

Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований)

Жданова Т.А.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2988-8760>, e-mail: tzhdan@mail.ru*

Филиппова Е.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1328-3041>, e-mail: e.v.filippova@mail.ru*

Представлен обзор зарубежных публикаций последних лет, посвященных проблеме психологического благополучия и факторам его формирования в подростковом возрасте. Перечислены различные подходы к изучению понятия психологического благополучия, как отечественные, так и зарубежные. Фокус статьи направлен на исследования, рассматривающие связь психологического благополучия с личностными качествами подростков и их семейными отношениями. Среди личностных качеств в большинстве публикаций особое внимание обращено на перфекционизм и осознанность как способность осознания своей деятельности. Показано, что психологическое благополучие положительно связано с осознанностью, самосостраданием, когнитивной гибкостью и отрицательно связано с высоким перфекционизмом. Представлены новые интересные данные, касающиеся влияния детско-родительских конфликтов и супружеских конфликтов родителей на психологическое благополучие подростков. Рассмотрена психотерапевтическая роль бабушек и дедушек в жизни подростков, особенно в неблагополучных семьях. Можно сказать, что публикации объединяет установка на необходимость изучать влияние семьи на психологическое благополучие подростков в ее целостности, включая всех членов семьи и все поколения.

Ключевые слова: психологическое благополучие, подростки, осознанность, перфекционизм, семейные отношения.

Для цитаты: Жданова Т.А., Филиппова Е.В. Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований) [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 51–63. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130405>

Psychological Well-Being in Adolescents: Personal Traits and Family Relationships (The Review of Foreign Researches)

Tatyana A. Zhdanova

*Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2988-8760>, e-mail: tzhdan@mail.ru*

Elena V. Filippova

*Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1328-3041>, e-mail: e.v.filippova@mail.ru*

The review is focused on results of recent investigations concerned with the problem of psychological well-being and elucidation of main factors of psychological well-being formation in adolescents. Different approaches to the study of the concept of psychological well-being, both domestic and foreign are listed. A major emphasis of review is placed on links between psychological well-being and personal traits as well as family relationships. The analyzed papers pay special attention to such personal traits as perfectionism and mindfulness as an ability to realize and reflect one's own activity. It was shown that psychological well-being positively correlated with mindfulness, self-compassion, cognitive flexibility, and negatively correlated with high scores of perfectionisms. Some investigations present new important data about effects of conflicts between children and parents on adolescents' well-being. Psychotherapeutic roles of grandmothers and grandfathers in life of adolescents are analyzed, particularly in dys-

functional families. The common position of the set of analyzed papers is the assertion of necessity to investigate effects of family on adolescents' psychological well-being, regarding a family, including all its members belonging to all generations, as a whole.

Keywords: psychological well-being, adolescents, mindfulness, perfectionism, family relationships.

For citation: Zhdanova T.A., Filippova E.V. Psychological Well-Being in Adolescents: Personal Traits and Family Relationships (The Review of Foreign Researches) [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* = Journal of Modern Foreign Psychology, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 51—63. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130405> (In Russ.).

Введение

Целью данной работы является обзор зарубежных исследований, опубликованных в период с 2019 по 2024 год, в которых рассматриваются факторы, влияющие на психологическое благополучие подростков. Поиск публикаций осуществлялся через Google Scholar, Springerlink, Web of Science, Scopus и др. по ключевым словам.

Новые вызовы, с которыми сталкивается современный человек (экономическая и социокультурная нестабильность, увеличение объема и скорости информации, непредсказуемость изменений, рост неопределенности и пр.), не могут не отражаться на эмоциональном состоянии и психологическом благополучии человека. Особенно болезненно эти вызовы могут ощущаться в подростковом возрасте — возрасте фундаментальных качественных изменений, которые затрагивают все стороны жизни подростка, возрасте становления, что делает его особенно уязвимым к неблагоприятным воздействиям. В связи с этим вопросы психологического благополучия подростков являются несомненно актуальными и вызывающими неослабевающий интерес исследователей, как зарубежных, так и отечественных.

В нашей стране интерес к проблеме психологического благополучия появился примерно десятилетие назад. Среди российских исследователей психологического благополучия следует назвать таких авторов, как Д.А. Леонтьев, И.В. Дубровина, О.А. Карабанова, А.И. Подольский, Я.И. Павлоцкая, Г.И. Борисов, П.П. Фесенко и др. Среди работ есть эмпирические, прикладные исследования, рассматривающие психологическое благополучие в контексте социального окружения (школа, сверстники, семейное окружение) [2; 4; 7], обзоры [1; 3; 9], теоретические работы, в которых предпринимается попытка структурировать понятийное поле [5; 6; 10].

В зарубежной психологии эти исследования имеют уже довольно продолжительную историю, начиная с 1970-х годов. Понятие психологического благополучия является объемным многомерным конструктом, несмотря на свою длинную историю не до конца устоявшимся, развивающимся. Существуют различные определения психологического благополучия, различные подходы к его изучению, различные концепции и виды [1; 5]. Охватить это в одном обзоре не представляется возможным.

Настоящая статья сфокусирована на обзоре зарубежных публикаций, касающихся ограниченного круга проблем, связанных с психологическим благополучием, а именно — в ней рассмотрены работы, касающиеся изучения факторов, влияющих на психологическое благополучие в подростковом возрасте.

Вопросы счастья, благополучия человека волновали ученых с давних времен и являлись предметом дискуссий, которые уходят корнями в античные времена. Традиции, заложенные в трудах философов, нашли свое отражение и в психологии.

В настоящее время выделяют два направления в исследовании психологического благополучия человека — гедонистическое, связывающее понятие счастья с преобладанием удовольствий, позитивных эмоций, и эвдемонистическое, при котором акцент делается на развитии собственного потенциала.

Основоположником эвдемонистического направления в изучении психологического благополучия является К. Рифф. В ее понимании психологическое благополучие подразумевает наличие у человека определенных устойчивых психологических качеств, которые способствуют его успешному функционированию. К. Рифф предложила шесть измерений психологического благополучия: самопринятие, наличие цели и направления в жизни, личностный рост, готовность к новому опыту и решению задач. Она назвала эту шестимерную модель интегрированной моделью личностного развития [45]. В большинстве исследований психологического благополучия используется именно эта модель.

Деси и Райан при изучении психологического благополучия также делают акцент на эвдемонистическом подходе и отмечают, что для достижения психологического благополучия важно не только получение удовольствий в жизни, но и то, как человек проживает свою жизнь, преодолевает трудности, достигает своих внутренних целей [24].

В этой связи нельзя не отметить точку зрения В. Хута, которая считает, что гедония и эвдемония дополняют друг друга, их не следует противопоставлять, но необходим баланс этих составляющих в жизни человека [31].

Исследования факторов, связанных с психологическим благополучием, ведутся по множеству направлений. Это, в первую очередь, личностные качества, которые определяются личностными характеристиками и ресурсами человека [22; 47; 52].

Психологическое благополучие также в значительной степени связано с семейными факторами. Это детско-родительские отношения, конфликты в семье и механизмы их разрешения, отношения между родителями, стиль воспитания и др. [50; 35; 54].

Следующее направление в изучении психологического благополучия подростка связано с социальным окружением (друзья, одноклассники, учителя, школа, спортивные занятия, среда проживания) [16; 19; 42].

Психологическое благополучие, безусловно, во многом определяется и этнокультурной средой, в которой растет ребенок. В контексте мультикультурных обществ остро стоит задача обретения идентичности для подростка, необходимость интеграции различных ценностей и норм из разных культур [23]. Изучается связь психологического благополучия с возрастом и образом жизни [14].

