

Ю. Б. Григорова <https://orcid.org/0000-0002-9081-917X>

Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности

Эмоциональное благополучие представляет собой предмет огромного числа современных исследований. Перед учеными остро встает проблема обобщения накопленных эмпирических данных, соотнесения и интеграции различных теоретических подходов и концепций. В статье поднимается вопрос о механизмах эмоционального благополучия личности, которые рассматриваются автором как способы достижения того или иного уровня благополучия. Основываясь на результатах исследований, представленных в научной литературе, автор приходит к выводу, что в качестве механизма эмоционального благополучия можно рассматривать жизнестойкость. При этом отмечается, что недостатки в методологии существующих исследований помешали ученым представить убедительные доказательства зависимости уровня эмоционального благополучия от жизнестойкости.

Таким образом, целью представленного в статье исследования стало изучение влияния жизнестойкости на уровень эмоционального благополучия личности. В статье приводятся результаты опроса 177 человек в возрасте от 17 до 65 лет (из них 91 женского и 86 мужского пола). Для диагностики уровня эмоционального благополучия использовались методики «Обновленный Оксфордский опросник счастья» (ОНИ) и опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н. Н. Мельниковой. Особенности жизнестойкости изучались с помощью «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева.

Результаты исследования указывают на то, что его участники в целом эмоционально благополучны, так как у большинства из них преобладает положительный эмоциональный фон и отмечается средний или выше среднего уровень удовлетворенности жизнью. Полученные в ходе исследования регрессионные модели подтверждают гипотезу о том, что жизнестойкость является механизмом, обеспечивающим эмоциональное благополучие личности, так как позволяет объяснить до 19 % ее дисперсии в исследуемой выборке. Естественно, данный механизм не является единственным, и в дальнейшем планируется изучать влияние на эмоциональное благополучие других способов регуляции эмоций, например, механизмов психологической защиты личности.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, субъективное благополучие, механизмы благополучия, жизнестойкость, регуляция эмоций.

Yu. B. Grigороva

Dependence of Emotional Wellbeing on Resilience

The emotional wellbeing represents a subject of a huge number of modern researches. Before scientists sharply there is a problem of synthesis of the saved-up empirical data, correlation and integration of various theoretical approaches and concepts. In this article the question of mechanisms of emotional wellbeing of the personality is brought up. Mechanisms of emotional wellbeing are considered by the author as ways of achievement of this or that level. Based on results of the researches presented in scientific literature, the author comes to a conclusion that it is possible to consider resilience as a mechanism of emotional wellbeing. At the same time it is noted that shortcomings of methodology of the existing researches prevented researchers from producing the convincing evidence in dependence of the level of emotional wellbeing on resilience.

Studying influence of resilience on the level of the personality's emotional wellbeing became the purpose of the research presented in the article. Results of the poll consisting from 177 people aged from 17 up to 65 years are given in the article (from them there are 91 men and 86 women). To diagnose the level of emotional wellbeing techniques were used: «The updated Oxford questionnaire of happiness» (OHI) and the questionnaire «Satisfaction with life» of N. N. Melnikova (UDZh). Features of resilience were studied by «Test of resilience» of S. Maddi in D. A. Leontiev's adaptation.

The research results indicate that its participants in general are emotionally successful as most of them have the positive emotional background and it is noted average or above an average level of satisfaction with life. The regression models received during the research confirm a hypothesis that the resilience is the mechanism providing the personality's emotional wellbeing since it allows us to explain up to 19 % of its dispersion in the studied selection. Naturally, this mechanism is not the only thing and is planned further studying of influence on emotional wellbeing of other methods in regulation of emotions, for example, of mechanisms of the personality's psychological protection.

Keywords: emotional wellbeing, subjective wellbeing, mechanisms of wellbeing, resilience, regulation of emotions.

Введение

Проблема эмоционального благополучия приобретает все большую актуальность в связи с распространением позитивной психологии и обращением исследователей к анализу здоровой, успешной личности. В России изучение эмоционально-

го благополучия осуществляется в трех направлениях: 1) как изучение положительной направленности эмоционального самочувствия у детей и взрослых [1, 2, 4, 19]; 2) как изучение эмоционального здоровья личности [15, 16]; 3) как изучение интегральной характеристики личности, в которой представлены чувства, обу-

словленные успешным функционированием всех ее сторон [14]. Последний подход позволяет интегрировать две основные традиции в исследовании благополучия личности: субъективную оценку человеком собственной жизни и позитивное личностное функционирование. Поэтому именно он является наиболее перспективным, с нашей точки зрения.

Ряд исследователей полагают, что к проблеме эмоционального благополучия так или иначе обращаются практически все исследователи, занимающиеся эмоциями [18]. Однако приходится констатировать, что отечественные авторы касаются лишь отдельных аспектов эмоционального благополучия, в то время как современная наука нуждается в комплексных теоретико-эмпирических исследованиях, раскрывающих механизмы данного явления.

Поэтому целью нашей работы стало изучение жизнестойкости как механизма эмоционального благополучия личности.

