

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, № 1. С. 76–83. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2022, vol. 28, № 1, pp. 76–83.

ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 378:159.9

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-1-76-83>

## МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ: ВЕРИФИКАЦИЯ И ВАЛИДИЗАЦИЯ

**Самохвалова Анна Геннадьевна**, доктор психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, [a\\_samohvalova@ksu.edu.ru](mailto:a_samohvalova@ksu.edu.ru), <https://orcid.org/0000-0002-4401-053X>

**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>

**Тихомирова Елена Викторовна**, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, [tichomirowa82@mail.ru](mailto:tichomirowa82@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-3844-4622>

**Вишневская Оксана Николаевна**, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, [o\\_vishnevskaya@ksu.edu.ru](mailto:o_vishnevskaya@ksu.edu.ru), <https://orcid.org/0000-0003-1591-0077>

**Аннотация.** В настоящей статье представлен теоретический обзор моделей психологического благополучия личности, а также основных инструментов его измерения. На основании теоретического анализа и эмпирических исследований авторского коллектива разработана структурно-функциональная модель психологического благополучия студентов. Представлены результаты статистического анализа созданной на ее основе «Шкалы психологического благополучия студентов» (А.Г. Самохвалова, Е.В. Тихомирова, Н.С. Шипова, О.Н. Вишневская, 2022). В статье приведены результаты проверки методики на надежность и валидность, а также данные о корреляционных связях ее субшкал со шкалами методики психологического благополучия К. Рифф. Также в статье представлена инструкция и эмпирические нормы методики. Данные психометрической проверки методики «Шкала психологического благополучия студентов» свидетельствуют о дифференцированной оценке субшкалами методики заявленного конструкта. Авторы указывают, что методика может быть использована в дальнейших исследованиях по определению психологического благополучия студенческой молодежи. Ее результаты могут быть полезны для разработки адресных методов оказания психологической помощи, а также в практической работе психологов-консультантов.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, студенты.

**Благодарности.** Исследование выполнено 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:** Самохвалова А.Г., Шипова Н.С., Тихомирова Е.В., Вишневская О.Н. Методика оценки психологического благополучия студентов: верификация и валидизация // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, № 1. С. 76–83. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-1-76-83>

Research Article

## SCALE FOR ASSESSING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS: VERIFICATION AND VALIDATION

**Anna G. Samohvalova**, Doctor of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, [a\\_samohvalova@ksu.edu.ru](mailto:a_samohvalova@ksu.edu.ru), <https://orcid.org/0000-0002-4401-053X>

**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>

**Elena V. Tikhomirova**, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, [tichomirowa82@mail.ru](mailto:tichomirowa82@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-3844-4622>

**Oksana N. Vishnevskaya**, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, [o\\_vishnevskaya@ksu.edu.ru](mailto:o_vishnevskaya@ksu.edu.ru), <https://orcid.org/0000-0003-1591-0077>

**Abstract.** This article presents a theoretical review of models of the psychological well-being of an individual, as well as the main tools for measuring it. On the basis of theoretical analysis and empirical studies of the team of authors, a structural-functional model of the psychological well-being of students has been developed. The results of a statistical analysis of the “Scale

of psychological well-being of students” created on its basis (Anna Samokhvalova, Elena Tikhomirova, Natalia Shipova, Oksana Vishnevskaya, 2022) are presented. The article presents the results of testing the methodology for reliability and validity, as well as data on the correlations of its subscales with the scales of the psychological well-being methodology by Carol Ryff. The article also presents instructions and empirical norms of the methodology. The data of the psychometric test of the methodology “Scale of psychological well-being of students” presented in the article testify to the differentiated assessment by subscales of the methodology of the declared construct. The authors indicate that the technique can be used in further research to determine the psychological well-being of students. Its results may be useful for developing targeted methods of providing psychological assistance; as well as in the practical work of consultant psychologists.

