

Психологическое благополучие личности во взрослом возрасте: индивидуально-психологические детерминанты и социокультурные факторы

А.И. Андони

ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения», г. Москва

Представлен анализ индивидуально-психологических и социокультурных факторов психологического благополучия личности во взрослом возрасте через призму теории психосоциального развития Э. Эриксона и теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Рассматривается психологическое благополучие как состояние целостного восприятия и принятия собственной жизни в прошлом, настоящем и будущем, обусловленное совокупностью психологических свойств личности. Ведущим методом в исследовании данной проблемы является теоретический анализ и систематизация отечественных и зарубежных литературных источников. В качестве главного фактора психологического благополучия взрослой личности обозначена способность поддерживать баланс и гибкость внутри дихотомий психики, стремление к их интеграции и достижению равновесия.

Ключевые слова: психологическое благополучие, счастье, удовлетворенность жизнью, психологическое здоровье, факторы психологического благополучия, жизнестойкость, самоактуализация, самодетерминация, самотрансценденция.

Введение. Актуальность исследования факторов психологического благополучия взрослой личности, с одной стороны, остается неизменно высокой, так как само психологическое благополучие является непреложной общекультурной и неизменной ценностью и его достижение рассматривается как благо для каждого человека. С другой стороны, актуальность исследования факторов психологического благополучия повышается по мере развития общества. Длительное время в истории человечества благополучие определялось преимущественно через призму материального и социального и связывалось со спокойной, размеренной жизнью в достатке и процветании. Архетипический сюжет предполагает потерю благополучия по разным причинам, длинный путь инициации, результатом которого становилось приобретение и увеличение утерянного блага.

Таким образом, предвкушение нового золотого века было связано с удовлетворением, прежде всего, материальных и социальных

потребностей. Однако его приход для многих людей, проживающих в странах с высоким индексом качества жизни, показал дефицитарность данной модели. Победив проблему голода, человечество столкнулось со стремительным ростом расстройств и нарушений пищевого поведения среди разных возрастных групп. Депрессивные расстройства, смысложизненные кризисы мешают получать радость от доступности множества способов удовлетворения самых разных потребностей. Подобный список можно продолжать, дополняя статистическими данными о росте количества депрессивных и тревожных расстройств, расстройств, специфически связанных со стрессом, психологических состояний, ведущих к полной или частичной потере трудоспособности, суицидального поведения, деструктивного поведения среди социально благополучных людей [9].

Таким образом, на сегодняшний день становится очевидным, что без достижения хотя бы частичного психологического благополучия, человек не сможет ни насладиться достигнутым человечеством уровнем, ни опереться на него, раскрывая свой потенциал и действуя на благо общества.

Целью данной статьи является системный анализ индивидуально-психологических и социально-культурных детерминант психологического благополучия личности во взрослом возрасте, а также психологических и социально-психологических феноменов, связанных с психологическим благополучием.

Методы. При проведении исследования применялись системный анализ, обзорно-аналитический метод, сравнительный анализ, проблемный анализ, обобщение.

Сущностные характеристики психологического благополучия. В настоящее время сложилось два основных подхода к пониманию сущности психологического благополучия: гедонистический подход и эвдемонистический подход.

Гедонистический подход связывает психологическое благополучие со счастливой жизнью, наполненной радостью и переживанием удовольствия. Н. Бредберн, будучи основоположником данного подхода, определил психологическое благополучие как соотношение между позитивными и негативными эмоциями в жизни человека: «Человек будет обладать высоким уровнем психологического благополучия в той степени, в которой он будет иметь доминирование положительных эмоций над отрицательными» [3, с. 9]. Исследователь, будучи социологом, также изучал то, как факторы объективной жизни сказываются на эмоциональном состоянии и соответственно на уровне психологического благополучия [3].

Эвдемонистический подход связывает психологическое благополучие с проживанием осмысленной жизни, позволяющей человеку реализовать его потенциал и служить высшей цели.

Отражение эвдемонистического подхода мы находим в логотерапии В. Франкла [15], определяющего счастье как побочный продукт осмысленной жизни, а также в теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [18, 20].

