

УДК 159.9.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Ю.В. Кулинич (Красноярск, Россия)

М.В. Сафонова (Красноярск, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. В современном быстро изменяющемся мире, где стресс, напряжение и тревога стали неотъемлемой частью жизни, особенно важным становится вопрос психологического благополучия населения. К тому же возрастной период средней зрелости сталкивает человека с различными вызовами: личностными, профессиональными, семейными, материальными и пр. В статье рассматриваются результаты исследования уровня психологического благополучия в период средней зрелости. Описаны наиболее значимые параметры, оказывающие влияние на уровень психологического благополучия в исследуемый возрастной период.

Теоретико-методологическую основу исследования составили анализ и обобщение научных отечественных и зарубежных подходов, описывающих компоненты и феноменологию психологического благополучия, представленных в трудах Н. Брэдбёрна, Ш. Бюлера, А. Вотермана, У. Джеймса, Э. Динера, Э.Л. Дисси, А.А. Кроника, Л.В. Куликова, Г. Олпорта, Р.М. Райана, К. Рифф, К. Роджерса, П.П. Фесенко, М. Чиксентмихайи, Р.М. Шамионова, Т.Д. Шевеленковой, Э. Эриксона, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш.М. Ягоды, О.Ю. Зотовой и др. При рассмотрении подходов к исследованию возрастного периода средней зрелости мы опирались на труды таких ученых, как Г.С. Абрамова, Б.Г. Ананьев, П. Балтес, Д. Бромлей, Ш. Бюлер, Л.А. Головей, С. Кесслер, А.Н. Леонтьев, В.Ф. Моргун, Е.Ф. Рыбалко, Е.Т. Соколова, Е.Л. Солдатова, Е.И. Степанова, Н.Ю. Ткачева, А.В. Толстых, Р.Д. Хэвиг-Херст, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.

В пилотном исследовании приняли участие 54 человека в возрастном периоде 36–46 лет, из них 15 % мужчин и 85 % женщин, средний возраст составил 38 лет. Для выявления актуального уровня психологического благополучия у респондентов применялись опросник для изучения степени удовлетворенности своим функционированием в различных сферах И. Колера¹, опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) [Шевеленкова, Фесенко, 2005], тест на удовлетворенность жизнью Н.Н. Мельниковой², тест смысловых ориентаций (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева³, опросник качества жизни SF-36 [Ware Jr, Sherbourne, 1992], анкета кандидата на участие в группе психологического консультирования, включающая в себя блок вопросов по модусам жизни Р.М. Шамионова⁴.

Статистическая обработка данных производилась при помощи расчета первичных описательных статистик и корреляционного анализа по Пирсону. Расчет статистических показателей выполнен с привлечением компьютерной статистической программы SPSSStatistics 22.0.

Результаты. В ходе исследования выделены и описаны характеристики и проявления позитивного функционирования индивида в период средней зрелости. Анализ результатов диагностики показал наиболее значимые параметры неудовлетворенности респондентов: позитивные отношения, управление средой, разочарование в жизни, ролевое психологическое функционирование, цели в жизни и баланс аффекта.

Также мы получили несколько фокусов внимания, на которые будем опираться при дальнейшем анализе и разработке программы группового психологического консультирования. Это сфера взаимоотношений и способность выстраивать близкие, позитивные отношения, сфера смыслов, ценностей и целей, а также сфера отношений с самим собой, веры в себя и в свой потенциал. Ценностно-смысловая сфера и удовлетворенность жизнью являются важными факторами, влияющими на психологическое благополучие,

¹ Клиническая психология: учебник для студ. мед. вузов и ф-тов клинической психологии / Абабков В. А. и др.; под ред. Б.Д. Карвасарского. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Питер, 2011. 861 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002957014> (дата обращения: 08.09.2024).

² Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: учеб. пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. 57 с. URL: [https://dl.libcats.org/genesis/364000/4272904bc59d1319600e669cd701bfea/_as/\[Melnikova_N.N.\]_Diagnostika_socialno-psihologiche\(libcats.org\).pdf](https://dl.libcats.org/genesis/364000/4272904bc59d1319600e669cd701bfea/_as/[Melnikova_N.N.]_Diagnostika_socialno-psihologiche(libcats.org).pdf) (дата обращения: 08.09.2024).

³ Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2006. 18 с. URL: <https://studfile.net/preview/3495835/> (дата обращения: 08.09.2024).

⁴ Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга, 2008. 296 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003412310> (дата обращения: 08.09.2024).

физическое и психологическое здоровье имеет высокую взаимосвязь с уровнем благополучия. Таким образом, поддержание баланса между физическим и психологическим здоровьем является ключом к общему благополучию и качеству жизни. Взаимосвязь ценностно-смысловой сферы, жизненных целей, отношений с людьми, удовлетворенности жизнью и самопринятием в исследуемой возрастной группе представляет собой сложную и многогранную структуру, где каждый элемент влияет на другие.

В ходе исследования мы определили мишени работы для групповых психологических консультаций: система смыслов, ценностей и целей, отношения с самим собой, отношения с окружающими и отношения с жизнью.

Заключение. В период средней зрелости многие люди начинают переосмысливать свои ценности и приоритеты, что напрямую связано с формированием жизненных целей. Осознание того, что действительно важно, позволяет установить более значимые и глубокие отношения с окружающими, что, в свою очередь, способствует повышению уровня удовлетворенности жизнью. Способность принимать себя таким, какой есть, открывает путь к искренним и доверительным отношениям с другими, что создает ощущение принадлежности и поддержки. Таким образом, гармония между ценностями, целями и отношениями может значительно увеличить общее чувство удовлетворенности жизнью, помогая людям в этом возрасте находить баланс и уверенность в своих жизненных выборах. Это, в свою очередь, оказывает влияние и на общее состояние физического и психологического здоровья, повышает уровень психологического благополучия в целом. Таким образом, выявив ключевые параметры и их взаимосвязи, мы получили основу для разработки программы группового психологического консультирования, направленного на повышение уровня психологического благополучия в период средней зрелости.

Ключевые слова: психологическое благополучие, период средней зрелости.