**Keywords:** psychological well-being, subjective well-being, life satisfaction, students.

**Acknowledgments.** This work was supported by the RFBR and KN RA within the framework of the scientific project No. 20-513-05005/20

**For citation:** Samokhvalova A.G., Shipova N.S., Tikhomirova E.V., Vishnevskaya O.N. Scale for assessing the psychological well-being of students: verification and validation. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2022, vol. 28, № 1, pp. 76–83 (In Russ.). <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-1-76-83>

## Введение

Явления современного мира характеризуются нестабильностью, высокой динамичностью и стрессогенностью. Метаанализ, проведенный N. Salari в 2020 году во время пандемии Covid-19, показал, что сложные объективные условия жизни современника фасилитируют развитие опасных для психического здоровья эмоциональных состояний депрессии и тревоги, способствуют возникновению проблем адаптации, тем самым затрудняя оптимальное функционирование личности [Salari et al.: 4].

Высокий уровень повседневного стресса (неопределенность ситуации, дедлайны, ссоры, трудности выбора, многозадачность и др.) также не позволяет человеку чувствовать удовлетворение и радость, быть поглощенным, заинтересованным, вовлеченным, способным к решению жизненно важных задач и постановки смыслообразующих целей [Schönfeld et al: 5].

В этом контексте уместно говорить о возможном снижении психологического благополучия. Особой важностью обладает анализ психологического благополучия молодежи, поскольку она рассматривается как потенциал развития общества. Современные исследователи отмечают, что именно студенты испытывают наибольшую стрессовую нагрузку, часто превосходящую их ресурсы благополучия и устойчивости, что, в свою очередь, негативно сказывается на их здоровье. Студенты университета сталкиваются с различными стрессовыми обстоятельствами, связанными с их академическими, семейными, социальными контекстами жизни и задачами развития (физиологические изменения, переход от детства к взрослой жизни, сепарация, самоопределение) [Klainin-Yobas et al: 8].

Значение психологического благополучия студента сложно переоценить. Оно состоит в стимулировании эффективного профессионального функционирования, выступает фактором успешной учебной деятельности, обладает прогностической ценностью для профессиональной продуктивности будущего специалиста. Это актуализирует поиск эффективно-

го диагностического инструмента для определения психологического благополучия студентов.

При наличии разнообразных авторских подходов к проблеме психологического благополучия, в современной отечественной науке до сих пор наблюдается некоторая терминологическая путаница, при которой искомое понятие зачастую выступает синонимичным определением субъективного благополучия, счастья, психического здоровья и удовлетворенности жизнью. При этом работы, посвященные созданию комплексной модели исследования психологического благополучия студентов в образовательной среде вуза в настоящее время практически отсутствуют. Отмечен дефицит валидных методов изучения психологического благополучия студентов, что и определило исследовательский интерес нашего авторского коллектива.

## Обзор моделей психологического благополучия личности

Психологическое благополучие – сложно верифицируемый феномен, находящийся на стыке гедонистического и эвдемонистического подходов. Созданию авторской модели психологического благополучия студенческой молодежи предшествовал метаанализ отечественных и зарубежных исследований в области психологического благополучия и имеющихся теоретико-эмпирических подходов к рассмотрению данного феномена. В современной науке существует несколько моделей психологического благополучия:

– модель N.M. Bradburn: психологическое благополучие как общая удовлетворенность жизнью, в основе которой лежит баланс позитивного и негативного аффектов [Bradburn: 245]. Впоследствии модель рассматривалась скорее как модель субъективного благополучия [Diener: 278; Czapinski: 112];

– шестифакторная модель С.Д. Ryff: психологическое благополучие как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей; включает такие референты,

как «самопринятие», «позитивные отношения с окружающими», «автономию», «управление окружающей средой», «цель жизни», «личностный рост» [Ryff: 367];

– модель предикторов психологического благополучия R.M. Ryan: благополучие определяется потребностями в автономии, компетентности и связанности с другими [Ryan, Deci: 161].

Стоит отметить, что психологическое благополучие рассматривается авторами как многоуровневый феномен. Так, к примеру, А.В. Воронина рассматривает психологическое благополучие на четырех относительно автономных уровнях: психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического и психологического здоровья [Воронина: 145]. В свою очередь, О.А. Идобаева выделяет три уровня рассмотрения: психофизиологический, индивидуально-психологический и ценностно-смысловой [Идобаева: 19]. Зарубежные исследователи также рассматривают пси-

хологическое благополучие как многомерную конструкцию, находящую отражение на социальном, физиологическом и психологическом уровнях (Taylor, Gibson, Franck, 2008; Huppert, 2009; Leite, 2019). Значение психологического благополучия состоит в поддержании динамического равновесия между личностью и средой [Шамионов: 9], а также в том, что оно выступает одним из критериев социально-психологической адаптации [Миллер: 160].

