



КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СТРУКТУРА

Ю. С. Степанова¹

*¹Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

АННОТАЦИЯ

Введение. Эмоциональное благополучие является важным индикатором динамики психологического состояния человека в условиях возросшей социальной напряженности последних лет. Вместе с тем в настоящее время отсутствует единый подход к его определению, что затрудняет сопоставление результатов разных исследований и, как следствие, осложняет разработку научно обоснованных подходов к формированию и поддержанию данного феномена. В связи с этим особую актуальность приобретает уточнение концептуальных оснований эмоционального благополучия как самостоятельного психологического феномена. В статье представлен обзор отечественных и зарубежных исследований эмоционального благополучия, в результате обобщения которых осуществляется его концептуализация и разрабатывается теоретическая модель.

Материалы и методы. Проведен анализ определений понятия «эмоциональное благополучие» на предмет входящих в них категорий, которые представлены в научных статьях, опубликованных в базах eLibrary.ru, Scilit, PubMed и Google Scholar.

Результаты исследования. В ходе анализа выделены 10 категорий понятий, которые входят в определения эмоционального благополучия. Выявлены две взаимосвязанные временные перспективы рассмотрения данного понятия: как кратковременного состояния и как относительно устойчивой (диспозиционной) характеристики личности. Доказано, что эмоциональное благополучие включает элементы гедонистического и эвдемонического благополучия. Отдельно подчеркивается необходимость учета культурно-исторической обусловленности эмоционального опыта.

Обсуждение и заключения. Эмоциональное благополучие представляет собой интегральную характеристику личности, включающую ситуативный (соотношение положительных и отрицательных эмоций) и диспозиционный уровни (удовлетворенность жизнью, чувство смысла, жизненные цели и удовлетворенность собой). Актуальной задачей остается разработка единого инструментария для его измерения на основе предложенной модели.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, теоретическая модель, структура эмоционального благополучия, определение эмоционального благополучия, эвдемоническое благополучие, гедонистическое благополучие

Благодарности: автор благодарит профессора, доктора психологических наук Баеву И. А. за ценные комментарии к рукописи данной статьи.

Для цитирования: Степанова Ю. С. Концептуальные основания эмоционального благополучия: определение и структура // Вестник Мининского университета. 2026. Т. 14, № 1. С. 11. DOI: 10.26795/2307-1281-2026-14-1-11.

CONCEPTUAL FRAMEWORK OF EMOTIONAL WELL-BEING: DEFINITION AND STRUCTURE

Yu. S. Stepanova¹

¹*Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, Russian Federation*

ABSTRACT

Introduction. Emotional well-being is an important indicator of a person's psychological state, especially in the context of increased social tensions in recent years. However, currently there is no unified approach to defining emotional well-being, which makes it difficult to compare results of different studies and hinders the development of scientific methods for its formation and maintenance. Therefore, it is crucial to understand the conceptual foundations of this phenomenon as a distinct psychological phenomenon. This paper reviews Russian and international research on emotional well-being and provides a definition for the concept, as well as a theoretical model.

Materials and methods. The article analyzes the definitions of the concept of "emotional well-being" in terms of the categories included in them, published in eLibrary.ru, Scilit, PubMed, and Google Scholar.

Results. The analysis identifies 10 categories of concepts that are included in the definitions of emotional well-being. Two interrelated time perspectives have been identified for considering this concept: a short-term state and a relatively stable personality trait. It has been shown that emotional well-being includes elements of both hedonistic and eudaimonic well-being. It is emphasized that it is necessary to take into account cultural and historical factors that influence emotional experience.

Discussion and conclusions. Emotional well-being encompasses both situational elements (the balance between positive and negative emotions) and dispositional elements (satisfaction with life, self-esteem, sense of purpose, and meaning in life). It is essential to develop a comprehensive assessment tool based on this model in order to effectively measure emotional well-being.

Keywords: emotional well-being, theoretical model, structure of emotional well-being, definition of emotional well-being, eudaimonic well-being, hedonistic well-being

Acknowledgements: the author thanks Professor, Doctor of Psychological Sciences Baeva I. A. for valuable comments on the manuscript of this article.

For citation: Stepanova Yu. S. Conceptual framework of emotional well-being: definition and structure // Vestnik of Minin University. 2026. Vol. 14, no. 1. P. 11. DOI: 10.26795/2307-1281-2026-14-1-11.

Введение

Эмоциональное благополучие является значимым индикатором воздействия микро- и макросоциальных факторов на психологическое здоровье и качество жизни отдельно взятого человека и общества в целом. Данный психологический феномен связан с эмоциональным дистрессом и рядом распространенных психических нарушений, поэтому его изучение имеет высокую значимость в условиях возросшей социальной напряженности и неопределенности, которые сложились в мире в последние годы. Понимание природы и механизмов формирования эмоционального благополучия может позволить осуществлять мониторинг и поддержание психологического здоровья населения на уровне как отдельных групп, так и разных социальных институтов, в том числе в системе здравоохранения и в сфере образования. В то же время данный психологический феномен является более чувствительным показателем динамики психологического состояния человека по сравнению с другими видами благополучия, которые обладают большей устойчивостью, что позволяет рассматривать эмоциональное благополучие как независимый объект исследования и самостоятельную цель психологических вмешательств. Соответственно, рассматриваемый феномен может выступать показателем эффективности психологических интервенций и отражать изменения в состоянии людей там, где более общие показатели не могут зафиксировать динамику на уровне повседневного опыта. Таким образом, исследование эмоционального благополучия имеет не только теоретическую, но и выраженную практическую значимость для разработки и обоснования мер, направленных на укрепление психологического здоровья и повышение качества жизни в условиях интенсивных социальных и информационных трансформаций.

В отечественных и зарубежных исследованиях формулируется проблема отсутствия единого подхода к концептуализации понятия «эмоциональное благополучие» [14; 27; 29; 42; 46; 49]. Отсутствие единого определения и структуры рассматриваемого понятия обуславливает операционализацию эмоционального благополучия на основе разных моделей, что повышает риск размывания границ конструкта: один и тот же термин может использоваться для обозначения разных по содержанию феноменов. Такая концептуальная неопределенность затрудняет накопление сопоставимых эмпирических данных и, как следствие, ограничивает возможности разработки и внедрения научно обоснованных техник и методов для формирования и поддержания эмоционального благополучия. Ситуацию дополнительно осложняет недостаточная ясность в понимании его взаимосвязи с другими видами благополучия, наличие семантически близких, но слабо дифференцированных понятий, а также зависимость данного психологического феномена от культурно-исторического контекста.

Так, существует точка зрения о том, что эмоциональное благополучие представляет собой один из основных компонентов субъективного благополучия [14; 26; 44]. В некоторых работах, напротив, подчеркивается неразрывная связь эмоционального и психологического благополучия [27; 29; 35]. Вместе с тем в качестве отдельных понятий используется эмоциональное благополучие разных возрастных и социальных групп, в частности дошкольников и обучающихся в школе [18; 29; 32]. Как смежные термины рассматриваются субъективное переживание эмоционального благополучия, психоэмоциональное, эмоционально-личностное и социально-эмоциональное благополучие [7; 17; 37; 40].