Кулинич Юлия Валерьевна – магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: skv.9429@yandex.ru

Сафонова Марина Вадимовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии начального образования, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; ORCID: 0000-0002-7925-274X; SPIN-код: 8787-9993; AuthorID: 430620; e-mail: marina.safonova@mail.ru

Постановка проблемы. Термин «психологическое благополучие» впервые сформировался в 60–70-е г. XX в. Появление интереса к психологическому благополучию в то время обусловлено сложившейся в современном обществе системой приоритетов, их направленностью на повышение качества жизни и развития культуры потребления. Сегодня изучение психологического благополучия личности не только не утратило свою актуальность, но и приобрело несколько иное, еще более важное значение. Причиной тому является шквал дестабилизирующих перемен последних четырех лет, который привел человечество к тому, что счастье, благополучие, удовлетворение и комфорт стали для многих роскошью.

Цель статьи состоит в описании значимых компонентов, оказывающих влияние на уровень психологического благополучия в период средней зрелости.

Методология и методы. Теоретико-методологическую основу исследования составили анализ и обобщение научных отечественных

и зарубежных подходов, описывающих компоненты и феноменологию психологического благополучия, представленных в трудах Н. Брэдберна, Ш. Бюлер, А. Вотермана, У. Джеймса, Э. Динера, Э.Л. Дисси, О.Ю. Зотовой [Зотова, 2017], А.А. Кроника, Л.В. Куликова, Г. Олпорта, Р.М. Райан, К. Рифф, К. Роджерса, П.П. Фесенко, М. Чиксентмихайи⁵, Р.М. Шамионова, Т.Д. Шевеленковой, Э. Эриксона, К. Юнга, Э. Эриксона, Ш.М. Яхды и др. При рассмотрении подходов к исследованию возрастного периода средней зрелости мы опирались на труды таких ученых, как Г.С. Абрамова, Б.Г. Ананьев, П. Балтес, Д. Бромлей, Ш. Бюлер, Л.А. Головей, С. Кесслер, А.Н. Лентьев, В.Ф. Моргун, Е.Ф. Рыбалко, Е.Т. Соколова, Е.Л. Солдатова [Солдатова, 2007], Е.И. Степанова, Н.Ю. Ткачева, А.В. Толстых, Р.Д. Хэвиг-Херст, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.

⁵ Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 464 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/331000296_Mihaj_Ciksentmihaji_Potok_Psihologia_optimalnogo_perezivania (дата обращения: 08.09.2024).

В пилотном исследовании приняли участие 54 человека в возрастном периоде 36–46 лет, из них 15 % мужчин и 85 % женщин, средний возраст составил 38 лет.

Для выявления актуального уровня психологического благополучия у респондентов применялись опросник для изучения степени удовлетворенности своим функционированием в различных сферах И. Колера, опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко), тест на удовлетворенность жизнью Н.Н. Мельниковой, тест смысловых ориентаций (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева, опросник качества жизни SF-36, анкета кандидата на участие в группе психологического консультирования, включающая в себя блок вопросов по модусам жизни Р.М. Шамянова.

Статистическая обработка данных производилась при помощи расчета первичных описательных статистик и корреляционного анализа по Пирсону. Расчет статистических показателей выполнен с привлечением компьютерной статистической программы SPSSStatistics 22.0.

Обзор научной литературы. Исследуя понятие «психологическое благополучие», мы сгруппировали существующие подходы к исследованию данного вопроса и получили следующую классификацию [Созонтов, 2006].

– Гедонистический подход. К нему относятся учения, базирующиеся на позитивных и негативных аффектах парадигмы Н. Брэдберна [Bradburn, 1969] и Э. Динера [Diener, 1999], в которых благополучие рассматривается в контексте категорий удовлетворенности/неудовлетворенности.

– Эвдемонистический подход, представленный теориями А. Вотермена и А.А. Кроника, базируется на положении о том, что главным и самым необходимым аспектом благополучия является личностный рост.

– Исследования психологического благополучия в контексте позитивного психологического функционирования личности (Д. Биррен, Ш. Бюлер, А. Маслоу, Б. Ньюгартен, Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Эриксон, К-Г. Юнг, М. Яхода) рассматривают психологическое благополучие в контексте

позитивной психологической жизнедеятельности личности.

– Исследования психологического благополучия личности через психофизиологическую сохранность функций (Р.М. Райан и Э.Л. Дисси) объясняют индивидуальные различия в психологическом благополучии генетическими особенностями человека. Представители этого направления первыми указали на связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием.

– Исследования психологического благополучия как целостного переживания. Изучая феномен психологического благополучия, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова [Шевеленкова, Фесенко, 2005] уделяют внимание субъективной самооценке человека, а также позитивной жизнедеятельности личности, полагая, что эти два фактора удачно синтезированы в теории психологического благополучия К. Рифф.

Сопоставив различные подходы к исследованию благополучия, такие как теории Л.В. Куликова, Р.М. Шамянова и У. Джеймса⁶ и пр., мы выявили, что модусный подход Р.М. Шамянова в полной мере отражает ключевые сферы жизнедеятельности, в которых индивид пытается достичь благополучия [Шамянов, Григорьева, 2014]. Включает в себя модусы: материального пополнения, личностного (смыслового) самоопределения, социального самоопределения, личностного (характерологического) благополучия, профессионального самоопределения и роста, физического (соматического) и психологического здоровья.

Вместе с тем подход К. Рифф требует особого внимания, так как она обобщила результаты работ различных авторов и составила многоуровневую модель психологического благополучия. Автор смогла интегрировать следующие подходы.

– Теории Э. Дэси, А. Маслоу, Р. Райана, К. Роджерса, К. Хорни, К-Г. Юнга, рассматривающие независимость, самодостаточность и личностный рост как главные критерии полноценного функционирования личности.

⁶ Джеймс У. Психология. М.: Гаудеамус: Акад. Проект, 2011. 316 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004951014> (дата обращения: 08.09.2024).

– Концепции А. Адлера, И. Бонивелл, М. Селигмана, Х. Фрийдмана, подчеркивающие значимость позитивных межличностных отношений для субъективного ощущения счастья и благополучия.