Обоснование актуальности предпринятого исследования на основе анализа отечественных и зарубежных методик представлено на рисунке 1.

Создание структурно-функциональной модели психологического благополучия студентов базировалось на таких методологических подходах, как системно-субъектный, социокультурный, ресурсный и контекстный; опирается на базовые принципы психологии развития – детерминизма, непрерывно-

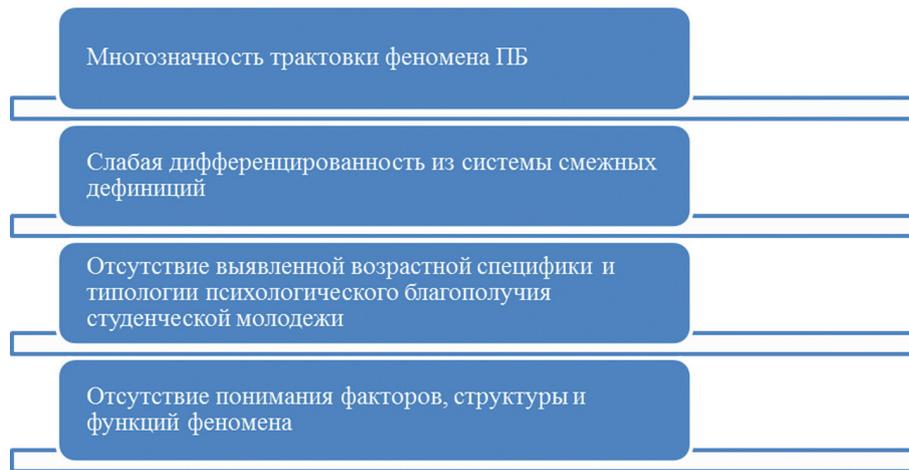


Рис. 1. Обоснование актуальности и научной новизны исследования ПБ студенческой молодежи



Рис. 2. Структура психологического благополучия (авторская концепция)

сти (континуальности), антиципации, субъектности, развития, культуросообразности, устойчивости и изменчивости, вариативности [Сергиенко, 2021].

В качестве основных маркеров психологического благополучия субъекта мы рассматриваем совладание и жизнеспособность, самопринятие и доверие к себе, саморегуляцию и самопроектирование, включенность в близкие и деловые отношения.

Структурный анализ позволил изучать психологическое благополучие с точки зрения целостности и структурированности (рис. 2):

Для исследования психологического благополучия в основном применяется опросник «Шкала психологического благополучия» («The scales of psychological well-being» К. Рифф, 1989). Для русскоязычной выборки существует два адаптированных варианта методики: Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (2005), Н.Н. Лепешинского (2007). Опросник позволяет изучить степень выраженности основных показателей психологического благополучия личности в соответствии с эвдемонистическим подходом: автономность (способность быть независимым, противостоять социальному давлению и оценивать себя исходя из собственных стандартов); самопринятие (позитивное отношение к себе и своему прошлому); личностный рост (восприятие своей жизни как процесса самореализации); цели в жизни (переживание осмысленности жизни, наличие занятий, придающих жизни смысл); компетентность (успешное управление окружающей средой, способность добиваться желаемого); позитивные отношения с другими (способность быть открытым общению и относиться к другим людям тепло, с заботой и доверием) [Лепешинский: 34].

Родственное понятие субъективного благополучия исследуется при помощи «Шкалы субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду (*Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être*, разработана в 1988 году французским психологом А. Перуэ-Баду с коллегами (А. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche), в русскоязычной адаптации М.В. Соколовой). Методика представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия, оценивает качество эмоциональных переживаний человека в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества [Соколова: 10].

Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS / Satisfaction with Life Scale, E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin (1985), в адаптации Д.А. Лепонтьева и Е.Н. Осина (2003)), предназначена для изучения когнитивной оценки соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида и выявляет показатель интегральной оценки удовлетворенности жизнью в целом [Diener: 74].

