. – С. 102–123.
23. Кабанова О.М. Особенности психологического благополучия обучающихся подросткового возраста // *Научные высказывания*. – 2023. – № 8 (32). – С. 34–36.
24. Козлов А.В. Методика диагностики психологического здоровья / А.В. Козлов // *Перспективы науки и образования*. – 2014. – № 6(12). – С. 110–117.
25. Козырская И.Н. Эмпирическое исследование психологического благополучия у работающих и неработающих лиц пожилого возраста / И.Н. Козырская, А.А. Неустроева // *Научный потенциал*. – 2024. – № 1-1(44). – С. 13–16.
26. Коновалова Н.Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников / Н.Л. Коновалова. – СПб.: СПбГУ. – 2000. – 232 с.
27. Корепанова Ю.Н. Эмоциональное отвержение ребенка в семье как фактор, способствующий формированию общего неблагополучия личности и выступающий психологической предпосылкой криминального поведения / Ю.Н. Корепанова // *Вестник Самарского юридического института*. – 2020. – № 5(41). – С. 106–110. – DOI 10.37523/SUI.2020.41.5.018.
28. Котлярова В.В. Феномен социально-психологического благополучия: подходы к исследованию / В.В. Котлярова, И.В. Мудрик, О.М. Колтунова // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. – 2023. – № 8-2(83). – С. 109–112. – DOI 10.24412/2500-1000-2023-8-2-109-112.
29. Кулганов В.А. Исследование адаптационного потенциала личности у подростков и молодежи / В.А. Кулганов, Л.С. Шенберг, И.А. Короткова // *Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2005»* // Под ред. Л.А. Цветковой, Л.М. Шипицыной. – СПб., 2005. – С. 578–580.
30. Куфтяк Е.В. Привязанность к матери как предиктор психологического благополучия в младшем школьном возрасте / Е.В. Куфтяк, О.В. Магденко, Ю.А. Задорова // *Образование и наука*. – 2021. – Т. 23, № 7. – С. 122–146.
31. Кучина Т.И. Психологическое благополучие и ценностные ориентации женщин и мужчин ранней и средней взрослости в мире неопределенности / Т.И. Кучина // *Мир науки. Педагогика и*

психология [Электронный ресурс]. – 2024. – Т. 12, № 1. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/81PSMN124.pdf> (дата обращения: 10.11.2024).

32. Лебедева О.В. Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе / О.В. Лебедева // Вестник Нижегородского университета имени Н.И. Лобачевского. – 2013. – №3(1). – С. 33–37.

33. Леоненко Н.О. Психологическое благополучие в юношеском возрасте у лиц с разным опытом переживаний детства / Н.О. Леоненко, Ю.А. Лобанова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2021. – № 4. – С. 333–341. – DOI 10.33910/herzenpsyconf-2021-4-41.

34. Литвинова Н.Ю. Психологическое сопровождение эмоционального благополучия детей младшего школьного возраста / Н.Ю. Литвинова, Я.П. Семенов // Ярославский психологический вестник. – 2023. – № 2(56). – С. 47–51.

35. Лункина М.В. Диагностика аутентичных и компенсаторных оснований самоуважения у подростков / М.В. Лункина, Т.О. Гордеева // Сибирский психологический журнал. – 2019. – № 2. – С. 145–160.

36. Лункина М.В. Трансформация представлений о связи различных параметров самоуважения с психологическим благополучием: от уровня самоуважения к его основаниям / М.В. Лункина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2017. – № 3. – С. 60–75.

37. Ляшко И.А. Онтогносеологический урок Платона / И.А. Ляшко // Универсум Платоновской мысли: «Пайдейя, государство, человек: антропология в Платоновской традиции»: Сборник материалов XXVII научной конференции, Санкт-Петербург, 28 июня 2019 года. – Санкт-Петербург: Межрегиональная общественная организация содействия изучению и распространению философского наследия Платона «Платоновское философское общество», 2019. – С. 16–25.

38. Мазаева Н.А. Факторы риска увеличения частоты и ранней манифестации депрессий в современной подростковой популяции / Н.А. Мазаева, Н.Е. Кравченко // Психиатрия. – 2020. – Т. 18, № 3. – С. 6–13. – DOI 10.30629/2618-6667-2020-18-3-6-13.

39. Максименко А.А. Инфодемический думскроллинг и психологическое благополучие россиян / А.А. Максименко, О.С. Дейнека, И.А. Мортикова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 12. – С. 129–136. – DOI.org/10.24158/spp.2022.12.20.

40. Максименко А.А. Инфодемический думскроллинг и психологическое благополучие россиян / А.А. Максименко, О.С. Дейнека, И.А. Мортикова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 12. – С. 129–136. – DOI.org/10.24158/spp.2022.12.20.

41. Малюгина К.В. Психологическое благополучие детей подросткового возраста / К.В. Малюгина // Высшее педагогическое образование в провинции: традиции и новации: Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 12 мая 2023 года // Под общей редакцией О.В. Бессчетновой, П.А. Шацкова. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2023. – С. 384–388.

42. Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса / Д.Р. Мерзлякова // Психолого-педагогические исследования. – 2022. – Том 14. – № 2. – С. 48–63. – doi:10.17759/psyedu.2022140204

43. Милохин Д.Б. Оценка готовности студентов вузов к реализации дистанционного обучения / Д.Б. Милохин // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2010. – № 9. – С. 172–177.

44. Митрополит Иерофей (Влахос). Православная психотерапия. Святоотеческий курс врачевания души [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Ierofej_Vlahos/pravoslavnaja-psihoterapija-svjatootecheskij-kurs-vrachevanija-dushi/1_2 (дата обращения: 10.11.2024).

45. Нагуманова Э.Р. Особенности проявления стрессоустойчивости у депрессивной личности / Э.Р. Нагуманова // Актуальные вопросы университетской науки: Сборник научных трудов. Том Выпуск 2. – Уфа: Башкирский государственный университет. – 2016. – С. 292–296.

46. Нерушай А.И. Психологическое благополучие людей пожилого возраста / А.И. Нерушай // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2021. – № 1. – С. 128–141.

47. Нестик Т.А. Влияние военных конфликтов на психологическое состояние общества: перспективные направления исследований / Т.А. Нестик // Социальная психология и общество. – 2023. – Том 14. – № 4. – С. 5–22. – DOI:10.17759/sps.2023140401.

48. Никифорова С.В. Взаимосвязь показателей психологического благополучия и образа тела у женщин зрелого возраста / С.В. Никифорова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2021. – № 6. – С. 79–83.