– Подходы И. Бонивелл, М. Селигмана⁷, Х. Фрийдмана, В. Франкла, М. Чиксентмихайи, рассматривающие поиск смысла жизни и осуществление жизненных целей как ключевые детерминанты развития личности [Нерушай, 2021].

Сама К. Рифф рассматривает психологическое благополучие как базовый субъективный конструкт, который отражает восприятие и оценку человеком своего функционирования с точки зрения вершины человеческих потенциальных возможностей [Ryff, 2014; Ryff, Singer, 2000; Ryff, Keyes 1995; Жуковская, Трошихина, 2011]. Многомерная модель психологического благополучия, по К. Рифф, состоит из таких компонентов, как самопринятие, позитивные отношения, управление окружающей средой, жизненные цели, личностный рост, автономность [Жуковская, Трошихина, 2011; Шевеленкова, Фесенко, 2005].

Позитивное функционирование компонентов психологического благополучия, по К. Рифф, в модусах жизнедеятельности, по Р.М. Шамионову, позволяет взглянуть на вопрос психологического благополучия более расширенно. В данном исследовании мы будем опираться именно на такой взгляд и рассматривать психологическое благополучие через призму модусов жизни Р.М. Шамионова в разрезе компонентов психологического благополучия К. Рифф.

Интерес к взрослым периодам жизни человека возник в связи с появлением науки акмеологии и исследованиями, проводившимся под руководством Б.Г. Ананьева. Такие ученые, как Г.С. Абрамова, Б.Г. Ананьев, Д. Бромлей, М.В. Гамезо, Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко и А.В. Толстых, выделяют в основном совпадающие возрастные стадии: юность (18–23 года), молодость (23–30 лет), зрелость (30–60 лет). Анализируя развитие

личности в зрелом возрасте, Б.С. Братусь выделяет две стороны этого процесса: потребностно-мотивационную сферу личности и операционально-техническую область деятельности⁸.

В исследовательской работе мы будем опираться на подход к периодизации взрослости Е.И. Степановой⁹, базирующийся на основе определения микровозрастных интервалов психофизиологического и интеллектуального развития взрослых, а именно мы будем исследовать взрослых людей второго макропериода средней взрослости (36–46 лет).

Для выявления позитивного и негативного функционирования в период средней взрослости мы обратились к понятию «зрелая личность», поскольку исследуемый возрастной период максимально близок с данным понятием. Опираясь на труды таких ученых, как Б.Г. Ананьев, П. Балтес, С. Кесслер, А.Н. Леонтьев, Е.Т. Соколова, Е.И. Степанова, Р.Д. Хэвиг-Херст и др., мы выявили качества и проявления зрелой личности, характерные для позитивного функционирования в период средней взрослости, а также трудности и проблемы, характерные для негативного функционирования индивида.

Результаты исследования. Исследуемый в данной работе возрастной период, а именно период средней взрослости (36–46 лет), – это время полного раскрытия своего потенциала, реализации себя в профессиональной, семейной, социальной, личностной, материальной и других сферах. Индивид находится в такой социальной ситуации, где ему необходимо осознавать ответственность за содержание своей жизни перед самим собой и социумом.

Ведущей деятельностью является трудовая, профессиональная и творческая. Проявлениями кризиса в данный период жизни являются убывающие физические силы, потеря привлекательности, что негативно сказывается на самооценке

⁷ Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006523397> (дата обращения: 08.09.2024).

⁸ Ильин Е.П. Психология взрослости. СПб.: Питер, 2012. 542 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005042005> (дата обращения: 08.09.2024).

⁹ Степанова Е.И. Психология взрослых: Экспериментальная Акмеология. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та «Алетейя», 2000. 228 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000652113> (дата обращения: 08.09.2024).

и Я-концепции. Основные новообразования данного периода жизни – это продуктивность в профессиональном плане и в плане воспитания следующего поколения. В период средней взрослости происходят корректировка сложившейся системы ценностей, осмысление и переоценка жизни в целом. Индивид может осознанно, целенаправленно и своевременно осуществлять личностные перестройки, изменять иерархию мотивов, направленность и, следовательно, ситуацию развития.

На первый план выходят потребности в реализации своего творческого потенциала, преобразовании деятельности, сохранении близких отношений с родными и друзьями, передаче накопленного опыта, подготовке к спокойной и обеспеченной жизни в старости. Е.В. Бенко отмечает, что «психологическое благополучие напрямую зависит от успешности реализации возрастных задач, которые задаются социальной ситуацией развития» [Бенко, 2016, с. 4].

Неудовлетворенность актуальных потребностей, отсутствие позитивных результатов в сферах, важных для исследуемого возрастного периода, оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние, вызывает неудовлетворенность.

Для выявления позитивного и негативного функционирования в период средней взрослости мы обратились к понятию «зрелая личность», поскольку исследуемый возрастной период максимально близок с данным понятием. Опираясь на труды таких ученых, как Б.Г. Ананьев, П. Балтес, С. Кесслер, А.Н. Леонтьев, Е.Т. Соколова, Е.И. Степанова, Р.Д. Хэвиг-Херст, мы определили качества и проявления зрелой личности, характерные для позитивного функционирования в период средней взрослости, а также трудности и проблемы, характерные для негативного функционирования индивида. Полученные характеристики были распределены по модусам жизни, выделенным Р. М. Шамионовым (табл.).

**Позитивные и негативные проявления зрелой личности
в распределении по модусам жизни Р.М. Шамионова**

**Positive and negative manifestations of a mature personality
in the distribution according to the modes of life of R.M. Shamionov**

Модус жизни по Р.М. Шамионову	Характеристики и проявления зрелой личности	Трудности и проблемы в период средней взрослости
1	2	3
Модус материального пополнения	<ul style="list-style-type: none"> – Достижение и поддержание целесообразного материального уровня; – способность переориентироваться в стратегиях материального обеспечения; – высокая степень принятия и ценности достигнутого материального уровня; – осознание и принятие личностных качеств, которые рассматриваются как условие достижений; – реалистичный взгляд на область материальных достижений 	<ul style="list-style-type: none"> – Потеря источника дохода в связи с кризисом в профессиональной сфере; – разочарование и отчаяние по поводу достигнутого материального положения, нежелание больше предпринимать усилий и что-то менять; – ощущение упущенных возможностей
Модус личностного (смыслового) самоопределения	<ul style="list-style-type: none"> – Формирование достаточного уровня самоуважения; – направленность (мотивы, интересы, убеждения, идеалы); – глубинные смысловые структуры, которые обуславливают сознание и поведение; – степень осознанности отношений к действительности; – высокая степень иерархии мотивов деятельности; – широкая система связей с миром; – самопризнание: положительная оценка своих способностей, энергии, возможностей контролировать свою жизнь, вера в свои силы 	<ul style="list-style-type: none"> – Состояние одиночества, разочарование, отчаяние, депрессия; – подверженность стрессу; – рост противоречий между целостностью мировоззрения и однолинейностью развития, в результате чего человек может утратить смысл жизни; – кризис идентичности

Окончание табл.