Опросник качества жизни и удовлетворенности (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire, M. Ritsner et al. (2005), в адаптации Е.И. Рассказовой (2012)) включает четыре субшкалы и диагностирует качество жизни и субъективное благополучие, производит оценку степени удовлетворенности субъекта разными сферами жизни. Можно отметить, что на данный момент недостаточно валидного психодиагностического инструментария, который был бы точен в измерении именно психологического благополучия студентов [Рассказова: 104].

#### Методы исследования

В процессе создания авторской методики проводился тщательный анализ содержания пунктов опросника и его грамматических конструкций. Было проведено пилотажное исследование, участниками которого стали 100 студентов (возраст от 18 до 25 лет). Целью его проведения была оценка понимания респондентами пунктов опросника. Кроме того, была проведена экспертная оценка адекватности используемых грамматических конструкций изучаемому феномену. В качестве экспертов выступали преподаватели вуза: психологи (n = 6), лингвисты (n = 5), социологи (n = 2), педагоги (n = 2). В результате пилотажного исследования проведено сокращение пунктов опросника путем исключения аналогий и корректировка формулировок методики.

После проведения пилотажа для определения психометрических характеристик опросника был осуществлен сбор данных на основной выборке, включающей 334 человека в возрасте от 18 до 27 лет (M = 21,7; SD = 1,8). В выборке 315 лиц женского пола (94 %) и 19 – мужского (6 %). Студенты бакалавриата составили 97 % выборки (323 человека), специалитета – 3 % (9 человек), магистратуры – менее 1 % (2 человека).

#### Результаты и их обсуждение

Представленный опросник является инструментом комплексной оценки психологического благополучия студенческой молодежи и называется «Шкала психологического благополучия студентов» (А.Г. Самохвалова, Е.В. Тихомирова, Н.С. Шипова, О.Н. Вишневская, 2022). Он состоит из 25 пунктов, предполагающих оценку респондентом степени согласия или несогласия с ними. Тест предваряет следующая инструкция: «Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем вам выбрать цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия/несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует. Просим дать ответ на каждое утверждение». Ответы распределяются по шкале Лайкерта следующим образом:

1 – Полностью не согласен

- 2 – Скорее не согласен
- 3 – Кое в чём не согласен
- 4 – Кое в чём согласен
- 5 – Скорее согласен
- 6 – Полностью согласен

Данные по 25 пунктам опросника были подвергнуты психометрической проверке на надежность с помощью вычисления Альфа Кронбаха. Оценка надежности методики показала хорошее значение:  $\alpha = 0,83$ , стандартизованная  $\alpha = 0,96$ , средняя межпозиционная корреляция 0,83. Анализ межпунктовых корреляций показал удовлетворительные результаты: от 0,21 до 0,34.

Далее мы проанализировали надежность методики отдельно по пяти шкалам, сконструированным нами на основе теоретической модели психологического благополучия студенческой молодежи и ее компонентов [Самохвалова и др.: 54].

Анализ данных, представленных в таблице 1, позволяет сделать вывод о наличии хороших психометрических характеристик, свидетельствующих о надежности методики.

Далее мы высчитали значения субшкал, оценили меры центральной тенденции и изменчивости: аффективный компонент (5 пунктов), когнитивный компонент (5 пунктов), конативный компонент (5 пунктов), рефлексивный компонент (5 пунктов), ценностно-смысловой компонент (5 пунктов).

Таблица 1

**Психометрические характеристики надежности субшкал методики «Шкала психологического благополучия студентов»**

Название шкалы (количество пунктов)	Коэффициент надежности ( $\alpha$ Кронбаха)	Диапазон корреляций пунктов с суммарным баллом ( $r$ )
Аффективный компонент (5)	0,78	$0,58 <  r  < 0,79$
Когнитивный компонент (5)	0,79	$0,57 <  r  < 0,76$
Конативный компонент (5)	0,80	$0,44 <  r  < 0,64$
Рефлексивный компонент (5)	0,78	$0,64 <  r  < 0,80$
Ценностно-смысловой компонент (5)	0,80	$0,48 <  r  < 0,72$