Можно заключить, что уточнение концептуальных оснований эмоционального благополучия представляется ключевым условием дальнейшей разработки данной темы.

Теоретически обоснованная модель эмоционального благополучия, в свою очередь, будет служить предпосылкой для последующей разработки валидного психодиагностического инструментария и, как следствие, формировать основу для сопоставимости результатов эмпирических исследований. Таким образом, целью исследования является концептуализация понятия «эмоциональное благополучие» и создание его теоретической модели на основании анализа отечественных и зарубежных исследований.

Материалы и методы

Для систематизации представлений об эмоциональном благополучии был проведен анализ определений на предмет входящих в них категорий. Поиск отечественных и зарубежных исследований осуществлялся в наукометрических базах eLibrary.ru, Scilit, PubMed и Google Scholar по набору ключевых слов на русском и английском языках: «эмоциональное благополучие» («emotional well-being» или «emotional wellbeing»), «определение» («definition») и «структура» («structure»). Дополнительно в поисковые запросы включались близкие по смыслу термины: «концептуализация» («conceptualization»), «компоненты» («components»), «операционализация» («operationalization»). Ключевые слова в поисковом запросе комбинировались с помощью операторов И/ИЛИ (AND/OR). В анализ включались публикации на русском и английском языках, содержащие определение эмоционального благополучия в эксплицитной форме (а именно, через род и видовое отличие). Отбирались статьи, опубликованные с 2010 по 2025 год. Обязательным условием включения статей в обзор являлось также наличие доступа к полному тексту статьи. В результате было отобрано и рассмотрено 16 определений.

В процессе анализа синонимичные или смежные психологические феномены, входящие в определение эмоционального благополучия, группировались в одну категорию. Были выделены и проанализированы 10 категорий (в скобках приведены понятия, которые вошли в каждую из категорий): комплексность эмоционального благополучия (интегральность, системность, многомерность), оптимальное функционирование личности (успешное, позитивное, эффективное функционирование личности, гармоничное развитие), способность к эмоциональной саморегуляции (эмоциональная саморегуляция, эмоциональная компетентность, управление эмоциями), полнота удовлетворения потребностей, характеристика психоэмоционального состояния (соотношение положительных и отрицательных эмоций, эмоциональное самочувствие, переживание человеком своей жизни, частота и интенсивность переживаний, доминирующее психоэмоциональное состояние), удовлетворенность жизнью (удовлетворенность жизненными сферами, оценка жизни в целом, оценка текущего состояния), удовлетворенность собой (самооценка, позитивные отношения с собой, уверенность в себе), эмоциональный комфорт (ощущение комфорта), стабильность эмоциональных состояний и счастье.

Методологической основой исследования выступил системно-структурный подход, предполагающий рассмотрение эмоционального благополучия как целостного системного образования и анализ его возможного категориального состава с последующим выявлением необходимых и достаточных компонентов и связей между ними.

Обзор литературы

В рассмотренных статьях эмоциональное благополучие определяется через различные родо-видовые понятия, что позволяет выделить несколько групп определений. В первой группе данный феномен понимается как интегральная (многомерная или системная) характеристика (феномен, показатель, явление или конструкт) [14; 15; 25; 26; 29; 32; 49]. Во второй группе в качестве родо-видовых понятий используются такие конструкты, как самочувствие, переживание и состояние [8; 13; 24; 38; 42; 44]. В третью группу вошли определения с родо-видовыми понятиями «эмоциональная компетенция» и «осознанное принятие всех эмоций» [7; 27], а в четвертую – «качество повседневной жизни» [45]. Полученная типология еще раз подтверждает концептуальную неоднородность рассматриваемого феномена. С одной стороны, эмоциональное благополучие понимается как интегральная характеристика, с другой – как состояние или самочувствие, что отражает вариативность его онтологического статуса в исследованиях от относительно стабильной характеристики личности до динамического состояния, изменяющегося во времени и в зависимости от ситуации. Отнесение эмоционального благополучия к эмоциональной компетентности и осознанному принятию эмоций смещает его в плоскость личностных ресурсов и регуляторных механизмов, тогда как трактовка через качество повседневной жизни позволяет рассмотреть его как субъективный жизненный опыт.

Далее проводится анализ отдельных категорий понятий, представленных в определениях эмоционального благополучия, с целью последующего обоснования их включения или исключения при разработке концептуализации, а также уточнения их статуса в теоретической модели. Как было указано ранее, большинство исследователей при определении эмоционального благополучия используют такие характеристики родо-видовых понятий, как интегральность, многомерность и системность [14; 15; 25; 26; 29; 31; 49]. Необходимость их включения в определение эмоционального благополучия обуславливается комплексностью рассматриваемого феномена. Несмотря на разные подходы к выделению структуры эмоционального благополучия, в его содержание включается совокупность взаимосвязанных компонентов: аффектов, когниций и регулятивных механизмов. К аналогичным выводам в результате систематического обзора пришла группа зарубежных исследователей: большинство проанализированных ими определений являются многомерными и содержат гетерогенные понятия [46]. Таким образом, свойства интегральности, многомерности и системности целесообразно включить в определение эмоционального благополучия как характеристику родо-видового понятия.

Эмоциональное благополучие, по мнению ряда исследователей, включает позитивное (успешное, эффективное) функционирование личности [8; 14; 15; 24; 25]. Вместе с тем, как отметил С. А. Водяха, оно является компонентом эвдемонического благополучия [10]. При этом, по мнению О. Ю. Стрижицкой, вопрос концептуализации понятия позитивного функционирования личности остается недостаточно проработанным [36]. Одни авторы рассматривают его как объединяющую категорию для понятий счастья, психологического и субъективного благополучия [19]. Другие подчеркивают его эквивалентность психологическому благополучию [12]. Включение в определение эмоционального благополучия широкого и концептуально неопределенного понятия может быть нецелесообразным. Такой подход может усложнить однозначное понимание исследуемого феномена, его дифференциацию от других видов благополучия и его измерение. Представляется необходимым использовать другие эвдемонические конструкты, которые

будут четко детерминированы как в концептуальном, так и в психодиагностическом аспектах. Так, структурными элементами эмоционального благополучия в подходах, которые были предложены двумя исследовательскими группами под руководством С. L. Park и S. C. Feller, выступают такие эвдемонические конструкторы, как чувство смысла, а также наличие жизненных целей и способность их достигать [43; 49].

Ряд исследователей включает в определение эмоционального благополучия эмоциональную саморегуляцию и смежные феномены [7; 13; 27; 29]. Данное понятие определяется как способность личности управлять своим психоэмоциональным состоянием различными способами (словом, мысленными образами или с помощью дыхания) [1]. Эмоциональная саморегуляция может выступать в качестве необходимого условия или личностного ресурса эмоционального благополучия, однако не является его определяющей характеристикой. Включая эмоциональную саморегуляцию в определение эмоционального благополучия, исследователи могут столкнуться с риском подмены объекта исследования. В таком случае итоговый конструктор будет содержать одну из своих предпосылок: результат окажется неразделимым с его детерминантами.

