Консультативная психология
и психотерапия
2022. Том 30. № 1. С. 29—48
DOI: https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103
ISSN: 2075-3470 (печатный)
ISSN: 2311-9446 (online)

Counseling Psychology
and Psychotherapy
2022. Vol. 30, no. 1, pp. 29—48
DOI: https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103
ISSN: 2075-3470 (print)
ISSN: 2311-9446 (online)

## ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
## EMPIRICAL STUDIES

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ: ТИПОЛОГИЯ И МИШЕНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

А.Г. САМОХВАЛОВА
Костромской государственный университет (ФГБОУ ВО «КГУ»),
г. Кострома, Российская Федерация
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4401-053X,
e-mail: a_samohvalova@ksu.edu.ru

Н.С. ШИПОВА
Костромской государственный университет (ФГБОУ ВО «КГУ»),
г. Кострома, Российская Федерация
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0741-1297,
e-mail: ronia_777@mail.ru

Е.В. ТИХОМИРОВА
Костромской государственный университет (ФГБОУ ВО «КГУ»),
г. Кострома, Российская Федерация
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3844-4622,
e-mail: tichomirowa82@mail.ru

О. Н. ВИШНЕВСКАЯ
Костромской государственный университет (ФГБОУ ВО «КГУ»),
г. Кострома, Российская Федерация
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1591-0077,
e-mail: o_vishnevskaya@ksu.edu.ru

**Актуальность.** В научном дискурсе подчеркивается важнейшая роль психологического благополучия личности как ресурса развития, совладания с трудными

CC BY-NC

жизненными ситуациями (N.T. Deichert, N. Krause, F.A. Huppert, Л.А. Головей, Л.В. Миллер, Е.Б. Лактионова и др.). Однако до сих пор не предприняты попытки создания типологии психологического благополучия студенческой молодежи, не определены мишени индивидуально ориентированной психологической помощи в зависимости от типологических особенностей благополучия студентов. **Цель.** В статье представлена типология психологического благополучия, выявленная с помощью факторного анализа эмпирических данных, полученных на студенческой выборке, и соотносимая с авторской моделью данного феномена. **Материалы и методы.** В исследовании (N=300) приняли участие респонденты в возрасте от 17 до 23 лет (M=19,64; SD=2,61). Методический дизайн включал: Методику цветовых метафор И.Л. Соломина; Шкалу субъективного счастья С. Любомирски, Х. Леппер, в адаптации Д.А. Леонтьева; Шкалу психологического благополучия Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского; Шкалу удовлетворенности жизнью E.Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, тест «Смысложизненные ориентации (СЖО)» Д.А. Леонтьева; Экспресс-методику «Инновационность и адаптивность» M. Babic, E. College, E. Davis, R. Cunningham. **Результаты.** Описаны четыре типа психологического благополучия, различающиеся между собой по уровню активности и направленности субъекта, специфике социального взаимодействия и включенности в деятельность, индексу благополучия, счастья и удовлетворенности жизнью, ценности определенных сфер жизни. Приводятся мишени психологической помощи, основанные на изучении и развитии сильных сторон личности как ресурса ее благополучия.

***Ключевые слова:*** психологическое благополучие, студенческий возраст, счастье, удовлетворенность жизнью, смысложизненные ориентации, психологическая помощь.

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и КН РА в рамках научного проекта № 20-513-05005\20.

**Для цитаты:** *Самохвалова А.Г., Шипова Н.С., Тихомирова Е.В., Вишневская О.Н.* Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Том 30. № 1. С. 29—48. DOI: https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103

# PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MODERN STUDENTS: TYPOLOGY AND TARGETS OF PSYCHOLOGICAL HELP

ANNA G. SAMOKHVALOVA
Kostroma State University (GBOU VO KSU), Kostroma, Russia
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4401-053X,
e-mail: a_samohvalova@ksu.edu.ru

NATALYA S. SHIPOVA
Kostroma State University (FGBOU VO KSU), Kostroma, Russia
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0741-1297,
e-mail: ronia_777@mail.ru

ELENA V. TIKHOMIROVA
Kostroma State University (GBOU VO KSU), Kostroma, Russia
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3844-4622,
e-mail: tichomirowa82@mail.ru

OKSANA N. VISHNEVSKAYA
Kostroma State University(GBOU VO KSU), Kostroma, Russia
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1591-0077,
e-mail: o_vishnevskaya@ksu.edu.ru

**Relevance.** The scientific discourse emphasizes the crucial role of the psychological well-being of the individual as a resource for development, coping with difficult life situations (NT Deichert, N. Krause, FA Huppert, L.A. Golovey, L.V. Miller, E.B. Laktionova, etc.). However, no attempts have been made so far to create a typology of the psychological well-being of student youth, and the targets of individual-oriented psychological assistance have not been defined depending on the typological characteristics of the well-being of students. **Goal.** The article presents a typology of psychological well-being, identified using factor analysis of empirical data obtained on a student sample, and correlated with the author's model of this phenomenon. **Method.** The study (N = 300) was attended by respondents aged 17 to 23 years (M = 19.64; SD = 2.61). Methodical design included: I.L. Solomin, Subjective Happiness Scale S. Lubomirsky, H. Lepper, adapted by D.A. Leontyev, The Riff psychological well being scale as adapted by N.N. Lepeshinsky, Life Satisfaction Scale E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin adapted by D.A. Leontyeva, E.N. Osina, test «Life-meaning orientations (LSS)» D.A. Leontyeva, Express-method «Innovation and adaptability» M. Babic, E. College, E. Davis, R. Cunningham. **Results.** Four types of psychological well-being are described, differing from each other in the level of activity and orientation of the subject, the specifics of social interaction and involvement in activities, the index of well-being, happiness and satisfaction with life, the value of certain areas of life. The targets of psychological assistance are given, based on the study and development of the strengths of the individual as a resource for her well-being.

***Keywords:*** psychological well-being, student age, happiness, life satisfaction, life-meaning orientations, psychological help.