Как мы видим, существует множество факторов, которые могут быть связаны с психологическим благополучием. Настоящий обзор сосредоточен на исследованиях, направленных, главным образом, на изучение влияния личностных качеств и семейных отношений на психологическое благополучие в подростковом возрасте. Остановимся на них.

Личностные характеристики и психологическое благополучие подростка

Подростковый возраст — это период, включающий в себя ряд сложных жизненных задач, которые предстоит выполнить человеку во взрослой жизни. Паттерны поведения и личностные качества, сформированные в этом возрасте, могут сопровождать человека и во взрослой жизни. В связи с этим большое внимание уделяется изучению связи психологического благополучия с личностными факторами, среди которых наибольшее внимание исследователей привлекают перфекционизм и осознанность.

Так, представитель Фордхэмского университета (США) К. Перолини (С. Perolini) утверждает, что перфекционисты ставят перед собой цели, достижение которых маловероятно или невозможно, и что разрыв между целями, которые они ставят, и их результатами всегда будет отрицательно влиять на психологическое благополучие этих людей [40]. Такой же точки зрения придерживается и исследователь из Бирмингемского университета М. Хо (М. Ho), который отмечает, что стремление людей к совершенству отрицательно влияет на их психологическое благополучие, поскольку люди, ставящие перед собой чрезмерно завышенные цели, истощаются в процессе их достижения, что приводит к снижению психологического благополучия [29].

В работе турецких ученых О. Чирчир и О. Тагай (О. Çirçir, Ö. Tagay) был поставлен вопрос, играют ли оптимизм, самосострадание и психологическое благополучие опосредующую роль в отношениях между перфекционизмом и когнитивной гибкостью у под-

ростков [22]. В исследовании участвовали 714 подростков в возрасте от 13 до 18 лет. Работа проходила в два этапа. Результаты первого этапа показали, что существует отрицательная связь между психологическим благополучием и перфекционизмом. По мере роста перфекционизма, который может приводить к психологическим проблемам, происходит снижение когнитивной гибкости. При этом повышение уровня оптимизма увеличивает когнитивную гибкость и уменьшает негативный эффект перфекционизма. Под оптимизмом понимается тенденция сосредотачиваться на позитиве и ожидать позитивные события. Негативный эффект перфекционизма также можно ослабить, развивая такое качество, как самосострадание (сочувствие к себе). На втором этапе работы изучалась эффективность психообразовательной программы, направленной на повышение оптимизма, психологического благополучия и когнитивной гибкости [22].

Другим важным понятием, связанным с психологическим благополучием, которое интересует современных исследователей, является осознанность. На взаимосвязь между осознанностью и психологическим благополучием подростков указывает множество исследований [13; 15; 25; 32; 52].

Осознанность является неоднозначным понятием, имеющим много трактовок. В большинстве работ осознанность понимается как способность сосредотачиваться на определенных событиях, ощущениях и контролировать свое внимание, способность к интроспекции своей деятельности [9]. Осознанность, повышение внимания к каждому моменту жизни, сосредоточение на настоящем создают дополнительную энергию, что приводит к повышению уровня психологического благополучия.

Можно предположить, что такой рост интереса к феномену осознанности в связи с изучением психологического благополучия обусловлен современным развитием психотерапевтических практик.

Результаты турецкого исследования, проведенного на студентах, показали, что осознанность, которая рассматривается как внимание к настоящему моменту, положительно связана с психологическим благополучием и эта связь опосредуется через мышление, ориентированное на решения [15].

Во многих работах предпринимаются усилия по разработке программ, направленных на развитие осознанности. Так, в работе иранских ученых была продемонстрирована эффективность психокоррекционной программы, направленной на повышение осознанности подростков. В результате применения программы в экспериментальной группе было отмечено снижение уровня тревожности и повышение субъективного психологического благополучия [48]. Похожие данные были получены французскими и американскими исследователями [32; 52].

В работе М. Юсефи Афраштех и Ф. Хасани (М. Yousefi Afrashteh and F. Hasani) с коллегами изучалась связь осознанности и когнитивной гибкости с

психологическим благополучием [55]. В исследовании приняли участие 14 000 подростков. Авторы пришли к выводу, что можно достичь повышения уровня психологического благополучия подростков путем обучения, способствующего улучшению регуляции эмоций, повышению уровня осознанности, самосострадания и когнитивной гибкости.

Возможность влиять на осознанность путем обучения была показана и в других исследованиях. Так, ученые из Норвегии М. Де Вибе (M. De Vibe) с соавторами провели лонгитюдное исследование, в котором студентов медицинского университета обучали повышению осознанности и изучали влияние осознанности на возможность справляться с трудностями и на субъективное благополучие. В результате обучения осознанности произошло повышение субъективного психологического благополучия. Из этого, по мнению авторов, следует, что развитие осознанности может быть использовано в психотерапии. Например, неблагоприятный детский опыт может привести к снижению уровня психологического благополучия, но меры по повышению осознанности могут снизить воздействие этого детского опыта и повысить уровень благополучия [47].

К похожим выводам пришли и китайские ученые, в исследовании которых приняли участие 1871 человек. Результаты продемонстрировали снижение влияния неблагоприятного детского опыта на психологическое благополучие при повышении осознанности и концентрации на настоящем моменте [13].

Посредническая роль осознанности также была показана при изучении благополучия подростков, подвергшихся киберстраклизму [25]. Киберстраклизм может проявляться в виде отсутствия ответов на электронные письма, текстовые сообщения, отсутствия комментариев, «лайков» в социальных сетях, меток на фотографиях. Его воздействие усугубляется еще и тем, что это игнорирование может быть видно другим людям и сохраняется в социальных сетях. Подростки особенно чувствительны к киберстраклизму, который может негативно сказываться на их психологическом благополучии. На основании исследования, в котором участвовал 421 подросток, было показано, что осознанность снижает негативное влияние киберстраклизма на психологическое благополучие подростков [25].

Интересные данные были получены португальскими учеными, которые обнаружили, что ощущение удовлетворенности жизнью и оценка качества жизни имеет тенденцию к снижению в подростковом возрасте, при этом у девочек уровень психологического благополучия ниже, чем у мальчиков. Авторы отмечают, что воспоминания о поддержке и заботе в семье могут способствовать развитию сострадания к себе, психологической гибкости и осознанности, которые играют фундаментальную роль в ощущении психологического благополучия подростками [36]. Личностные характеристики как ресурс для психологического благополу-

чия подростков и возможности справляться со сложными ситуациями [43] рассмотрены также в исследовании, проведенном Л. Рэй и др. (L. Rey et al.).

Семейные факторы психологического благополучия в подростковом возрасте

Роль семьи в психологическом благополучии подростка признается всеми исследователями, поэтому неудивительно, что не иссякает число работ, посвященных изучению семейных факторов, связанных с психологическим благополучием, собираются и обобщаются новые данные, подтверждающие или опровергающие уже известные. Так, по-прежнему, как и десятилетия назад, исследуются связи психологического благополучия и стилей родительского воспитания. Под стилем воспитания понимается тип взаимоотношений с ребенком, характеризуемый степенью контроля, заботы, близости, объемом запретов, ограничений и паттерном коммуникации между родителем и ребенком.

Как известно, одна из первых систематизировала стили воспитания и изучала их влияние на детей Д. Баумринд (D. Baumrind) [18]. Она выделила три стиля родительского воспитания: авторитетный, либеральный и авторитарный, — в дальнейшем был добавлен индифферентный стиль.

