

УДК 159.9.378
DOI: 10.26140/anip-2019-0804-0072

ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ВНУТРЕННЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

© 2019

Author ID: 337853

SPIN: 6729-0494

Researcher ID: Q-4318-2017

ORCID: 0000-0002-3209-2750

Scopus ID: 56765841700

Карпетян Лариса Владимировна, кандидат психологических наук,
доцент, доцент кафедры «Общая и социальная психология»

Уральский федеральный университет

(620083, Россия, Екатеринбург, ул. Ленина, 51, e-mail: karapetyanl@mail.ru)

Author ID: 503062

SPIN: 7068-5018

Researcher ID: E-6541-2012

ORCID: 0000-0003-3690-9649

Глотова Галина Анатольевна, доктор психологических наук, профессор,
ведущий научный сотрудник Лаборатории педагогической психологии
при кафедре «Психология образования и педагогика»

факультета психологии

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова

(125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, e-mail: galina.glotova1@mail.ru)

Аннотация. В статье анализируются психологические подходы к изучению проблемы благополучия. Рассмотрены конструкции, представленные в зарубежной психологии, такие, как «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие», разработанные в рамках гедонистического и эвдемонистического подходов. Понимание субъективного благополучия подразумевает его зависимость, прежде всего, от эмоционального состояния человека. Изучение «психологического благополучия» предполагает в качестве основного фактора благополучия человека реализацию его собственного потенциала в обществе. Зарубежные исследователи придерживаются либо одного подхода, либо другого, либо их сочетают в рамках комплексного подхода. В отечественной психологии при исследовании благополучия репертуар используемых терминов гораздо шире, ученые используют понятия «психологическое благополучие», «субъективное благополучие», «личностное благополучие», «духовное благополучие» и др., опираясь при этом, в основном, на структурный либо генетический подходы. В рамках структурного подхода исследуются компоненты благополучия в их взаимосвязях и отношениях, при генетическом подходе предметом изучения является развитие и формирование благополучия, а также его детерминанты. Вместе с тем, анализ подходов показал, что, несмотря на вышеуказанные различия в плане теоретического осмысления феномена благополучия и его терминологического оформления, эти подходы могут использоваться как взаимодополняющие, а термин «внутреннее благополучие» позволит не просто интегрировать представленные в науке виды благополучия, но и дифференцировать их от внешнего, объективного благополучия. При этом под внутренним благополучием понимается внутреннее переживание людьми состояния благополучия / неблагополучия. Представленная в статье схема изучения феномена «благополучия» позволяет визуально продемонстрировать место «внутреннего благополучия» в сложившемся понятийном ряду и наметить перспективы его дальнейшего изучения.

Ключевые слова: внутреннее благополучие, эмоционально-личностное благополучие, гедонистический подход, эвдемонистический подход, комплексный подход, структурный подход, генетический подход.

APPROACHES TO THE STUDY OF INTERNAL HUMAN WELL-BEING

© 2019

Karapetyan Larisa Vladimirovna, candidate of psychological sciences, associate professor,
associate professor of the department of «General and social psychology»

Ural Federal University

(620083, Russia, Yekaterinburg, st. Lenina, 51, e-mail: karapetyanl@mail.ru)

Glotova Galina Anatolyevna, doctor of psychological sciences, professor, leading researcher
of the Laboratory of pedagogical psychology at the Department of «Psychology
of education and pedagogy» of the faculty of psychology

Moscow State University named after M. V. Lomonosov

(125009, Russia, Moscow, Mohovaya st., 11, b. 9, e-mail: galina.glotova1@mail.ru)

Abstract. The article analyzes the psychological approaches to the study of the problem of well-being. The constructs presented in foreign psychology, such as «subjective well-being» and «psychological well-being», developed within the framework of hedonistic and eudemonistic approaches, are reviewed. Understanding of subjective well-being implies its dependence primarily on the emotional state of a person. The study of «psychological well-being» assumes the realization of human own potential in society as the main factor of his well-being. Foreign researchers take either one approach or another, or combine them within the framework of an integrated approach. In the Russian tradition of study of psychological well-being the repertoire of the used terms is much wider. The researchers use the concepts of «psychological well-being», «subjective well-being», «personal well-being», «spiritual well-being», etc., relying on structural or genetic approaches. Within the framework of the structural approach, the components of well-being in their interrelations and relations are studied. In the genetic approach, the subject of study is the development and formation of well-being, as well as its determinants. At the same time, the analysis of approaches showed that, despite the above differences in terms of theoretical understanding of the phenomenon of well-being and its terminological design, these approaches can be used as complementary, and the term «internal well-being» will not only integrate the types of well-being presented in science, but also differentiate them from external, objective well-being. The internal well-being represents the internal experience of the people of the state of well-being / non-well-being. The scheme of studying the phenomenon of «well-being» presented in the article allows to visually demonstrate the place of «inner well-being» in the existing conceptual series and outline the perspectives for its

further study.