**Funding.** The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR) and KHPA, project number 20-513-05005\20.

**For citation:** Samokhvalova A.G., Shipova N. S., Tikhomirova E.V., Vishnevskaya O.N. Psychological well-being of modern students: typology and targets of psychological help. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2022. Vol. 30, no. 1, pp. 29—48. DOI: https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103

## Введение

Интенсивная динамика развития общества предъявляет высокие требования к личностному и профессиональному потенциалу современного человека, тем самым нередко усложняя достижение им психологического благополучия. Одной из уязвимых групп в сложившейся ситуации можно считать студентов. Современные ученые отмечают возросший уровень инфантилизма, пространственной дезориентации, материальной и функциональной зависимости от родителей у современной молодежи [1; 4]. В связи с этим университетский период жизни становится для многих студентов весьма стрессогенным [16; 17; 24; 26]. Им приходится решать не только проблемы адаптации к новому ритму и формату учебы, но и отвечать на ряд социальных и возрастных вызовов: сепарация от родителей, начало трудовой деятельности и совмещение ее с учебой, построение романтических отношений, стратегическое жизненное планирование, осмысление своего Я, овладение новыми технологиями, так быстро появляющимися в современном мире и внедряемыми в процесс обучения [20; 34; 35].

В связи с необходимостью преодолевать большое количество стресс-факторов встает важный вопрос о внутренних ресурсах студентов, которые будут способствовать совладанию с трудными жизненными ситуациями. В качестве важных ресурсов, противодействующих повседневному стрессу, ученые выделяют психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью [2]. Отмечается, что психологическое благополучие выступает частью адаптационного потенциала личности [7]: люди с более высоким уровнем благополучия более конструктивно преодолевают трудности, легче интегрируют существующий опыт в будущие стратегии совладания со стрессом [5]. То, как студенты будут справляться со стрессом, насколько развиты у них навыки конструктивного копинга, гибкость в избираемых стратегиях, ресурсный потенциал, и то, как будет осуществляться консультационное сопровождение студентов в данный период, будет определять и предсказывать меру успешности студентов на этапе университетской жизни [22] и, несомненно, в дальнейшем.

Значимость психологического благополучия в процессе самореализации молодежи подчеркивается и в зарубежных источниках (N.T. Deichert, E.M. Fekete , M. Craven [18], N. Krause, K.I. Pargament, P.C. Hill [27], F.A. Huppert [25]), а также важное место в исследованиях занимает поиск способов повышения психологического благополучия различных слоев населения (C.C. Tam, X. Li, E.G. Benotsch, D. Lin [32], M.D. Consiglio, G. Fabrizi, D. Conversi [19], N. Park, C.Peterson [28]).

Современные исследования в большей степени ориентированы на анализ связи психологического благополучия с разными личностными

характеристиками (Т.В. Казакова, Н.А. Русина, Я.С. Сунцова, Г.Г. Лебедева, О.Г. Холодкова, А.В. Кузьмичева, С.А. Водяха, Л.Б. Козьмина), а также на изучение его структуры и факторов (О.Н. Фомина [14]), в том числе у студентов (Е.Ю. Григоренко [3], Е.Е. Федотова [13]) .

Вместе с тем мета-анализ зарубежных и отечественных источников позволяет сделать вывод о том, что в современном научном дискурсе наблюдается терминологическая нестройность и несистемность взглядов на изучаемый феномен, понятие «психологическое благополучие» не дифференцировано из системы родственных психологических дефиниций (субъективное благополучие, эмоциональное благополучие, удовлетворенность жизнью, психическое здоровье, счастье и т. д.). Кроме того, проблема психологического благополучия студенческой молодежи изучена недостаточно, не выявлены типы благополучия, не определены мишени психологической помощи, направленной на повышение уровня психологического благополучия молодежи как главного ресурса развития общества в ближайшем будущем. Таким образом, можно констатировать высокую *социальную и практическую актуальность* проблемы исследования.

В серии наших исследований была создана структурно-функциональная модель психологического благополучия студентов [10; 11; 12]. *Психологическое благополучие субъекта* понимается нами как интегральная характеристика состояний человека, обеспечивающих согласованность психических функций и процессов, достижение внутреннего равновесия и субъектной целостности. Оно реализуется на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и социально-психологическом уровнях [10]. Осознаваемая часть психологического благополучия как образ собственной жизни и своего места в ней составляет *субъективное благополучие* [11].

В качестве *структурных компонентов психологического благополучия* субъекта выделяются *аффективный,* включающий позитивную самооценку, самопринятие, удовлетворенность собой и жизнью, оптимистичный взгляд на события настоящего и будущего; *когнитивный,* включающий систему представлений человека о себе как об активном, развивающемся субъекте, знания об индивидуальной системе ресурсов и способах их развития, понимание механизмов саморегуляции и самопроектирования; *конативный,* включающий индивидуальную систему интрапсихических (мотивационных, волевых, эмоциональных) и интерпсихических процессов регуляции поведения, адекватных способов реагирования на различные жизненные ситуации; эффективных паттернов поведения, *ценностно-смысловой,* включающий базовые установки, личностные смыслы, ценностные ориентации, определяющие жизненные цели и направленность субъекта; *рефлексивный,* обеспечивающий осознанное отношение субъекта к собственной жизни как к процессу личностного роста [12].

***Цель*** данного исследования — создание типологии психологического благополучия студентов и определение мишеней психологической помощи в зависимости от принадлежности студентов к определенному типу.

## Метод

***Выборка.*** В исследовании (N=300) приняли участие студенты Костромского государственного университета в возрасте от 17 до 23 лет (M=19,64; SD=2,61), из которых 84,6% — женского пола, 15,4% — мужского.

***Методики.*** Методический дизайн исследования подобран в соответствии с авторской моделью психологического благополучия студентов, включает инструменты, замеряющие основные индикаторы психологического благополучия (осмысленность жизни, удовлетворенность жизнью, ощущение счастья, ценностно-смысловые образования когнитивного поля субъекта, инновационная компетентность); представлен следующими методиками: Шкала психологического благополучия Рифф, RPWB, 1989, в адаптации Н.Н. Лепешинского (2007); Методика цветовых метафор И.Л. Соломина, 1997 (модификация теста цветовых отношений А.М. Эткинда); Шкала субъективного счастья (С. Любомирски, Х. Леппер, а адаптации Леонтьева Д.А., 2013); Шкала удовлетворенности жизнью (SatisfactionWithLifeScale — SWLS) (E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin, 1985; адаптация и валидизация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина, 2003); тест «Смысложизненные ориентации (СЖО)» Д.А. Леонтьева, 2000; экспресс-методика «Инновационность и адаптивность» (Altkirt) M. Babic, E. College, E. Davis, R. Cunningham, 1999.