Обратимся к некоторым исследованиям, продолжающим традиции Д. Баумринд. Так, индийские ученые П. Ядав (P. Yadav) с соавторами выявили, что у подростков, в чьих семьях практикуется авторитетный стиль воспитания, психологическое благополучие, самооценка и удовлетворенность жизнью были выше, чем у подростков, которых воспитывали в авторитарном или либеральном стиле [12].

В исследовании, проведенном на индийской выборке [46], авторы пришли к выводу, что существует положительная связь между материнским стилем воспитания, целью в жизни и психологическим благополучием подростков, в то время как связи между стилем воспитания отцов и психологическим благополучием подростков не было обнаружено. Также не было выявлено существенных различий в психологическом благополучии подростков в зависимости от пола, образовательного ценза, семейного положения и социально-экономического статуса. Однако была найдена связь автономии подростка с психологическим благополучием и коммуникабельностью. Авторы объясняют это тем, что вера родителя в то, что подросток обладает необходимыми способностями, навыками и потенциалом для принятия решений в различных ситуациях, способствует формированию уверенности подростков в себе, тем самым побуждая их справляться с возникающими проблемами [46].

Следует отметить, что результаты исследований связи стилей воспитания и психологического благополучия подростков не столь однозначны и связаны с культурными ценностями и традициями. Кросс-культурные исследования демонстрируют, что в стра-

нах, где большое внимание уделяется самостоятельности и личностным достижениям, авторитетный или либеральный стиль воспитания позитивно сказываются на психологическом благополучии детей и подростков. Если же культурными традициями большое значение придается сплоченности, уважению к иерархии, авторитетам, общим семейным целям, авторитарный стиль воспитания является более эффективным [39].

Хотя влияние особенностей родительского воспитания изучается достаточно широко, большая часть исследований сфокусирована только на ребенке или диаде «родитель—ребенок» и, как правило, показывает ситуацию в какой-то определенный момент времени. На этом фоне интерес представляет исследование голландских ученых, которое было проведено с участием 159 семей. В семьях велось наблюдение за детско-родительскими отношениями и уровнем психологического благополучия подростков на протяжении 100 дней [50]. Было показано, что родительское воспитание, поддерживающее потребности подростка, родительская теплота, самостоятельность подростка связаны с улучшением психологического благополучия подростков. В то же время анализ 14546 ежедневных отчетов обнаружил, что влияние воспитания не было одинаковым для всех подростков. Подростки, для которых поддерживающее родительское воспитание оказалось более эффективным, в повседневной жизни характеризовались более высокой общей чувствительностью к влиянию окружающей среды. Эти выводы пересекаются с данными, полученными ранее в исследовании М. Пинкарта (M. Pinquart) [41].

Многие исследователи фиксируют рассогласованность в оценках детей и родителей по поводу воспитательных мер и качества детско-родительских отношений [20]. Как правило, родители более позитивно оценивают свои отношения с детьми, чем сами дети. Во многом, по мнению М. Борнштейна (M. Bornstein) это можно объяснить тем, что, когда дело доходит до измерения отношений родителей с детьми и воспитательной практики, родители прибегают к социально желательным ответам [37].

Изучение китайскими учеными Янлин Жу (Yanlin Zhou) с соавторами восприятия детско-родительских отношений родителями и их детьми-подростками показало, что в случае, когда и родители, и дети высоко оценивают детско-родительские отношения, когда их оценки конгруэнтны, а также когда подростки оценивают отношения лучше, чем их родители, у подростков выше показатели психологического благополучия. В случаях, когда и родители, и дети низко оценивали близость в отношениях, у подростков наблюдаются психосоциальная дезадаптация и депрессивная симптоматика. Однако важно, что высокая близость между родителем и ребенком благоприятна для ребенка в младенчестве и в детстве, но может мешать индивидуации в подростковом возрасте [30].

В исследовании, в котором участвовала 1031 семья, была обнаружена прямая связь между отцовским и

материнским стрессом и депрессивными симптомами у подростков. По-видимому, родители, находящиеся в состоянии стресса, не могут осуществлять полноценную поддержку ребенка [27].

Хотя общение со сверстниками у подростков выходит на первый план и именно эту социальную группу сами подростки считают наиболее значимой, исследования показывают, что решающую роль в формировании высокого уровня психологического благополучия у подростков и смягчении влияния негативных событий играет поддержка родителей. Проведенное немецкими и австралийскими учеными исследование, в котором приняли участие респонденты из 47 стран, показало, что именно поддержка родителей, а не сверстников или учителей, является важнейшим предиктором высокого психологического благополучия подростков [53].

Не угасает интерес к «вертолетному воспитанию» у психологов, хотя тип сверхвключенного родительства был описан два десятилетия назад. По-видимому, это связано с неоднозначностью этого феномена. Так, в исследовании Х. Шифрина (H. Schiffrin) с соавторами обнаружено, что такое гиперопекающее поведение, когда родители стремятся решить все проблемы своих детей, вмешиваются в их межличностные отношения, не дают детям свободы для принятия собственных решений, препятствует развитию у детей способности справляться с трудностями, может приводить к уменьшению у подростков чувства автономии и создавать зависимость, при которой они чувствуют себя неспособными функционировать самостоятельно и во всех ситуациях полагаются на родителей. Было обнаружено, что у матерей такое поведение наблюдается чаще, чем у отцов. Негативное влияние материнского «вертолетного» воспитания усугубляется, если оно сочетается с низким уровнем теплоты [49]. Эти выводы подтверждают результаты более ранних исследований влияния на ребенка чрезмерно опекающего, сверхвключенного типа родительства [8; 11].

Конфликты с родителями и психологическое благополучие подростка

Конфликты между родителями и подростком и их роль в жизни подростка на протяжении многих десятилетий привлекают внимание ученых. В парадигме З. Фрейда конфликт между родителями и подростками и необходимость отделиться от родителей как этап взросления рассматривались как нормативный естественный процесс, в то время как чрезмерно тесные детско-родительские отношения и эмоциональные связи считались отклонением от нормы [17].

В современных исследованиях конфликты между подростками и родителями рассматриваются с учетом их места в семейной системе, способов разрешения, гендерной направленности, длительности. В некоторых исследованиях отмечается позитивная роль конфликтов как способа ведения дискуссии, удержания психологических границ участников и возможности

совместного решения проблем, что может способствовать укреплению отношений между родителями и детьми [33; 35]. В то же время подростки, которые сталкиваются с частыми и напряженными детско-родительскими конфликтами, будут менее близки со своими родителями, у них часто формируется негативное восприятие семейных отношений.

Ученые из Хорватии считают, что конфликтность характерна для подросткового возраста и, хотя конфликты сказываются как на родителях, так и на детях, для родителей они могут привести к более негативным последствиям. Авторы объясняют это тем, что родители склонны переживать конфликт с подростком как признак личного отвержения, как свою родительскую неэффективность, в то время как подростки могут рассматривать конфликт как возможность поупражняться в недавно полученных когнитивных и межличностных навыках [33].

Существует мнение, что конфликт между детьми и родителями неизбежно приведет к ухудшению их взаимоотношений и может повлиять на развитие детей и подростков. Поэтому многие родители стараются изо всех сил избегать конфликтов с детьми. Однако результаты исследований китайских ученых показывают, что конфликт детей и родителей не обязательно приведет к ухудшению их отношений или повлияет на психологическое благополучие детей. Напротив, некоторые конфликты оказываются полезными для психического здоровья подростков и могут благотворно влиять на их психологическое благополучие. Оказалось, что важны не частота и интенсивность конфликтов, а то, как конфликт разрешается и как подростки относятся к решению, достигнутому в результате конфликта. Когда они чувствуют, что решение конфликта является справедливым, и когда они удовлетворены его разрешением, их ощущение психологического благополучия достаточно высоко. Но в случае, когда подростки считают решение несправедливым, такие конфликты могут снижать уровень психологического благополучия [35].