1	2	3
<p>Модус социального самоопределения</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Стабилизация системы социальных ролей, определение положения в обществе, укрепление социального статуса; – период расцвета семейной жизни, карьеры и творческих способностей; – реализация своего творческого потенциала, необходимость передать свой опыт другому поколению; – забота о сохранении близких отношений с родными и друзьями; – гибкость и развитость социальных ролей; – стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению 	<ul style="list-style-type: none"> – Потеря влияния в социальном окружении; – потерянности в ролях в связи с появлением нового поколения; – утрата чувства «своего места»
<p>Модус личного (характерологического) благополучия</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Развитое чувство ответственности за содержание своей жизни перед собой и перед другими; – потребность в заботе о других людях; – способность активно участвовать в жизни общества и эффективное использование своих знаний и способностей; – стремление к психологической близости с другим человеком; – конструктивное решение жизненных проблем; – реализм, трезвость в оценках и чувство «сделанности» жизни; – склонность к философским обобщениям; – способности к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других; – достижение состояния мудрости (экспертная система знаний человека, ориентированная на практическую сторону жизни и позволяющая выносить взвешенное суждение и давать полезные советы по жизненно важным вопросам); – обогащение «Я-концепции» – самоактуализация в пределах нравственных правил и личностных самооценок; – формирование индивидуального жизненного стиля 	<ul style="list-style-type: none"> – Критическое, обесценивающее отношение к своему жизненному опыту и достижениям; – ощущение, что «жизнь прошла бессмысленно, и время уже потеряно»; – избегание самоанализа, отрицание, нежелание видеть необходимость в переосмыслении и переменах; – сосредоточенность на себе, на своих потребностях, ведущее к застою
<p>Модус профессионального самоопределения и роста</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Стабилизация карьеры; – труд занимает главную позицию и становится важнейшим источником человеческих чувств; – успешная профессиональная деятельность, которая обеспечивает самоактуализацию личности 	<ul style="list-style-type: none"> – Потеря работы; – профессиональная деформация; – профессиональное разочарование (выгорание); – отсутствие продуктивности, инертность
<p>Модус физического (соматического) и психологического здоровья</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним; – в зависимости от стиля жизни и профессиональной деятельности человека некоторые физиологические функции и проявления становятся наиболее обостренными, возрастают их продуктивность, возможности и интенсивность; – благоприятное проживание кризисов, оптимальная нагрузка на тело, мозг и психику позволяют качественно стабилизировать физическое и психическое здоровье 	<ul style="list-style-type: none"> – Застой и страхи, связанные с потерей здоровья, с возможностью реализовать в этой жизни; – ухудшается общее самочувствие: зрение, замедляются реакции, ослабевает сексуальная потенция у мужчин, женщины подходят к периоду климакса

Показанные во второй колонке характеристики зрелой личности представляют собой не что иное, как реализацию основных компонентов позитивного функционирования по К. Рифф. Степень реализованности данных качеств в жизни индивида, субъективно выражающаяся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, определяет, в свою очередь, психологическое благополучие по П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой.

Таким образом, были выявлены характеристики и проявления позитивного функционирования индивида в период средней зрелости.

В исследовании приняли участие 54 человека в возрастном периоде 36–46 лет, из них 15 % мужчин и 85 % женщин, средний возраст составил 38 лет. Большинство респондентов (86 %) имеют высшее образование, по 7 % имеют ученую степень и среднее специальное образование. Что касается уровня доходов респондентов, то у 41 %

испытуемых доходов хватает на покрытие расходов и еще остаются деньги, 30 % доходов хватает только на покрытие расходов, 19 % доходов не хватает на покрытие ежемесячных расходов и 11 % не имеют собственного заработка. Семейных респондентов – 52 %, живут в неофициальном браке – 11 %, имеют пару, но не живут вместе 7 %, и 30 % респондентов не состоят в отношениях. У 74 % испытуемых есть дети. Относительно состояния здоровья мы выяснили, что хронические заболевания имеются у 44 % респондентов.

В результате проведенного исследования было выявлено, что 11 % респондентов имеют низкий уровень психологического благополучия, 59 % – средний и 30 % испытуемых показали высокий уровень психологического благополучия. На рисунке приведено распределение группы испытуемых по уровням психологического благополучия в разрезе каждого опросника, а также со средним значением по всем шкалам.

