

УДК 159.92

Чайка Г.В.

**СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
(за матеріалами зарубіжних авторів)**

Анотація. У статті проведений аналіз зарубіжної літератури, присвяченій проблемі психологічного благополуччя. Розглянуто як найбільш цитовані статті останнього десятиріччя, так і найновіші наукові публікації за останній рік. Показано, що проведені дослідження стосуються різних аспектів психологічного благополуччя, чинників, як впливають на нього. Проте робіт, в яких досліджується, як психологічне благополуччя має зворотній вплив на повсякденні життя людини, значно менше. Майже відсутні роботи, в яких досліджуються особливості психологічного благополуччя дошкільників, дітей молодшого шкільного віку. Інші вікові категорії також вивчені недостатньо. Результати певних робіт суперечать одна одній. Все це вказує на те, що дослідження психологічного благополуччя ще далеко до завершення.

Ключові слова: психологічне благополуччя, евдемонічний підхід, самореалізація особистості

Чайка Г.В.

**СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ (по материалам зарубежных авторов)**

Аннотация. В статье проведен анализ зарубежной литературы, посвященной проблеме психологического благополучия. Рассмотрены как наиболее цитируемые статьи последнего десятилетия, так и новейшие научные публикации за последний год. Показано, что проведенные исследования касаются различных аспектов психологического благополучия, факторов, влияющих на него. Однако работ, в которых исследуется, как психологическое

благополучие имеет обратное влияние на повседневную жизнь человека, значительно меньше. Почти отсутствуют работы, в которых исследуются особенности психологического благополучия дошкольников, детей младшего школьного возраста. Другие возрастные категории также изучены недостаточно. Результаты определенных работ противоречат друг другу. Все это указывает на то, что исследования психологического благополучия еще далеко до завершения.

Ключевые слова: *психологическое благополучие, евдемонический подход, самореализация личности*

Актуальність проблеми. Проблема психологічного благополуччя особистості широко дискутується науковим товариством. Психологічне благополуччя розглядалося під різним кутом зору – від фізичного або психічного здоров'я до складової економічних стосунків. Проте якщо вивчати це поняття суто з психологічного точки зору, то найбільш цікавим є такий підхід, що розкриває благополуччя як повноту самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, як можливість знаходження балансу між вимогами соціального оточення і розвитком власної індивідуальності. Науковцями, що підтримують такий підхід, щастя розуміється як форма переживання повноти буття, пов'язаного з самореалізацією. Засновником цього підходу є Керол Ріфф, яка узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя. Такий підхід активно розвивається і обговорюється представниками міжнародної наукової спільноти у різних країнах, тому здається цікавим розглянути, проаналізувати і підсумувати наукові здобутки, отримані на поточний момент.

Мета статті – вивчити і підсумувати наукові здобутки отримані психологами з різних країн у вивченні такого поняття як «психологічне благополуччя».

Уявлення психології про психологічне благополуччя людини протягом десятиліть розвитку науки і практики зазнали чималих змін. Класична

психологія фактично ототожнювала психологічне благополуччя з психологічним здоров'ям, відсутністю несприятливої симптоматики. Гуманістична традиція і позитивна психологія формують більш тонкі уявлення про суто психологічне благополуччя. Екзистенціальний підхід виводить проблему психологічного благополуччя на метафізичний рівень, коли мова вже йде про вище розуміння психологічного благополуччя, що досягається внутрішньою роботою людини і проявляється в екзистенції [4].

Шести-факторна модель психологічного благополуччя [32] - це теорія, розроблена Керол Ріфф, яка визначає шість чинників, що сприяють психологічному благополуччю, задоволенню та щастю людини [31]. Психологічне благополуччя досягається шляхом досягнення стану рівноваги, що може змінитися під впливом як негативних, так і позитивних життєвих подій [18].

Модель Ріфф не базується на простому почутті щастя, але спирається на «Нікомаховій етиці» Аристотеля, згідно з якою мета життя - не почувати себе добре, а - жити чесно. Шість факторів вважаються ключовими елементами психологічного благополуччя:

1. Самоприйняття
2. Особистісне зростання
3. Мета у житті
4. Осягнення навколишнього світу (управління середовищем)
5. Автономія
6. Позитивні відносини з іншими

Аналіз робіт за обраною тематикою побудований таким чином. Спочатку будуть розглянуті роботи, які були найбільш цитованими. Потім будуть вивчені найновіші роботи (за останні роки). Аналізуватимуться як англомовні, так і російськомовні дослідження.