***Обработка данных*** проводилась в программе SPSSStatistics 20.0 и включала методы дескриптивной статистики и факторный анализ.

***Процедура.*** Исследование проводилось онлайн, ссылки на опрос были размещены в социальных сетях (FB, BK), на личных страницах авторского коллектива и в организационных группах университета. Участие в исследовании было добровольным, с учетом принципов конфиденциальности и экологичности, респонденты информированы о цели исследования, о своих правах, предупреждены о том, что результаты будут использованы исключительно в научных интересах и только в обобщенном варианте.

## Результаты

На первом этапе производился замер индикаторов психологического благополучия студентов. В табл. 1 представлены результаты дескриптивного анализа изучаемых переменных.

Таблица 1

**Данные дескриптивной статистики исследуемых переменных (по шкалам стандартизированных методик)**

| Показатели | M | SD | Минимум | Максимум | Асимметрия | Эксцесс |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Интегральный показатель удовлетворенности жизнью* | 21,01 | 6,70 | 5,00 | 35,00 | -0,30 | -0,60 |
| Переживание счастья** | 18,67 | 4,64 | 4,00 | 28,00 | -0,51 | 0,14 |
| Общий показатель благополучия*** | 3,23 | 1,80 | 1,00 | 7,00 | 0,17 | -1,25 |
| Положительные отношения с другими*** | 3,65 | 1,73 | 1,00 | 6,00 | -0,14 | -1,28 |
| Личностный рост*** | 4 | 1,8 | 1,00 | 7,00 | -0,4 | -1 |
| Автономия*** | 3,9 | 2,3 | 1,00 | 9,00 | 0,3 | -1 |
| Управление окружением*** | 3,14 | 1,74 | 1,00 | 7,00 | 0,30 | -1,14 |
| Самопринятие*** | 3,75 | 1,88 | 18,00 | 70,00 | -0,51 | -0,08 |
| Цели в жизни*** | 3,30 | 1,81 | 20,00 | 70,00 | -0,40 | -0,24 |
| Инновационная компетентность**** | 3,8 | 1,85 | 0,00 | 9,00 | 0,25 | -0,5 |
| Цели жизни***** | 28,8 | 8,8 | 6,00 | 42,00 | -0,4 | -0,5 |
| Процесс жизни***** | 27,4 | 8 | 6,00 | 42,00 | -0,5 | -0,6 |
| Результат жизни***** | 22,7 | 6,9 | 5,00 | 35,00 | -0,3 | -0,42 |
| Локус контроля — Я***** | 20,1 | 5,2 | 4 | 28 | -0,7 | 0,2 |
| Локус контроля — Жизнь***** | 29,4 | 7,9 | 6 | 42 | -0,5 | -0,4 |
| Осмысленность жизни***** | 95,8 | 24,4 | 20 | 140 | -0,5 | -0,1 |

*Примечание:* M — среднее значение, SD — стандартное отклонение; «*» — Шкала удовлетворенности жизнью; «**» — Шкала субъективного счастья; «***» — Шкала психологического благополучия; «****» — Инновационность и адаптивность»; «*****» — Смысложизненные ориентации.

Из полученных результатов видно, что показатели субъективного благополучия студентов, такие, как удовлетворенность жизнью и переживание счастья, находятся в пределах нормативных значений для данной возрастной группы. При этом показатели психологического благополучия, связанные с осмысленностью, субъектностью и полнотой самореализации человека, а именно, «управление окружением», «самопринятие», «цели в жизни», «автономия», «положительные отношения с другими» и «личностный рост» находятся на верхней границе диапазона низких нормативных значений ($3{,}1 \leq M \leq 3{,}8$). Психологическое благополучие у современной молодежи связано в большей степени с получением удовольствия и удовлетворенностью тем, что они имеют в

настоящий момент времени. При этом деятельностная позиция не является приоритетной, достижение значимых целей затруднено, возможно, вследствие стрессогенности современного контекста, что и дает в совокупности более низкие эвдемонистические показатели психологического благополучия и инновационной компетентности, т. е. готовности к изменениям и новаторству. В то же время данные по показателям методики «Смысложизненные ориентации» соответствуют средним нормативным значениям для данной возрастной группы. Студенты стремятся к целеобразованию и подчинению целевым ориентирам собственной жизни, что придает их жизни смысловую наполненность, ощущение контроля и управляемости. Данные дескриптивной статистики по методике И.Л. Соломина не приводятся, в связи с тем, что методика является полуструктурированной, в основе лежит проективный метод и нормативные показатели к ней отсутствуют.

На втором этапе исследования изучаемые переменные были подвергнуты факторному анализу по методу главных компонент. Было извлечено 4 фактора с собственными значениями больше единицы (табл. 2). Эти факторы подверглись варимакс-вращению 20 итераций.

Таблица 2

**Варианты психологического благополучия студентов**

| Фактор | Переменные | Значение |
|---|---|---|
| 1-й фактор (общий вес фактора — 9,84, процент дисперсии — 15,6%) | Счастье** | 0,788 |
| | Семья****** | 0,783 |
| | Каким я хочу быть****** | 0,728 |
| | Любовь****** | 0,714 |
| | Достижения****** | 0,669 |
| | Здоровье****** | 0,648 |
| | Мое будущее****** | 0,646 |
| | Радость****** | 0,615 |
| | Интересное занятие****** | 0,606 |
| | Развитие****** | 0,590 |
| | Мое настоящее****** | 0,587 |
| | Успех****** | 0,534 |
| | Статус****** | 0,524 |
| | Знания****** | 0,486 |
| | Моя учеба****** | 0,465 |
| | Деньги****** | 0,459 |
| 2-й фактор (общий вес фактора — 7,27, процент дисперсии — 11,8%) | Осмысленность жизни***** | 0,954 |
| | Локус контроля — Жизнь***** | 0,930 |
| | Процесс жизни***** | 0,901 |
| | Результат жизни***** | 0,899 |

