

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЙОГОЙ

Т.С. Пилишвили¹, pilishvili_ts@rudn.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5743-2627>

Е.А. Чой¹, 1042180120@pfur.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3908-9669>

М.В. Кицул², 4uku-6ruku@mail.ru

¹ Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, Москва, Россия

² Фитнес-клуб Бизнес-школы Сколково, д. Сколково, Московская обл., Россия

Аннотация. Цель: определить особенности субъективной комфортности и осознанности как факторов психологического здоровья у женщин, занимающихся йогой. **Материалы и методы исследования:** Шкала оценки осознанности и внимательности (Mindful Attention Awareness Scale) К.В. Браун в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной; Шкала оценки субъективной комфортности А.Б. Леоновой; Торонтская шкала осознанности (The Toronto Mindfulness Scale) Г. Тейлор, М. Лай, С. Бишоп, З. Сигал, Т. Бьюс, Н. Андерсон, Л. Карлсон, С. Шапиро, Д. Кармоди, С. Эйби, Г. Девинс в адаптации В. Ширяева; Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire) Р.А. Баера в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной. Статистический анализ результатов реализован с помощью U-критерия Манна – Уитни, H-критерия Краскелла – Уоллиса и коэффициента ранговой корреляции Спирмена. **Результаты.** Субъективная комфортность женщин с высоким уровнем физической подготовки в йоге выше, чем у женщин с начальным уровнем. Выявлена положительная взаимосвязь осознанности и субъективной комфортности. Уровень психологического здоровья прямо пропорционален степени физической подготовки женщин. **Заключение.** Полученные результаты позволят разработать практические рекомендации по развитию физической активности как способа сохранения и повышения психологического здоровья личности.

Ключевые слова: осознанность, субъективная комфортность, психологическое и физическое здоровье, женщины

Благодарности. Исследование выполнено в рамках реализации программы стратегического и академического лидерства «Приоритет-2030».

Для цитирования: Пилишвили Т.С., Чой Е.А., Кицул М.В. Особенности психологического здоровья женщин, занимающихся йогой // Человек. Спорт. Медицина. 2025. Т. 25, № 1. С. 138–144. DOI: 10.14529/hsm250117

Original article
DOI: 10.14529/hsm250117

CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH IN WOMEN PRACTICING YOGA

T.S. Pilishvili¹, pilishvili_ts@rudn.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5743-2627>

E.A. Choi¹, 1042180120@pfur.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3908-9669>

M.V. Kitsul², 4uku-6ruku@mail.ru

¹ RUDN University, Moscow, Russia

² Fitness club of Skolkovo Business School, Skolkovo, Moscow Region, Russia

Abstract. Aim. This study aimed to investigate the relationship between subjective comfort, mindfulness, and psychological health in women practicing yoga. **Materials and methods.** The study employed validated psychometric tools to assess the following variables: the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) by K.W. Brown, adapted by N.M. Yumartova and N.V. Grishina; the Subjective Comfort Assess-

ment Scale by A.B. Leonova; the Toronto Mindfulness Scale (TMS) by G. Taylor et al., adapted by V. Shiryayev; the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) by R.A. Baer, adapted by N.M. Yumartova and N.V. Grishina. The following statistical analyses were used in order to evaluate the data: the Mann – Whitney U test, the Kruskal-Wallis H test, and the Spearman rank correlation coefficient. **Results.** Women with advanced levels of physical fitness in yoga reported significantly higher levels of subjective comfort compared to those with baseline levels. A positive correlation was observed between mindfulness and subjective comfort. Furthermore, psychological health was found to be positively correlated with the level of physical fitness. **Conclusions.** The results obtained provide a foundation for developing recommendations to enhance physical activity as a strategy for maintaining and improving psychological health in individuals.

Keywords: mindfulness, awareness, subjective comfort, psychological health, physical health, women

Acknowledgments. This study was conducted as part of the implementation of the strategic academic leadership program Priority-2030.