Огляд найбільш цитованих праць за проблемою.

Англомовні роботи.

Найбільш цитована (більше 6000 цитувань) – робота Р.Ріана [28]. Проведено огляд досліджень, що стосуються психологічного благополуччя. Більшість досліджень благополуччя виходять з двох таких поглядів: гедонічний підхід, який зосереджується на щасті та визначає благополуччя з точки зору досягнення задоволення та запобігання болю; евдемонічний підхід, який зосереджує увагу на сенсі та самореалізації і визначає благополуччя з точки зору ступеня, з яким людина виконує власні функції. Ці два погляди породжують різні фокуси досліджень і різні знання, які в деяких областях відрізняються, а в інших можуть бути співставленні. Ці підходи не тільки відповідають на певні запитання, проте і ставлять нові. Наприклад, як співвідносяться культурні та соціальні особливості у відчутті психологічного благополуччя, притаманні людям певної культури і певного соціального оточення, і універсальні, загальні характеристики людської культури. Також актуальним є питання взаємозв'язку відчуття психологічного благополуччя окремої людини із психологічним благополуччям всієї спільноти як цілого.

Також більше 6000 цитувань у роботі К.Клиф [29], у якій описане експериментальне підтвердження створеної нею моделі, а також запропоновано об'єднати фактори самоприйняття і управління середовищем.

Ще одна робота, що має більше 6000 цитувань, [14] присвячена теоретичному та емпіричному вивченню ролі самоусвідомлення (усвідомлювання у повсякденному житті) в психологічному благополуччі. Самоусвідомлення – це унікальна якість свідомості, яка пов'язана з різноманітними конструктами психологічного благополуччя і дає змогу посилювати самосвідомість. Усвідомлювання у повсякденному житті підвищують саморегулювання поведінки та позитивні емоційні стани.

У роботі [34], біля 1500 цитувань, досліджується зв'язок психологічного благополуччя з кількістю можливих соціальних проявів ідентичності (тобто ролей). Люди, які добре інтегровані у суспільство, більше виграють від появи нових ролей і більше страждають від їх втрати, на відміну від тих, хто ізольований від суспільства.

Представимо менш цитовані роботи, проте які також є цікавими. У статті [17], біля 900 цитувань, досліджуються психологічні наслідки суб'єктивної незахищеності у сфері праці, що показує, що така незахищеність знижує психологічне благополуччя та задоволеність роботою, а також збільшує психосоматичні скарги та психофізичну напругу. У статті [30], біля 900 цитувань, наведено дані досліджень, що вивчали зв'язок між фізичними вправами та депресією, тривогою, чутливістю до стресу, настроєм, самооцінкою, поглядом на власне тіло. У роботі [25], біля 500 цитувань, показано, що батьківство може мати негативні наслідки для психологічного благополуччя дорослих. Дорослі, які мають маленьких дітей, повідомляють, що вони менш щасливі та менш задоволені своїм життям, ніж інші групи населення. У роботі [33], біля 400 цитувань, досліджувався зв'язок психологічного благополуччя із віком, показано, що загальне психологічне благополуччя найбільше у людей, принаймні у США, які мають вік декілька більший, ніж середній.

В російськомовному науковому середовищі визначення індексу цитування лише розпочалося, тому по ньому не можна визначити значимість роботи. Зосереджуся на крупних формах (дисертаціях, монографіях), які були опубліковані відносно недавно.

У дисертаційному дослідженні [10] показано, що осмисленість життя і психологічне благополуччя прямо пов'язані, також рівень психологічного благополуччя прямо пов'язаний з суб'єктивним відчуттям можливості реалізувати значущі цінності. В осіб з високим психологічним благополуччям структура актуального психологічного благополуччя наближається до структури ідеального психологічного благополуччя, в осіб з низьким психологічним благополуччям існують розбіжності між цими конструктами.

