

УДК 159.9.072

Е.Г. АГАПОВА, Н.Н. ПЛОТНИКОВА
(Волгоград)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

На основе теоретического анализа литературы определяется понятие субъективного благополучия личности, рассматриваются его психологические детерминанты. Толерантность к неопределенности и саморегуляция изучаются в контексте личностных ресурсов субъективного благополучия личности. Приводятся результаты эмпирического исследования наличия и характера взаимосвязи субъективного благополучия личности, толерантности к неопределенности и саморегуляции.

Ключевые слова: психологическое здоровье, субъективное благополучие личности, переживание счастья, толерантность к неопределенности, интолерантность к неопределенности, саморегуляция, детерминанты субъективного благополучия личности.

ELENA AGAPOVA, NATALIYA PLOTNIKOVA
(Volgograd)

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF PERSONALITY

On the basis of the theoretical analysis of literature there is defined the concept of subjective well-being of personality. There are considered its psychological determinants. Tolerance to uncertainty and self-regulation are studied in the context of personal resources of subjective well-being of personality. There are given the results of empirical study of existence and nature of relationship of subjective well-being of personality, tolerance to uncertainty and self-regulation.

Key words: psychological health, subjective well-being of personality, happiness experience, tolerance to uncertainty, intolerance to uncertainty, self-regulation, determinants of subjective well-being of personality.

Актуальность проблемы психологических детерминант субъективного благополучия личности обусловлена рядом обстоятельств. Прежде всего, проблема субъективного благополучия личности находится в тесной взаимосвязи с исследованиями психологии здоровья и качества жизни. Субъективное благополучие является важным показателем общего психического состояния человека и его способности адаптироваться к различным жизненным ситуациям. Круг вопросов при этом достаточно широк: из чего складывается внутреннее равновесие и гармония личности, каким образом субъективное благополучие участвует в регуляции поведения, какие психологические детерминанты определяют степень удовлетворенности жизнью человека?

Во-вторых, психологические факторы играют ключевую роль в формировании субъективного благополучия. Они включают такие аспекты, как самооценка, уровень тревожности, степень удовлетворенности жизнью, межличностные отношения и мн. др. Понимание этих факторов позволяет лучше понять причины возникновения стресса, депрессии и других психосоматических расстройств.

В-третьих, исследования психологических детерминант субъективного благополучия могут помочь в разработке эффективных стратегий для улучшения психического здоровья и повышения качества жизни людей. Это включает создание программ психологической поддержки, тренингов по управлению стрессом, развитие социальных навыков и многие другие меры.

Таким образом, изучение психологических детерминант субъективного благополучия является важной задачей современной психологии, т. к. оно способствует улучшению качества жизни людей и помогает предотвратить возникновение различных психических расстройств.

Несмотря на то, что на протяжении последних десятилетий активно разрабатываются проблемы, связанные с изучением благополучия, до сих пор нет единых подходов к использованию этого понятия и связанных с ним терминов, а также в понимании его структуры, свойств, функций и т. д. Так, Л.В. Ку-

ликов под субъективным благополучием личности понимает «...переживание удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности» [4, с. 44]. Д.Б. Леонтьев рассматривает этот психологический феномен через субъективное переживания счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, связанное со степенью реализации основных компонентов позитивного функционирования [6, с. 152]. Р.М. Шамионов определяет субъективное благополучие как «...отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности» [9, с. 225].

В последние годы все чаще встречается мнение о том, что мера переживания субъективного благополучия в гораздо большей степени зависит от личности (врожденных или прижизненно сформировавшихся устойчивых особенностей), нежели от случайности и объективных условий жизни [4, 9 и др.].

Среди психологических детерминант, определяющих субъективное благополучие личности, особое место занимают толерантность к неопределенности [3, 5 и др.] и саморегуляция [7]. Толерантность к неопределенности как психологическая характеристика человека играет важную роль в сохранении внутреннего равновесия, в борьбе со стереотипами и предубеждениями, а также в стабильности жизненного пути личности.

Для того, чтобы этот баланс соблюдался и был более продолжительным и устойчивым, необходим еще один важный навык – умение управлять собственной жизнью, телом и эмоциями, т. е. саморегуляция.

Вместе с тем, исследований, направленных на анализ взаимосвязи субъективного благополучия личности, толерантности к неопределенности и саморегуляции, недостаточно. Это и определило проблему настоящего исследования.

Цель исследования состояла в изучении наличия и характера взаимосвязи субъективного благополучия личности с толерантностью к неопределенности и саморегуляцией как его психологических детерминант. В качестве *гипотезы исследования* выступило предположение о том, что субъективное благополучие личности прямо коррелирует с толерантностью к неопределенности и саморегуляцией.

В эмпирическом исследовании применялся следующий *диагностический комплекс*: «Методика диагностики субъективного благополучия личности» Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой [9]; Методика «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) В.И. Моросановой [7]; Опросник «Толерантность и интолерантность к неопределенности» С. Баднера в модификации Т.В. Корниловой, М.А. Чумакова [3]. Для статистической обработки эмпирических данных применялись методы описательной и проверяющей статистики (коэффициент корреляции $r_{\text{Спирмена}}$). Анализу подвергались различия, достигающие уровня статистической значимости $p < 0,05$.

Исследование проводилось на рандомизированной выборке респондентов в количестве 43 человек в возрасте от 20 до 64 лет. Бланки методик и инструкции были представлены в сервисе для онлайн-опросов, доступ к которым осуществлялся через электронную ссылку, отправленную в личные мессенджеры и групповые чаты.

Обратимся к анализу эмпирических результатов.

Результаты диагностики, полученные по методике диагностики субъективного благополучия личности Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой [9], свидетельствуют о преобладании у респондентов среднего (51,2%) и низкого уровней (46,5%) субъективного благополучия (табл. 1).

