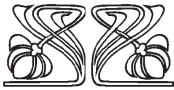
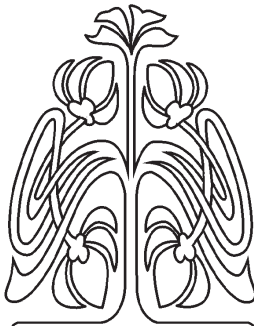
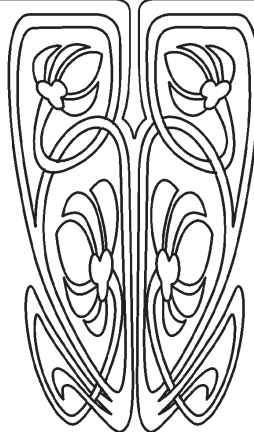




ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ РАЗВИТИЯ ПСИХИКИ



НАУЧНЫЙ
ОТДЕЛ



Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2022. Т. 11, вып. 4 (44). С. 316–327

Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology, 2022, vol. 11, iss. 4 (44), pp. 316–327

<https://akmepsy.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2304-9790-2022-11-4-316-327>

EDN: UKZQJC

Научная статья
УДК 159.9

Теоретические подходы к изучению феномена субъективного благополучия

С. А. Ворожейкин

Саратовский военный ордена Жукова Краснознамённый институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Россия, 410023, г. Саратов, ул. Московская, д. 158

Ворожейкин Сергей Андреевич, адъюнкт, vorozhoff@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2231-8808>

Аннотация. Актуальность изучения теоретических подходов к исследованию феномена субъективного благополучия обусловливается необходимостью «примирения» различных исследовательских позиций относительно изучения данного явления на основе комплексного подхода. Несмотря на обилие современных научных публикаций в области психологии, посвященных вопросам изучения благополучия, наблюдается отсутствие единого понимания природы этого феномена. В научных кругах используются схожие по своему содержанию, но не имеющие строгой дифференциации определения этого понятия. Новая исследовательская повестка с опорой на позитивную психологию предлагает иначе взглянуть на феномен субъективного благополучия как синонима счастья, что открывает большой исследовательский и практический потенциал. Актуальным направлением исследований феномена субъективного благополучия является не просто анализ факторов, на него влияющих, но их сочетанность и взаимодействие, что требует принципиально иного подхода к дальнейшим исследованиям. *Цель:* анализ основных теоретических подходов отечественных и зарубежных исследователей к изучению вопросов, связанных с феноменом субъективного благополучия. Определены перспективы эмпирического изучения субъективного благополучия с учетом результатов актуальных исследований его личностных детерминант, таких как тип саморегуляции, эмоциональный интеллект, социальные навыки субъекта, локус контроля и т. д. Объективная картина их взаимосвязи поможет в разработке программы управляемой социализации личности, которая гарантировала бы достижение человеком субъективного благополучия, а также способствовала решению проблемы реализации психотерапевтической функции достижения субъективного благополучия.

Ключевые слова: феномен, личность, психологическое благополучие, субъективное благополучие, счастье, удовлетворенность

Для цитирования: Ворожейкин С. А. Теоретические подходы к изучению феномена субъективного благополучия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2022. Т. 11, вып. 4 (44). С. 316–327. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2022-11-4-316-327>, EDN: UKZQJC

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)



Article

Theoretical approaches to the study of the subjective well-being phenomenon

S. A. Vorozheikin

Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute of the National Guard of the Russian Federation, 158 Moskovskaya St., Saratov 410023, Russia

Sergey A. Vorozheikin, vorozhoff@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2231-8808>

Abstract. The necessity to “reconcile” various research positions regarding the study of subjective well-being phenomenon on the basis of an integrated approach makes the study of the theoretical approaches to the phenomenon *relevant*. Despite the abundance of modern scientific publications in the field of psychology devoted to the study of well-being, there is a lack of a unified understanding of the nature of this phenomenon. Scientists use a lot of concepts that are similar in content, but are not strictly differentiated. A new research agenda, based on positive psychology, offers a different look at the subjective well-being phenomenon considering it as a synonym for happiness. This has a great research and practical value. The current direction in the study of the subjective well-being phenomenon is not limited to the analysis of the factors influencing it, but it also comprises their combination and interaction, which requires a fundamentally different approach to further research. The *objective* of the study is to analyze the main theoretical approaches of Russian and foreign researchers to the study of the issues related to the subjective well-being phenomenon. The researcher has determined the prospects of empirical study of the subjective well-being that will be based on the results of the current studies of the personality determinants, such as the type of self-regulation, emotional intelligence, social skills of the subject, control locus, etc. An objective picture of their correlation will help in the development of a program of controlled socialization of the personality. Such program would guarantee the achievement of a person’s subjective well-being, as well as contribute to fulfilling the psychotherapeutic function of achieving subjective well-being.

Keywords: phenomenon, personality, psychological well-being, subjective well-being, happiness, satisfaction

For citation: Vorozheikin S. A. Theoretical approaches to the study of the subjective well-being phenomenon. *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2022, vol. 11, iss. 4 (44), pp. 316–327 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2022-11-4-316-327>, EDN: UKZQСJ

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

При обилии теоретических и эмпирических исследований, разнообразии подходов к рассмотрению субъективного благополучия с точки зрения философии, психологии, социологии наблюдается некая неопределенность и разрозненность в понимании этого феномена. Проблематика достижения субъективного благополучия является краеугольным камнем в современной психологии. Примечательно, что ее актуализация произошла именно в лоне социальной психологии, в которой она рассматривается сквозь призму социальных факторов. Феномен субъективного благополучия сложен по своей природе и включает в себя множественные аспекты как материального, так и нематериального порядка. Сегодня в научных кругах используется множество схожих по своему содержанию, строго не дифференцируемых понятий, связанных с субъективным благополучием, таких как психологическое благополучие, психологическое здоровье, эмоциональное здоровье, удовлетворенность жизнью. Для проведения анализа теоретических подходов и актуальных направлений исследования нами выбрана дефиниция субъективного благополучия как наиболее емкого понятия, включающего в себя субъективные и объективные факторы, максимально полно раскрывающие содержа-

ние данного феномена. Анализ теоретических подходов к изучению феномена субъективного благополучия подразумевает рассмотрение его с разных сторон с учетом совокупности объективных и субъективных факторов, разнообразия социальных связей и отношений, а также анализа личностных детерминант, обуславливающих его достижение.

