

Подход к операциональной структуре психологического благополучия личности*

А. А. Реан, А. А. Ставцев^а, А. О. Шевченко, Р. Г. Кузьмин

Московский педагогический государственный университет,
Российская Федерация, 119435, Москва, ул. Малая Пироговская, 1

Для цитирования: Реан А. А., Ставцев А. А., Шевченко А. О., Кузьмин Р. Г. Подход к операциональной структуре психологического благополучия личности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2026. Т. 16. Вып. 2. С. 202–216.

<https://doi.org/10.21638/spbu16.2026.201>

Данная статья является продолжением научной работы по описанию теоретического конструкта психологического благополучия личности. Актуальность работы обусловлена растущим интересом к изучению проблемного поля психологического благополучия личности со стороны научного сообщества, административных ресурсов и общества в целом, что также подтверждается многочисленными научными исследованиями и нормативными актами. Кроме того, актуальность также отражается в увеличении количества публикаций, грантовых программ и государственных инициатив, направленных на изучение механизмов и способов повышения благополучия населения в целом и его психологического благополучия как его неотъемлемой части. В рамках представленного исследования проанализированы две модели психологического благополучия: Шкала психологического благополучия Кэрол Рифф и PERMA Мартина Селигмана. При анализе представленных моделей «Шкала психологического благополучия» (автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие) и PERMA (позитивные эмоции, вовлеченность, социальные контакты, значимость/смысл, достижения/признание), выявлен общий теоретический базис обоих конструктов, на основе которого рассматривается авторский подход к эмпирическому измерению психологического благополучия личности. Путем теоретического анализа и соотнесения авторского подхода, представленного батареей опросников и шкал методик «Шкала психологического благополучия» и PERMA, предложен унифицированный операциональный конструкт психологического благополучия личности, включающий компоненты: удовлетворенность жизнью, самооценка и самоэффективность. Обозначена аргументированная позиция авторов, ограничивающая применение представленного подхода путем описания наиболее подходящих дизайнов исследования для него. Обозначена перспектива дальнейших исследований для расширения представленного проблемного поля в контексте изучения взаимосвязи психологического благополучия и социальной адаптации.

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, позитивная психология, удовлетворенность жизнью, самооценка, самоэффективность, социальная адаптация.

* Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 24-18-00389 на тему «Социально-психологические и психофизиологические индикаторы психологического благополучия и просоциального поведения молодежи».

^а Автор для корреспонденции.

© А. А. Реан, А. А. Ставцев, А. О. Шевченко, Р. Г. Кузьмин, 2026

Введение

Данная статья является логическим продолжением ранее опубликованной работы (Реан и др., 2025а), в рамках которой были рассмотрены подходы к интерпретации и изучению теоретической структуры психологического благополучия личности (далее — ПБ). Представлен анализ теоретических и эмпирических работ зарубежных и отечественных исследователей, а также рассмотрены психофизиологические работы в данном научном поле, связанные с изучением физиологического и функционального состояния как неотъемлемой составляющей ПБ. В представленной работе мы бы хотели описать и обосновать наш эмпирический подход к изучению ПБ. Отправной точкой нашего подхода к эмпирическому изучению ПБ станет рассмотрение двух наиболее «популярных» и часто встречающихся моделей ПБ как в зарубежной, так и в отечественной научной психологической литературе. Подходы Кэрол Рифф (С. Ryff) «Шкала психологического благополучия» (Ryff, Singer, 1996; Жуковская, Трошихина, 2011) и Мартина Селигмана (М. Seligman) PERMA (Seligman, 2011; Реан и др., 2023) были выбраны нами после проделанного анализа научной литературы по указанной теме как наиболее распространенные (Реан и др., 2025а).

Разработанный К. Рифф (1996) теоретико-эмпирический подход к ПБ впервые комплексно раскрыл его эвдемонистическую суть (van Dierendonck, Lam, 2023), дополнив более ранние гедонистические концепции Э. Динера (E. Diener) и Н. Брэдберна (N. Bradburn). Важнейшим элементом развития теории был отказ К. Рифф от концепции позитивных и негативных аффектов и их соотношения как ключевого показателя ПБ. В своей модели она выделила шесть сфер, составляющих ПБ:

- 1) автономность;
- 2) компетентность;
- 3) личностный рост;
- 4) позитивные отношения;
- 5) жизненные цели;
- 6) самопринятие.

Методика, измеряющая ПБ в рамках модели, была широко апробирована и валидизирована в рамках множества исследований во всем мире, в том числе и в РФ (Жуковская, Трошихина, 2011; Воробьева и др., 2024; Фомина и др., 2024; и др.). Кроме того, были проведены широкие кросс-культурные исследования с использованием Шкалы психологического благополучия. Отметим, что именно эта методика является наиболее распространенной в эмпирических исследованиях ПБ в российском научном психологическом сообществе. Также важно упомянуть, что мы говорим об «интегральной» составляющей концепции ПБ К. Рифф в связи с ее сильным пересечением с теорией самодетерминации (SDT) Э. Деси (E. Deci) и Р. Райана (R. Ryan) (Реан и др., 2023). Э. Деси и Р. Райан в своих работах выделили три базовые психологические потребности индивида:

- 1) в автономии;
- 2) компетентности;
- 3) взаимосвязи.

Как нетрудно заметить, они напрямую являются тремя компонентами ПБ, выделенными К. Рифф, а именно: автономность, компетентность и позитивные отношения.