У роботі [9] показано, що високий рівень суб'єктивного благополуччя визначає вибір ефективних стратегій вирішення життєвих проблем і сприяє збереженню психічного здоров'я особистості. Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, виконуючи антипаційну функцію, в більшій мірі спрямований на вірогідну самоактуалізацію, таку, що прогнозується. Емоційно-

оцінний компонент в більшій мірі пов'язаний з рівнем реальної самоактуалізації; мотиваційно-поведінковий компонент проявляється в особистісному зростанні і є показником рівня реальної самоактуалізації особистості.

У роботі [6] показано, що вплив особистісних ресурсів на психологічне благополуччя носить переважно непрямий характер і обумовлений їх функцією в залежності від контексту ситуації і актуальних завдань, що стоять перед суб'єктом. У ситуації загрози благополуччю особистісні ресурси опосередковують оцінку суб'єктом зовнішньої ситуації (фільтруюча функція), послаблюючи негативний вплив стресогенних життєвих обставин і запобігають зниженню психологічного благополуччя (буферна функція).

У монографії [2] досліджувалося психологічного благополуччя учасників навчального процесу. У книзі розкриваються поняття психологічного благополуччя різних груп учнів, виділяється поняття суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя в рамках контекстного підходу. Особливу увагу приділено учням, у кого яких виникають проблеми з адаптацією в освітньому середовищі: обдарованим, гіперактивним учням, а також школярам підліткового віку. Виділено таке поняття, як суб'єктивне сприйняття психологічного благополуччя. При діагностиці суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя важливим моментом є виявлення особистісного контексту сприйняття психологічного благополуччя. Одна і та сама подія має різне значення для індивіда в залежності від його особистісного досвіду, установок, таким чином, стресогенні зв'язки або, навпаки, зв'язки підтримки, що впливають на психологічне благополуччя, будуть інтерпретуватися з позицій психологічного контексту. Експериментальне дослідження показало, що існують значні відмінності в сприйнятті психологічного благополуччя учнями, їхніми батьками та педагогами.

У дисертаційному дослідженні [12] психологічне благополуччя досліджувалося як сукупність особистісних ресурсів, яка забезпечує суб'єктивну і об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище». Для досягнення суб'єктивної і об'єктивної успішності особистості при різному рівні

впливу на неї об'єктивних факторів екстремальної середовища залучаються різні моделі психологічного благополуччя: в екстремальних умовах, що депривують потреби особистості, - асиметрична модель психологічного благополуччя, що характеризується переважним зверненням до внутрішніх ресурсів; в умовах з менш інтенсивним впливом - симетрична модель психологічного благополуччя, побудована на гармонійній взаємодії особистості з середовищем і передбачає рівноцінне звернення особистості як до внутрішніх, так і до зовнішніх ресурсів розвитку.

У роботі [5] показано, що пік психологічного благополуччя у жінок (принаймні, Російської Федерації) доводиться на ранню дорослість. Психологічно благополучні жінки мають гармонійні батьківські установки, спрямовані на свободу, прийняття і рівноправність дитини. Установка жінки на свободу дитини пов'язана з власним розвитком і з досвідом близьких відносин, установка на прийняття дитини - з задоволеністю життям і з прийняттям світу, установка на рівноправні відносини пов'язана з особистісним зростанням і моральними цінностями. Психологічне благополуччя доньки прямо пов'язано з психологічним благополуччям її матері, батьківські установки дочок взаємопов'язані з відповідними батьківськими установками їх матерів. Такий результат взагалі-то не збігається з результатами, отриманими у вищенаведених англомовних роботах.

У роботі [7] показано, що психологічне благополуччя особистості студентів-психологів має позитивну динаміку в період навчання і пов'язане з академічною успішністю і практичною діяльністю. У монографії [3] вивчений мотиваційний профіль особистості державного службовця в контексті суб'єктивного благополуччя особистості; вивчена ієрархія ціннісних орієнтацій у державних службовців в контексті самооцінки можливостей їх реалізації; вимірний рівень задоволеності і психологічного благополуччя державного службовця (робота виконана в Російській Федерації).

Наведемо тепер стислий огляд статей, присвяченій психологічному благополуччю, *що з'явилися у 2016/17 англійською та російською мовами.*

Статті, що вийшли англійською мовою – це скоріше експериментальні роботи, ґрунтовних теоретичних оглядів не з'явилося. Ці експериментальні роботи охоплюють різні сфери життя і досліджують як чинники, що впливають на психологічне благополуччя, так і навпаки, як психологічне благополуччя впливає на обставини життя.