49. Панова В.Н. Влияние преподавателя на формирование положительной мотивации к процессу обучения / В.Н. Панова // Молодой ученый. – 2019. – № 51. – С. 348–350.
50. Пашкин С.Б. Психологическое благополучие как условие успешной адаптации курсантов к повседневной деятельности / С.Б. Пашкин, А.В. Головачёв, А.С. Савинская // Военный инженер [Электронный ресурс]. – 2020. – С. 43–54. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-kak-uslovie-uspeshnoy-adaptatsii-kursantov-k-povsednevnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 08.11.2024).
51. Петрова Д.Б. Социально-психологические детерминанты психологического благополучия в подростковом возрасте / Д.Б. Петрова, С.П. Ленских // Мир науки. Педагогика и психология [Электронный ресурс]. – 2024. – Т. 12. – № 2. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN224.pdf> (дата обращения: 10.11.2024).
52. Петровская В.Г. Жизнестойкость и социально-психологическое благополучие личности в юношеском возрасте / В.Г. Петровская // Конструктивные педагогические заметки. – 2020. – № 8.1 (13). – С. 259–272.
53. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: монография / С.Т. Посохова. – СПб: РГПУ им. Герцена, 2001. – 240 с.
54. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. – СПб.: ТЦ «Сфера», 2004. – 592 с.
55. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы / О.М. Бойко, Т.И. Медведева, С.Н. Ениколопов [и др.] // Психологические исследования [Электронный ресурс]. – 2020. – Т. 13, № 70. – Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/196> (дата обращения: 01.11.2024).
56. Психологическое благополучие субъектов образования: сборник научных материалов / под науч. ред. доктора психологических наук, профессора Н.В. Нижегородцевой. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2023. – 331 с.
57. Пуговкина О.Д. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия / О.Д. Пуговкина, З.Н. Шильникова // Современная зарубежная психология. – 2014. – № 2. – С. 18–29.
58. Роднина К.А. Влияние эмоциональной зрелости родителей на психологическое благополучие детей / К.А. Роднина // Высшее образование сегодня. – 2023. – № 5. – С. 116–120.
59. Розанов В.А. Суицидальное поведение в условиях пандемии COVID-19 / В.А. Розанов, Н.В. Семенова // Психиатрия. – 2022. – Т. 20, № 3. – С. 74–84. – DOI 10.30629/2618-6667-2022-20-3-74-84.
60. Руднова Н.А. Цифровая родительская медиация и ее связь с показателями психологического благополучия детей школьного возраста / Н.А. Руднова, Д.С. Корниенко, Е.Н. Волкова, О.М. Исаева // Наука телевидения. – 2023. – 19 (1). – С. 175–198.
61. Садакова О.Б. Анализ исследовательских подходов к изучению психологической репрезентации студентами образовательной среды вуза / О.Б. Садакова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018. – №10. – С. 83–88. – DOI: 10.24158/spp.2018.10.12
62. Смолянская Е.И. Юмор как фактор психологического благополучия людей пожилого возраста / Е.И. Смолянская // Мир науки. Педагогика и психология [Электронный ресурс]. – 2024. – Т. 12. – № 1. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN124.pdf> (дата обращения: 28.10.2024).
63. Солдатова Г.В. Психологическое благополучие как психологический феномен / Г.В. Солдатова // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – №12. – 2021. – С. 17–30.
64. Старченкова Е.А. Синдром выгорания / Е.А. Старченкова, Н.В. Водопьянова. – СПб.: Питер. – 2008. – 258 с.
65. Субъективное социально-психологическое благополучие человека как фактор выбора пищевых продуктов / М.А. Ковалева, С.В. Шмелева, С.В. Феоктистова [и др.] // Здравоохранение Российской Федерации. – 2024. – Т. 68, № 1. – С. 44–51. – DOI 10.47470/0044-197X-2024-68-1-44-51.
66. Татаркевич В.О. счастье и совершенстве человека / В.О. Татаркевич, пер. с польского Л.В. Коноваловой. – М. Прогресс, 1981. – 398 с.
67. Уманская Е.Г. Психологическое благополучие личности в зрелом возрасте / Е.Г. Уманская // Стратегия развития образования для будущего России: Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к Году педагога и наставника в Российской Федерации, Владимир, 16–17 марта 2023 года. Том Часть 1. – Владимир: Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Владимирской области Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой, 2023. – С. 877–883.
68. Универсум Платоновской мысли: «Пайдейя, государство, человек: антропология в Платоновской традиции»: Сборник материалов XXVII научной конференции, Санкт-Петербург, 28 июня

2019 года. – Санкт-Петербург: Межрегиональная общественная организация содействия изучению и распространению философского наследия Платона «Платоновское философское общество», 2019. – 265 с.

69. Усынина Т.П. Психологическое благополучие студентов и факторы его определяющие / Т.П. Усынина, А.Д. Цветнова // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. – 2017. – № 2(1). – С. 122–124.

70. Ушакова А.В. К вопросу о взаимосвязи психологической готовности к школе и психологического благополучия детей старшего дошкольного возраста / А.В. Ушакова, О.Г. Япарова // Наука в жизни человека. – 2023. – № 2. – С. 141–149.

71. Федорова С.А. Внеурочная деятельность как средство поддержания психологического благополучия учащихся младшего школьного возраста / С.А. Федорова // Начальное общее образование: вопросы развития, методического и кадрового обеспечения : материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, Иркутск, 12 ноября 2021 года / Иркутский государственный университет. – Иркутск: Аспринт, 2021. – С. 262–267.

72. Философский энциклопедический словарь / Гл. редакция: Л.Ф. Ильичев, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалев, В.Г. Панов. – М.: Советская энциклопедия, 1983 г. – 840 с.

73. Хайруллина Э.Р. Психология взаимоотношений между студентами и преподавателями в высшем образовании / Э.Р. Хайруллина // Педагогический журнал. – 2021. – №11(5). С. 636–649.

74. Хриптович В.А. Психологическое благополучие как показатель успешности социализации в юношеском возрасте / В.А. Хриптович // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – 2021. – № 21-4. – С. 401–410.

75. Черняева Г.В. Психологическое благополучие как атрибутивная составляющая профессионального развития личности / Г.В. Черняева // Психологическое благополучие современного человека: Материалы Международной заочной научно-практической конференции, Екатеринбург, 11 апреля 2018 года / Уральский государственный педагогический университет, Отв. ред. С.А. Водяха. Том 1. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. – С. 338–344.

76. Чувашова А.Г. Представления о психологическом благополучии детей дошкольного возраста в контексте культурно-деятельностной парадигмы / А.Г. Чувашова, И.Н. Конарева // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2020. – №1. – С. 117–127.

77. Шайгерова Л.А. Культурная детерминация психического здоровья и психологического благополучия: методологические вопросы / Л.А. Шайгерова, Р.С. Шилко, Ю.П. Зинченко, А.Г. Долгих, О.В. Ваханцева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2018– №2 – С. 3–23.

78. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–129.

79. Шевцов А. Античная антропология желаний / А. Шевцов // Универсум Платоновской мысли: «Пайдейя, государство, человек: антропология в Платоновской традиции» : Сборник материалов XXVII научной конференции, Санкт-Петербург, 28 июня 2019 года. – Санкт-Петербург: Межрегиональная общественная организация содействия изучению и распространению философского наследия Платона «Платоновское философское общество», 2019. – С. 143–151.

80. Шевченко Н.В. Повышение уровня самоорганизации учащихся и студентов в учебной деятельности при дистанционном обучении / Н.В. Шевченко, М.В. Постнова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – №4.– С. 43–51. – DOI: 10.17513/spno.31041.

81. Эдельман А.Б. Субъективный возраст как фактор психологического благополучия: специальность: 19.00.13 – психология развития, акмеология (психологические науки): автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / А.Б. Эдельман. – М., 2022. – 25 с.

82. Ahmad S. The impact of the COVID-19 pandemic on the psychological well-being of Pakistani students / S. Ahmad // Penza Psychological Newsletter. – 2024. – No. 1(22). – P. 10–16.

83. Arslan Ü. et al. Relationship between intolerance of uncertainty and psychological wellbeing during the COVID-19 pandemic: The mediating role of mindfulness / Ü. Arslan et al. // Cukurova University Faculty of Education Journal. – 2021. – Т. 50. – №. 1. – С. 379–399. – doi.org/10.14812/cufej.844268

84. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being / N. Bradburn. Chicago: Aldine Pub. Co, 1969. – 320 p.

