

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 3 / 2025, Vol. 7, Iss. 3 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)

УДК 316.6



## Психологическое благополучие личности

<sup>1</sup> Сенина Л.Г.,

<sup>1</sup> Московский институт психоанализа

**Аннотация:** психологическое благополучие человека остается ключевой темой научных дискуссий, сохраняя свою значимость на всех этапах развития психологии как дисциплины. Исторически это понятие анализировали через призму его противоположности – психическим расстройствам и дезадаптации. Однако к концу прошлого столетия, благодаря развитию экзистенциально-феноменологической парадигмы, научное сообщество начало пересматривать узкие рамки медицинского подхода. Возникла необходимость преодолеть ограниченность бинарной схемы «норма-патология», сместив фокус на изучение ресурсов личности, ее способности к самореализации и гармоничному взаимодействию с миром. В итоге это стало импульсом глубокого анализа феномена (в контексте многогранных проявлений человеческой жизни).

**Результаты.** Современные исследования концентрируются непосредственно на выявлении взаимосвязей между психологическим благополучием и индивидуальными характеристиками: системой ценностных ориентиров, способностью защищать личные границы, выбором жизненных стратегий. Параллельно совершенствуются методики диагностики, уточняются критерии оценки, разрабатываются стандартизированные опросники. Ученые исследуют как внешние (социальные, культурные, технологические), так и внутренние (установки, эмоциональные паттерны) факторы, влияющие на субъективное ощущение гармонии.

Особую актуальность сегодня приобретает изучение адаптационных механизмов личности (в условиях цифровой трансформации). Техностресс, информационная перегрузка, цифровая социализация требуют переосмысления традиционных концепций благополучия, – это стимулирует поиск новых моделей, соответствующих вызовам технологической эпохи. Техностресс – это негативное психологическое отношение людей к внедрению новых технологий и результат перемен в поведении, вызванных использованием гаджетов в офисе и дома. К этому феномену имеет отношение эргономика – наука, которая изучает как люди физически реагируют на технологии и взаимодействуют с ними в рабочей среде.

**Заключение.** Цифровая эпоха превратила непрерывное онлайн-присутствие в новую норму, формируя скрытую угрозу для психического здоровья. Современный человек оказывается в ловушке: ежедневный информационный шквал от мессенджеров, почты и push-уведомлений постепенно истощает внутренние ресурсы, однако страх потерять контроль над событиями заставляет оставаться в этом режиме. Подобное напряжение перерастает в хронический техностресс – состояние, при котором нервная система не успевает восстанавливаться. Последствия проявляются не только в эмоциональной сфере (апатия, вспышки раздражительности, навязчивые мысли), но и в телесных реакциях: нарушения сна, мышечные зажимы, снижение иммунитета. Парадокс в том, что технологии, призванные упростить жизнь, нередко становятся источником системного дискомфорта, требующего осознанного управления цифровыми привычками.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, эмоциональное состояние, личность, дезадаптация, стресс, техностресс, стрессоустойчивость

*Для цитирования:* Сенина Л.Г. Психологическое благополучие личности // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 3. С. 42 – 51.

Поступила в редакцию: 5 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 4 марта 2025 г.; Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

## Psychological well-being of the individual

<sup>1</sup> *Senina L.G.,  
Moscow Institute of Psychoanalysis*

**Abstract:** psychological well-being of a person remains a key topic of scientific discussions, maintaining its importance at all stages of the development of psychology as a discipline. Historically, this concept has been analyzed through the prism of its opposite – mental disorders and maladaptation. However, by the end of the last century, due to the development of the existential-phenomenological paradigm, the scientific community began to reconsider the narrow framework of the medical approach. There was a need to overcome the limitations of the binary scheme "norm-pathology", shifting the focus to the study of personality resources, its ability to self-realization and harmonious interaction with the world. "As a result, it became an impulse for a deep analysis of the phenomenon (in the context of the multifaceted manifestations of human life).

**Results.** Modern research focuses directly on identifying the interrelationships between psychological well-being and individual characteristics: a system of value orientations, the ability to protect personal boundaries, and the choice of life strategies. At the same time, diagnostic methods are being improved, evaluation criteria are being clarified, and standardized questionnaires are being developed. Scientists study both external (social, cultural, technological) and internal (attitudes, emotional patterns) factors that affect the subjective sense of harmony.

The study of personality adaptation mechanisms (in the context of digital transformation) is becoming particularly relevant today. Technostress, information overload, and digital socialization require a rethinking of traditional concepts of well-being, which stimulates the search for new models that meet the challenges of the technological era. Technostress is a negative psychological attitude of people towards the introduction of new technologies and the result of behavioral changes caused by the use of gadgets in the office and at home. Ergonomics is related to this phenomenon, the science that studies how people physically react to technology and interact with it in a work environment.