Таким образом, гедонистический подход предполагает, что психологического благополучия можно достигнуть в большей степени пребывая здесь и сейчас, а эвдемонистический видит его истоки в постоянной ориентации на будущее. Соответственно, и детерминантами психологического благополучия они видят разные категории. Для гедонистического подхода особое значение имеет возможность своевременно удовлетворять свои потребности, спонтанность, эмоциональное и телесное присутствие в моменте, свобода в изменении своего вектора в связи с изменившимися потребностями и интересами, гибкость, самосострадание. Эвдемонистический подход связывает психологическое благополучие с осмысленностью жизни, чувством собственного достоинства, самоуважением, ориентацией на будущее, жизнестойкостью, самоактуализацией, проактивным совладанием.

Традиционно также ряд авторов [17] занимают срединную позицию, совмещая данные подходы в рамках сложных интегративных моделей. Мы в рамках данной статьи также придерживаемся подобного интегративного подхода. Способность человека видеть свой жизненный нарратив как непрерывную линию прошлого, настоящего и будущего, обуславливает, на наш взгляд, необходимость рассмотрения психологического благополучия как относительно устойчивого состояния человека, поддерживаемого совокупностью его свойств, и предполагающего позитивное восприятие или как минимум принятие прошлого, удовлетворенность и включенность в настоящее, а также ориентированность на будущее и веру в него. При этом в разные возрастные периоды соотношение значимости данных составляющих психологического благополучия меняется.

Дискуссионным в контексте исследований психологического благополучия является вопрос о его рассмотрении как объективного и, следовательно, доступного для стороннего измерения феномена или субъективного, а, следовательно, свободно интерпретируемого человеком. Е.Б. Лактионова и А.В. Колосова отмечают, что в первом случае психологическое благополучие рассматривается как интегральная категория и полностью или частично отождествляется с такими понятиями как качество жизни, удовлетворенность жизнью, адаптивность, психологическое здоровье, синтез психологического и соматического здоровья и др. [7]. Во втором случае психологическое благополучие рассматривается как нечто уникальное, принадлежащее внутреннему миру человека и обеспечивающее его направленность на самоактуализацию, способность балансировать между переживанием автономии и совместности. Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко,

придерживаясь второго подхода, рассматривают переживание счастья, удовлетворенность жизнью и самим собой как плоды активности личности, находящейся в состоянии психологического благополучия [17]. Далее в статье мы также рассматриваем психологическое благополучие как одно из основных, но не единственное условие счастья, удовлетворенности и высокого качества жизни.

А.Г. Самохвалова с соавторами определяют психологическое благополучие как «интегральную характеристику состояний человека, обеспечивающую согласованность психических функций и процессов, достижение внутреннего равновесия и субъектной целостности» [11, с. 33].

Индивидуально-психологические детерминанты психологического благополучия. Проведенный системный анализ отечественных и зарубежных исследований показал, что психологическое благополучие взрослого во много детерминировано событиями его прошлого, особенно периода детства. Психические структуры, появившиеся на ранних этапах онтогенеза, сформировавшиеся или несформировавшиеся на разных стадиях психические новообразования определяют уровень психологического благополучия личности в настоящем. Развитие психики в онтогенезе предполагает наложение и взаимное усиление одних структур другими, формирование адаптивных, поддерживающих или, наоборот, дезадаптивных связей между ними.

Одной из наиболее полных моделей, описывающих индивидуальные факторы психологического благополучия взрослого человека, является теория психосоциального развития Э. Эриксона [19]. В соответствии с данной теорией развитие человека – это качественные изменения, как результат прохождения кризисов развития на протяжении всей жизни. Успешное прохождение кризиса делает человека обладателем определенной добродетели (личностной черты), которая поможет ему на следующих этапах [19]. Психологически благополучная личность к концу жизни обладает, по Э. Эриксону, восемью добродетелями, которые мы можем рассмотреть, как факторы психологического благополучия, так как именно с их наличием автор связывал удовлетворенность прожитой жизнью и достижение целостности и полноты своего бытия. Далее рассмотрим факторы психологического благополучия, объединив добродетели (по Э. Эриксону) с факторами, выявленными в более поздних исследованиях.

Надежда как стабильный поток оптимизма в отношении своего культурного и социального пространства. По Э. Эриксону, надежда – это результат благоприятного разрешения кризиса младенческого возраста, связанного с доверием к миру [19]. Н. Бредберн видел психологическое благополучие взрослого именно как преобладание положительных эмоций и снижение интенсивности отрицательных, в основе чего лежала вера в хороший, благоприятный исход [3].

