

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 3. С. 58–64. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021. vol. 27, № 3. pp. 58–64. ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 159.9:316.6

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-3-58-64>

## СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ И ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ: ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ

**Шипова Наталья Сергеевна**, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, [ns.shipova@yandex.ru](mailto:ns.shipova@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>

**Аннотация.** В настоящей статье представлены результаты исследования, объединяющего рассмотрение широко известных понятий (счастье, субъективное благополучие) с относительно новыми для российской психологической мысли феноменами сочувственного отношения к себе и субъективной витальности (как диспозиции). Постулируется тесная связь данных параметров. Произведен анализ указанных феноменов в разных возрастных группах (подростковый возраст (71 человек); юношеский возраст (48 человек); зрелость (37 человек), пожилой возраст (10 человек); общее количество респондентов 166 человек.). Эмпирическое исследование проводилось при помощи тестовых методов и различных критериев статистической обработки данных (дескриптивная статистика, критерий Краскелла – Уоллиса, критерий Спирмена). Корреляционный анализ показал различное количество взаимосвязей исследуемых параметров в разных возрастных группах, причем отмечено снижение количества связей с увеличением возраста респондентов. Выявлены значимые различия в показателях субъективного благополучия, сочувственного отношения к себе и субъективной витальности (как диспозиции) в разных возрастных группах. Особо яркие различия нами выявлены в группах лиц пожилого и подросткового возрастов. Практическая значимость результатов представляется в возможности их использования в консультативной и тренинговой работе психологов.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, счастье, субъективная витальность, сочувствие к себе, возраст, подростки, юноши, взрослые, пожилые люди.

**Благодарности.** Работа выполнена при поддержке гранта Президента РФ для молодых ученых – кандидатов наук МК-6263.2021.2 «Самореализация лиц с атипичным развитием: специфика, эффективность, прогноз»; использованы данные, полученные в исследовании, выполненном при финансовой поддержке РФФИ и КН РА в рамках научного проекта № 20-513-05005\20 «Теоретические и методические основы оценки психологического благополучия студенческой молодежи».

**Для цитирования:** Шипова Н.С. Субъективное благополучие, ощущение счастья и отношение к себе: возрастной аспект // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 3. С. 58–64. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-3-58-64>

Research Article

## SUBJECTIVE WELL-BEING, FEELINGS OF HAPPINESS AND SELF-ATTITUDE: THE AGE ASPECT

**Natalia S. Shipova**, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, [ns.shipova@yandex.ru](mailto:ns.shipova@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>

**Abstract.** This article presents the results of a study that combines consideration of widely known concepts (happiness, subjective well-being) with the phenomena of self-compassion and subjective vitality (as dispositions) that are relatively new for Russian psychological thought. A close connection of these parameters is postulated. The analysis of these phenomena in different age groups (adolescence (71 people); youth (48 people); adulthood (37 people), old age (10 people); the total number of respondents is 166 people). The empirical study was carried out using test methods and various criteria for statistical data processing (descriptive statistics, Kruskal–Wallis test, Spearman’s test). Correlation analysis showed a different number of relationships of the studied parameters in different age groups, and a decrease in the number of relationships with an increase in the age of the respondents was noted. Significant differences were revealed in indicators of subjective well-being, self-compassion and subjective vitality (as dispositions) in different age groups. We found especially striking differences in the groups of elderly and adolescent people. The practical significance of the results appears in the possibility of their use in the counselling and training work of psychologists.

**Keywords:** subjective well-being, happiness, subjective vitality, self-compassion, age, adolescents, youths, adults, elderly.

**Acknowledgments.** This work was supported by the grant of the President of the Russian Federation for young scientists – candidates of sciences MK-6263.2021.2 «Self-realisation of persons with atypical development: specificity, efficiency, prognosis»; the data obtained in the study carried out with the financial support of the RFBR and the CC of the Republic of Armenia in the framework of the scientific project No. 20-513-05005\20 «Theoretical and methodological foundations for assessing the psychological well-being of student youth» were used.