85. Cummins R. Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis / R. Cummins // Journal of Happiness Studies. – 2010. – 11, pp. 1–17. – doi.org/10.1007/s10902-009-9167-0

86. Diener E. Most people are happy / E. Diener, C. Diener // Psychological Science. – 1996. – № 7. – P. 181-185.

87. Dodge R. The Challenge of Defining / R. Dodge, AP Daly, J. Huyton & LD Sanders // *International Journal of Wellbeing*. – 2012. – 2. – pp. 222–235. – doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4
88. Dutta T. Impact of intolerance of uncertainty on well-being during COVID-19 pandemic in India: Does practising gratitude and mindfulness help? / T. Dutta et al. // *IIMB Management Review*. – 2023. – Т. 35. – №. 3. – pp. 286–297. – doi.org/10.1016/j.iimb.2023.07.004.
89. Herdian H, Suwanti S, Estria SR. Psychological wellbeing and psychological distress in the elderly during the COVID-19 Pandemic. *Consortium Psychiatricum* 2022;3(2):8896. doi: 10.17816/CP176.
90. Jennifer L. Smith & Linda Hollinger-Smith (2014): Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults, *Aging & Mental Health*, DOI: 10.1080/13607863.2014.986647
91. King L.A., Napa C.K. What makes a life good? / L.A. King, C.K. Napa // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1998. – Vol. 75. – pp. 156–165.
92. Koç M. et al. Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling / M. Koç et al. // *Sakarya University Journal of Education*. – 2016. – Т. 6. – №. 3. – pp. 201–209.
93. Miriam Sang-Ah Park, Nobuhiko Goto, Alice Kennedy, Sanjana Raj, Alexander Dutson, Lauren Park & Laurent Sovet (2020): Positive orientation, job satisfaction and psychological well-being of mental health practitioners in Malaysia, *Psychology, Health & Medicine*, DOI: 10.1080/13548506.2020.1804599
94. Rettie H., Daniels J. Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic // *American Psychologist*. – 2021. – Т. 76. – №. 3. – С. 427.
95. Ryff C.D., Keyes C.L.M. (1995) The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – № 69. – pp. 719–727.
96. Ryff C.D., Keyes C.L.M. (1995) The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – № 69. – pp. 719–727.
97. Schultz, T. 1961. Investment in Human Capital. *American Economic Review*, 51: 1-17;
98. Seligman M. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* Paperback. 2012. 368 г.
99. Stone D. *The Human Potential Movement* / Glock C.Y., Bellah R.N. (eds) *The New religious consciousness*. – University of California Press, 1976. – pp. 93–115.
100. Shah H., Marks N. *Manifesto well-being for prosperity of society*. Лондон, Великобритания: New Economy Fund. 2004. URL: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.003.0020>
101. Vasylykevych Y.Z. et al. Creativity and uncertainty tolerance as a resource for the psychological well-being of an individual / Y.Z. Vasylykevych et al. // *Revista de la Universidad del Zulia*. – 2021. – Т. 12. – №. 34. – PP. 585-603. doi.org/10.46925/rdluz.34.32.
102. Zautra, A.J., Smith, B., Affleck, G., & Tennen, H. (2001). Examinations of chronic pain and affect relationships: Applications of a dynamic model of affect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 786795.

REFERENCES

1. Avdeeva N.N., Ashmarin I.I., Stepanova G.B. (1997) Chelovecheskij potencial Rossii: faktory` riska [The human potential of Russia: risk factors] in *Chelovek [Human]*, № 1, 47–49 (In Russian).
2. Anciferova A.G. (2016) Vzaimodejstvie prepodavatelya i studenta kak faktor vozdejstviya na lichnostny`j i professional`ny`j rost obuchayushhegosya [Interaction of a teacher and a student as a factor of influence on the personal and professional growth of a student] in *E`lektronny`j nauchno-metodicheskij zhurnal Omskogo GAU [Electronic scientific and methodological journal of Omsk State University]*, № 3, 23–27 (In Russian).
3. Bogomolov A.M. (2008) Lichnostny`j adaptacionny`j potencial v kontekste sistemnogo analiza [Personal adaptive potential in the context of system analysis] in *Psixologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological science and education]*, № 1, 67–73 (In Russian).
4. Vodyaxa S.A. (2012) Sovremennye` koncepcii psixologicheskogo blagopoluchiya lichnosti [Modern concepts of psychological well-being of the individual] in *Pedagogika i psixologiya [Pedagogy and psychology]*. № 2 (20), 132–138 (In Russian).
5. Vokueva A.S., Nikolaeva A.A. (2019) O roli pedagoga v vozniknovenii i razreshenii konfliktov v obrazovatel`nom uchrezhdenii [On the role of a teacher in the emergence and resolution of conflicts in an educational institution] in *Byulleten` nauki i praktiki [Bulletin of Science and practice]*. 5(7), 390–394. – DOI:10.33619/2414-2948/44/50 (In Russian).
6. Volchik A.A. (2021) Vliyanie sem`i i gruppy` sverstikov na psixologicheskoe blagopoluchie rebenk doshkol`nogo vozrasta [The influence of a family and a group of peers on the psychological well-being of a preschool child] in *Garmonizaciya psixofizicheskogo i social`nogo razvitiya detej doshkol`nogo vozrasta :*

Materialy` Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov i molody`x ucheny`x, Minsk, 24 aprelya 2021 goda [Harmonization of psychophysical and social development of preschool children: Materials of the International Scientific and Practical Conference of students and young scientists, Minsk, April 24, 2021], Minsk: Uchrezhdenie obrazovaniya «Belorusskij gosudarstvenny`j pedagogicheskij universitet imeni Maksima Tanka», 73–76 (In Russian).

7. Voronina A.V. (2002) Ocenka psixologicheskogo blagopoluchiya shkol`nikov v sisteme profilakticheskoy i korrekcionnoj raboty` psixologicheskoy sluzhby` [Assessment of the psychological well-being of schoolchildren in the system of preventive and correctional work of the psychological service]: PhD thesis. Tomsk, 220 p. (In Russian).

8. Vsemirnaya organizaciya zdравоохранениya (2023). Depressivnoe rasstrojstvo (Depressiya) [Depressive disorder (Depression)]. Retrived from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru/>. (In Russian).

9. Vyal`shina A.A. (2017) Social`no-e`konomicheskie faktory` formirovaniya chelovecheskogo kapitala detej [Socio-economic factors of the formation of children's human capital] in Narodonaselenie [Population], № 1(75), 125–134 (In Russian).

10. Galasheva O.S., Golovej L.A. (2023) Povsednevny`j stress i psixologicheskoe blagopoluchie mal`chikov i devochek podrostkovogo vozrasta [Everyday stress and psychological well-being of adolescent boys and girls] in Psixologiya cheloveka v obrazovanii [Human psychology in education], V. 5, № 4, 500–511 (In Russian).

11. Golubev A.M., Kotova M.V. (2022) Issledovanie svyazi perfekcionizma s sub`ektivny`m blagopoluchiem [A study of the connection of perfectionism with subjective well-being] in Reflexio. V. 15, № 1, 27–37. – DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-1-27-37 (In Russian).