Отношения между родителями

Среди важных факторов, которые могут быть связаны с психологическим благополучием подростка и которые долгое время оставались вне поля внимания исследователей, выделяют отношения между родителями [38]. Эта тема получила свое развитие в работе китайских ученых, которые показали, что большее значение на психологическое благополучие оказывает не проживание с обоими родителями, а то, какие отношения у подростка с ними, отношения родителей между собой, а также сплоченность семьи [34].

Работа турецких ученых А. Коак (A. Koak) с соавторами посвящена изучению влияния конфликта между родителями на удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие и наличие депрессивной симптоматики у подростков [26]. В основу исследования была положена теория самоопределения, согласно

которой элементами родительского воспитания, способствующего психологическому благополучию ребенка, являются автономия, компетентность, родственные связи и близость к ребенку [44]. В исследовании участвовали 925 подростков. Результаты показали, что конфликт между родителями связан с низкой поддержкой автономии подростка со стороны матери и высоким уровнем фрустрации потребностей подростков. Конфликты между родителями могут сопровождаться страхом матери перед разрывом отношений с партнером и неуверенностью в отношениях с ним, что приводит к ослаблению родительской чуткости и компетентности с ее стороны. Стресс, связанный с конфликтом между родителями, снижает способность матерей гибко адаптироваться к потребностям своих детей, обеспечивать им необходимый уровень поддержки и теплоты. Большая фрустрация потребностей подростка, в свою очередь, способствует более выраженной депрессивной симптоматике и его более низкой удовлетворенности жизнью [26].

Особое внимание в зарубежных работах уделяется изучению так называемого «синдрома родительского отчуждения», который является следствием разногласий супругов. Это понятие впервые было выдвинуто американским психологом Р. Гарднером и подразумевает семейную ситуацию, при которой один родитель поощряет ребенка отказываться от контакта с другим родителем, тем самым разрушая отношения между ними. Это провоцирование может проявляться в комментариях одного родителя относительно другого, просьбой к детям сделать выбор между двумя родителями или не общаться с членами семьи другого родителя. То есть дети используются родителем, провоцирующим отчуждение, в качестве инструмента при выяснении отношений с супругом или для изоляции другого родителя. Это приводит к эмоциональному неприятию ребенком другого родителя и физическому дистанцированию от него. Отчуждение родителей оказывает глубокое влияние на психическое здоровье и социализацию детей и подростков [21; 28; 51].

Исследование китайских ученых К. Вонг (K. Wang) с соавторами, в котором приняли участие 680 респондентов, показало, что у подростков, страдающих от отчуждения родителей, наблюдается низкий уровень психологического благополучия, а также часто развиваются посттравматический стресс и расстройства адаптации, проявляющиеся в чувстве вины, социальной тревожности, нарушении сна и депрессии. Такое отчуждающее поведение родителя исследователи рассматривают как форму домашнего насилия, содержащего признаки принуждения, контроля, запугивания ребенка [21].

Межпоколенные связи и психологическое благополучие подростков

Отношения в семье — сложная многофакторная система, уникальная для каждой семьи, способная

изменяться под влиянием внешних и внутренних параметров и оказывающая влияние на каждого участника этих отношений. Существует связь между процессом формирования личностных качеств ребенка и отношениями внутри семьи, в том числе взрослых между собой. Поэтому ученые отмечают необходимость целостного подхода к семье, предпочтительность охвата нескольких поколений. Исследователи из Кейптаунского университета С.А. Янг (S.A. Yang) с соавторами изучали межпоколенные связи и влияние участия бабушек и дедушек на жизнь подростков, столкнувшихся с семейными трудностями, и их психологическое благополучие [54]. Выборка составила 536 подростков 13—15 лет. Авторы отмечают, что семейные трудности родителей связаны с интернализацией или экстернализацией симптомов у подростков. В то же время существуют факторы, которые уравнивают негативные последствия семейных неприятностей, обеспечивая защитный эффект. Таким фактором может выступать социальная поддержка, которая будет обеспечивать защиту, способствовать большей психологической устойчивости подростка. Результаты показали, что среди возможных источников социальной поддержки именно отношения между подростком и бабушками и дедушками, как правило, остаются наиболее близкими и гармоничными, и именно прауродители скорее могут быть теми значимыми взрослыми, чья поддержка может улучшить психологическое благополучие подростка. В то же время оказалось, что в семьях с высоким уровнем благополучия влияние бабушек и дедушек не является столь выраженным. Отмечается также, что компенсаторная роль участия прауродителей больше выражена для девочек, чем для мальчиков. Исследователи пришли к выводу, что участие бабушек и дедушек играет уникальную роль для психологической устойчивости подростка и его психологического благополучия в семейном контексте и может выступать ключевым компенсационным ресурсом для подростков из группы риска. Конечно, было бы нереалистично ожидать, что участие бабушек и дедушек позволит решить все проблемы подростков, но эффект их участия может накапливаться и иметь положительное влияние на психологическое благополучие подростков в долгосрочной перспективе.

Заключение

Публикации последних лет отражают неослабевающий интерес исследователей к понятию психологического благополучия. В настоящем обзоре рассмотрены зарубежные статьи последних лет, посвященные исследованию психологического благополучия в подростковом возрасте. Статьи были объединены в группы в соответствии с факторами, влияющими на психологическое благополучие.

Психологическое благополучие является сложной интегрированной моделью. Попытка обобщить рассмотренные публикации приводит нас к заключению о

том, что в большинстве работ речь идет именно о психологическом благополучии, понимаемом как позитивное функционирование, как характеристика степени зрелости личностных механизмов саморегуляции жизнедеятельности.

Следует отметить, что в большинстве работ, рассмотренных в настоящем обзоре, продолжают в целом традиционные направления исследований психологического благополучия — это эмпирические исследования факторов, влияющих на психологическое благополучие.

Среди факторов, влияющих на психологическое благополучие, на первый план в проанализированных работах выходят личностные качества и семейные отношения, включая стили семейного воспитания, детско-родительские конфликты, отношения между родителями, межпоколенные влияния.

При рассмотрении личностных качеств, связанных с психологическим благополучием, обращает на себя внимание, что на лидирующие позиции с очевидностью выдвигаются осознанность и перфекционизм.

Можно предположить, что такой интерес к понятию осознанности во многом связан с эффективностью использования этого конструкта в психотерапевтической и психологической практике.

В ряде исследований осознанность рассматривается в связке с перфекционизмом, в некотором смысле как антагонист к перфекционизму в аспекте влияния на психологическое благополучие, а именно, осознанность снижает перфекционизм, тем самым повышая психологическое благополучие. Установлено, что высокий уровень перфекционизма приводит к снижению психологического благополучия, а самосострадание, осознанность, оптимизм, когнитивная гибкость положительно связаны с психологическим благополучием.

Обосновывается важность семейных факторов в формировании психологического благополучия подростков. Исследования, проведенные в 2019—2024 гг. подтвердили выводы более ранних работ о связи авторитетного стиля воспитания и психологического благополучия подростка, а именно, что подростки, получающие большую родительскую поддержку, имеют более высокие показатели психологического благополучия и меньше депрессивных симптомов [41]. Подтверждается также, что «вертолетное воспитание», которое характеризуется чрезмерными опекой и контролем, негативно сказывается на психологическом благополучии подростков, особенно в отсутствии тепла и заботы со стороны родителей [49].

