

УДК 159.95:364.2:159.92:159.9.019

Категория когнитивного благополучия в различных психологических традициях

Розенберг Никита Андреевич

Аспирант кафедры психологии,
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
210038, Республика Беларусь, Витебск, Московский просп., 33;
e-mail: i@rosen-berg.ru

Богомаз Сергей Леонидович

Кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой психологии,
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
210038, Республика Беларусь, Витебск, Московский просп., 33;
e-mail: info@publishing-vak.ru

Аннотация

В статье рассматриваются особенности категории когнитивного благополучия в различных психологических традициях. Цель исследования заключается в анализе и систематизации категорий когнитивного благополучия в рамках когнитивной, гуманистической и восточной психологий. Материалами для исследования послужили работы зарубежных и отечественных исследователей в области психологии, социологии, когнитивной психологии и социокультурных наук. Использовались методы научного психологического исследования теоретического уровня: систематизация, философско-психологический анализ и синтез, концептуализация научных идей. Данные методы были применены для разработки авторской модели категории когнитивного благополучия в различных психологических традициях. Результаты анализа показали, что когнитивное благополучие рассматривается как способность индивида сохранять и развивать ключевые когнитивные функции на протяжении всей жизни. Ключевыми характеристиками когнитивного благополучия являются когнитивная резильентность, способность к обучению и адаптации, устойчивость к стрессовым ситуациям.

Для цитирования в научных исследованиях

Розенберг Н.А., Богомаз С.Л. Категория когнитивного благополучия в различных психологических традициях // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 6А. С. 113-122.

Ключевые слова

Когнитивное благополучие, категории, психологические традиции, личность, когнитивная психология, гуманистическая психология, восточная психология, психическое здоровье.

Введение

В современных условиях человек сталкивается с возрастающими когнитивными нагрузками и стрессами, что оказывает значительное влияние на его психическое здоровье и когнитивные функции организма. Подобные условия, сопровождающиеся постоянной информационной перегрузкой и высокими требованиями к умственной активности, что делает данное направление приоритетным для изучения и систематизации подходов, направленных на поддержание и улучшение когнитивного благополучия человека. Изучение категорий когнитивного благополучия в различных психологических традициях позволяет выявить уникальные методы и подходы, способствующие улучшению качества жизни и адаптации к вызовам в современном обществе [Бессонова, 2016].

Цель данной работы заключается в проведении анализа и систематизации категорий когнитивного благополучия в рамках когнитивной, гуманистической и восточной психологий. В ходе достижения данной цели решаются следующие задачи: изучение основных категорий когнитивного благополучия в когнитивной психологии, исследование подходов гуманистической и восточной психологии, сравнение выявленных категорий и методов, разработка на основе полученных результатов практических рекомендаций.

Материал и методы

Материалами для исследования послужили работы зарубежных и отечественных исследователей в области психологии, социологии, когнитивной психологии и социокультурных наук. Использовались методы научного психологического исследования теоретического уровня, такие как систематизация, философско-психологический анализ и синтез, концептуализация научных идей. Данные методы были применены для разработки авторской модели – категория когнитивного благополучия в различных психологических традициях, с учетом специфики адаптации психики к условиям социальной изоляции в пансионатах длительного проживания.

Результаты и их обсуждение

Анализ показал, что когнитивное благополучие рассматривается как способность индивида сохранять и развивать ключевые когнитивные функции на протяжении всей жизни [Горбачева, Борисенко, 2024]. В трудах авторов отмечается метакогнитивные ресурсы регуляции поведения человека в трудных жизненных ситуациях соответствует феномену, в структуре которого выделяются факторы, диагностирующие знания человека о своих регуляторных характеристиках в контекстах его взаимодействия с трудными жизненными ситуациями: самоконтроль поведения, контроль тревожности, функционирование памяти, интуитивное познание людей [Богомаз, Алецкая, Гинько, 2024].

К ключевым когнитивным функциям человека относятся память, внимание и логическое мышление. Внимание является одной из категорий когнитивной психологии и играет центральную роль в процессах восприятия, обучения и принятия решений. Оно непосредственно связано с когнитивным благополучием и определяет способность человека сосредотачиваться на важных задачах и игнорировать отвлекающие факторы. Регулярное выполнение упражнений на внимание способствует улучшению рабочей памяти, снижению уровня эмоционального выгорания и повышению способности справляться с повседневными

стрессовыми ситуациями, что подчеркивает важность интеграции практик на развитие внимательности в повседневную жизнь для поддержания когнитивного благополучия [Закономерности и тенденции..., 2017].