Модель PERMA М. Селигмана (Seligman, 2018) представляет согласующийся с концепцией К. Рифф, но все же альтернативный взгляд на составляющие элементы ПБ. Само название PERMA является аббревиатурой пяти компонентов: Р — «Позитивные эмоции» (Positive emotions); Е — «Вовлеченность, занятость делом» (Engagement); R — «Социальные контакты» (Relations); М — «Значимость, смысл» (Meaning); А — «Достижения, признание» (Accomplishments). Важно отметить, что PERMA выступает как теоретический концепт, каждый элемент которого можно измерить с помощью различных опросников. Кроме того, существует опросник «PERMA-Profiler» (Butler, Kern, 2016; Seligman, 2018), однако он был разработан сравнительно недавно и не получил такого же широкого распространения, как шкала К. Рифф, особенно в российском научном поле. Данная методика также переведена и адаптирована на русский язык, и существуют исследования с ее применением на достаточно широкой русскоязычной выборке (Исаева и др., 2022; Волкова и др., 2023; Волкова, Сорокоумова, 2024). Тем не менее данная интегральная теория является второй популярной концепцией ПБ, особенно с учетом того факта, что в ходе эмпирических изысканий М. Селигман активно взаимодействовал с Э. Динером, совершенствуя его подход, критикуемый за гедонистический уклон и сохраняющуюся ориентацию на теорию позитивных и негативных аффектов, то есть можно сказать, что подход Э. Динера интегрирован в модель PERMA (Diener, Seligman, 2018). Шкала субъективного благополучия (SWB) Э. Динера также широко апробирована и валидизирована, в том числе в кросс-культурном контексте (Diener et al., 2018), и использована во многих исследованиях для подтверждения связи различных социальных и психологических показателей с благополучием индивида. Она широко используется для подтверждения конвергентной валидности различных методик, напрямую или косвенно связанных с ПБ (Diener, Seligman, 2018), в том числе в РФ (Осин, Леонтьев, 2020). Важно отметить, что шкала субъективного благополучия включает в себя измерение удовлетворенности жизнью и позитивного и негативного аффектов, что, по мнению Э. Динера и коллег, репрезентирует когнитивную составляющую субъективного благополучия (удовлетворенность жизнью) и эмоциональную составляющую субъективного благополучия личности (позитивный и негативный аффекты) (Diener et al., 2003). Для избежания терминологической путаницы важно подчеркнуть, что в рамках данной статьи мы используем термины «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие» как синонимичные, поскольку с эмпирической точки зрения для измерения обоих концептов используются психологические опросники, измеряющие само представление респондента, то есть и психологическое, и субъективное благополучие — субъективно.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование и выведение унифицированной операциональной структуры ПБ.

Проблема

Мы с глубоким уважением и высочайшим исследовательским интересом относимся как к подходу К. Рифф, так и к подходу М. Селигмана, а также к другим, рассмотренным нами в предыдущей статье, конструктам ПБ и во многом солидар-

ны с ними. Однако ни один из них в полной мере не удовлетворял наши запросы в рамках эмпирического изучения ПБ. Кроме того, доступные эмпирические методики достаточно объемны, особенно при комплексном применении, что часто усложняет и ограничивает возможные дизайны социально-психологических исследований. В силу данных причин на основе классических подходов нами был сформирован и опробован в рамках эмпирических исследований (Реан, Ставцев, 2021; Реан и др., 2022; Реан и др., 2023; Реан и др., 2024; Реан и др., 2025б; Ставцев и др., 2021) унифицированный операциональный конструкт ПБ.

Анализ

Решая проблему формирования унифицированного операционального конструкта ПБ, мы детально проанализировали компоненты этого понятия как модели К. Рифф, так и модели М. Селигмана. Главной задачей анализа было выявление общего теоретического плацдарма, который представлен в обоих подходах. Сравнивая компоненты ПБ двух наиболее распространенных интегральных концепций, можно заметить ряд пересечений (см. рисунок).



Рис. Концептуальные пересечения Шкалы психологического благополучия (ШПБ) К. Рифф и PERMA М. Селигмана

Источник: Изображение создано авторами на основе анализа концепций, CorelDRAW.

Прежде всего стоит отметить элементы, напрямую связанные друг с другом и являющиеся, по сути, разными наименованиями одного явления, а именно: (4) позитивные отношения и (в) социальные контакты; (5) жизненные цели и (г) значимость, смысл.

Далее косвенно соотносящиеся аспекты, изучающие различные грани одного типа явлений: (2) компетентность, (3) личностный рост и (б) вовлеченность, занятость делом; (2) компетентность, (3) личностный рост, (6) самопринятие и (д) достижения, признание.

Таким образом, существенное различие в двух концепциях состоит в том, что в подходе К. Рифф присутствует автономность как значимый элемент ПБ и отсутствуют гедонистические элементы ПБ, а в подходе М. Селигмана субъективное благополучие измеряется шкалой Э. Динера, а элементы ПБ включают соотношение позитивных и негативных эмоций, которое многими исследователями трактуется как «гедонистическое» благополучие и не включают в прямом виде автономность личности. При этом, с учетом методики Э. Динера и внимания к позитивным и не-

гательным аспектам, а также прочих «эвдемонистических» компонентов (вовлеченность, занятость делом; социальные контакты; значимость, смысл; достижение, признание), можно говорить, что в подходе М. Селигмана затронут как «гедонистический», так и «эвдемонистический» аспекты ПБ.