| Фактор | Переменные | Значение |
|---|---|---|
| | Локус контроля — Я***** | 0,896 |
| | Цели жизни***** | 0,893 |
| | Удовлетворенность жизнью* | 0,770 |
| | Общий показатель благополучия*** | 0,740 |
| | Инновационная компетентность**** | -0,289 |
| 3-й фактор (общий вес фактора — 2,35, процент дисперсии — 3,9%) | Самоконтроль****** | 0,754 |
| | Контроль ситуации****** | 0,574 |
| | Управление окружением*** | 0,567 |
| | Самоэффективность****** | 0,457 |
| 4-й фактор (общий вес фактора — 2,33, процент дисперсии — 3,4%) | Автономия*** | 0,720 |
| | Личностный рост*** | 0,593 |
| | Цели в жизни*** | 0,439 |
| | Самопринятие*** | 0,367 |
| | Какой я есть****** | 0,212 |

*Примечание:* Мера выборочной адекватности Кайзера—Мейера—Олкина = 0,86. «*» — Шкала удовлетворенности жизнью; «**» — Шкала субъективного счастья; «***» —Шкала психологического благополучия; «****» — Инновационность и адаптивность»; «*****» — Смысложизненныеориентации; «******» — Методика цветовых метафор.

## Обсуждение

Факторный анализ построен на выявлении взаимосвязей между референтными переменными благополучия студентов, на основе чего представляется возможным выделить варианты (типы) психологического благополучия и зоны его риска.

***Фактор 1. «Благополучие как цель»***

Первый фактор описывает взаимосвязь проявления интенции на достижение психологического благополучия в перспективе с образом будущего, который конкретизирован и непосредственно связан с достижением счастья. Разрыв между Я настоящим, реальным и Я идеальным является в данном случае ресурсным, так как определяет направление личностного развития. Наблюдается прямая связь стремления к счастью с показателями мотивационно-потребностной сферы личности (мотивы создания семьи, любви, укрепления здоровья, достижений, реализации интересов, получения знаний, достижения материального благополучия). Психологическое благополучие выступает как мечта, ожидание радости, «счастье в планах», которые, формируют оптимистичный взгляд на события настоящего и предполагаемого бу-

дущего, однако реальной деятельности по его достижению на данном этапе жизни нет. На первый план выступает процесс самопроектирования.

*Зоны риска:* склонность к фантазиям, трудности самоорганизации и самореализации, социальная инфантильность, несоответствие достижений уровню притязаний, экстернальный локус контроля.

***Фактор 2. «Благополучие как деятельность»***

Степень благополучия и удовлетворенности жизнью связаны с уровнем ее осмысленности («локусом контроля — Я», «локусом контроля — Жизнь», с осознанными целями в жизни). Благополучие студента в данном факторе предстает в неразрывной связи с авторством жизни, с представлением жизненной траектории, максимальной реализацией в различных видах деятельности. Это, в свою очередь, требует усилий для преодоления возникающих трудностей, проявления высокой социальной активности, принятия ответственности за все происходящее, ориентированности на продукт деятельности. При этом благополучие обратно связано с готовностью к инновациям, это может говорить о том, что апробация новых моделей поведения будет затруднена в связи с тем, что в данном варианте благополучия высокая степень неопределенности вызывает чувство тревоги и воспринимается как потенциальное препятствие достижению ожидаемого, запланированного результата.

*Зоны риска:* истощаемость ресурсов, эмоциональное выгорание, неумение отдыхать, чрезмерная рефлексивность, перфекционизм, гиперответственность, страх нового, высокий уровень стресса.

***Фактор 3. «Благополучие как контроль»***

В данном факторе прослеживается взаимосвязь таких переменных, как «контроль ситуации», «самоконтроль», «управление окружением» и «самоэффективность». В данном варианте благополучия прослеживается ориентированность не столько на процесс и результат деятельности, сколько на контроль. На первый план выходит значимость контроля, как собственных эмоций, мыслей, действий, продуктов, так и развития социальной ситуации, действий других людей. Понимание того, что «все находится под контролем», «все идет по плану», дает ощущение самоэффективности, внутренней гармонии, психологического благополучия. Чтобы чувствовать себя комфортно, студенту необходимо оказывать влияние и управлять окружением.

*Зоны риска:* чрезмерный самоконтроль, доминирование в социальном взаимодействии, трудности самовыражения, барьеры творчества, деиндивидуализация, стереотипизация поведения и общения.

***Фактор 4. «Благополучие как автономность»***

В данном факторе психологическое благополучие минимально связано с ситуациями социального взаимодействия. На первый план выходит взаимосвязь показателей психологического благополучия («автономия», «личностный рост», «цели в жизни» и «самопринтие») с мотивационно-смысловой категорией «Какой я есть», что говорит об ориентированности субъекта в данном варианте благополучия больше на собственные ощущения, субъективную оценку своей деятельности, личные достижения и образы развития. Чувство автономности, суверенности, индивидуальности более значимо, чем внешняя оценка. В фокусе внимания находится деятельность, преимущественно направленная не на сотрудничество с другими, а на личностный рост, реализацию целей. Благополучие в данном случае связано с самопринятием.

*Зоны риска:* индивидуализм, эгоцентризм, одиночество, социальная ригидность, коммуникативная неадекватность, трудности самовыражения и самореализации, низкий уровень эмпатии, конфликтность.

Данные факторизации были интерпретированы с позиций *субъектно-деятельностного подхода*, т. е. в качестве оснований для выявления типов благополучия мы заложили параметры активности, социального взаимодействия и включенности субъекта в деятельность.

В связи с выявленными факторами риска для каждого варианта психологического благополучия студентов возникает необходимость определения мишеней психологической помощи с целью профилактики возможного психологического неблагополучия. В рамках мировой психотерапевтической традиции с этой целью применяются: *терапия психологического благополучия* (well-beingtherapy, WBT) [21]; *рационально-эмоциональная терапия* (РЭТ) [15]; *телесно-ориентированная терапия* [8]; *коучинг* (lifecoaching — помощь в жизненных изменениях) [23]; *подход, основанный на изучении сильных сторон личности* (Strength-basedApproachtoEnhancingWell-Being), показывающий, что сильные черты личности являются ресурсом ее благополучия.