Воля и самоконтроль, которые позволяют человеку переживать свою отдельность и субъектность, автономию. Способность человека управлять собой и своими действиями тесно связана с переживанием свободы и является важной составляющей психологического благополучия. В теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана психологическое благополучие человека не представляется возможным без удовлетворения потребности в автономии [18]. Е.Б. Лактионова и А.В. Колосова говорят о том, что интернальность, то есть вера в способность управлять собственной жизнью, является фактором психологического благополучия у женщин разного возраста [7]. Ю.П. Кошелева и Д.А. Фастова выделяют в качестве ведущего фактора сепарацию от родителей и связывают успешную сепарацию (разделение с сохранением связи) с достижением психологической зрелости [6]. К похожим выводам приходит и В.Р. Манукян, отмечая, что «связь между сепарацией и субъективной зрелостью опосредована психологическим благополучием» [8, с. 136].

Намерение – осознанный выбор из всех потенциальных возможностей конкретной цели и стремление к её достижению, что предполагает инициативность, предприимчивость, упорство. Значительная часть авторов рассматривают способность человека ставить цели, расставлять приоритеты и делать самостоятельный выбор как важный фактор психологического благополучия.

Компетентность и уверенность в себе – способность человека собственными действиями или их ограничением преобразовывать окружающую реальность в соответствии со своим собственным или более масштабным замыслом. Компетентность предполагает наличие знаний, умений, навыков и способностей для их применения. Компетентность неизменно рассматривается как фактор психологического благополучия взрослых. Непрерывное образование, профессиональная самореализация, возможность быть значимой частью профессионального сообщества – всё перечисленное неоднократно исследовалось в контексте связи с психологическим благополучием.

В.В. Касперович и Е.М. Семёнова подтвердили связь профессиональной самореализации и успешности педагогов с жизнестойкостью и психологическим благополучием [4]. Э.Э. Сыманюк, Г.И. Борисов в качестве одного из предикторов психологического благополучия в зрелом возрасте называют внутреннюю мотивацию профессиональной деятельности [14]. Осознание собственной компетентности как объективного факта и уверенность в себе как субъективное переживание помогает человеку чувствовать себя лучше, даже в момент кризиса. Э. Деси и Р. Райан выделяют потребность в компетентности, как одну из трех основных потребностей человека [20].

Резильентность, жизнестойкость, адаптивное совладающее поведение. Вера в свою способность достигать целей повышает мотивацию

и вызывает положительные эмоции, однако, не подкрепленная доказательствами, она быстро слабеет. При негативном сценарии человек может оказаться зажат между грандиозными фантазиями (грандиозной Самостью) и чувствами стыда и беспомощности. Фактором психологического благополучия в данном случае выступает подтвержденная на практике способность личности выдерживать стрессовые ситуации (резильентность), сохраняя способность продуктивно и осмысленно действовать (жизнестойкость), поддерживаемая адаптивным совладающим поведением. О жизнестойкости как об основной причине психологического благополучия взрослого человека говорят в своих работах Е.Н. Митрофанова [10], Э.Э. Сыманюк, Г.И. Борисов [14]. Е.Б. Лактионова и А.В. Колосова пишут о том, что жизнестойкость наравне с интернальностью и осмысленностью жизни является фактором психологического благополучия у женщин, однако для психологического благополучия девушек жизнестойкость более значима, чем интернальность, в то время как для благополучия уже взрослых женщин – наоборот [7].

Верность себе, своим ценностям и идеалам, целостная идентичность. Наличие непротиворечивого образа себя и его соотнесенность с чем-то большим (идентификация) позволяет человеку переживать одновременно автономию и совместность, делать осознанный выбор с опорой на свои ценностные и смысловые ориентации. Большинство авторов единогласны в том, что психологическое благополучие человека не может быть сведено только к удовлетворению потребностей, а предполагает также духовный (ноэтический, по В. Франклу [15]) уровень, включающий ценностные и смысловые ориентации, волю к смыслу, осознание своего призвания и предназначения, самодетерминацию, стремление к самоактуализации. Е.Б. Лактионова и А.В. Колосова выявили, что «осмысленность жизни является основным предиктором психологического благополучия женщин в юношеском и взрослом возрасте» [7, с. 199].

Конфликт с общепринятыми ценностями, выраженная прагматическая направленность личности, обостренная потребность в социальном одобрении и материальном благополучии формируют ложную или диффузную идентичность, повышают уровень внутренней конфликтности, потерянности, неудовлетворенности собой и своей жизнью [16].