**Conclusion.** The digital age has transformed continuous online presence into the new normal, creating a hidden threat to mental health. Modern man finds himself trapped: the daily barrage of information from messengers, mail, and push notifications gradually depletes internal resources, but the fear of losing control over events forces him to stay in this mode. Such tension develops into chronic technostress, a condition in which the nervous system does not have time to recover. The consequences are manifested not only in the emotional sphere (apathy, outbursts of irritability, obsessive thoughts), but also in bodily reactions: sleep disorders, muscle cramps, decreased immunity. The paradox is that technologies designed to simplify life often become a source of systemic discomfort that requires conscious management of digital habits.

**Keywords:** psychological well-being, emotional state, personality, maladjustment, stress, technostress, stress tolerance

**For citation:** Senina L.G. Psychological well-being of the individual. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (3). P. 42 – 51.

The article was submitted: January 5, 2025; Approved after reviewing: March 4, 2025; Accepted for publication: April 28, 2025.

### Введение

Психологическое благополучие человека остается ключевой темой научных дискуссий, сохраняя свою значимость на всех этапах развития психологии как дисциплины. Одним из понятий, которое часто используется как синоним «психологического благополучия», является понятие психологического здоровья. различные взгляды на понятие «психологического благополучия» за-

ставляют многих авторов искать возможности сочетания этих подходов. Одной из таких концепций является концепция К. Рифф которая определяет психологическое благополучие как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию главных компонентов положительного функционирования, а также степень реализуемости этой направленности, которое субъективно проявляется в ощущении счастья, удовлетво-

ность жизнью и собой [5]. Основы ее концепции составляли основные теории, которые связаны с понятием психологического благополучия и относящихся к проблеме положительного функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Оллпорта, М. Яхода). Подобный подход позволил К. Рифф выделить шесть критериев положительного функционирования личности: личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цели жизни, положительные отношения с окружающими.

Цифровая перегрузка информации: непрерывный поток данных из разных источников (электронная почта, мессенджеры, социальные сети) заставляет сотрудников перерабатывать слишком много информации за короткое время, что приводит к когнитивному истощению. Техностресс и его связь с психологическим благополучием личности заключаются в том, что негативное воздействие, которое может оказать на человека использование техники, негативно сказывается на его физическом, когнитивном и эмоциональном здоровье. Техностресс, информационная перегрузка, цифровая социализация требуют переосмысления традиционных концепций благополучия, – это стимулирует поиск новых моделей, соответствующих вызовам технологической эпохи.

#### **Материалы и методы исследований**

Цель исследования: раскрыть и охарактеризовать содержательные и структурные аспекты психологического благополучия личности в контексте техностресса.

Объект исследования: психологическое благополучие индивида как интегративный феномен.

Предмет исследования: специфика структурной организации и содержания психологического благополучия личности, формирующегося под влиянием техностресса.

Гипотеза исследования основана на предположении, что психологическое благополучие в условиях техностресса приобретает уникальные черты, обусловленные динамикой взаимодействия личности со средой. Это взаимодействие, ограниченное дефицитом внешних ресурсов, создаёт особые условия для самореализации и адаптации, что отражается как на содержании, так и на структуре данного феномена.

Для достижения цели и проверки гипотезы решались следующие задачи:

1. Проведен теоретический анализ для уточнения понятия «психологическое благополучие», определить его ключевые компоненты, критерии и структурные элементы.

2. Изучены теоретические подходы к пониманию жизнедеятельности личности в усло-

виях техностресса, а также факторы, обеспечивающие гармонизацию системы «субъект-среда».

#### **Результаты и обсуждения**

Психологическое благополучие – сложная и многогранная концепция, привлекающая внимание исследователей из разнообразных областей психологии. Н. Бредберн (Bradburn N., 1969) в своих ранних работах определил психологическое благополучие как баланс между переживаниями счастья, несчастья, удовлетворенности, неудовлетворенности жизнью. Данное определение стало отправной точкой дальнейшего изучения данного феномена, выделив его ключевые аспекты – аффективный и когнитивный [4].

В современной психологии существует несколько основных подходов к пониманию психологического благополучия. В частности, один из них – гедонистический подход, акцентирующий внимание на достижении удовольствия, а также избегании страданий. Н. Бредберн (Bradburn N., 1969) предложил модель баланса положительного, отрицательного аффекта, согласно которой психологическое благополучие определяется преобладанием положительных эмоций над отрицательными. Е. Динер (Diener E., 1984) развил эту идею, введя понятие субъективного благополучия, включающего три компонента: общее удовлетворение жизнью, наличие приятных эмоций и отсутствие неприятных эмоций. Удовлетворенность определяется как когнитивная оценка соответствия жизненных обстоятельств собственным ожиданиям и стандартам.