Удовлетворение потребностей, по мнению ряда исследователей, выступает в качестве основы эмоционального благополучия [8; 13; 24; 38]. Причем авторы включают в определения разные виды потребностей: основные биологические и социальные возрастные потребности (Н. А. Устинова), личностно значимые потребности (Т. В. Гребенщикова), а также потребности, лежащие в основе психологического и физического здоровья (Е. А. Митицина). В отечественной психологии закрепилась точка зрения о том, что эмоции и чувства отражают степень удовлетворения биологических и социальных потребностей [39]. В этой логике удовлетворение потребностей сопровождается преобладанием положительных эмоций и способствует укреплению эмоционального благополучия, тогда как фрустрация потребностей, наоборот, сопряжена с ростом отрицательных эмоций и усилением эмоционального неблагополучия [4]. Соответственно, удовлетворение потребностей может выступать в качестве основного механизма формирования эмоционального благополучия, но не является его определяющей характеристикой. Данный феномен целесообразно включить в концептуализацию эмоционального благополучия не как тождественное с ним понятие или его составную часть, а как механизм, обеспечивающий формирование паттернов эмоционального реагирования и тем самым опосредующий динамику позитивных и негативных переживаний.

В отечественных исследованиях в определения эмоционального благополучия обычно включают и удовлетворенность жизнью, и удовлетворенность собой [15; 26; 31]. Зарубежные авторы чаще ограничиваются одним аспектом: либо удовлетворенностью собой [42], либо удовлетворенностью жизнью [49]. Удовлетворенность жизнью рассматривается как часть субъективного благополучия и является его когнитивным компонентом [3]. Более широкое понятие, а именно «благополучие», отличается от него тем, что не сводится к оценочным суждениям [11]. В свою очередь, удовлетворенность собой представляет «субъективную оценку самого себя, условий и качества жизни» [16, с. 202]. Учитывая, что оценка выступает в качестве основы удовлетворенности жизнью и собой, а результатом оценки является знак и интенсивность эмоционального переживания [5], представляется обоснованным включение данных параметров в концептуализацию эмоционального благополучия. Таким образом, удовлетворенность жизнью и собой можно рассматривать как взаимодополняющие когнитивно-оценочные компоненты эмоционального благополучия.

Соотношение положительных и отрицательных эмоций упоминается в половине определений [8; 25; 29; 31; 38; 42; 44; 45]. Вместе с тем баланс аффектов является одной из составляющих гедонистического благополучия [10]. Данный феномен является ключевым в концептуализации эмоционального благополучия, поскольку именно он позволяет дифференцировать данный вид благополучия от других. Как отмечает Ю. Б. Григорова, эмоциональное благополучие отличается от смежных концепций тем, что наиболее важным его аспектом является направленность эмоциональных переживаний личности [14]. В настоящее время продолжается дискуссия о независимости позитивного и негативного аффектов. Аргументом в пользу их автономного функционирования служит существование двух разных систем управления поведением, которые отражаются в негативном и позитивном аффектах [28]. Независимость аффектов подтверждается также их взаимосвязями с разными психологическими феноменами: негативный аффект коррелирует с интенсивностью переживаемого стресса, тогда как позитивный аффект – с социальной активностью [23]. В процессе оценки соотношения положительных и отрицательных эмоций необходимо учитывать их интенсивность и длительность, при этом именно частота служит наиболее точным показателем благополучия [34]. Таким образом, соотношение положительных и отрицательных эмоций представляет собой базовую характеристику эмоционального благополучия. Учитывая независимость позитивного и негативного аффектов, данный параметр целесообразно включить в концептуализацию эмоционального благополучия как его компонент.

Эмоциональный комфорт упоминается в ряде определений анализируемого феномена [13; 24; 31] и рассматривается как психофизиологическое состояние, возникающее при удовлетворении базовых потребностей: в безопасности, в доверии к миру и себе, в сохранении активности [33]. Как отмечает Т. И. Александрова, эмоциональный комфорт носит ситуативный и краткосрочный характер, в то время как эмоциональное благополучие отражает более устойчивое состояние личности [2]. При этом в некоторых определениях эмоционального благополучия подчеркивается именно устойчивость и стабильность эмоционального состояния [8; 13; 24; 38]. Следовательно, эмоциональное благополучие целесообразно рассматривать как многоуровневое образование, включающее ситуативный и устойчивый компонент. Вместе с тем ситуативный эмоциональный комфорт может рассматриваться как эмпирически наблюдаемое проявление эмоционального благополучия.

Счастье, упоминаемое в ряде определений, выступает в качестве показателя и субъективного выражения эмоционального благополучия [15; 26]. Существуют различные мнения о природе счастья. Одни исследователи рассматривают его в качестве компонента эмоционального благополучия наряду с тревожностью [14]. Другие определяют его как максимальную выраженность положительных эмоций [21]. Третьи связывают данное понятие с традиционными подходами к пониманию благополучия, трактуя его как наивысшее благо в эвдемонизме и наивысшее наслаждение в гедонизме [9]. Соответственно, счастье может рассматриваться как показатель высшей степени эмоционального благополучия, однако его использование в концептуальной модели избыточно, если в ней уже представлены эвдемонические и гедонистические аспекты.

Результаты исследования

Анализ определений показал, что эмоциональное благополучие рассматривается с позиции двух взаимосвязанных временных перспектив. Первая отражает его как

кратковременное состояние, описываемое через категории настроения, эмоционального комфорта, самочувствия и переживания. Во второй эмоциональное благополучие понимается как диспозиционная характеристика личности, характеризующая склонность к позитивной или негативной оценке себя и своей жизни, а также к положительному или отрицательному реагированию на события. Учет временных аспектов позволяет избежать методологических ошибок при измерении и интерпретации уровня эмоционального благополучия. Внешние события могут временно ухудшать эмоциональный фон, вызывая состояния, которые не всегда целесообразно рассматривать как признак эмоционального неблагополучия. Так, переживание горя в ситуации потери близкого человека или тревога в ситуациях угрозы физической безопасности могут выступать нормативными и функционально оправданными адаптивными реакциями, а не свидетельством низкого уровня благополучия. Кроме того, группа зарубежных исследователей отмечает, что включение в определение эмоционального благополучия только категории позитивного эмоционального фона приводит к игнорированию всего спектра эмоциональных переживаний и фактически обесценивает адаптивную роль негативных эмоций [48]. Следовательно, концептуализация эмоционального благополучия не должна сводиться к преобладанию положительных эмоций, а должна учитывать нормативность негативных эмоций в соответствующих ситуациях. Вместе с тем для более точного понимания эмоционального благополучия важно рассматривать его как многомерный конструкт, включающий как ситуативные (краткосрочные), так и диспозиционные (относительно устойчивые) характеристики эмоциональной сферы личности.