Выделяются универсальные составляющие родительского воспитания, важные для формирования более высокого уровня психологического благополучия подростков. Это автономия, компетентность и родительская поддержка.

В исследованиях, связанных с семейными факторами, наряду с традиционными направлениями, связанными с влиянием стиля родительского воспитания на психологическое благополучие подростков, интерес

ученых смещается к относительно новым направлениям — исследованию отношений между родителями и роли бабушек и дедушек в психологическом благополучии подростков. Появляется новый взгляд на детско-родительские конфликты.

К относительно новым факторам, влияющим на психологическое благополучие подростка, можно отнести феномен «синдрома родительского отчуждения», при котором один из родителей подстрекает ребенка отказываться от контакта с другим родителем и его родственниками, комментирует поведение другого родителя в негативном ключе. Авторы относят такое поведение родителей к форме жестокого обращения с детьми.

Интересные новые результаты были получены в исследованиях конфликтов между взрослым и ребенком, а также при изучении влияния конфликтов между родителями на психологическое благополучие подростка. Показано, что конфликты между родителями, родительские стрессы связаны со снижением возможностей родителей, особенно матерей, к теплым, под-

держивающим отношениям с подростком, что негативно сказывается на психологическом благополучии подростка и может приводить к появлению у него депрессивной симптоматики. При этом отмечается положительная роль конструктивных конфликтов родителей с ребенком. Этот факт, по нашему мнению, заслуживает дальнейших исследований.

Несмотря на большое количество исследований, многие вопросы пока остаются открытыми и требуют дальнейшего изучения. Так, в рассмотренных публикациях ощущается дефицит работ, направленных на изучение роли отца в психологическом благополучии подростков, а также лонгитюдных исследований.

Нам кажется, что можно выделить общую тенденцию в исследованиях психологического благополучия подростков, общий «призыв» исследователей — семью нужно изучать как целостность, включать в исследование не только детско-родительские отношения, но и супружеские отношения родителей подростков и влияние прародителей.

Литература

1. Борисов Г.И. Подходы к изучению психологического благополучия // Психология образования: современный вектор развития / Под ред. И.А. Ершовой. Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2020. С. 157—174.
2. Дубровина И.В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 3. С. 9—21. DOI:10.17759/bppe.2020170301
3. Иванова Е.В., Шаповаленко И.В. Проблема психологического и эмоционального благополучия детей и жизнестойкости их родителей в современных зарубежных исследованиях // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 52—63. DOI:10.17759/jmfp.2023120305
4. Карабанова О.А. Роль семьи и школы в обеспечении психологического благополучия младших школьников // Психологическая наука и образование. 2019. Том 24. № 5. С. 16—26. DOI:10.17759/pse.2019240502
5. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. №1. С. 14—37. DOI:10.14515/monitoring.2020.1.02
6. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности. Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления — филиала РАНХиГС, 2016. 168 с.
7. Подольский А.И., Идобаева О.А. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков: учеб. пособие для вузов. М.: Юрайт, 2024. 116 с.
8. Прохорова А.А. Зарубежные исследования сверхвключенного типа родительства («overparenting») // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4. С. 16—24. DOI:10.17759/jmfp.2019080402
9. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18—28. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2014_n2/70100 (дата обращения: 03.12.2024).
10. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. ... дис. канд. психол. наук. М., 2005. 24 с.
11. Чеботарева Е.Ю. Межкультурные особенности связей чрезмерного родительства с психологическим благополучием современных старших подростков // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4. С. 7—15. DOI:10.17759/jmfp.2019080401
12. A correlational study between perceived parenting style, psychological well-being, and emotional intelligence among adolescents / P. Yadav, P. Shukla, D. Padhi, S. Chaudhury // Industrial Psychiatry Journal. 2021. Vol. 30. P. S108—S114. DOI:10.4103/0972-6748.328798
13. Adverse Childhood Experiences and Psychological Well-Being in Chinese College Students: Mediation Effect of Mindfulness / С.-С. Huang, Y. Tan, S.P. Cheung, H. Hu // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18. № 4. Article ID 1636. 12 p. DOI:10.3390/ijerph18041636
14. Analysis of the Lifestyle and Psychological Well-being of Adolescents: Age-related Differences / R.J. Boraita, J. Dalmau Torres, E.G. Iborra, D.A. Alsina // Child Indicators Research. 2023. Vol. 16. P. 109—134. DOI:10.1007/s12187-022-09977-7

15. Arslan U., Asici E. The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students // *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 8052—80-61. DOI:10.1007/s12144-020-01251-9
16. Associations between children's physical literacy and well-being: is physical activity a mediator? / P.S. Melby, G. Nielsen, J.C. Brønd, S.M. Tremblay, P. Bentsen, P. Elsborg // *BMC Public Health*. 2022. Vol. 22. Article ID 1267. 13 p. DOI:10.1186/s12889-022-13517-x
17. Attachment and Autonomy During Adolescence / K.B. McElhaney, J.P. Allen, J.C. Stephenson, A.L. Hare // *Handbook of Adolescent Psychology* / Eds. R.M. Lerner, L. Steinberg. Hoboken: John Wiley and Sons, 2009. P. 358—403. DOI:10.1002/9780470479193.adlpsy001012
18. Baumrind D. Current patterns of parental authority // *Developmental Psychology*. 1971. Vol. 4. № 1. P. 1—103. DOI:10.1037/h0030372
19. Bhat B. A Study of Psychological Well-being of Adolescents in Relation to School Environment and Place of living // *International Journal of Movement Education and Social Science*. 2018. Vol. 7. № 02. P. 605—613.
20. Bögels S.M., van Melick M. The relationship between child-report, parent self-report, and partner report of perceived parental rearing behaviors and anxiety in children and parents // *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 37. № 8. P. 1583—1596. DOI:10.1016/j.paid.2004.02.014
21. Change brings new life: the influence of parental alienation behaviors on adolescent depression / K. Wang, X. Xie, T. Zhang, F. Liu, Y. Huang, X. Zhang // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 7745—7757. DOI:10.1007/s12144-023-04973-8
22. Circar O., Tagay Ö. The relationships between cognitive flexibility, perfectionism, optimism, self-compassion and psychological well-being: A mixed study // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 19830—19846. DOI:10.1007/s12144-024-05775-2
23. De Lise F., Luyckx K., Crocetti E. Identity Matters for Well-Being: The Longitudinal Associations Between Identity Processes and Well-Being in Adolescents with Different Cultural Backgrounds // *Journal of Youth and Adolescence*. 2024. Vol. 53. P. 910—926. DOI:10.1007/s10964-023-01901-8
24. Deci E.L., Ryan R.M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction // *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 1—11. DOI: 10.1007/s10902-006-9018-1
25. Different Roles of Rumination and Mindfulness among Cyber-Ostracized Adolescents' Psychological Well-Being / X. Li, W. Mu, Y. Wang, P. Xie, Y. Zhang, T. Liu // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 3. Article ID 1222. 14 p. DOI:10.3390/ijerph19031222
26. Explaining the spillover from interparental conflict to adolescent adjustment through self-determination theory / A. Koçak, A. Mouratidis, Z. Uçanok, P.T. Davies // *Journal of Child and Family Studies*. 2024. Vol. 33. P. 1108—1119. DOI:10.1007/s10826-023-02564-6
27. Fathers and mothers' parenting stress and adolescent depressive symptoms: the mediating roles of overt and covert coparenting conflict behaviors / Y. Ren, S. Zou, H. Wang, J. Ying, X. Wang, X. Wu // *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2022. Vol. 16. Article ID 102. 12 p. DOI:10.1186/s13034-022-00531-5
28. Harman J.J., Matthewson M.L., Baker A.J.L. Losses experienced by children alienated from a parent // *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 43. P. 7—12. DOI:10.1016/j.copsyc.2021.05.002
29. Ho M.S.H. The impact of perfectionism on psychological well-being and ill-being in athletes with and without hearing disability: Diss. PhD. [Электронный ресурс]. Birmingham: University of Birmingham, 2017. 274 p. URL: <http://etheses.bham.ac.uk/id/eprint/7882> (дата обращения: 03.12.2024).
30. How Does (In) congruence in Perceived Adolescent—Parent Closeness Link to Adolescent Socioemotional Well-Being? The Mediating Role of Resilience / Y. Zhou, D. Qu, C. Xu, Q. Zhang, N.X. Yu // *Journal of Happiness Studies*. 2023. Vol. 24. P. 839—856. DOI:10.1007/s10902-023-00624-8
31. Huta V. How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured // *Journal of Well-Being Assessment*. 2020. Vol. 4. P. 511—537. DOI:10.1007/s41543-021-00046-4
32. Improving Mental Health and Well-Being through Informal Mindfulness Practices: An Intervention Study / R. Shankland, D. Tessier, L. Strub, A. Gauchet, C. Baeyens // *Applied Psychology: Health And Well-Being*. 2020. Vol. 13. № 1. P. 63—83. DOI:10.1111/aphw.12216
33. Kereste G., Brkovi I., Kuterovac Jagodi G. Predictors of Psychological Well-Being of Adolescents' Parents // *Journal of Happiness Studies*. 2012. Vol. 13. P. 1073—1089. DOI:10.1007/s10902-011-9307-1
34. Links between family cohesion and subjective well-being in adolescents and early adults: The mediating role of self-concept clarity and hope / G. Xiang, Q. Li, X. Du, X. Liu, M. Xiao, H. Chen // *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 76—85. DOI:10.1007/s12144-020-00795-0
35. Liu J.J. Chinese Adolescents' Conflict with Parents and Its Relationship with Their Psychological Well-Being // *Open Access Library Journal*. 2020. Vol. 7. № 8. Article ID e6256. 11 p. DOI:10.4236/oalib.1106256
36. Mendes A.L., Canavarro, M.C., Ferreira C. The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 12604—12613. DOI:10.1007/s12144-021-02438-4