Keywords: internal, inner well-being, emotional and personal well-being, hedonistic approach, eudemonic approach, complex approach, structural approach, genetic approach.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема изучения эмоциональных состояний, выявления факторов, способствующих их поддержанию в позитивном регистре, разработка технологий обучения распознаванию эмоций и саморегуляции поведения имеет высокую научную и практическую значимость. Психологическое здоровье человека зависит не только от социально-экономических и других объективных факторов. Большую роль играют и субъективные, внутриличностные факторы. Так, владение человеком широким репертуаром способов совладания со стрессом, обеспечение собственного функционирования в оптимальном формате, способствующем эффективному выполнению запланированной деятельности, являются верными предикторами психологического здоровья и профессионального долголетия. Особое место в числе субъективных факторов психологического здоровья занимает внутреннее переживание людьми состояния благополучия / неблагополучия, которое Л.В.Карапетян и Г.А.Глотова [1, с. 58] предложили обозначать термином «внутреннее благополучие».

Термин «внутреннее благополучие» предлагается использовать в качестве обобщающего для конструктов, широко представленных в зарубежной психологии, таких как «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие», связанных с гедонистическим и эвдемонистическим направлениями его изучения, а также для различных отечественных подходов к исследованию благополучия человека.

Целью статьи является обоснование возможности интеграции подходов к изучению феномена «благополучия» и целесообразности введения обобщающего понятия «внутреннее благополучие».

РЕЗУЛЬТАТЫ

Несмотря на то, что термин «психологическое благополучие» был введен N.M.Bradburn только в 1969 году, психологи постоянно обращались к теме благополучия и неблагополучия личности как в теоретических трудах (Э.Эриксон, К.Г.Юнг, А.Маслоу, Г.Олпорт, К. Рифф и др.), так и в консультативной практике. Это происходило потому, что благополучие личности, ее позитивное эмоциональное состояние, оптимальное внутриличностное и социальное функционирование, эффективная деятельность в конечном счете являются целью психологической теории и практики.

Гедонистический подход к изучению благополучия

В рамках гедонистического подхода к пониманию благополучия, базирующегося на философии Аристиппа, человеческая жизнь представляется стремлением к получению удовольствия и избеганию страданий [2]. N.M.Bradburn разработал первую модель благополучия, которая основана на представлении о балансе позитивных и негативных аффектов. Любое событие в жизни личности вызывает в ней эмоциональный отклик. Эти отклики накапливаются и приводят к общему ощущению удовлетворения или, наоборот, в зависимости от того, аффекты какого знака преобладают или находятся в гармоничном равновесии [3, p. 5].

E.Diener продолжил работу над содержанием внутреннего благополучия личности и, помимо позитивных и негативных аффектов, добавил в структуру этого феномена удовлетворенность жизнью [4]. Получается, что удовлетворенность собственной жизнью не является обязательным результатом преобладания положительных аффектов, а представляет собой отдельную категорию. При этом, по мнению автора, описанная структура не охватывает все содержание понятия «психологического благополучия», понимаемого им как счастье [4, p. 542]. Позднее E.Diener пришел к выводу, что важнейшей детерминантой благополучия личности является пред-

ставление о состоянии собственных дел [5], что мы считаем исключительно важным для анализа внутреннего благополучия [1].

J.Czapinski представил «луковичную модель» («onion model») благополучия, состоящую из трех «слоев» или подструктур. Внешний слой – «удовлетворенность определенными сферами жизни» – подвержен влиянию внешних объективных факторов, тогда как более глубокие слои в целом слабо реагируют на внешние изменения. Средний слой «общее субъективное благополучие» представляет собой аффективные и оценочные компоненты отношения к жизни. Центральный структурный компонент «воля к жизни» имеет биологическое основание и является внутренним источником энергии и позитивных установок, необходимых личности для преодоления жизненных трудностей [6, p. 9].