For citation: Pilishvili T.S., Choi E.A., Kitsul M.V. Characteristics of psychological health in women practicing yoga. *Human. Sport. Medicine.* 2025;25(1):138–144. (In Russ.) DOI: 10.14529/hsm250117

Введение. Современный образ жизни людей характеризуется, с одной стороны, динамичными социальными переменами, информационными перегрузками, с другой – гиподинамией, в связи с чем актуализируется проблема взаимосвязи физического и психического здоровья. Психологический дискомфорт повышает нагрузку на нервную систему, может приводить к стрессу и психосоматическим заболеваниям. Как отмечают многие авторы (В.А. Ананьев, Б.С. Братусь, Г.С. Никифоров, З.Ф. Дудченко), важным условием развития полноценной личности является неразрывная связь между физическим и психическим здоровьем, при этом особая роль уделяется психологическому здоровью [2, 4, 12]. Позитивное влияние физической активности на психологическое здоровье изучали российские и зарубежные авторы (Л.Ю. Петрова, М.А. Петров, Т.П. Высоцкая, А.Г. Буров, А.С. Брюханова, J. Ohrnberger, E. Fichera, M. Sutton, F. Malagodi, E.J. Dommett, J.L. Findon, B. Gardner) [5, 6, 20, 21]. Осознанность личности стала предметом исследований О.А. Конопкиной, В.И. Моросановой, К.А. Абульхановой, Л.И. Анцыферовой, Е.А. Сергиенко, Н.М. Юмартовой, Н.В. Гришиной и др. [1, 11, 13, 16]. Субъективная комфортность идентифицируется с понятием субъективного благополучия, которое рассматривали Р.М. Шамионов, Ю.М. Измайлова, Е.М. Пискарьёва, Д.Н. Комарова, О.О. Силкина, Н. Cantril, И. Бонивелл, Е. Diner) [3, 8, 10, 14, 18, 19, 22]. Психологическое благополучие и психологическую комфортность анализировали Д.И. Гвоздева, С.Т. Джанерьян, А.А. Скорынин, Н.Ю. Клышевич [7, 9, 15]. Субъективная комфортность была предметом изучения Е.Ф. Яценко, Д.А. Ла-

щенко, О.В. Лазорак, Е. Suh, E. Diener, S. Oishi, H.C. Triandis [17, 23]. В современной практике развития осознанности и субъективной комфортности как факторов психологического здоровья перспективным представляется исследование их взаимосвязи с уровнем физической подготовки личности.

Цель исследования: выявить общее и различное в уровне психологического здоровья у женщин, занимающихся йогой.

Материалы и методы исследования. Участниками исследования стали 90 женщин от 20 до 48 лет, из которых в первую (начальную) группу были распределены женщины, занимающиеся йогой менее 1 года, во вторую (среднюю) – от 1 до 3 лет, в третью (высокую) – от 3 лет и более.

С целью исследования психологических особенностей респондентов использовали следующие методики: Шкала оценки осознанности и внимательности К.В. Браун; Шкала оценки субъективной комфортности А.Б. Леоновой; Торонтская шкала осознанности; Пятифакторный опросник осознанности Р.А. Баер.

Результаты. По результатам проверки достоверности различий субъективной комфортности с использованием U-критерия Манна – Уитни выявили статистически значимые различия между тремя группами женщин, а именно: по показателям шкалы *осознанность и внимательность* между 1-й и 2-й группой ($U = 20,47$; $p = 0,000$), между 2-й и 3-й ($U = 21,20$; $p = 0,000$); по шкале *наблюдение* – между 1-й и 2-й ($U = 18,50$; $p = 0,000$), между 2-й и 3-й группой ($U = 22,28$; $p = 0,000$), между 1-й и 3-й группой ($U = 17,05$; $p = 0,000$); по шкале *описание* – между 1-й и 2-й группой ($U = 21,98$; $p = 0,000$), между 1-й и 3-й ($U =$

= 21,70; $p = 0,000$); по шкале *осознанность* – между 1-й и 2-й ($U = 19,23$; $p = 0,000$); между 2-й и 3-й ($U = 20,22$; $p = 0,000$), между 1-й и 3-й группой ($U = 16,05$; $p = 0,000$); по шкале *нереагирование* – между 1-й и 3-й группой ($U = 25,95$; $p = 0,043$); по шкале *индекс субъективной комфортности* – между 1-й и 2-й группой ($U = 18,67$; $p = 0,000$); между 2-й и 3-й ($U = 24,73$; $p = 0,010$), между 1-й и 3-й ($U = 17,22$; $p = 0,000$). Следовательно, достоверная значимость различий между 1-й и 2-й группой, между 1-й и 3-й группой по шкале *осознанность* и *внимательность*, и по шкале *описание*, а также отсутствие различий между 2-й и 3-й группой говорят о том, что приведённые показатели остаются достаточно стабильными у женщин, занимающихся йогой более 1 года.