37. Mother and father socially desirable responding in nine countries: Two kinds of agreement and relations to parenting self-reports / M.H. Bornstein, D.L. Putnick, J.E. Lansford [et al.] // *International Journal of Psychology*. 2015. Vol. 50. № 3. P. 174—185. DOI:10.1002/ijop.12084
38. O'Hara K.L., Cummings E.M., Davies P.T. Interparental conflict and adolescent emotional security across family structures // *Family Process*. 2024. Vol. 63. № 1. P. 265—283. DOI:10.1111/famp.12872
39. Perceptions of Parenting Styles and Their Associations with Mental Health and Life Satisfaction Among Urban Indonesian Adolescents / A. Abubakar, F.J.R. Van de Vijver, A.O. Suryani, P. Handayani, W.S. Pandia // *Journal of Child and Family Studies*. 2015. Vol. 24. P. 2680—2692. DOI:10.1007/s10826-014-0070-x
40. Perolini C.M. Mindfulness and perfectionism as predictors of physical and psychological well-being in college students [Электронный ресурс]: Diss. PhD. New York: Fordham University, 2011. 122 p. URL: <https://research.library.fordham.edu/dissertations/AAI3461892/> (дата обращения: 03.12.2024).
41. Pinquart M. Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis // *Developmental Psychology*. 2017. Vol. 53. № 5. P. 873—932. DOI:10.1037/dev0000295
42. Psychological Wellbeing in Physical Education and School Sports: A Systematic Review / J. Piñeiro-Cossio, A. Fernández-Martínez, A. Nuviala, R. Pérez-Ordás // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. № 3. Article ID 864. 16 p. DOI:10.3390/ijerph18030864
43. Rey L., Pena M., Neto F. Protective Resources for Psychological Well-Being of Adolescents // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article ID 720. 3 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00720
44. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Publications, 2017. 756 p.
45. Ryff C.D., Singer B. Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research // *Psychotherapy and psychosomatics*. 1996. Vol. 65. № 1. P. 14—23. DOI:10.1159/000289026
46. Seejo A.K., Vignanth B.K.G. Perceived Parenting Styles and Psychological Well-Being among Adolescents // *International Journal of Indian Psychology*. 2023. Vol. 11. № 2. P. 1445—1464. DOI:10.25215/1102.155
47. Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial / M. de Vibe, I. Solhaug, J.H. Rosenvinge, R. Tyssen, A. Hanley, E. Garland // *PLoS One*. 2018. Vol. 13. № 4. Article ID e0196053. 17 p. DOI:10.1371/journal.pone.0196053
48. The effectiveness of mindfulness training on coping with stress, exam anxiety, and happiness to promote health / H. Zandi, A. Amirinejad, A. Azizifar, S. Aibod, Y. Veisani, F. Mohamadian // *Journal of Education and Health Promotion*. 2021. Vol. 10. Article ID 177. 8 p. DOI:10.4103/jehp.jehp_616_20
49. The Effects of Maternal and Paternal Helicopter Parenting on the Self-determination and Well-being of Emerging Adults / H.H. Schiffrin, M.J. Erchull, E. Sendrick, J.C. Yost, V. Power, E.R. Saldanha // *Journal of Child and Family Studies*. 2019. Vol. 28. P. 3346—3359. DOI:10.1007/s10826-019-01513-6
50. Universal ingredients to parenting teens: parental warmth and autonomy support promote adolescent well-being in most families / A. Bülow, A.B. Neubauer, B. Soenens, S. Boele, J.J.A. Denissen, L. Keijsers // *Scientific Reports*. 2022. Vol. 12. Article ID 16836. 18 p. DOI:10.1038/s41598-022-21071-0
51. Verhaar S., Matthewson M.L., Bentley C. The Impact of Parental Alienating Behaviours on the Mental Health of Adults Alienated in Childhood // *Children*. 2022. Vol. 9. № 4. Article ID 475. 16 p. DOI:10.3390/children9040475
52. Wilson J.M., Weiss A., Shook N.J. Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being // *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 152. Article ID 109568. 9 p. DOI:10.1016/j.paid.2019.109568
53. Wu Y.-J., Lee J. The most salient global predictors of adolescents' subjective Well-Being: parental support, peer support, and anxiety // *Child Indicators Research*. 2022. Vol. 15. P. 1601—1629. DOI:10.1007/s12187-022-09937-1
54. Yang S.A., Wild L.G. Associations Between Grandparent Involvement and Psychological Difficulties in Adolescents Facing Family Adversity // *Journal of Child and Family Studies*. 2022. Vol. 31. P. 1489—1500. DOI:10.1007/s10826-021-02223-8
55. Yousefi Afrashteh M., Hasani F. Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility // *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*. 2022. Vol. 9. Article ID 22. 11 p. DOI:10.1186/s40479-022-00192-y

References

1. Borisov G.I. Podkhody k izucheniyu psikhologicheskogo blagopoluchiya [Approaches to the study of psychological well-being]. In Ershova I.A. (ed.), *Psikhologiya obrazovaniya: sovremenniy vektor razvitiya [Psychology of education: modern vector of development]*. Ekaterinburg: Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, 2020, pp. 157—174. (In Russ.).
2. Dubrovina I.V. Fenomen “psikhologicheskoe blagopoluchie” v kontekste sotsial’noi situatsii razvitiya [The phenomenon of “psychological well-being” in the context of the social situation of development]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = [Bulletin of Practical Psychology of Education]*, 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 9—21. DOI:10.17759/bppe.2020170301 (In Russ.).