**For citation:** Shipova N.S. Subjective well-being, feelings of happiness and self-attitude: the age aspect // Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021. vol. 27, № 3. pp. 58–64. (In Russ.) <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-3-58-64>

Современная психология, имея ярко выраженную ориентацию на позитивную сторону человеческого существования, все больше сосредотачивает внимание исследователей на понятиях благополучия, счастья и удовлетворенности жизнью. При обширном рассмотрении указанных феноменов как в российской, так и в зарубежной литературе менее подробно освещен вопрос возраста. Нами предпринято исследование, объединяющее рассмотрение широко известных понятий (счастье, субъективное благополучие) с относительно новыми для российской психологической мысли феноменами сочувствия к себе и субъективной витальности. Рассмотрим теоретический аспект изучения заявленных параметров.

Счастье в психологии исследовалось в рамках таких понятий, как удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, психологическое благополучие (М. Селигман). Понятие субъективного благополучия также неоднозначно понимается в современной научной литературе. Существует стандартное разделение биологической и социальной предрасположенности, которого не избежал и анализ данного феномена: Э. Динер выявил высокую (40–50 %) обусловленность субъективного благополучия внутренними факторами [Diener: 548], при этом значительную роль при оценке своей жизни играют социальные и культурные установки [Argyle, Martin: 97]. Субъективное благополучие связано с социумом, культурой, ценностными ориентациями, морально-этическими нормами, полученным опытом и определяет оценку личности себя, своего жизненного пути и окружающего мира [Матюшина: 128]. Н.Ю. Литвинова считает, что важнейшим фактором субъективного благополучия является психологическая устойчивость личности, поскольку критерии субъективного благополучия: счастье, удовлетворенность качеством жизни и здоровьем, самоактуализация, самореализация, эмоциональный комфорт – выступают как результат сформированности психологической устойчивости [Литвинова: 148].

В настоящее время создаются интегративные модели благополучия, во многих из них подчеркивается важная роль эмоций и ощущения счастья наряду с осмысленностью жизни (Д.А. Леонтьев, Р.М. Шаминов, Н.А. Батулин и др.). Исследовательским коллек-

тивом Костромского государственного университета (А.Г. Самохвалова, Н.С. Шипова, Е.В. Тихомирова, О.Н. Вишневская, 2021) эмпирически выявлены пять факторов, включающих различные аспекты психологического благополучия студентов, счастья, удовлетворенности жизнью, специфики смысложизненных ориентаций и развития мотивационно-потребностной сферы личности, которые в контексте субъектно-деятельностного подхода характеризуют вариативные типы психологического благополучия.

Ближе к нашей исследовательской позиции находится определение Матюшиной, согласно которому субъективное благополучие выступает в роли интегративного психического образования, детерминирующего успешность деятельности личности в разных сферах жизни, и включает в себя такие составляющие, как положительные эмоции, смысл, вовлеченность, отношения с людьми, достижения.

Как один из маркеров субъективного благополучия в зарубежных научных исследованиях широко используется понятие субъективной витальности. Витальность определяется как субъективное переживание обладания физической и психической энергией [Ryan, Frederick: 563]. При этом авторы подчеркивают необходимость ее дифференциации от состояний счастья, удовольствия и удовлетворенности [Nix, Ryan, Manly, Deci: 271]. В понятии витальности отражается энергия, которую можно регулировать и использовать в целенаправленной деятельности. Ryan, Frederick считают, что витальность как состояние, связанное с самореализацией в деятельности, является частью экзистенциального благополучия, а также его индикатором. Они определяют витальность как осознанное переживание человеком наполненности энергией и жизнью и рассматривают ее как отражение физического (организменного) и психологического благополучия человека [Ryan, Frederick: 561].

Связанный, по нашему предположению, с обозначенными понятиями, феномен сострадания к себе, в соответствии с теорией К. Нефф, означает проявление доброты по отношению к себе в моменты переживания трудностей, умение воспринимать свой опыт как часть общечеловеческого опыта и осознанно обходиться с негативными чувствами [Neff, Germer: 379]. К. Нефф следующим образом определяла структуру изучаемого феномена: доброта к себе, общность

с человечеством, осознанность. К. Нефф обнаружила прямую связь сострадания к себе с позитивным образом себя и индикаторами психологического благополучия; и отрицательную – с переживанием негативных эмоций, депрессивной симптоматикой, самоотчуждением, подверженностью внешним влияниям и нейротизмом [Neff, Rude, Kirkpatrick: 910].