Память обеспечивает хранение и обработку информации, необходимой для выполнения повседневных задач. Улучшение памяти способствует повышению общего благополучия и позволяет более эффективно решать задачи, снижая когнитивную нагрузку. Адаптация методов тренировки и развития памяти становится необходимой для поддержания когнитивной эффективности в условиях постоянно меняющейся реальности. Нарушения в этих процессах, вызванные хроническим стрессом, могут приводить к ухудшению эмоционального состояния и развитию психических расстройств, таких как депрессия и тревожные состояния [Инновационные научные исследования..., 2023].

В материалах инновационных научных исследований по психологии 2023 года уточняется, что когнитивное благополучие определяется как состояние, при котором индивид способен эффективно справляться с когнитивными задачами, поддерживая высокий уровень функционирования в условиях возрастающих информационных нагрузок. Оно требует постоянного развития и адаптации, что подразумевает необходимость не только сохранения, но и активного улучшения когнитивных навыков [Леонтьев, 2012]. Когда человек эмоционально благополучен, он лучше справляется со стрессом и сильными эмоциями в проблемных ситуациях, разочарованиях и др. Все это позволяет получать удовольствие от жизни, быть счастливым и более эффективно достигать персональные цели индивида.

Ключевыми характеристиками когнитивного благополучия являются когнитивная резильентность, способность к обучению и адаптации, устойчивость к стрессовым ситуациям. Когнитивная резильентность позволяет индивидам сохранять эффективность когнитивных процессов даже в условиях стресса, что имеет важное значение для общего благополучия, обеспечивающее психологическое здоровье. Когнитивное благополучие обеспечивает психическое здоровье, способствуя улучшению качества жизни и снижению риска развития психических расстройств. Высокий уровень когнитивного благополучия связан с большей устойчивостью к депрессии и тревожным расстройствам [Певнева, 2024]. Люди, у которых хорошо развиты когнитивные навыки, такие как анализ, решение проблем и адаптация к изменениям, демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности жизнью, что подчеркивает когнитивное благополучие как немаловажный фактор, способствующий общему психическому состоянию.

Лифшиц М.В. отмечал, что уровень психологического благополучия стоит рассматривать как проявление внутренней целостности, определенности и гармонии человека с окружающей средой, его личностной зрелостью [Лифшиц, 2019]. Оно не только влияет на эмоциональное состояние, но и отражает всю глубину личностного роста и гармонии с окружающим миром. Поддержание когнитивных функций на высоком уровне способствует снижению уровня стресса и укреплению психического здоровья, нарушения же ведут к эмоциональным страданиям, что подчеркивает необходимость заботы о психическом здоровье через развитие когнитивных навыков.

Когнитивная психология предлагает множество теоретических подходов и методов, направленных на улучшение когнитивного благополучия. Одним из таких методов является теория когнитивной нагрузки Джона Суэллера, согласно которой достижение когнитивного благополучия возможно через оптимизацию когнитивных ресурсов [Sweller, 2011]. Она включает в себя снижение лишней информации, позволяя повысить эффективность процессов

обучения и принятия решений. Применяя методы структурирования информации и минимизации отвлекающих факторов, значительно уменьшается нагрузка на память человека и улучшается когнитивное функционирование. Важно учитывать, что структура благополучия состоит из трех компонентов: когнитивного, эмоционального и конативного. Поэтому комплексный подход к изучению когнитивного благополучия способствует не только улучшению когнитивных процессов, но и общей гармонии личности. Формирование психологического благополучия способствует коррекции негативной эмоциональности и ее причин.

Гуманистическая психология, возникшая в середине XX века, акцентирует внимание на таких направлениях, как самореализация, личностный рост и субъективное благополучие. Один из основателей этого направления Абрахам Маслоу, в своей теории иерархии потребностей утверждал, что когнитивное благополучие является результатом удовлетворения базовых потребностей человека и стремления к самореализации, находящейся на вершине пирамиды потребностей [Леонтьев, 1987]. По его мнению, достижение самореализации связано с полным раскрытием потенциала личности и включает развитие творческих способностей, осознание своих целей и ценностей. Этот подход неразрывно связан с процессом личностного роста и самопознания. С другой стороны, как отмечает Коломинский, что личность и ее черты во многом определяют уровень субъективного благополучия [Коломинский, 2016].