Термин «механизм» пришел в психологию из других (прежде всего технических) наук. Со временем он стал толковаться как то, что определяет внутреннюю связь и взаимозависимость элементов любой динамической системы [10]. В рамках эмпирических исследований в качестве психологического механизма выступают закрепившиеся в психологической организации личности функциональные способы ее преобразований, в результате которых появляются различные психологические новообразования, повышается или понижается уровень организованности личностной системы, меняется режим ее функционирования [17]. Можно выделить следующие критерии, по которым устанавливается, является ли данное психическое образование механизмом: механизм всегда связан с тем или иным процессом; изучение механизмов каких-либо явлений, связано с научным объяснением этих явлений [9].

Проведя анализ понятия «механизм», мы пришли к выводу о том, психологический механизм представляет собой систему простых элементов, через которые объясняются сущность и природа элементов более высокого уровня. Поэтому, на наш взгляд, в понятии «механизм эмоционального благополучия» будет отражаться функциональный способ достижения личностью того или иного его уровня.

В связи с этим мы полагаем, что теоретический анализ психологических механизмов эмоционального благополучия будет основан на изучении его детерминант и описании природы их влияния на разные компоненты этого явления. К последним, как правило, относят доминирующий эмоциональный фон (счастье) и удовлетворенность жизнью [7, 21, 22, 26].

В литературе представлены различные взгляды на детерминанты эмоционального благополучия и отдельных его элементов. Например, С. Любомирски с коллегами выделили три общие категории предсказателей счастья: 1) жизненные обстоятельства и демография; 2) черты личности; 3) стратегии поведения [29]. Однако результаты международного исследо-

вания, в котором приняли участие более 34 500 детей из 14 разных стран мира, привели его авторов к выводу о том, что благополучие детей не зависит от социально-демографических характеристик [23].

В качестве предикторов эмоционального благополучия называют темперамент и поддерживающие социальные отношения [21, 22]; умение ценить время [28]; использование мобильного телефона [20, 35]; условия труда [24, 25, 27, 31]; отношения и общественную жизнь [32, 34]; рефлексии [33].

Таким образом, можно сделать вывод, что психологические детерминанты эмоционального благополучия представляют собой свойства и функции личности, обеспечивающие достижение чувства удовлетворенности жизнью и положительного эмоционального фона личности. На наш взгляд, они, в конечном счете, указывают на то, как человек управляет своими эмоциями.

Отдельную группу предикторов эмоционального благополучия составляют убеждения или глобальные ориентации личности, способствующие формированию позитивного отношения к жизни, себе и удовлетворенности жизнью.

В концепции салютогенеза описывается категория «чувство согласованности (SOC)», которая хорошо зарекомендовала себя в качестве предиктора удовлетворенности жизнью [30]. Она была описана как «глобальная жизненная ориентация», а именно видение мира всеобъемлющим, управляемым и значимым. Имея эту глобальную ориентацию, человек ощущает, что жизнь является понятной, управляемой и значимой. Человек с сильным чувством когерентности способен когнитивно и эмоционально управлять проблемами и противостоять им. В противоположность этому, личность со слабым чувством когерентности справляется с жизненными проблемами менее эффективно [8].

И. Ян и коллеги утверждают, что субъективное благополучие зависит от ориентации личности на счастье [36].

Согласно Т. Гринингу, жизнь выдвигает перед человеком экзистенциальные проблемы, которые вызывают специфические типы реагирования на жизненные «вызовы»: 1) упрощенно оптимистическая реакция с акцентом на позитивном; 2) упрощенно пессимистическая реакция; 3) экзистенциальная реакция. Именно третий тип реагирования, по мнению А. А. Бефани, дает возможность обеспечения позитивного функционирования личности, ее эмоционального благополучия [4].

Жизнестойкость как механизм эмоционального благополучия

В последнее время в работах отечественных психологов все чаще в качестве фактора благополучия называется жизнестойкость [5, 11, 13, 17], которая представляет собой комплекс убеждений о себе, об окружающем мире, об отношениях с ним. Этот феномен включает в себя три автономных элемента: вовлеченность, контроль, принятие риска [5]. Выраженность компонентов жизнестойкости препятствует созданию внут-

ренного напряжения, возникающего в стрессовых ситуациях, за счет устойчивого противодействия стрессам и восприятия их как менее значимых [11].

Три установки жизнестойкости дополняют друг друга, вместе образуя диспозицию, которая помогает снижать и легче переносить онтологическую тревогу, связанную с выбором будущего. Высокая вовлеченность предполагает активное участие во всем, что происходит. Проявление контроля выражается в сознательной установке, что путем борьбы можно влиять на последствия происходящих событий. Вызов выражается в стремлении пережить собственный опыт, будь он позитивным или негативным [13].

Отечественными исследователями получены данные о том, что значительная доля психологического благополучия личности объясняется таким личностным ресурсом, как жизнестойкость [7, 13, 17]. Так, в исследовании Е. Н. Митрофановой было установлено, что общий балл жизнестойкости (а не отдельные ее компоненты) оказывает влияние на переживание психологического благополучия [13]. С. А. Водяха показал, что уровень психологического благополучия у жизнестойких студентов выше, чем у нежизнестойких [6]. Следует отметить, что психологическое благополучие, хотя и тесно связано с эмоциональным благополучием, представляет собой самостоятельное явление. А следовательно, приведенные выше примеры только косвенным образом указывают на связь между жизнестойкостью и эмоциональным благополучием.