Багато статей присвячені зв'язку між здоров'ям і психологічним благополуччям. Показано, що позитивні психологічні конструкти, такі як щастя, оптимізм або вдячність пов'язані з таким стилем життя, що підтримує здоров'я людини, і очікується, що психологічно благополучні люди матимуть значно менше проблем із серцем [24]. Глухота знижує психологічне благополуччя хворої людини, але туговухість (тобто не повна глухота) знижує значно сильніше [16]. Всупереч сучасній моді показано, що збільшення ваги тіла, а також споживання м'яса підвищують суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя [13]. З іншого боку, виявлено позитивні зв'язки між частотою, інтенсивністю та тривалістю фізичних тренувань з відчуттям психологічного благополуччя, а пропуски запланованих фізичних занять шкідливо впливають на психологічне благополуччя [19].

Багато робіт присвячено зв'язку психологічного благополуччя і роботи. Люди з гіршим соціально-економічним становищем більше уваги приділять рівню доходу, освіті або приналежності до певного соціального класу, і менше уваги психологічному благополуччю, через це їх психологічне благополуччя погіршується. Проте в досить багатій Британії, принаймні, на психологічне благополуччя більше впливає статус зайнятості, а не приналежність до певного соціального класу [26]. У досить незвичній роботі показано, що практика медитації на робочому місці допомагає розвивати внутрішні характеристики і призводить до внутрішньої трансформації і тим самим підвищує рівень психологічного благополуччя [27].

Група робіт стосується сімейного оточення. Показано, що напруженість у стосунках із партнером корелює із симптомами депресії, напруженість дорослих у стосунках із їх матерями та братами і сестрами не так погано впливає на їхнє психологічне благополуччя. Проте погані стосунки з матерями жінок, на відміну від чоловіків, також знижують відчуття психологічного благополуччя. Ці дані підкреслюють важливість якості взаємин з членами сім'ї для досягнення психологічного благополуччя і необхідності проведення детальних гендерних досліджень [21]. Велике дослідження було проведене серед італійських сімей, що складаються з трьох поколінь. Показано, що гарні соціальні зв'язки з друзями та членами сім'ї, а також активний соціально орієнтований спосіб життя сприяють підвищенню психічного благополуччя у старшому віці [22]. І навпаки, бідність у дитинстві пророкує зниження психологічного благополуччя у дорослому віці. Дорослі з малозабезпечених сімей частіше відчувають фізіологічний стрес, частіше проявляють агресію або безпорадну поведінку [20]. Наступна стаття стверджує, що участь у навчальних заходах людей похилого віку сприяє високому рівню суб'єктивного психологічного благополуччя. При цьому люди дуже похилого віку та чоловіки мали вищі показники задоволеності життям та позитивні почуття. Люди похилого віку можуть мати й оцінювати траєкторію саморозвитку, своє залучення до життя суспільства та свої зусилля на досягнення ідеалу особистої майстерності [15].

На додаток існують статті, що розкривають вплив на психологічне благополуччя таких нових цивілізаційних чинників як кіберпростір, комп'ютерні ігри, Інтернет. Показано, що в цілому ці чинники не впливають на психологічне благополуччя [23].

Стосовно російськомовної літератури, то тут переважають теоретичні розробки рівня студентських рефератів. Проте є і цікаві роботи. У роботі [11] виявлено, що під впливом тривалого психоемоційного напруження страждають всі складові психологічного благополуччя, крім автономії. Це говорить про те, що під тиском екстремальної ситуації людина стає вразливою: недостатність близьких довірчих відносин призводить до ізоляції і фрустрації, відсутності

життєвої мети, незадоволеності собою, порушення самоприйняття. На тлі цього у молоді формується відстороненість – вона мислить і поводить незалежно, оцінює себе і свої вчинки виходячи з погляду особистих стандартів, незалежна поведінка розвивається через відсутність довірчих відносин з іншими.

Стосовно студентів, показано, що окремі компоненти психологічного благополуччя у них мають свою специфіку: самоприйняття і автономія як прояви психологічного благополуччя в студентському віці неоднозначні [8].