12. Griboedova O.I. (2019) Vliyanie samopoznaniya na psixologicheskoe blagopoluchie lichnosti [The influence of self-knowledge on the psychological well-being of a personality] in Pedagogika i psixologiya obrazovaniya [Pedagogy and psychology of education]. № 2, 131–140 (In Russian).

13. Davudova A.R. (2015) Psixologicheskie faktory`, vliyayushhie na uspeshnost` uchebnoj deyatel`nosti studentov vuza [Psychological factors influencing the success of educational activities of university students] in Evrazijskij soyuz ucheny`x [Eurasian Union of Scientists]. (5-6), 125–127 (In Russian).

14. Diogen Lae`rtskij (1986) O zhizni, ucheniyax i izrecheniyax znamenity`x filosofov [On the life, teachings and sayings of famous philosophers] Edited by A.F. Losev; translated by M.L. Gasparov, 571 p. (In Russian).

15. Dneprov S.A., Zareeva T.V. (2020) Faktorny`j analiz otnosheniya obuchayushhixsya k formirovaniyu lichnoj konkurentosposobnosti na osnove valyucii [Factor analysis of the attitude of students to the formation of personal competitiveness based on value] in Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii [Pedagogical education in Russia]. №2, 66–76. – DOI: 10.26170/po20-02-08 (In Russian).

16. Dobryak S. Yu. (2004) Dinamika psixologicheskoy adaptacii kursantov na pervom i vtorom godu obucheniya v voennom vuze [Dynamics of psychological adaptation of cadets in the first and second years of study at a military university]. PhD thesis. Sankt-Peterburg, 202 p. (In Russian).

17. Dubrovina I.V. (2020) Fenomen «psixologicheskoe blagopoluchie» v kontekste social`noj situacii razvitiya [The phenomenon of "psychological well-being" in the context of the social situation of development] in Vestnik prakticheskoy psixologii obrazovaniya [Bulletin of practical psychology of education]. V. 17, № 3. pp. 9–21. DOI: 10.17759/bppe.2020170301 (In Russian).

18. Elupaxina A.V. (2022) Vzaimosvyaz` komponentov obrazovatel`noj sredy` i pokazatelej psixologicheskogo blagopoluchiya detej starshego doshkol`nogo vozrasta [Interrelation of components of the educational environment and indicators of psychological well-being of older preschool children] in Vestnik Belorusskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya 1. Pedagogika. Psixologiya. Filologiya [Bulletin of the Belarusian State Pedagogical University. Series 1. Pedagogy. Psychology. Philology]. № 2(112), pp. 69–76 (In Russian).

19. Elupaxina A.V. (2022) Psixologicheskoe blagopoluchie rebenka starshego doshkol`nogo vozrasta: sushhnost` i kriterial`ny`e xarakteristiki [Psychological well-being of a child of senior preschool age: the essence and criteria characteristics] in Vesnik Magilyo`yskaga dzyarzhaynaga `yniversite`ta imya A.A. Kulyashova. Sery`ya C. Psixolaga-pedagagichny`ya navuki: pedagogika, psixalogiya, metody`ka [Vesnik Magileyskaga dzyarzhaynaga yuniversit is the name of A.A. Kulyashova. Gray C. Psycholaga-pedagogical sciences: pedagogy, psychology, methodology]. № 2(60), pp. 96–100 (In Russian).

20. Zhigalova E.A. (2014) Adaptaciya kursantov k sluzhebnoj i uchebnoj deyatel`nosti vy`sshix uchebny`x zavedenij MVD Rossii [Adaptation of cadets to the official and educational activities of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia] in Vestnik Vostochnosibirskogo instituta

MVD Rossii [Bulletin of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. №4 (71). (In Russian).

21. Il'kova A.P., Bolgar A.S. (2020) Vzaimodejstvie prepodavatelya i studenta v interaktivnoj kommunikacii [Interaction of a teacher and a student in interactive communication] in Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya [Trends in the development of science and education]. 66-4, pp. 42–46. DOI: 10.18411/lj-10-2020-152 (In Russian).

22. Issledovanie sub`ektivnogo i psixologicheskogo blagopoluchiya lyudej pozdnego vozrasta (2023) [A study of the subjective and psychological well-being of people of late age] by Yu.A. Sy`chenko, G.I. Borisov, O.I. Dorogina [et al.] in Sibirskij psixologicheskij zhurnal [Siberian Psychological Journal], № 90, pp. 102–123 (In Russian).

23. Kabanova O.M. (2023) Osobennosti psixologicheskogo blagopoluchiya obuchayushhixsya podrostkovogo vozrasta [Features of psychological well-being of adolescent students] in Nauchny`e vy`skazy`vaniya [Scientific statements]. №8 (32), pp. 34–36 (In Russian).

24. Kozlov A.V. (2014) Metodika diagnostiki psixologicheskogo zdorov`ya [Methods of diagnosis of psychological health] in Perspektivy` nauki i obrazovaniya [Prospects of science and education]. № 6(12), pp. 110–117. (In Russian).

25. Kozy`rskaya I.N., Neustroeva I.N. (2024) E`mpiricheskoe issledovanie psixologicheskogo blagopoluchiya u rabotayushhix i nerabotayushhix licz pozhilogo vozrasta [Empirical study of psychological well-being in working and non-working elderly people] in Nauchny`j potencial [Scientific potential]. № 1-1(44), pp. 13–16 (In Russian).

26. Konovalova N.L. (2000) Preduprezhdenie narushenij v razvitii lichnosti pri psixologicheskom soprovozhdenii shkol`nikov [Prevention of violations in the development of personality with psychological support of schoolchildren]. Sankt-Peterburg: SPbGU, 232 p. (In Russian).

27. Korepanova Yu.N. (2020) E`mocional`noe otverzhenie rebenka v sem`e kak faktor, sposobstvuyushhij formirovaniyu obshhego neblagopoluchiya lichnosti i vy`stupayushhij psixologicheskoy predisposy`lkoj kriminal`nogo povedeniya [Emotional rejection of a child in the family as a factor contributing to the formation of a general personality disorder and acting as a psychological prerequisite for criminal behavior] in Vestnik Samarskogo yuridicheskogo instituta [Bulletin of the Samara Law Institute]. № 5(41), pp. 106–110. – DOI 10.37523/SUI.2020.41.5.018. (In Russian).

28. Kotlyarova V.V., Mudrik I.V., Koltunova O.M. (2023) Fenomen social`no-psixologicheskogo blagopoluchiya: podxody` k issledovaniyu [Phenomenon of socio-psychological well-being: approaches to research] in Mezhdunarodny`j zhurnal gumanitarny`x i estestvenny`x nauk [International Journal of Humanities and Natural Sciences]. № 8-2(83), pp. 109–112. – DOI 10.24412/2500-1000-2023-8-2-109-112. (In Russian).

29. Kulganov V.A., Shenberg L.S., Korotkova I.A. (2005) Issledovanie adaptacionnogo potenciala lichnosti u podrostkov i molodezhi [The study of the adaptive potential of personality in adolescents and youth] in Materialy` nauchno-prakticheskoy konferencii «Anan`evskie chteniya-2005» [Materials of the scientific and practical conference "Ananyevsky readings-2005"], Sankt-Peterburg, pp. 578–580 (In Russian).

30. Kuftyak E.V., Magdenko O.V., Zadorova Yu.A. (2021) Privyazannost` k materi kak prediktor psixologicheskogo blagopoluchiya v mladshem shkol`nom vozraste [Attachment to the mother as a predictor of psychological well-being in primary school age] in Obrazovanie i nauka [Education and Science]. V. 23, № 7, pp. 122–146 (In Russian).