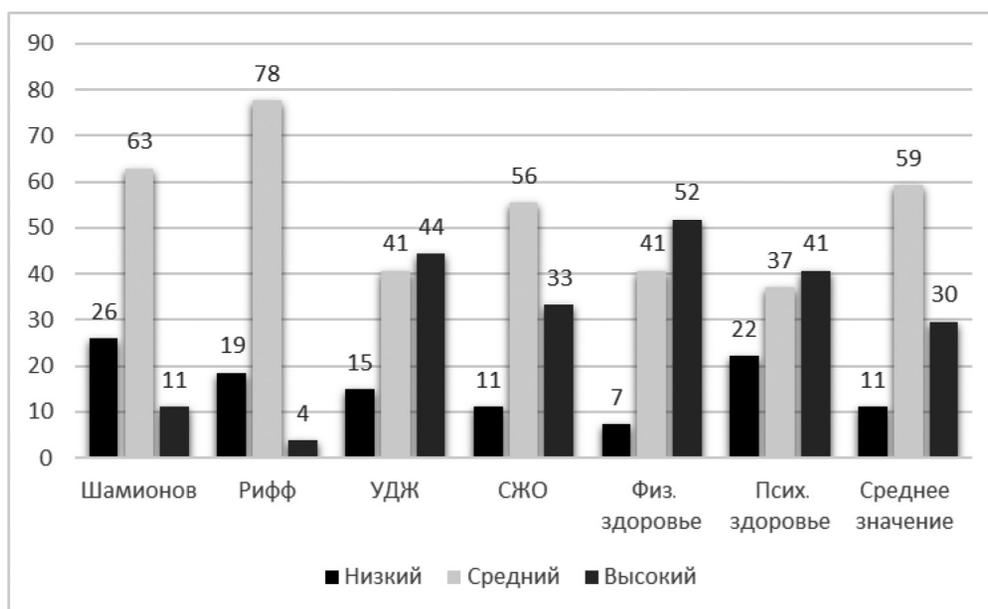


Рис. Распределение респондентов по уровням психологического благополучия, %
Fig. Distribution of respondents by levels of psychological well-being, %

Согласно результатам по опросникам УДЖ и SF-36 (физическое и психическое здоровье), большинство испытуемых имеют высокие показатели удовлетворенности, то есть при среднем значении в 30 % высокого уровня психологического благополучия 44 % удовлетворены своей жизнью, 52 % – своим физическим здоровьем

и 41 % – психическим здоровьем. При этом, по результатам опросника К. Рифф, всего 4 % респондентов имеют высокий уровень психологического благополучия.

Есть ряд ключевых параметров, по которым респонденты испытывают наибольшую неудовлетворенность: позитивные отношения,

управление средой, разочарование в жизни, ролевое психологическое функционирование, цели в жизни и баланс аффекта.

Наибольшее беспокойство у респондентов (41 %) вызывает отсутствие близких, доверительных отношений с окружающими: недостаток в проявлении теплоты, открытости и заботы, изолированность и сложность в способности поддерживать важные связи с окружающими.

Неспособность справляться с повседневными делами также занимает ведущее место среди выявленных параметров (30 %). Испытуемые переживают невозможность изменить или улучшить условия своей жизни, ощущают бессилие в управлении окружающей средой. Б.Ю. Березин отмечает, что «важной отличительной чертой психологического благополучия является гармония внутреннего мира человека с окружающей средой, а также равновесие между отдельными компонентами субъективной реальности личностного “я”» [Березин, 2018, с. 79].

Разочарование в жизни (26 %), характеризующееся переживанием отсутствия перспектив, фрустрацией ведущих потребностей, ощущением несправедливости из-за расхождения желаемого с действительным, также отмечается как значимое. Респонденты испытывают неудовлетворенность деятельностью и реализацией, ощущают отсутствие результатов и невозможность реализовать планы.

Эмоциональное состояние, выраженное низкими показателями ролевого психологического функционирования (26 %), ограничивает повседневную деятельность и выполнение работы. Такое состояние снижает скорость и качество выполняемых дел.

Отсутствие убеждений, придающих цели в жизни и чувства осмысленности жизни в целом, выявлены у 22 % испытуемых.

Результаты по шкале «баланс аффекта» (общая эмоциональная оценка себя и собственной жизни) показали, что 22 % респондентов имеют негативную самооценку, испытывают недовольство и неудовлетворенность обстоятельствами собственной жизни, что выражается в ощущении собственной незначимости, неспособности

справляться с жизненными задачами, поддерживать позитивные отношения с окружающими, отсутствием веры в собственные силы.

Таким образом, мы получили несколько фокусов внимания, на которые будем опираться при дальнейшем анализе и учитывать при разработке программы группового психологического консультирования, направленного на повышение уровня психологического благополучия в период средней зрелости, а именно: сфера взаимоотношений и способности выстраивать близкие, позитивные отношения, сфера смыслов, ценностей и целей, а также сфера отношений с самим собой, веры в себя и в свой потенциал.

Проведя анализ корреляционных взаимосвязей, мы обнаружили, что ключевые параметры имеют довольно много сильных прямопропорциональных связей. Лишь шкала «баланс аффекта» имеет отрицательную связь с каждым из показателей, поскольку низкие и нормативные баллы по этой шкале свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя, а высокие, напротив, говорят о недооценке своих способностей и умений, неверии в собственные силы, неспособности поддерживать позитивные отношения с окружением и общим недовольством собой. Таким образом, высокие баллы по шкале «баланс аффекта» соответствуют низким баллам по шкалам, относящимся к системе смыслов ($r=-0,679$, $p=0,01$), ценностей и целей ($r=-0,800$ / $r=-0,655$, $p=0,01$), удовлетворенности жизнью ($r=-0,730$, $p=0,01$), собственной личностью ($r=-0,695$, $p=0,01$) и отношениями с другими людьми ($r=-0,630$ / $r=-0,724$, $p=0,01$), состоянием здоровья ($r=-0,690$ / $r=-0,538$, $p=0,01$), а также способностью управлять средой ($r=-0,868$, $p=0,01$) и автономией ($r=-0,680$, $p=0,01$).

В ходе анализа мы выявили, что психологическое благополучие – многофакторный феномен. Так, факторы опросников СЖО и УДЖ встречаются полностью или почти полностью в каждом из ключевых показателей, с которыми мы рассматривали взаимосвязи. Следовательно, ценностно-смысловая сфера (связь со средним уровнем психологического благополучия по Рифф: $r=0,743$, $p=0,01$) и удовлетворенность

жизнью (связь со средним уровнем психологического благополучия по Рифф: $r=0,758$, $p=0,01$) являются важными факторами, влияющими на психологическое благополучие. Стоит отметить, что по шкалам «цели», «процесс» и «результат» опросника СЖО, представляющим собой смысловые ориентации в трех временных координатах – будущем, настоящем и прошлом, – 11 % респондентов показывают низкий уровень и примерно половина – средний, то есть испытываемые переживают отсутствие в будущем целей, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; ощущают низкую наполненность смыслом процесса своей жизни, отражающего настоящее, и низко оценивают продуктивность и осмысленность прожитой части жизни, что негативно сказывается на психологическом благополучии.