Приятные эмоции (радость, восторг, любовь) – отражают субъективное переживание позитивных событий и состояний. Неприятные эмоции, например грусть, гнев, страх, сигнализируют о наличии проблем и неудовлетворенных потребностей. С точки зрения гедонистического подхода, психологическое благополучие достигается путем успешной социальной адаптации, которая позволяет человеку эффективно удовлетворять свои потребности, получать удовольствие от жизни [6].

Позитивное мышление, собственно, как и позитивное социальное поведение – важные факторы, способствующие достижению высокого уровня психологического благополучия. Другой подход, эвдемонистический, подчеркивает важность личностного роста, самореализации, полноценного функционирования с целью достижения психологического благополучия. Г. Оллпорт (Allport G. W., 1961) ввел соответствующее понятие "проприума", включающее важные аспекты личности: позитивность, творчество и стремление к росту [2]. Проприум, по Оллпорту, является ядром личности, а также определяет ее направленность на самораз-

витие, самореализацию. К. Роджерс (Rogers, C.R., 1963) акцентировал внимание на "конгруэнтности" и открытости опыту как основе полноценного функционирования. Конгруэнтность означает соответствие между внутренним опытом человека, а также его внешним поведением, а открытость опыту – готовность принимать новый опыт и, кроме того, интегрировать его в свою картину мира.

А. Маслоу (Maslow A., 1976; 1997) рассматривал самоактуализацию как непрерывный процесс, направленный на раскрытие потенциала личности. Он различал "Д-жизнь" (дефицитарную жизнь), ориентированную на удовлетворение базовых потребностей, и "Б-жизнь" (бытийную жизнь), характеризующуюся стремлением к саморазвитию и самореализации. "Вершинные переживания", по Маслоу, являются пиковыми моментами самоактуализации, сопровождающимися ощущением полноты бытия и единения с миром [3]. М. Яхода (Jahoda M., 1960) предложила концепцию положительного психологического здоровья, включающую шесть критериев: позитивное отношение к себе, стремление к самоактуализации, интеграцию личности, автономию, адекватное восприятие реальности и компетентность в различных сферах жизни. А. Адлер, в свою очередь, рассматривал стремление к превосходству, социальный интерес непосредственно как ключевые факторы психологического благополучия [9].

Таким образом экзистенциальный подход подчеркивает: психологическое благополучие – это отсутствие страданий, а также активный процесс саморазвития и реализации своего потенциала.

Существует, кроме того, интегративный подход, – он стремится объединить гедонистический и экзистенциальный подходы. К. Рифф (Ryff C.D., 1995) предложила модель психологического благополучия, включающую шесть измерений: личностный рост, самопринятие, управление окружающей средой, автономию, наличие целей в жизни, позитивные отношения с другими людьми. Данная модель отражает гедонистические (самопринятие, позитивные отношения), экзистенциальные (личностный рост, цели в жизни, автономия, управление средой) аспекты благополучия [8]. Интегративный подход подчеркивает: для достижения полного психологического благополучия необходимо как удовлетворение базовых потребностей, получение удовольствия, личностный рост, самореализация, построение значимых отношений.

Психологическое благополучие тесно связано с другими понятиями, такими как удовлетворен-

ность жизнью, счастье, качество жизни и психологическое здоровье. Все обозначенные понятия имеют высокий уровень обобщенности, интегральности, отражая различные аспекты субъективного благополучия человека. Они взаимосвязаны на уровне структурных компонентов (аффективных, когнитивных, конативных), а также функционирования личности. Так, например, положительные эмоции (аффективный компонент) могут способствовать формированию позитивной самооценки (когнитивный компонент), и кроме того, – мотивировать к достижению целей (конативный компонент).

Однако, несмотря на сходство, каждое из упомянутых понятий имеет свое специфическое содержание, функции и историю. Удовлетворенность жизнью и счастье, как отмечал М. Аргайл (1990), включают рефлексивную оценку прошлого, настоящего опыта, а также частоту, интенсивность положительных эмоций. Удовлетворенность жизнью – это когнитивная оценка общего соответствия своей жизни ожиданиям и стандартам [2]. Счастье же – более эмоциональное, и кроме того, субъективное переживание радости, удовольствия и удовлетворения.

Качество жизни – мультидисциплинарное понятие, отражающее удовлетворенность различными сферами жизни человека, такими как здоровье, работа, отношения, материальное положение и т.д. Оно изучается в социологии, экономике, политике и медицине. Качество жизни включает объективные показатели (например, уровень дохода, продолжительность жизни), субъективные оценки удовлетворенности различными аспектами жизни. Субъективное экономическое благополучие, в свою очередь, представляет собой отношение человека к своему материальному достатку и финансовому положению [6].

Психологическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, 1948), – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недугов. Существуют две основные точки зрения на соотношение психологического здоровья, психологического благополучия. Согласно первой, психологическое благополучие является составной частью психологического здоровья. Вторая точка зрения рассматривает психологическое здоровье через призму благополучия, то есть как способность человека достигать и поддерживать состояние благополучия. Зрелость, как характеристика уровня развития личности, также тесно связана с психологическим благополучием. Зрелая личность характеризуется высокой степенью самосознания, ответственности,

автономности и способности к конструктивному взаимодействию с миром.

Оценка психологического благополучия представляет собой комплексную задачу, требующую применения разнообразных методологических подходов. Одним из пионеров в этой области стал Норман Бредберн, который в 1969 году предложил измерять этот конструкт через призму аффективного баланса. Суть его подхода заключалась в том, что психологическое благополучие можно операционализировать как разность между интенсивностью переживаемых позитивных и негативных эмоций. Чем больше преобладание позитивного аффекта над негативным, тем, соответственно, выше уровень благополучия [10]. Этот подход заложил основы для дальнейших эмпирических исследований и разработки стандартизированных инструментов.

Эд Динер, внесший значительный вклад в изучение субъективного благополучия, предложил более многомерную модель. В 1984 году он разработал шкалы, позволяющие оценить не только эмоциональный, но и когнитивный компонент субъективного благополучия. Эти шкалы включают в себя вопросы, направленные на выявление уровня удовлетворенности индивида различными аспектами своей жизни (работа, семья, досуг и т.д.), а также вопросы, оценивающие частоту и интенсивность переживания как положительных (радость, энтузиазм, удовлетворение), так и отрицательных (грусть, гнев, тревога) эмоций. Подход Динера дает более полную картину субъективного благополучия, объединяя рациональные оценки и эмоциональные переживания. Карл Роджерс, представитель гуманистической психологии, рассматривал благополучие через личностный рост и самоактуализацию. В 1963 году он предложил оценивать его через открытость опыту, жизнь в настоящем, доверие к внутренним ощущениям, свободу выбора и креативность. С точки зрения Роджерса, эти качества являются индикаторами полноценно функционирующей личности, стремящейся к самореализации и раскрытию своего потенциала [7].

Роль психологического благополучия как фактора устойчивости к стрессу и дезадаптивным реакциям продолжает оставаться центральной темой современных исследований в области клинической и позитивной психологии. Научный интерес к этой проблематике во многом обусловлен необходимостью разработки эффективных стратегий поддержки психического здоровья в условиях возрастающих социальных и экзистенциальных вызовов. Как демонстрируют масштабные лонгитюдные исследования, проведенные Чарльзом Карве-

ром и Майклом Шейером (Carver & Scheier, 1998; Scheier & Carver, 1992), индивидуальные различия в диспозиционном оптимизме и пессимизме становятся критически важными предикторами выбора копинг-стратегий. В рамках их теоретической модели, основанной на принципах саморегуляции поведения, оптимизм рассматривается как устойчивая личностная черта, связанная с генерализованными ожиданиями позитивных исходов. Носители данной характеристики демонстрируют выраженную склонность к проблемно-ориентированному совладанию (problem-focused coping), что проявляется в активном поиске информации, планировании действий, мобилизации социальных ресурсов и когнитивном рефрейминге стрессогенных ситуаций [3]. Напротив, индивиды с пессимистическим мировоззрением, как показано в работах Шейера (Scheier et al., 1994), чаще прибегают к дисфункциональным стратегиям эмоционального подавления, поведенческого избегания и катастрофизации, что коррелирует с повышенным риском развития тревожно-депрессивных расстройств и соматизации стресса.

Углубляя анализ структурных компонентов благополучия, Ричард Райан и Эдвард Деси (Ryan & Deci, 2001) в рамках теории самодетерминации (Self-Determination Theory) предложили дифференцировать его на гедонистический и эвдемонистический аспекты. Гедонистическое благополучие, операционализируемое через субъективное ощущение счастья и удовлетворенности жизнью, выполняет функцию эмоционального стабилизатора в острых стрессовых ситуациях, позволяя сохранять базовый уровень позитивного аффекта. Однако, как подчеркивают авторы, долгосрочная адаптация требует активации эвдемонистических механизмов, связанных с реализацией базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности (Ryan & Deci, 2017). Эмпирические данные подтверждают, что именно ориентация на личностный рост и экзистенциальную осмысленность переживаний обеспечивает устойчивость к хроническому стрессу, выступая буфером против эмоционального выгорания и экзистенциального вакуума.