Таблица 2

**Дескриптивная статистика субшкал методики «Шкала психологического благополучия студентов»**

Компоненты ПБ	Среднее (M)	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение (SD)
Аффективный компонент	23,28	6	30	4,64
Когнитивный компонент	23,34	8	30	4,32
Конативный компонент	24,03	10	30	3,85
Рефлексивный компонент	23,98	7	30	4,43
Ценностно-смысловой компонент	25,22	12	30	3,66
Интегральный уровень психологического благополучия	119,84	49	150	18,87

Таблица 3

**Интеркорреляции субшкал методики «Шкала психологического благополучия студентов»**

	Аффективный компонент	Когнитивный компонент	Конативный компонент	Рефлексивный компонент	Ценностно-смысловой компонент	Интегральный уровень психологического благополучия
Аффективный компонент	1,000	0,808***	0,688***	0,857***	0,789***	0,925***
Когнитивный компонент	0,808***	1,000	0,761***	0,781***	0,744***	0,910***
Конативный компонент	0,688***	0,761***	1,000	0,730***	0,734***	0,861***
Рефлексивный компонент	0,857***	0,781***	0,730***	1,000	0,776***	0,923***
Ценностно-смысловой компонент	0,789***	0,744***	0,734***	0,776***	1,000	0,890***
Интегральный уровень психологического благополучия	0,925***	0,910***	0,861***	0,923***	0,890***	1,000

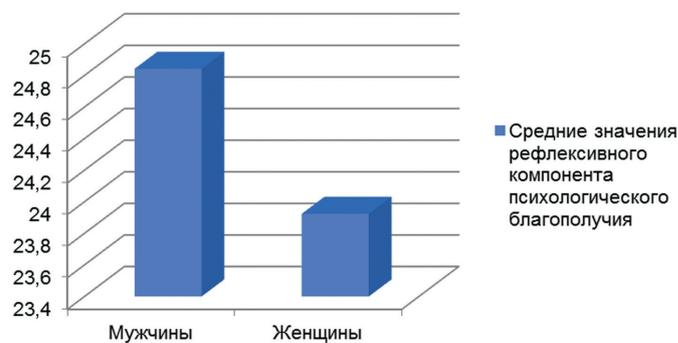
Примечание: \*\*\* – корреляция значима на уровне  $< 0,001$ .

Таблица 4

**Корреляционный анализ методики «Шкала психологического благополучия студентов» со «Шкалой психологического благополучия» К. Рифф**

Компонент ПБ	Аффективный компонент	Когнитивный компонент	Конативный компонент	Рефлексивный компонент	Ценностно-смысловой компонент	Интегральный уровень психологического благополучия
Положительные отношения с другими	0,41***	0,41***	0,38***	0,43***	0,46***	0,46***
Автономия	0,23***	0,29***	0,33***	0,31***	0,31***	0,32***
Управление окружением	0,60***	0,61***	0,57***	0,61***	0,61***	0,66***
Личностный рост	0,26***	0,33***	0,38***	0,27***	0,42***	0,37***
Цели в жизни	0,56***	0,56***	0,51***	0,54***	0,58***	0,62***
Самопринятие	0,59***	0,53***	0,49***	0,60***	0,56***	0,62***
Общий показатель	0,54***	0,56***	0,54***	0,56***	0,59***	0,62***

Примечания: \*\*\*– корреляция значима на уровне <0,001.



**Рис. 3.** Сравнение выраженности рефлексивного компонента у женской и мужской части выборки (различия значимы на уровне 0,02 по Т-критерию Стьюдента для независимых выборок)

Таблица 5

**Распределение уровней выраженности шкал методики «Шкала психологического благополучия студентов»**

Шкала методики	Низкие значения		Средние значения		Высокие значения	
Аффективный компонент	5,00 – 18,63		18,64 – 27,92		27,93 – 30,00	
Когнитивный компонент	5,00 – 19,01		19,02 – 27,66		27,67 – 30,00	
Конативный компонент	5,00 – 20,17		20,18 – 27,88		27,89 – 30,00	
Рефлексивный компонент	Для мужчин 5,00 – 18,74	Для женщин 5,00 – 19,5	Для мужчин 18,75 – 29	Для женщин 19,6 – 28,2	Для мужчин 29,01 – 30,00	Для женщин 28,3 – 30,00
Ценностно-смысловой компонент	5,00 – 21,55		21,56 – 28,88		28,89 – 30,00	
Интегральный уровень психологического благополучия	25,00 – 100,96		100,97 – 138,71		138,72 и выше	

рефлексивный компонент (5 пунктов), ценностно-смысловой компонент (5 пунктов).