С середины XX в. в различных научных дискурсах наблюдается рост количества исследований, посвященных благополучию как самостоятельному предмету для изучения. В данный момент в экономически развитых странах наблюдается тенденция роста интереса к изучению общей удовлетворенностью жизнью, в которой субъективное благополучие личности играет решающую роль. Такая тенденция объясняется острой необходимостью в изучении и преодолении существующего парадокса, связанного со снижением субъективного благополучия на фоне общего повышения уровня материального благосостояния граждан в экономически развитых странах. С целью изучения степени благополучия в разных странах проводятся национальные социологические исследования, результаты которых сводятся в индексы, используемые международными организациями для проведения сравнительного анализа их основных показателей. Эти исследования призваны объяснить структуру, динамику и факторы,



влияющие на переживание состояния благополучия, а также их связь с теми социально-экономическими процессами, которые происходят в разных странах. Однако едва ли можно свести категорию благополучия лишь к сумме разных факторов, игнорируя механизм их интеграции в целостное явление субъективного переживания. При более детальном рассмотрении социально-психологических процессов, оказывающих влияние на благополучие вообще, в частности становится очевидной особая роль изучения феномена субъективного благополучия. Авторы, рассматривающие вопросы, связанные с субъективным благополучием, сходятся во мнении об интегральной природе этого феномена, указывая на использование различных специфических категорий, таких как социальное, финансовое и психологическое благополучие [1].

Цель исследования, представленного в статье, – анализ основных теоретических подходов отечественных и зарубежных исследователей к изучению вопросов, связанных с феноменом субъективного благополучия.

Теоретические подходы к проблеме исследования субъективного благополучия

Прежде чем раскрыть сущность феномена субъективного благополучия, стоит определить соотношение понятий психологического и субъективного благополучия, которые, несмотря на практически идентичную трактовку, не являются тождественными. Так, Э. Динер определял субъективное благополучие лишь как компонент более широкого понятия – психологического благополучия [2]. Несмотря на существующие разногласия, современные исследования стремятся к комплексному изучению благополучия и указывают на наличие непосредственной связи между благополучием психологическим и субъективным [3]. На практике субъективное благополучие чаще рассматривается как один из компонентов качества жизни, представляющий собой сумму объективных и субъективных факторов. К объективным факторам субъективного благополучия относят пол, возраст, материальный достаток, состояние здоровья, экологические условия и т. д., к субъективным – отношение к жизни, терминальные ценности, чувство удовлетворенности, локус контроля и т. д.

Следует упомянуть о существовании двух разнонаправленных подходов к рассмотрению данного феномена: первый – с позиции от личности к достижению субъективного благополучия, когда на первый план выходит механизм

саморефлексии и направленности личности; второй – с позиции к личности, когда главенствуют внешние факторы, детерминирующие достижение личностью субъективного благополучия.

Раскрывая сущность термина «субъективное благополучие», можно определить, что это субъективное отношение к своему текущему физическому, эмоциональному состоянию, уровню материального благополучия, реализации жизненных целей, которое переживается как субъективное ощущение удовлетворенности собственной жизнью.

В социально-психологическом знании сложились два основных подхода к представлению о субъективном благополучии – гедонистический и эвдемонистический. Истоки этих подходов берут свое начало из древнегреческой философии. Так, Аристипп из Кирены провозглашал основным смыслом жизни достижение положительных эмоций и избегание боли через стремление к наслаждению, что легло в основу гедонистического подхода. Этот подход был применен в концепциях Э. Динера и Н. Брэдберна, а также в трудах Ш. Шварца, Д. Канемана, С. Любомирски. Эвдемонистический подход – термин был введен Аристотелем – рассматривает основную цель жизни в позитивном функционировании и личностном росте, самореализации и отличается социальной значимостью. Данный подход нашел отражение в труде К. Роджерса и модели К. Рифф, выступавшей против гедонистического подхода в пользу эвдемонистической трактовки [4]. Сегодня исследователи все чаще выступают с критикой гедонистического подхода, говоря о невозможности объяснения феномена субъективного благополучия лишь через удовлетворение потребностей человека, когда ориентация только на развлечения и удовольствие разрушает личность, порождая ощущение бессмысленности жизни, что совершенно не способствует достижению субъективного благополучия.

Теоретический фундамент для последующих исследований проблематики субъективного благополучия в зарубежной психологии был заложен в исследованиях американских психологов Э. Динера и Н. Брэдбурна. Собственно термин «субъективное благополучие» в психологический понятийный аппарат был введен Э. Динером. В отечественной психологии существенный вклад в изучении проблематики субъективного благополучия внесли Е. Е. Бочарова, П. П. Фесенко, Л. В. Куликов, Р. М. Шамионов, Е. Н. Панина, Т. Д. Шевеленкова, М. В. Соколова.



