



ПСИХО-  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
БЛАГОПОЛУЧИЕ

ИНТЕГРАТИВНЫЙ  
ПОДХОД

*Под редакцией Л. А. Толвей*

ПСИХО-  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
БЛАГОПОЛУЧИЕ  
ИНТЕГРАТИВНЫЙ  
ПОДХОД

*Под редакцией Л. А. Головей*



Нестор-История  
Санкт-Петербург  
2020

УДК 159.922

ББК 88.3

П86



Издание осуществлено при финансовой поддержке Российского фонда  
фундаментальных исследований по проекту № 20-113-00013,  
не подлежит продаже

Монография подготовлена по результатам исследования,  
поддержанного грантом РФФИ № 16-06-00307-ОГН

**Авторский коллектив:**

Манукян В. Р., Трошихина Е. Г., Данилова М. В., Дерманова И. Б.,  
Голованова Н. Ф., Рыкман Л. В., Александрова О. В., Ануфриюк К. Ю.  
(отв. редактор Л. А. Головей)

П86 **Психоэмоциональное благополучие: интегративный подход** / под ред.  
Л. А. Головей. — СПб. : Нестор-История, 2020. — 360 с., ил.

ISBN 978-5-4469-1734-1

В монографии рассмотрены уровневые и структурные особенности психоэмоционального благополучия (ПЭБ) в разные периоды развития человека. Описаны половые, статусно-ролевые, поведенческие факторы, влияющие на ПЭБ, раскрывается его роль в повседневных и трудных жизненных ситуациях. Показана взаимосвязь ПЭБ со свойствами личности и с различными вариантами самоосуществления. Завершают монографию методические рекомендации по психолого-педагогической поддержке и оптимизации ПЭБ. Представлен комплекс методов диагностики ПЭБ.

Монография может представлять интерес для психологов, педагогов, клиницистов, студентов и аспирантов и всех, кто занимается практической работой с людьми.

ISBN 978-5-4469-1734-1



9 785446 917341

© Коллектив авторов, 2020

© Издательство «Нестор-История», 2020

## Оглавление

Введение (Головей Л.А.)	6
1. Психоэмоциональное благополучие как интегральный конструкт: понятие и его обоснование	11
1.1. Теоретические подходы к изучению психологического благополучия человека. Обоснование конструкта «психоэмоциональное благополучие» (Манукян В.Р., Трошихина Е.Г.)	11
1.2. Эмпирическая верификация конструкта «психоэмоциональное благополучие» (Манукян В.Р., Трошихина Е.Г.)	23
1.2.1. Эмоционально-аффективные характеристики в структуре психоэмоционального благополучия (эмпирическая верификация) (Манукян В.Р., Трошихина Е.Г.)	23
1.2.2. Саморазвитие в структуре психоэмоционального благополучия (эмпирическая верификация) (Дерманова И.Б.)	29
2. Подходы к диагностике психоэмоционального благополучия	47
2.1. Личностный блок показателей психоэмоционального благополучия (Трошихина Е.Г., Дерманова И.Б., Манукян В.Р.)	47
2.2. Эмоционально-аффективный блок показателей психоэмоционального благополучия (Манукян В.Р., Трошихина Е.Г.)	59
2.3. Когнитивно-оценочный блок показателей психоэмоционального благополучия (Данилова М.В.)	71
2.4. Самоосуществление личности (Дерманова И.Б.)	104
3. Эмпирические исследования психоэмоционального благополучия подростков и взрослых	117
3.1. Возрастно-половые аспекты психоэмоционального благополучия (Данилова М.В., Рыкман Л.В., Манукян В.Р., Трошихина Е.Г.)	117
3.1.1. Половая и возрастная специфика психоэмоционального благополучия в подростково-юношеский период развития (Данилова М.В., Рыкман Л.В.)	117
3.1.2. Психоэмоциональное благополучие в периоды ранней и средней зрелости (Манукян В.Р., Трошихина Е.Г.)	135
3.1.3. Направленность на саморазвитие как предиктор психоэмоционального благополучия в ранней и средней зрелости (Манукян В.Р., Трошихина Е.Г.)	153

3.2. Психоэмоциональное благополучие в связи с объективными статусно-ролевыми и поведенческими характеристиками (Данилова М. В., Рыкман Л. В., Головей Л. А., В. Р. Манукян) . . . . .	159
3.2.1. Психоэмоциональное благополучие подростков в разных условиях социализации (Данилова М. В., Рыкман Л. В., Головей Л. А.) . . . . .	159
3.2.2. Психоэмоциональное благополучие и направленность на саморазвитие в подростковом возрасте в связи с социальной ситуацией (Данилова М. В., Рыкман Л. В., Головей Л. А.) . . . . .	186
3.2.3. Психоэмоциональное благополучие взрослых в связи с их статусно-ролевыми и поведенческими характеристиками (В. Р. Манукян) . . . . .	195
4. Роль психоэмоционального благополучия в трудных жизненных ситуациях у подростков и взрослых . . . . .	215
4.1. Выбор способов совладания с трудными жизненными ситуациями в подростково-юношеском возрасте в связи с уровнем субъективного психологического благополучия (Данилова М. В.) . . . . .	215
4.2. Роль психоэмоционального благополучия в преодолении тяжелых и травматичных жизненных событий (Трошихина Е. Г.) . . . . .	221
4.3. Роль психоэмоционального благополучия в восприятии жизненной ситуации безработными и работающими взрослыми (Манукян В. Р., Трошихина Е. Г., Данилова М. В., Рыкман Л. В.) . . . . .	231
4.4. Психоэмоциональное благополучие в ситуации жизнеугрожающего заболевания ребенка (Александрова О. В., Дерманова И. Б.) . . . . .	244
4.5. Психоэмоциональное благополучие в ситуации развода (Трошихина Е. Г.) . . . . .	261
5. Психоэмоциональное благополучие в структуре личности . . . . .	275
5.1. Психоэмоциональное благополучие и жизненные смыслы в подростково-юношеском возрасте (Манукян В. Р., Данилова М. В., Титова Д. В.) . . . . .	275
5.2. Мотивационно-ценностные конфликты и психоэмоциональное благополучие в юности (Головей Л. А., Груздева И. А.) . . . . .	280
5.3. Когнитивно-оценочный компонент психоэмоционального благополучия в связи с личностными и средовыми факторами в подростковом возрасте (Головей Л. А., Данилова М. В., Данилова Ю. Ю.) . . . . .	288
5.4. Психологическое благополучие и завистливость личности в ранней и средней зрелости (Манукян В. Р.) . . . . .	299

---

6. Психоэмоциональное благополучие и способы самоосуществления личности. Понятие, способы и направленность самоосуществления (Дерманова И. Б., Голованова Н. Ф., Ануфриюк К. Ю.) .....	310
7. Направления психологической работы по оптимизации психоэмоционального благополучия .....	324
7.1. Оптимизация эмоциональных состояний с помощью саморегуляции (Трошихина Е. Г., Данилова М. В.) .....	324
7.2. Оптимизация показателей развития личности (Трошихина Е. Г., Данилова М. В.) .....	326
7.3. Оптимизация среды (Трошихина Е. Г., Данилова М. В.) .....	331
7.4. Педагогические аспекты оптимизации психоэмоционального благополучия (Голованова Н. Ф.) .....	333
7.4.1. Историко-педагогический экскурс (Голованова Н. Ф.) ...	333
7.4.2. Саморазвивающаяся личность в пространстве современного отечественного образования (Голованова Н. Ф.) .....	341
Заключение (Головей Л. А.) .....	351