Проверка предположения о соответствии полученных данных нормальному распределению при помощи одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова показала удовлетворительные результаты – распределение является нормальным.

Важным психометрическим показателем для проверки психодиагностического инструмента является валидность, которую мы оценивали путем интеркорреляций между измерениями субшкал методики (табл. 3).

Нами обнаружены тесные прямые связи субшкал методики между собой, что показывает на то, что в своей совокупности субшкалы измеряют интегральный показатель психологического благополучия студентов.

Также нами проведен корреляционный анализ субшкал авторской методики с субшкалами «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф.

Отмечены значимые относительно тесные прямые связи шкал методики с показателями благополучия, выделенными К. Рифф.

Таким образом, анализ психометрических показателей методики показал хорошие результаты *надежности и валидности методики*.

Далее мы вычислили *эмпирические нормы методики* путем сопоставления уровня психологического благополучия (по компонентам и интегральному показателю) с учетом фактора «пол» с помощью Т-критерия Стьюдента. Выявлены достоверно значимые различия по рефлексивному компоненту ( $M_{\text{м}} = 24,84$ ;  $M_{\text{ж}} = 23,92$ ;  $t = 0,88$ ;  $p = 0,02$ ). Графически результаты представлены на рисунке 3.

Обнаружилось, что рефлексия и оценка собственного уровня психологического благополучия, сопоставление реальности с ожиданиями более характерно для мужской части выборки. По остальным компонентам и интегральному уровню благополучия значимых различий не выявлено, соответственно, они в равной степени выражены у мужской и женской части выборки. Таким образом, исследователям при применении данной методики необходимо обращать внимание на рефлексивный компонент психологического благополучия и более внимательно относиться к возможной гендерной специфике его выраженности при интерпретации полученных результатов.

#### Заключение

Проведенная нами психометрическая проверка методики «Шкала психологического благополучия студентов» (А.Г. Самохвалова, Е.В. Тихомирова, Н.С. Шипова, О.Н. Вишневецкая, 2022) для оценки интегрального показателя психологического благополучия студентов и степени выраженности отдельных его компонентов показала хорошие результаты, свидетельствующие о дифференцированной оценке

субшкалами методики заявленного конструкта. Методика может быть использована в дальнейших исследованиях по определению психологического благополучия студенческой молодежи. Ее результаты могут быть полезны для разработки адресных методов оказания психологической помощи; а также в практической работе психологов-консультантов.

#### Список литературы

*Воронина А.В.* Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 142–147.

*Идובהва О.А.* Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2013. С. 24.

*Лепешинский Н.Н.* Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» // Психологический журнал. 2007. № 3. С. 24–37.

*Миллер Л.В.* Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к вузу студентов с опытом психотравмирующего события // Психологическая наука и образование: электронный научный журнал. 2014. № 6 (1). С. 155–168. URL: <https://psyedu.ru>

*Расказова Е.И.* Методы диагностики качества жизни в науках о человеке // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. 2012. № 3. С. 95–107.

*Соколова М.В.* Шкала субъективного благополучия. Ярославль, 1996. 11 с.

*Самохвалова А.Г., Тихомирова Е.В., Вишневецкая О.Н., Шипова Н.С., Асриян Э.В.* Структурно-функциональная модель психологического благополучия современных студентов // Российский психологический журнал. 2021. Т. 18. № 4. С. 47–63. DOI 10.21702/trj.2021.4.4

*Сергиенко Е.А.* Психическое развитие с позиций системно-субъектного подхода. М., 2021. 352 с.

*Шамионов Р.М.* Групповые ценности и установки как предикторы психологического благополучия русских и казахов // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2014. Т. 7, № 35. URL: <https://psystudy.ru>

*Bradburn N.M.* The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Publ. Co, 1969, 320 p.