В гедонистическом подходе внутреннее, «субъективное» благополучие личности понимается как переживание положительных эмоций и ощущение счастья. Однако результаты исследований показали, что о счастье сообщают большинство людей, даже те, кто имеет объективные основания быть недостаточно счастливым, т. е. благополучие невозможно свести к счастью и удовлетворенности жизнью [7, p. 725]. Поэтому в психологии продолжился поиск показателей благополучия, что привело к разработке конструктов для его изучения на основе эвдемонистического подхода.

Эвдемонистический подход к изучению благополучия

Эвдемонистический подход к пониманию благополучия, берущий начало с воззрений Аристотеля, основан на представлениях о позитивном функционировании личности по раскрытию собственного заложенного потенциала, самоактуализации и представлен, прежде всего, работами C.D.Ryff [8, 9]. Модель «психологического благополучия» данного автора представляет собой совокупность шести факторов: «самопринятие» (позитивная самооценка и принятие собственной личности), «позитивные отношения с окружающими» (умение сочувствовать и быть открытым для общения), «автономия» (независимость, способность отстаивать собственное нестандартное мнение), «управление окружающей средой» (успешность в овладении различными видами деятельности, умение реализовывать собственные цели и преодолевать трудности), «личностный рост» (стремление к саморазвитию и усвоению нового опыта) и «цель в жизни» (осмысленность собственного существования, ощущение ценности жизни в прошлом, настоящем и будущем) [7, p. 720; 9, p. 100]. C.D.Ryff не только представила одну из весьма популярных на данный момент моделей благополучия личности, но и операционализировала эту модель, разработав инструментарий, подходящий для эмпирического изучения этого феномена на различных выборках респондентов [8, 9]. Следует отметить, что эмпирические данные, полученные с помощью опросников C.D.Ryff, выявили значительное количество связей между отдельными факторами, что демонстрирует возможность изучение благополучия личности посредством прямых вопросов, а также указали на необходимость учета пола, возраста и уровня образования респондентов [7, p. 724].

Однако структура благополучия C.D.Ryff больше похожа на перечень предикторов внутреннего благополучия, а не на его содержание. Например, наличие цели в жизни или принятие себя может повысить ощущение собственного благополучия. Но это характерно не для всех людей, то есть, это зависит от дополнительных факторов, которые необходимо выявлять отдельно. Кроме того, сама C.D.Ryff в более поздней работе подчеркнула, что акцент на внутриличностных аспектах благополучия и сведение благополучия к личностному росту и само-

актуализации ошибочен [10, p. 1133]. Личность представляет собой социальное образование, и в нем особую роль занимают связи человека с другими людьми. Если реализация собственных целей плачевно сказывается на благополучии других людей и разрушает отношения личности, можно ли считать это ее благополучием? С.Л.М.Кейес рассматривала благополучие с точки зрения социально-психологического подхода (social well-being) и подчеркивала, что для понимания внутреннего благополучия личности необходимо учитывать аспекты ее социальной жизни [11].

Комплексный подход к изучению благополучия

Таким образом, ни один из традиционных подходов в отдельности не позволяет в полной мере раскрыть феномен внутреннего благополучия личности. Поэтому обратимся к комплексному подходу, сочетающему в себе описанные выше направления изучения благополучия. Мы называем комплексным подход М.В.Галлахера, Ш.Лопез и К.Дж.Прейчера, которые рассматривают гедонистический, эвдемонистический и социально-психологический подходы как не противоречащие, а дополняющие друг друга. Каждый подход, по мнению авторов, описывает отдельный тип благополучия. Теоретические представления были проверены эмпирически [12, p. 1034–1036]. Гедонистическое (hedonic well-being) благополучие включает в себя позитивный и негативный аффекты, а также удовлетворенность жизнью; эвдемонистическое (eudemonic well-being) благополучие представлено такими шкалами, как автономия, управление окружающей средой, личностный рост, цель в жизни и самопринятие; социальное благополучие (social well-being), включает социальное принятие, актуализацию, слаженность, сотрудничество, интеграцию и позитивные отношения с другими людьми [12, p. 1034–1036].

Итак, в зарубежной психологии благополучие личности рассматривается как сложное многоуровневое образование в рамках гедонистического, эвдемонистического и социального подходов. Комплексный подход к проблеме внутреннего благополучия является примером тенденции к интеграции этих подходов в современной психологической науке. Однако термина, позволяющего интегрировать понятия «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие», зарубежными исследователями не предложено.