Опора на подход, основанный на изучении сильных сторон личности, позволяет формировать позитивное восприятие и самовосприятие студентов, повышать мотивационную включенность в собственную жизнь, обретать смысл жизни. Это достигается посредством воздействия на личностные ресурсные характеристики, вовлечения в дело, приносящее удовольствие, построения позитивных социальных взаимоотношений [30; 33]. Позитивные психологические интервенции могут быть реализованы в виде отдельных упражнений или активностей, программ, комплексов тренингов, целостных курсов обучения, а также представлять собой глобальное переориентирование образовательной среды,

включающей все аспекты обучения, начиная от климата и заканчивая способом преподавания академических дисциплин [9; 29; 31]. Реализация программ психологической помощи строится с учетом типа психологического благополучия студентов (табл. 3).

Таблица 3

**Мишени психологической помощи в зависимости от типа психологического благополучия студентов**

| № | Тип психологического благополучия | Мишени психологической помощи |
|---|---|---|
| 1 | Благополучие как цель | Проблемы целеполагания, планирования, самоорганизации, расстановки приоритетов, выстраивания индивидуальной траектории жизни, контроля над жизненными обстоятельствами, формирования образа «Я реального» и «Я идеального», самопроектирования и самоидентификации, проведения положительной инвентаризации собственной жизни, развития социальной активности, ответственности, самоконтроля, осознанности |
| 2 | Благополучие как деятельность | Развитие индивидуальной системы ресурсов, обучение эффективным копинг-стратегиям, способам работы в команде, реализация здоровьесберегающих технологий, проблемы временной перспективы, актуального состояния жизненных сфер, мотивации избегания неудач, удовлетворения личных потребностей, продуктивности и свободы выбора, развитие инновационной компетентности, работа с ограничениями и границами, разработка альтернативных сценариев планирования свободного времени |
| 3 | Благополучие как контроль | Проблемы доверия, определение причин возникновения тревоги, зон ответственности и личностных границ, критериев эффективности деятельности и ее субъективной оценки, управление собственной жизнью, развитие мотивации достижения, креативности, гибкости социального поведения и общения, эмоционального интеллекта, свободы самовыражения, обучение релаксационным техникам |
| 4 | Благополучие как автономность | Проблемы соотношения индивидуального и социального, способы актуализации самостоятельности, независимости, следование/противостояние общественному мнению, развитие саморегуляции и умения регулировать поведение окружающих, обучение техникам самопрезентации и самовыражения, расширение личного опыта, анализ личностных ресурсов и возможностей, развитие децентрации, социальной активности, эмпатии, коммуникативной компетентности |

## Выводы

Факторизация индикаторов психологического благополучия студентов позволила выявить типы психологического благополучия студентов; описать для каждого из типов факторы, способствующие благополучию, а также определить эоны риска, которые могут препятствовать его достижению.

Первый фактор «*Благополучие как цель*» подчеркивает взаимосвязь счастья и внутренней гармонии с многочисленными мотивационно-потребностными показателями, к которым субъект стремится как к образу желаемого благополучного будущего. Второй фактор *«Благополучие как деятельность»* включает такие переменные, как благополучие и удовлетворенность жизнью, которые представляют актуальное, деятельностное состояние субъекта и описывают характеристики личности, направленные на достижение целей, составляющих благополучную, наполненную жизнь. В третьем факторе *«Благополучие как контроль»* большую нагрузку имеют переменные контроля и саморегуляции, что отражает высокую ориентированность субъекта на строгое соответствие его деятельности социальным нормам. Четвертый фактор *«Благополучие как автономность»* отражает высокую сконцентрированность на себе, ценность своей индивидуальности, независимости, определение личных границ.

Психологическая помощь, направленная на повышение уровня благополучия студентов, должна выстраиваться с учетом выявленной типологии, на основе изучения и развития сильных сторон личности как ресурсов психологического благополучия. Основными мишенями помощи можно считать развитие системы ментальных ресурсов студента, построение индивидуальной траектории развития, актуализация личностного потенциала, расширение социальной помогающей сети, развитие субъектного контроля ситуации.

Перспективой дальнейшего исследования является поиск специфики психологического благополучия студентов с разной этнической идентичностью, что, несомненно, важно в условиях мультикультурности образовательного пространства высшей школы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Ардельянова Я.А., Саидов Б.Ш.* Факторы и условия инфантилизации современной молодежи [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития. 2018. № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/faktory-i-usloviya-infantilizatsii-sovremennoy-molodezhi (дата обращения: 25.06.2021).
2. *Головей Л.А., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Савенышева С.С., Муртазина И.Р.* Роль психологического благополучия и удовлетворенности

жизнью в восприятии повседневных стрессоров // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. № 4. С. 8—26.
3. *Григоренко Е.Ю.* Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. 2009. № 2. С. 98—105.
4. *Ефимова Г.З.*Социальный инфантилизм студенческой молодежи как фактор противодействия модернизации современного российского общества [Электронный ресурс] // Вестник евразийской науки. 2014. № (25). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-infantilizm-studencheskoy-molodezhi-kak-faktor-protivodeystviya-modernizatsii-sovremennogo-rossiyskogo-obschestva (дата обращения: 25.06.2021).
5. *Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г.* Взаимосвязь субъективного благополучия и стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. 2015. С. 52—57.
6. *Леонтьев Д.А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56—65.
7. *Миллер Л.В.*Психологическое благополучие студентов в отдаленный период времени после психотравмирующего события [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu. 2014. № 1. URL: http://psyedu.ru/journal/2014/1/Miller.phtml (дата обращения: 25.06.2021).
8. *Нартова-Бочавер С.К.* Жизненная среда человека: источник трудностей и ресурс психического здоровья // Человек работающий: междисциплинарный подход в психологии здоровья / ред. К.А. Бочавер, А.Б. Данилов. М.: ИММ-Пресс: Перо, 2018. С. 281—322.
9. *Реан А.А., Ставцев А.А.* Позитивные психологические интервенции как профилактика школьного неблагополучия, агрессии и буллинга [Электронный ресурс] // Вопросы образования. 2020. № 3. С. 37—59. URL: https://arxiv.gaugn.ru/s1814-95450000617-1-1-ru-211/ (дата обращения: 19.06.2021).
10. *Самохвалова А.Г., Асриян Э.В.* Методологические подходы к исследованию психологического благополучия российских и армянских студентов // Актуальная психология. Научный вестник. 2021. № 2 (9). С. 292—302.
11. *Самохвалова А.Г., Тихомирова Е.В., Вишневская О.Н., Шипова Н.С.* Субъективное благополучие студентов, поступивших в вуз на разные направления подготовки // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Том 27, № 2. С. 32—38.
12. *Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Вишневская О. Н.* Психологическое благополучие студентов в условиях высокой неопределенности будущего // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 4 (121). С. 88—96.
13. *Федотова Е.Е.*Субъективное благополучие студентов и его факторы: теоретический анализ // Вестник Омского университета. 2020. № 3. С. 63—69. DOI:https://doi.org/ 10.24147/2410-6364.2020.3.63-69