3. Ivanova E.V., Shapovalenko I.V. Problema psikhologicheskogo i emotsional'nogo blagopoluchiya detei i zhiznestoikosti ikh roditel'ei v sovremennykh zarubezhnykh issledovaniyakh [The problem of psychological and emotional well-being of children and the resilience of their parents in modern foreign studies]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 52—63. DOI:10.17759/jmfp.2023120305 (In Russ.).
4. Karabanova O.A. Rol' sem'i i shkoly v obespechenii psikhologicheskogo blagopoluchiya mladshikh shkol'nikov [The role of family and school in ensuring the psychological well-being of primary school students]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2019. Vol. 24, no. 5, pp. 16—26. DOI:10.17759/pse.2019240502 (In Russ.).
5. Leont'ev D.A. Schast'e i sub'ektivnoe blagopoluchie: k konstruirovaniyu ponyatiinogo polya [Happiness and subjective well-being: towards constructing a conceptual field]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny = Monitoring public opinion: Economic and social changes*, 2020, no. 1, pp. 14—37. DOI:10.14515/monitoring.2020.1.02 (In Russ.).
6. Pavlotskaya Ya.I. Psikhologicheskoe blagopoluchie i sotsial'no-psikhologicheskie kharakteristiki lichnosti [Psychological well-being and socio-psychological characteristics of personality]. Volgograd: Izdatel'stvo Volgogradskogo instituta upravleniya — filiala RANKhiGS, 2016. 168 p. (In Russ.).
7. Podol'skii A.I., Idobaeva O.A. Psikhologiya razvitiya. Psikhoemotsional'noe blagopoluchie detei i podrostkov: uchebnoe posobie dlya vuzov [Developmental Psychology. Psychoemotional Well-Being of Children and Adolescents]. Moscow: Yurait, 2024. 116 p. (In Russ.).
8. Prokhorova A.A. Zarubezhnye issledovaniya sverkhvlyuchennogo tipa roditel'stva («overparenting») [Foreign studies of overparenting style of parenthood]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2019. Vol. 8, no. 4, pp. 16—24. DOI:10.17759/jmfp.2019080402 (In Russ.).
9. Pugovkina O.D., Shil'nikova Z.N. Kontseptsiya mindfulness (osoznannost'): nespetsificheskii faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya [The concept of mindfulness: nonspecific factor of psychological wellbeing] [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2014, no. 2, pp. 18—28. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2014_n2/70100 (Accessed 03.12.2024). (In Russ.).
10. Fesenko P.P. Osmyslennost' zhizni i psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti [Meaningfulness of life and psychological well-being of the individual] avtoref. ... dis. kand. psikhol. nauk. Moscow, 2005. 24 p. (In Russ.).
11. Chebotareva E.Yu. Mezkul'turnye osobennosti svyazei chrezmernogo roditel'stva s psikhologicheskim blagopoluchiem sovremennykh starshikh podrostkov [Cross-cultural peculiarities of interrelations between overparenting and psychological well-being of present time senior]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2019. Vol. 8, no. 4, pp. 7—15. DOI:10.17759/jmfp.2019080401 (In Russ.).
12. Yadav P., Shukla P., Padhi D., Chaudhury S. A correlational study between perceived parenting style, psychological well-being, and emotional intelligence among adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 2021. Vol. 30, pp. S108—S114. DOI:10.4103/0972-6748.328798
13. Huang C.-C., Tan Y., Cheung S.P., Hu H. Adverse Childhood Experiences and Psychological Well-Being in Chinese College Students: Mediation Effect of Mindfulness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18, no. 4, article ID 1636. 12 p. DOI:10.3390/ijerph18041636
14. Boraita R.J., Dalmau Torres J., Iborra E.G., Alsina D.A. Analysis of the Lifestyle and Psychological Well-being of Adolescents: Age-related Differences. *Child Indicators Research*, 2023. Vol. 16, pp. 109—134. DOI:10.1007/s12187-022-09977-7
15. Arslan U., Asici E. The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology*, 2022. Vol. 41, pp. 8052—8061. DOI:10.1007/s12144-020-01251-9
16. Melby P.S., Nielsen G., Brnd J.C., Tremblay S.M., Bentsen P., Elsborg P. Associations between children's physical literacy and well-being: is physical activity a mediator? *BMC Public Health*, 2022. Vol. 22, article ID 1267. 13 p. DOI:10.1186/s12889-022-13517-x
17. McElhaney K.B., Allen J.P., Stephenson J.C., Hare A.L. Attachment and Autonomy During Adolescence. In Lerner R.M., Steinberg L. (eds.), *Handbook of Adolescent Psychology*. Hoboken: John Wiley and Sons, 2009, pp. 358—403. DOI:10.1002/9780470479193.adlpsy001012
18. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 1971. Vol. 4, no. 1, pp. 1—103. DOI:10.1037/h0030372
19. Bhat B. A Study of Psychological Well-being of Adolescents in Relation to School Environment and Place of living. *International Journal of Movement Education and Social Science*, 2018. Vol. 7, no. 02, pp. 605—613.
20. Bögels S.M., van Melick M. The relationship between child-report, parent self-report, and partner report of perceived parental rearing behaviors and anxiety in children and parents. *Personality and Individual Differences*, 2004. Vol. 37, no. 8, pp. 1583—1596. DOI:10.1016/j.paid.2004.02.014
21. Wang K., Xie X., Zhang T., Liu F., Huang Y., Zhang X. Change brings new life: the influence of parental alienation behaviors on adolescent depression. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 7745—7757. DOI:10.1007/s12144-023-04973-8

