

6. *Бойко, В. В.* Диагностика уровня эмпатических способностей / В. В. Бойко // Психологический журнал. — 2007. — № 6. — С. 12—24.

7. *Reniers, R.* Psychometric properties of the questionnaire of cognitive and affective empathy in a Portuguese sample [Electronic resource] / A. Queirós, E. Fernandes, R. Reniers, A. Sampaio, J. Coutinho, A. Seara-Cardoso // PloS one. — 2018. — Vol. 13, № 6. — Mode of access: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0197755>. — Date of access: 02.04.2024.

УДК 159.942+364.658

**А. С. Лелес**

*Государственное социально-педагогическое учреждение образования  
«Социально-педагогический центр г. Барановичи», Барановичи,  
Республика Беларусь*

## **ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ СУЩНОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПСИХОЛОГИИ**

В статье раскрыты особенности понимания субъективного благополучия в различных областях научного знания. Приводятся дефиниции субъективного благополучия в трудах различных ученых. Проведена дифференциация понятий «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие». Представлено понимание субъективного благополучия в русле гедонистического, эвдемонистического, объективного, личностного, субъектно-средового подходов. Описываются виды субъективного благополучия.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие; подход к пониманию субъективного благополучия; психологическое благополучие; личностное благополучие; эмоциональное благополучие.

Библиогр.: 38 назв.

**A. S. Leles**

*Social and pedagogical center of Baranovichi, Baranovichi,  
Republic of Belarus*

## **APPROACHES TO UNDERSTANDING THE ESSENCE OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN PSYCHOLOGY**

The article reveals the features of understanding subjective well-being in various fields of scientific knowledge. Definitions of subjective well-being are given in the works of various scientists. The concepts of “subjective well-being” and “psychological

well-being” are differentiated. An understanding of subjective well-being is presented in terms of hedonistic, eudaimonic, objective, personal, subjective-environmental approaches. Types of subjective well-being are described.

**Key words:** subjective well-being; an approach to understanding subjective well-being; psychological well-being; personal well-being; emotional well-being.

Ref.: 38 titles.

**Введение.** На сегодняшний день существует большое количество определений термина «благополучие». В большом толковом словаре дается следующее определение: благополучие — это «спокойное и счастливое состояние, существование; жизнь в достатке; нормальное, без каких-либо нежелательных явлений состояние» [1, с. 82]. В психологическом словаре данное понятие трактуется как субъективная реальность, наиболее полно находящая свое выражение в эмоциональном самочувствии (длительность, дискретность, цикличность, непротиворечивость и гармония) и ценностном самоотношении личности [2, с. 43]. В словаре иностранных слов психологическое благополучие описывается в терминах «здоровье», «благосостояние», «процветание» [3, с. 1645].

Исследователи разных областей научного знания пытаются раскрыть сущность психологического благополучия с точки зрения предметного содержания соответствующей науки. На сегодняшний день в философии благополучие понимается как состояние духовной гармонии, нравственной целостности, душевного спокойствия, счастья, блаженства [4, с. 4]. В педагогике благополучие рассматривается как многоаспектное явление, определяющее эмоциональное самочувствие человека, являющееся показателем успешности его эмоциональной регуляции и неразрывно связанное с его психологическим здоровьем. В педагогических исследованиях выделяются три типа благополучия: личное благополучие, благополучие взаимоотношений и школьное благополучие [5, с. 548—556]. Школьное благополучие определяется как позитивное восприятие учебы, учебного заведения и своего академического потенциала. В поддержание школьного благополучия вносят вклад как внешние, педагогические (отношения с учителем, система обучения, климат в группе), так и собственно психологические факторы (внутренняя мотивация и непродуктивные типы внешней мотивации школьников) [6, с. 32—42]. Показатель школьного благополучия

обучающихся — низкий уровень тревоги и напряжения. Исходя из вышеизложенного, школьное благополучие создается системой образования, в частности ему благоприятствует система развивающего образования, строящаяся на теоретических обобщениях, использовании проблемно—ориентированных методов обучения и специальной системы оценки и контроля знаний, включающей принципы совместного обсуждения критериев успешности, их дифференциации, и воспитания у обучающегося чувства компетентности.