Модели субъективного благополучия

В попытках объяснить феномен субъективного благополучия различными исследователями был предложен ряд моделей. Так, Н. Брэдбурн построил свою модель психологического благополучия, состоящую из противоположных эмоций и основанную на идее переживаемого субъектом суммарного аффекта. На основе этой модели его коллега Э. Динер предложил трехкомпонентную модель субъективного благополучия, базирующуюся на балансе когнитивного и аффективного компонентов, дополнив ее удовлетворенностью жизнью. Свою шестифакторную модель психологического благополучия в рамках эвдемонистического подхода предложила К. Рифф, которая, основываясь на критике гедонистической концепции и опираясь на динамику изменения картины субъективного благополучия, описывает шестикомпонентный состав, состоящий из автономии, экологического мастерства, самопринятия, позитивных отношений с окружающими, цели в жизни и личностного роста [5].

Дальнейшая разработка проблематики субъективного благополучия привела к существенному разнообразию направлений исследования данного феномена. Структура феномена подробно изучена в работах Э. Динера, Р. М. Шамионова, Н. А. Батурина, С. А. Башкатова, Л. В. Куликова. Отдельные его компоненты, такие как связь субъективного благополучия с состоянием здоровья, в том числе и психического, изучены в работах Д. Канемана и А. Крюгера, А. Б. Серых, А. А. Волочкова. Роль деятельности, социальных отношений и активной позиции в субъективном благополучии рассматривается в работах J. Carpentier, M. Eid, M. Csikszentmihayi, S. Oishi, R. J. Larsen, R. J. Vallerand, E. Е. Бочаровой, Р. М. Шамионова, К. А. Абульхановой-Славской, А. А. Лебедевой, С. А. Дружилова. Связь с адаптационными процессами изучали Е. А. Рыльская, Л. В. Карапетян, О. Ю. Зотова. Влияние самооценки и отношение к жизни рассматривают в своих работах Р. М. Шамионов, Е. Ф. Яценко, А. Yang, D. Wang, влияние этнопсихологических факторов – Е. Е. Бочарова, Р. М. Шамионов, И. А. Джидарьян, установок представлений – П. Д. Никитенко, Н. В. Клюева.

Рассматривая функциональное строение феномена субъективного благополучия, свою структурно-функциональную модель субъективного благополучия предложил Р. М. Шамионов. Автор объединяет весь существующий функциональный спектр субъективного благополучия в четыре основные функции.

Первая из них – регулятивная функция, отражающая адаптивный потенциал личности во взаимодействии с внешним миром. Вторая функция отражает управление когнитивными процессами, направленными на реализацию социальной интеграции личности. Третья функция – творческое развитие как движение по направлению к реализации личностного потенциала, обеспечивающего гармонизацию всех сфер деятельности человека. Четвертая функция, связанная с поведением личности, состоит в поиске оптимальной стратегии, позволяющей эффективно существовать в социуме в зависимости от внешних и внутренних детерминант.

Анализируя эти исследования, можно выделить некоторые наиболее общие компоненты, составляющие основу для достижения субъективного благополучия: эмоциональный или аффективный на основе баланса негативных и положительных эмоций; когнитивный, основанный на представлениях личности; личностные черты на основе индивидуальных качеств; биологический, базирующийся на состоянии физиологического здоровья; межличностный, лежащий в основе социальных контактов; самоактуализация или самореализация, выражающаяся в процветании личности; морально-нравственный как удовлетворение собственным моральным обликом; объективные факторы внешней среды как ресурсы на пути к желаемому результату [6]. Принцип построения научных моделей и концепций, описывающих природу субъективного благополучия, использует эти компоненты в различных комбинациях и градации.

Парадоксы субъективного благополучия

При изучении феномена субъективного благополучия прогнозировалось, что существует линейная зависимость между удовлетворенностью жизнью в целом и субъективным благополучием. Однако исследования в этой области показали, что сумма удовлетворенности частными потребностями не всегда отображает уровень субъективного благополучия личности. Изучение проблематики субъективного благополучия выявило любопытный парадокс, на долгие годы скорректировавший поле интересов социально-психологических исследований. Оказалось, что различные социально-демографические факторы – раса, национальность, пол, физические параметры, возраст, уровень благосостояния, наличие высшего образования, семейное положение, – рассматриваемые исследователями в качестве объективных показателей, определяют



не более 10% субъективного качества жизни, а все остальное приходится на долю влияния индивидуально-психологических характеристик индивида. В связи с этим и с учетом сложной структуры феномена субъективного благополучия современные исследовательские тенденции всё чаще ведут к разотождествлению этого понятия с такими категориями, как удовлетворенность, успешность, богатство. Это привело к росту исследовательского интереса к эвдемонистическому подходу изучения субъективного благополучия. Так, Р. Райаном и Э. Деси была предложена теория самодетерминации, в которой субъективное благополучие связывается с эмоциональной компетентностью, автономностью субъекта и его взаимоотношениями с окружающими [7]. Позже по инициативе И. Бонивелл данная теория была «дополнена» потребностью в позитивной самооценке.

Тенденции в изучении феномена субъективного благополучия

В 70-х гг. XX в. М. Чиксентмихайи буквально задается вопросом о том, что делает жизнь достойной и радостной. После проведения множественных наблюдений за деятельностью творческих личностей он сформулировал идею состояния «потока», основная суть которого коренится в «аутотелических переживаниях», когда человек погружается в процесс деятельности и полностью сливается с ним, утрачивая чувство времени и забывая о текущих потребностях. Автор указывает на то, что достижение состояния «потока» отнюдь не привилегия избранных, а естественное состояние, возникающее в процессе погружения в творчество [8]. Эти идеи позволили ученым сделать предположение о существовании особого состояния, определяющего чувство психологического удовлетворения своей деятельностью, к которой приходят люди в процессе самоактуализации. Схожим образом субъективное благополучие рассматривает создатель позитивной психологии американский психолог М. Селигман, связывая его с проживанием положительных эмоций, вовлеченностью в деятельность, наличием хороших отношений с людьми и смысла жизни. Автор говорит о необходимости включения в школьную программу обучения основам достижения субъективного благополучия в ответ на возрастающее количество диагнозов, связанных с депрессивными расстройствами [9]. В обоих случаях подчеркивается особая творческая вовлеченность в процесс деятельности, когда все остальное уходит на второй

план, вызывающий чувство удовлетворенности от результатов и значимости, которую он представляет. Дальнейшие исследования и результаты работ в этом направлении представляют значительный практический интерес для разработки программы коррекции актуального развития личности с целью повышения уровня субъективного благополучия.