Подходя к проблеме ПБ в наших эмпирических исследованиях на этапе подбора методологических психометрических инструментов и концепций, мы столкнулись с рядом сложностей. Во-первых, нас интересовало именно ПБ, а не благополучие в целом, при этом в рамках ПБ мы хотели рассматривать и гедонистический, и эвдемонистический аспект. Методика «Шкала субъективного благополучия» Э. Динера не в полной мере раскрывала аспект именно психологической составляющей благополучия, в то время как методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф не раскрывала гедонистической составляющей ПБ.

Во-вторых, абсолютное большинство исследователей ПБ в рамках своих теорий отождествляют компоненты ПБ и способы его достижения, то есть даже при высокой степени согласия с многими подходами как зарубежных, так и отечественных авторов теоретических концепций ПБ встает вопрос о высокой доле субъективных взглядов и мировоззрения исследователя в рамках подхода. Например, почему К. Рифф, Э. Деси и Р. Райан включают автономию личности как неотъемлемую часть ПБ, а М. Селигман и Э. Динер обходят вопросы автономии и мотивации, однако уделяют больше внимания переживанию позитивных и негативных эмоций при наличии широкой теоретической базы, описывающей концепции оптимизма исходя из локуса контроля (Реан и др., 2023). В то же время, например, в рамках позитивной психологии существует модель VIA (Values In Action), разработанная К. Питерсоном (C. Peterson) и М. Селигманом (Ставцев и др., 2021) и включающая 24 сильные стороны личности, каждая из которых, согласно теории, ведет к достижению ПБ. Однако ранжированность данных качеств у индивидов разнится, то есть индивидуальный путь достижения ПБ через проявление сильных сторон может сильно отличаться. Исходя из логики построения моделей ПБ К. Рифф и М. Селигмана, можно рассматривать все 24 сильные стороны личности как компоненты ПБ, тем более что элементы и Шкалы психологического благополучия, и PERMA можно выразить через комбинации 24 сильных сторон личности (Реан и др., 2023). Однако почему все же такой подход не реализован и 24 сильные стороны личности остаются способами достижения ПБ, а не его компонентами? Были сформулированы вопросы: как измерить ПБ более эффективно? Какой набор психологических характеристик будет прямым и косвенным образом отражать всю палитру ПБ именно в виде компонентов, а не способов достижения, которые всегда привносят элемент субъективности?

На наш взгляд, началом унифицированного теоретического конструкта и операциональной структуры ПБ является Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера, поскольку она отражает когнитивные аспекты субъективного благополучия личности (Diener et al., 2003) и включает и гедонистический, и эвдемонистический аспекты ПБ. При этом необходимо обозначить, что мы не включаем эмоциональную составляющую субъективного благополучия, представленную позитивным и негативным аффектами. На наш взгляд, позитивный и негативный аффект ситуативно, то есть здесь и сейчас, отражает баланс эмоционального состояния. Ретроспективно индивиду тяжело оценить, какие эмоции он чаще испытывал в опреде-

ленный промежуток времени. В то же время если измерять эмоциональный аффект текущего момента, мы получаем ситуационную информацию, которая, с одной стороны, в высокой степени соотносима с ПБ в рамках психофизиологических и физиологических исследований (Реан и др., 2025а), а с другой стороны, мы рассматриваем ПБ как относительно устойчивый и пролонгированный личностный показатель, и в этом случае позитивный и негативный аффекты являются слишком эфемерными параметрами и не отражают диспозиции личности. Впрочем, измерение аффекта может быть также информативно, например в качестве своеобразной «шкалы лжи». Иными словами, можно предположить, что при преобладании позитивного аффекта индивид будет неосознанно завышать свои ответы в самоотчетных методиках, а при негативном аффекте, наоборот, занижать.

Второй компонент должен расширять область изучения личности в проблеме ПБ и при этом не быть способом достижения ПБ. В этом случае была использована концепция самооценки/самоуважения М. Розенберга (М. Rosenberg). С одной стороны, компонент самооценки включен в модель К. Рифф как самопринятие. Более того, и логически, и эмпирически (Жуковская, Трошихина, 2011; Blasco-Belled, Alsinet, 2022) шкала «самопринятие» косвенным образом отражает как шкалу «компетентность», так и шкалу «жизненные цели», что выражается в высоких показателях корреляционной связи, а ее доминирующая важность, наряду с компонентом «жизненные цели», установлена посредством структурного моделирования. Однако, в теоретическом плане «самооценка» обладает преимуществом, поскольку косвенным образом охватывает все релевантные компоненты ПБ моделей и К. Рифф и М. Селигмана, при ее интерпретации как степени соответствия реального «Я-образа» желаемому «Я-образу».

Компоненты «удовлетворенность жизнью» и «самооценка» не в полной мере раскрывают деятельностный аспект ПБ, который в модели К. Рифф выражен компонентами «компетентность» и «личностный рост», а в модели М. Селигмана — «вовлеченность, занятость делом». На наш взгляд, результирующим показателем, объединяющим проблемное поле перечисленных компонентов деятельностного аспекта ПБ, может быть понятие «самоэффективность» А. Бандуры (А. Bandura). Самоэффективность — «восприятие человеком своей способности успешно действовать в наличных ситуациях, которое основывается на принципе взаимной детерминации личностных факторов, поведенческой активности и окружения» (Бандура, 2000, с. 112). Самоэффективность неоднократно исследовалась в связке со многими моделями ПБ, результаты данных исследований в подавляющем большинстве указывают на глубокую связь самоэффективности с ПБ, а зачастую указывают на необходимость включения фактора самоэффективности в измерительную плеяду ПБ (Волкова и др., 2022; Дехтяренко и др., 2022; De Caroli, Sagone, 2014; Maddux, 2016). Кроме того, исследователи (Pedditz, Scalas, 2024) пишут о том, что самоэффективность связана с составными элементами теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана и отражает степень удовлетворенности потребностей в компетентности, в автономии и во взаимосвязи, которые, как было изложено ранее, также напрямую являются тремя компонентами из модели К. Рифф.