Таким образом, результаты исследований указывают на то, что жизнестойкость может определять уровень благополучия личности. Но эти исследования выполнены на нерепрезентативных выборках (студенты в возрасте 18-25 лет), а используемые авторами методики не позволили учитывать все компоненты эмоционального благополучия. Поэтому мы считаем, что роль жизнестойкости в формировании эмоционального благополучия остается нераскрытой и требует дальнейшего эмпирического изучения.

Материалы и методы исследования

Целью нашего исследования стало изучение влияния жизнестойкости на уровень эмоционального благополучия личности.

Для диагностики уровня эмоционального благополучия использовались методики «Обновленный Оксфордский опросник счастья» (ОНИ) и опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н. Н. Мельниковой. Особенности жизнестойкости изучались с помощью «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева.

Выборку исследования составили 177 человек в возрасте от 17 до 65 лет: из них женщин – 91, мужчин – 86. Участники исследования отличались разнообразием профессий – от представителей рабочих специальностей до офисных работников и научных сотрудников. Большая часть участников исследования проживает в городе (137 человек), остальные –

в сельской местности (40 человек). 37 человек имеют среднее образование, 69 человек – высшее, остальные – студенты.

Для математической обработки результатов исследования использовались методы описательной статистики, критерий Колмогорова – Смирнова, факторный и регрессионный анализ. Расчеты проводились с помощью пакета статистических программ IBM SPSS Statistics 23.

Результаты исследования

Первоначально в ходе исследования определялся общий эмоциональный фон жизни респондентов. Для этого использовался обновленный оксфордский опросник счастья. Количественный анализ результатов в целом по выборке показал, что уровень счастья ниже среднего наблюдается у 20 % участников исследования, то есть эти люди чувствуют себя не очень счастливыми. Оценку своему ощущению счастья, соответствующую среднему уровню, дали 43,5 % респондентов – это те, кто считает себя более-менее счастливыми, но до ощущения полного счастья им все-таки чего-то не хватает. Выше среднего уровень счастья был зафиксирован лишь у 36 % участников исследования. Для этой категории людей характерны достаточно высокий уровень внутренней удовлетворенности, полноты и осмысленности своей жизни; оптимистичный взгляд на происходящее; преобладающие положительные эмоции; интерес к окружающему миру; ощущение привязанности к людям и сопричастности; уверенность в своей способности контролировать различные стороны собственной жизни и влиять на события в нужном направлении.

Для дифференцированной оценки благополучия использовалась методика Н. Н. Мельниковой «Удовлетворенность жизнью». Согласно результатам диагностики, у 14,7 % опрошенных наблюдается сниженный уровень жизненной вовлеченности. Для 54,2 % опрошенных оказался характерен средний уровень жизненной вовлеченности. Только 31,1 % участников исследования отличались высоким уровнем жизненной вовлеченности. Они чувствуют «вкус жизни», наслаждаются каждым ее моментом, хотя что-то делать и испытывают позитивные эмоции.

28,8 % участников исследования испытывают чувство досады, обиды. Для 15,3 % – подобные чувства оказались нетипичными. Для 55,9 % опрошенных оказалось типичным умеренное чувство разочарования в жизни. Они не акцентируют внимание на чувствах обиды и досады, хотя и испытывают их время от времени.

По данным исследования, у 31,6 % выборки не наблюдаются астенические состояния. 53,1 % участников исследования отличаются средним уровнем апатии, пассивности и усталости. 15,8 % показали повышенный уровень усталости от жизни. Это говорит о выраженности у них астенических состояний: истощения, физической слабости, а также сопутствующих им пассивности, апатии, ощущения разбитости и отсутствия желаний.

В ходе исследования выяснилось, что у 15,8 % опрошенных наблюдаются тревожные ожидания неблагоприятных жизненных событий и неуверенность в завтрашнем дне, связанные с чувством нестабильности окружающего и ощущением небезопасности мира. 31,1 % респондентов не беспокоятся по поводу будущего. У 53,1 % участников исследования обнаружился средний уровень тревоги в отношении собственного будущего.

В целом по выборке преобладает средний уровень удовлетворенности жизнью. Им обладают более половины участников исследования (55,9 %). Низкий уровень удовлетворенности жизнью был отмечен у 15,3 % респондентов, а высокий – у 28,8 %.

Таким образом, результаты исследования указывают на то, что его участники в целом эмоционально благополучны, так как у большинства из них преобладает положительный эмоциональный фон и отмечается средний или выше среднего уровень удовлетворенности жизнью.

В рамках нашего исследования важным представляется вычисление общего индекса эмоционального благополучия респондентов. Поэтому с помощью программы IBM SPSS Statistics мы провели факторный анализ отдельных показателей эмоционального благополучия, который показал, что они могут быть объединены в один фактор (Таблица 1).

Таблица 1

Параметры факторной модели эмоционального благополучия

Мера адекватности выборки Кайзера – Майера – Олкина (КМО).	0,8	
Критерий сферичности Бартлетта	Примерная Хи-квадрат	436,5
	ст. св.	10
	Значимость	0,0001
% дисперсии, описываемый фактором	66 %	
Матрица преобразования компонент		
Показатели эмоционального благополучия	Компонента	
Жизненная вовлеченность	0,740	
Разочарование в жизни	-0,802	
Усталость от жизни	-0,818	
Беспокойство о будущем	-0,792	
Уровень счастья	0,903	

Так как критерий сферичности Бартлетта показал статистически достоверный результат ($p < 0,05$), то можно сделать вывод, что данные исследования приемлемы для факторного анализа. При этом полученная факторная модель описывает 66 % исходной информации (дисперсии признака), что является удовлетворительным. В ходе факторного анализа мы сохранили вычисленные значения факторных оценок для наблюдений в качестве новой переменной, рассматривая ее как интегральный показатель эмоционального благополучия респондентов.