В отечественной науке проблематика субъективного благополучия вызвала широкий интерес и приобрела особую значимость вслед за существенными социально-экономическими изменениями после развала Советского Союза. Л. В. Куликов трактует субъективное благополучие как феномен интеграции удовлетворенности личными социальными достижениями, духовного благополучия как возможности быть причастным к духовной культуре общества, физического благополучия, сводящегося к физиологическому здоровью и сопутствующему чувству комфорта, а также благополучия психологического, результатом которого является нормально функционирующая психика человека [10].

Различные подходы к пониманию благополучия, социально-демографические предикторы и психологические корреляты эмоционально-личностного благополучия рассмотрены в обширной монографии Л. В. Карапетян. Автор рассматривает данный феномен через призму психологических детерминант, таких как адаптивность, устойчивость, жизнестойкость, объединяя их в эмоционально-личностное благополучие и определяя его как целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии [11].

Существенно обогатил картину феномена субъективного благополучия, факторов и механизмов его формирования Р. М. Шамионов. Определяя субъективное благополучие как отношение личности к собственной жизни, естественное стремление человека к психическому равновесию и достижению состояния счастья, автор указывает на его регуляторную функцию, подчеркивая интегральную природу феномена субъективного благополучия, требующего его рассмотрения в соотношении с различными характеристиками личности сквозь призму социальных факторов [12]. В своих трудах Р. М. Шамионов рассматривает проблематику субъективного благополучия в свете этнической, культурной детерминации и тех взаимоотношений, которые строятся на их основе. Автор приходит к выводу, что субъективное благополучие – это не состояние окончательного удовлетворения, но переживание личности, заключающееся в убежденности, что его деятель-



ность, как и само существование, не напрасно и самоценно. Важное место отводится также роли профессиональной сферы в формировании субъективного благополучия личности, делается вывод о благоприятном влиянии труда на степень удовлетворенности жизнью и подчеркивается эмоционально-оценочное отношение личности к значимости выполняемого труда, проявляющегося в состоянии самореализованности.

В стремлении расширить поле исследования феномена субъективного благополучия, западные ученые затронули широкий круг вопросов, касающихся здоровья и долголетия (E. Chou, M. Tsao, T. Hart (2004), S. Pressmani, S. Kojen (2005), J. Chida, A. Steptoj (2008)) и связанных с финансовым благополучием (M. Ljuman, U. Shimmaka, M. Jejda), а также процессами адаптации (P. Brikman, M. Ljuman, M. Jejda, U. Hofmann, R. Lukas) [3]. Тематика этих исследований иллюстрирует актуальные направления, интересующие современных ученых.

Вопрос о том, могут ли финансы повлиять на субъективное благополучие, с момента открытия парадокса Истерлина был поводом для исследований в социальной психологии, и большей пласт современных исследований посвящен именно этой проблематике. Эмпирически было установлено, что доход влияет на удовлетворенность жизнью и частоту возникновения положительных и отрицательных эмоций, а они, в свою очередь, являются составляющими субъективного благополучия. Согласно теории перспективы, гедонистическая адаптация помогает объяснить, почему положительные эмоции так трудно поддерживать, а отрицательные нелегко устранить. Ожидаемо, что взаимосвязь дохода и положительных эмоций отличается от взаимосвязи дохода и отрицательных эмоций. Важный вывод заключается в том, что связь между доходом и субъективным благополучием не может быть полностью объяснена теорией парадокса Истерлина [13]. В другом исследовании, посвященном влиянию финансового неравенства на субъективное благополучие, было установлено, что неравенство возможностей, вызванное обстоятельствами, приводит к тому, что у людей возникает чувство несправедливости или беспокойства и это является причиной снижения субъективного благополучия. Результаты этого исследования проясняют противоречивые результаты исследований о влиянии неравенства доходов на субъективное благополучие [14]. Рассмотрение факторов, влияющих на субъективное благополучие при разных экономических возможностях, показывает, что переменные материальных условий,

особенно безработица, оказывают гораздо на субъективное благополучие влияние более глубокое во время экономического спада, чем в периоды экономического подъема. При этом социальные связи и состояние здоровья являются определяющими факторами, лежащими в основе субъективного благополучия. Результаты этих исследований показывают влияние динамических экономических факторов на субъективное благополучие [15].

Установление источников счастья предпринято в обширном труде «Психология счастья» американского психолога М. Аргайла, в котором предпринято обширное изучение феномена счастья, его предикторов и источников. М. Аргайл, опираясь на исследования в области психологии, социологии, физиологии и экономики, рассматривает счастье через призму социальных феноменов, таких как супружеские, дружеские отношения, взаимодействие с коллегами по работе, влияние положительных эмоций, соматического, психического здоровья, финансового благополучия, индивидуального творчества и социальных достижений, а также роль религиозных воззрений и национальных особенностей. Он рассматривает счастье как целостное переживание удовлетворенности собственной жизнью на фоне положительных эмоций и оптимистичного взгляда на будущее [16]. Выводы, сделанные автором, заставляют по-новому взглянуть на природу феномена субъективного благополучия, на факторы, оказывающие существенное влияние на его формирование, а также роднят его с понятием счастья. Философские работы, посвященные проблематике счастья, говорят о неотрывности категории счастья от его противоположности – несчастья, при этом не разводя их полярно. Это наводит на мысль о необходимости экспериментального рассмотрения детерминации субъективного благополучия личности путем сопоставления положительных и отрицательных событий, их баланса и взаимообусловленности.