Представитель гуманистической психологии Карл Роджерс выделял безусловное принятие и эмпатию как важнейшие условия для достижения когнитивного благополучия [Роджерс, 2018]. Эти элементы создают атмосферу, в которой человек может развиваться и достигать гармонии, свободно постигать свои мысли и эмоции. На среднем и высоком уровнях благополучия все компоненты взаимосвязаны с общим показателем благополучия. Вместе с тем гуманистическая психология акцентирует внимание на личной ответственности, стремлении к свободе и осознанности, которые также существенно влияют на поддержание когнитивного благополучия внутреннего мира человека и его способности к саморегуляции.

В изучении мыслительных процессов Гилфорд выделил два основных типа операций: конвергенцию и дивергенцию, отметив их существенные отличия [Гилфорд, 1967]. Эти категории психологии, связанные с когнитивным благополучием, влияют на способы, которыми человек достигает понимание и решение проблем. Личностный рост становится неотъемлемой частью практического подхода гуманистической психологии, направленного на повышение качества жизни и когнитивного здоровья, несмотря на имеющиеся трудности человека.

Философские концепции восточных традиций, рассматривая когнитивное благополучие, акцентируют свое внимание на внутреннем мире человека и его связи с окружающим пространством. Буддизм, как одна из самых известных восточных традиций, рассматривает когнитивное благополучие через призму осознанности и освобождения от привязанностей. Практика медитации Випассана, связанная с буддийской философией, способствует улучшению концентрации и снижению уровня стресса, достигая внутреннее равновесие на основе высокого качества жизни, позитивного эмоционального фона и успешностью функционирования в социуме [Цеханова, 2007]. В работе Толстикова рассматривается концепция «У–вэй», означающая естественное действие без принуждения, демонстрирует принятие естественного хода вещей, способствуя снижению уровня тревожности и улучшению когнитивного состояния [Толстикова, Папченко, 2017]. Данная концепция предполагает оптимизацию всех процессов, при этом необходимо человеку быстро адаптироваться к изменениям. Индуизм подчеркивает значимость самопознания и внутреннего развития на снижение уровня кортизола и улучшение

психического здоровья.

Медитация является одной из ключевых практик восточных традиций, направленных на улучшение когнитивного благополучия. Она предназначена для достижения внутреннего покоя и духовного просветления. В настоящее время медитация стала популярным средством управления стрессом и улучшения когнитивных способностей во всем мире. Многие исследования показывают, что регулярная практика в медитации способствует снижению уровня стресса, улучшению внимания, концентрации и развитию осознанности [Морожанова, 2022].

Различия когнитивного благополучия заключаются в том, что когнитивная психология использует экспериментальные методы для измерения эффективности мыслительных процессов, гуманистическая психология обращает внимание на субъективные переживания и личностный смысл, а восточная психология интегрирует практики, направленные на достижение внутренней гармонии, где когнитивные процессы находятся в тесной связи с духовными и телесными показателями. Когнитивное благополучие во всех рассматриваемых традициях имеет общие характеристики, которые проявляются в виде умения изменять неадаптивные мыслительные модели и способности интегрировать эмоциональные и ценностные аспекты личности (рис. 1).