Далее в рамках исследования выявлялись особенности жизнестойкости участников исследования (посредством анализа средних тенденций по выборке исследо-

вания, отражающих выраженность отдельных компонентов жизнестойкости у респондентов). Сравнивая полученные результаты диагностики с результатами апробации теста жизнестойкости на русскоязычной выборке [12], можно сделать вывод, что у людей, принимавших участие в исследовании, уровень вовлеченности ниже среднего, уровень контроля – на уровне среднестатистической нормы, а уровень принятия риска – выше среднего.

Общий балл по тесту жизнестойкости в исследуемой выборке также оказался ниже среднестатистической нормы, выявленной в ходе апробации методики [12].

Результаты исследования позволяют заключить, что его участники испытывают некоторое чувство отверженности, порой ощущают себя «вне» жизни. Они не всегда чувствуют уверенность в себе и великодушные мира, что делает их менее вовлеченными в жизнь. Вместе с тем, они убеждены в том, что их собственная активность способна повлиять на результат происходящих событий. Хотя и понимают, что это влияние не абсолютно и не гарантирует в обязательном порядке успех. Вместе с тем они убеждены, что все события их жизни способствуют развитию за счет извлекаемого опыта и знаний. И тут неважно позитивен или негативен этот опыт. Признание пользы любого опыта дает этим людям готовность действовать даже в условиях отсутствия гарантий успеха, на свой страх и риск, так как стремление к комфорту и безопасности рассматривается ими как обедняющее жизнь личности. Риск в данном случае подразумевает идею развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Применение критерия Колмогорова-Смирнова показало, что распределение участников исследования с разным уровнем эмоционального благополучия и параметрами жизнестойкости соответствует параметрам нормального распределения, что позволяет использовать в дальнейшем регрессионный анализ данных.

Для подтверждения гипотезы о том, что механизмом эмоционального благополучия может являться жизнестойкость, был проведен регрессионный анализ данных. Проведению многомерного регрессионного анализа предшествовала статистическая оценка криволинейности/прямолинейности зависимости эмоционального благополучия от параметров жизнестойкости. Результаты оценки представлены в Таблице 2.

Проведенный математический анализ показал, что значимыми являются регрессионные модели, включающие такие механизмы эмоционального благополучия, как установки на вовлеченность в жизнь, контроль за событиями жизни и принятие риска.

При этом и линейная, и квадратичная регрессия позволяют описать практически одинаковый процент дисперсии уровня эмоционального благополучия в исследуемой выборке. Поэтому можно сделать вывод, что в рамках многомерного пошагового регрессионного анализа следует ориентироваться на модель линейной

регрессии. Для построения моделей множественной регрессии мы использовали комбинацию пошаговых методов включения и исключения независимых переменных. Основной идеей такого анализа является изменение доли влияния независимой переменной на

критерий при появлении в уравнении других независимых переменных. Если влияние какой-либо из включенных переменных становится слишком слабым, она исключается из уравнения.

Таблица 2

Результаты оценки криволинейности зависимости уровня эмоционального благополучия от особенностей регуляции эмоций

Независимая переменная	Уравнение	Сводные данные для модели				
		R-квадрат	F	ст. св. 1	ст. св. 2	Значимость
Вовлеченность	Линейное	0,109	21,431	1	175	0,00001
	Квадратичное	0,121	11,925	2	174	0,00001
Контроль	Линейное	0,153	31,560	1	175	0,00001
	Квадратичное	0,153	15,714	2	174	0,00001
Принятие риска	Линейное	0,171	36,028	1	175	0,00001
	Квадратичное	0,171	17,912	2	174	0,00001
Формирование реакции	Линейное	0,007	1,247	1	175	0,2657
	Квадратичное	0,021	1,870	2	174	0,1572

В ходе регрессионного анализа были получены 2 математические модели, описывающие зависимость эмоционального благополучия от особенностей жизнестойкости личности. В Таблице 3 приведены параметры этих регрессионных моделей.

Согласно полученным данным сила взаимосвязи зависимой переменной с независимыми переменными в полученных моделях варьируется от 0,413 до 0,436, что говорит об их удовлетворительном качестве. Дан-

ные модели описывают от 17 % (модель 1) до 19 % (модель 2) дисперсии зависимой переменной.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что глобальные установки личности на преодоление трудностей являются механизмами, обеспечивающими эмоциональное благополучие личности, так как создают позитивный эмоциональный фон и способствуют удовлетворенности жизнью.

