

---

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА NOTES FROM EDITOR

---

### Введение

**Сергиенко Е.А.**

*Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)*

**Нартова-Бочавер С.К.**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochaver@hse.ru](mailto:snartovabochaver@hse.ru)*

### Introduction

**Elena A. Sergienko**

*Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)*

**Sofya K. Nartova-Bochaver**

*HSE University, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochaver@hse.ru](mailto:snartovabochaver@hse.ru)*

Тематический выпуск нашего журнала посвящен теме, которая никогда не теряет своей актуальности — вопросам исследования психологического благополучия человека. Феномен психологического благополучия впервые привлек внимание клинических психологов, когда стало понятно, что отсутствие психиатрического диагноза само по себе не делает человека счастливым. Совершенно здоровый человек может быть глубоко несчастным, а имеющий проблемы психического здоровья может принять свое нездоровье и выработать собственный стиль жизни, раскрывающий его сильные стороны.

Первым выделил феномен психологического благополучия в научной психологии американский психолог и социолог Н. Бредберн (1969), введя термин «psychological well-being» (психологическое благополучие) в научную среду; он определил этот феномен как переживание субъективного ощущения счастья и общей удовлетворенности жизнью. Однако наряду с этим термином использовались синонимы «психическое здоровье», «норма», «внутренняя картина болезни, здоровья», «нормальная и аномальная личность», «позитивный стиль жизни», «эмоциональный комфорт», «качество жизни», «зрелая личность», «самоактуализованная личность», «полноценно функционирующая личность». Согласно теории Н. Бредберна, разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия.

Она отражает общее ощущение удовлетворенности жизнью.

Важный вклад в понимание феномена психологического благополучия внес другой американский психолог Э. Динер (1995). В своих работах он вводит понятие «субъективное благополучие» («subjective well-being» (SWB)). Смысл и содержание этого термина схож с термином «психологическое благополучие», предложенным Н. Бредберном. Однако, по мнению Э. Динера, субъективное благополучие имеет трехкомпонентную структуру: 1) удовлетворенность; 2) приятные эмоции (pleasant affect); 3) неприятные эмоции (unpleasant affect). В совокупности эти три компонента дают единый показатель субъективного благополучия, в котором также выделяют: когнитивную (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоциональную (наличие хорошего или плохого настроения) стороны самопринятия.

Другой взгляд на феномен психологического благополучия предложила американская исследовательница К. Рифф (1989; 1995; 1996). Продолжая традиции, заложенные Н. Бредберном, она критически пересмотрела положение его теории о психологическом благополучии как балансе позитивного и негативного аффектов, а также приняла во внимание теории известных психологов, так или иначе связанные с понятием психологического благополучия и позитивного психологического функционирования человека (А. Маслоу,

К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Ягоды и Д. Биррена).

К. Рифф создала наиболее полную модель психологического благополучия и выделила шесть основных компонентов: 1) самопринятие; 2) позитивные отношения с окружающими; 3) автономия; 4) управление окружающей средой; 5) цель в жизни; 6) личностный рост.

Как отмечает Э. Динер, за последние несколько десятилетий изучение субъективного благополучия значительно расширилось, превратившись из очень небольшой области исследований в масштабную работу, в которой участвовали многие ученые из разных областей. Ранние исследования в этой области часто включали в себя очень интенсивное изучение нескольких человек или небольших выборок. Более поздние исследования проведены уже на больших выборках в разных странах, также осуществлялись интенсивные лонгитюдные исследования, в которых благополучие оценивалось с помощью поиска информации в Интернете или социальных сетях.

Анализ работ зарубежных и отечественных авторов позволяет констатировать, что термин «психологическое благополучие» располагается в одном понятийном поле с такими терминами, как «счастье», «благополучие», «субъективное благополучие», «эмоциональное благополучие», «удовлетворенность». По итогам аналитической работы можно сделать заключение о том, что сложившиеся в науке гедонистический и эвдемонический подходы к изучению благополучия личности фиксируют градации, проявления и факторы благополучия, но анализируют его исключительно как внутреннее эмоциональное состояние. Существующие исследования убедительно показывают, что и субъективное, и психологическое благополучие представляют собой содержательно сложные феномены, и представления об их онтологическом статусе и структуре продолжают развиваться. В тематическом выпуске собраны исследования, отражающие фундаментальные, прикладные и дискуссионные вопросы в области психологического благополучия.

Новый вклад в понимание психологического благополучия вносит работа К.В. Карпинского «*Личностный смысл ребенка как фактор психологического благополучия взрослого*». Показано, что ключевым интегративным фактором, опосредующим данную зависимость, служит личностный смысл ребенка для взрослого, который определяет силу, направленность и форму влияния детей и родительского статуса на психологическое благополучие взрослых. Автор считает необходимым разработку психологической концепции личностного смысла ребенка для взрослого. Понятие личностного смысла ребенка для благополучия взрослых расширяет понимание личностной составляющей интегративной модели психологического благополучия.

В статье Т.В. Дробышевой, И.В. Ларионова, С.В. Тарасова и А.В. Книголюбовой «*Планирование предпенсионерами выхода на пенсию и психологическое*

*благополучие в будущем: обзор зарубежных исследований*» обосновано представление о способности планировать выход на пенсию как когнитивный ресурс предпенсионеров, способствующий успешности перехода от трудовой деятельности к пенсии. Планирование выполняет функцию подготовки к изменениям социальных ролей, финансового положения, а также позволяет личности адаптироваться к изменению стиля жизни, сохраняя субъективно значимые социальные активности, что становится фактором психологического благополучия в будущем.