14. *Фомина О.О.* Факторы и возможные типы психологического благополучия личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2016. Том 5. №2 (18). DOI: https:10.18500/2304-9790-2016-5-2-168-173
15. *Эллис А.* Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход. СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 272 с.
16. *Beiter R, Nash R., McCrady M., Rhoades D., Linscomb M., Clarahan M., Sammut S.* The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students // J Affect Disord. 2015. № 3. P. 90—96. DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.054
17. *Deasy C., Coughlan B., Pironom J., Jourdan D., Mannix-McNamara P.* Psychological Distress and Coping amongst Higher Education Students: A Mixed Method Enquiry // PLOS ONE. 2014. Vol. 9 (12). DOI: https:10.1371/journal.pone.0115193
18. *Deichert N. T., Fekete E. M., Craven M.* Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being // The Journal of Positive Psychology. 2019. P. 168—177. DOI: 10.1080/17439760.2019.1689425
19. *Di Consiglio M., Fabrizi G., Conversi D., La Torre G., Pascucci T., Lombardo C., Violani C., Couyoumdjian,* A. Effectiveness of NoiBene: A Web-based programme to promote psychological well-being and prevent psychological distress in university students // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2021. Vol. 13. P. 317—340. DOI: 10.1111/aphw.12251
20. *Erschens R., Herrmann-Werner A., Keifenheim K.E., Loda T., Bugaj T.J., Nikendei C., Lammerding-Köppel M., Zipfel S.* Differential determination of perceived stress in medical students and high-school graduates due to private and training-related stressors // PLoS One. 2018. Vol. 13 (1). DOI: 10.1371/journal.pone.0191831
21. *Fava A.G., Ruini C.* Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. 2003. Vol. 34. P. 45—63.
22. *Freire C., Ferradás M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J.* Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. P. 841—860. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00841
23. *Green L.S., Oades L.G., Grant A.* Cognitive-behavioral, solution-focused life-coaching: enhancing goal striving, well-being, and hope // Journal of Positive Psychology. 2006. № 2. P. 142—144.
24. *Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D.* Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students // European Journal of Teacher Education. 2019. № 42 (3). P. 375—390. DOI:10.1080/02619768.2019.1576629
25. *Huppert F.A.* Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2009. № 1. P. 137—164. DOI: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
26. *Kim J.E., Saw A., Zane N.* The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students // American Journal of Orthopsychiatry. 2015. Vol. 85 (6). P. 620—630. DOI: 10.1037/ort0000074
27. *Krause N., Pargament K.I., Hill P.C.* Humility, stressful life events, and psychological well-being: Findings from the landmark spirituality and health

survey // The Journal of Positive Psychology. 2016. Vol.11. P. 499—510. DOI: 10.1080/17439760.2015.1127991
28. *Park N., Peterson C.* It's not just the economy: The psychological well-being of an electorate also matters for election outcomes // The Journal of Positive Psychology. 2017. Vol. 14. P. 127—132. DOI: 10.1080/17439760.2017.1350743
29. *Popovic N.* Should Education Have Happiness Lessons? // The Oxford Handbook of Happiness / Eds. S.A. David, I. Boniwell, A.C. Ayers. Oxford: Oxford University. 2014. P. 551—562.
30. *Seligman M.E.* Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy // Handbook of Positive Psychology / Eds. C.R. Snyder, S.J. Lopez. New York: Oxford University. 2002. P. 3—7.
31. *Sin N.L., Lyubomirsky S.* Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis // Journal of Clinical Psychology. 2009. Vol. 65. P. 467—487.
32. *Tam C.C., Li X., Benotsch E.G., Lin D.* A Resilience-Based Intervention Programme to Enhance Psychological Well-Being and Protective Factors for Rural-to-Urban Migrant Children in China // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2020. Vol. 12. P. 53—76. DOI: 10.1111/aphw.12173
33. *Waters L.* A Review of School-Based Positive Psychology Interventions // Australian Journal of Educational and Developmental Psychology. 2011. Vol. 2. P. 75—90.
34. *Weber J., Skodda S., Muth T., Angerer P., Loerbroks A.*Stressors and resources related to academic studies and improvements suggested by medical students: a qualitative study // BMC Medical Education. 2019. № 19 (1): 312. DOI:10.1186/s12909-019-1747-z
35. *Yavuz H.* Stress coping strategies of university students // Cypriot Journal of Educational Sciences. 2020. Vol. 15. P. 1202—1217. DOI: 10.18844/cjes.v15i5.5171