Субъективное благополучие в юношеском возрасте, в отличие от подросткового, является показателем не только того, насколько объективная сторона социальной ситуации развития противоречит субъективной стороне, но и того, насколько формируются новые психологические образования, необходимые для успешной адаптации к меняющейся среде и для готовности перейти в следующий возрастной этап развития — зрелость. Показатель психологического благополучия в позднем юношеском возрасте — связь между самореализацией и индивидуально-типологическими особенностями, адаптационными ресурсами и интенсивностью механизмов психологической защиты [7, с. 93—101].

Понятие «благополучие» в социологии включает в себя множественные экономические, политические, социальные, культурные и иные аспекты и компоненты, наполняемые содержанием в зависимости от уровня и качества развития человека и общества, индивидуального и общественного сознания. Оно включает в себя субъективно воспринимаемую как достаточную степень удовлетворения потребностей человека и общества и реализации их основных ценностей, вырабатываемых в соответствии с уровнем развития личности и общества [8, с. 293—298].

Существуют такие философские теории благополучия, как гедонизм, эвдемонизм, преферентизм, объективизм, перфекционизм [9]. В соответствии с гедонистической теорией, удовольствие — это то, что истинно хорошо, а боль — что истинно плохо. Современные гедонистические теории уходят корнями в работы таких философов, как Дж. Ст. Милль и Дж. Бентем, которые рассуждали о значении удовольствия в понятии благополучия. Стремление к благополучию — стремление к преобладанию удовольствия над болью [10, с. 88]. Согласно теории эвдемонизма, ощущение счастья — это побочный продукт добродетельного образа жизни и главный

критерий благополучия [11, с. 109—122]. Основная идея теории преферентизма заключается в том, что желания человека определяют, будет ли событие благоприятным для него, т.е. благополучие зависит от реализации желаний [12, с. 51]. Согласно объективной теории, благополучие — результат существенных человеческих обстоятельств. Критерием благополучия не является фактор того, что вещь нравится человеку. Благополучие измеряется тем, что повышает ценность жизни человека независимо от его предпочтений, характера и интересов. Например, Д. Парфит [13, с. 169.] включает в данный список нравственность, доброту, воспитание детей, рациональную деятельность и т.д. Дж. Финнис [14, с. 85] предложил включить в данный список жизнь, знания, игру, эстетический опыт, дружбу, практическую разумность и религию.

**Основная часть.** Субъективное благополучие трактуется в психологии как «широкая категория феноменов, заключающаяся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, в их суждениях о качестве жизни в целом» [15, с. 38—50]. По мнению Р. М. Шамионова, субъективное благополучие — это феномен, отражающий отношение человека к самому себе, своей жизни и процессам, важным для него с учетом усвоенных нормативных представлений о благополучной внешней и внутренней среде, который характеризуется ощущением удовлетворения [16, с. 11]. П. П. Фесенко представляет субъективное благополучие в качестве осознания удовлетворенности жизнью, которое должно отражаться и как характерные для настоящего, так и перспективные взгляды на будущее. Важно подчеркнуть, что разрыв между актуальными и потенциальными аспектами устанавливает потребность выявления актуального и идеального субъективного благополучия личности [17, с. 132—138].

Д. А. Леонтьев выделяет три критерия субъективного благополучия: эмоциональный (доминирование в самоощущении переживания позитивных эмоций, счастья и удовлетворения); волевой (возможность управления собой и средой); осмысленность (понимание того, что активность и реализуемые виды деятельности в настоящем связаны с будущими перспективами). Вторичными факторами субъективного благополучия являются мотивация, способности и личностные ресурсы [18, с. 18—37].