31. Kuchina T.I. (2024) Psixologicheskoe blagopoluchie i cennostny`e orientacii zhenshhin i muzhchin rannej i srednej vzroslosti v mire neopredelennosti [Psychological well-being and value orientations of women and men of early and middle adulthood in a world of uncertainty] in Mir nauki. Pedagogika i psixologiya [The world of science. Pedagogy and psychology]. V. 12, № 1 (In Russian).

32. Lebedeva O.V. (2013) Problema sootnosheniya ponyatij «psixicheskoe zdorov`e» i «psixologicheskoe zdorov`e» v otechestvennoj i zarubezhnoj psixologo-pedagogicheskoy literature [The problem of the correlation of the concepts of "mental health" and "psychological health" in domestic and foreign psychological and pedagogical literature] in Vestnik Nizhegorodskogo universiteta imeni N.I. Lobachevskogo [Bulletin of the Nizhny Novgorod University named after N.I. Lobachevsky]. №3(1), pp. 33–37 (In Russian).

33. Leonenko N.O., Lobanova Yu.A. (2021) Psixologicheskoe blagopoluchie v yunosheskom vozraste u licz s razny`m opy`tom perezhivaniy detstva [Psychological well-being in adolescence in people with different experiences of childhood] in Gercenovskie chteniya: psixologicheskie issledovaniya v obrazovanii [Herzen readings: psychological research in education]. № 4, pp. 333–341. – DOI 10.33910/herzenpsyconf-2021-4-41. – EDN BLHYCR. (In Russian).

34. Litvinova N.Yu., Semenov Ya.P. (2023) Psixologicheskoe soprovozhdenie e`mocional`nogo blagopoluchiya detej mladshego shkol`nogo vozrasta [Psychological support for the emotional well-being of

children of primary school age] in Yaroslavskij psixologicheskij vestnik [Yaroslavl psychological Bulletin], № 2(56), pp. 47–51 (In Russian).

35. Lunkina M.V., Gordeeva T.O. (2019) Diagnostika autentichny`x i kompensatorny`x osnovanij samouvazheniya u podrostkov [Diagnostics of authentic and compensatory grounds of self-esteem in adolescents] in Sibirskij psixologicheskij zhurnal [Siberian Psychological Journal]. №2, pp. 145–160 (In Russian).

36. Lunkina M.V. (2017) Transformaciya predstavlenij o svyazi razlichny`x parametrov samouvazheniya s psixologicheskim blagopoluchiem: ot urovnya samouvazheniya k ego osnovaniyam [Transformation of ideas about the connection of various parameters of self-esteem with psychological well-being: from the level of self-esteem to its foundations] in Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psixologiya [Bulletin of the Moscow University. Episode 14: Psychology]. № 3, pp. 60–75 (In Russian).

37. Lyashko I.A. (2019) Ontognoseologicheskij urok Platona [Plato's Ontognoseological lesson] in Universum Platonovskoj my`сли: «Pajdejya, gosudarstvo, chelovek: antropologiya v Platonovskoj tradicii» : Sbornik materialov XXVII nauchnoj konferencii, Sankt-Peterburg, 28 iyunya 2019 goda [The Universe of Platonic Thought: "Paideia, the state, man: anthropology in the Platonic tradition" : Collection of materials of the XXVII scientific conference, St. Petersburg, June 28, 2019]. Sankt-Peterburg: Mezhhregional'naya obshhestvennaya organizaciya sodejstvuya izucheniyu i rasprostranenyu filosofskogo naslediya Platona «Platonovskoe filosofskoe obshhestvo», pp. 16–25 (In Russian).

38. Mazaeva N.A., Kravchenko N.E. (2020) Faktory` riska uvelicheniya chastoty` i rannej manifestacii depressij v sovremennoj podrostkovoju populyacii [Risk factors for increasing the frequency and early manifestation of depression in the modern adolescent population] in Psixiatriya [Psychiatry]. V. 18, № 3, pp. 6–13. – DOI 10.30629/2618-6667-2020-18-3-6-13. (In Russian).

39. Maksimenko A.A., Dejneka O.S., Mortikova I.A. (2022) Infodemicheskij dumskrolling i psixologicheskoe blagopoluchie rossiyan [Infodemic mind-scrolling and psychological well-being of Russians] in Obshhestvo: sociologiya, psixologiya, pedagogika [Society: sociology, psychology, pedagogy]. № 12, pp. 129–136 (In Russian).

40. Maksimenko A.A., Dejneka O.S., Mortikova I.A. (2022) Infodemicheskij dumskrolling i psixologicheskoe blagopoluchie rossiyan [Infodemic mind-scrolling and psychological well-being of Russians] in Obshhestvo: sociologiya, psixologiya, pedagogika [Society: sociology, psychology, pedagogy]. № 12, pp. 129–136 (In Russian).

41. Maljugina K.V. (2023) Psixologicheskoe blagopoluchie detej podrostkovogo vozrasta [Psychological well-being of adolescent children] in Vy`sšee pedagogicheskoe obrazovanie v provincii: tradicii i novacii : Sbornik nauchny`x statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Saratov, 12 maya 2023 goda [Higher pedagogical education in the province: traditions and innovations: Collection of scientific articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Saratov, May 12, 2023], Saratov, pp. 384–388 (In Russian).

42. Merzlyakova D.R. (2022) Osobennosti psixologicheskogo zdorov`ya pedagogov s razny`m urovnem professional'nogo masterstva v usloviyax cifrovoj transformacii obrazovatel'nogo processa [Features of psychological health of teachers with different levels of professional skill in the conditions of digital transformation of the educational process] in Psixologo-pedagogicheskie issledovaniya [Psychological and pedagogical research]. V 14. № 2, pp. 48–63. doi:10.17759/psyedu.2022140204 (In Russian).

43. Miloxin D.B. (2010) Ocenka gotovnosti studentov vuzov k realizacii distancionnogo obucheniya [Assessment of the readiness of university students to implement distance learning] in Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta [Bulletin of the Orenburg State University]. № 9, pp. 172–177 (In Russian).

44. Mitropolit Ierofej (Vlaxos). Pravoslavnaya psixoterapiya. Svyatootecheskij kurs vrachevaniya dushi [Metropolitan Hierotheos (Vlachos). Orthodox psychotherapy. Patristic course of healing the soul]. Retrived from: https://azbyka.ru/oteknik/Ierofej_Vlaxos/pravoslavnaia-psihoterapija-svjatootecheskij-kurs-vrachevanija-dushi/1_2 (In Russian).

45. Nagumanova E`R. (2016) Osobennosti proyavleniya stressoustojchivosti u depressivnoj lichnosti [Features of stress resistance in a depressive personality] in Aktual'ny`e voprosy` universitetskoj nauki : Sbornik nauchny`x trudov [Current issues of university science : A collection of scientific papers], V. 2. Ufa, pp. 292–296 (In Russian).

46. Nerushaj A.I. (2021) Psixologicheskoe blagopoluchie lyudej pozhilogo vozrasta [Psychological well-being of elderly people] in Vestnik RGGU. Seriya: Psixologiya. Pedagogika. Obrazovanie [Bulletin of the Russian State University. Series: Psychology. Pedagogy. Education]. № 1, pp. 128–141 (In Russian).