Способность любить и находиться в близких отношениях. Негативное одиночество (в противовес позитивному одиночеству или уединению) как результат изоляции и избегания близких отношений не только снижает уровень психологического благополучия, но и выступает предиктором существенных психологических проблем, вплоть до депрессивного состояния. Э. Эриксон определял способность любить как способность верить себя другому человеку и самому сохранять верность, как акт самопожертвования и частичного самоотречения, который, однако делает человека счастливым и

цельным [19]. В современных исследованиях способность человека к выстраиванию близких доверительных и аутентичных отношений всё чаще рассматривается как фактор психологического благополучия [2].

Способность заботиться о других и о том, что выходит за пределы собственной жизни, включая заботу о природе, о будущих поколениях, об устройстве общества и мире в целом. Способность заботиться тесно связана с понятием психологической зрелости, устойчивости, когда человек способен удовлетворять не только свои потребности, но и потребности других, нести ответственность. Способность помочь другому позволяет почувствовать себя, с одной стороны, более сильным и значимым, а с другой стороны – связанным с другими, не одиноким. В теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана потребность в связности является последней из трех потребностей наравне с потребностями в автономии и компетентности, удовлетворение которой позволяет существенно повысить психологическое благополучие [20].

Мудрость, как совокупность знаний и опыта, выражающаяся в принятии себя, своей жизни и мира такими, какие они есть, принятии экзистенциальных данностей. Мудрость как принятие, способность вставать в мета-позицию и смотреть на свою жизнь как бы со стороны и видеть её сложный узор, повышает психологическое благополучие личности, снижая уровень тревожности и выраженность негативной эмоциональности, делая человека менее уязвимым для внешних проблем, наделяет взглядом философа. Мудрость, действительно, чаще приходит с годами. По Э. Эриксону, мудрость – добродетель старости [19]. А. Маслоу отмечал, что он «стал видеть, принимать и радоваться вечности и ценности мира за пределами меня просто из-за осознания своей собственной бренности. Эта "способность радоваться" приводит в замешательство» [5, с. 15].

Самоактуализация, направленность на самоактуализацию. Самоактуализация как феномен в самом общем виде в данной статье определяется как стремление к наиболее полному раскрытию своего потенциала в различных сферах жизни. Самоактуализация близка к понятию осмысленной жизни, о которой мы уже говорили выше, но не тождественна ей, это два связанных процесса. Осмысленная жизнь может быть и глубоко созерцательной, «не оставляющей следов». Самоактуализация же предполагает активное преобразование внешнего мира с обратной целью: оставить след после себя.

Трансцендентные переживания, которые описываются также как пиковые переживания, глубинные переживания, религиозные, духовные или мистические переживания, сатори и имеют множество других названий в разных культурах. Трансцендентные переживания определяются как «кратковременные состояния ума, характеризующиеся самоподачей и повышенным чувством связности» [5, с. 292]. Подобное состояние сознания, по данным существующих исследований, связано с психологическим благополучием и психологическим здоровьем [21].

Когнитивная гибкость и открытость новому опыту [5]. Данные индивидуально-личностные характеристики позволяют человеку эффективно интегрировать в свою жизнь факторы, описанные выше, развить или модифицировать необходимые свойства и способности. Также гибкость и открытость наравне с жизнестойкостью позволяют личности возвращать утраченное психологическое благополучие после длительного стресса или кризиса.

Социально-культурные детерминанты психологического благополучия. Проведенное исследование позволило выделить следующие факторы.

Культурная специфика региона проживания. Человек настолько принадлежит своей культуре и своей эпохе, что даже само понятие психологического благополучия может иметь разное содержание в разных культурах. Так, мы часто говорим, хотя и с определенной долей обобщения, что для индивидуалистских культур характерна выраженность автономии и дефицитарность связности, в то время как для коллективистских – наоборот. Соответственно путь к психологическому благополучию как балансу, в том числе между связностью и автономией, может быть разнонаправленным. Ю.П. Кошелева и Д.А. Фастова, говоря о сепарации от родительской семьи как о факторе психологического благополучия, также отмечают, что вариативность динамики сепарации тесно связана с социокультурным контекстом [6].