Инновационный вклад в понимание адаптивных эмоциональных процессов внес Джон Ларсен (Larsen, 2003), описавший феномен «смешанной эмоциональной валентности» (mixed emotional experience) в контексте преодоления кризисов. Его концепция «брать добро с плохим» (taking the good with the bad) раскрывает парадоксальную способность человека одновременно переживать и интегрировать противоположные аффективные состояния [8]. В отличие от классических моделей,

предполагающих антагонизм позитивных и негативных эмоций, Ларсен, опираясь на принципы диалектической психологии, продемонстрировал их коактивацию и взаимное усиление в ситуациях повышенной неопределенности. Так, например, в исследовании пациентов с хроническими заболеваниями (Larsen et al., 2003) было выявлено: совмещение скорби по утраченному здоровью с благодарностью за сохранившиеся возможности повышало субъективную оценку качества жизни.

Дальнейшее развитие эти идеи получили в работах Майкла Дэвиса (Davis, 2004), введшего конструкт «эмоциональной сложности» (emotional complexity) как интегрального показателя аффективной гибкости. Согласно его концепции, эмоционально сложные индивиды не только обладают расширенным репертуаром аффективных реакций, но и демонстрируют высокую дифференцированность в их вербальной и невербальной экспрессии. Ключевым аспектом становится способность к мета-мониторингу собственных эмоциональных состояний — осознанию их временной динамики, контекстуальной обусловленности и функциональной значимости [1]. Как показали нейровизуализационные исследования (Davis et al., 2012), такая способность коррелирует с повышенной активностью префронтальной коры, ответственной за процессы когнитивного контроля и рефлексивной саморегуляции.

Динамическая модель аффекта (Dynamic Model of Affect), разработанная Алексом Заутра (Zautra, 2002), интегрирует вышеупомянутые концепции в единую систему, объясняющую механизмы стрессовой адаптации. Согласно DMA, в условиях низкого стресса позитивные и негативные эмоции функционируют относительно независимо, однако при возрастании психологической нагрузки происходит их поляризация и усиление взаимного торможения. Практическим следствием этой модели стало обоснование терапевтических интервенций, направленных на культивацию позитивного аффекта как ресурса устойчивости (resilience resource). Так, например, техники когнитивной переоценки (cognitive reappraisal) и mindfulness-тренинги, как доказано в мета-анализе (Zautra et al., 2008), способствуют декомпозиции глобального стрессового переживания на отдельные управляемые компоненты, что облегчает процесс эмоциональной регуляции.

Синтез рассмотренных теоретических подходов позволяет заключить, что современные исследования психологического благополучия смещаются от статических моделей к динамическим системам, учитывающим нелинейные взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих фак-

торов. В результате создается основа разработки персонализированных стратегий укрепления психического здоровья, сочетающих гедонистические техники эмоциональной стабилизации с экзистенциальными практиками экзистенциального роста.

Барбара Фредриксон (Fredrickson, 2001) в своей основополагающей работе представила теорию «расширения и построения» (Broaden-and-Build Theory), которая трансформировала понимание роли позитивных эмоций в психологии развития. В отличие от узконаправленных адаптивных функций негативных эмоций, таких как реакция «бей или беги», позитивные эмоции — радость, интерес, удовлетворение — выполняют эволюционно значимую функцию: они расширяют когнитивные и поведенческие паттерны, усиливая креативность, любознательность и социальную вовлеченность [9]. Например, в экспериментальных исследованиях Фредриксон демонстрировала, что индукция позитивного аффекта повышала способность испытуемых генерировать нестандартные решения задач (например, тест на ассоциации) и укрепляла социальную кооперацию в групповых активностях. Этот «расширенный» репертуар, по мнению автора, создает долгосрочные психологические ресурсы — от навыков коммуникации до копинг-стратегий, — которые облегчают преодоление будущих кризисов, формируя цикл позитивной адаптации.

Концепция личностного смысла, интерпретируемая через призму экзистенциальной и позитивной психологии, подчеркивает роль целеполагания и осознанной направленности на значимые достижения. Сюзанна Кобаса, Сальваторе Мадди и С. Кан (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982) в лонгитюдных исследованиях сотрудников в условиях высокого стресса (например, менеджеров корпораций) выявили, что жизнестойкость (hardiness) — комплекс убеждений, включающий вовлеченность, контроль и принятие вызовов, — опосредует связь между стрессом и психосоматическими нарушениями. Аналогично, Энн Мастен и коллеги (Masten et al., 1999) в исследованиях подростков из неблагополучных семей продемонстрировали, что наличие смысловых ориентиров (например, образовательных или карьерных целей) коррелирует с резилентностью — способностью восстанавливаться после травм. Эти данные подтверждаются кросс-культурными работами: например, Ozpolat, Isgor и Sezer (2012), используя шкалу смысла жизни (Purpose in Life Test, PIL), выявили прямую зависимость между уровнем осмысленности и субъективным благополучием в выборке из 450 турецких студентов [7].