У роботі [1] виявлено, що для дівчаток характерний більш широкий комплекс позитивних зв'язків психологічного благополуччя і віри в справедливий світ у порівнянні з хлопчиками. Психологічне благополуччя дівчаток позитивно пов'язано з вірою в загальну, іманентну та кінцеву справедливість світу, з вірою в Бога, Природу і Інших людей як джерела справедливості. Психологічне благополуччя хлопчиків пов'язано з вірою в Бога як джерело справедливості для всіх людей і з вірою в себе як джерело справедливості для особистої і спільної долі.

Висновки. Проведений аналіз літературних джерел показав, що проблематика психологічного благополуччя є актуальною для науковців. Проведені дослідження стосуються різних аспектів психологічного благополуччя, чинників, як впливають на нього. Проте робіт, в яких досліджується, як психологічне благополуччя має зворотній вплив на повсякденні життя людини, значно менше. В англійських працях у порівнянні з російськомовними більш широко представлені різні групи населення: різного віку, статі, що живуть у різних країнах і мають суттєво відмінний дохід. Російськомовні роботи частіше проводяться на контингенті школярів, студентів і вчителів. Майже відсутні роботи, в яких досліджуються особливості психологічного благополуччя дошкільників, дітей молодшого шкільного віку. Інші вікові категорії також вивчені недостатньо. Результати певних робіт суперечать одна одній. Все це вказує на те, що дослідження психологічного благополуччя ще далеко до завершення.

Список використаних джерел

1. Астанина Н.Б. Связь веры в справедливый мир и психологического благополучия у подростков: гендерный аспект / Н.Б. Астанина // Известия ВГПУ, № 1 (274), 2017. - Гуманитарные науки - Психологические науки
2. Ахрямкина Т. А., Чаус И. Н. А956 Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография / Т. А. Ахрямкина, И. Н. Чаус. – Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. – 104 с. – (Серия «Международное академическое сотрудничество»)
3. Бояркин М.Ю., Долгополова О.А., Зиновьева Д.М. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих / М.Ю.Бояркин, О.А.Долгополова, Д.М. Зиновьева - Волгоградская академия государственной службы. Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. - 216 с.
4. Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности / Н.В. Гришина // Психологические исследования 2016 Том 9 No. 48 - <http://psystudy.ru/num/2016v9n48/1312-grishina48.html>
5. Жуковская Л.В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин: автореф. дис. на соиск. степени канд.. психол. наук - Санкт-Петербург, 2011 – 21 с.
6. Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: автореф. дис. на соиск. степени канд.. психол. наук - Москва, 2016 – 20 с.
7. Козьмина Л.Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: автореф. дис. на соиск. степени канд.. психол. наук - Иркутск, 2014 – 22 с.
8. Колесников В.Н., Румянцева А.В. Психологическое благополучие студентов // Международный научно-практический журнал «Мир педагогики и психологии» – Режим доступа: <http://scipress.ru/pedagogy/article/psixologicheskoe-blagopoluchie-studen>

9. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. на соиск. степени канд.. психол. наук - Хабаровск, 2003 – 21 с.

10. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. на соиск. степени канд.. психол. наук - Москва, 2005 – 22 с.

11. Черняга Я. Психологическое благополучие молодежи в условиях экстремальной ситуации // Психологи на b17.ru – Режим доступа: www.b17.ru/article/82947

12. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. на соиск. степени канд.. психол. наук - Петропавловск-Камчатский, 2008 – 20 с.

13. Archangelidi O., Mentzakis E. Body-weight and psychological well-being in the UK general population. / O.Archangelidi, E.Mentzakis // Public Health (Oxf), 2017 May 15:1-8. – doi: 10.1093/pubmed/idx054

14. Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being Journal of Personality and Social Psychology / K.W.Brown, R.M. Ryan // American Psychological Association, Inc. 2003, - Vol. 84, No. 4, - pp.822–848 - DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822

15. Cachioni M., Delfino L.L., Yassuda M.S., Batistoni S., de Melo R.C., da Costa Domingues M. Subjective and psychological well-being among elderly participants of a University of the Third Age / M.Cachioni, L.L.Delfino, M.S.Yassuda, S.Batistoni, R.C.de Melo, M.da Costa Domingues // Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2017 - vol.20, no.3 May/June – <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.160179>

16. Chapman M., Dammeyer J. The Significance of Deaf Identity for Psychological Well-Being / J.Chapman M., Dammeyer // The Journal of Deaf Studies and Deaf Education, 2017 – Vol. 22, Is. 2, 1 April – pp. 187–194, – <https://doi.org/10.1093/deafed/enw073>