Таблица 3

Регрессионные модели, описывающие зависимость уровня эмоционального благополучия от показателей жизнестойкости

Независимые переменные и константа	Модель 1	Модель 2
Константа	1,723***	1,876***
Принятие риска	0,087***	0,058**
Контроль	0,197	0,026*
Сводные данные для модели		
R (связь зависимой переменной с совокупностью независимых переменных)	0,413	0,436
R ² (объяснительный потенциал модели)	0,171	0,19
F (контрольная величина модели регрессии)	36,03	20,44
P (надежность линейной регрессионной модели)	0,0001	0,0001

Условные обозначения: *** – $p \leq 0,001$; ** – $p \leq 0,01$; * – $p \leq 0,05$

Анализ данных позволяет сделать вывод, что для достижения эмоционального благополучия человеку нужно верить, что он обладает контролем над ситуацией. Также возрастание уровня эмоционального благополучия отмечается при росте убежденности в том, что любой опыт человека, независимо от его валентности, способствует развитию личности, вносит свой вклад в эмоциональное благополучие. Вероятно, такая установка способствует преодолению негативных переживаний и концентрации на позитивных результатах полученного опыта. Это объясняет связь эмоционального благополучия с уровнем принятия риска участников исследования.

Полученные данные согласуются с результатами других исследователей [6, 13]. Они указывают на то,

что формирование установок жизнестойкости может способствовать повышению уровня эмоционального благополучия человека.

Выводы

Результаты исследования позволяют сделать ряд заключений:

– Есть основания полагать, что понятие «механизм эмоционального благополучия» отражает функциональный способ достижения личностью того или иного его уровня. Механизмы эмоционального благополучия позволяют дать научное объяснение этому явлению.

– Зависимость эмоциональной реакции от восприятия и интерпретации событий позволяет рассмат-

ривать в качестве механизмов эмоционального благополучия глобальные убеждения/ориентации личности, в том числе и жизнестойкость.

– Несмотря на исследовательский интерес к проблеме зависимости эмоционального благополучия от жизнестойкости, представленные учеными данные недостаточны для постановки окончательных выводов.

– Жизнестойкость может рассматриваться в качестве механизма эмоционального благополучия, так как определяет до 19 % ее дисперсии в исследуемой выборке.

Перспективным направлением изучения затрагиваемой проблемы является анализ других механизмов эмоционального благополучия личности. Результаты исследования дополняют существующие представления о природе эмоционального благополучия, они могут быть использованы при разработке психологических программ и тренингов.

Библиографический список

1. Баринов, Д. Н. Воздействие медиановостей на эмоциональное самочувствие региональной аудитории СМИ [Текст] / Д. Н. Баринов // Психология и психотехника. – 2016. – № 7 (94). – С. 582-586.
2. Бекузарова, А. Т. Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований [Текст] / А. Т. Бекузарова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – № 2 (31). – С. 16-25.
3. Бефани, А. А. Эмоциональный компонент психологического благополучия личности: эвдемонистический подход [Текст] / А. А. Бефани // Вестник Одесского национального университета. Психология. – Т. 17. – № 8 (20). – 2012. – С. 332-340.
4. Бочковская, В. И. Влияние батика в арт-терапии на эмоциональный комфорт людей третьего возраста [Текст] / В. И. Бочковская // Культурное наследие Сибири. – 2016. – № 2. – С. 357-365.
5. Водяха, С. А. Жизнестойкость как фактор психологического благополучия [Текст] / С. А. Водяха // Личность в современном мире : сборник научных статей. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, Институт психологии, 2016. – С. 55-59.
6. Водяха, С. А. Предикторы психологического благополучия студентов [Текст] / С. А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70-74.
7. Водяха, С. А. Эмоциональное благополучие личности [Текст] / С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха // Инновационные условия развития науки и образования в межкультурном взаимодействии: комплексный подход: сб. науч. тр. / Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2015. – С. 193-196.
8. Зотова, О. Ю. Ситуационные и личностные факторы субъективного благополучия студентов [Текст] / О. Ю. Зотова, А. М. Рикель, А. А. Тунияц // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2017. – № 4 (10). – С. 118-136
9. Коптелова, И. Е. Проблема определения и изучения психологических механизмов личности [Текст] / И. Е. Коптелова // Новая наука: Опыт, традиции, инновации. – 2016. – № 3-2(71). – С. 117-118.
10. Котенева, А. В. Защитные механизмы личности и эмоциональная сфера [Текст] / А. В. Котенева // Вестник ТГУ. – № 9 (65). – 2008. – С. 270-276
11. Кузнецова, С. В. Субъективное благополучие и жизнестойкость личности [Текст] / С. В. Кузнецова // Восток, Запад, Россия: философские и социокультурные основания взаимодействия цивилизаций : сб. науч. тр. – Саратов : Кубик, 2017. – С. 146-151.
12. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
13. Митрофанова, Е. Н. Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов [Текст] / Е. Н. Митрофанова // Психологическое благополучие современного человека : материалы Международной заочной научно-практической конференции / отв. ред. С. А. Водяха. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2018. – С. 246-251.
14. Никишина, Я. В. Изучение самооценки личности и ее психологических механизмов защиты [Текст] / Я. В. Никишина, Е. Н. Пьянова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2012. – № 1. – С. 151-152.
15. Пожиткина, Н. В. Анализ эмоционального благополучия школьника в контексте его психологического здоровья [Электронный ресурс] / Н. В. Пожиткина, Д. А. Савенок, А. В. Папушина // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 6. – URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/856> (дата обращения: 14.01.2019).
16. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное здоровье как предмет социально-психологических исследований [Текст] / Л. В. Тарабакина // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 8. – С. 250-252.
17. Трухачева, Ю. С. Теоретическое исследование психологических механизмов адаптации мигрантов в современном социокультурном пространстве (на примере студенчества) [Текст] / Ю. С. Трухачева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2011. – № 4. – С. 334-337.
18. Устинова, Н. А. Детерминанты эмоционального благополучия дошкольника [Текст] / Н. А. Устинова, М. Ю. Андреева // Проблемы современной личности : сб. науч. тр. / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2015. – С. 30-35.
19. Ядрова, А. А. Особенности исследования эмоционального комфорта у студентов разных специальностей [Текст] / А. А. Ядрова // Academy. – 2018. – № 7 (34). – С. 101-103.
20. Bae, S. The relationship between smartphone use for communication, social capital, and subjective well-being in Korean adolescents: Verification using multiple latent growth modeling / S. Bae // Children and Youth Services Review. – 2019. – № 96. – P. 93-99.
21. Diener, Advances in subjective well-being research / Ed Diener, S. Oishi, L. Tay // Nature Human Behaviour. – 2018. – № 2. – P. 253-260.
22. Diener, E. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being / E. Diener, S. J. Heintzelman, K. Kushlev, L. Tay, D. Wirtz, L. D. Lutes, S. Oishi // Canadian Psychology. – 2017. – № 58(2). – P. 87-104.
23. Dinisman, T. The Characteristics of children's subjective well-being / T. Dinisman, B. Asher // Social Indicators Research. – 2015. – № 126(2).
24. Fan, W. Job strain, time strain, and well-being: A longitudinal, person-centered approach in two industries / W. Fan,