## REFERENCES

1. Ardel'ianovaIa.A., Saidov B.Sh. Faktory I usloviia infantilizatsii sovremennoi molodezhi [Factors and conditions of infantilization of modern youth] [Elektronnyiresurs]. *Teoriia I praktika obshchestvennogo razvitiia = Theory and practice of social development*, 2018, no. 4, URL: https://cyberleninka.ru/article/n/faktory-i-usloviya-infantilizatsii-sovremennoy-molodezhi (Accessed 25.06.2021). (In Russ., abstr. in Engl.).
2. Golovej L.A., Petrash M.D., Strizhickaya O.YU., Savenysheva S.S., Murtazina I.R.Rol' psihologicheskogo blagopoluchiya I udovletvorennosti zhizn'yu v vospriyatii povsednevnyh stressorov [The role of psychological well-being and life satisfaction in the perception of everyday stressors]. *Konsul'tativnaya psihologiya I psihoterapiya = Counseling psychology and psychotherapy*, 2018. T. 26, no. 4, pp. 8—26. (In Russ., abstr. in Engl.).
3. Grigorenko E.Iu. Psikhologicheskoe blagopoluchie studentov I opredeliaiushchie ego faktory [Psychological well-being of students and its determinants]. *Problemy razvitiia territorii = Territory development problems*, 2009, no. 2, pp. 98—105. (In Russ., abstr. in Engl.).
4. Efimova G.Z. Cotsial'nyi infantilizm studencheskoi molodezhi kak factor protivodeistviia modernizatsii sovremennogo rossiiskogo obshchestva [Social

infantilism of student youth as a factor in counteracting the modernization of modern Russian society] [Elektronnyiresurs]. *Vestnik evraziiskoi nauki = Bulletin of Eurasian Science*, 2014, no. 6 (25), URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-infantilizm-studencheskoy-molodezhi-kak-faktor-protivodeystviya-modernizatsii-sovremennogo-rossiyskogo-obschestva (Accessed 25.06.2021). (In Russ., abstr. in Engl.).

5. Laktionova E.B., Matyushina M.G.Vzaimosvyaz' sub"ektivnogo blagopoluchiya I strategijpovedeniya v slozhnyh zhiznennyh situaciyah [Interrelation of subjective well-being and behavior strategies in difficult life situations]. *Psihologicheskoe soprovozhdenie bezopasnosti obrazovatel'noj sredy shkoly v usloviyah vnedreniya novyh obrazovatel'nyh I professional'nyh standartov = Psychological support of the safety of the educational environment of the school in the context of the introduction of new educational and professional standards*, 2015. pp. 52—57. (In Russ., abstr. in Engl.).
6. Leont'ev D.A. Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyi potentsial kak osnova samodeterminatsii [Personal in personality: personal potential as the basis for self-determination]. *Uchenye zapiski kafedry obshchei psikhologii MGU im M.V. Lomonosova. Vyp. 1 / pod red. B.S. Bratusia, D.A. Leont'eva = Scientific notes of the Department of General Psychology of Moscow State University named after M.V. Lomonosov. Edition 1 / ed. B.S. Bratusya, D.A. Leontiev*, Moscow, Smysl Publ., 2002, pp. 56—65. (In Russ., abstr. in Engl.).
7. Miller L.V. Psihologicheskoe blagopoluchie studentov v otdalennyj period vremeni posle psihotravmiruyushchego sobytiya[Psychological well-being of students in a distant period of time after a traumatic event]. *[Elektronnyjresurs]. Psihologicheskaya nauka I obrazovanie psyedu = Psychological science and education psyedu,* 2014, no. 1. URL: http://psyedu.ru/journal/2014/1/Miller.phtml (Accessed 25.06.2021). (In Russ., abstr. in Engl.).
8. Nartova-Bochaver S.K .Zhiznennaia sreda cheloveka: istochnik trudnostei I resurs psikhicheskogo zdorov'ia [Human living environment: a source of difficulties and a resource of mental health]. *Chelovek rabotaushchii: mezhdistsiplinarnyi podkhod v psikhologii zdorov'ia / red. K.A. Bochaver, A.B. Danilov = Working person: an interdisciplinary approach in health psychology / ed. K.A. Bochaver, A.B. Danilov*, Moscow, IMM-Press : Pero Publ., 2018, pp. 281—322. (In Russ., abstr. in Engl.).
9. Rean A.A., Stavtsev A.A Pozitivnye psikhologicheskie interventsii kak profilaktika shkol'nogo neblagopoluchiia, agressii I bullinga [Positive psychological interventions as prevention of school ill-being, aggression and bullying] [Elektronnyiresurs]. *Voprosy obrazovaniia = Educational issues*, 2020, no. 3, pp. 37—59. URL: https://arxiv.gaugn.ru/s1814-95450000617-1-1-ru-211 (Accessed 19.06.2021). (In Russ., abstr. in Engl.).
10. Samohvalova A.G., Asriyan E. V. Metodologicheskie podhody k issleddovaniyu psihologicheskogo blagopoluchiya rossijskih I armyanskih studentov [Methodological approaches to the study of psychological well-being of Russian and Armenian students]. *Aktual'naya psihologiya. Nauchnyj vestnik = Actual psychology. Scientific Bulletin,* 2021, no. 2(9), pp. 292—302. (In Russ., abstr. in Engl.).
11. Samohvalova A.G., Tihomirova E.V., Vishnevskaya O.N., Shipova N.S. Sub"ektivnoe blagopoluchie studentov, postupivshih v vuz na raznye napravleniya

podgotovki [Subjective well-being of students who entered the university in different areas of training]. *VestnikKostromskogogosudarstvennogouniversite ta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika = Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics,* 2021. T. 27, no. 2, pp. 32—38. (In Russ., abstr. in Engl.).