17. De Witte H. Job Insecurity and Psychological Well-being: Review of the Literature and Exploration of Some Unresolved Issues / De Witte H. // *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 1999 – Vol.8, Is.2 – pp. 155-177
18. Dodge R., Daly A., Huyton J., Sanders L. The challenge of defining wellbeing / R.Dodge, A.Daly, J.Huyton, L.Sanders // *International Journal of Wellbeing*, 2012, - 2 (3) – pp. 222–235 - doi:10.5502/ijw.v2i3.4.
19. Evans M., Rohan K.J., Howard A., Sheau-Yan Ho, Dubbert P.M., Stetson B.A. Exercise Dimensions and Psychological Well-Being: A Community-Based Exercise Study / M.Evans, K.J.Rohan, A.Howard, Sheau-Yan Ho, P.M.Dubbert, B.A. Stetson // *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2017, - Vol. 11, Is. 2 – pp. 107-125 – <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0027>
20. Evans G.W. Childhood poverty and adult psychological well-being / Evans G.W. // *Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2017 – vol. 113, no. 52 – doi: 10.1073/pnas.1604756114
21. Gilligan M., Sutor J.J., Nam S., Routh B., Rurka M., Con G. Family Networks and Psychological Well-Being in Midlife / M.Gilligan, J.J.Sutor, S.Nam, B.Routh, M.Rurka, G.Con // *Soc. Sci.*, 2017 - 6(3) – pp. 94 – doi:10.3390/socsci6030094
22. Hitchcott P.K., Fastame M.Ch., Ferrai J., Penna M.P. Psychological Well-Being in Italian Families: An Exploratory Approach to the Study of Mental Health Across the Adult Life Span in the Blue Zone / P.K.Hitchcott, M.Ch.Fastame, J.Ferrai, M.P. Penna // *Europe's Journal of Psychology*, 2017– Vol 13, No 3 – pp.112-122
23. Huang Chiungjung. Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis / Huang Chiungjung // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2017 - No 20(6) – pp. 346-354.– <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
24. Huffman J.C., Legler S.R, Boehm J.K. Positive psychological well-being and health in patients with heart disease: a brief review. / J.C.Huffman, S.R. Legler, J.K. Boehm // *Future Cardiol*, 2017 Aug 22. – doi: 10.2217/fca-2017-0016

25. McLanahan S., Adams J. Parenthood and Psychological Well-Being / S.McLanahan, J.Adams // Annual Review of Sociology, 1987 – Vol. 13, - pp. 237-257 - <https://doi.org/10.1146/annurev.so.13.080187.001321>

26. Paskov M. Does employment status affect psychological well-being? – Режим доступа: <http://blog.ukdataservice.ac.uk/employment-and-psychological-well-being>, May 25, 2017

27. Pradhan Seema, Study - Effect of Vipassana meditation on Psychological Well Being of employees & impact of demographic factors – Режим доступа: <http://www.vridhamma.org/ResearchPaperPsychologicalWellbeingSeemaPradh>

28. Ryan R.M., Edward L.On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R.M. Ryan // Annu. Rev. Psychol., 2001 - No 52 – pp.141–66

29. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited / C.D.Ryff, C.L. Keyes // J Pers Soc Psychol., 1995 - Oct;69(4) – pp. 719-27

30. Scully D., Kremer J., Meade M.M., et al Physical exercise and psychological well being: a critical review. / D. Scully, J. Kremer, M.M. Meade // British Journal of Sports Medicine 1998 – No 32- pp. 111-120.