P. Moen, E. L. Kelly, L. B. Hammer, L. F. Berkman // *Journal of Vocational Behavior*. – 2019. – № 10. – Part A. – P. 102-116.

25. Harvey, S. B. Can work make you mentally ill? A systematic meta-review of work-related risk factors for common mental health problems / S. B. Harvey, M. Modini, S. Joyce, J. S. Milligan-Saville, L. Tan, A. Mykletun, R. A. Bryant, H. Christensen, P. B. Mitchell // *Occupational and environmental medicine*. – 2017. – № 74(4). – P. 301-310.

26. Heintzelman, S. J. Subjective well-being, social interpretation, and relationship thriving / S. J. Heintzelman, Ed Diener // *Journal of research in personality*. – 2019. – № 78. – P. 93-105.

27. Igc, I. Ten-year trajectories of stressors and resources at work: Cumulative and chronic effects on health and well-being / I. Igc, A. C. Keller, A. Elfering, F. Tschan, W. Kälin, N. K. Semmer // *Journal of applied psychology*. – 2017. – № 102(9). – P. 1317-1343.

28. Lee-Yoon, A. Making seconds count: when valuing time promotes subjective well-being. / A. Lee-Yoon, A. V. Whillans // *Current opinion in psychology*. – 2019. – № 26. – P. 54-57.

29. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change / S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon, D. Schkade // *Review of general psychology*. – 2005. – № 9(2). – P. 111-131.

30. Maass, R. et al. The impact of neighborhood social capital on life satisfaction and self-rated health: A possible pathway for health promotion? / R. Maass, C. A. Kloeckner, B. Lindström, M. Lillefjell // *Health & Place*. – 2016. – № 42. – P. 120-128.

31. Moen, P. Does a flexibility/support organizational initiative improve high-tech employees' well-being? Evidence from the Work, Family, and Health Network / P. Moen, E. L. Kelly, W. Fan, S. – R. Lee, D. Almeida, E. E. Kossek, O. M. Buxton // *American Sociological Review*. – 2016. – № 81(1). – P. 134-164.

32. Moore, S. M. Using multiple methods to more fully understand causal relations: Positive affect enhances social relationships / P. Moen, E. L. Kelly, W. Fan, S. – R. Lee, D. Almeida, E. E. Kossek, O. M. Buxton, // *Handbook of well-being* / E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). – Salt Lake City, UT: DEF Publishers. 2018.

33. Newman, D. B. Private self-consciousness in daily life: Relationships between rumination and reflection and well-being, and meaning in daily life / D. B. Newman, J. B. Nezlek // *Personality and Individual Differences*. – 2019. – № 136. – P. 184-189

34. Sabato, H. Feel good, do good? Subjective well-being and sharing behavior among children / H. Sabato, T. Kogut // *Journal of experimental child psychology*. – 2019. – № 177. – P. 335-350.

35. Volkmer S. A., Lerner E. Unhappy and addicted to your phone? Higher mobile phone use is associated with lower well-being / S. A. Volkmer, E. Lerner // *Computers in human behavior*. – 2019. – № 93. – P. 210-218.

36. Yang, Y. Orientations to happiness and subjective well-being in chinese adolescents: the roles of prosocial behavior and internet addictive behavior / Y. Yang, P. Li, X. Fu, Y. Kou // *Journal of happiness studies*. – 2017. – № 18. – P. 1747-1762.

Reference List

1. Barinov, D. N. Vozdejstvie medianovostej na jemocional'noe samochuvstvie regional'noj auditorii SMI = Impact of media news on emotional health of mass media regional audience [Tekst] / D. N. Barinov // *Psihologija i psihotekhnika*. – 2016. – № 7 (94). – S. 582-586.