Рассмотрение эмоционального благополучия с позиции двух временных аспектов требует обращения к его функциональной основе: взаимосвязи эмоций и потребностей, отраженной в теории П. К. Анохина [4]. Эмоции возникают в результате сравнения ожидаемого результата удовлетворения потребностей с фактическим исходом. В дальнейшем они могут служить основой для закрепления определенных форм поведения или формирования паттернов отказа от него. Это обуславливается их адаптивной функцией: эмоции и чувства связаны с поведением. Более того, эмоции, закрепившиеся в определенных формах поведения, могут трансформироваться в черты личности (например, тревожность, агрессивность) [39]. Таким образом, совокупность паттернов эмоционального реагирования образует личностную структуру, определенную на континууме «эмоциональное благополучие – эмоциональное неблагополучие». Соответственно, опыт удовлетворения потребностей может являться основным механизмом формирования эмоционального благополучия.

Взаимосвязь эмоций и потребностей раскрывает не только основы формирования эмоционального благополучия, но и позволяет интегрировать эвдемонический и гедонистический подходы к пониманию благополучия в рассматриваемом понятии. Так, А. Н. Леонтьев выделял низшие и высшие эмоциональные процессы, исходя из типа потребностей, которые их вызывают [20]. Подобное разграничение прослеживается и в традиционных подходах к пониманию благополучия: гедонистическом, связанном с получением удовольствия и избеганием боли, и эвдемоническом, основанном на самореализации и совершении добродетелей [22; 35]. Эмоции, таким образом, могут быть обусловлены как степенью реализации человеческого потенциала, так и уровнем наслаждения от удовлетворения базовых потребностей. Следовательно, эмоциональное благополучие можно рассматривать как интегральную характеристику, включающую в себя элементы и эвдемонического, и гедонистического благополучия. Это также косвенно

подтверждается в исследовании Н. Ю. Литвиновой, в котором установлено, что эмоциональное благополучие является основой психологического и субъективного благополучия, которые признаны эвдемонической и гедонистической категориями соответственно [22]. Аналогично, в моделях зарубежных исследователей эмоциональное благополучие включает как гедонистические элементы (позитивный аффект или баланс аффектов, удовлетворенность жизнью и ее отдельными сторонами, качество жизни), так и эвдемонические (чувство смысла, а также осознание и способность достигать целей) [43; 49].

Не менее важно при анализе эмоционального опыта учитывать, что чувства и эмоции выступают в качестве культурно-исторического продукта: язык, культура и особенности их проявления влияют на то, как человек выражает эмоции и как к ним относится. В исследованиях подчеркиваются культурные особенности в нормах и идеалах выражения эмоций и отношения людей к ним [41]. Как отмечала Л. И. Божович, потребности и эмоции опосредуются социальным опытом, который определяется культурно-историческими факторами [6]. Можно заключить, что содержание эмоционального благополучия будет различаться в зависимости от доминирующего для каждого конкретного человека культурного контекста. Важность учета культурных особенностей подчеркивается другими исследователями: значимость компонентов эмоционального благополучия может зависеть от культурных факторов [30; 46]. Установлено, что эмоции, которые рассматриваются в конкретной культуре как нормативные и социально одобряемые, взаимосвязаны с более высоким уровнем благополучия. Вследствие этого благополучие в определенной степени зависит от частоты и интенсивности эмоций, которые соответствуют доминирующим культурным ценностям и нормам эмоциональной экспрессии [47].

Таким образом, предлагаемая теоретическая модель эмоционального благополучия основывается на понимании данного феномена как относительно устойчивой (диспозиционной) характеристики личности, которая выражается через временные эмоциональные состояния и объединяет элементы эвдемонического и гедонистического благополучия. В рамках данной модели эмоциональное благополучие понимается как культурно-исторически обусловленный феномен: принятые в обществе представления об эмоциях, правила их выражения и регулятивные практики формируются в контексте среды и определяют характер субъективного эмоционального опыта. Таким образом, *эмоциональное благополучие* определяется как интегральная характеристика личности, отражающая особенности эмоционального функционирования, которые выражаются в склонности к позитивным или негативным паттернам эмоционального реагирования на факторы среды.

В результате проведенного теоретического анализа можно выделить два основных уровня в структуре эмоционального благополучия: 1) ситуативный уровень, характеризующий параметры текущего состояния, 2) диспозиционный уровень, характеризующий параметры устойчивого реагирования (рисунок 1). Данные уровни взаимосвязаны друг с другом и описывают эмоциональное благополучие в разных временных масштабах.

Ситуативный уровень эмоционального благополучия отражает эмоциональное состояние человека в определенный промежуток времени и может быть операционализирован через баланс позитивных и негативных эмоций (соотношение частоты и интенсивности приятных и неприятных переживаний). Компонентами эмоционального благополучия на диспозиционном уровне могут выступать такие личностные характеристики, как удовлетворенность собой, жизнью и ее отдельными сторонами (например, учебой или работой, социальными отношениями, здоровьем и т.д.), а также

Social psychology

смысложизненные компоненты, а именно ощущение смысла и наличие жизненных целей. Диспозиционные характеристики выступают предпосылками ситуативных переживаний: они снижают или повышают вероятность возникновения определенных эмоций, влияют на их интенсивность и продолжительность, а также задают рамки интерпретации событий как значимых и эмоционально окрашенных. В свою очередь, повторяющиеся эмоциональные состояния способны закрепляться и со временем формировать относительно устойчивые паттерны эмоционального реагирования. Таким образом, оба уровня обуславливают друг друга и в рамках приведенной модели рассматриваются как взаимодополняющие элементы единого конструкта.



Рисунок 1 – Теоретическая модель эмоционального благополучия
Figure 1 – Theoretical model of emotional well-being

Обсуждение и заключения

В статье были уточнены концептуальные основания эмоционального благополучия на основе анализа определений, представленных в отечественных и зарубежных исследованиях. В результате было установлено, что эмоциональное благополучие следует рассматривать в качестве сложного многоуровневого феномена, включающего как ситуативные эмоциональные состояния, так и устойчивые личностные диспозиции. Ключевым элементом эмоционального благополучия выступает соотношение положительных и отрицательных эмоций как независимых характеристик, которое характеризует текущее эмоциональное состояние личности и отражает ситуативный уровень данного феномена. Элементами диспозиционного уровня являются удовлетворенность жизнью и собой, чувство смысла и наличие жизненных целей. При этом ситуативный и диспозиционный уровни взаимно обусловлены. Структура рассматриваемого понятия интегрирует элементы гедонистического и эвдемонического благополучия, объединяя, с одной стороны, аффективный компонент, а с другой – смысложизненные и ценностно-целевые основания эмоционального опыта. Вместе с тем при работе с данным понятием необходимо учитывать культурно-исторический контекст, который проявляется в системе социальных норм, идеалов и допустимых форм выражения эмоций.