В современной психологии существует неопределенность соотношения определений «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие». Некоторые исследователи рассматривают субъективное благополучие как компонент психологического благополучия (К. Рифф, С. Ю. Семенов, Э. Динер, А. Е. Созонтов), другие рассматривают психологическое благополучие как часть субъективного благополучия (Л. В. Куликов, Г. Л. Пучкова, Н. К. Бахарева, Р. М. Шамионов, М. В. Соколова). Существуют также исследования, в которых данные понятия соотносятся как синонимы (Е. Н. Панина, Н. Брэдбурн, Е. Е. Бочарова) [19, с. 8]. В нашем исследовании понятие субъективного благополучия рассматривается как более общее по отношению к психологическому благополучию.

Э. Динером был предложен термин «субъективное благополучие». По мнению автора, зачастую люди оценивают с точки зрения «хорошо» либо «плохо». Подобные оценки эмоционально окрашены. Высокая степень субъективного благополучия сопровождается чувством радости; в то время как низкая — негативными эмоциями [20, с. 542].

Психологическое благополучие — широкое и сложное определение, включающее множество компонентов. С точки зрения гедонистического подхода, включающее в себя ощущение удовлетворенности жизнью и счастьем, или, согласно эвдемоническому подходу, характеризующееся определенным уровнем успешности, эффективности и самореализации.

По мнению К. Рифф, психологическое благополучие — это наличие необходимых психологических характеристик, которые обеспечивают успешное функционирование личности в различных сферах жизни. Ее концепция обобщает теории, описывающие различные аспекты позитивного функционирования личности. К. Рифф в рамках изучения психологического благополучия создала шестифакторную модель и выделила основные составляющие психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с другими, автономия личности, управление средой, наличие целей в жизни, личностное развитие [21, с. 99—104].

Отечественный исследователь Р. М. Шамионов говорит о том, что субъективное благополучие — это отношение человека к собственной личности, жизни и процессам с учетом приобретенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде, которое сопровождается чувством удовлетворения. Автор подчеркивает особое

значение системы смысловых образований и ее качественных связей в формировании субъективного благополучия, роль важных событий, динамику ценностно-смысловых единиц в определенных жизненных ситуациях, наличие смысла и целей, достижение которых доставляет удовольствие и удовлетворенность жизнью. Р. М. Шамионов выделяет следующие составляющие субъективного благополучия: эмоциональное благополучие, экзистенциально-деятельностное, эго-благополучие, гедонистическое благополучие [22, с. 40].

Субъективное благополучие Г. Перу-Бадю определяет, как качество личностных эмоциональных переживаний, варьирующихся от оптимизма, жизнерадостности и уверенности в себе до депрессии, раздражительности и чувства одиночества. Автор выделил такие компоненты субъективного благополучия как напряженность и чувствительность, психоэмоциональная симптоматика, изменения настроения, значимость социального окружения, самооценка здоровья, удовлетворенность повседневной деятельностью [23, с. 467—470].

Рассмотрим подходы к пониманию субъективного благополучия в психологической науке: гедонистический, эвдемонистический, объективный, личностный, субъектно-средовой.

Сторонники гедонистического подхода (Н. Брэдберн [24, с. 76], Э. Динер [20], М. Аргайл [25, с. 5] и др.) определяют субъективное благополучие через достижение удовольствия и избегание неудовольствия. Теоретическую основу понимания данного явления была заложена Н. Брэдберном. Согласно исследователю, для объяснения субъективного благополучия необходимо учитывать признаки, отражающие состояние счастья или несчастья, общего удовлетворения или неудовлетворения жизнью. Показатель благополучия — разница между положительными (переживание радости) и отрицательными аффектами (переживание негативных эмоций) [24, с. 251].

Представителями эвдемонистического подхода (Э. Фромм, Г. Олпорт, А. Маслоу [26, с. 108—118], В. Франкл и др.) предпосылки субъективного благополучия раскрываются через рассмотрение специфики человеческого существования как проблемы выбора и его критериев, условий, которые могут как препятствовать, так и способствовать личностному росту. Основным показателем достижения субъективного благополучия является полная самореализация человека и гармоничные взаимоотношения с окружающими [27].