В работе Е.А. Сергиенко и Н.С. Павловой «*Субъективный возраст и психологическое благополучие*» субъективный возраст рассматривается как интуитивная оценка собственных ресурсов человека, возможностей их реорганизации и интеграции при угрожающих ситуациях. Вопрос о взаимосвязях субъективного возраста человека и показателей его психологического благополучия остается открытым. Многие научные работы указывают на значение психологических факторов, включая субъективный возраст, для психологического благополучия. Однако существует и другое мнение: здоровье и благополучие могут быть предпосылками субъективного возраста.

Статья Т.Н. Березиной «*Угрозы психологическому благополучию в американской школе*» сфокусирована на внешних факторах благополучия и безопасности учащихся школ. Рассматриваются угрозы разного рода насилия, расовые проблемы и проблемы меньшинств, проблема психологического выгорания педагогов. К субъективным факторам автор относит особенности культуры, ее менталитета.

Хотя показатели психологического благополучия чаще являются чертами или состояниями личности, существует и другой взгляд на рассматриваемый феномен, который обращает нас не только к личности, но также и к тем событиям, которые происходят в жизни человека, и к тем ситуациям, в которых он оказывается. Ситуационно-событийный подход к психологическому благополучию/неблагополучию позволяет упорядочить ситуации с точки зрения их вероятности, типичности и шанса быть предотвращенными или смягченными. Есть обстоятельства, с которыми нам придется смириться, есть те, которые мы можем изменить, и те, в корректировке которых участвуют другие люди. В работе С.К. Нартовой-Бочавер, Э.Н. Ходаковской и В.Ю. Юрчук «*Ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи*» проанализированы типичные трудные ситуации в жизни обучающейся молодежи. Результаты исследования полезны для целенаправленной работы психологических служб вузов, уточняя терапевтические мишени и позволяя разработать программы поддержки, направленные на типичные трудности студентов. Однако алгоритм выделения трудностей может быть перенесен и на другие сферы жизни, например, организации.

Работа М. Субаши «*From Motives to Optimal Functioning: The Beneficial Role of Self-Concordance in Crafting a Good Life*» посвящена довольно новому подходу к природе психологического благополучия, предложенному канадской исследовательницей В. Хьютой (V. Huta), которая выделила разные мотивы, приводящие к переживанию благополучия. Гедонистические мотивы связаны с получением удовольствия и комфорта; эвдемонические включают стремление к совершенству, аутентичности, росту, осмысленности и деятельности, соответствующей ценностям; внешние включают в себя стремление к славе, власти, статусу, материальному богатству и популярности. В оригинальном исследовании показано, что эвдемонические и внешние мотивы вносят существенно больший вклад в показатели благополучия, чем гедонистические.

Психологическое благополучие — не только объект исследований; не менее важно рассматривать этот феномен как мишень психотерапевтических воздействий. В статье А.А. Золотаревой «*Терапия благополучия: обзор исследований, оценивающих эффективность и перспективы развития позитивной психотерапевтической стратегии*» показано, что терапия благополучия эффективна в лечении широкого спектра проблем и дисгармоний: генерализованного тревожного расстройства, депрессивных и циклотимических расстройств, а также в изменении образа жизни при соматических заболеваниях и т. д.). Терапия благополучия может использоваться и как самостоятельное направление, и как элемент других психотерапевтических подходов, что расширяет сферу ее применения.

Благополучие может быть показателем того, как люди, оказавшиеся в сложных ситуациях, преодолева-

ют их и справляются с ними. В статье К.А. Бочавера, А.В. Десятниковой и Н.А. Зязиной «*Аутентичность личности спортсмена как ресурс психологического благополучия в кризисе совладания с травмой*» представлен новый подход к преодолению профессиональными спортсменами ситуации спортивной травмы. Спортивная травма вызывает не только повреждения организма, но и дистресс, нарушение психологического благополучия, невозможность планировать и реализовывать профессиональные цели. Автор убедительно и последовательно показывает, что эффективное совладание с этими дисфункциями возможно при условии целенаправленного укрепления такого внутреннего ресурса, как аутентичность личности.

Еще один интересный взгляд на психологическое благополучие представлен в работе Т.А. Ждановой и Е.В. Филипповой «*Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований)*», которые, анализируя зарубежные исследования, идентифицировали личностные и семейные факторы психологического благополучия подростков. Показано, что не только индивидуальные качества самих подростков (осознанность, самосострадание, когнитивная гибкость и перфекционизм) влияют на переживание благополучия — существенными источниками благополучия/неблагополучия являются взаимоотношения с родителями, взаимоотношения родителей между собой, а также влияние прародителей.

Мы надеемся, что заинтересованный читатель благодаря нашему тематическому номеру откроет для себя новые грани вечно актуального феномена психологического благополучия.

### **Информация об авторах**

Сергиенко Елена Алексеевна, доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)

Нартова-Бочавер Софья Кимовна, доктор психологических наук, профессор департамента психологии, заведующая лабораторией психологии салютогенной среды, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochover@hse.ru](mailto:snartovabochover@hse.ru)

### **Information about the authors**

Elena S. Sergienko, Doctor of Psychology, Professor, Chief Research Associate, Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)

Sofya K. Nartova-Bochaver, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Laboratory for Psychology of salutogenic environment, Department of Psychology, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochover@hse.ru](mailto:snartovabochover@hse.ru)

Получена 29.10.2024

Принята в печать 20.12.2024

Received 29.10.2024

Accepted 20.12.2024