Детский опыт и особенности воспитания в родительской семье. Большая часть из перечисленных индивидуально-психологических детерминант формируется в детском и подростковом возрасте, особенно доверие к миру и оптимизм. Благоприятный детский опыт, наличие вовлеченного и эмоционально доступного значимого взрослого, тесной и устойчивой связи с ним в младенчестве и раннем возрасте создает предпосылки для психологического благополучия взрослого человека. В то время как неблагоприятный детский опыт и детские психотравмы, по мнению большинства авторов (за исключением ряда направлений экзистенциально-гуманистического подхода), рассматриваются как закономерные детерминанты сниженного психологического благополучия во взрослом возрасте [12, 13].

Э.Э. Саргсян и О.Н. Усатенко говорят о том, что детская травма оказывает системное и долгосрочное деструктивное влияние на когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты психологического благополучия. Однако, степень такого влияния индивидуальна и зависит от наличия поддерживающих взрослых и позитивного опыта в детском возрасте, а также от индивидуально-психологических факторов, таких как резильентность [13].

Безопасная среда, отсутствие выраженных угроз не только для жизни и здоровья, но и для самоуважения, репутации, положения в обществе и пр. Высокий уровень неопределенности (угроза увольнения и безработицы и др.), фоновые угрозы (высокий уровень преступности,

режим чрезвычайной ситуации и др.), отсутствие доверия и чувства безопасности в близких отношениях (домашнее насилие, деструктивные сценарии в отношениях, патологическая созависимость) закономерно снижают психологическое благополучие личности, переводя человека в режим выживания.

Социальные ресурсы. Г.И. Борисов в своем диссертационном исследовании выделил следующие социальные ресурсы, влияющие на психологическое благополучие в средней и поздней взрослости: «уровень образования, участие в профессиональной деятельности, удовлетворенность материальным положением, проживание в семейном окружении» [1, с. 7].

Позитивные отношения также могут быть рассмотрены как социальные ресурсы, однако их исключительная значимость обусловила их выделение в качестве отдельного фактора. Позитивные отношения, то есть теплые и доверительные отношения, любовь, поддержка и принятие рассматриваются С.Б. Кауфманом как один из тринадцати факторов психологического благополучия [5, с. 25–26]. Остальные факторы в той или иной степени были раскрыты нами выше.

Наличие возможностей для раскрытия своего потенциала. Развивающая и поддерживающая среда важна не только для детей, но и для взрослых. Эйджизм, различные социальные стереотипы, включая гендерные, могут быть фактором, снижающим психологическое благополучие личности во взрослом возрасте. Напротив, поддержка стремления к исследованиям, увлечённости каким-либо делом и креативности у взрослых положительно сказывается на их психологическом состоянии, так как позволяет одновременно удовлетворить потребность в автономии, компетентности и связности.

Приведенный перечень социально-культурных детерминант психологического благополучия взрослых не является исчерпывающим, но позволяет увидеть общую тенденцию: внешние факторы создают пространство для развития и проявления внутренних факторов, обуславливают их вариативность, повышают вероятность сниженного, умеренного или высокого психологического благополучия.

Выводы и заключение. Основным фактором психологического благополучия личности во взрослом возрасте является не столько обладание каким-либо определенным набором свойств и характеристик, сколько постоянный поиск и сохранение баланса между крайностями человеческого существования: автономией и связностью, постоянством и развитием, вовлеченностью и отрешенностью, активностью и созерцательностью, рациональностью и иррациональностью, заботой о себе и заботой о других, самопознанием и самотрансценденцией, интернальностью и экстернальностью, стремлением изменить мир и его принятием таким, какой он есть. Когнитивная гибкость, открытость новому опыту, осознанность, направленность на самоактуализацию и обретение мудрости видятся условиями, обеспечивающими постоянный поиск золотой середины внутри дихотомий и их интеграцию в единое целое, что и будет знаменовать

достижение психологического благополучия взрослой личности не как временного состояния, но как её неотъемлемого свойства.