В отечественной психологии при исследовании благополучия отмечается терминологическое разнообразие, учеными используются понятия «психологическое благополучие», «субъективное благополучие», «личностное благополучие», «духовное благополучие» и др. И если в зарубежной психологии основными подходами к изучению благополучия являются гедонистический и эвдемонистический подходы, то в отечественной психологии при анализе любого психологического феномена, в том числе и благополучия, ученые опираются на структурный и генетический подходы [13, с. 206]. В рамках структурного подхода исследуется компонентный состав благополучия, в генетическом подходе делается акцент на его развитии и формировании, а также факторах, влияющих на этот процесс. Рассмотрим феномен «благополучие» с точки зрения этих двух подходов.

Структурный подход к пониманию благополучия

Традиционно в структуре психологических феноменов выделяют следующие компоненты: эмоциональный (переживания, вызванные степенью успешности личности в различных сферах деятельности) и когнитивный (понимание актуальной жизненной ситуации, непротиворечивая картина мира) [14, с. 127]. Поведенческий компонент представлен в виде проявлений благополучия личности в различных сферах. Он обеспечивает целеполагание и контроль событий собственной жизни [15].

Исследования отечественных ученых показали, что благополучие представляет собой сложное образование, включающее ряд взаимосвязанных компонентов.

Е.Б.Весна и О.С.Ширяева предлагают описывать структуру благополучия, как состоящую из пяти компонентов: метапотребностный компонент (способность личности реализовать потребности в самоактуализации, связи с другими людьми и автономии), интрарефлексивный (способность к выражению своих чувств; осознание и принятие собственной личности; самопознание; самоконтроль; позитивная самооценка), интеррефлексивный (гармоничные отношения с миром; компетентность в отношениях со средой; самосознание в контексте отношений с собственным Я, обществом и природой), аффективный (преобладание позитивных эмоций; отсутствие высокой тревожности и депрессивных проявлений) и мировоззренческий компонент (ощущение осмысленности собственной жизни; наличие смыслообразующих целей деятельности и убеждений) [16, с. 35].

Опираясь на опросник С.Д.Рыфф, Т.Д.Шевеленкова и П.П.Фесенко в дополнение к шести выделенным ею компонентам («самопринятие», «позитивные отношения с окружающими», «автономия», «управление окружающей средой», «цель в жизни», «личностный рост»), ввели суммарный показатель благополучия по 6 компонентам и выделили еще 4 компонента благополучия: «баланс аффекта» (соотношение позитивных и негативных аффектов), «осмысленность жизни» (оценка прошлого, настоящего и перспектив, например, возможность реализации жизненных целей), «человек как открытая система» (способность поддерживать близкие контакты и усвоение нового опыта), а также иным образом, чем у С.Д.Рыфф, оцениваемая «автономия» (способность быть независимым) [17, 18].

Помимо компонентов, исследователи изучают уровни функционирования благополучия. Так, предложена структурно-уровневая модель «личностного» благополучия, включающая четыре уровня: внешнее внеличностное, психологическое, межличностное и субъективное благополучие [19, с.9]. О.А.Идобаева расценивает «психологическое» благополучие как обязательное условие эффективного функционирования личности на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и ценностно-смысловом уровнях [20]. Установлено, что переживаемое человеком благополучие, позволяя личности формировать субъективную установку на Другого, является источником адекватных взаимоотношений личности в социуме [21]. Кроме этого, психологическое благополучие участвует в регуляции субъектной активности личности, управлении когнитивными процессами, а также выполняет функцию развития, способствуя процессу самоактуализации [22].

Л.В.Карапетян и Г.А.Глотовой в структуре «эмоционально-личностного благополучия» были выделены три компонента (позитивный эмоциональный компонент, позитивный личностный компонент и негативный компонент, компонент неблагополучия), образованные девятью параметрами внутреннего благополучия (счастье, везение, оптимизм, успешность, компетентность, надежность, пессимизм, несчастливость, завистливость), каждый из которых имеет четыре составляющие (эмоциональную, когнитивную, регулятивную, поведенческую) [1, с. 103].

Стоит отметить, что содержание понятия благополучия демонстрирует пересечение с такими понятиями, как зрелость личности (К.А.Абульханова-Славская), субъектность (А.В.Брушлинский), самоактуализирующаяся личность (А.Маслоу). Для его описания в отечественной психологии используют категории «удовлетворенность жизнью» (Р.Х.Шакуров, А.Б.Белоусова), «субъективное качество жизни» (А.А.Подузов, В.С.Языкова), «счастье» (И.А.Джидарьян, Д.А.Леонтьев), «эмоциональный комфорт» (С.В.Духновский) и др. Р.М.Шамионов показал, что родственными термину «субъективное благополучие» являются понятия «оптимизм», «удовлетворенность жизнью», «счастье» [23].