Примером объективного подхода к пониманию субъективного благополучия является уровневая модель А. В. Ворониной, включающая в себя психосоматическое, психическое и психологическое здоровье. А. В. Воронина делает акцент не на удовлетворенности жизнью и личностном росте, а понимает субъективное благополучие как «системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, которое проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних социально-ориентированных целей и является условием реализации его потенциальных возможностей и способностей» [28, с. 20].

К личностному подходу можно отнести изучение субъективного благополучия во взаимосвязи с личностными характеристиками: осмысленностью жизни (П. П. Фесенко), толерантностью (Н. К. Бахарева), ценностными ориентациями и стратегиями поведения (Е. Е. Бочарова).

Субъектно-средовый подход представлен исследованиями субъективного благополучия в контексте проблемы суверенности психологического пространства (Е. Н. Панина [29, с. 89—91.]), экстремальных условий жизнедеятельности (О. С. Ширяева [30, с. 19.]). Основное положение данного подхода заключается в том, что личность существует в субъективно воспринимаемом психологическом пространстве и исходит из уровня своих потребностей и возможностей. Субъективное благополучие определяется как комплексный показатель уровня направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, степени реализации этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и своей жизнью.

Необходимо разграничить родственные понятия, которые часто используются в научной литературе: «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «счастье». Каждый из перечисленных феноменов отражает существенные характеристики субъективного благополучия.

Субъективное благополучие, согласно Л. В. Куликову, необходимо трактовать как общее и относительно устойчивое переживание, имеющее для личности особое значение. Автор подчеркивает, что субъективное благополучие является важной частью

доминирующего душевного состояния личности и представляет собой целостное социально-психологическое образование, включающее в себя оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе. Л. В. Куликов выделяет когнитивный, эмоциональный и конотивный (т.е. поведенческий) компоненты субъективного благополучия [31, с. 342—350].

Во многих исследованиях удовлетворенность представлена как основной компонент субъективного благополучия. О. С. Копина показала, что удовлетворенность жизнью тесно связана с самооценкой здоровья, образования, пола и социального статуса человека [32, с. 5]. Удовлетворенность определяется через наличие в сознании личностного смысла событий жизни человека. Удовлетворенность собой — феномен, изучающийся преимущественно в аспекте самоотношения. Поэтому удовлетворенность жизнью определяется как сложное и динамичное социально-психологическое образование, основанное на совокупности познавательных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением (к самому себе, собственной жизни, труду и т. д.) и имеющее мотивационную направленность к действию [33, с. 4—13].

Термин «счастье», определяющееся как оценка человеком своей жизни и эмоциональное отношение к ней, находит свое отражение преимущественно в философских исследованиях. Согласно современному философскому представлению, счастье — «понятие морального сознания, обозначающее такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению человеческого назначения». Как этическая категория счастье «обозначает особое психологическое состояние, сложный комплекс переживаний человека, связанный с положительной оценкой им своей жизни в целом» [34, с. 98—103].

Таким образом, вышеперечисленные феномены оказывают взаимное влияние друг на друга. Однако понятия «удовлетворенность жизнью» и «счастье» характеризуются как более узкие и более конкретные по сравнению с более общим феноменом «субъективное благополучие», который охватывает более широкий спектр процессов и явлений [35, с. 114—119].

Рассмотрим виды субъективного благополучия, представленные в современных психологических исследованиях.

Теория эмоционального благополучия Г. Перуэ-Баду рассматривает эмоциональную составляющую субъективного благополучия или эмоциональный комфорт. Исследователь дает следующие характеристики субъективного благополучия:

1) благополучие определяется внешними или нормативными критериями, такими как добродетельная или «правильная» жизнь. Человек испытывает благополучие, если он обладает определенными социально одобряемыми качествами. Значимым критерием благополучия является принятая система ценностей;

2) интерпретация субъективного благополучия сводится к определению удовлетворенности жизнью и связана с представлениями субъекта о том, что представляет собой хорошая жизнь;

3) субъективное благополучие связано с переживанием счастья как доминированием позитивных эмоций над негативными.