Список литературы

1. Борисов Г.И. Личностные ресурсы в период средней (50–59 лет) и поздней (60–70 лет) взрослости и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург: УрФУ, 2025. 158 с.
2. Борисова А.Ю. Диспозициональная аутентичность и романтические отношения у женщин юношеского и зрелого возраста // Психологические исследования. 2024. Т. 17. №. 95. DOI 10.54359/ps.v17i95.1597.
3. Бредберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфа, 2015. 130 с.
4. Касперович В.В., Семёнова Е.М. Психологическое благополучие успешных педагогов и педагогов с трудностями в самореализации // Социальные науки и детство. 2025. Т. 6. №. 3. С. 37–49.
5. Кауфман С.Б. Путь к самоактуализации как раздвинуть границы своих возможностей. Новое понимание иерархии потребностей Маслоу. Москва: Альпина Паблишер, 2021. 528 с.
6. Кошелева Ю.П., Фастова Д.А. Развитие личности: сепарация, личностная зрелость и психологические благополучие // Мир науки. Педагогика и психология. 2025. Т. 13. №. 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/68PSMN125.pdf>.
7. Лактионова Е.Б., Колосова А.В. Личностные ресурсы психологического благополучия женщин в юношеском и взрослом возрасте // Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена. 2023. №. 210. С. 188–203.
8. Манукян В.Р. Взросление молодежи: сепарация от родителей, субъективная зрелость и психологическое благополучие в возрасте 18–27 лет // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27. №. 3. С. 129–140.
9. Ментальная экология в эпоху социальных вызовов: фокус на коморбидность депрессивных и тревожных расстройств / Д.С. Радионов, А.В. Васильева, Т.А. Караваева, Д.А. Старунская, А.Е. Андрианова // Экология человека. 2024. № 9. С. 635–646.
10. Митрофанова Е.Н. Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов // Психологическое благополучие современного человека: материалы Междунар. заоч. науч.-практ. конф. (11 апреля 2018 г.). Т. 1 / под ред. С.А. Водяхи. Екатеринбург: [б. и.], 2018. С. 246–251.
11. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи / А.Г. Самохвалова, Н.С. Шипова, Е.В. Тихомирова, О.Н. Вишневская // Консультативная психология и психотерапия. 2022. №. 30(1). С. 29–48.
12. Романова Н.М. Связь психологической суверенности и особенностей дисфункциональных отношений в родительской семье у лиц молодежного возраста // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2025. Т. 25. №. 3. С. 212–216.
13. Саргсян Э.Э., Усатенко О.Н. Теоретические основы влияния детской психотравмы на психологическое благополучие личности // Международный

- научный журнал «Вектор научной мысли». 2025. №11(28). URL: https://vektornm.ru/files/1128-Kravchuk_Nadezhda_Yurevna_1848.pdf
14. Сыманюк Э.Э., Борисов Г.И. Личностные предикторы психологического благополучия во втором этапе взрослости // Педагогическое образование в России. 2025. №. 3. С. 151–157.
 15. Франкл В. Воля к смыслу. М.: Альпина нон-фикшн, 2022. 228 с.
 16. Фромм Э. Иметь или быть? Москва: АСТ, 2011. 314 с.
 17. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
 18. Шелдон К.М. Введение в теорию самодетерминации и новые подходы к мотивации роста // Сибирский психологический журнал. 2016. №. 62. С. 7–17.
 19. Эриксон Э.Г. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 2006. 352 с.
 20. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2000. №. 55(1). P. 68–78.
 21. The varieties of self-transcendent experience / D.B. Yaden, J. Haidt, R.W. Hood Jr, D.R. Vago, A.B. Newberg // Review of general psychology. 2017. Vol. 21. №. 2. P. 143–160.

Об авторе:

АНДОНИ Александра Ивановна – аспирант, ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения» (105005, г. Москва, ул. Радио, д. 10А, стр. 2), e-mail: andoni.aleksandra.psy@mail.ru

Psychological well-being of an individual in adulthood: individual psychological determinants and socio-cultural factors

A.I. Andoni

Federal State University of Education, Moscow

Presents an analysis of individual psychological and socio-cultural factors of psychological well-being of an individual in adulthood through the prism of the theory of psychosocial development by E. Erickson and the theory of self-determination by E. Deci and R. Ryan. The authors consider psychological well-being as a state of holistic perception and acceptance of one's own life in the past, present and future, determined by a set of psychological personality traits. The leading method in the study of this problem is the theoretical analysis and systematization of domestic and foreign literary sources. The main factor of psychological well-being of an adult personality is the ability to maintain balance and flexibility within the dichotomies of the psyche, the desire to integrate them and achieve balance.

Keywords: *psychological well-being, happiness, life satisfaction, psychological health, factors of psychological well-being, resilience, self-actualization, self-determination, self-trai*

Принято в редакцию: 19.02.2026 г.

Подписано в печать: 13.05.2026 г.