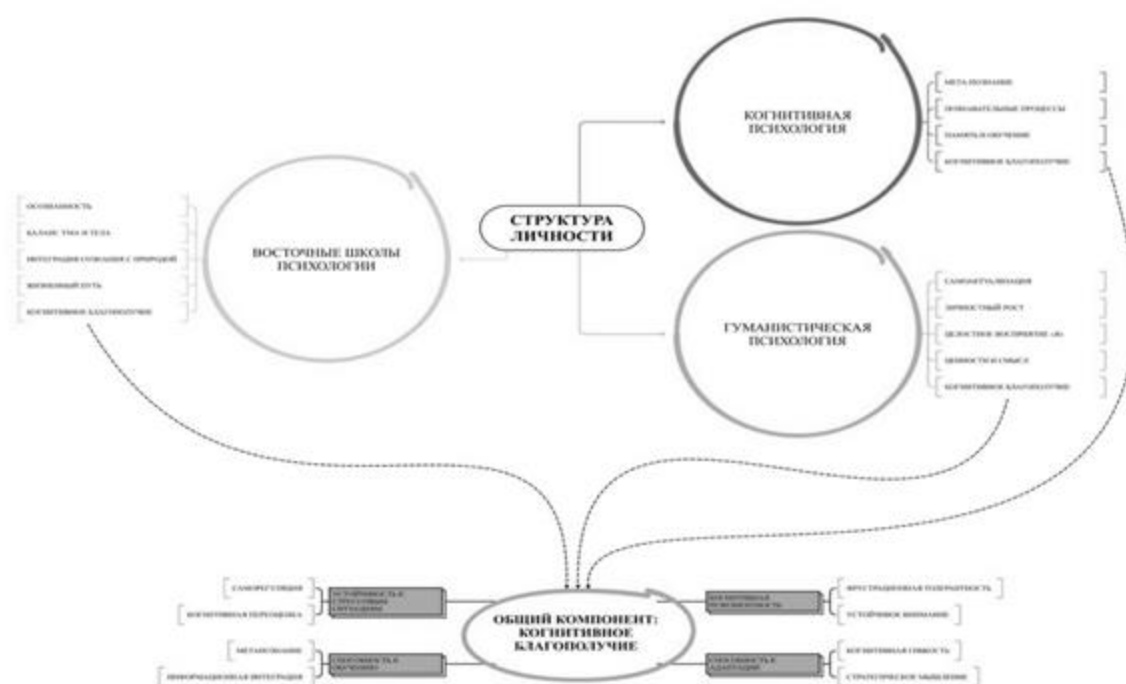


Рисунок 1 – Структура личности и компоненты когнитивного благополучия в контексте психологических школ

Когнитивное благополучие занимает ключевое положение в структуре личности и рассматривается как интегральная категория, объединяющая когнитивные, эмоциональные и мотивационные процессы. В разработанной модели (рис. 1) представлена структура личности, раскрытая через три базовые психологические традиции — когнитивную, гуманистическую и восточную философско-психологическую школу. Каждая из них интерпретирует когнитивное благополучие в соответствии со своими онтологическими и методологическими основаниями.

В рамках когнитивной психологии когнитивное благополучие рассматривается через призму таких базовых элементов, как метапознание, познавательные процессы (внимание, память, мышление), а также механизмы памяти и обучения [Бессонова, 2016]. Согласно теории когнитивной нагрузки Дж. Суэллера, когнитивное благополучие обеспечивается посредством оптимизации переработки информации и регуляции ментальных ресурсов в условиях высокой информационной нагрузки [Sweller, 2011]. Особое внимание уделяется способности к самонаблюдению и контролю познавательных процессов, что позволяет человеку эффективно справляться с внешними задачами и внутренними переживаниями [Богомаз, Алецкая, Гинько, 2024].

Гуманистическая психология включает когнитивное благополучие в контекст самоактуализации, личностного роста, целостного восприятия Я-концепции, а также ценностей и смыслов [Леонтьев, 1987]. Согласно взглядам А. Маслоу, когнитивное благополучие представляет собой результат реализации высших потребностей личности и тесно связано с раскрытием её потенциала [Коломинский, 2016]. Как подчеркивал К. Роджерс, когнитивная гармония достигается в условиях эмпатийного взаимодействия и безусловного принятия, что способствует интеграции когнитивной и аффективной сфер [Роджерс, 2018]. Таким образом, гуманистическая традиция рассматривает когнитивное благополучие как субъективное переживание внутренней согласованности и личностной зрелости [Лифшиц, 2019].

Восточные философско-психологические традиции (буддизм, даосизм, индуизм) акцентируют внимание на внутренней осознанности, балансе ума и тела, единстве с природой, а также на следовании жизненному пути (дао, дхарма) [Цеханова, 2007]. Когнитивное благополучие в этом контексте обусловлено практиками медитации, Випассаны, осознанного дыхания, а также концепцией «у-вэй» — действия без усилия, что способствует снижению тревожности и достижению внутренней стабильности [Толстикова, Папченко, 2017]. Эти практики обеспечивают регуляцию внимания и эмоционального состояния, усиливают когнитивную устойчивость и адаптивность [Козлова, Комарова, 2015].