Ограничением исследования является построение концептуализации эмоционального благополучия на анализе ограниченного набора русскоязычных и англоязычных публикаций, размещенных на платформах eLibrary.ru, Scilit, PubMed и Google Scholar. Отбор источников осуществлялся в том числе на основании наличия явного определения, сформулированного через род и видовые отличия. Вместе с тем ряд авторов может описывать эмоциональное благополучие имплицитно или использовать альтернативные термины для обозначения того же самого понятия (например, «аффективное благополучие»), что потенциально сужает охват литературы в настоящем исследовании и может приводить к отсутствию в обзоре релевантных статей. Кроме того, категоризация понятий, включенных в концептуализацию эмоционального благополучия, содержит элемент исследовательской интерпретации: их отнесение к компоненту или механизму эмоционального благополучия может оставаться дискуссионным. Наконец, предложенная модель носит теоретический характер и требует эмпирической валидации.

Следует также отметить, что остается нерешенной проблема отсутствия валидной методики измерения эмоционального благополучия. В связи с этим актуальным направлением работы на следующем этапе исследования является разработка психодиагностического инструментария для оценки эмоционального благополучия с опорой на разработанную теоретическую модель. Также перспективным направлением разработки данной темы является анализ культурно-исторической обусловленности эмоционального опыта через сопоставление выборок из разных социокультурных контекстов с целью выявления инвариантных компонентов модели эмоционального благополучия и элементов, которые зависят от культурно-исторических факторов.

Список использованных источников

1. Александрова Н. П., Богданов Е. Н. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости // Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 22-30. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21289684> (дата обращения: 01.09.2025).
2. Александрова Т. И. Мотивационно-смысловые установки личности педагога и их влияние на эмоциональное благополучие личности учащихся: автореф... дис. канд. психол. наук. Хабаровск, 2006. 28 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/motivatsionno-smyslovyie-ustanovki-lichnosti-pedagoga-i-ikh-vliyanie-na-emotsionalnoe-blagopo> (дата обращения: 01.10.2025).
3. Андреевкова Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2010. № 5 (99). С. 189-215. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-udovletvorennosti-zhiznyu-i-opredelyayuschih-ee-faktorov> (дата обращения: 01.10.2025).
4. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.: Медицина, 1968. 546 с.
5. Батурин Н. А. Проблема оценивания и оценки в общей психологии // Вопросы психологии. 1989. № 2. С. 81-89. URL: <https://voppsy.ru/issues/1989/892/892081.htm> (дата обращения: 01.10.2025).
6. Божович Л. И. Концепция культурно-исторического развития психики и ее перспективы // Вопросы психологии. 1977. № 2. С. 29-39.
7. Бондарева М. Ю., Ткач Е. Н., Кузнецов В. А. Субъективное переживание эмоционального благополучия подростков, воспитывающихся в разных социально-

- психологических условиях // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. 2017. № 45. С. 83-91. DOI: 10.15382/sturIV201745.83-91.
8. Бочанцева Л. И. Формирование эмоционального благополучия у подростков из дисфункциональных семей // Педагогический ИМИДЖ. 2024. № 18 (3). С. 395-409. DOI: 10.32343/2409-5052-2024-18-3-395-409.
 9. Булкина Н. А. О феномене счастья: обзор зарубежных и отечественных исследований // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 8 (5). С. 1-13. URL: <https://mir-nauki.com/26psmn520.html> (дата обращения: 03.10.2025).
 10. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2 (20). С. 132-138. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 10.10.2025).
 11. Галиахметова Л. И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи // Вестник Башкирского университета. 2015. № 20(3). С. 1114-1118. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchie-subektivnoe-blagopoluchie-udovletvorennost-zhiznyu-problema-vzaimosvyazi> (дата обращения: 10.10.2025).
 12. Гольцева О. С., Кураев А. Н., Орлова И. К., Рабаданова Р. С. Особенности позитивного функционирования студентов с ограниченными возможностями здоровья // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 4 (77). С. 183-186. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-pozitivnogo-funktsionirovaniya-studentov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 04.08.2025).
 13. Гребенщикова Т. В. Эмоциональная поддержка ребенка в деятельности как условие его эмоционального благополучия // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2024. № 189. С. 71-76. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-podderzhka-rebenka-v-deyatelnosti-kak-uslovie-ego-emotsionalnogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 15.08.2025).
 14. Григорова Ю. Б. Структура эмоционального благополучия // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. № 8 (1). С. 331-334. DOI: 10.26140/anipr-2019-0801-0082.
 15. Иванкина Л. И., Михальчук А. А., Новосельцева Д. А. Статистический анализ эмоционального благополучия пожилых людей // Векторы благополучия: экономика и социум. 2016. № 3 (22). С. 34-41. URL: <https://jwt.su/journal/article/view/757> (дата обращения: 27.08.2025).
 16. Ильиных С. А. Удовлетворенность собой и внутренний потенциал личности: исследование гендерных аспектов // Вестник экономики, права и социологии. 2014. № 3. С. 202-207. URL: <https://www.vestnykeps.ru/0314/44.htm> (дата обращения: 04.08.2025).
 17. Карапетян Л. В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия: автореф. дис... д-ра психол. наук. Екатеринбург, 2019. 48 с. URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/65913/1/urfu1906.pdf> (дата обращения: 15.10.2025).
 18. Кукушкина М. Д. Показатели эмоционального благополучия дошкольника // Педагогический ИМИДЖ. 2023. Т. 17, № 2 (59). С. 261-272. DOI: 10.32343/2409-5052-2023-17-2-261-272.
 19. Лактионова Е. Б., Матюшина М. Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Известия Иркутского государственного