Показатели субъективной витальности и сочувственного отношения к себе являются связанными с психологической устойчивостью феноменами, именно поэтому в дизайне нашего исследования представлены заявленные переменные. Таким образом, субъективное благополучие является индикатором отношения человека к себе и своей жизни, степени его удовлетворенности, которая определяется субъективной витальностью и тесно связана с сочувственным и понимающим отношением субъекта к себе.

Целью эмпирического исследования является изучение возрастного аспекта параметров субъективного благополучия, счастья, субъективной витальности и сочувствия к себе. Гипотезой выступало предположение о наличии значимых различий между показателями исследуемых параметров в группах респондентов разного возраста.

**Методы.** Методический инструментарий представлен следующими методиками:

1. Шкала субъективного счастья Любомирски (ШСС, Subjective Happiness Scale (SHS); Lyubomirsky, Lepper, 1999 г.), в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина (Осин, Леонтьев, 2008);

2. Шкала субъективного благополучия (Перуэ-Баду, в адаптации М.В. Соколовой, 1996);

3. Шкала сочувствия к себе Кристин Нефф (К. Neff, 2003, адаптация К.А. Чистопольской, Е.Н. Осина, С.Н. Ениколопова и др., 2020);

4. Шкала субъективной витальности (как диспозиции (Vt-d) и как состояния (Vt-s) (Ryan, Frederick, 1997) в апробации Л.А. Александровой, Д.А. Леонтьева, 2014).

Эмпирическая база исследования представлена четырьмя подгруппами респондентов: подростки (71 человек, возраст от 14 до 17,  $M = 15,7$ ,  $SD = 1,2$ ; доля мужской части подгруппы 34 %, доля женской – 66 %); юношеский возраст (48 человек, возраст от 18 до 22,  $M = 19,1$ ,  $SD = 1,2$ ; доля мужской части подгруппы 10 %, доля женской – 90 %); взрослые (37 человек, возраст от 23 до 55,  $M = 36,8$ ,  $SD = 9,7$ ; доля мужской части подгруппы 32 %, доля женской – 68 %); пожилые (10 человек, возраст от 55 до 76,  $M = 58,2$ ,  $SD = 4,3$ ; доля мужской части подгруппы 10 %, доля женской – 90 %). Общее количество респондентов 166 человек.

**Обсуждение результатов.** Дескриптивная статистика изучаемых нами параметров в различных возрастных группах представлена в таблице 1.

Статистический анализ показал более высокий уровень счастья в юношеском ( $M = 19,51$ ;  $SD = 4,55$ ) и пожилом возрастах ( $M = 20,17$ ;  $SD = 4,39$ ) по сравнению с подростковым ( $M = 17,70$ ;  $SD = 5,21$ ) и взрослым ( $M = 17,85$ ;  $SD = 5,29$ ). Также можем отметить большую выраженность изменения настроения в подростковом возрасте ( $M = 5,54$ ;  $SD = 3,04$ ) по сравнению с остальными возрастами ( $M = 9,41$ ;  $SD = 3,76$ ;  $M = 9,12$ ;  $SD = 3,31$ ;  $M = 9,17$ ;  $SD = 2,69$ ), также