Оценка достоверности различий субъективной комфортности с использованием Н-критерия Краскела – Уоллиса показала статистически значимые результаты по шкалам *осознанность* и *внимательность*, *наблюдение*, *описание*, *осознанность*, *индекс субъективной*

комфортности при $p = 0,000$, что говорит о том, что данные показатели имеют различия и выраженную тенденцию: чем дольше женщины занимались йогой, тем выше уровень осознанности и субъективной комфортности.

Результаты корреляционного анализа субъективной комфортности общей выборки женщин с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена представлены в таблице.

Между шкалой *осознанность* и шкалами *наблюдение* ($r = 0,49$), *осознанность* ($r = 0,45$), *индекс субъективной комфортности* ($r = 0,41$) *нереагирование* ($r = 0,31$), *безоценочность* ($r = 0,28$) выявлены прямые средние значимые связи. Женщины с высокой осознанностью и внимательностью с большей вероятностью способны наблюдать за своими мыслями и эмоциями, осознанно относиться к себе и происходящему, чувствовать себя достаточно благополучно, не поддаваться бессознательным импульсам и не реагировать на них.

Между шкалой *наблюдение* и шкалой *осознанность* ($r = 0,72$) выявлена прямая силь-

Значимые результаты корреляционного анализа компонентов субъективной комфортности общей выборки женщин, занимающихся йогой (n = 90)
Significant correlations between subjective comfort components in women practicing yoga (n = 90)

Шкалы методик Scale	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Осознанность и внимательность Awareness and Mindfulness	—								
2. Наблюдение Observing	0,49**	—							
3. Описание Describing	0,17	0,35**	—						
4. Осознанность Acting with awareness	0,45**	0,72**	0,44*	—					
5. Безоценочность Nonjudging	0,28**	0,11	0,15	0,13	—				
6. Нереагирование Nonreactivity	0,31**	0,38**	0,24*	0,17	0,32**	—			
7. Индекс субъективной комфортности Subjective Comfort Index	0,41**	0,62**	0,32**	0,61**	0,03	0,30**	—		
8. Децентрирование Decentering	0,10	0,28**	0,12	0,07	0,01	0,46**	0,12	—	
9. Любопытство Curiosity	0,05	0,06	0,20	0,09	0,05	0,14	0,02	0,21*	—

Примечание: * – результаты достоверны на уровне статистической значимости $p < 0,05$; ** – результаты достоверны на уровне статистической значимости $p < 0,01$ (высокая статистическая значимость).

Note: * – the results are statistically significant at $p < 0.05$; ** – the results are highly statistically significant at $p < 0.01$.

ная значимая связь: при высокой способности сосредотачиваться на происходящем и своих ощущениях наблюдается высокая осознанность. Между шкалой *наблюдение* и шкалами *субъективная комфортность* ($r = 0,62$), *нереагирование* ($r = 0,38$), *описание* ($r = 0,35$), *индекс децентрирование* ($r = 0,28$) выявлены прямые средние значимые связи. То есть при высокой сосредоточенности и внимательности у женщин наблюдается более высокий уровень субъективной комфортности, способность не поддаваться бессознательным импульсам, описывать словесно своё состояние, объективно воспринимать себя.

Между шкалой *описание* и шкалами *осознанность* ($r = 0,44$) и *индекс субъективной комфортности* ($r = 0,32$) выявлены прямые средние значимые связи, то есть женщины, способные словесно описать свои мысли и эмоции, вероятнее всего, могут развивать осознанность и испытывать в большей степени субъективную комфортность. А также выявлена прямая слабая значимая связь со шкалой *нереагирование* ($r = 0,24$), то есть имеется тенденция при развитии способности к словесному описанию к повышению способности не реагировать на отвлекающие бессознательные импульсы.

Между шкалой *осознанность* и *индекс субъективной комфортности* выявлена прямая средняя значимая связь ($r = 0,61$). Повидимому, чем выше осознанность, тем субъективно благополучнее и комфортнее себя чувствуют женщины.

Между шкалой *безоценочность* и *нереагирование* выявлена прямая средняя значимая связь ($r = 0,32$). То есть чем выше умение беспристрастного восприятия своих мыслей и эмоций, тем выше способность оставаться не захваченными ими у женщин.

Между шкалой *нереагирование* и шкалами *децентрирование* ($r = 0,46$) и *индекс субъективной комфортности* ($r = 0,30$) выявлены прямые средние значимые связи. При высоком умении абстрагироваться повышается

способность не фиксироваться на своих мыслях, эмоциях и растёт субъективная комфортность.