- университета. Серия: Психология. 2018. № 26. С. 77-88. DOI: 10.26516/2304-1226.2018.26.77.
20. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. М.: МГУ, 1971.
 21. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14-37. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.02.
 22. Литвинова Н. Ю. Взаимосвязь эмоционального, субъективного и психологического в структуре феномена благополучия личности // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 3 (94). С. 50-54. DOI: 10.24412/1991-5497-2022-394-50-53.
 23. Митина О. В., Падун М. А., Зелянина А. Н. Разработка русскоязычной версии методики «Тест имплицитного позитивного и негативного аффекта» // Психологический журнал. 2017. Т. 38, № 2. С. 104-121. URL: <https://lib.ipran.ru/upload/papers/28771699.pdf> (дата обращения: 09.09.2025).
 24. Митицина Е. А., Парфенова Н. Б., Бизяева А. А. Эмоциональное благополучие студентов в структуре психологической безопасности в условиях дистанционного обучения // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании: материалы IV международной научно-практической конференции. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2021. С. 449-456. URL: <https://herzenpsyconf.ru/wp-content/uploads/2021/12/HUCPEttl.pdf> (дата обращения: 18.09.2025).
 25. Наливайко Т. Е., Шинкорук М. В. Эмоциональное благополучие личности: от психологического здоровья к качеству жизни // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. 2014. Т. 2, № 3 (19). С. 28-32. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22458306> (дата обращения: 16.10.2025).
 26. Одарущенко О. И., Сыркин Л. Д., Шакула А. В., Жовнерчук Е. В. Эмоциональное благополучие сотрудников МВД в системе охраны психического здоровья // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2015. № 14 (6). С. 31-35. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-blagopoluchie-sotrudnikov-mvd-v-sisteme-ohrany-psiicheskogo-zdorovya> (дата обращения: 27.08.2025).
 27. Одинцова В. В., Горчакова Н. М. Эмоциональное благополучие как интегративная характеристика эмоциональной сферы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. Серия 12. 2014. № 1. С. 69-77. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-blagopoluchie-kak-integrativnaya-harakteristika-emotsionalnoy-sfery> (дата обращения: 28.09.2025).
 28. Осин Е. Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал ВШЭ. 2012. Т. 9, № 4. С. 91-110. URL: <https://psy-journal.hse.ru/2012-9-4/68136111.html> (дата обращения: 05.08.2025).
 29. Пахалкова А. А. Эмоциональное благополучие как компонент безопасной образовательной среды // Психолог. 2015. № 1. С. 44-65. DOI: 10.7256/2409-8701.2015.1.13783.
 30. Печеркина А. А., Борисов Г. И., Тарасов Д. А. Структура эмоционального благополучия школьников // Российский психологический журнал. 2025. Т. 22, № 1. С. 118-138. DOI: 10.21702/855r7228.
 31. Печеркина А. А., Коваленко А. А. Особенности эмоционального благополучия учителя // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2024. № 1. С. 34-47. DOI: 10.18384/2949-5105-2024-1-34-47.

32. Печеркина А. А., Катъкало К. Д., Борисов Г. И. Эмоциональное благополучие школьников: теоретические основания и перспективы исследования // Образование и наука. 2023. Т. 25, № 8. С. 134-161. DOI: 10.17853/1994-5639-2023-8-134-161.
33. Посохова С. Т., Изотова М. Х. Подростки в поисках эмоционального комфорта // Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития: материалы международной научной конференции. М.: РГГУ, 2019. С. 156-160.
34. Рикель А. М., Туниянц А. А., Батырова Н. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2017. № 2. С. 64-82. DOI: 10.11621/y8p.2017.02.64.
35. Скорынин А. А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. № 2. С. 87-93. DOI: 10.24411/2712-827X-2020-10210.
36. Стрижицкая О. Ю. Позитивное функционирование личности: эмпирический подход // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. № 2-2. С. 116-122. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pozitivnoe-funktsionirovanie-empiricheskiy-podhod> (дата обращения: 29.10.2025).
37. Трошихина Е. Г., Манукян В. Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2017. Т. 7, № 3. С. 211-223. URL: https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2017_n3/Troshikhina_Manukyan (дата обращения: 13.09.2025).
38. Устинова Н. А. Проблема эмоционального благополучия личности // Личность в современном мире: сборник научных статей. Выпуск 3. Екатеринбург, 2016. С. 223-231. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27550186> (дата обращения: 19.09.2025).
39. Шадриков В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства. М.: Логос, 2002. 156 с.
40. Bericat E. The Socioemotional Well-Being Index (SEWBI): Theoretical Framework and Empirical Operationalisation // Social Indicators Research. 2014. Vol. 119. Pp. 599-626. DOI: 10.1007/s11205-013-0528-z.
41. De Leersnyder J., Boiger M., Mesquita B. Cultural Differences in Emotions // Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary, Searchable, and Linkable. Belgium, 2015. Pp. 1-15. DOI: 10.1002/9781118900772.etrds0060.
42. Eriksen E. V., Bru E. Investigating the Links of Social-Emotional Competencies: Emotional Well-being and Academic Engagement among Adolescents // Scandinavian Journal of Educational Research. 2022. Vol. 67, no. 3. Pp. 391-405. DOI: 10.1080/00313831.2021.2021441.
43. Feller S. C., Castillo E. G., Greenberg J. M., Abascal P., Van Horn R., Wells K. B. Emotional Well-Being and Public Health: Proposal for a Model National Initiative // Public Health Report. 2018. Vol. 133, no. 2. Pp. 136-141. DOI: 10.1177/0033354918754540.
44. Gugushvili N., Täht K., Rozgonjuk D., Raudlam M., Ruitter R., Verduyn P. Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-being // Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace. 2020. Vol. 14, no. 2. DOI: 10.5817/CP2020-2-3.
45. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2010. Vol. 107, no. 38. Pp. 16489-16493. DOI: 10.1073/pnas.1011492107.

46. Koslouski J. B., Wilson-Mendenhall C. D., Parsafar P., Goldberg, S., Martin M. Y., Chafouleas S. M. Measuring emotional well-being through subjective report: a scoping review of reviews // *BMJ Open*. 2022. Vol. 12, no. 12. DOI: 10.1136/bmjopen-2022-062120.
47. Mesquita B., Boiger M., De Leersnyder J. The cultural construction of emotions // *Current opinion in psychology*. 2016. Vol. 8. Pp. 31-36. DOI: 10.1016/j.copsyc.2015.09.015.
48. Necka E. A., Edwards E., King R. B., King T. M., Miller B., Nielsen L., Quinlan E. B., Simmons J. M. Why Definitional Clarity Matters: Implications for the Operationalization of Emotional Well-Being // *Affect Science*. 2022. Vol. 4. Pp. 24-28. DOI: 10.1007/s42761-022-00156-z.
49. Park C. L., Kubzansky L. D., Chafouleas S. M., Davidson R. J., Keltner D., Parsafar P., Conwell Y., Martin M. Y., Hanmer J., Wang K. H. A Perfect Storm to Set the Stage for Ontological Exploration: Response to Commentaries on "Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters" // *Affect Science*. 2022. Vol. 4. Pp. 52-58. DOI: 10.1007/s42761-022-00169-8.