Таблица 1

Дескриптивная статистика исследуемых параметров в различных возрастных группах

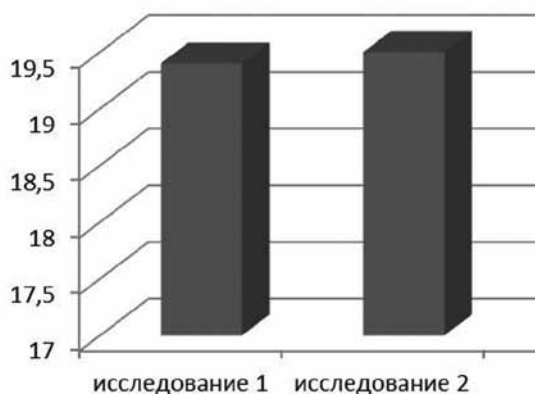
Параметр	Подростковый возраст		Юношеский возраст		Взрослость		Пожилый возраст	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Счастье	17,70	5,21	19,51	4,55	17,85	5,29	20,17	4,39
Напряженность и чувствительность	12,75	3,79	12,55	4,08	11,82	3,34	13,92	4,50
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	10,49	4,99	12,98	5,22	12,47	5,17	13,83	3,79
Изменения настроения	5,54	3,04	9,41	3,76	9,12	3,31	9,17	2,69
Значимость социального окружения	8,00	4,19	13,43	5,56	14,79	4,87	16,17	3,13
Самооценка здоровья	5,54	2,91	8,90	3,57	7,62	3,70	7,50	2,68
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	10,31	4,36	13,69	3,48	13,09	4,35	15,08	3,00
Доброта к себе	3,08	0,96	2,73	0,86	2,78	0,90	2,30	0,89
Самокритика	2,75	1,05	4,51	1,54	4,78	1,19	5,18	1,09
Общность с человечеством	3,14	0,88	2,99	0,88	3,17	0,94	3,10	0,76
Самоизоляция	2,42	1,02	2,99	0,92	3,03	0,88	2,92	0,81
Внимательность	3,29	0,89	3,02	1,01	2,86	0,88	2,65	1,07
Чрезмерная идентификация	2,66	1,02	3,03	0,93	2,53	0,77	2,73	0,74
Витальность	33,17	9,59	31,80	8,38	27,59	11,80	26,33	8,79

как и значимости социального окружения ( $M = 8,00$ ;  $SD = 4,19$ ) по сравнению с другими возрастными группами ( $M = 13,43$ ;  $SD = 5,56$ ;  $M = 14,79$ ;  $SD = 4,87$ ;  $M = 16,17$ ;  $SD = 3,13$ ). При этом стоит отметить сниженные значения подростков относительно остальных возрастных групп по параметру самокритики ( $M = 2,75$ ;  $SD = 1,05$  по сравнению с  $M = 4,51$ ;  $SD = 1,54$ ;  $M = 4,78$ ;  $SD = 1,19$ ;  $M = 5,18$ ;  $SD = 1,09$  соответственно).

Проведение сопоставления получившихся данных по уровню счастья с другими исследованиями показало достаточный уровень схожести. Так, по данным исследовательской группы под руководством А.Г. Самохваловой (проект РФФИ и КН РА № 20-513-05005\20), уровень счастья лиц юношеского возраста ( $N = 300$ ;  $M = 19,64$ ;  $SD = 2,61$ ) сравним с полученными нами данными ( $M = 19,37$ ;  $SD = 4,45$ ). Графически сопоставление представлено на рисунке 1.

Отмечено, что самооценка уровня субъективного благополучия, даваемая респондентами юношеского возраста, также довольно высока ( $M = 3,92$ ;  $SD = 0,7$  при максимальном балле в 5 единиц).

Корреляционный анализ данных нашего исследования выявил значительно большее количество связей в группе подростков (40 связей), чем в группе респондентов юношеского (24 связи), взрослого (17 связей) и пожилого (12 связей) возрастов. Для нашего исследования такой результат является неожиданным, поскольку предполагалось, что с возрастом человек больше начинает ценить жизненную энергию и сочувственное отношение к себе, при этом ставя счастье и благополучие в прямую зависимость от них. Полученные нами результаты мы склонны объяснять большим вниманием подростков и молодежи к собственному ощущению субъективного благополучия и счастья, а вследствие этого – большей сосредоточенности на рефлексии и самоанализе,



**Рис. 1.** Сопоставление средних значений уровня счастья лиц студенческого возраста по данным проекта № 20-513-05005\20 и настоящему исследованию

предполагающем в дальнейшем более доброе и терпеливое отношение к себе.

Сравнение групп по критерию Краскела – Уоллиса показало наличие значимых различий по следующим шкалам:

1. Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику ( $N = 10,04951$ ,  $p = 0,02$ ) с доминированием группы пожилых людей (средний ранг 100,33 по сравнению с 70,13 у подростков; 94,15 у юношей и 90,12 у взрослых). Возможно, такие результаты обусловлены большей внимательностью пожилых людей к собственному состоянию, как физическому, так и эмоциональному.