Таким образом, базовыми компонентами унифицированного теоретического конструкта и операциональной структуры ПБ в рамках наших эмпирических исследований выступили:

- 1) удовлетворенность жизнью (методика Э. Динера);
- 2) самооценка (методика М. Розенберга);
- 3) самоэффективность (методика Р. Шварцера (R. Shwarzer), М. Иерусалема (M. Jerusalem)).

Данный конструкт, на наш взгляд, позволяет охватить все компоненты ПБ наиболее распространенных моделей (см. таблицу).

Соотношение унифицированного теоретического конструкта и операциональной структуры психологического благополучия личности (УПБ) и концепций «Шкала психологического благополучия» и PERMA

УПБ	ШПБ К. Рифф	PERMA М. Селигмана
1. Удовлетворенность жизнью	Косвенно: 1. Автономность 2. Компетентность 3. Личностный рост 4. Позитивные отношения 5. Жизненные цели 6. Самопринятие	Косвенно: а. Позитивные эмоции б. Вовлеченность, занятость делом в. Социальные контакты г. Значимость, смысл д. Достижения, признание
2. Самооценка	6. Самопринятие Косвенно: 2. Компетентность 5. Жизненные цели	д. Достижения, признание Косвенно: б. Вовлеченность, занятость делом г. Значимость, смысл
3. Самоэффективность	2. Компетентность 3. Личностный рост Косвенно: 6. Самопринятие	б. Вовлеченность, занятость делом Косвенно: д. Достижения, признание

Источник: Создано авторами на основе анализа концепций.

Компонент «Удовлетворенность жизнью» интегральным образом отражает совокупную воспринимаемую индивидом успешность своей жизнедеятельности. То есть обобщенно, как результат содержит в себе все аспекты подхода и К. Рифф, и М. Селигмана. А также, будучи интегральным показателем, включает в себя и гедонистические, и эвдемонистические аспекты ПБ.

Компонент «Самооценка», базируясь на опыте жизнедеятельности индивида, напрямую отражает такие шкалы, как «Самопринятие» из подхода К. Рифф и «Достижения, признание» из подхода М. Селигмана. При этом косвенным образом также охватывает «Компетентность» и «Жизненные цели» из первого подхода и «Вовлеченность, занятость делом» и «Значимость, смысл» из второго. Более того, при рассмотрении самооценки в широком ключе — как степени соответствия реального Я-образа желаемому Я-образу, можно говорить, что все компоненты обоих подходов также отражены в показателях самооценки и демонстрируют в каждом конкретном аспекте степень личной удовлетворенности индивида соотношением достижений/притязаний по классической формуле У. Джеймса (W. James).

Компонент «Самоэффективность» отражает деятельностный аспект ПБ. Самоэффективность, так же как самооценка, базируется на опыте жизнедеятельности индивида, но, в отличие от последней, описывает не степень удовлетворенности прошлым и настоящим, а готовность к будущим вызовам. Самоэффективность яв-

ляется прогностической детерминантной ПБ индивида в будущем. Как упоминал М. Селигман в одном из своих выступлений, «несмотря на то что наш вид называется “человек разумный”, он считает, что нам больше бы подошел термин “человек предсказывающий”, поскольку мы прогнозируем и ожидаем, что произойдет с нами, на основе нашего восприятия и предыдущего опыта» (Реан и др., 2023, с. 27). Самоэффективность напрямую отражает компоненты «Компетентность» и «Личностный рост», а также — косвенно — «самопринятие» (так как, аналогично самооценке, базируется на опыте жизнедеятельности) из модели К. Рифф и напрямую «Вовлеченность, занятость делом», и — косвенно — «Достижение, признание» (поскольку, как и самооценка, базируется на опыте жизнедеятельности) из модели М. Селигмана.

В настоящий момент мы проводим исследования для эмпирического подтверждения структуры ПБ и соотношений, описанных выше. Предварительные результаты говорят о достоверности предлагаемого теоретического конструкта.

Подобная конструкция или близкая к ней для изучения ПБ была применена в рамках эмпирических психологических исследований (Caprara et al., 2006; Dogan et al., 2013; Park, Jeong, 2015; Martínez-Martí, Ruch, 2017; Marcionetti, Rossier, 2021; Ercegovic et al., 2021). В дополнение к вышесказанному наши авторские эмпирические исследования показали уместность использования данного конструкта для измерения ПБ (Реан и др., 2021; Реан и др., 2022; Реан, Ставцев, 2021). Более того, в ходе эмпирического исследования были установлены значимые корреляционные связи удовлетворенности жизнью, самооценки и самоэффективности со всеми 24 сильными сторонами личности из модели VIA (Ставцев и др., 2021). Поскольку в рамках научной теории позитивной психологии сильные стороны личности являются способами достижения ПБ, то нами с помощью структурного моделирования были представлены как стимулирующие свойства (мультипликативные) всех сильных сторон личности на компоненты ПБ (Реан, Ставцев, 2021), так и протективные, буферные свойства редуцирования негативного влияния профессионального выгорания на компоненты ПБ (Реан и др., 2022). Также была исследована связь агрессивности с компонентами ПБ (Реан и др., 2024).