Современные процессы глобализации и интеграции во всех сферах жизни человечества, формирование мультикультурного общества приводят к появлению и усложнению нового измерения этнопсихологических и кросс-культурных детерминант субъективного благополучия. Многочисленные исследования субъективного благополучия, проводимые в разных странах, указывают на наличие тесных связей этого феномена с этнокультурными факторами [17–22]. В последующих исследованиях предпринимались попытки объединить и изучить параметры субъективного благополучия на индиви-



дуальном, социальном и национальном уровне с целью свести их в единый показатель на примере нескольких латиноамериканских стран. Однако результаты показали, что, несмотря на схожесть культур, значительных связей субъективного благополучия между индивидуальным и уровнем сообщества страны не выявлено и требуются дальнейшие исследования в этой области [23]. Несмотря на внимательное изучение связей субъективного благополучия с этнопсихологическими и кросс-культурными факторами, стоит отметить, что такая связь условна и благополучие общества не гарантирует достижения личностью субъективного благополучия. Особые благоприятные условия, обеспечиваемые экономическими, политическими, этническими и культурными факторами, могут лишь выступать в роли катализатора достижения субъективного благополучия. По-прежнему остается актуальным философский вопрос, как коррелирует индивидуальное благополучие с уровнем благополучия окружающих. Можно с уверенностью говорить о наличии тесной связи между этими двумя феноменами. Однако описание характера этой связи неоднозначно и требует проведения дальнейших тщательных эмпирических исследований.

Перспективы изучения субъективного благополучия

Актуальной сферой изучения влияния субъективного благополучия является влияние использования разного типа технологий, сопряженных с доступом в Интернет. Результаты исследований показывают, что использование интернета, формирующее зависимое поведение, всегда негативно влияет на субъективное благополучие, и напротив, когда использование интернета не вызывает проблем, эффект оказывается положительным. Определение цели использования цифровых технологий жизненно важно для того, чтобы сделать более точные выводы при изучении субъективного благополучия [24]. Это подтверждается выводами исследования, результаты которого выявили существенную взаимообусловленность вовлеченности в сферу цифрового социального взаимодействия с показателями и индикаторами психологического благополучия у молодых людей [25]. Эти выводы затрагивают актуальные проблемы информационной экологии и гигиены, что заслуживает отдельного пристального изучения. Более детально рассмотреть результаты этого исследования помогает наличие положительной корреляции субъективного благополучия с параметрами самоконтроля,

что дает основание полагать наличие возможности влияния на субъективное благополучие посредством тренинга самоконтроля человека, подразумевая, что эти методы имеют практическую ценность для большего счастья людей [26]. Исследования показывают, что самоконтроль оказывает положительное влияние на субъективное благополучие и что этот эффект усиливается профилактической мотивацией. В частности, когда повышается мотивация к профилактике, у человека больше шансов на позитивное субъективное благополучие из-за более высокого уровня самоконтроля. С помощью применения тренинга мотивации можно повлиять на субъективное благополучие человека, подразумевая, что эти методы имеют практическую ценность для большего счастья людей.

При рассмотрении связи субъективного благополучия с такой философской категорией, как смысл жизни у пожилых людей, было установлено, что она напрямую влияет на субъективное благополучие респондентов. Так, чем позитивнее понимание смысла жизни пожилыми людьми, тем выше их субъективное благополучие. Существуют значительные различия в переживании субъективного благополучия среди пожилых людей разного возраста, что проявляется в постепенном снижении переживания субъективного благополучия с повышением возраста. Это объясняется тем, что по мере старения и условия жизни пожилых людей постепенно ухудшаются, и жизненные возможности снижаются, соответственно, снижается их субъективное благополучие. Стоит отметить, что с возрастом удовлетворенность и благополучие становятся все более зависимы от личностной сферы и способности к внутреннему изменению. Было установлено, что оказание поддержки другим людям, в частности супругу или детям, способствует повышению субъективного благополучия пожилых людей. Это связано с повышением значения их идентичности в отношении выполняемой социальной роли супруга или родителя. Отдельного внимания по результатам исследования заслуживает вывод о важности физической активности для достижения более высокого субъективного благополучия [27]. Большой интерес для дальнейших социально-психологических изысканий представляют результаты различных лонгитюдных исследований, таких как, например, Гарвардское исследование развития взрослых, являющееся одним из наиболее обширных лонгитюдных исследований за всю историю психологии. Исследователи изучали простой вопрос, что



делает жизнь человека хорошей. Для ответа на данный вопрос исследователи десятилетиями изучали сотни мужчин, прошедших через учебу, брак, войну, отцовство, жизненные кризисы, и собрали широкий спектр данных о физическом и психическом благополучии мужчин. Результаты данного исследования позволяют делать интересные выводы о факторах, оказывающих наибольшее влияние на субъективное благополучие личности, и открывают широкое поле для дальнейших исследований этого феномена. Данное исследование выявило сильную корреляцию между субъективной оценкой успешной жизни у мужчин и качеством их отношений с семьей, друзьями и обществом, которые, в свою очередь, оказывают существенное влияние на процессы адаптации, а также на их связь с уровнем эмоционального интеллекта. Интересным открытием также стало наличие зависимости состояния соматического здоровья испытуемых от уровня их субъективного благополучия, что, в свою очередь, актуализирует необходимость проведения исследований в области здравоохранения [28].

Общественная жизнь, «диктуя» жизненный сценарий личности путем внушения социальных установок, представлений, ожиданий, предпочтений, преломляясь через призму саморефлексии, оказывает колоссальное влияние на возникновение сложной гаммы эмоциональных переживаний. Американский психолог П. Экман указывал на то, что эмоции определяют качество жизни. Важным в этом процессе является субъективность восприятия окружающей действительности. Если учитывать парадоксальность проявления, выявленную в ходе многократных исследований, показывающих низкую обусловленность объективными факторами субъективного благополучия, очевидной становится необходимость изучения механизмов эмоциональной регуляции компонентов данного феномена. Так, Р. М. Шамионов указывает, что наличие системы самоуправления, участвующей в прогнозировании, самоконтроле и коррекции деятельности, благоприятно сказывается на уровне субъективного благополучия, повышая самоуважение и уверенность в себе [12].