2. Изменения настроения ( $N = 40,37$ ,  $p = 0,00$ ) со значительным доминированием группы подростков (средний ранг 56,20 по сравнению с 105,19; 102,0; 104,0). На наш взгляд, полученные результаты закономерны, поскольку подростковый возраст в принципе характеризуется нестабильностью гормонального фона, отражающегося на эмоциональных проявлениях субъекта.

3. Значимость социального окружения ( $N = 52,99$ ,  $p = 0,00$ ) также с доминированием группы подростков (средний ранг 52,96 по сравнению с 99,11; 111,22 и 121,92 соответственно). Объяснение данного факта видится нам в зависимости от родителей и старших родственников, что придает им особую значимость в глазах подростка; в то же время подростковый возраст является временем максимальной ориентации на группу сверстников для становления самооценки и ощущения принятия себя другими людьми, что также увеличивает значимость подростковых групп для субъекта.

4. Самооценка здоровья ( $N = 27,66$ ,  $p = 0,00$ ) с доминированием группы подростков (61,83 по сравнению с 106,84; 92,01 и 92,29 соответственно). Полученный результат объясняется нами появлением большего количества заболеваний с возрастом и снижением ценности здоровья в группе нормативно развивающихся подростков по сравнению, например, с ценностями межличностного взаимодействия.

5. Степень удовлетворенности повседневной деятельностью ( $N = 25,97$ ,  $p = 0,00$ ) с очень низкими баллами группы респондентов пожилого возраста (средний ранг 115,71) и доминированием подростков относительно других групп (средний ранг 62,31 по сравнению с 98,33; 95,01 соответственно). Мы склонны объяснять получившиеся данные прекращением профессиональной деятельности людьми пожилого возраста и в целом снижением уровня активности, возможно, связанным с ухудшением состояния соматического здоровья.

6. Доброта к себе ( $N = 8,24$ ,  $p = 0,04$ ) с довольно низкими баллами у лиц пожилого возраста (средний ранг 54,92 по сравнению с 93,51; 77,32; 81,57 соот-

ветственно). Получившиеся результаты мы склонны обосновывать жизненным опытом лиц пожилого возраста, их повышенной требовательностью и критичностью к себе.

7. Самокритика ( $N = 67,35$ ,  $p = 0,00$ ) с низкими относительно других групп данными у респондентов подросткового возраста (средний ранг 48,92 по сравнению с 101,46; 115,39; 124,37 соответственно). Мы склонны это объяснять возрастными особенностями и повышенной критичностью подростков по отношению к остальным со сниженной критичностью к самим себе.

8. Самоизоляция ( $N = 17,70$ ,  $p = 0,0005$ ) с низкими значениями у подростков относительно других возрастных групп (средний ранг 65,56 по сравнению с 97,00; 99,07 и 90,42 соответственно). Данный результат для нас получился довольно неожиданным, поскольку предполагалось, что подростки в силу максимализма, свойственного возрасту, ощущают собственные проблемы как нечто уникальное и неповторимое, переживаемое ими одними, в достаточной изоляции от социального окружения. Возможно, результат может быть объяснен большой коммуникабельностью данной возрастной группы, которая позволяет переживать сложности, опираясь на поддержку и опыт переживания подобных ситуаций другими подростками.

9. Внимательность ( $N = 8,32$ ,  $p = 0,04$ ) с низкими значениями у пожилых людей (61,96 по сравнению с 94,63; 80,42 и 72,31 соответственно) объясняется нами заинтересованным отношением к собственным переживаниям, свойственным пожилым людям, жизненный опыт которых позволяет оценивать данные аспекты непредвзято, по сравнению с другими возрастными группами, не обладающими подобным жизненным багажом и уровнем осознанности собственного состояния.

10. Чрезмерная идентификация ( $N = 8,62$ ,  $p = 0,03$ ) с высокими значениями у лиц юношеского возраста относительно других групп (средний ранг 99,79 по сравнению с 78,19; 71,71; 81,79 соответственно). Полученный результат мы склонны объяснять большим количеством вопросов и проблем, решаемых на жизненном этапе юности (выбор пары и создание семьи, начальный период трудовой деятельности, возможное рождение ребенка, экономическая сепарация от родительской семьи и т. п.), которые, в силу своей важности, определяют полное погружение субъекта в их решение и связанные с ним переживания.