Перспективы дальнейшего исследования

Рассматривая предложенный триумвират ПБ (удовлетворенность жизнью, самооценка и самоэффективность) в сравнении с моделями К. Рифф и М. Селигмана, можно заметить, что компоненты «Позитивные отношения» из подхода К. Рифф и «Социальные контакты» из подхода М. Селигмана только косвенно отражены в нем. В то же время постепенное накопление объема эмпирических исследований в рамках позитивной психологии, особенно в кросс-культурном аспекте, демонстрирует критически важную значимость компонентов «Социальные контакты» или «Позитивные отношения» (Diener et al., 2018; Sun et al., 2020) для формирования и поддержания ПБ. На наш взгляд, данные элементы ПБ из обеих концепций могут быть интерпретированы как социальная адаптация личности. Подход, в рамках которого социальные взаимоотношения будут рассматриваться в более широком ключе социальной адаптации, позволяет интерпретировать потребность человека в социуме в разных плоскостях, поскольку расширяет поле изучения от

количества и глубины социальных взаимоотношений до всех аспектов социального взаимодействия. «Степень согласованности в ценностях, целях, мотивах, поведении, социальных взаимоотношениях, чувствах и эмоциях и, как следствие, благоприятного влияния на психологическое благополучие, может быть рассмотрена с точки зрения социальной адаптации личности» (Реан и др., 2023, с. 84), при этом подразумевается, что успешная социальная адаптация обуславливает более высокую согласованность всех вышеназванных компонентов.

Таким образом, рассматривая ПБ вместе с социальной адаптацией, мы, с одной стороны, вводим элемент, отражающий компоненты, связанные с социальными взаимоотношениями из других распространенных моделей ПБ (М. Селигман; К. Рифф и др.), с другой — даем им более широкую трактовку. То есть по аналогии с описанными нами компонентами ПБ социальная адаптация отражает уникальную комбинацию личностных характеристик и способов их проявления в социуме с позиции эффективности или неэффективности для ПБ индивида. В то же время сводить социальную адаптацию личности до компонента, входящего в структуру ПБ без эмпирических исследований, преждевременно. Психологическое благополучие и социальная адаптация — взаимосвязанные концепции. На теоретическом уровне справедливо утверждать, как то, что ПБ является фактором социальной адаптации, так и то, что социальная адаптация обеспечивает ПБ. Возникает ряд важных вопросов, например возможно ли ПБ в отсутствии социальной адаптации, а также возможна ли социальная адаптация в отсутствии ПБ. Однако уже очевидно и эмпирически выявлено, что социальная адаптация связана с ПБ и сопутствует ему, а психологическое неблагополучие, наоборот, однонаправленно с социальной дезадаптацией (Весна, Ширяева, 2009; Карапетян, 2017; Schulkin, 2011; и др.).

Заключение

«Психологическое благополучие — важное, сложное, но тем не менее измеримое системное состояние человека или группы людей, формирующееся под совокупным воздействием огромного количества психологических, социальных, физических, культурных и других факторов» (Реан и др., 2023, с. 43). С одной стороны, ПБ можно рассматривать как отдельный концепт, что, безусловно, вызывает особый интерес, в том числе на уровне подхода к пониманию: эвдемонистический (развитие потенциала), гедонистический (стремление к удовольствию), смешанный и т. д. При таком подходе, когда предметом изучения является само ПБ и способы его достижения, модели К. Рифф, М. Селигмана и многие другие являются крайне информативными инструментами для изучения концепции и уточнения ее проблемного поля. С другой стороны, при проведении эмпирических исследований, где ПБ выступает составным концептом, например показателем сравнения, показателем эффективности воздействия и взаимодействия различных внутриличностных и социальных явлений, необходим унифицированный теоретический конструкт ПБ, имеющий соответствующую операциональную структуру и отражающий это понятие как единицу описания и сравнения условно перманентного состояния индивида или группы людей. В качестве компонентов унифицированного теоретического конструкта ПБ личности мы предлагаем использовать «Удовлетворенность жизнью», «Самооценку», «Самозффективность», а также рассматривать

как сопутствующий ПБ показатель «Социальная адаптация». В качестве унифицированного операционального способа измерения ПБ можно использовать совокупность релевантных методик, которые также рассмотрены в настоящей статье.