Заключение

Исходя из анализа теоретических работ, посвященных феномену субъективного благополучия, следует говорить о существовании некоторой неопределенности в понимании его природы, исходящей из разности подходов к рассмотрению и трактовке самого понятия.

Экспериментальные исследования говорят о динамической картине развития субъективного благополучия личности, многофакторной обусловленности, а также о некоторой парадоксальности его проявлений. Актуальным направлением дальнейших исследований феномена субъективного благополучия является не просто анализ факторов, на него влияющих, но их сочетанность и взаимодействие, что требует принципиально иного подхода к дальнейшим исследованиям. Кроме того, важнейшим остается направление теоретических обобщений, направленных на «примирение» различных точек зрения, позиций относительно изучения данного явления, его социальной, психологической, психической, физиологической и других сторон. Дальнейшая разработка данной проблематики требует комплексного изучения во всем богатстве проявлений человеческой жизни. Представляет исследовательский интерес установление связей субъективного благополучия с эмоциональным интеллектом, национальными различиями, социальными навыками, установками, влиянием религии и юмора. Современными психологами ведется работа в данном направлении. Так, например, наличие значимой связи было установлено по результатам исследования влияния на субъективное благополучие стиля юмора, когда самоподдерживающий юмор способствует повышению уровня субъективного благополучия, в то время как самоуничижительный вызывает обратный эффект [29]. Изучается роль эмоционального интеллекта в процессе саморегуляции личности для достижения высокого уровня субъективного благополучия и его практической реализации в психологическом сопровождении [30]. Поскольку показатели, используемые для оценки субъективного благополучия, обычно представляют собой самоотчет, основанный на классической теории тестов, стоит отдельно отметить попытки современных ученых провести валидизацию основных показателей субъективного благополучия. Такие работы в последующем помогут значительно улучшить качество проводимых исследований [31].

Анализируя существующие теоретические подходы к рассмотрению и трактовке феномена субъективного благополучия, учитывая результаты актуальных исследований, многофакторную обусловленность формирования, эволюционный характер его изменения в соответствии с современными глобальными тенденциями и социально-психологическими процессами в обществе, мы определяем субъективное благополучие как специфически переживаемое



чувство внутренней удовлетворенности своим физическим, эмоциональным и материальным состоянием, взаимоотношениями, сопровождающееся процессом самоактуализации личности. Таким образом, вопрос о субъективном благополучии личности, по сути, есть вопрос о том, как быть счастливым. Субъективное благополучие включает в себя конкретные как позитивные, так и негативные чувства, аффекты и когнитивные оценки общей ситуации удовлетворенности жизнью, т. е. охарактеризовать субъективное благополучие можно с точки зрения преобладания позитивных чувств над негативными на фоне чувства общей удовлетворенности жизнью. Мы полагаем, что субъективное благополучие можно рассматривать как ресурсное состояние личности, которое через интерпретацию текущих внешних обстоятельств, учитывая индивидуальный положительный опыт, выступает основой эмоциональной безопасности, уравнивая все сферы жизнедеятельности личности.

Проведенный анализ позволяет говорить о том, что субъективное благополучие служит основой для эффективной самореализации личности, отвечая в частном порядке на вопрос о смысле жизни конкретного человека. Практическое разрешение проблематики достижения субъективного благополучия дает надежду на получение ответов на экзистенциальные вопросы, поставленные учеными в период epochальных изменений в истории человечества. Так, В. Франкл в своем фундаментальном труде «Человек в поисках смысла» рассматривает смысл жизни через призму категорий духовности, свободы, труда, любви, ответственности, ценностей, страдания, т. е. всего того, из чего так или иначе сплетается ткань феномена субъективного благополучия. Автор приходит к выводу о невозможности свести это к достижению удовлетворения личных потребностей. Такая точка зрения снова возвращает нас к критике гедонистического подхода в пользу эвдемонистического, рассматривая субъективное благополучие прежде всего как результат активной жизненной позиции с опорой на труд, творчество и просоциальную деятельность человека. Такие выводы находят подтверждение в исследовании, посвященном роли просоциальной активности личности в достижении им субъективного благополучия. Так, участники, которым было предложено потратить определенную денежную сумму на нужды других, испытывали большую степень удовлетворения, чем участники контрольной группы, которым было поручено тратить деньги исключительно на себя [32].

Несмотря на многочисленность исследований, изучающих влияние внешних факторов, стоит также указать на недостаточную изученность факторов внутренней обусловленности субъективного благополучия. Так, в исследованиях Ф. Фудзиты и Р. Лукаса были получены данные, указывающие, что на степень выраженности субъективного благополучия влияет уровень экстраверсии субъекта, что может говорить не только о фенотипической, но и генотипической обусловленности субъективного благополучия. Учитывая результаты данного исследования, можно выдвинуть предположение о влиянии на субъективное благополучие внутренних установок личности, таких как пессимизм и оптимизм, что также требует эмпирической проверки. Такой подход открывает новый горизонт изучения феномена субъективного благополучия, предлагая сместить фокус поиска детерминантов, его обуславливающих, на индивидуальные различия психики человека.

Обобщая изученный материал, можно сделать вывод, что субъективно благополучная личность – это человек, активно вовлеченный в близкие отношения на основе своих социальных ценностей, не переоценивающий важности обстоятельств и не тратящий чрезмерную энергию на попытки их изменить, удовлетворенный досугом, активно и разумно осуществляющий деятельность, соответствующую его целям, а также придерживающийся философии, позволяющей ему эффективно ориентироваться в сложных жизненных обстоятельствах.