47. Nestik T.A. (2023) Vliyanie voenny`x konfliktov na psixologicheskoe sostoyanie obshhestva: perspektivny`e napravleniya issledovanij [The influence of military conflicts on the psychological state of society: promising areas of research] in Social'naya psixologiya i obshhestvo [Social psychology and society]. V. 14, № 4, pp. 5–22. DOI:10.17759/sps.2023140401 (In Russian).

48. Nikiforova S.V. (2021) Vzaimosvyaz` pokazatelej psixologicheskogo blagopoluchiya i obraza tela u zhenshin zrelogo vozrasta [Interrelation of indicators of psychological well-being and body image in mature women] in *Sovremennaya nauka: aktual`ny`e problemy` teorii i praktiki*. Seriya: Poznanie [Modern science: actual problems of theory and practice. Series: Cognition]. № 6, pp. 79–83 (In Russian).
49. Panova V.N. (2019) Vliyanie prepodavatelya na formirovanie polozhitel`noj motivacii k processu obucheniya [The influence of a teacher on the formation of positive motivation for the learning process] in *Molodoj uchenyj* [Young scientist]. № 51, pp. 348–350 (In Russian).
50. Pashkin S.B., Golovachyov A.V., Savinskaya A.S. (2020) Psixologicheskoe blagopoluchie kak uslovie uspeshnoj adaptacii kursantov k povsednevnoj deyatel`nosti [Psychological well-being as a condition for successful adaptation of cadets to daily activities] in *Voennyj inzhener* [Military engineer]. Retrived from: <https://cyberleninka.ru/article/n/psixologicheskoe-blagopoluchie-kak-uslovie-uspeshnoy-adaptatsii-kursantov-k-povsednevnoj-deyatelnosti> (In Russian).
51. Petrova D.B., Lenskix S.P. (2024) Social`no-psixologicheskie determinanty` psixologicheskogo blagopoluchiya v podrostkovom vozraste [Socio-psychological determinants of psychological well-being in adolescence] in *Mir nauki. Pedagogika i psixologiya* [Mir nauki. Pedagogy and psychology]. V. 12, № 2 (In Russian).
52. Petrovskaya V.G. (2020) Zhiznestojkost` i social`no-psixologicheskoe blagopoluchie lichnosti v yunosheskom vozraste [Resilience and socio-psychological well-being of a person in adolescence] in *Konstruktivny`e pedagogicheskie zametki* [Constructive pedagogical notes]. № 8.1 (13), pp. 259–272 (In Russian).
53. Posoxova S.T (2001). Psixologiya adaptiruyushhejsya lichnosti: monografiya [Psychology of an adapting personality: a monograph]. Sankt-Peterburg: RGPU im. Gercena, 240 p. (In Russian).
54. Prakticheskaya psixologiya obrazovaniya [Practical psychology of education], edited by I.V. Dubrovina. 592 p. (In Russian).
55. Bojko O.M., Medvedeva T.I., Enikolopov S.N. (2020) Psixologicheskoe sostoyanie lyudej v period pandemii COVID-19 i misheni psixologicheskoy raboty` [The psychological state of people during the COVID-19 pandemic and the targets of psychological work] in *Psixologicheskie issledovaniya* [Psychological research]. V. 13, № 70 (In Russian).
56. Psixologicheskoe blagopoluchie sub`ektov obrazovaniya : sbornik nauchny`x materialov (2023) [Psychological well-being of subjects of education: a collection of scientific materials], Yaroslavl` : RIO YaGPU, 331 p. (In Russian).
57. Pugovkina O.D., Shil`nikova Z.N. (2014) Konceptsiya mindfulness (osoznannost`): nespecificheskij faktor psixologicheskogo blagopoluchiya [The concept of mindfulness: the nonspecific factor of psychological well-being] in *Sovremennaya zarubezhnaya psixologiya* [Modern foreign psychology]. № 2, pp. 18–29 (In Russian).
58. Rodnina K.A. (2023) Vliyanie e`mocional`noj zrelosti roditel`ej na psixologicheskoe blagopoluchie detej [The influence of emotional maturity of parents on the psychological well-being of children] in *Vy`sšee obrazovanie segodnya* [Higher education today]. № 5. pp. 116–120 (In Russian).
59. Rozanov V.A., Semenova N.V. (2022) Suicidal`noe povedenie v usloviyax pandemii COVID-19 [Suicidal behavior in the conditions of the COVID-19 pandemic] in *Psixiatriya* [Psychiatry]. V. 20, № 3. pp. 74–84. – DOI: 10.30629/2618-6667-2022-20-3-74-84. (In Russian).
60. Rudnova N.A., Kormienko D.S., Volkova E.N., Isaeva O.M. (2023) Cifrovaya roditel`skaya mediaciya i ee svyaz` s pokazatelyami psixologicheskogo blagopoluchiya detej shkol`nogo vozrasta [Digital parental mediation and its relationship with indicators of psychological well-being of school-age children] in *Nauka televideniya* [The science of television]. 19 (1), pp. 175–198. (In Russian).
61. Sadakova O.B. (2018) Analiz issledovatel`skix podxodov k izucheniyu psixologicheskoy reprezentacii studentami obrazovatel`noj sredy` vuza [Analysis of research approaches to the study of psychological representation by students of the educational environment of the university] in *Obshhestvo: sociologiya, psixologiya, pedagogika* [Society: sociology, psychology, pedagogy]. №10, pp. 83–88. DOI: 10.24158/spp.2018.10.12 (In Russian).
62. Smolyanskaya E.I. (2024) Yumor kak faktor psixologicheskogo blagopoluchiya lyudej pozhilogo vozrasta [Humor as a factor of psychological well-being of elderly people] in *Mir nauki. Pedagogika i psixologiya* [The world of science. Pedagogy and psychology]. V. 12, № 1 (In Russian).
63. Soldatova G.V. (2021) Psixologicheskoe blagopoluchie kak psixologicheskij fenomen [Psychological well-being as a psychological phenomenon] in *Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psixologo-pedagogicheskie nauki* [Bulletin of Pskov State University. Series: Psychological and pedagogical sciences]. №12, pp. 17–30 (In Russian).