31. Seifert, T. A. The Ryff scales of psychological well-being. Assessment Notes – 2005 - Режим доступа: <http://www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales/>

32. Six-factor Model of Psychological Well-being - Режим доступа: https://en.wikipedia.org/wiki/Six-factor_Model_of_Psychological_Well-being

33. Stone A.A., Schwartz J.E., Brodericka J.E., Deatonc A. A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States / A.A.Stone, J.E.Schwartz, J.E.Brodericka, A.Deatonc // Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2010 – vol. 107 no. 22 pp. 9985–9990, doi: 10.1073/pnas.1003744107

34. Thoits P.A. Social Isolation Hypothesis / Thoits P.A. // American Sociological Review, 1983- Vol. 48, No. 2 - pp. 174-187

1. Astanina N.B. Svjaz' very v spravedlivyj mir i psihologicheskogo blagopoluchija u podroستkov: gendernyj aspekt / N.B. Astanina // Izvestija VGPU, № 1 (274), 2017. - Gumanitarnye nauki - Psihologicheskie nauki
2. Ahrjamkina T. A., Chaus I. N. A956 Psihologicheskoe blagopoluchie uchashhihsja v obrazovatel'-noj srede: monografija / T. A. Ahrjamkina, I. N. Chaus. – Samara: SF GBOU VPO MGPU, 2012. – 104 s. – (Serija «Mezhdunarodnoe akademicheskoe sotrudnichestvo»)
3. Bojarkin M.Ju., Dolgopolova O.A., Zinov'eva D.M. Psihologicheskoe i professional'noe blagopoluchie gosudarstvennyh sluzhashhih / M.Ju.Bojarkin, O.A.Dolgopolova, D.M. Zinov'eva - Volgogradskaja akademija gosudarstvennoj sluzhby. Volgograd: Izd-vo FGOU VPO VAGS, 2007. - 216 s.
4. Grishina N.V. Psihologicheskoe blagopoluchie v jekzistencial'nom ponimanii: jempiricheskie osobennosti / N.V. Grishina // Psihologicheskie issledovanija 2016 Tom 9 No. 48 - <http://psystudy.ru/num/2016v9n48/1312-grishina48.html>
5. Zhukovskaja L.V. Psihologicheskoe blagopoluchie i roditel'skie ustanovki zhenshin: avtoref. dis. na soisk. stepeni kand.. psihol. nauk - Sankt-Peterburg, 2011 – 21 s.
6. Ivanova T.Ju. Funkcional'naja rol' lichnostnyh resursov v obespechenii psihologicheskogo blagopoluchchja: avtoref. dis. na soisk. stepeni kand.. psihol. nauk - Moskva, 2016 – 20 s.
7. Koz'mina L.B. Dinamika psihologicheskogo blagopoluchija lichnosti studentov-psihologov: avtoref. dis. na soisk. stepeni kand.. psihol. nauk - Irkutsk, 2014 – 22 s.
8. Kolesnikov V.N., Rumjanceva A.V. Psihologicheskoe blagopoluchie studentov // Mezhdunarodnyj nauchno-prakticheskij zhurnal «Mir pedagogiki i psihologii» – Rezhim dostupu: [http://scipress.ru/pedagogy/ article/psixologicheskoe-blagopoluchie-studen](http://scipress.ru/pedagogy/article/psixologicheskoe-blagopoluchie-studen)
9. Puchkova G.L. Subektivnoe blagopoluchie kak faktor samoaktualizacii lichnosti: avtoref. dis. na soisk. stepeni kand.. psihol. nauk - Habarovsk, 2003 – 21 s.

10. Fesenko P.P. Osmyslennost' zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti: avtoref. dis. na soisk. stepeni kand.. psihol. nauk - Moskva, 2005 – 22 s.

11. Chernjaga Ja. Psihologicheskoe blagopoluchie molodezhi v uslovijah jekstremal'noj situacii // Psihologi na b17.ru – Rezhim dostupu: www.b17.ru/article/82947

12. Shirjaeva O.S. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti v jekstremal'nyh uslovijah zhiznedejatel'nosti: avtoref. dis. na soisk. stepeni kand.. psihol. nauk - Petropavlovsk-Kamchatskij, 2008 – 20 s.

Chaika G.V.

MODERN RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING (according to the materials of foreign authors)

Annotation. The article analyzes the foreign (in English and Russian) literature devoted to the problem of psychological well-being. The most cited articles of the last decade, as well as the latest scientific publications for the last year are examined. It is shown that the conducted studies discuss different aspects of psychological well-being and the factors that influence it. However, there are only few publications studying how psychological well-being influence on a person's daily life. There are almost no works in which the features of psychological well-being of preschool children, children of primary school age are investigated. Other age categories have also not been adequately studied. The results of certain works contradict each other. All this indicates that research on psychological well-being is still far from complete.

Keywords: *psychological well-being, eudemonic approach, self-realization of personality*