Литература

- Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000.
- Весна Е. Б., Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Сер.: Гуманитарные науки. 2009. № 2 (8). С. 31–41.
- Волкова Е. Н., Исаева О. М., Корниенко Д. С., Семенов Ю. И. Психологическое благополучие воспитателей дошкольных образовательных учреждений России // Психологическая наука и образование. 2023. Т. 28, № 3. С. 85–100. <https://doi.org/10.17759/pse.2023280307>
- Волкова Е. Н., Микляева А. В., Хороших В. В. Субъективные предпосылки психологического благополучия одаренных подростков // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27, № 1. С. 92–103. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270108>
- Волкова Е. Н., Сорокоумова Г. В. Психологические критерии благополучия современных подростков в контексте изучения цифровой социализации // Социальная психология и общество. 2024. Т. 15, № 2. С. 12–27. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150202>
- Воробьева Е. В., Правдина Л. Р., Шевченко А. В. Особенности психологических защит и копинг-стратегий у педагогов дошкольных образовательных учреждений с разным уровнем психологического благополучия // Психологическая наука и образование. 2024. Т. 29, № 2. С. 112–125. <https://doi.org/10.17759/pse.2024290208>
- Дехтяренко А. А., Шлягина Е. И., Гусев А. Н. Предикторы психологического благополучия // Вопросы психологии. 2022. Т. 68, № 2. С. 135–146.
- Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
- Исаева О. М., Акимова А. Ю., Волкова Е. Н. Опросник благополучия PERMA-Profilер: апробация русскоязычной версии // Социальная психология и общество. 2022. Т. 13, № 3. С. 116–133. <https://doi.org/10.17759/sps.2022130308>
- Каранетян Л. В. Исследование благополучия в отечественной психологии // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2017. № 2 (40). С. 132–137.
- Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- Реан А. А., Ставцев А. А. Сильные стороны личности в модели VIA как предиктор личностного благополучия педагога в профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11, № 4. С. 371–388. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.406>
- Реан А. А., Ставцев А. А., Кузьмин Р. Г. Позитивно-психологический подход как фактор стимулирования психологического благополучия и редуцирования рисков профессионального выгорания педагога // Психология человека в образовании. 2021. Т. 3, № 4. С. 461–473. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-4-461-473>
- Реан А. А., Ставцев А. А., Кузьмин Р. Г. Сильные стороны личности в модели VIA как медиатор психологического благополучия в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал. 2022. № 2 (46). С. 25–34. <https://doi.org/10.11621/nprj.2022.0203>
- Реан А. А., Ставцев А. А., Кузьмин Р. Г. Позитивная психология и педагогика. М.: Моск. пед. гос. ун-т, 2023.
- Реан А. А., Ставцев А. А., Линьков А. Л. Ценностные ориентации и оптимизм как факторы психологического благополучия студентов РФ // Сибирский психологический журнал. 2025б. № 96. С. 179–199. <https://10.17223/17267080/96/9>
- Реан А. А., Ставцев А. А., Шевченко А. О., Кузьмин Р. Г. Психологическое благополучие личности: обзор подходов к теоретическому конструкту // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2025а. Т. 15, № 4. С. 499–513. EDN AKHLQU

- Реан А. А., Шевченко А. О., Ставцев А. А., Коновалов И. А., Кузьмин Р. Г. Свойства агрессивности как предиктивные факторы компонентов благополучия молодежи // Национальный психологический журнал. 2024. Т. 19, № 4. С. 114–131. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0408>
- Ставцев А. А., Реан А. А., Кузьмин Р. Г. Сильные стороны личности российских педагогов в модели VIA: апробация русскоязычной версии опросника «24 сильные стороны личности» (VIA-IS120) // Интеграция образования. 2021. Т. 25, № 4. С. 681–699. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.105.025.202104.681-699>
- Фомина Л. А., Кедярова Е. А., Чернецкая Н. И. Связь конфликтологической компетентности и психологического благополучия студентов-психологов // Педагогический ИМИДЖ. 2024. Т. 18, № 2. С. 241–258. <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2024-18-2-241-258>
- Blasco-Belled A., Alsinet C. The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale // Scandinavian Journal of Psychology. 2022. Vol. 63, no. 3. P. 199–207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
- Butler J., Kern M. L. The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing // International Journal of Wellbeing. 2016. Vol. 6, no. 3. P. 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Caprara G. V., Steca P., Gerbino M., Paciello M., Vecchio G. M. Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness // Epidemiology and Psychiatric Sciences. 2006. Vol. 15, no. 1. P. 30–43. <https://doi.org/10.1017/s1121189x00002013>
- De Caroli M. E., Sagone E. Generalized self-efficacy and well-being in adolescents with high vs. low scholastic self-efficacy // Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2014. Vol. 141. P. 867–874. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.152>
- Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life // Annual review of psychology. 2003. Vol. 54, no. 1. P. 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener E., Seligman M. E. P. Beyond money: Progress on an economy of well-being // Perspectives on Psychological Science. 2018. Vol. 13, no. 2. P. 171–175. <https://doi.org/10.1177/1745691616689467>
- Diener E., Seligman M. E. P., Choi H., Oishi S. Happiest people revisited // Perspectives on Psychological Science. 2018. Vol. 13, no. 2. P. 176–184. <https://doi.org/10.1177/1745691617697077>
- Dogan T., Totan T., Sapmaz F. The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model // European Scientific Journal. 2013. Vol. 9, no. 20. P. 31–42. <https://doi.org/10.19044/esj.2013.v9n20p%25p>
- Ercegovic I. R., Maglica T., Ljubetić M. The relationship between self-esteem, self-efficacy, family and life satisfaction, loneliness and academic achievement during adolescence // Croatian Journal of Education. 2021. Vol. 23, no. 1. P. 65–83. <https://doi.org/10.15516/cje.v23i0.4049>
- Maddux J. E. Self-efficacy // S. Trusz, P. Bąbel (eds). Interpersonal and Intrapersonal Expectancies. London: Routledge, 2016. P. 41–46.
- Marcionetti J., Rossier J. A longitudinal study of relations among adolescents' self-esteem, general self-efficacy, career adaptability, and life satisfaction // Journal of Career Development. 2021. Vol. 48, no. 4. P. 475–490. <https://doi.org/10.1177/0894845319861691>
- Martínez-Martí M. L., Ruch W. Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction // The Journal of Positive Psychology. 2017. Vol. 12, no. 2. P. 110–119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Park H.-J., Jeong D. Y. Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists // Personality and Individual Differences. 2015. Vol. 72. P. 165–170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.031>
- Pedditz M. L., Scalas L. F. Psychological well-being and self-efficacy for self-regulated learning // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2024. Vol. 21, no. 8. P. 1037. <https://doi.org/10.3390/ijerph21081037>
- Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research // Psychotherapy and Psychosomatics. 1996. Vol. 65, no. 1. P. 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Schulkin J. Adaptation and well-being: Social allostasis. Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
- Seligman M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011.

- Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being // *The Journal of Positive Psychology*. 2018. Vol. 13, no. 4. P. 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Sun J., Harris K., Vazire S. Is well-being associated with the quantity and quality of social interactions? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. Vol. 119, no. 6. P. 1478–1496. <https://doi.org/10.1037/pspp0000272>
- van Dierendonck D., Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-Being // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2023. Vol. 15, no. 2. P. 594–610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>

Статья поступила в редакцию 28 февраля 2025 г.;
рекомендована к печати 24 октября 2025 г.

Контактная информация:

Реан Артур Александрович — д-р психол. наук, проф., академик РАО;
<https://orcid.org/0000-0002-1107-9530>, profrean@yandex.ru

Ставцев Алексей Андреевич — канд. психол. наук; <https://orcid.org/0000-0001-7299-5017>,
stavtsev.alex@yandex.ru

Шевченко Андрей Олегович — канд. психол. наук; <https://orcid.org/0000-0002-9118-2617>,
andreyshevchenkomsu@gmail.com

Кузьмин Роман Геннадьевич — <https://orcid.org/0000-0001-8851-5313>, romquz@gmail.com

The approach to the operational structure of psychological well-being*

A. A. Rean, A. A. Stavtsev^a, A. O. Shevchenko, R. G. Kuzmin

Moscow Pedagogical State University,
1, ul. Malaya Pirogovskaya, Moscow, 119435, Russian Federation

For citation: Rean A. A., Stavtsev A. A., Shevchenko A. O., Kuzmin R. G. The approach to the operational structure of psychological well-being. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2026, vol. 16, issue 2, pp. 202–216. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2026.201> (In Russian)

This article is a continuation of scientific work on the description of the theoretical structure of psychological well-being of the individual. The relevance of the work is determined by the growing interest in the study of the problem field of psychological well-being of the individual on the part of the scientific community, administrative resources and society as a whole, which is also confirmed by numerous scientific studies and legislative acts. Within the framework of the presented research, two models of psychological well-being are analyzed: Carol Ryff's Psychological Well-Being Scale and Martin Seligman's PERMA. The common theoretical basis of both constructs is revealed, through which the author's approach to the empirical measurement of psychological well-being is considered. Through theoretical analysis and theoretical correlation of the author's approach, presented by a battery of questionnaires and scales of Scale of Psychological Well-Being and scales of PERMA, an unified operational construct of psychological well-being, including the components: *life satisfaction*, *self-esteem* and *self-efficacy*, is proposed. The position of the authors, which limits the application of the presented approach, is indicated by describing the most appropriate research designs for the presented approach. The prospect of further research to expand the presented problem field is outlined.

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, positive psychology, life satisfaction, self-esteem, self-efficacy, social adaptation.

* The study was supported by the Russian Science Foundation, project no. 24-18-00389 "Social psychological and systemic-physiological markers of mental well-being and prosocial behavior of young people".

^a Author for correspondence.

References

- Bandura, A. (2000). *Social learning theory*. St. Petersburg, Evraziia Publ. (In Russian)
- Blasco-Belled, A., Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63 (3), 199–207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
- Butler, J., Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilr: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6 (3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-Efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15 (1), 30–43. <https://doi.org/10.1017/s1121189x00002013>
- De Caroli, M. E., Sagone, E. (2014). Generalized self-efficacy and well-being in adolescents with high vs. low scholastic self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 867–874. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.152>
- Dehtsiarenko, A. A., Shliagina, E. I., Gusev, A. N. (2022). Predictors of psychological well-being. *Voprosy psikhologii*, 68 (2), 135–146. (In Russian)
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54 (1), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Seligman, M. E. P. (2018). Beyond money: Progress on an economy of well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 13 (2), 171–175. <https://doi.org/10.1177/1745691616689467>
- Diener, E., Seligman, M. E. P., Choi, H., Oishi, S. (2018). Happiest people revisited. *Perspectives on Psychological Science*, 13 (2), 176–184. <https://doi.org/10.1177/1745691617697077>
- Dogan, T., Totan, T., Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9 (20), 31–42. <https://doi.org/10.19044/esj.2013.v9n20p%25p>
- Ercegovac, I. R., Maglica, T., Ljubetić, M. (2021). The relationship between self-esteem, self-efficacy, family and life satisfaction, loneliness and academic achievement during adolescence. *Croatian Journal of Education*, 23 (1), 65–83. <https://doi.org/10.15516/cje.v23i0.4049>
- Fomina, L. A., Kedyarova, E. A., Chernetskaya, N. I. (2024). The relationship between the conflict resolution competence and psychological well-being among psychology students. *Pedagogicheskii IMIDZh*, 18 (2), 241–258. <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2024-18-2-241-258> (In Russian)
- Isaeva, O. M., Akimova, A. Yu., Volkova, E. N. (2022). PERMA-Profilr: The approbation of the Russian version. *Sotsial'naiia psikhologiya i obschestvo*, 13 (3), 116–133. <https://doi.org/10.17759/sp.2022130308> (In Russian)
- Karapetyan, L. V. (2017). The study of well-being in Russian psychology. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni V. P. Astaf'eva*, 2 (40), 132–137. (In Russian)
- Maddux, J. E. (2016). Self-efficacy. In: S. Trusz, P. Bąbel (eds). *Interpersonal and Intrapersonal Expectancies* (pp. 41–46). London, Routledge.
- Marcionetti, J., Rossier, J. (2021). A longitudinal study of relations among adolescents' self-esteem, general self-efficacy, career adaptability, and life satisfaction. *Journal of Career Development*, 48 (4), 475–490. <https://doi.org/10.1177/0894845319861691>
- Martínez-Martí, M. L., Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12 (2), 110–119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Osin, E. N., Leontiev, D. A. (2020). Brief Russian-language instruments to measure subjective well-being: Psychometric properties and comparative analysis. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsialnye peremeny*, 1, 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06> (In Russian)
- Park, H.-J., Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165–170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.031>
- Pedditz, M. L., Scalas, L. F. (2024). Psychological well-being and self-efficacy for self-regulated learning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21 (8), 1037. <https://doi.org/10.3390/ijerph21081037>