64. Starchenkova E.A., Vodop`yanova N.V. (2008) Sindrom vy`goraniya [Burnout syndrome], Sankt-Peterburg: Piter, 258 p. (In Russian).
65. Kovaleva M. A., Shmeleva S.V., Feoktistova S.V. (2024) Sub`ektivnoe social`no-psixologicheskoe blagopoluchie cheloveka kak faktor vy`bora pishhevy`x produktov [Subjective socio-psychological well-being of a person as a factor of food choice] in Zdravooxranenie Rossijskoj Federacii [Healthcare of the Russian Federation]. V. 68, № 1, pp. 44–51. – DOI 10.47470/0044-197X-2024-68-1-44-51. (In Russian).
66. Tatarkevich V. (1981) O schast`e i sovershenstve cheloveka [On happiness and human perfection]. M. Progress, 398 p. (In Russian).
67. Umanskaya E.G. (2023) Psixologicheskoe blagopoluchie lichnosti v zreлом vozraste [Psychological well-being of a person in adulthood] in Strategiya razvitiya obrazovaniya dlya budushhego Rossii : Materialy` Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, priurochennoj k Godu pedagoga i nastavnika v Rossijskoj Federacii, Vladimir, 16–17 marta 2023 goda. Tom Chast` 1 [Education Development Strategy for the future of Russia: Materials of the International Scientific and Practical Conference dedicated to the Year of Teacher and Mentor in the Russian Federation, Vladimir, March 16-17, 2023. Volume Part 1]. Vladimir, pp. 877–883 (In Russian).
68. Universum Platonovskoj my`sli: «Pajdejya, gosudarstvo, chelovek: antropologiya v Platonovskoj tradicii»: Sbornik materialov XXVII nauchnoj konferencii, Sankt-Peterburg, 28 iyunya 2019 goda (2019) [The Universe of Platonic thought: "Paideia, the state, man: anthropology in the Platonic tradition": Collection of materials of the XXVII scientific conference, St. Petersburg, June 28, 2019]. Sankt-Peterburg, 265 p. (In Russian).
69. Us`nina T.P., Czvetnova A.D. (2017) Psixologicheskoe blagopoluchie studentov i faktory` ego opredelyayushhie [Psychological well-being of students and its determining factors] in Vestnik Soveta molody`x ucheny`x i specialistov Chelyabinskoy oblasti [Bulletin of the Council of Young Scientists and Specialists of the Chelyabinsk region]. № 2(1), pp. 122–124 (In Russian).
70. Ushakova A.V., Yaparova O.G. (2023) K voprosu o vzaimosvyazi psixologicheskoy gotovnosti k shkole i psixologicheskogo blagopoluchiya detej starshego doshkol`nogo vozrasta [On the issue of the relationship between psychological readiness for school and psychological well-being of older preschool children] in Nauka v zhizni cheloveka [Science in human life]. № 2, pp. 141–149 (In Russian).
71. Fedorova S.A. (2021) Vneurochnaya deyatel`nost` kak sredstvo podderzhaniya psixologicheskogo blagopoluchiya uchashhixsya mladshhego shkol`nogo vozrasta [Extracurricular activities as a means of maintaining the psychological well-being of primary school age students] in Nachal`noe obshhee obrazovanie: voprosy` razvitiya, metodicheskogo i kadrovogo obespecheniya : materialy` IV Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem, Irkutsk, 12 noyabrya 2021 goda [Primary general education: issues of development, methodological and personnel support : materials of the IV All-Russian Scientific and methodological conference with international participation, Irkutsk, November 12, 2021]. Irkutsk: Asprint, pp. 262–267 (In Russian).
72. Filosofskij e`nciklopedicheskij slovar` (1983) [Philosophical Encyclopedic Dictionary]. Chief editors: L.F. Ilyichev, P.N. Fedoseev, S.M. Kovalev, V.G. Panov, 840 p. (In Russian).
73. Xajrullina E`.R. (2021) Psixologiya vzaimootnoshenij mezhd studentami i prepodavatelnyami v vy`sshem obrazovanii [Psychology of relationships between students and teachers in higher education] in Pedagogicheskij zhurnal [Pedagogical journal]. №11(5), pp. 636–649 (In Russian).
74. Xriptovich V.A. (2021) Psixologicheskoe blagopoluchie kak pokazatel` uspehnosti socializacii v yunosheskom vozraste [Psychological well-being as an indicator of the success of socialization in adolescence] in Nauchny`e trudy` Respublikanskogo instituta vy`sshej shkoly`. Istoricheskie i psixologo-pedagogicheskie nauki [Scientific works of the Republican Institute of Higher Education. Historical and psychological and pedagogical sciences]. № 21-4, pp. 401–410 (In Russian).
75. Chernyaeva G.V. (2018) Psixologicheskoe blagopoluchie kak atributivnaya sostavlyayushhaya professional`nogo razvitiya lichnosti [Psychological well-being as an attributive component of professional personality development] in Psixologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka: Materialy` Mezhdunarodnoj zaочноj nauchno-prakticheskoy konferencii, Ekaterinburg, 11 aprelya 2018 goda [Psychological well-being of a modern person: Materials of the International correspondence scientific and practical conference, Yekaterinburg, April 11, 2018]. Ekaterinburg, pp. 338–344 (In Russian).
76. Chuvashova A.G., Konareva I.N. (2020) Predstavleniya o psixologicheskom blagopoluchii detej doshkol`nogo vozrasta v kontekste kul`turno-deyatel`nostnoj paradigmy` [Ideas about the psychological well-being of preschool children in the context of a cultural and activity paradigm] in Ucheny`e zapiski Kry`mskogo federal`nogo universiteta imeni V.I. Vernadskogo. Sociologiya. Pedagogika. Psixologiya [Scientific notes of the V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Sociology. Pedagogy. Psychology]. №1 (In Russian).
77. Shajgerova L.A., Shilko R.S., Zinchenko Yu.P., Dolgix A.G., Vaxanceva O.V. (2018) Kul`turnaya determinaciya psixicheskogo zdorov`ya i psixologicheskogo blagopoluchiya: metodologicheskie voprosy`

[Cultural determination of mental health and psychological well-being: methodological issues] in Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psixologiya [Bulletin of the Moscow University. Episode 14. Psychology]. №2, pp. 3–23 (In Russian).

78. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. (2005) Psixologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovny`x koncepcij i metodika issledovaniya) [Psychological well-being of personality (review of basic concepts and research methodology)] in Psixologicheskaya diagnostika [Psychological diagnostics], №3, pp. 95–129. (In Russian).

79. Shevczov A. (2019) Antichnaya antropologiya zhelanij [Ancient anthropology of desires] in Universum Platonovskoj my`sli: «Pajdejya, gosudarstvo, chelovek: antropologiya v Platonovskoj tradicii» : Sbornik materialov XXVII nauchnoj konferencii, Sankt-Peterburg, 28 iyunya 2019 goda [The Universe of Platonic thought: "Paideia, state, man: anthropology in the Platonic tradition" : Collection of materials of the XXVII scientific conference, St. Petersburg, June 28, 2019]. Sankt-Peterburg, pp. 143–151 (In Russian).

80. Shevchenko N.V., Postnova M.V. (2021) Povy`shenie urovnya samoorganizacii uchashhixsya i studentov v uchebnoj deyatel`nosti pri distancionnom obuchenii [Increasing the level of self-organization of students and students in educational activities during distance learning] Sovremennye problemy` nauki i obrazovaniya [Modern problems of science and education], №4, pp. 43–51. DOI: 10.17513/spno.31041. (In Russian).

81. E`del`man A.B. (2022) Sub`ektivny`j vozrast kak faktor psixologicheskogo blagopoluchiya : special`nost` : 19.00.13 – psixologiya razvitiya, akmeologiya (psixologicheskie nauki) [Subjective age as a factor of psychological well-being: specialty: 19.00.13 – developmental psychology, acmeology (psychological sciences)], abstract of the dissertation for the degree of candidate of psychological Sciences, 25 p. (In Russian).

82. Ahmad S. (2024) The impact of the COVID-19 pandemic on the psychological well-being of Pakistani students in Penza Psychological Newsletter. No. 1(22). pp. 10–16 (In English).

83. Arslan Ü. et al. (2021) Relationship between intolerance of uncertainty and psychological wellbeing during the COVID-19 pandemic: The mediating role of mindfulness in Cukurova University Faculty of Education Journal. V. 50. №. 1. pp. 379–399. doi.org/10.14812/cufej.844268 (In English).

84. Bradburn N. (1969) The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co, 320 p. (In English).

85. Cummins R. (2010) Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis. Journal of Happiness Studies. 11, pp. 1–17. Retrived from: doi.org/10.1007/s10902-009-9167-0 (In English).