Обобщающим элементом, в представленной модели, выступает когнитивное благополучие, раскрывающееся через четыре ключевых компонента:

1. Когнитивная резильентность — способность сохранять эффективность мышления и регуляции поведения в условиях стресса и неопределенности [Инновационные научные исследования..., 2023]. Подкомпоненты:

- Фрустрационная толерантность
- Устойчивое внимание

2. Способность к обучению — систематическое развитие и применение когнитивных стратегий, направленных на усвоение и трансформацию информации [Горбачева, Борисенко, 2024; Леонтьев, 2012]. Подкомпоненты:

- Метапознание
- Информационная интеграция

3. Способность к адаптации — гибкость когнитивных и поведенческих схем, позволяющая реагировать на новые условия и изменяющуюся среду [Инновационные научные исследования..., 2023; Sweller, 2011]. Подкомпоненты:

- Когнитивная гибкость
- Стратегическое мышление

4. Устойчивость к стрессовым ситуациям — наличие внутренних ресурсов и когнитивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций [Богомаз, Алецкая, Гинько, 2024; Певнева, 2024]. Подкомпоненты:

- Саморегуляция
- Когнитивная переоценка

Предложенная модель демонстрирует, что когнитивное благополучие формируется на пересечении когнитивных, личностных и духовных характеристик, представляя собой универсальную категорию, интегрируемую различными школами психологии. При этом когнитивная психология акцентирует объективно измеримые процессы, гуманистическая — субъективное восприятие и смысл, а восточная — экзистенциальную и духовную глубину когнитивного опыта. Несмотря на методологические различия, все школы признают значимость когнитивного благополучия как системообразующего компонента личности, обеспечивающего адаптацию, саморазвитие и устойчивость.

Следует сказать, что когнитивное благополучие занимает ведущее место в структуре личности, так как являясь ядром, на основе которого строятся процессы самосознания, самооценки и рационального анализа жизненного опыта, интегрирует с аффективными и поведенческими компонентами личности, позволяя ей эффективно адаптироваться, развиваться и поддерживать гармоничное восприятие.

Заключение

Таким образом, проведённый анализ категорий когнитивного благополучия в рамках когнитивной, гуманистической и восточной психологий показал значимость различных подходов в понимании и улучшении психического здоровья человека. Каждый из изученных подходов внес свой уникальный вклад в развитие концепции когнитивного благополучия. Благополучие является многомерным феноменом, который затрагивает все сферы жизни и области функционирования человека, охватывает как эмоции, так и действия, позволяет человеку ощутить полноту жизни и стремиться к развитию и самореализации. Интеграция предложенных теоретических и практических инструментов открывает новые направления для разработки эффективных комплексных методов повышения когнитивной устойчивости человека.

Библиография

1. Бессонова, Ю.В. Психологическое благополучие у представителей опасных профессий / Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / Отв. ред. М.И. Володинова, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – С. 327-351.
2. Горбачева, В.В. Психологическое и профессиональное благополучие специалиста в сфере «человек – человек» (психология, медицина, образование, спорт): сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (17-18 мая 2024 года) / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2024. – 73 с.
3. Иванова, Т.В. Развитие эмоционального интеллекта в контексте проблемы формирования личности / Т.В. Иванова, С.В. Ильина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 170-177.
4. Богомаз, С.Л. Опережающая рефлексия в контексте изучения потенциала профессионального развития / С. Л. Богомаз, И. А. Алецкая, В. А. Гинько // Психологический Vademecum: Психология: рефлексия настоящего в контексте будущего : Сборник научных статей. – Витебск : Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2024. – С. 79-83.
5. Закономерности и тенденции инновационного развития общества: сборник статей Международной научно - практической конференции (20 декабря 2017 г., г. Магнитогорск). – В 6 ч. Ч.6. – Магнитогорск: НИЦ АЭТЕРНА, 2017. – 203 с.
6. Инновационные научные исследования 2023: педагогика и психология: сборник материалов XXIV-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, 19 апреля, 2023 / под ред. Н. Н. Иванова. – М.: Издательство НИЦ «Империя», 2023. – 134 с.