- Rean, A. A., Stavtsev, A. A. (2021). Personal strength in the VIA model as a predictor of a teacher's well-being in the professional sphere. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 11 (4), 371–388. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.406> (In Russian)
- Rean, A. A., Stavtsev, A. A., Kuzmin, R. G. (2021). Positive psychology approach as a factor of stimulating psychological well-being and reducing the risks of professional burnout of a teacher. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii*, 3 (4), 461–473. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-4-461-473> (In Russian)
- Rean, A. A., Stavtsev, A. A., Kuzmin, R. G. (2022). Strengths of the personality in the VIA model as a mediator of psychological well-being in professional activities. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal*, 2 (46), 25–34. <https://doi.org/10.11621/npj.2022.0203> (In Russian)
- Rean, A. A., Stavtsev, A. A., Kuzmin, R. G. (2023). *Positive psychology and pedagogy*. Moscow, Moscow Pedagogical State University Press. (In Russian)
- Rean, A. A., Shevchenko, A. O., Stavtsev, A. A., Konovalov, I. A., Kuzmin, R. G. (2024). Aggressiveness traits as predictive factors for the components of the wellbeing of young people. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal*, 19 (4), 114–131. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0408> (In Russian)
- Rean, A. A., Stavtsev, A. A., Linkov, A. L. (2025b). Value orientations and optimism as factors of psychological well-being of students of the Russian Federation. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal*, 96 (2), 179–199. <https://doi.org/10.17223/17267080/96/9> (In Russian)
- Rean, A. A., Stavtsev, A. A., Shevchenko, A. O., Kuzmin, R. G. (2025a). Psychological well-being: A review of approaches to theoretical structure. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 15 (4), 499–513. EDN AKHLQU (In Russian)
- Ryff, C. D., Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65 (1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Schulkin, J. (2011). *Adaptation and Well-Being: Social allostasis*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13 (4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, Free Press.
- Stavtsev, A. A., Rean, A. A., Kuzmin, R. G. (2021). Personal strengths of Russian teachers in VIA model: Approbation of the Russian-language version of the questionnaire “Values in Action Inventory of Strengths” (VIA-IS120). *Integratsiia obrazovaniia*, 25 (4), 681–699. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.105.025.202104.681-699> (In Russian)
- Sun, J., Harris, K., Vazire, S. (2020). Is well-being associated with the quantity and quality of social interactions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 119 (6), 1478–1496. <https://doi.org/10.1037/pssp0000272>
- van Dierendonck, D., Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-Being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15 (2), 594–610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Vesna, E. B., Shiryaeva, O. S. (2009). Psychological well-being of a person in extreme natural and climatic conditions. *Vestnik Yaroslavl'skogo gosudarstvennogo universiteta imeni P. G. Demidova. Ser. Gumanitarnye nauki*, 2 (8), 31–41. (In Russian)
- Volkova, E. N., Isaeva, O. M., Kornienko, D. S., Semenov, Yu. I. (2023). Psychological well-being of teachers of preschool educational institutions in Russia. *Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie*, 28 (3), 85–100. <https://doi.org/10.17759/pse.2023280307> (In Russian)
- Volkova, E. N., Miklyaeva, A. V., Khoroshikh, V. V. (2022). Subjective predictors of psychological well-being of gifted adolescents. *Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie*, 27 (1), 92–103. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270108> (In Russian)
- Volkova, E. N., Sorokoumova, G. V. (2024). Psychological criteria of adolescent well-being in the context of digital socialization. *Sotsial'naia psikhologiya i obschestvo*, 15 (2), 12–27. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150202> (In Russian)
- Vorobyeva, E. V., Pravdina, L. R., Shevchenko, A. V. (2024). Features of psychological defenses and coping strategies among teachers of preschool educational institutions with different levels of psychological well-being. *Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie*, 29 (2), 112–125. <https://doi.org/10.17759/pse.2024290208> (In Russian)

Zhukovskaya, L. V., Troshikhina, E. G. (2011). K. Ryff's Scale of Psychological Well-Being. *Psikhologicheskii zhurnal*, 32 (2), 82–93. (In Russian)

Received: February 28, 2025

Accepted: October 24, 2025

Authors' information:

Arthur A. Rean — Dr. Sci. in Psychology, Professor, Academician of the Russian Academy of Education; <https://orcid.org/0000-0002-1107-9530>, profrean@yandex.ru

Alexey A. Stavtsev — PhD in Psychology; <https://orcid.org/0000-0001-7299-5017>, stavtsev.alex@yandex.ru

Andrey O. Shevchenko — PhD in Psychology; <https://orcid.org/0000-0002-9118-2617>, andreyshevchenkomsu@gmail.com

Roman G. Kuzmin — <https://orcid.org/0000-0001-8851-5313>, romquz@gmail.com