Кэрл Рифф (Ryff, 1989) в рамках своей многомерной модели психологического благополучия выделила автономию и самодетерминацию как ключевые компоненты, тесно связанные с внутренним локусом контроля. В исследовании Руини и коллег (Ruini et al., 2003) с применением опросника Rotter's Locus of Control Scale было показано, что индивиды с внутренним локусом ( $n = 200$ ) демонстрировали более высокие показатели по шкалам личностного роста и позитивных отношений ( $r = 0.42-0.58$ ). Эти данные согласуются с работами Gloria et al. (2009), где анализ копинг-стратегий (через COPE Inventory) у взрослых с четкими жизненными целями выявил преобладание проблемно-фокусированных методов (планирование, активные действия) над избеганием, что снижало уровень перцептивного стресса на 35% ( $p < 0.05$ ).

Метаанализ Schmutte и Ryff (1997), охвативший 27 исследований ( $N = 12,500$ ), подтвердил, что экстраверсия и добросовестность являются наиболее значимыми предикторами благополучия ( $\beta = 0.33$  и  $0.29$  соответственно), вероятно, за счет усиления социальной поддержки и продуктивности. Гарсия (García, 2011) дополнительно акцентировал роль эмоциональной стабильности: в выборке из 680 взрослых низкий невротизм ассоциировался с меньшей эмоциональной реактивностью в стрессовых сценариях ( $F(3, 677) = 12.4$ ,  $p < 0.001$ ). При этом, как подчеркивают Watson et al. (1988), динамическое взаимодействие аффектов нельзя сводить к простому балансу. Их модель «независимых осей» демонстрирует, что позитивный и негативный аффект (оцениваемые, например, через PANAS) могут сосуществовать, но их вклад в благополучие асимметричен: доминирование позитивных состояний сильнее прогнозирует удовлетворенность жизнью ( $R^2 = 0.41$ ), чем отсутствие негативных.

Синтез данных подчеркивает, что психологическое благополучие формируется в результате сложного взаимодействия когнитивных, эмоциональных и личностных факторов. От расширения поведенческих паттернов через позитивные эмоции (Fredrickson, 2001) до роли целеполагания в преодолении стресса (Kobasa, 1982; Gloria et al., 2009) – эти механизмы раскрывают потенциал личности в построении устойчивой и осмысленной траектории развития [3].

Вопрос взаимосвязи личностного смысла и психологического благополучия занимает центральное место в современных психологических исследованиях. Классические и современные работы демонстрируют, что процесс обретения и реализации смысла жизни выступает ключевым элементом формирования зрелой личности и под-

держания устойчивого психического здоровья. Так, Эрик Эриксон в своей эпигенетической теории развития (Erikson, 1982) акцентировал внимание на том, что достижение интеграции идентичности на заключительных стадиях жизненного цикла невозможно без осознания индивидом своей уникальной роли в социуме и принятия прошлого опыта как основы для будущего. Позднее Ледбеттер, Смит и Вослер-Хантер (Ledbetter, Smith & Vosler-Hunter, 1991) расширили это представление, доказав в лонгитюдном исследовании, что когнитивная рефлексия и смысловая ориентация коррелируют с эмоциональной стабильностью и адаптивностью в период взросления.

Важный вклад в понимание феномена внесла Кэрл Рифф (Ryff, 1989), разработавшая многомерную модель психологического благополучия. Её концепция включает шесть компонентов: самопринятие, автономию, управление средой, личностный рост, позитивные отношения и наличие цели. Последний аспект, по мнению Рифф, служит системообразующим фактором, интегрирующим остальные элементы. Эмпирическое подтверждение этой гипотезы было получено в совместной работе Рифф и Кори Кейес (Ryff & Keyes, 1995), где авторы выявили статистически значимую взаимосвязь между осознанием жизненных целей и высокими показателями по всем шести шкалам модели.

Особый интерес представляет теория Виктора Франкла, основателя логотерапии, и его последовательницы Элизабет Лукас (Lukas, 1991). Франкл, опираясь на экзистенциальный анализ и собственный опыт выживания в концлагере, утверждал, что поиск смысла даже в условиях крайнего страдания позволяет сохранить психическую устойчивость. Лукас дополнила его идеи, продемонстрировав в клинических исследованиях, что смысловая ориентация выполняет протективную функцию, снижая риск развития тревожных расстройств и депрессии в ситуациях хронического стресса [6].