Между шкалой *децентрирование* и *любопытство* выявлена прямая слабая значимая связь ($r = 0,21$), что может говорить о тенденции: чем выше умение отстранённо наблюдать за собой и происходящим, тем больше желание узнать о своих мыслях и эмоциях.

Закключение. В целом у женщин, занимающихся йогой от 1 до 3 лет и от 3 лет и более – со средним и высоким уровнем физической подготовки, – выражен уровень субъективной комфортности и осознанности. У женщин из группы начального уровня физической подготовки, занимающихся йогой менее 1 года, данные показатели находятся на низком уровне и значительно отличаются от показателей женщин с опытом занятий йогой. Обоснованы результаты взаимосвязи компонентов субъективной комфортности: умение осознанно наблюдать за своими мыслями и эмоциями способствует умению их словесно описывать, абстрагироваться от бессознательных импульсов, а способность словесно описать своё состояние, в свою очередь, способствует развитию осознанности и субъективной комфортности. Взаимосвязаны между собой высокая осознанность, высокая субъективная комфортность и субъективное благополучие. Способность безоценочно наблюдать за своими мыслями и эмоциями положительно влияет на желание внимательнее относиться к своим мыслям и эмоциям. Полученные результаты позволяют, во-первых, сделать вывод о том, что действительно имеется высокая связь между состоянием физического здоровья, осознанностью и субъективной комфортностью как факторами психологического здоровья личности у женщин, занимающихся йогой; во-вторых, разработать практические рекомендации по развитию физической активности как способа сохранения и повышения психологического здоровья личности.

Список литературы

1. Абульханова, К.А. Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности / К.А. Абульханова // Психол. журнал. – 2014. – Т. 35, № 2. – С. 5–18.
2. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуал. основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
3. Бонивелл, И. Ключи к благополучию. Что может позитивная психология / И. Бонивелл; пер. с англ. М. Бабичевой. – М.: Время, 2009. – 192 с.
4. Братусь, Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1998. – 304 с.

5. Брюханова, А.С. Взаимосвязь психологического и физического здоровья студентов и его профилактика на этапе адаптации / А.С. Брюханова // Психология личностного взаимодействия в современном обществе: сб. материалов I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – 2022. – С. 20–24.
6. Взаимосвязь факторов психологического благополучия со здоровьем и физической активностью личности / Л.Ю. Петрова, М.А. Петров, Т.П. Высоцкая, А.Г. Буров // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 3 (87). – С. 58–64.
7. Гвоздева, Д.И. Психологическое пространство и структура ценностей личности в контексте её психологического благополучия / Д.И. Гвоздева, С.Т. Джанерьян // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы клинической психологии и практика их решения». – 2023. – С. 33–39.
8. Измайлова, Ю.М. Анализ феномена субъективного благополучия как предмета научного исследования / Ю.М. Измайлова, Е.М. Пискарёва // Сред. проф. образование. – 2022. – № 11 (327). – С. 56–58.
9. Клышевич, Н.Ю. Психологическое благополучие женщин и мужчин в ранней взрослости / Н.Ю. Клышевич // Психологическое благополучие современного человека: материалы Междунар. заоч. науч.-практ. конф. – 2019. – С. 353–360.
10. Комарова, Д.Н. Парадоксы субъективного благополучия личности / Д.Н. Комарова // Актуал. исследования. – 2020. – № 1 (4). – С. 52–55.
11. Моросанова, В.И. Саморегуляция как ресурс достижения целей в условиях цифровизации образования / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратьев. – <https://psy.su/feed/11334/> (дата обращения: 11.03.2024).
12. Никифоров, Г.С. Психологическое здоровье личности: к истории вопроса в отечественной психологии / Г.С. Никифоров, З.Ф. Дудченко // Психол. журнал. – 2019. – Т. 40, № 6. – С. 55–65.
13. Сергиенко, Е.А. Психология развития: идеи Л.И. Анцыферовой и их разработка в современной науке / Е.А. Сергиенко. // Психол. журнал. – 2014. – Т. 35. – № 6. – С. 25–34.
14. Силкина, О.О. К вопросу о психологических теориях формирования субъективного благополучия в современной психологической науке / О.О. Силкина // Материалы 7-й Междунар. науч.-практ. конф. «Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире». – 2024. – С. 251–257.
15. Скорынин, А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности / А.А. Скорынин // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. – 2020. – № 2. – С. 87–93. DOI: 10.24411/2712-827X-2020-10210
16. Юмартова, Н.М. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения / Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина // Психол. журнал. – 2016. – Т. 37, № 4. – С. 105–115.
17. Яценко, Е.Ф. Субъективная комфортность, копинг-стратегии и типы акцентуаций личности российских и индонезийских студентов университета / Е.Ф. Яценко, Д.А. Лащенко, О.В. Лазорак // Вестник Кемеров. гос. ун-та. – 2019. – № 21 (2). – С. 467–477. DOI: 10.21603/2078-8975-2019-21-2-467-477
18. Cantril, H. Pattern of human concerns data, 1957–1963 / H. Cantril // ICPSR. – 2006. DOI: 10.3886/ICPSR07023.v1
19. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – № 95. – P. 542–575.
20. Ohrnberger, J. The relationship between physical and psychological health of an individual / J. Ohrnberger, E. Fichera, M. Sutton // Social Science & Medicine. – 2017. – Vol. 195. – P. 42–49.
21. Physical activity interventions to improve mental health and wellbeing in university students in the UK: A service mapping study / F. Malagodi, E.J. Dommett, J.L Findon, B. Gardner // Mental Health and Physical Activity. – 2024. – № 26. – P. 1–7.
22. Shamionov, R.M. Subjective well-being in its relation to various forms of activity of the student youth / R.M. Shamionov // Изв. Саратов. ун-та. Новая серия. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2023. – № 1 (45). – С. 34–39.
23. The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms / E. Suh, E. Diener, S. Oishi, H.C. Triandis // Journal of Personality and Social Psychology. – 1998. – № 74 (2). – P. 482–493.