Личностное благополучие личности — это системный феномен, поскольку оно фиксируется, когда, с одной стороны, человек имеет возможность проявлять конструктивную активность в различных сферах жизни, и, с другой стороны — положительно оценивает свою жизнь и ее перспективы. Значит, субъективное благополучие — это «обобщенное отражение факторов всех уровней в виде эмоций, оценок и суждений, позволяющих человеку испытывать удовлетворение от жизни» [36, с. 4—14].

Эмоционально—личностное благополучие — это целостное экзистенциальное состояние внутренней гармонии, возникающее в результате жизнедеятельности человека [37, с. 2].

Эмоциональное благополучие неразрывно связано с эмоциональным самочувствием: положительный эмоциональный фон, ощущение субъективного переживания счастья, удовлетворенности, спокойствия и уверенности, наличие позитивных и доверительных отношений [38, с. 128—133].

**Заключение.** Таким образом, субъективное благополучие — понятие, характеризующее собственное отношение человека к себе и своей жизни, сопровождающееся чувством удовлетворенности, с учетом накопленных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде. Существуют следующие виды субъективного благополучия: личностное благополучие, эмо-

ционально-личностное благополучие, эмоциональное благополучие. Среди предикторов субъективного благополучия выделяют когнитивную, эмоционально-волевую, мотивационную, психологическую, социальную, физиологическую составляющие.

### Список цитируемых источников

1. Большой толковый словарь русского языка / под ред. С. А. Кузнецова, И. А. Богдянова, Л. А. Кярпова, Л. М. Лебедева, Н. Р. Либерман. — СПб. :Норинт, 1998. — 382 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. Ц. Зинченко. — 4-е изд., расширенное. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. — 632 с.
3. Пивовар, А. Г. Большой англо-русский словарь : свыше 280000 слов, словосочетаний и значений английского языка / А. Г. Пивоваров. — М. : Астрель, 2007. — 1680 с.
4. Чугаева, В. Ю. Современные теории социального благополучия / В. Ю. Чугаева. — Кемерово : Кемеровский гос. ун-т, 2014. — 228 с.
5. Bradshaw, J. Children's Subjective Well-Being: International Comparative Perspectives / J. Bradshaw, A. Keung, G. Rees, H. Goswami // Children and Youth Services Review. — 2011. — P. 548—556.
6. Гордеева, Т. О. Школьное благополучие младших школьников: мотивационные и образовательные предикторы / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, М. В. Луккина // Психологическая наука и образование. — 2019. — Т. 24, № 3. — С. 32—42.
7. Идобаева, О. А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности; автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07 / А. О. Идобаева; ФГБОУ ВПО «Московский государственный лингвистический университет». — М., 2013. — 52 с.
8. Медведева, Г. П. Социальное благополучие, как смысл социальной деятельности / Г. П. Медведева, Я. В. Шимановская // Право и практика. — 2018. — № 4. — С. 293—298.
9. Крисп, Р. Благополучие. [Электронный ресурс] / Р. Крисп // Стэнфордская энциклопедия философии. — Режим доступа: <https://plato.stanford.edu/Archives/fall2021/entries/well-being/>. — Дата доступа: 22.11.2023.
10. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. — 1971. — № 1. — С. 6—20.
11. Ryan, R. M. Eudaimonia as a way of living: connecting aristotle with self-determination theory / R. M. Ryan, F. Martela // Handbook of eudaimonic well-being. cham: Springer international publishing. — 2016. — P. 109—122.
12. Fletcher, G. The philosophy of well-being: An introduction / G. Fletcher. — London; N.Y.: Routledge, 2016. — 184 p.
13. Parfit, D. Reasons and Persons / D. Parfit. — Oxford [Oxfordshire] ; N.Y. : Clarendon Press, 1984. — 543 p.