Генетический подход к пониманию благополучия

В работах отечественных авторов, выполненных в рамках данного подхода, изучаются, прежде всего, факторы, влияющие на формирование и динамику благополучия личности. Например, Л.И.Галиахметова выделяет целый ряд факторов удовлетворенности жизнью [24, с. 90]. С.В.Яремчук называет такие виды факторов субъективного благополучия, как биологические (пол, возраст и уровень соматического здоровья), социально-деятельностные (качество отношений со значимыми другими, трудовая и досуговая деятельность с возможностью творческой самореализации, адекватная оценка со стороны социума, достойный социальный статус и уровень жизни) и внутриличностные факторы – уверенность в себе и собственном будущем, оптимизм, психологическая устойчивость, чувство безопасности, а также количество внутриличностных конфликтов и степень реализованности ценностей личности [25, с. 93]. К числу детерминант благополучия относят состояние здоровья, материальную обеспеченность, социальную поддержку, особенности культурной среды [1, с. 103].

Воздействие внешних факторов личность воспринимает субъективно. Оценивая и наполняя смыслами конкретные факты, личность конструирует образ собственной жизни [26, с. 139–146], который и оказывает влияние на ощущение благополучия. Например, личность может быть совершенно не удовлетворена своим объективно высоким уровнем материального благосостояния, количеством социальных контактов, результатом деятельности и т. д. Поэтому внешние факторы всегда оказывают влияние через внутриличностные. Е.Б.Весна, О.С.Ширяева выделяют более обобщенные факторы психологического благополучия: совокупность всех внутренних и внешних личностных ресурсов, а также успешность личности в системе «субъект-среда» [16, с. 32]. К внутренним факторам переживания благополучия причисляют психические процессы, психические состояния, психические свойства личности [1, с. 103].

Большое внимание в отечественной психологии уделяется исследованию возрастных особенностей благополучия. Так, по данным Г.А.Монусовой в нашей стране самый высокий уровень субъективного благополучия имеют респонденты 15-19 лет, и с возрастом происходит лишь понижение этого уровня [27, с. 101]. При этом О.А.Идובהва обнаружила, что выраженные случаи психологического неблагополучия могут наблюдаться и в подростковом, и в юношеском, и в зрелом возрастах [20, с. 5]. О.А.Елисеева отметила значимость психологической безопасности в образовательной среде для сохранения субъективного благополучия подростков [28, с. 19].

Внутреннее благополучие/неблагополучие может иметь разные проявления. Так, в подростковом возрасте неблагополучие проявляется в депрессивности и тревожности [20, с. 25]. Для юношей важна степень самоактуализации собственной личности [20, с. 25]. Если юноша чувствует, что он не достаточно проявляет себя в мире, это может стать причиной ощущения неблагополучия.

Л.В.Миллер предлагает перечень травмирующих ситуаций, оказывающих негативное влияние на благополучие личности в студенческом возрасте [29]. Помимо серьезной болезни (собственной или близких), смерти близких и различного рода катастроф, в перечень вошли семейные проблемы (наличие в семье человека с эмоциональными нарушениями, развод родителей), экономическая нужда и насилие (эмоциональное, сексуальное и физическое) [29, с. 5–6].

В зрелости в качестве индикаторов психологического благополучия О.А.Идובהва рассматривает хроническое утомление и личностную тревожность, тогда как уровень самоактуализации, напротив, является признаком благополучия, как и в юношестве [20, с. 26].

Таким образом, результаты работ отечественных авторов по исследованию благополучия, выполненные в рамках как структурного, так и генетического подхода,

показали, что многоаспектность и многофункциональность личности приводит к выделению разнообразных видов благополучия. Однако возможна их теоретическая и практическая интеграция, которая объединит их термином «внутреннее благополучие» и позволит в рамках единой концепции исследовать феномен благополучия как сложный, многомерный, многогранный, многоуровневый (рис. 1).