2. Bekuzarova, A. T. Psihologicheskoe blagopoluchie kak predmet zarubezhnyh i otechestvennyh issledovanij = Psychological wellbeing as subject of foreign and domestic researches [Tekst] / A. T. Bekuzarova // *Aktual'nye problemy psihologicheskogo znanija*. – 2014. – № 2 (31). – S. 16-25.

3. Befani, A. A. Jemocional'nyj komponent psihologicheskogo blagopoluchija lichnosti: jevdemonisticheskij podhod = Emotional component of the personality's psychological wellbeing: an eudaemonistic approach [Tekst] / A. A. Befani // *Vestnik Odesskogo nacional'nogo universiteta. Psihologija*. – T. 17. – № 8 (20). – 2012. – S. 332-340.

4. Bochkovskaja, V. I. Vlijanie batika v art-terapii na jemocional'nyj komfort ljudej tret'ego vozrasta = Influence of batik in art therapy on emotional comfort of the third age people [Tekst] / V. I. Bochkovskaja // *Kul'turnoe nasledie Sibiri*. – 2016. – № 2. – S. 357-365.

5. Vodjaha, S. A. Zhiznestojkost' kak faktor psihologicheskogo blagopoluchija = Resilience as a factor of psychological wellbeing [Tekst] / S. A. Vodjaha // *Lichnost' v sovremenom mire : sbornik nauchnyh statej*. – Ekaterinburg : Ural'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet, Institut psihologii, 2016. – S. 55-59.

6. Vodjaha, S. A. Prediktory psihologicheskogo blagopoluchija studentov = Predictors of students' psychological wellbeing [Tekst] / S. A. Vodjaha // *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. – 2013. – № 1. – S. 70-74.

7. Vodjaha, S. A. Jemocional'noe blagopoluchie lichnosti = Emotional wellbeing of the personality [Tekst] / S. A. Vodjaha, Ju. E. Vodjaha // *Innovacionnye uslovija razvitija nauki i obrazovanija v mezhkul'turnom vzaimodejstvii: kompleksnyj podhod: sb. nauch. tr. / Ural'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet*. – Ekaterinburg, 2015. – S. 193-196.

8. Zotova, O. Ju. Situacionnye i lichnostnye faktory sub#ektivnogo blagopoluchija studentov = Situational and personal factors of students' subjective wellbeing [Tekst] / O. Ju. Zotova, A. M. Rikel', A. A. Tunijanc // *Vestnik RGGU. Serija: Psihologija. Pedagogika. Obrazovanie*. – 2017. – № 4 (10). – S. 118-136

9. Koptelova, I. E. Problema opredelenija i izuchenija psihologicheskikh mehanizmov lichnosti = Problem of definition and studying of the personality's psychological mechanisms [Tekst] / I. E. Koptelova // *Novaja nauka: Opyt, tradicii, innovacii*. – 2016. – № 3-2(71). – S. 117-118.

10. Koteneva, A. V. Zashhitnye mehanizmy lichnosti i jemocional'naja sfera = Protective mechanisms of the personality and emotional sphere [Tekst] / A. V. Koteneva // *Vestnik TGU*. – № 9 (65). – 2008. – S. 270-276

11. Kuznecova, S. V. Sub#ektivnoe blagopoluchie i zhiznestojkost' lichnosti = Subjective wellbeing and resilience of the personality [Tekst] / S. V. Kuznecova // *Vostok, Zapad, Rossija: filosofskie i sociokul'turnye osnovanija vzaimodejstvija civilizacij : sb. nauch. tr.* – Saratov : Kubik, 2017. – S. 146-151.

12. Leont'ev, D. A. Test zhiznestojkosti = Resilience test [Tekst] / D. A. Leont'ev, E. I. Rasskazova. – M. : Smysl, 2006. – 63 s.

13. Mitrofanova, E. N. Zhiznestojkost' i psihologicheskoe blagopoluchie studentov = Resilience and psychological wellbeing of students [Tekst] / E. N. Mitrofanova // *Psihologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka : materialy Mezhdunarodnoj zaochnoj nauchno-prakticheskij konferencii / otv. red. S. A. Vodjaha*. – Ekaterinburg : Ural'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet, 2018. – S. 246-251.

14. Nikishina, Ja. V. Izuchenie samooценki lichnosti i ee psihologicheskikh mehanizmov zashhity = Studying of the personality's self-assessment and its psychological mechanisms of pro-