References

1. Abulkhanova K.A. [Methodological Principle of the Subject. Study of the Life Path of an Individual]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychology Journal], 2014, vol. 35, no. 2, pp. 5–18. (in Russ.)
2. Ananyev V.A. *Osnovy psikhologii zdorov'ya. Kniga 1. Kontseptual'nye osnovy psikhologii zdorov'ya* [Fundamentals of Health Psychology. Book 1. Conceptual Foundations of Health Psychology]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2006. 384 p.
3. Bonivell I. *Klyuchi k blagopoluchiyu. Chto mozhет pozitivnaya psikhologiya* [Keys to Well-being. What Positive Psychology Can Do]. Moscow, Vremya Publ., 2009. 192 p.
4. Bratus' B.S. *Anomalii lichnosti* [Personality Anomalies]. Moscow, Mysl' Publ., 1998. 304 p.
5. Bryukhanova A.S. [The Relationship between Psychological and Physical Health of Students and its Prevention at the Adaptation Stage]. *V sbornike: Psikhologiya lichnostnogo vzaimodeystviya v sovremennom obshchestve. Sbornik materialov I Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* [1st All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation], 2022, pp. 20–24. (in Russ.)
6. Petrova L.Yu., Petrov M.A., Vysotskaya T.P., Burov A.G. [The Relationship between Factors of Psychological Well-being and Personal Health and Physical Activity]. *Physical Culture and Health*, 2023, vol. 3, no. 87, pp. 58–64. (in Russ.)
7. Gvozdeva D.I., Dzhaner'yan S.T. [Psychological Space and Structure of Personality Values in the Context of its Psychological Well-being]. *Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Aktual'nye problemy klinicheskoy psikhologii i praktika ikh resheniya"* [All-Russian Scientific and Practical Conference Current Problems of Clinical Psychology and the Practice of Solving Them], 2023, pp. 33–39. (in Russ.)
8. Izmaylova Yu.M., Piskareva E.M. [Analysis of the Phenomenon of Subjective Well-being as a Subject of Scientific Research]. *Srednee professional'noe obrazovanie* [Secondary Vocational Education], 2022, vol. 11, no. 327, pp. 56–58.
9. Klyshevich N.Yu. [Psychological Well-being of Women and Men in Early Adulthood]. *Psikhologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka: materialy Mezhdunarodnoy zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Psychological Well-being of Modern Man. International Correspondence Scientific and Practical Conference], 2019, pp. 353–360.
10. Komarova D.N. [Paradoxes of Subjective Well-being of an Individual]. *Aktual'nye issledovaniya* [Current Research], 2020, vol. 1, no. 4, pp. 52–55. (in Russ.)
11. Morosanova V.I. *Samoregulyatsiya kak resurs dostizheniya tseley v usloviyakh tsifrovizatsii obrazovaniya* [Self-regulation as a Resource for Achieving Goals in the Context of Digitalization of Education]. Available at: <https://psy.su/feed/11334/> (accessed 11.03.2024).
12. Nikiforov G.S., Dudchenko Z.F. [Psychological Health of the Individual. On the History of the Issue in Russian Psychology]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2019, vol. 40, no. 6, pp. 55–65. (in Russ.)
13. Sergienko E.A. [Developmental Psychology. Ideas of L.I. Antsyferova and Their Development in Modern Science]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2014, vol. 35, no. 6, pp. 25–34. (in Russ.)
14. Silkina O.O. [On the Issue of Psychological Theories of the Formation of Subjective Well-being in Modern Psychological Science]. *Materialy 7-y Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya migrantov v sovremennom mire"* [7th International Scientific and Practical Conference Social and Psychological Adaptation of Migrants in the Modern World], 2024, pp. 251–257. (in Russ.)
15. Skorynin A.A. [On the Question of the Structure of Psychological Well-being of the Individual]. *Gumanitarnye issledovaniya. Pedagogika i psikhologiya* [Humanities Studies. Pedagogy and Psychology], 2020, no. 2, pp. 87–93. (in Russ.) DOI: 10.24411/2712-827X-2020-10210
16. Yumartova N.M., Grishina N.V. [Mindfulness. Psychological Characteristics and Adaptation of Measurement Instruments]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2016, vol. 37, no. 4, pp. 105–115. (in Russ.)
17. Yashchenko E.F., Lashchenko D.A., Lazorak O.V. [Subjective Comfort, Coping Strategies and Types of Personality Accentuations of Russian and Indonesian University Students]. *Vestnik Kemerov-*