12. Tihomirova E.V., Samohvalova A.G., Vishnevskaya O.N. Psihologicheskoe blagopoluchie studentov v usloviyah vysokoj neopredelennosti budushchego [ Psychological well-being of students in conditions of high uncertainty of the future]. *YAroslavskij pedagogicheskij vestnik* = Yaroslavl Pedagogical Bulletin, 2021. no. 4 (121), pp. 88—96 (In Russ., abstr. in Engl.).
13. Fedotova E.E. Sub"ektivnoe blagopoluchie studentovi ego faktory: teoreticheskii analiz [Subjective well-being of students and its factors: theoretical analysis]. *Vestnik Omskogo universiteta= Omsk University Bulletin,* 2020, no. 3, pp. 63—69. DOI: 10.24147/2410-6364.2020.3.63-69. (In Russ., abstr. in Engl.).
14. Fomina O.O. Faktory i vozmozhnye tipy psikhologicheskogo blagopoluchiia lichnosti [Factors and possible types of psychological well-being of an individual]. *Izvestiia Saratovskogo universiteta. Novaia seriia. Seriia Akmeologiia obrazovaniia. Psikhologiia razvitiia = Bulletin of the Saratov University. New series. Series Acmeology of Education. Developmental psychology*, 2016. Vol. 5, no. 2 (18). DOI: 10.18500/2304-9790-2016-5-2-168-173 (In Russ., abstr. in Engl.).
15. Ellis A. Gumanisticheskaia psikhoterapiia: ratsional'no-emotsional'nyi podkhod [Humanistic psychotherapy: a rational-emotional approach], St. Petersburg, Sova; Moskva: EKSMO-Press Publ., 2002, 272 p. (In Russ., abstr. in Engl.).
16. Beiter R, Nash R., McCrady M., Rhoades D., Linscomb M., Clarahan M., Sammut S. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord,* 2015, no. 3, pp. 90—96. DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.054
17. Deasy C., Coughlan B., Pironom J., Jourdan D., Mannix-McNamara *P.* Psychological Distress and Coping amongst Higher Education Students: A Mixed Method Enquiry. *PLOS ONE*, 2014, no. 9 (12). DOI: 10.1371/journal.pone.0115193
18. Deichert N. T., Fekete E. M. & Craven M. Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being. *The Journal of Positive Psychology,* 2019, pp. 168—177. DOI: 10.1080/17439760.2019.1689425
19. Di Consiglio M., Fabrizi G., Conversi D., La Torre G., Pascucci T., Lombardo C., Violani C. and Couyoumdjian *A.* Effectiveness of NoiBene: A Web-based programme to promote psychological well-being and prevent psychological distress in university students. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2021, no. 13, pp. 317—340. DOI: 10.1111/aphw.12251
20. Erschens R., Herrmann-Werner A., Keifenheim K.E., Loda T., Bugaj T.J., Nikendei C., Lammerding-Köppel M., Zipfel S. Differential determination of perceived stress in medical students and high-school graduates due to private and training-related stressors. *PLoS One*, 2018, no. 13(1). DOI: 10.1371/journal.pone.0191831
21. Fava A.G., Ruini C. Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry,* 2003, no. 34, pp. 45—63.

22. Freire C., Ferradás M., Regueiro B., Rodríguez S., ValleA., Núñez J. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology,* 2020, no. 11, pp. 841—860. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00841
23. Green L.S., Oades L.G., Grant A. Cognitive-behavioral, solution-focused life-coaching: enhancing goal striving, well-being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 2006, no. 2, pp. 142—144.
24. Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 2019, no. 42(3), pp. 375—390. DOI:10.1080/02619768.2019.1576629
25. Huppert F.A.Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being,* 2009, no. 1, pp. 137—164. DOI: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
26. Kim J.E., Saw A., Zane N. The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students. *American Journal of Orthopsychiatry,* 2015, no. 85(6), pp. 620—630. DOI: 10.1037/ort0000074
27. Krause N., Pargament K.I., Hill P.C. Humility, stressful life events, and psychological well-being: Findings from the landmark spirituality and health survey. *The Journal of Positive Psychology,* 2016, no. 11, pp. 499—510. DOI: 10.1080/17439760.2015.1127991
28. Park N., Peterson C. It's not just the economy: The psychological well-being of an electorate also matters for election outcomes .*The Journal of Positive Psychology,* 2017, no. 14, pp. 127—132. DOI: 10.1080/17439760.2017.1350743
29. Popovic N. Should Education Have Happiness Lessons?. The Oxford Handbook of Happiness (eds S.A. David, I. Boniwell, A.C. Ayers), Oxford: Oxford University, 2014, pp. 551—562.
30. Seligman M.E. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. Handbook of Positive Psychology (eds C.R. Snyder, S.J. Lopez). New York: Oxford University, 2002, pp. 3—7.
31. Sin N.L., Lyubomirsky S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 2009. no. 65, pp. 467—487.
32. Tam C.C., Li X., Benotsch E.G., Lin D. A Resilience-Based Intervention Programme to Enhance Psychological Well-Being and Protective Factors for Rural-to-Urban Migrant Children in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being,* 2020, no. 12, pp. 53—76. DOI: 10.1111/aphw.12173
33. Waters L.A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 2011, no. 2, pp. 75—90.
34. Weber J., Skodda S., Muth T., Angerer P., Loerbroks A. Stressors and resources related to academic studies and improvements suggested by medical students: a qualitative study. *BMC Medical Education*, 2019, no. 19 (1): 312. DOI: 10.1186/s12909-019-1747-z
35. Yavuz H. Stress coping strategies of university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 2020, no. 15, pp. 1202—1217. DOI: 10.18844/cjes.v15i5.5171

***Информация об авторах***
*Самохвалова Анна Геннадьевна*, доктор психологических наук, директор Института педагогики и психологии, Костромской государственный университет (ФГБОУ ВО «КГУ»), Кострома, Российская Федерация, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4401-053X, e-mail: a_samohvalova@ksu.edu.ru

*Шипова Наталья Сергеевна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры специальной педагогики и психологии, Костромской государственный университет (ФГБОУ ВО «КГУ»), Кострома, Российская Федерация, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0741-1297e-mail: ronia_777@mail.ru

*Тихомирова Елена Викторовна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, Костромской государственный университет (ФГБОУ ВО «КГУ»), г. Кострома, Российская Федерация, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3844-4622, e-mail: tichomirowa82@mail.ru

*Вишневская Оксана Николаевна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и акмеологии личности, Костромской государственный университет (ФГБОУ ВО «КГУ»), г. Кострома, Российская Федерация, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1591-0077, e-mail: o_vishnevskaya@ksu.edu.ru

***Information about the authors***
*Samokhvalova Anna Gennadievna*, Doctor of Psychology, Director of the Institute of Pedagogy and Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4401-053X, e-mail: a_samohvalova @ ksu.edu.ru

*Shipova Natalya Sergeevna*, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of special pedagogy and psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0741-1297, E-mail: ronia_777@mail.ru

*Tikhomirova Elena Viktorovna*, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of General and Social Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3844-4622, e -mail: tichomirowa82@mail.ru

*Vishnevskaya Oksana Nikolaevna*, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Acmeology of Personality, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1591-0077, E-mail: o_vishnevskaya@ksu.edu.ru

Получена 26.06.2021 Received 26.06.2021
Принята в печать 01.12.2021 Accepted 01.12.2021