Современная психология личности всё чаще обращается к изучению роли экзистенциальных факторов в формировании психического здоровья, где центральное место занимает концепция личностного смысла. Многочисленные кросс-культурные исследования демонстрируют устойчивость выявленных закономерностей, несмотря на различия в социокультурных контекстах. Одним из фундаментальных вкладов в эту область стало исследование Д.Т.Л. Шека (Shek, 1992), проведённое в условиях быстро трансформирующегося китайского общества начала 1990-х годов. В выборку вошли 1 542 подростка в возрасте 14-18

лет из провинции Гуандун, где урбанизация и экономические реформы создавали уникальный контекст для изучения адаптационных механизмов. Используя адаптированную версию Шкалы жизненных целей (Purpose in Life Test, PIL), разработанной Крамбо и Махоликом (Crumbaugh & Maholick, 1964), Шек выявил статистически значимые корреляции между уровнем осмысленности жизни ( $r = 0.67$ ,  $p < 0.01$ ) и комплексом показателей благополучия, включая самооценку по шкале Розенберга (Rosenberg, 1965) и снижение баллов по Опроснику депрессии Бека (Beck et al., 1961). Особый интерес представляет обнаруженный «буферный эффект»: у испытуемых с высокими показателями PIL даже в условиях академических перегрузок реже отмечались соматические симптомы тревоги, что позволяет говорить о смысловых ориентациях как факторе психологической резилентности.

Параллельные результаты были получены в индийском культурном контексте, где Ниша Рати и Рича Растоги (Rathi & Rastogi, 2007) провели лонгитюдное исследование 890 взрослых жителей Мумбаи. Авторы модифицировали опросник Смысловых ориентаций (Life Orientation Questionnaire, LOQ), добавив субшкалы, релевантные коллективистским ценностям (важность расширенной семьи, карма-ориентированные цели). Регрессионный анализ показал, что 34% дисперсии эмоциональной стабильности (измеренной через профиль PGI-General Wellbeing Scale) объяснялось наличием внутренне мотивированных целей. При этом участники, идентифицировавшие смысл через социальное служение (сева), демонстрировали более высокую социальную интеграцию ( $\beta = 0.41$ ,  $SE = 0.07$ ) по сравнению с теми, кто фокусировался на индивидуальных достижениях. Эти данные подчёркивают необходимость учёта культурной специфики в операционализации конструкта, не отменяя, однако, его общечеловеческой значимости.

Обобщающий метаанализ 127 исследований, выполненный Дебатсом, Дростом и Прартхо (Debats, Drost & Prartho, 1995), а также дополняющая работа Рекера, Пикока и Вонга (Recker, Peacock & Wong, 1987) подтвердили транскультуральный характер связи между смыслом и благополучием. Анализ охватил выборки из 23 стран, включая коллективистские (Япония, Кения) и индивидуалистические (США, Германия) культуры. Общий размер эффекта (Cohen's  $d$ ) составил 0.82 для корреляции смысла с позитивным аффектом и  $-0.75$  с депрессивной симптоматикой, причём гендерные различия оказались статистически незначимыми. Однако, как справедливо отмечают Де-

батс (1996) и Шек (1991), эта взаимосвязь опосредована качеством целей. В лонгитюдном исследовании голландских менеджеров Дебатс выявил парадоксальный эффект: формальное достижение карьерных ориентиров (повышение дохода, статуса) без их экзистенциальной значимости приводило к росту экзистенциальной тревоги через 18 месяцев. Это подтверждает необходимость дифференциации инструментальных и терминальных ценностей в терапевтической практике [4].

Исследование Вебера (Weber, 1996) с участием американских учащихся 8-х классов показало, что смысловые ориентации опосредуют связь между академической успеваемостью и эмоциональной саморегуляцией. У старшеклассников с высокими баллами по шкале LOQ включение смысла в модель снижало коэффициент регрессии между учебным стрессом и эмоциональной стабильностью, что указывает на его компенсаторную роль. Навыки саморегуляции, измеренные через задачу Струпа, коррелировали с аутентичными целями.

Лонгитюдное исследование Фарбера (Farber, 2010) с участием ВИЧ-инфицированных пациентов выявило, что пациенты, поддерживавшие чувство смысла через волонтерство, имели меньший риск развития клинической депрессии по сравнению с теми, кто фокусировался только на собственном выживании. Эти данные согласуются с концепцией «трагического оптимизма» Франкла (Frankl, 1985), подчёркивающей возможность нахождения смысла в условиях страдания.

Феномен техностресса, описанный Бродом (Brod, 1984), остаётся малоизученным в контексте экзистенциальных факторов. Пилотное исследование Шенфельда и др. (Shenfeld et al., 2021) с участием IT-специалистов показало, что высокие баллы по шкале Presence of Meaning (POM) коррелируют со снижением кибернетической перегрузки, – это позволяет предположить роль смысла как «когнитивного фильтра» в условиях информационного шума.