11. Витальность ( $N = 8,41$ ,  $p = 0,04$ ) с относительно сниженными значениями в пожилом возрасте (средний ранг 58,04 по сравнению с 91,64; 84,66 и 69,47 соответственно). Для нас эти результаты выглядят вполне закономерными, поскольку эмпирически доказано

снижение уровня жизненной энергии с увеличением возраста субъекта.

Анализируя полученные статистические данные, мы можем говорить о том, что основные различия выявлены в группах лиц подросткового и пожилого возраста по сравнению с юношеским возрастом и взрослостью. Подростки более подвержены изменениям настроения, для них большей значимостью обладает социальное окружение, они лучше оценивают уровень собственного здоровья и степень удовлетворенности повседневной деятельностью, отличаются меньшей самокритичностью и склонностью переживать сложности в жизни в отдалении от других людей. Пожилые респонденты предстают как менее сочувственно относящиеся к себе, менее удовлетворенные повседневной деятельностью, менее энергичные (в плане наполненности жизненной энергией), однако имеющие большее количество признаков, сопровождающих основную психоэмоциональную симптоматику.

**Выводы.** Субъективное благополучие является индикатором отношения человека к себе и своей жизни, степени его удовлетворенности, которая определяется субъективной витальностью и тесно связана с сочувственным и понимающим отношением субъекта к себе.

Выявлены значимые различия в показателях субъективного благополучия, сочувственного отношения к себе и субъективной витальности (как диспозиции) в разных возрастных группах. Особо яркие различия нами выявлены в группах лиц пожилого и подросткового возрастов по показателям: признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику, изменения настроения, значимость социального окружения, самооценка здоровья, степень удовлетворенности повседневной деятельностью, доброта к себе, самокритика, самоизоляция, внимательность, чрезмерная идентификация, субъективная витальность.

### Список литературы

*Литвинова Н.Ю.* Психологические факторы субъективного благополучия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер.: Акмеология образования. Психология развития, 2015, vol. 4, № 2 (14), pp. 147–149.

Личность в природе и обществе: научные труды молодых ученых материалы межвузовских психолого-педагогических чтений (Москва, 7 апреля 2017 г.) / сост. и науч. ред. А.В. Ивашенко, Н.Б. Карабущенко, Е.Н. Полянская. Сер.: Психология и педагогика. М.: РУДН, 2017. Вып. 20. 161 с.

*Манукян В.Р., Трошихина Е.Г.* Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Философия.

Психология. Социология. 2016. Вып. 2 (26). DOI: 10.17072/2078-7898/2016-2-77-85

Матюшина М.Г. Основные подходы к раскрытию понятия «субъективное благополучие» в отечественной и зарубежной психологии // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Санкт-Петербургский государственный университет, 2016. С. 127–131.

Самохвалова А.Г., Тихомирова Е.В., Вишневецкая О.Н., Шипова Н.С. Субъективное благополучие студентов, поступивших в вуз на разные направления подготовки // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2021, vol. 27, № 2, pp. 32–38. URL: <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-32-38>

Хазова С.А., Коршиков Б.Н. Личностные детерминанты удовлетворенности жизнью в затрудненных условиях развития // Вестник Костромского университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. № 4. С. 245–149.

Шамионов Р.М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4, № 2 (14).

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 71. URL: <http://psystudy.ru>.

Argyle M., Martin M. The psychological causes of Happiness. Subjective well-being: an interdisciplinary perspective, eds. by F. Strack., M. Argule, N. Schwarz. N. Y., Pergamon Press, 1991, pp. 77–100.

Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984, vol. 95, pp. 542–575.

Neff K.D., Germer C. Self-compassion and psychological well-being. The Oxford handbook of compassion science, eds. E.M. Seppälä, E. SimonThomas, S.L. Brown at al. New York, Oxford University Press, 2017, pp. 371–386.