Схожие результаты описаны А.А. Скорыным, который делает вывод, что психологическое благополучие – многомерное психическое явление, включающее в себя ряд компонентов, и показана тесная взаимосвязь с такими составляющими, как «способность устанавливать и поддерживать доверительные отношения с окружающими» и «осознание целей своей жизни, стремление к их достижению, к личностному росту и саморазвитию» [Скорынин, 2020, с. 92].

Также довольно часто фиксируются корреляционные связи со шкалами опросника «качество жизни SF-36», то есть физическое и психологическое здоровье имеет высокую взаимосвязь с уровнем благополучия. Хорошее физическое здоровье способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса. Хронические заболевания, боли и другие физические недуги могут негативно сказываться на психическом состоянии, вызывая депрессию, тревогу и снижение качества жизни. Психологическое благополучие, включая позитивное мышление, устойчивость к стрессу и эмоциональную стабильность, может способствовать лучшему физическому состоянию. Психологические расстройства, такие как депрессия или тревожные расстройства, могут приводить к физическим заболеваниям. Таким образом, поддержание

баланса между физическим и психологическим здоровьем является ключом к общему благополучию и качеству жизни.

Помимо этого, значительная и часто встречающаяся связь ключевых параметров проследживается со шкалами «самопринятие» (связь со средним уровнем психологического благополучия по Рифф: $r=0,824$, $p=0,01$), «управление средой» (связь со средним уровнем психологического благополучия по Рифф: $r=0,866$, $p=0,01$), «разочарование в жизни» (связь со средним уровнем психологического благополучия по Рифф: $r=0,739$, $p=0,01$) и «баланс аффекта» (связь со средним уровнем психологического благополучия по Рифф: $r=-0,885$, $p=0,01$). В работе С.С. Савенышевой, М.Д. Петраша и О.Ю. Стрижицкой также была выявлена тесная взаимосвязь психологического благополучия с удовлетворенностью жизнью, «самопринятием» и «позитивными отношениями» [Савенышева, Петраш, Стрижицкая, 2017]. Таким образом, взаимосвязь ценностно-смысловой сферы, жизненных целей, отношений с людьми, удовлетворенности жизнью и самопринятием в исследуемой возрастной группе представляет собой сложную и многогранную структуру, где каждый элемент влияет на другие.

Выводы

1. Резюмируя результаты исследования, заметим, что психологическое благополучие – многофакторный феномен. Взаимосвязь ценностно-смысловой сферы, жизненных целей, отношений с людьми, удовлетворенности жизнью и самопринятием в исследуемой возрастной группе представляет собой сложную и многогранную структуру, где каждый элемент влияет на другие.

2. Ключевыми параметрами, способствующими переживанию психологического благополучия в период средней взрослости, можно считать систему смыслов, ценностей и целей, отношения с самим собой, с окружающими и с жизнью.

3. Выделен ряд параметров, по которым респонденты возраста средней взрослости испытывают наибольшую неудовлетворенность:

позитивные отношения, управление средой, разочарование в жизни, ролевое психологическое функционирование, цели в жизни и баланс аффекта.

4. Основными мишенями работы в ходе группового психологического консультирования, направленного на повышение уровня психологического благополучия в период средней взрослости, должны стать сфера взаимоотношений и способности выстраивать близкие, позитивные отношения, сфера смыслов, ценностей и целей, а также сфера отношений с самим собой, веры в себя и в свой потенциал.

Заключение. В исследуемый период жизни многие люди начинают переосмысливать свои ценности и приоритеты, что напрямую связано с формированием жизненных целей. Осознание того, что действительно важно, позволяет установить более значимые и глубокие отношения с окружающими, что, в свою очередь, способствует повышению уровня удовлетворенности

жизнью. Когда человек принимает себя таким, какой он есть, это открывает путь к искренним и доверительным отношениям, что создает ощущение принадлежности и поддержки. Таким образом, гармония между ценностями, целями и отношениями может значительно увеличить общее чувство удовлетворенности жизнью, помогая людям в этом возрасте находить баланс и уверенность в своих выборах, что, в свою очередь, оказывает влияние и на общее состояние физического и психологического здоровья. В совокупности вышеперечисленного повышается уровень психологического благополучия в целом.

Опираясь на итоги исследования, мы, во-первых, точно выявили ключевые параметры и взаимосвязи шкал. Во-вторых, определили мишени работы для групповых психологических консультаций: система смыслов, ценностей и целей, отношения с самим собой, с окружающими и с жизнью.

Библиографический список

1. Бенко Е.В. Психодиагностика структуры субъективного благополучия // Мир науки. 2016. Т. 4, № 4. С. 1–9. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/03PSMN416.pdf> (дата обращения: 08.09.2024).
2. Берзин Б.Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2018. Т. 24, № 4 (180). С. 74–81. URL: <https://elar.ufu.ru/bitstream/10995/65965/1/iurp-2018-180-09.pdf> (дата обращения: 08.09.2024).
3. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16331526> (дата обращения: 08.09.2024).
4. Зотова О.Ю. Психологическое благополучие личности: монография. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2017. 312 с. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_29153177_48998391.pdf (дата обращения: 08.09.2024).
5. Нерушай А.И. Психологическое благополучие людей пожилого возраста // Вестник РГГУ. Сер.: Психология. Педагогика. Образование. 2021. № 1. С. 128–141. DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-128-141. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-lyudey-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 08.09.2024).
6. Савенышева С.С., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю. Удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие и удовлетворенность браком в период взрослости // Мир науки. 2017. Т. 5, № 1. С. 1–9. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/01PSMN117.pdf> (дата обращения: 08.09.2024).
7. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. № 2. С. 87–93. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-strukture-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 08.09.2024).

8. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105–114. URL: <http://lib.mgppu.ru/oracuni-code/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:157928/Source:default#> (дата обращения: 08.09.2024).
9. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. 267 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004073005> (дата обращения: 08.09.2024).
10. Шамионов Р.М., Григорьева М.В. Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности: монография. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2014. 194 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007979247> (дата обращения: 08.09.2024).
11. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129. URL: <https://studfile.net/preview/2976755/page:16/> (дата обращения: 08.09.2024).
12. Bradburn, N. (1969). The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co. URL: https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf (access date: 08.09.2024).
13. Diener, E. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. E. Diener, E. Suh, R.E. Lucas, H.L. Smith. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276–302. URL: https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf (access date: 08.09.2024).
14. Ryff, C.D. (1995). The structure of psychological well-being revisited / Ryff C.D., Keyes C.L. M. *Journ. Pers. Soc. Psychol.*, 69 (4), 719–727. URL: <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/830.pdf> (access date: 08.09.2024).
15. Ryff, C.D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10–28. DOI: 10.1159/000353263. URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1159/000353263> (access date: 08.09.2024).
16. Ryff, C. Singe, B. (2000, February). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4 (1): 30–44. DOI: 10.1207/S15327957PSPR0401_4. URL: [https://\(PDF\)InterpersonalFlourishing:APositiveHealthAgendafortheNewMillennium\(researchgate.net\)](https://(PDF)InterpersonalFlourishing:APositiveHealthAgendafortheNewMillennium(researchgate.net)) (access date: 08.09.2024).
17. Ware Jr, J.E. (1992, Jun.). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. J.E. Ware Jr, C.D. Sherbourne. *Medical Care*, 30 (6), 473–483. URL: <https://www.sobtell.com/images/questions/1505632884-ConceptualFrameworkandItemSelectionSF36.pdf> (access date: 08.09.2024).

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN MIDDLE ADULTHOOD

Yu.V. Kulinich (Krasnoyarsk, Russia)

M.V. Safonova (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

The problem and the goal. This article examines the results of a study on the level of psychological well-being during middle adulthood. It describes the most significant parameters influencing psychological well-being in this age period. In today's world, where stress and tension have become an integral part of life, the question of the population's psychological well-being becomes especially important. Additionally, the age period of middle adulthood confronts individuals with various challenges: personal, professional, familial, material, etc.

The theoretical and methodological foundation of the research is based on both domestic and foreign scientific approaches describing the components and phenomenology of psychological well-being, as presented in the works of N. Bradburn, E. Diener, A. Waterman, A.A. Kronik, K. Rogers, G. Allport, C. Jung, E. Erikson, S. Bühler, M. Jahoda, R.M. Ryan, E.L. Deci, K. Riff, W. James, M. Csikszentmihalyi, P.P. Fesenko, T.D. Shevelev, L.V. Kulikova, R.M. Shamionov, etc. Approaches to the study of the middle adulthood period rely on the works of scholars such as E.L. Soldatova, E. Erikson, S. Bühler, G.S. Abramova, B.G. Ananiev, D. Bromley, M.V. Gamezo, L.A. Golovey, E.F. Rybalka, A.V. Tolstykh, V.F. Morgun, N.Y. Tkacheva, D.B. Elkonin, E.I. Stepanova, S. Kessler, A.N. Leontiev, E.T. Sokolova, P. Baltes, R.D. Havig-Hurst, etc.

The study involved 54 participants aged between 36–46 years, consisting of 15 % men and 85 % women, with an average age of 38 years. To identify the current level of psychological well-being among respondents, a diagnostic complex was chosen and conducted: the Koler's questionnaire for assessing satisfaction with functioning in various spheres¹, the "Psychological Well-Being Scale" by K. Riff (adapted by T.D. Shevelev and P.P. Fesenko) [Shevelev, Fesenko, 2005], the Life Satisfaction Test by N.N. Melnikova², the Meaning-in-Life Orientations Test (MLOT) adapted by D.A. Leontiev³, the SF-36 quality of life questionnaire [Ware Jr, Sherbourne, 1992], and a candidate questionnaire for participation in a psychological counseling group, which included a block of questions on life modalities by R.M. Shamionov⁴.

Statistical data processing was carried out using mathematical statistics and Pearson correlation analysis, including mean analysis. Statistical indicators were computed with the help of the SPSS Statistics 22.0 software.

Results. The research highlighted and described characteristics and manifestations of positive functioning in individuals during middle adulthood. The analysis of diagnostic results revealed the most significant parameters of dissatisfaction among respondents: positive relationships, environment management, life disillusionment, role psychological functioning, life goals, and affect balance.

We also identified several focal areas for further analysis and the development of a group psychological counseling program. These include the sphere of relationships and the ability to establish close, positive connections, the sphere of meanings, values, and goals, as well as the sphere of self-relationship, self-belief, and personal potential. The value-meaning sphere and life satisfaction are crucial factors influencing psychological well-being, with physical and psychological health showing a strong correlation with the level of well-being. Thus, maintaining a balance between physical and psychological health is key to overall well-being and quality of life. The interrelationship of value-meaning spheres, life goals, relationships with people, life satisfaction, and self-acceptance in the studied age group forms a complex and multifaceted structure where each element influences the others.

Through diagnostic research, we pinpointed key parameters and interrelations of scales, as well as identified targets for group psychological consultations: the system of meanings, values, and goals; relationships with oneself; relationships with others; and relationships with life.

¹ Karvasarsky B.D. Ababkov, V.A. (2011). *Klinicheskaya psikhologiya: uchebnik dlya studentov meditsinskikh vuzov i fakultetov klinicheskoy psikhologii* [Clinical Psychology: Textbook for Students of Medical Universities and Clinical Psychology Departments]. 4th ed. Moscow. URL: <https://search.rsl.ru/record/01002957014> (accessed on: 08.09.2024).

² Melnikova, N.N. (2004). *Diagnostika sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii lichnosti: uchebnoye posobie* [Diagnostics of Social-Psychological Adaptation of the Individual: Training Manual]. Chelyabinsk. URL: [https://dl.libcats.org/genesis/364000/4272904bc59d1319600e669cd701bfea/_as/\[Melnikova_N.N.\]_Diagnostika_socialno-psihologiche\(libcats.org\).pdf](https://dl.libcats.org/genesis/364000/4272904bc59d1319600e669cd701bfea/_as/[Melnikova_N.N.]_Diagnostika_socialno-psihologiche(libcats.org).pdf) (accessed on: 08.09.2024).

³ Leontiev, D.A. (2006). *Test smyslozhiznennykh orientatsiy (SZhO)* [Test of Life Meaning Orientations (LMO)]. 2nd ed. Moscow. URL: <https://studfile.net/preview/3495835/> (accessed on: 08.09.2024).