References

1. Aleksandrova N. P., Bogdanov E. N. Emotional self-regulation and personal factors of stress resistance. *Prikladnaya yuridicheskaya psihologiya*, 2014, no. 1, pp. 22-30. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21289684> (accessed: 01.09.2025). (In Russ.)
2. Aleksandrova T. I. Motivational and semantic attitudes of the teacher's personality and their influence on the emotional well-being of students: abstract of the dissertation of a candidate of psychological sciences. Available at: <https://www.dissercat.com/content/motivatsionno-smyslovye-ustanovki-lichnosti-pedagoga-i-ikh-vliyanie-na-emotsionalnoe-blagopo> (accessed: 01.10.2025). (In Russ.)
3. Andreenkova N. V. Comparative analysis of life satisfaction and the factors determining it. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i social'nye peremeny*, 2010, no. 5 (99), pp. 189-215. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-udovletvorennosti-zhiznyu-i-opredelyayuschih-ee-faktorov> (accessed: 01.10.2025). (In Russ.)
4. Anohin P. K. Biology and neurophysiology of the conditioned reflex. Moscow, Medicina Publ., 1968. 546 p. (In Russ.)
5. Baturin N. A. The Problem of Assessment and Evaluation in General Psychology. *Voprosy psihologii*, 1989, no. 2, pp. 81-89. Available at: <https://voppsy.ru/issues/1989/892/892081.htm> (accessed: 01.10.2025). (In Russ.)
6. Bozhovich L. I. The Concept of Cultural-Historical Development of the Psyche and Its Prospects. *Voprosy psihologii*, 1977, no. 2, pp. 29-39. (In Russ.)
7. Bondareva M. YU., Tkach E. N., Kuznecov V. A. Subjective Experience of Emotional Well-Being of Adolescents Growing Up in Different Socio-Psychological Conditions. *Vestnik Pravoslavnogo Svyato-Tihonovskogo gumanitarnogo universiteta. Seriya 4: Pedagogika. Psihologiya*, 2017, no. 45, pp. 83-91, doi: 10.15382/sturIV201745.83-91. (In Russ.)
8. Bochanceva L. I. Formation of emotional well-being in adolescents from dysfunctional families. *Pedagogicheskij IMIDZH*, 2024, no. 18 (3), pp. 395-409, doi: 10.32343/2409-5052-2024-18-3-395-409. (In Russ.)
9. Bulkina N. A. On the phenomenon of happiness: a review of foreign and domestic studies. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya*, 2020, no. 8 (5), pp. 1-13. Available at: <https://mir-nauki.com/26psmn520.html> (accessed: 03.10.2025). (In Russ.)

10. Vodyaha S. A. Modern concepts of psychological well-being of the individual. *Diskussiya*, 2012, no. 2 (20), pp. 132-138. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (accessed: 10.10.2025). (In Russ.)
11. Galiahmetova L. I. Well-being, subjective well-being, life satisfaction: the problem of the relationship. *Vestnik Bashkirskogo universiteta*, 2015, no. 20 (3), pp. 1114-1118. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchie-subektivnoe-blagopoluchie-udovletvorennost-zhiznyu-problema-vzaimosvyazi> (accessed: 10.10.2025). (In Russ.)
12. Gol'ceva O. S., Kuraev A. N., Orlova I. K., Rabadanova R. S. Features of positive functioning of students with disabilities. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*, 2019, no. 4 (77), pp. 183-186. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-pozitivnogo-funktsionirovaniya-studentov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (accessed: 04.08.2025). (In Russ.)
13. Grebenshchikova T. V. Emotional support of a child in activity as a condition for his emotional well-being. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2024, no. 189, pp. 71-76. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-podderzhka-rebenka-v-deyatelnosti-kak-uslovie-ego-emotsionalnogo-blagopoluchiya> (accessed: 15.08.2025). (In Russ.)
14. Grigorova YU. B. The structure of emotional well-being. *Azimet nauchnyh issledovaniy: pedagogika i psihologiya*, 2019, no. 8 (1), pp. 331-334, doi: 10.26140/anip-2019-0801-0082. (In Russ.)
15. Ivankina L. I., Mihal'chuk A. A., Novosel'ceva D. A. Statistical analysis of emotional well-being of older people. *Vektory blagopoluchiya: ekonomika i socium*, 2016, no. 3 (22), pp. 34-41. Available at: <https://jwt.su/journal/article/view/757> (accessed: 27.08.2025). (In Russ.)
16. Il'inyh S. A. Satisfaction with oneself and the inner potential of the individual: a study of gender aspects. *Vestnik ekonomiki, prava i sociologii*, 2014, no. 3, pp. 202-207. Available at: <https://www.vestnykeps.ru/0314/44.htm> (accessed: 04.08.2025). (In Russ.)
17. Karapetyan L. V. Psychological concept of emotional and personal well-being: abstract of the dissertation of the doctor of psychological sciences. Ekaterinburg, 2019. 48 p. Available at: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/65913/1/urfu1906.pdf> (accessed: 15.10.2025). (In Russ.)
18. Kukushkina M. D. Indicators of emotional well-being of a preschooler. *Pedagogicheskij IMIDZH*, 2023, vol. 17, no. 2 (59), pp. 261-272, doi: 10.32343/2409-5052-2023-17-2-261-272. (In Russ.)
19. Laktionova E. B., Matyushina M. G. Theoretical analysis of approaches to the study of the problem of positive personality functioning: happiness, psychological well-being, subjective well-being. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psihologiya*, 2018, no. 26, pp. 77-88, doi: 10.26516/2304-1226.2018.26.77. (In Russ.)
20. Leont'ev A. N. Needs, motives, and emotions. Moscow, Moscow State University Publ., 1971. (In Russ.)
21. Leont'ev D. A. Happiness and subjective well-being: towards constructing a conceptual field. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i social'nye peremeny*, 2020, no. 1, pp. 14-37, doi: 10.14515/monitoring.2020.1.02. (In Russ.)
22. Litvinova N. YU. The relationship between the emotional, subjective and psychological in the structure of the phenomenon of personal well-being. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*, 2022, no. 3 (94), pp. 50-54, doi: 10.24412/1991-5497-2022-394-50-53. (In Russ.)
23. Mitina O. V., Padun M. A., Zelyanina A. N. Development of the Russian-language version of the "Implicit Positive and Negative Affect Test" methodology. *Psihologicheskij zhurnal*, 2017,