Neff K.D., Rude S.S., Kirkpatrick K.L. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. Journal of Research in Personality, 2007, № 41 (4), pp. 908–916. DOI: 10.1016/j.jrp.2006.08.002

Nix G., Ryan R.M., Manly J.B., Deci E.L. Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous versus controlled motivation on happiness and vitality. Journal of Experimental Social Psychology, 1999, № 35 (3), pp. 266–284.

Ryan R.M., Frederick C.M. On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of Personalit, 1997, № 65 (3), pp. 529–565.

## References

Litvina N.Iu. *Izvestiia Saratovskogo universiteta. Novaia seriia. Seriiia Akmeologiia obrazovaniia. Psihologiia razvitiia* [Bulletin of the Saratov University. New series. Series Acmeology of Education. Developmental psychology], 2015, vol. 4, No 2 (14). (In Russ.).

*Lichnost' v prirode i obshchestve* [Personality in nature and society]. *Nauchnye trudy molodykh uchenykh: materialy mezhvuzovskikh psikhologo-pedagogicheskikh cheni* (Moskva, 7 aprilia 2017 g.). Ser.: Psihologiia i pedagogika [Scientific works of young scientists: materials of interuniversity psychological and pedagogical readings. Moscow, April 7, 2017. Ser.: Psychology and Pedagogy, comp. and scientific. ed. A.V. Ivaschenko, N.B. Karabuschenko, E.N. Polyanskaya. Moscow, RUDN Publ., 2017, vol. 20, pp. 161, (In Russ.).

Manukian V.R., Troshikhina E.G. *Sovremennye psikhologicheskie kontseptsii blagopoluchii i zrelosti lichnosti: oblasti skhodstva i razlichii* [Modern psychological concepts of well-being and personality maturity: areas of similarities and differences]. *Filosofia. Psihologiia. Sotsiologiia* [Philosophy. Psychology. Sociology], 2016, vol. 2, № 26. DOI: 10.17072/2078-7898/2016-2-77-85 (In Russ.).

Matiushina M.G. *Osnovnye podkhody k raskrytiiu poniatiiia «sub"ektivnoe blagopoluchie» v otechestvennoi i zarubezhnoi psikhologii* [The main approaches to the disclosure of the concept of “subjective well-being” in domestic and foreign psychologists]. *Izvestiia Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena* [Bulletin of the Russian State Pedagogical University. A.I. Herzen]. Saint Petersburg State University Publ., 2016. (In Russ.).

Samohvalova A.G., Tihomirova E.V., Vishnevskaya O.N., SHipova N.S. *Sub"ektivnoe blagopoluchie studentov, postupivshih v vuz na raznye napravleniya podgotovki* [Subjective well-being of students who entered the university in different areas of training]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika* [Kostroma State University Bulletin], Kostroma State University Publ., 2021. (In Russ.).

Hazova S.A., Korshikov B.N. *Lichnostnye determinanty udovletvorennosti zhizn'yu v zatrudnennykh usloviyah razvitiia* [Personal determinants of life satisfaction under developmental constraints]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika* [Kostroma State University Bulletin]. Kostroma State University Publ., 2018. (In Russ.).

Shamionov R.M. *Kriterii sub"ektivnogo blagopoluchiiia lichnosti: sotsiokul'turnaia determinatsiia* [Criteria for the subjective well-being of an individual: sociocultural determination]. *Izvestiia Saratovskogo universiteta. Novaia seriia. Seriiia Akmeologiia obrazovaniia. Psi-*

*khologiiia razvitiia* [Bulletin of the Saratov University. New series. Series Acmeology of Education. Developmental psychology], 2015, vol. 4, № 2 (14). (In Russ.).

Ianchenko A.A., Nartova-Bochaver S.K. *Sostradanie k sebe kak adaptivnoe svoistvo lichnosti* [Self-compassion as an adaptive personality trait]. *Psikhologicheskie issledovaniia* [Psychological research], 2020, vol. 13, № 71. URL: <http://psystudy.ru>. (In Russ.).

*Статья поступила в редакцию 01.06.2021; одобрена после рецензирования 25.06.2021; принята к публикации 08.08.2021.*

*The article was submitted 01.06.2021; approved after reviewing 25.06.2021; accepted for publication 08.08.2021.*