22. Cırcır O., Tagay Ö. The relationships between cognitive flexibility, perfectionism, optimism, self-compassion and psychological well-being: A mixed study. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 19830—19846. DOI:10.1007/s12144-024-05775-2
23. De Lise F., Luyckx K., Crocetti E. Identity Matters for Well-Being: The Longitudinal Associations Between Identity Processes and Well-Being in Adolescents with Different Cultural Backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*, 2024. Vol. 53, pp. 910—926. DOI:10.1007/s10964-023-01901-8
24. Deci E.L., Ryan R.M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 2008. Vol. 9, pp. 1—11. DOI: 10.1007/s10902-006-9018-1
25. Li X., Mu W., Wang Y., Xie P., Zhang Y., Liu T. Different Roles of Rumination and Mindfulness among Cyber-Ostracized Adolescents' Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. Vol. 19, no. 3, article ID 1222. 14 p. DOI:10.3390/ijerph19031222
26. Koçak A., Mouratidis A., Uçanok Z., Davies P.T. Explaining the spillover from interparental conflict to adolescent adjustment through self-determination theory. *Journal of Child and Family Studies*, 2024. Vol. 33, pp. 1108—1119. DOI:10.1007/s10826-023-02564-6
27. Ren Y., Zou S., Wang H., Ying J., Wang X., Wu X. Fathers and mothers' parenting stress and adolescent depressive symptoms: the mediating roles of overt and covert coparenting conflict behaviors. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2022. Vol. 16, article ID 102. 12 p. DOI:10.1186/s13034-022-00531-5
28. Harman J.J., Matthewson M.L., Baker A.J.L. Losses experienced by children alienated from a parent. *Current Opinion in Psychology*, 2022. Vol. 43, pp. 7—12. DOI:10.1016/j.copsyc.2021.05.002
29. Ho M.S.H. The impact of perfectionism on psychological well-being and ill-being in athletes with and without hearing disability. Diss. PhD. [Electronic resource]. Birmingham: University of Birmingham, 2017. 274 p. URL: <http://etheses.bham.ac.uk/id/eprint/7882> (Accessed 03.12.2024).
30. Zhou Y., Qu D., Xu C., Zhang Q., Yu N.X. How Does (In) congruence in Perceived Adolescent—Parent Closeness Link to Adolescent Socioemotional Well-Being? The Mediating Role of Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 2023. Vol. 24, pp. 839—856. DOI:10.1007/s10902-023-00624-8
31. Huta V. How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured. *Journal of Well-Being Assessment*, 2020. Vol. 4, pp. 511—537. DOI:10.1007/s41543-021-00046-4
32. Shankland R., Tessier D., Strub L., Gauchet A., Baeyens C. Improving Mental Health and Well-Being through Informal Mindfulness Practices: An Intervention Study. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 2020. Vol. 13, no. 1, pp. 63—83. DOI:10.1111/aphw.12216
33. Keresteš G., Brković I., Kuterovac Jagodić G. Predictors of Psychological Well-Being of Adolescents' Parents. *Journal of Happiness Studies*, 2012. Vol. 13, pp. 1073—1089. DOI:10.1007/s10902-011-9307-1
34. Xiang G., Li Q., Du X., Liu X., Xiao M., Chen H. Links between family cohesion and subjective well-being in adolescents and early adults: The mediating role of self-concept clarity and hope. *Current Psychology*, 2022. Vol. 41, pp. 76—85. DOI:10.1007/s12144-020-00795-0
35. Liu J.J. Chinese Adolescents' Conflict with Parents and Its Relationship with Their Psychological Well-Being. *Open Access Library Journal*, 2020. Vol. 7, no. 8, article ID e6256. 11 p. DOI:10.4236/oalib.1106256
36. Mendes A.L., Canavarro, M.C., Ferreira C. The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, 2023. Vol. 42, pp. 12604—12613. DOI:10.1007/s12144-021-02438-4
37. Bornstein M.H., Putnick D.L., Lansford J.E. et al. Mother and father socially desirable responding in nine countries: Two kinds of agreement and relations to parenting self-reports. *International Journal of Psychology*, 2015. Vol. 50, no. 3, pp. 174—185. DOI:10.1002/ijop.12084
38. O'Hara K.L., Cummings E.M., Davies P.T. Interparental conflict and adolescent emotional security across family structures. *Family Process*, 2024. Vol. 63, no. 1, pp. 265—283. DOI:10.1111/famp.12872
39. Abubakar A., Van de Vijver F.J.R., Suryani A.O., Handayani P., Pandia W.S. Perceptions of Parenting Styles and Their Associations with Mental Health and Life Satisfaction Among Urban Indonesian Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 2015. Vol. 24, pp. 2680—2692. DOI:10.1007/s10826-014-0070-x
40. Perolini C.M. Mindfulness and perfectionism as predictors of physical and psychological well-being in college students [Electronic resource]: Diss. PhD. New York: Fordham University, 2011. 122 p. URL: <https://research.library.fordham.edu/dissertations/AAI3461892/> (Accessed 03.12.2024).
41. Pinquart M. Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental psychology*, 2017. Vol. 53, no. 5, pp. 873—932. DOI:10.1037/dev0000295
42. Piñeiro-Cossio J., Fernández-Martínez A., Nuviala A., Pérez-Ordás R. Psychological Wellbeing in Physical Education and School Sports: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18, no. 3, article ID 864. 16 p. DOI:10.3390/ijerph18030864
43. Rey L., Pena M., Neto F. Protective Resources for Psychological Well-Being of Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 2020. Vol. 11, article ID 720. 3 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00720

44. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Publications, 2017. 756 p.
45. Ryff C.D., Singer B. Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 1996. Vol. 65, no. 1, pp. 14—23. DOI:10.1159/000289026
46. Seejo A.K., Vignaanth B.K.G. Perceived Parenting Styles and Psychological Well-Being among Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 2023. Vol. 11, no. 2, pp. 1445—1464. DOI:10.25215/1102.155
47. de Vibe M., Solhaug I., Rosenvinge J.H., Tyssen R., Hanley A., Garland E. Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PLoS One*, 2018. Vol. 13, no. 4, article ID e0196053. 17 p. DOI:10.1371/journal.pone.0196053
48. Zandi H., Amirinejhad A., Azizifar A., Aibod S., Veisani Y., Mohamadian F. The effectiveness of mindfulness training on coping with stress, exam anxiety, and happiness to promote health. *Journal of Education and Health Promotion*, 2021. Vol. 10, article ID 177. 8 p. DOI:10.4103/jehp.jehp_616_20
49. Schiffrin H.H., Erchull M.J., Sendrick E., Yost J.C., Power V., Saldanha E.R. The Effects of Maternal and Paternal Helicopter Parenting on the Self-determination and Well-being of Emerging Adults. *Journal of Child and Family Studies*, 2019. Vol. 28, pp. 3346—3359. DOI:10.1007/s10826-019-01513-6
50. Bülow A., Neubauer A.B., Soenens B., Boele S., Denissen J.J.A., Keijsers L. Universal ingredients to parenting teens: parental warmth and autonomy support promote adolescent well-being in most families. *Scientific Reports*, 2022. Vol. 12, article ID 16836. 18 p. DOI:10.1038/s41598-022-21071-0
51. Verhaar S., Matthewson M.L., Bentley C. The Impact of Parental Alienating Behaviours on the Mental Health of Adults Alienated in Childhood. *Children*, 2022. Vol. 9, no. 4, article ID 475. 16 p. DOI:10.3390/children9040475
52. Wilson J.M., Weiss A., Shook N.J. Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 2020. Vol. 152, article ID 109568. 9 p. DOI:10.1016/j.paid.2019.109568
53. Wu Y.-J., Lee J. The most salient global predictors of adolescents' subjective Well-Being: parental support, peer support, and anxiety. *Child Indicators Research*, 2022. Vol. 15, pp. 1601—1629. DOI:10.1007/s12187-022-09937-1
54. Yang S.A., Wild L.G. Associations Between Grandparent Involvement and Psychological Difficulties in Adolescents Facing Family Adversity. *Journal of Child and Family Studies*, 2022. Vol. 31, pp. 1489—1500. DOI:10.1007/s10826-021-02223-8
55. Yousefi Afrashteh M., Hasani F. Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 2022. Vol. 9, article ID 22. 11 p. DOI:10.1186/s40479-022-00192-y

Информация об авторах

Жданова Татьяна Александровна, магистрант кафедры детской и семейной психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2988-8760>, e-mail: tzhdan@mail.ru

Филиппова Елена Валентиновна, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой детской и семейной психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1328-3041>, e-mail: e.v.filippova@mail.ru

Information about the authors

Tatyana A. Zhdanova, Student of the Master Program “Child and family psychotherapy”, Faculty of Psychological Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2988-8760>, e-mail: tzhdan@mail.ru

Elena V. Filippova, PhD in Psychology, the Head of the Department of Child and family psychotherapy chair, Faculty of Psychological Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1328-3041>, e-mail: e.v.filippova@mail.ru

Получена 08.10.2024

Received 08.10.2024

Принята в печать 02.12.2024

Accepted 02.12.2024