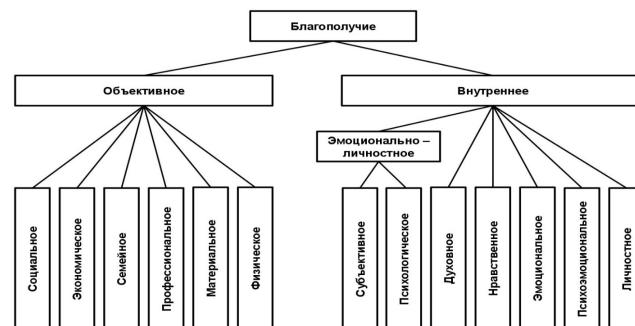


Рисунок 1 - Схема изучения феномена «благополучия»

ВЫВОДЫ

Проведенное сравнение подходов к изучению благополучия в зарубежной и отечественной психологии выявило различия концептуально-терминологического характера, касающиеся того, что в зарубежной психологии существует два основных подхода и термина, с примерно равной частотой используемых в исследованиях: «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие», а в отечественной психологии отмечается большее разнообразие в плане теоретического осмысления феномена благополучия, что породило целый спектр подходов к его изучению и терминологическому оформлению. Анализ подходов показал, что, несмотря на вышеуказанные различия, они могут использоваться как взаимодополняющие, а термин «внутреннее благополучие» позволяет не просто объединить представленные в науке виды благополучия, но и дифференцировать их от внешнего, объективного благополучия.

Перспективами исследования внутреннего благополучия как феномена является разработка инновационного подхода к его изучению, создание нового конструкта и анализ его эвристических возможностей с помощью нового исследовательского инструментария.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Эмоционально-личностное благополучие: монография / Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. 212 с.
2. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P.141–166.
3. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
4. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. 1984. No. 95. P. 542–575.
5. Diener E. Subjective well-being: three decades of progress // *E.Diener, M.Suh, Eunkook, L.Lucas Richard, L.Smith, Heidi* // *Psychological Bulletin*. - 1999. Vol. 125 (2). P. 276–302.
6. Czapinski J. Illusions and biases in psychological well-being: an "onion" theory of happiness [Электронный ресурс] USA: University of Michigan, 1991. 24 p. - Режим доступа: http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_bib/freetexts/czapinski_j_1991.pdf.
7. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of personality and social psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
8. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 57 (6), 1069–1081.
9. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life // *Current directions in psychological science*. 1995. Vol. 4. P. 99–104.
10. Ryff C.D., Singer B.H. Best News Yet on the Six-Factor Model of Well-Being // *Social Science Research*. 2006. 35. P. 1103–1119.
11. Keyes C.L.M. Social well-being // *Social Psychology Quarterly*. 1998. Vol. 61. P. 121.
12. Gallagher M.W., Lopez S.J., Preacher K.J. The hierarchical structure of well-being // *Journal Pers.* 2009. Vol. 77. P. 1025–1050.

13. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб : Питер, 2001. 260 с.
14. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб : Питер, 2004. 464 с.
15. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Хабаровск, 2003. 163 с.
16. Весна Е.Б., Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия «Гуманитарные науки». 2009. № 2 (8). С. 31–41.
17. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 4. С. 132–138.
18. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
19. Батулин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. 2013. № 4. С. 4–13.
20. Идובהва О.А. К вопросу о психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия личности // Вестник МГЛУ. 2013. № 7 (667). С. 93–100.
21. Лебедева Ю.В. Исследование компонентов субъективной и объективной установки на Другого // Известия Уральского федерального университета. Сер. 3, «Общественные науки». 2013. № 1 (112). С. 181–193.
22. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга, 2008. 268 с.
23. Шамионов Р.М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация // Изв. Саратов. ун-та. Нов.сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4, вып. 3 (15).
24. Галияхметова Л.И. Феномен удовлетворенности жизнью на современном этапе // Актуальные проблемы психологического знания. М., 2015. № 2. С. 89–100.
25. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 85–95.
26. Андреева Г.М. Психология социального познания. М., 2000. 288 с.
27. Монусова Г.А. Субъективное благополучие и возраст: Россия в контексте международных сравнений // XII Международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества: сб. трудов в 4 т. М. : Изд. дом ВШЭ, 2012. Т. 3. С. 98–109.
28. Елисеева О.А. Субъективное благополучие подростков в образовательных средах с разным уровнем психологической безопасности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. М., 2011. 23 с.
29. Миллер Л.В. Психологическое благополучие как адаптационный потенциал личности студентов в отдаленный период времени после психотравмирующего события // Научные труды SWORLD. 2012. Т. 14. № 1. С. 74–79.

Статья поступила в редакцию 25.07.2019

Статья принята к публикации 27.11.2019