Библиографический список

1. Лебедева М. В., Вербина Г. Г. Субъективное и психологическое благополучие как категории современной психологии // Международный журнал медицины и психологии. Т. 4, № 5. С. 48–52.
2. Динер Э. Субъективное благополучие // Психологический вестник. 1984. № 95. С. 542–575.
3. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2015. Вып. 1. С. 28–36.
4. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 1069–1081.
5. Riff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69, iss. 4. P. 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>



6. Лактионова Е. Б., Матюшина М. Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2018. Т. 26. С. 77–88. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77>
7. Deci E. L., Ryan R. M. “What” and “why” of goal pursuits: human needs and self-determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11, iss. 4. P. 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
8. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / пер. с англ. Е. Перовой. М. : Смысл ; АНФ, 2011. 461 с.
9. Селигман М. Путь к процветанию: новое понимание счастья и благополучия / пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 422 с.
10. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. С. 405–442.
11. Каранетян Л. В., Глотова Г. А. Внутреннее благополучие человека. Екатеринбург : Издательство Современного гуманитарного университета, 2020. 200 с.
12. Шамянов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2008. 240 с.
13. Yu Z., Chen L. Income and well-being: relative income and absolute income weaken negative emotion, but only relative income improves positive emotion // Frontiers in Psychology. 2016. Vol. 7. Article 02012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02012>
14. He Q., Tong H., Liu J.-B. How does inequality affect the residents’ subjective well-being: inequality of opportunity and inequality of effort // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 6. Article 843854. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.843854>
15. Arrondo R., Cárcaba A., González E. Drivers of subjective well-being under different economic scenarios // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article 696184. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696184>
16. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. СПб. : Питер, 2003. 271 с.
17. Шамянов Р. М. Взаимосвязь групповых ценностей и субъективного благополучия представителей контактирующих этносов (на примере Поволжья) // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2011. № 4 (7). С. 307–309.
18. Diener E. Culture and Well-being: The Collected Works of Ed Diener. London ; New York : Springer+Business Media B.V., 2009. 290 p.
19. Lu L., Gilmour R. Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development // Asian Journal of Social Psychology. 2006. Vol. 9, iss. 1. P. 36–49. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2006.00183.x>
20. Sheldon K. M., Hoon T. H. The multiple determination of well-being: independent effects of positive traits, needs, goals, selves, social supports, and cultural contexts // Journal of Happiness Studies. 2007. Vol. 8, iss. 4. P. 565–592. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9031-4>
21. Triandis H. C. Cultural syndromes and subjective well-being // Culture and subjective well-being / ed. by E. Diener, E. M. Suh. Cambridge, MA ; London : A Bradford Book ; The MIT Press, 2000. P. 13–36.
22. Yoon E., Goh M., Lee R. M. Acculturation, social connectedness, and subjective well-being // Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology. 2008. Vol. 14, iss. 3. P. 246–255. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.14.3.246>
23. Torres-Vallejos J., Juarros-Basterretxea J., Oyanedel J. C., Sato M. A bifactor model of subjective well-being at personal, community, and country levels: a case with three Latin-American countries // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article 641641. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641641>
24. Donoso G., Casas F., Rubio A., Céspedes C. Mediation of problematic use in the relationship between types of Internet use and subjective well-being in schoolchildren // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article 641178. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641178>
25. Рубцова Н. Е., Ленков С. Л. Психологическое благополучие в проекции цифровой социализации // Психология человека в образовании. 2020. Т. 2, № 2. С. 143–149. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2020-2-2-143-149>
26. Zhao G., Xie F., Luo Y., Liu Y., Chong Y., Zhang Q., Wang W. Effects of self-control on subjective well-being: examining the moderating role of trait and state motivation // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 12. Article 774148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774148>
27. Zhang Q., Yang Y., Zhang G.-L. Influence of life meaning on subjective well-being of older people: serial multiple mediation of exercise identification and amount of exercise // Front Public Health. 2021. Vol. 9. Article 515484. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.515484>
28. Mitchell J. F. Aging well: surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development // The American Journal of Psychiatry. 2022. Vol. 161, iss. 1. P. 178–179. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.1.178>
29. Шляева И. Ф., Грушина А. И. Особенности субъективного благополучия у людей с различным стилем юмора // Матрица научного познания. 2019. № 6. С. 306–316.
30. Литвинова Н. Ю. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и субъективного благополучия личности в практике психологического сопровождения // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 1 (92). С. 173–175. <https://doi.org/10.24412/1991-5497-2022-192-173-175>
31. Nima A. A., Cloninger K. M., Persson B. N., Sikström S., Garcia D. Validation of subjective well-being measures using item response theory // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 10. Article 03036. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03036>



32. Dunn E. W., Aknin L. B., Norton M. I. Spending money on others promotes happiness // *Science*. 2008. Vol. 319, iss. 5870. P. 1687–1688. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>