- vol. 38, no. 2, pp. 104-121. Available at: <https://lib.ipran.ru/upload/papers/28771699.pdf> (accessed: 09.09.2025). (In Russ.)
24. Miticina E. A., Parfenova N. B., Bizyaeva A. A. Emotional well-being of students in the structure of psychological safety in the context of distance learning. *Gercenovskie chteniya: psihologicheskie issledovaniya v obrazovanii: materialy IV mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. St. Petersburg, RGPU im. A.I. Gercena Publ., 2021. Pp. 449-456. Available at: <https://herzenpsyconf.ru/wp-content/uploads/2021/12/HUCPEttl.pdf> (accessed: 18.09.2025). (In Russ.)
 25. Nalivajko T. E., SHinkoruk M. V. Emotional well-being of the individual: from psychological health to quality of life. *Uchenye zapiski Komsomol'skogo-na-Amure gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta*, 2014, vol. 2, no. 3 (19), pp. 28-32. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22458306> (accessed: 16.10.2025). (In Russ.)
 26. Odarushchenko O. I., Syrkin L. D., SHakula A. V., ZHovnerchuk E. V. Emotional well-being of the Ministry of Internal Affairs employees in the mental health care system. *Fizioterapiya, bal'neologiya i reabilitaciya*, 2015, no. 14 (6), pp. 31-35. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-blagopoluchie-sotrudnikov-mvd-v-sisteme-ohrany-psihicheskogo-zdorovya> (accessed: 27.08.2025). (In Russ.)
 27. Odincova V. V., Gorchakova N. M. Emotional well-being as an integrative characteristic of the emotional sphere. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sociologiya. Seriya 12*, 2014, no. 1, pp. 69-77. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-blagopoluchie-kak-integrativnaya-harakteristika-emotsionalnoy-sfery> (accessed: 28.09.2025). (In Russ.)
 28. Osin E. N. Measuring positive and negative emotions: Development of a Russian-language analogue of the PANAS method. *Psihologiya. ZHurnal VSHE*, 2012, vol. 9, no. 4, pp. 91-110. Available at: <https://psy-journal.hse.ru/2012-9-4/68136111.html> (accessed: 05.08.2025). (In Russ.)
 29. Pahalkova A. A. Emotional well-being as a component of a safe educational environment. *Psiholog*, 2015, no. 1, pp. 44-65, doi: 10.7256/2409-8701.2015.1.13783. (In Russ.)
 30. Pecherkina A. A., Borisov G. I., Tarasov D. A. The structure of emotional well-being of schoolchildren. *Rossijskij psihologicheskij zhurnal*, 2025, vol. 22, no. 1, pp. 118-138, doi: 10.21702/855r7228. (In Russ.)
 31. Pecherkina A. A., Kovalenko A. A. Features of emotional well-being of a teacher. *Vestnik Gosudarstvennogo universiteta prosveshcheniya. Seriya: Psihologicheskie nauki*, 2024, no. 1, pp. 34-47, doi: 10.18384/2949-5105-2024-1-34-47. (In Russ.)
 32. Pecherkina A. A., Kat'kalo K. D., Borisov G. I. Emotional well-being of schoolchildren: theoretical foundations and research prospects. *Obrazovanie i nauka*, 2023, vol. 25, no. 8, pp. 134-161, doi: 10.17853/1994-5639-2023-8-134-161. (In Russ.)
 33. Posohova S. T., Izotova M. H. Adolescents in Search of Emotional Comfort. *Psihologiya subkul'tury: fenomenologiya i sovremennye tendencii razvitiya: materialy mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii*. Moscow, RGGU Publ., 2019. Pp. 156-160. (In Russ.)
 34. Rikel' A. M., Tuniyanc A. A., Batyrova N. The Concept of Subjective Well-Being in the Hedonistic and Eudemonistic Approaches. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologiya*, 2017, no. 2, pp. 64-82, doi: 10.11621/y8p.2017.02.64. (In Russ.)
 35. Skorynin A. A. On the Structure of Psychological Well-Being of an Individual. *Gumanitarnye issledovaniya. Pedagogika i psihologiya*, 2020, no. 2, pp. 87-93, doi: 10.24411/2712-827X-2020-10210. (In Russ.)

Social psychology

36. Strizhickaya O. YU. Positive Functioning of an Individual: An Empirical Approach. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk*, 2017, no. 2-2, pp. 116-122. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/pozitivnoe-funktsionirovanie-empiricheskiy-podhod> (accessed: 29.10.2025). (In Russ.)
37. Troshihina E. G., Manukyan V. R. Anxiety and stable emotional states in the structure of psychoemotional well-being. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologiya*, 2017, vol. 7, no. 3, pp. 211-223. Available at: https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2017_n3/Troshikhina_Manukyan (accessed: 13.09.2025). (In Russ.)
38. Ustinova N. A. The problem of emotional well-being of the individual. *Lichnost' v sovremennom mire: sbornik nauchnykh statej. Vypusk 3*. Ekaterinburg, 2016. Pp. 223-231. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27550186> (accessed: 19.09.2025). (In Russ.)
39. SHadrikov V. D. Introduction to Psychology: Emotions and Feelings. Moscow, Logos Publ., 2002. 156 p. (In Russ.)
40. Bericat E. The Socioemotional Well-Being Index (SEWBI): Theoretical Framework and Empirical Operationalisation. *Social Indicators Research*, 2014, vol. 119, pp. 599-626, doi: 10.1007/s11205-013-0528-z.
41. De Leersnyder J., Boiger M., Mesquita B. Cultural Differences in Emotions. *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary, Searchable, and Linkable*. Belgium, 2015. Pp. 1-15. DOI: 10.1002/9781118900772.etrds0060.
42. Eriksen E. V., Bru E. Investigating the Links of Social-Emotional Competencies: Emotional Well-being and Academic Engagement among Adolescents. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 2022, vol. 67, no. 3, pp. 391-405, doi: 10.1080/00313831.2021.2021441.
43. Feller S. C., Castillo E. G., Greenberg J. M., Abascal P., Van Horn R., Wells K. B. Emotional Well-Being and Public Health: Proposal for a Model National Initiative. *Public Health Report*, 2018, vol. 133, no. 2, pp. 136-141, doi: 10.1177/0033354918754540.
44. Gugushvili N., Täht K., Rozgonjuk D., Raudlam M., Ruiter R., Verduyn P. Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-being. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2020, vol. 14, no. 2, doi: 10.5817/CP2020-2-3.
45. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2010, vol. 107, no. 38, pp. 16489-16493, doi: 10.1073/pnas.1011492107.
46. Koslouski J. B., Wilson-Mendenhall C. D., Parsafar P., Goldberg, S., Martin M. Y., Chafouleas S. M. Measuring emotional well-being through subjective report: a scoping review of reviews. *BMJ Open*, 2022, vol. 12, no. 12, doi: 10.1136/bmjopen-2022-062120.
47. Mesquita B., Boiger M., De Leersnyder J. The cultural construction of emotions. *Current opinion in psychology*, 2016, vol. 8, pp. 31-36, doi: 10.1016/j.copsyc.2015.09.015.
48. Necka E. A., Edwards E., King R. B., King T. M., Miller B., Nielsen L., Quinlan E. B., Simmons J. M. Why Definitional Clarity Matters: Implications for the Operationalization of Emotional Well-Being. *Affect Science*, 2022, vol. 4, pp. 24-28, doi: 10.1007/s42761-022-00156-z.
49. Park C. L., Kubzansky L. D., Chafouleas S. M., Davidson R. J., Keltner D., Parsafar P., Conwell Y., Martin M. Y., Hanmer J., Wang K. H. A Perfect Storm to Set the Stage for

Ontological Exploration: Response to Commentaries on "Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters". *Affect Science*, 2022, vol. 4, pp. 52-58, doi: 10.1007/s42761-022-00169-8.

© Степанова Ю. С., 2026

Информация об авторах

Степанова Юлия Сергеевна – младший научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории «Психологическая культура и безопасность образования», Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена (РГПУ им. А. И. Герцена), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-3880-6223>, juliasaveenko@gmail.com

Information about the authors

Stepanova Yulia S. – Junior Researcher at the "Psychological Culture and Educational Safety" Research Laboratory, Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-3880-6223>, juliasaveenko@gmail.com

Поступила в редакцию: 09.01.2026

Принята к публикации: 20.03.2026

Опубликована: 31.03.2026