7. Леонтьев, Д.А. Позитивная психология: повестка дня нового столетия / Д.А. Леонтьев // Психология: журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 36–58.
8. Ригидность и психологическое благополучие: интегративный подход: монография / А. Н. Певнева ; Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка. – Минск : БГПУ, 2024. – 383 с.
9. Лифшиц, М.В. Взаимосвязь базовых убеждений, насыщенности жизни стрессом и психологического благополучия / М.В. Лифшиц // Человеческий капитал. – 2019. – № 10(130). – С. 126–127.
10. Sweller, J. Cognitive load theory. / J. Sweller // Psychology of learning and motivation. - 2011. - Vol. 55. - P. 37-76.
11. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу // Вопросы психологии. 1987. № 3. С. 150-158.
12. Коломинский, Я. Л. Психологическая культура как фактор психологического здоровья личности / Я. Л. Коломинский // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика : Материалы научно-практической конференции, Минск, 26–27 ноября 2015 года. – Минск: Белорусский государственный университет, 2016. – С. 207-211.
13. Роджерс К. Становление человека: взгляд на психотерапию. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. 241 с.
14. Гилфорд Дж. П. Природа человеческого интеллекта/ Дж. П. Гилфорд. Нью-Йорк.:Мак Гроу-Хилл, 1967
15. Цеханова, Л. В. Социально-политическая роль практики медитации випассаны в современной Мьянме / Л. В. Цеханова // Религиоведение. – 2007. – № 1. – С. 90-102.
16. Толстикова, Т. В. Принцип у-вэй в современных социальных системах / Т. В. Толстикова, Е. В. Папченко // Проблемы автоматизации. Региональное управление. Связь и автоматика (ПАРУСА-2017) : Сборник трудов VI Всероссийской научной конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, Геленджик, 09–10 ноября 2017 года / Редакционная коллегия: О. А. Фоменко, С. В. Кирильчик, А. Я. Номерчук. Том 2. – Геленджик: Южный федеральный университет, 2017. – С. 231-234.
17. Козлова, Н.С. Особенности субъективного благополучия личности в зависимости от уровня ее образования / Н.С. Козлова, Е.Н. Комарова // Интеграция образования. – 2015. – Т. 19, № 1 (78). – С. 60–64.
18. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. ... дис. канд. псих. наук. – М., 2005. – 28 с.
19. Карапетян, Л.В., Глотова, Г.А. Эмоционально-личностное благополучие: монография. Екатеринбург: Урал. ин-т Гос. противопожар. службы МЧС России, 2017. – 211 с.
20. Морожанова, М.М. Концептуализация понятия "переживание" в контексте стратегий постнеклассической науки / М. М. Морожанова // Право. Экономика. Психология. – 2022. – № 2(26). – С. 71-77.

The Category of Cognitive Well-Being in Various Psychological Traditions

Nikita A. Rozenberg

Graduate Student, Department of Psychology,
Vitebsk State University named after P.M. Masharov,
210038, 33, Moskovsky ave., Vitebsk, Republic of Belarus;
e-mail: i@rosen-berg.ru

Sergei L. Bogomaz

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology,
Vitebsk State University named after P.M. Masharov,
210038, 33, Moskovsky ave., Vitebsk, Republic of Belarus;
e-mail: info@publishing-vak.ru

Abstract

The article examines the features of the category of cognitive well-being in various psychological traditions. The aim of the study is to analyze and systematize the categories of

cognitive well-being within cognitive, humanistic, and Eastern psychologies. The research materials included works by foreign and domestic researchers in the fields of psychology, sociology, cognitive psychology, and sociocultural sciences. Methods of scientific psychological research at the theoretical level were used: systematization, philosophical-psychological analysis and synthesis, and conceptualization of scientific ideas. These methods were applied to develop the authors' model of the category of cognitive well-being in various psychological traditions. The results of the analysis showed that cognitive well-being is considered as the individual's ability to preserve and develop key cognitive functions throughout life. The key characteristics of cognitive well-being are cognitive resilience, the ability to learn and adapt, and resistance to stressful situations.

For citation

Rozenberg N.A., Bogomaz S.L. (2025) Kategoriya kognitivnogo blagopoluchiya v razlichnykh psikhologicheskikh traditsiyakh [The Category of Cognitive Well-Being in Various Psychological Traditions]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (6A), pp. 113-122.

Keywords

Cognitive well-being, categories, psychological traditions, personality, cognitive psychology, humanistic psychology, Eastern psychology, mental health.