⁴ Shamionov, R.M. (2008). *Sub'ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psikhologicheskaya kartina i faktory* [Subjective Well-Being of the Individual: Psychological Picture and Factors]. Saratov. URL: <https://search.rsl.ru/record/01003412310> (accessed on: 08.09.2024).

Conclusion. During middle adulthood, many individuals begin to reassess their values and priorities, directly related to the formation of life goals. Realizing what truly matters allows for the establishment of more significant and deeper relationships with others, which in turn enhances life satisfaction. When a person accepts themselves as they are, it opens the way to sincere and trusting relationships, creating a sense of belonging and support. Thus, harmony between values, goals, and relationships can significantly increase the overall sense of life satisfaction, helping individuals in this age group find balance and confidence in their choices. This, in turn, affects the overall state of physical and psychological health. In conjunction with the above, this increases the level of psychological well-being as a whole. Therefore, identifying key parameters and interrelations of scales, as well as defining targets for work, provides the foundation for developing a group psychological counseling program aimed at enhancing psychological well-being during middle adulthood.

Keywords: *psychological well-being, middle adulthood.*

Kulinich, Yulia V. – Master’s student at the Department of Psychology, Institute of Psychological and Pedagogical Education, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); e-mail: skv.9429@yandex.ru

Safonova, Marina V. – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Primary Education of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); ORCID: 0000-0002-7925-274X; SPIN code: 8787-9993; AuthorID: 430620; e-mail: marina.safonova@mail.ru

References

1. Benko, E.V. (2016). Psychodiagnostics of the Structure of Subjective Well-Being. *Internet-zhurnal “Mir nauki”* [Online Journal “World of Science”], 4 (4), 1–9. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/03PSMN416.pdf> (access date: 08.09.2024).
2. Berzin, B.Yu. (2018). Psychological Well-Being of the Individual: On the Essence of the Concept. *Izvestiya Ural’skogo federal’nogo universiteta. Ser. 1, Problemy obrazovaniya, nauki i kul’tury* [Proceedings of the Ural Federal University. Series 1, Problems of Education, Science and Culture], 24 (4(180)), 74–81. URL: <https://elar.ufu.ru/bitstream/10995/65965/1/iurp-2018-180-09.pdf> (access date: 08.09.2024).
3. Nerushai, A.I. (2021). Psychological Well-Being of Older Adults. *Vestnik RGGU. Seriya «Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie»* [Bulletin of RGGU. Series “Psychology. Pedagogy. Education”], 1, 128–141. DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-128-141. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-lyudey-pozhilogo-vozrasta> (access date: 08.09.2024).
4. Savenyisheva, S.S., Petrash, M.D., Strizhitskaya, O.Yu. (2017). Life Satisfaction, Psychological Well-Being and Marital Satisfaction in Adulthood. *Internet-zhurnal “Mir nauki”* [Online Journal “World of Science”], 5 (1), 1–9. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/01PSMN117.pdf> (access date: 08.09.2024).
5. Shaminov, R.M., Grigorieva, M.V. (2014). *Psikhologiya sub’ektivnogo blagopoluchiya i sotsial’noy adaptatsii lichnosti: [monografiya]*. [Psychology of Subjective Well-Being and Social Adaptation of the Individual: [Monograph]]- Saratov. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007979247> (access date: 08.09.2024).
6. Shevlenenko, T.D., Fesenko, P.P. (2005). Psychological Well-Being of the Individual (Overview of Concepts and Research Methods). *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological Diagnostics], 3, 95–129. URL: <https://studfile.net/preview/2976755/page:16/> (access date: 08.09.2024).
7. Skorinin, A.A. (2020). On the Question of the Structure of Psychological Well-Being of the Individual. *Gumanitarnye issledovaniya. Pedagogika i psikhologiya* [Humanitarian Studies. Pedagogy and Psychology], 2, 87–93. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-strukture-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (access date: 08.09.2024).
8. Soldatova, E.L. (2007). *Struktura i dinamika normativnogo krizisa perekhoda k vzroslosti: monografiya*. [Structure and Dynamics of the Normative Crisis of Transition to Adulthood: Monograph]. Chelyabinsk. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004073005> (access date: 08.09.2024).

9. Sozontov, A.E. (2006). Hedonistic and Eudaimonic Approaches to the Problem of Psychological Well-Being. *Voprosy psikhologii* [Issues of Psychology], 4, 105–114. URL: <http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:157928/Source:default#> (access date: 08.09.2024).
10. Zhukovskaya, L.V., Troshikhina, E.G. (2011). Scale of Psychological Well-Being by K. Ryff. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 32 (2), 82–93. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16331526> (access date: 08.09.2024).
11. Zotova, O.Yu. (2017). *Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti: monografiya* [Psychological Well-Being of the Individual: Monograph]. Yekaterinburg. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_29153177_48998391.pdf (access date: 08.09.2024).
12. Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Pub. Co. URL: https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf (access date: 08.09.2024).
13. Diener, E. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. E. Diener, E. Suh, R.E. Lucas, H.L. Smith. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276–302. URL: https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf (access date: 08.09.2024).
14. Ryff, C.D. (1995). The structure of psychological well-being revisited / Ryff C.D., Keyes C.L.M. *Journ. Pers. Soc. Psychol.*, 69 (4), 719–727. URL: <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/830.pdf> (access date: 08.09.2024).
15. Ryff, C.D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10–28. DOI: 10.1159/000353263. URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1159/000353263> (access date: 08.09.2024).
16. Ryff, C. Singe, B. (2000, February). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4 (1): 30–44. DOI: 10.1207/S15327957PSPR0401_4. URL: [https://\(PDF\)InterpersonalFlourishing:APositiveHealthAgendafortheNewMillennium\(researchgate.net\)](https://(PDF)InterpersonalFlourishing:APositiveHealthAgendafortheNewMillennium(researchgate.net)) (access date: 08.09.2024).
17. Ware Jr, J.E. (1992, Jun.). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. J.E. Ware Jr, C.D. Sherbourne. *Medical Care*, 30 (6), 473–483. URL: <https://www.sobtell.com/images/questions/1505632884-ConceptualFrameworkandItemSelectionSF36.pdf> (access date: 08.09.2024).