14. *Finnis, J.* Natural Law and Natural Rights / J. Finnis. — Oxford : Clarendon-Press. — 1980, — 494 p.
15. *Хашченко, В. А.* Модель субъективного экономического благополучия / В. А. Хашченко // Психологический журнал. — 2015. — Т. 26. — № 3. — С. 38—50.
16. *Шамяионов, Р. М.* Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамяионов. — Саратов : Науч. книга, 2008. — 296 с.
17. *Соловьев, В. С.* Оправдание добра: Нравственная философия / В. С. Соловьев. — М. : Республика, 1996. — 479 с.
18. *Леонтьев, Д. А.* Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д. А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. — 2016. — № 62. — С. 18—37.
19. *Шамяионов, Р. М.* Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамяионов. — Саратов : Научная книга, 2008. — 296 с.
20. *Diener, E.* Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. — 1984. — Vol. 95. — № 3. — P. 542—575.
21. *Ryff, C. D.* Psychological well-being in adult life / C. D. Ryff // Current directions in psychological science. — 1995. — P. 99—104.
22. *Шамяионов, Р. М.* Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамяионов. — Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. — 180 с.
23. Шкала субъективного благополучия / М. В. Соколова // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. : Изд-во Ин-а Психотерапии, 2002. — С. 467—470.
24. *Bradburn, N. M.* The structure of psychological well-being / N. M. Bradburn. — Chicago: Aldine, 1969. — 320 p.
25. *Аргайл, М.* Психология счастья / М. Аргайл. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 271 с.
26. *Маслоу, А.* Самоактуализация / А. Маслоу // Психологи личности / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. — М. : Изд-во Москов. ун-та, 1982. — С. 108—118.
27. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. — Минск : Харвест, 1998. — 620 с.
28. *Воронина, А. В.* Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.04 / А. В. Воронина. — Томск, 2002. — 24 с.
29. *Панина, Е. Н.* Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности / Е. Н. Панина // Вестник Красноярского государственного университета. Гуманитарная серия. — 2006. — №3/2. — С. 89 — 91.
30. *Ширяева, О. С.* Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис.канд. психол. наук: 19.00.01 / О. С. Ширяева. — Хабаровск, 2008. — 24 с.
31. *Куликов, Л. В.* Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов, М. С. Дмитриева, М. Ю. Долина, О. В. Иванов, М. А. Розанова, Т. Г. Тимошенко // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. Ананьевские чтения — 97. — Вып. 3. — Ч. 1. — СПб. : Изд-во СПбГУ, 2007. — С. 342—350.

32. *Копина, О. С.* Есть в жизни счастье? / О. С. Копина // Неделя. — 1992. — № 7. — С. 5.
33. *Меренкова, В. С.* Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» / В. С. Меренкова, О. Е. Солодкова // Комплексные исследования детства. — Т. 2. — № 1. — 2020. — С. 4—13.
34. *Бахарева, Н. К.* Взаимосвязь толерантности и субъективного благополучия / Н. К. Бахарева // Культура. Образование. Наука. — Хабаровск : ХГИИК, 1999. — С. 98—103.
35. *Галиахметова, Л. И.* Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи / Л. И. Галиахметова // Вестник Башкирского университета. — 2015. — Т. 20 — С. 114—119.
36. *Батурин, Н. А.* Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. — 2013. — Т. 6, № 4. — С. 4—14.
37. *Карапетян, Л. В.* Структурная модель эмоционально-личностного благополучия / Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова // Национальный психологический журнал, 2018. — с. 10.
38. *Идобаева, О. А.* К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О. А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. — 2011. — № 351. — С.128—133

УДК 159.942+364.658

**А. С. Лелес**

*Государственное социально-педагогическое учреждение образования  
«Социально-педагогический центр г. Барановичи», Барановичи,  
Республика Беларусь*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ И СТЫДА**

В статье раскрыты сущность психологические механизмы формирования чувства вины и стыда в русле различных научных психологических подходов. Выделены психологические механизмы формирования адаптивного и неадаптивного чувства вины. Систематизированы внутренние и внешние механизмы формирования у человека чувства вины.

**Ключевые слова:** психологические механизмы; чувство вины; стыд; формирование чувства вины и стыда.

Библиогр.: 18 назв.