References

1. Bessonova, Yu.V. Psychological well-being among representatives of dangerous professions / Psychological personality research: history, current state, prospects / Ed. by M.I. Volovikov, A.L. Zhuravlev, N.E. Kharlamenkova. - M.: Publishing House "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences", 2016. - pp. 327-351.
2. Gorbacheva, V.V. Psychological and professional well-being of a specialist in the field of "human-to-human" (psychology, medicine, education, sports): Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference (May 17-18, 2024) / under the general editorship. Gorbacheva V.V., Borisenko E.G. - Volgograd: VGAFK Federal State Budgetary Educational Institution, 2024, 73 p.
3. Ivanova, T.V. The development of emotional intelligence in the context of the problem of personality formation / T.V. Ivanova, S.V. Ilyina // Proceedings of the Southwestern State University. Series: Linguistics and Pedagogy. - 2022. - Vol. 12, No. 2. - pp. 170-177.
4. Bogomaz, S.L. Anticipatory reflection in the context of studying the potential of professional development / S. L. Bogomaz, I. A. Alekskaya, V. A. Ginko // Psychological Vademecum: Psychology: reflection of the present in the context of the future : Collection of scientific articles. Vitebsk : Vitebsk State University named after P.M. Masherov, 2024. pp. 79-83.
5. Patterns and trends of innovative development of society: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (December 20, 2017, Magnitogorsk). - At 6 p.m.6. Magnitogorsk: SIC AETERNA, 2017. - 203 p.
6. Innovative scientific research 2023: pedagogy and psychology: a collection of materials of the XXIVTH international full-time scientific and practical conference, April 19, 2023 / edited by N. N. Ivanov. - M.: Publishing House of SIC "Empire", 2023. - 134 p.
7. Leontiev, D.A. Positive psychology: the agenda of the new century / D.A. Leontiev // Psychology: Journal of the Higher School of Economics. -2012. -Vol. 9, No. 4. - pp. 36-58.
8. Rigidity and psychological well-being: an integrative approach: a monograph / A. N. Pevneva ; Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University. - Minsk : BSPU, 2024. - 383 p.
9. Lifshits, M.V. Interrelation of basic beliefs, stress saturation of life and psychological well-being / M.V. Lifshits // Human capital. - 2019. - № 10(130). - Pp. 126-127.
10. Sweller, J. Cognitive load theory. / J. Sweller // Psychology of learning and motivation. - 2011. - Vol. 55. - P. 37-76.
11. Leontiev D.A. The development of the idea of self-actualization in the works of A. Maslow // Questions of psychology. 1987. No. 3. pp. 150-158.
12. Kolominsky, Ya. L. Psychological culture as a factor of psychological health of the individual / Ya. L. Kolominsky // Social protection and personal health in the context of the realization of human rights: science, education, practice : Proceedings of the scientific and practical conference, Minsk, November 26-27, 2015. Minsk: Belarusian State University, 2016. pp. 207-211.

-
13. Rogers K. Human development: a look at psychotherapy. Moscow: Institute of General Humanitarian Research, 2018. 241 p.
 14. Gilford J. P. The nature of human intelligence / J. P. Gilford. New York.: McGraw-Hill, 1967
 15. Tsekhanova, L. V. The socio-political role of vipassana meditation practice in modern Myanmar / L. V. Tsekhanova // Religious studies. - 2007. - No. 1. - pp. 90-102.
 16. Tolstikova, T. V. The wu-wei principle in modern social systems / T. V. Tolstikova, E. V. Papchenko // Automation problems. Regional management. Communications and Automation (SAILS-2017) : Proceedings of the VI All-Russian Scientific Conference of Young Scientists, Postgraduates and Students, Gelendzhik, November 09-10, 2017 / Editorial board: O. A. Fomenko, S. V. Kirilchik, A. Ya. Nomerchuk. Volume 2. Gelendzhik: Southern Federal University, 2017. pp. 231-234.
 17. Kozlova, N.S. Features of a person's subjective well-being depending on the level of her education / N.S. Kozlova, E.N. Komarova // Integration of education. 2015. Vol. 19, No. 1 (78). pp. 60-64.
 18. Fesenko, P.P. The meaningfulness of life and the psychological well-being of the individual: abstract. ... dissertation of the candidate. psycho. Sciences. - M., 2005. - 28 p.
 19. Karapetyan, L.V., Glotova, G.A. Emotional and personal well-being: a monograph. Yekaterinburg: Ural. institute of State Fire Protection. services of the Russian Ministry of Emergency Situations, 2017. - 211 p.
 20. Ice cream, M.M. Conceptualization of the concept of "experiencing" in the context of strategies of post-non-classical science / M. M. Ice cream // Right. Economy. Psychology. - 2022. - № 2(26). - Pp. 71-77.