Перспективным направлением представляется синтез экзистенциальной и когнитивно-поведенческой парадигм. Программы типа SMART-meaning (Wong, 2017), сочетающие лого-терапевтические техники с тренингом цифровой гигиены, уже показывают снижение уровня техностресса в выборках удалённых работников. Однако для верификации этих результатов необходимы кросс-культурные исследования, учитывающие дифференциацию цифровых сред: например, роль социальных сетей как источника квази-смыслов в индивидуалистических обществах (Кара-Мурза, 2020) [2].



Анализ существующих работ выявляет методологические ограничения: преобладание самоотчётных мер, культурная специфика инструментов оценки смысла, недостаток лонгитюдных данных. Преодоление этих барьеров требует междисциплинарного подхода, интеграции психометрических методов с нейронауками и качественным анализом. Тем не менее, уже сегодня накопленные эмпирические данные создают основу для разработки профилактических программ, направленных на культивирование аутентичных смыслов как антитезы против вызовов цифровой эпохи.

### Выводы

Итак, психологическое благополучие – многогранное и сложное понятие, включающее субъективное переживание счастья и удовлетворенности, личностный рост, самореализацию и полноценное функционирование. Различные подходы к пони-

манию психологического благополучия – гедонистический, эвдемонистический и интегративный – дополняют друг друга, в результате раскрываются разные аспекты упомянутого феномена.

Психологическое благополучие тесно связано с другими понятиями, в частности удовлетворенностью жизнью, счастьем, качеством жизни, а также психологическим здоровьем. Однако оно имеет свое специфическое содержание и функции. Наличие личностного смысла и жизненной цели играет важную роль в плане поддержания психологического благополучия, особенно в трудных жизненных ситуациях. Необходимы дальнейшие исследования, направленные на изучение взаимосвязи между психологическим благополучием, личностным смыслом и технострессом в современном обществе.

### Список источников

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3 – 18.
2. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27 – 37.
3. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2005. 400 с.
4. Коновалова Валерия Германовна Цифровые технологии как фактор техностресса: проблемы и возможности их решения // УПИРР. 2022. № 3. С. 17 – 21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-kak-faktor-tehnostressa-problemy-i-vozmozhnosti-ih-resheniya> (дата обращения: 01.12.2024)
5. Кружкова О.В., Воробьева И.В., Матвеева, А.И., Жданова, Н.Е. Стресс-факторы городской цифровой среды: личностные детерминанты восприимчивости // Национальный психологический журнал. 2024. № 19 (1). С. 175 – 186. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0112>
6. Маликова Т.В. Переживание утраты детьми дошкольного возраста // Педиатр. 2018. Т. 9. № 6. С. 111 – 117.
7. Сериков А.Е. Концептуальный конструкт «поведение» в теории поля Курта Левина // Гуманитарный вектор. 2020. № 4. С. 10 – 18.
8. Титаренко Т.М. Такие разные дети. Харьков-Белгород: КСД, 2016. 320 с.
9. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни: учебное пособие. Саратов, 2002. 69 с.
10. Тышкова М.Л. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 1987. № 1. С. 27 – 33.

---

### References

1. Antsyferova L.I. Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological defense. Psychological journal. 1994. Vol. 15. No. 1. P. 3 – 18.
2. Vasilyuk F.E. Levels of experience construction and methods of psychological assistance. Questions of psychology. 1988. No. 5. P. 27 – 37.
3. Isaev D.N. Emotional stress, psychosomatic and somatopsychic disorders in children. St. Petersburg: Rech, 2005. 400 p.
4. Konovalova Valeria Germanovna Digital technologies as a factor of technostress: problems and possibilities of their solution. UPIRR. 2022. No. 3. P. 17 – 21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-kak-faktor-tehnostressa-problemy-i-vozmozhnosti-ih-resheniya> (date of access: 01.12.2024)
5. Kruzhkova O.V., Vorobyova I.V., Matveeva, A.I., Zhdanova, N.E. Stress factors of the urban digital environment: personal determinants of susceptibility. National Psychological Journal. 2024. No. 19 (1). P. 175 – 186. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0112>
6. Malikova T.V. Experiencing loss in preschool children. Pediatrician. 2018. Vol. 9. No. 6. P. 111 – 117.

7. Serikov A.E. Conceptual construct “behavior” in Kurt Lewin’s field theory. Humanitarian vector. 2020. No. 4. P. 10 – 18.
8. Titarenko T.M. Such different children. Kharkov-Belgorod: KSD, 2016. 320 p.
9. Tumanova E.N. Helping a teenager in a crisis situation in life: a tutorial. Saratov, 2002. 69 p.
10. Tyshkova M.L. Study of the stability of the personality of children and adolescents in difficult situations. Questions of Psychology. 1987. No. 1. P. 27 – 33.

#### Информация об авторе

Сенина Л.Г., аспирант, Московский институт психоанализа

© Сенина Л.Г., 2025