86. Diener E., Diener C. (1996) Most people are happy in Psychological Science. № 7. pp. 181–185 (In English).

87. Dodge, R., Daly, AP, Huyton, J., & Sanders, LD (2012) The Challenge of Defining Wellbeing. International Journal of Wellbeing. 2, pp. 222–235. doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4 (In English).

88. Dutta T. et al. (2023) Impact of intolerance of uncertainty on well-being during COVID-19 pandemic in India: Does practising gratitude and mindfulness help? in IIMB Management Review. V. 35. №. 3. pp. 286–297. doi.org/10.1016/j.iimb.2023.07.004. (In English).

89. Herdian H, Suwanti S, Estria SR. (2022) Psychological wellbeing and psychological distress in the elderly during the COVID-19 Pandemic. Consortium Psychiatricum. 3(2), pp. 88–96. doi: 10.17816/CP176 (In English).

90. Jennifer L. Smith & Linda Hollinger-Smith (2014): Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults, Aging & Mental Health, DOI: 10.1080/13607863.2014.986647 (In English).

91. King L.A., Napa C.K. (1998) What makes a life good? in Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 75, pp. 156–165 (In English).

92. Koç M. et al. (2016) Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling in Sakarya University Journal of Education. V. 6. №. 3. pp. 201–209 (In English).

93. Miriam Sang-Ah Park, Nobuhiko Goto, Alice Kennedy, Sanjana Raj, Alexander Dutson, Lauren Park & Laurent Sovet (2020): Positive orientation, job satisfaction and psychological well-being of mental health practitioners in Malaysia, Psychology, Health & Medicine, DOI: 10.1080/13548506.2020.1804599 (In English).

94. Rettie H., Daniels J. (2021) Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic in American Psychologist. V. 76. №. 3. pp. 427 (In English).

95. Ryff C.D., Keyes C.L.M. (1995) The structure of psychological well-being revisited in Journal of Personality and Social Psychology. № 69. pp. 719–727 (In English).

96. Ryff C.D., Keyes C.L.M. (1995) The structure of psychological well-being revisited in Journal of Personality and Social Psychology. № 69. pp. 719–727 (In English).

97. Schultz T. (1961). Investment in Human Capital. American Economic Review, 51, pp. 1–17 (In English).

98. Seligman M. (2012) Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being Paperback. 368 p. (In English).
99. Stone D. (1976) The Human Potential Movement in The New religious consciousness. University of California Press, pp. 93–115 (In English)
100. Shah H., Marks N. (2004) Manifesto well-being for prosperity of society. London, Velikobritaniya: New Economy Fund. doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.003.0020 (In English).
101. Vasylykevych Y. Z. et al. (2021) Creativity and uncertainty tolerance as a resource for the psychological well-being of an individual in Revista de la Universidad del Zulia. V. 12. № 34, pp. 585–603 doi.org/10.46925//rdluz.34.32 (In English).
102. Zautra A.J., Smith B., Affleck G., & Tennen H. (2001). Examinations of chronic pain and affect relationships: Applications of a dynamic model of affect. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69, 786795 (In English).

Поступила в редакцию 12.11.2024 г.

REVIEW OF DOMESTIC AND FOREIGN STUDIES OF PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

E.G. Maksimenko, A.V. Gordeeva, S.A. Wildgrube, N.P. Andryushkova, S.V. Nabatova, E.V. Chukanov

Interest in the problem of psychological well-being is accounted for by the social demand for the quality of human life, the analysis of the subjective need to be satisfied, the feeling of awareness of life filled with meanings and values, their influence on the individual's functioning in the areas of health, education, activity, etc. The article presents an overview of studies of psychological well-being in the historical aspect. The cyclical nature of changes in the semantic categories of psychological well-being in different eras, beginning with antiquity has been pointed out. The inference about a possible connection between culture, the state value system, and an individual citizen's psychological well-being has been made. The orientation of public culture to a person and society as the highest values shapes the goals of creating comfortable conditions for people to live and work. It is emphasized that psychological well-being arises in the process of achieving them. Experiences of ill-being are largely associated with the loss of self-worth, the significance of a personality for society, and social deprivation. The review of scientific research has shown that psychological well-being can be considered an indicator of the society and the state development, reflecting the citizens' striving for self-development, the need to serve the Motherland, family, and children.

Key words: psychological well-being, happiness, self-actualization, control, adaptation, deprivation, psychological health.

Максименко Елена Георгиевна.

Доктор психологических наук.
Донецкий государственный университет,
г. Донецк, Российская Федерация.
Профессор кафедры общей психологии.
ORCID 0000-0003-0622-6871.
E-mail: e.maksimenko.dongu@mail.ru.

Гордеева Алла Валериановна.

Кандидат психологических наук.
Донецкий государственный университет,
г. Донецк, Российская Федерация.
Заведующий кафедрой общей психологии.
ORCID 0000-0003-1720-0466.
E-mail: a.valer@mail.ru.

Вильдгрубе Светлана Александровна.

Кандидат психологических наук.
Донецкий государственный университет,
г. Донецк, Российская Федерация.
Заведующий кафедрой клинической психологии.
ORCID 0009-0006-2901-6120.

Maksimenko Elena Georgievna.

Doctor of Psychology.
Donetsk State University, Donetsk, Russian Federation.
Professor of General Psychology Department.
ORCID 0000-0003-0622-6871.
E-mail: e.maksimenko.dongu@mail.ru.

Gordeeva Alla Valerianovna.

Candidate of Psychology.
Donetsk State University, Donetsk, Russian Federation.
Head of General Psychology Department.
ORCID 0000-0003-1720-0466.
E-mail: a.valer@mail.ru.

Vildgrube Svetlana Aleksandrovna.

Candidate of Psychology.
Donetsk State University, Donetsk, Russian Federation.
Head of Clinical Psychology Department.
ORCID 0009-0006-2901-6120.

E-mail: S.Vildgrube@mail.ru.

Андрюшкова Надежда Петровна.

Донецкий государственный университет,
г. Донецк, Российская Федерация.

Старший преподаватель кафедры общей
психологии.

ORCID 0000-0001-7531-1098.

E-mail: andruchkova@rambler.ru.

Набатова Софья Вадимовна.

Донецкий государственный университет,
г. Донецк, Российская Федерация.

Старший преподаватель кафедры общей
психологии.

ORCID 0009-0004-7114-1481.

E-mail: Sofya.nabatova@yandex.ru.

Чуканов Евгений Валерьевич.

Донецкий государственный университет,
г. Донецк, Российская Федерация.

Старший преподаватель кафедры общей
психологии.

ORCID 0009-0003-0237-767X.

E-mail: e.v.chukanov@mail.ru.

E-mail: S.Vildgrube@mail.ru.

Andryushkova Nadezhda Petrovna.

Donetsk State University, Donetsk, Russian
Federation.

Senior Lecturer of General Psychology Department.
ORCID 0000-0001-7531-1098.

E-mail: andruchkova@rambler.ru.

Nabatova Sofya Vadimovna.

Donetsk State University, Donetsk, Russian
Federation.

Senior Lecturer of General Psychology Department.
ORCID 0009-0004-7114-1481.

E-mail: Sofya.nabatova@yandex.ru.

Chukanov Evgeniy Valerievich.

Donetsk State University, Donetsk, Russian
Federation.

Senior Lecturer of General Psychology Department.
ORCID 0009-0003-0237-767X.

E-mail: e.v.chukanov@mail.ru.