- tection [Tekst] / Ja. V. Nikishina, E. N. P'janova // *Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij*. – 2012. – № 1. – S. 151-152.
15. Pozhitkina, N. V. Analiz jemocional'nogo blagopoluchija shkol'nika v kontekste ego psihologicheskogo zdorov'ja = The analysis of the school student's emotional wellbeing in the context of his psychological health [Elektronnyj resurs] / N. V. Pozhitkina, D. A. Savenok, A. V. Papushina // *Psihologija, sociologija i pedagogika*. – 2012. – № 6. – URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/856> (data obrashhenija: 14.01.2019).
16. Tarabakina, L. V. Jemocional'noe zdorov'e kak predmet social'no-psihologicheskikh issledovanij = Emotional health as subject of social and psychological researches [Tekst] / L. V. Tarabakina // *Teorija i praktika obshhestvennogo razvitiya*. – 2015. – № 8. – S. 250-252.
17. Truhacheva, Ju. S. Teoreticheskoe issledovanie psihologicheskikh mehanizmov adaptacii migrantov v sovremennom sociokul'turnom prostranstve (na primere studenchestva) = Theoretical research of psychological mechanisms of migrants' adaptation in modern sociocultural space (on the example of students) [Tekst] / Ju. S. Truhacheva // *Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk*. – 2011. – № 4. – S. 334-337.
18. Ustinova, N. A. Determinanty jemocional'nogo blagopoluchija doskol'nika = Determinants of the preschool child's emotional wellbeing [Tekst] / N. A. Ustinova, M. Ju. Andreeva // *Problemy sovremennoj lichnosti : sb. nauch. tr. / Ural. gos. ped. un-t. – Ekaterinburg, 2015. – S. 30-35.*
19. Jadrova, A. A. Osobennosti issledovanija jemocional'nogo komforta u studentov raznyh special'nostej = Features of research of different specialties students' emotional comfort [Tekst] / A. A. Jadrova // *Academy*. – 2018. – № 7 (34). – S. 101-103.
20. Bae, S. The relationship between smartphone use for communication, social capital, and subjective well-being in Korean adolescents: Verification using multiple latent growth modeling / S. Bae // *Children and Youth Services Review*. – 2019. – № 96. – P. 93-99.
21. Diener, Advances in subjective well-being research / Ed Diener, S. Oishi, L. Tay // *Nature Human Behaviour*. – 2018. – № 2. – R. 253-260.
22. Diener, E. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being / E. Diener, S. J. Heintzelman, K. Kushlev, L. Tay, D. Wirtz, L. D. Lutes, S. Oishi // *Canadian Psychology*. – 2017. – № 58(2). – P. 87-104.
23. Dinisman, T. The Characteristics of children's subjective well-being / T. Dinisman, B. Asher // *Social Indicators Research*. – 2015. – № 126(2).
24. Fan, W. Job strain, time strain, and well-being: A longitudinal, person-centered approach in two industries / W. Fan, P. Moen, E. L. Kelly, L. B. Hammer, L. F. Berkman // *Journal of Vocational Behavior*. – 2019. – № 10. – Part A. – P. 102-116.
25. Harvey, S. B. Can work make you mentally ill? A systematic meta-review of work-related risk factors for common mental health problems / S. B. Harvey, M. Modini, S. Joyce, J. S. Milligan-Saville, L. Tan, A. Mykletun, R. A. Bryant, H. Christensen, P. B. Mitchell // *Occupational and environmental medicine*. – 2017. – № 74(4). – P. 301-310.
26. Heintzelman, S. J. Subjective well-being, social interpretation, and relationship thriving / S. J. Heintzelman, Ed Diener // *Journal of research in personality*. – 2019. – № 78. – P. 93-105.
27. Igc, I. Ten-year trajectories of stressors and resources at work: Cumulative and chronic effects on health and well-being / I. Igc, A. C. Keller, A. Elfering, F. Tschann, W. Kälin, N. K. Semmer // *Journal of applied psychology*. – 2017. – № 102(9). – P. 1317-1343.
28. Lee-Yoon, A. Making seconds count: when valuing time promotes subjective well-being. / A. Lee-Yoon, A. V. Whillans // *Current opinion in psychology*. – 2019. – № 26. – P. 54-57.
29. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change / S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon, D. Schkade // *Review of general psychology*. – 2005. – № 9(2). – R. 111-131.
30. Maass, R. et al. The impact of neighborhood social capital on life satisfaction and self-rated health: A possible pathway for health promotion? / R. Maass, C. A. Kloeckner, B. Lindström, M. Lillefjell // *Health & Place*. – 2016. – № 42. – P. 120-128.
31. Moen, P. Does a flexibility/support organizational initiative improve high-tech employees' well-being? Evidence from the Work, Family, and Health Network / P. Moen, E. L. Kelly, W. Fan, S. – R. Lee, D. Almeida, E. E. Kossek, O. M. Buxton // *American Sociological Review*. – 2016. – № 81(1). – P. 134-164.
32. Moore, S. M. Using multiple methods to more fully understand causal relations: Positive affect enhances social relationships / P. Moen, E. L. Kelly, W. Fan, S. – R. Lee, D. Almeida, E. E. Kossek, O. M. Buxton, // *Handbook of well-being / E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.)*. – Salt Lake City, UT: DEF Publishers. 2018.
33. Newman, D. B. Private self-consciousness in daily life: Relationships between rumination and reflection and well-being, and meaning in daily life / D. B. Newman, J. B. Nezlek // *Personality and Individual Differences*. – 2019. – № 136. – P. 184-189.
34. Sabato, H. Feel good, do good? Subjective well-being and sharing behavior among children / H. Sabato, T. Kogut // *Journal of experimental child psychology*. – 2019. – № 177. – P. 335-350.
35. Volkmer S. A., Lerner E. Unhappy and addicted to your phone? Higher mobile phone use is associated with lower well-being / S. A. Volkmer, E. Lerner // *Computers in human behavior*. – 2019. – № 93. – P. 210-218.
36. Yang, Y. Orientations to happiness and subjective well-being in chinese adolescents: the roles of prosocial behavior and internet addictive behavior / Y. Yang, P. Li, X. Fu, Y. Kou // *Journal of happiness studies*. – 2017. – № 18. – R. 1747-1762.