References

1. Lebedeva M. V., Verbina G. G. Subjective and psychological well-being as a criterion of modern psychology. *International Journal of Medicine and Psychology*, 2021, vol. 4, no. 5, pp. 48–52 (in Russian).
2. Diner E. Subjective well-being. *Psikhologicheskii vestnik*, 1984, no. 95, pp. 542–575.
3. Orlova D. G. Psychological and subjective well-being: definition, structure, researches (review of current publications). *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya № 1. Psikhologicheskie i pedagogicheskie nauki* [Vestnik of Perm State Humanitarian Pedagogical University], 2015, iss. 1, pp. 28–36 (in Russian).
4. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, vol. 57, pp. 1069–1081.
5. Riff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 69, iss. 4, pp. 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
6. Laktionova E. B., Matyushina M. G. Theoretical analysis of the scientific approaches to positive human functioning: the study of the problem of of personality: happiness, psychological well-being, subjective well-being. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2018, vol. 26, pp. 77–88 (in Russian). <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77>
7. Deci E. L., Ryan R. M. "What" and "why" of goal pursuits: human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, vol. 11, iss. 4, pp. 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
8. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, Harper & Row Publ., 1990. 328 p. (Russ. ed.: Moscow, Smysl Publ., ANF Publ., 2011. 461 p.).
9. Seligman M. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York, Atria Paperback, 2011. 321 p. (Russ. ed.: Moscow, Mann, Ivanov and Ferber Publ., 2013. 422 p.).
10. Kulikov L. V. Health and subjective well-being. In: Nikiforov G. S., ed. *Psikhologiya zdorovya* [Psychology of Health]. St. Petersburg, SPbGU Publ., 2000, pp. 405–442 (in Russian).
11. Karapetyan L. V., Glotova G. A. *Vnutrennee blagopoluchie cheloveka* [Internal Well-Being of a Person]. Ekaterinburg, Modern University for the Humanities Publ., 2020. 200 p. (in Russian).
12. Shamionov R. M. Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psikhologicheskaya kartina i faktory [Subjective Well-Being of the Individual: Psychological Picture and Factors]. Saratov, Izd-vo Saratovskogo un-ta, 2008. 240 p. (in Russian).
13. Yu Z., Chen L. Income and well-being: relative income and absolute income weaken negative emotion, but only relative income improves positive emotion. *Frontiers in Psychology*, 2016, vol. 7, article 2012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02012>
14. He Q., Tong H., Liu J.-B. How does inequality affect the residents' subjective well-being: inequality of opportunity and inequality of effort. *Frontiers in Psychology*, 2022, vol. 6, article 843854. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.843854>
15. Arrondo R., Cárcaba A., González E. Drivers of subjective well-being under different economic scenarios. *Frontiers in Psychology*, 2021, vol. 12, article 696184. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696184>
16. Argayl M. *Psikhologiya schastya. 2-e izd.* [Psychology of Happiness. 2nd ed.]. St. Petersburg, Piter Publ., 2003. 271 p.
17. Shamionov R. M. Linkage group values and subjective well-being of representatives contact ethnic groups (on the example of the Volga Region). *Science Vector of Togliatti state university Series: Pedagogy, psychology*, 2011, no. 4 (7), pp. 307–309.
18. Diener E. *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. London, New York, Springer+Business Media B.V., 2009. 290 p.
19. Lu L., Gilmour R. Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 2006, vol. 9, iss. 1, pp. 36–49. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2006.00183.x>
20. Sheldon K. M., Hoon T. H. The multiple determination of well-being: independent effects of positive traits, needs, goals, selves, social supports, and cultural contexts. *Journal of Happiness Studies*, 2007, vol. 8, iss. 4, pp. 565–592. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9031-4>
21. Triandis H. C. Cultural syndromes and subjective well-being. In: Diener E., Suh E. M., eds. *Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge, MA, London, A Bradford Book, The MIT Press, 2000, pp. 13–36.
22. Yoon E., Goh M., Lee R. M. Acculturation, social connectedness, and subjective well-being. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 2008, vol. 14, iss. 3, pp. 246–255. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.14.3.246>
23. Torres-Vallejos J., Juarros-Basterretxea J., Oyanel J. C., Sato M. A bifactor model of subjective well-being at personal, community, and country levels: a case with three Latin-American countries. *Frontiers in Psychology*, 2021, vol. 12, article 641641. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641641>
24. Donoso G., Casas F., Rubio A., Céspedes C. Mediation of problematic use in the relationship between types of Internet use and subjective well-being in school-children. *Frontiers in Psychology*, 2021, vol. 12, article 641178. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641178>



25. Rubtsova N. E., Lenkov S. L. The impact of digital socialization on psychological well-being. *Psychology in Education*, 2020, vol. 2, no. 2, pp. 143–149 (in Russian). <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2020-2-2-143-149>
26. Zhao G., Xie F., Luo Y., Liu Y., Chong Y., Zhang Q., Wang W. Effects of self-control on subjective well-being: examining the moderating role of trait and state motivation. *Frontiers in Psychology*, 2022, vol. 12, article 774148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774148>
27. Zhang Q., Yang Y., Zhang G.-L. Influence of life meaning on subjective well-being of older people: serial multiple mediation of exercise identification and amount of exercise. *Front Public Health*, 2021, vol. 9, article 515484. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.515484>
28. Mitchell J. F. Aging well: surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development. *The American Journal of Psychiatry*, 2022, vol. 161, iss. 1, pp. 178–179. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.1.178>
29. Shilyaeva I. F., Grushina A. I. Features of subjective well-being in people with different styles of humor. *Matritsa nauchnogo poznaniya* [The Matrix of Scientific Knowledge], 2019, no. 6, pp. 306–316 (in Russian).
30. Litvinova N. Yu. Relationship of emotional intelligence and a personality's subjective well-being in the practice of psychological support. *Mir Nauki, Kul'tury, Obrazovaniya*, 2022, no. 1 (92), pp. 173–175 (in Russian). <https://doi.org/10.24412/1991-5497-2022-192-173-175>
31. Nima A. A., Cloninger K. M., Persson B. N., Sikström S., Garcia D. Validation of subjective well-being measures using item response theory. *Frontiers in Psychology*, 2022, vol. 10, article 03036. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03036>
32. Dunn E. W., Aknin L. B., Norton M. I. Spending money on others promotes happiness. *Science*, 2008, vol. 319, iss. 5870, pp. 1687–1688. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>

Поступила в редакцию 15.06.2022; одобрена после рецензирования 02.08.2022; принята к публикации 09.09.2022
The article was submitted 15.06.2022; approved after reviewing 02.08.2022; accepted for publication 09.09.2022