*Czapinski J.* Individual Quality of Life and Lifestyle. In: Czapinski J., Panek T. (eds). Social Diagnosis 2013. The Objective and Subjective Quality of Life in Poland. Report. Warsaw, 2013.

*Diener E.D., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S.* The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 1985, No. 49 (1), pp. 71–75.

*Diener E., Eunkook M., Richard L., Heidi L.* Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin, 1999, vol. 125 (2), pp. 276–302.

Klainin-Yobas P., Vongsirimas N., Ramirez D.Q. et al. Evaluating the relationships among stress, resilience and psychological well-being among young adults: a structural equation modelling approach. *BMC Nurs*, 2021, vol. 20, pp. 119.

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, pp. 141–166.

Ryff C.D. Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology*, 1996, vol. 2, pp. 365–369.

Salari N., Hosseinian-Far A., Jalali R. et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 2020, vol. 16, pp. 1-11.

Schönfeld P., Brailovskaia J., Bieda A. et al. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2016, vol. 16, pp. 1-10.

### References

Voronina A.V. *Problema psikhicheskogo zdorov'ia i blagopoluchiiia cheloveka: obzor kontseptsii i opyt strukturno-urovnevnogo analiza* [The problem of mental health and human well-being: a review of concepts and experience of structural-level analysis]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 2005, vol. 21, pp. 142–147. (In Russ.)

Idobaeva O.A. *Psikhologo-pedagogicheskaiia model' formirovaniia psikhologicheskogo blagopoluchiiia lichnosti* [Psychological and pedagogical model of the formation of the psychological well-being of the individual : avtoref. dis. ... d-ra psikh. nauk [Abstract of dissertation for the degree of Doctor of Psychological Sciences]. Moscow, 2013, 24 pp. (In Russ.)

Lepeshinskii N.N. *Adaptatsiia oprosnika «Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiiia»* [Adaptation of the questionnaire "Scale of psychological well-being"]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2007, vol. 3, pp. 24-37. (In Russ.)

Miller L.V. *Vzaimosviaz' psikhologicheskogo blagopoluchiiia i adaptatsii k vuzu studentov s opytom*

*psikhotravmiruiushchego sobytiia* [The relationship of psychological well-being and adaptation to university students with the experience of a traumatic event]. *Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie: elektronnyi nauchnyi zhurnal* [Psychological science and education: electronic scientific journal], 2014, vol. 6 (1), pp. 155–168. URL: <https://psyedu.ru> (In Russ.)

Rasskazova E.I. *Metody diagnostiki kachestva zhizni v naukakh o cheloveke* [Methods for diagnosing the quality of life in human sciences]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14, Psikhologiya* [Bulletin of Moscow University. Ser. 14, Psychology], 2012, vol. 3, pp. 95–107. (In Russ.)

Sokolova M.V. *Shkala sub"ektivnogo blagopoluchiiia* [Subjective well-being scale]. Yaroslavl, NPTs «Psikhodiagnostika» Publ., 1996, p. 11. (In Russ.)

Samokhvalova A.G., Tikhomirova E.V., Vishnevskaiia O.N., Shipova N.S., Asriian E.V. *Strukturno-funktional'naia model' psikhologicheskogo blagopoluchiiia sovremennykh studentov* [Structural-functional model of psychological well-being of modern students]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal* [Russian psychological journal], 2021, vol. 4, pp. 47–63. DOI 10.21702/rpj.2021.4.4 (In Russ.)

Sergienko E.A. *Psikhicheskoe razvitie s pozitsii sistemno-sub"ektivnogo podkhoda* [Mental development from the standpoint of a system-subject approach]. Moscow, 2021, 352 p. (In Russ.)

Shamionov R.M. *Grupповые tsennosti i ustanovki kak prediktory psikhologicheskogo blagopoluchiiia russkikh i kazakhov* [Group values and attitudes as predictors of the psychological well-being of Russians and Kazakhs]. *Psikhologicheskii issledovaniia: elektronnyi nauchnyi zhurnal* [Psychological research: electronic scientific journal], 2014, vol. 7 (35). URL: <https://psystudy.ru> (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 27.03.2022; одобрена после рецензирования 15.04.2022; принята к публикации 15.04.2022.

The article was submitted 27.03.2022; approved after reviewing 15.04.2022; accepted for publication 15.04.2022.