skogo gosudarstvennogo universiteta [Bulletin of Kemerovo State University], 2019, vol. 21, no. 2, pp. 467–477. (in Russ.) DOI: 10.21603/2078-8975-2019-21-2-467-477

18. Cantril H. Pattern of Human Concerns Data, 1957–1963. *ICPSR*, 2006. DOI: 10.3886/ICPSR07023.v1

19. Diener E. Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, no. 95, pp. 542–575. DOI: 10.1037//0033-2909.95.3.542

20. Ohrnberger J., Fichera E., Sutton M. The Relationship between Physical and Psychological Health of an Individual. *Social Science & Medicine*, 2017, vol. 195, pp. 42–49. DOI: 10.1016/j.socscimed.2017.11.008

21. Malagodi F., Dommett E.J., Findon J.L., Gardner B. Physical Activity Interventions to Improve Mental Health and Wellbeing in University Students in the UK: A Service Mapping Study. *Mental Health and Physical Activity*, 2024, no. 26, pp. 1–7. DOI: 10.1016/j.mhpa.2023.100563

22. Shamionov R.M. [Subjective Well-being in its Relation to Various Forms of Activity of the Student Youth]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya* [News of Saratov University. New Ser. Acmeology of Education. Developmental Psychology], 2023, no. 1, vol. 45, pp. 34–39.

23. Suh E., Diener E., Oishi S., Triandis H.C. The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions Versus Norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, no. 74 (2), pp. 482–493. DOI: 10.1037//0022-3514.74.2.482

Информация об авторах

Пилишвили Татьяна Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, Москва, Россия.

Чой Екатерина Александровна, аспирант, ассистент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, Москва, Россия.

Кицул Марина Владимировна, магистр психологии, мастер-тренер по йоге, Фитнес-клуб Бизнес-школы Сколково, д. Сколково, Московская обл., Россия.

Information about the authors

Tatyana S. Pilishvili, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Faculty of Philology, RUDN University, Moscow, Russia.

Ekaterina A. Choi, Postgraduate Student, Assistant, Department of Psychology and Pedagogy, Faculty of Philology, RUDN University, Moscow, Russia.

Marina V. Kitsul, Master of Psychology, Master Trainer in Yoga, Fitness club of Skolkovo Business School, Skolkovo, Moscow Region, Russia.

Вклад авторов:

Пилишвили Т.С. – научное руководство; концепция и методология исследования; критический анализ; доработка текста.

Чой Е.А. – обработка эмпирических данных, представление материалов.

Кицул М.В. – обеспечение ресурсами; проведение эмпирического исследования, написание исходного варианта текста.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors:

T.S. Pilishvili – scientific supervision; research concept and methodology; critical analysis; text revision and editing.

E.A. Choi – empirical data processing; data presentation.

M.V. Kitsul – resource provision; conducting empirical research; drafting the initial version of the text.

The authors declare no conflict of interest.

Статья поступила в редакцию 30.11.2024

The article was submitted 30.11.2024