Таблица 1

Распределение респондентов по уровням субъективного благополучия личности

Показатели субъективного благополучия личности	Количество респондентов					
	высокий уровень		средний уровень		низкий уровень	
	аб/ч	%	аб/ч	%	аб/ч	%
Эмоциональное благополучие	2	4,7	21	48,8	20	46,5
Экзистенциально-деятельностное благополучие	2	4,7	24	55,8	17	39,5

Показатели субъективного благополучия личности	Количество респондентов					
	высокий уровень		средний уровень		низкий уровень	
	аб/ч	%	аб/ч	%	аб/ч	%
Эго-благополучие	2	4,7	18	41,9	23	53,5
Гедонистическое благополучие	3	7,0	20	46,5	20	46,5
Социально-нормативное благополучие	3	7,0	16	37,2	24	55,8
Общее субъективное благополучие	1	2,3	22	51,2	20	46,5

При этом, в структуре субъективного благополучия личности участников исследования доминирует экзистенциально-деятельностное благополучие. Количество респондентов с низким уровнем этого компонента 17 человек (39,5%), что ниже по сравнению с другими показателями удовлетворенности.

Это может свидетельствовать о том, что респондентами чаще жизнь воспринимается монотонной, деятельность не приносит им должного удовлетворения, прослеживается нарушение баланса между положительными и отрицательными эмоциями, присутствует недовольство внешностью либо чертами характера. Достижение социального статуса тормозится из-за рассогласованности внутреннего цензора с социальными нормами, вызывает беспокойство сфера материального благополучия и чувства безопасности. В случае с частью респондентов с низким уровнем субъективного благополучия присутствует наличие нарушений условий жизни и деятельности, дисбаланс взаимоотношений с окружающими и с собой, низкая самооценка и неуверенность в себе, отсутствие мотивации.

Результаты диагностики саморегуляции поведения, полученные по методике В.И. Моросановой [7], представлены в табл. 2. Как видно из таблицы, у 46,5% участников исследования (20 человек) отмечается высокий уровень общей саморегуляции.

Таблица 2

Распределение респондентов по уровням сформированности компонентов саморегуляции

Показатели саморегуляции	Количество респондентов					
	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	аб/ч	%	аб/ч	%	аб/ч	%
Планирование	19	44,2	19	44,2	5	11,6
Моделирование	20	46,5	21	48,8	2	4,7
Программирование	9	20,9	29	67,4	5	11,6
Оценивание результатов	22	51,2	19	44,2	2	4,7
Гибкость	16	37,2	21	48,8	6	14,0
Самостоятельность	14	32,6	21	48,8	8	18,6
Общий уровень саморегуляции	20	46,5	22	51,2	1	2,3

Это может свидетельствовать о том, что респонденты самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознано. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Респонденты часто способны овладевать новыми видами активности, увереннее чувствуют себя в незнакомых ситуациях, обеспечивая себе успехи в привычных видах деятельности. У 51,2% участников (22 человека) исследования отмечается средний уровень общей саморегуляции. Что говорит о недостаточной сформированности системы осознанной саморегуляции произвольной активности, влиянию личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению

цели. У 2,3% участников исследования (1 человек) отмечается низкий уровень *общей саморегуляции*. Это позволяет нам предположить, что потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, испытуемый более зависим от ситуации и мнения окружающих людей. Снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей. Успешность овладения новыми видами деятельности в большей степени зависит от требований осваиваемого вида активности.

Результаты диагностики, полученные по методике толерантности и интолерантности к неопределенности С. Баднера в модификации Т.В. Корниловой, М.А. Чумакова [3], показывают, что у большинства респондентов представленной выборки (39,5% и 27,9%) толерантность к неопределенности выражена на среднем уровне и немного ниже среднего уровня (табл. 3).

Таблица 3

Распределение респондентов по уровням толерантности к неопределенности

Шкалы методики	Количество респондентов													
	Высокий уровень		Выше среднего уровень		Немного выше среднего уровень		Средний уровень		Немного ниже среднего уровня		Ниже среднего уровня		Низкий уровень	
	аб/ч	%	аб/ч	%	аб/ч	%	аб/ч	%	аб/ч	%	аб/ч	%	аб/ч	%
Интолерантность к неопределенности	3	7,0	8	18,6	7	16,3	25	58,1						
Толерантность к неопределенности			2	4,7	2	4,7	17	39,5	12	27,9	6	14,0	4	9,3

Мы можем предположить, что у участников исследования может наблюдаться принятие условий неопределенности, часто присутствует поиск конструктивных способов действий в них и их закрепление. У 9,3% респондентов (4 человека) отмечается низкий уровень *толерантности к неопределенности*. Результаты позволяют предположить, что имеются избегание условий неопределенности, нежелание действовать в отсутствии четких ориентиров, неготовность принять реальность во всей ее неоднозначности и сложности, установка воспринимать и интерпретировать неоднозначную ситуацию как угрозу. Это говорит о том, что могут наблюдаться принятие условий неопределенности, поиск конструктивных способов действий в них и их закрепление, трудности в изменении прежних взглядов и стратегий, рациональный поиск информации.

У 7% респондентов (3 человека) отмечается высокий уровень *интолерантности к неопределенности*, и мы можем заключить высокое стремление к ясности, упорядоченности во всем и неприятие неопределенности. У 18,6% участников исследования (8 человек) выявлен уровень выше среднего *интолерантности к неопределенности*, у 16,3% респондентов (7 человек) выявлен уровень немного выше среднего *интолерантности к неопределенности*. Мы можем предположить о наличии главенствующей роли правил и принципов, разделении правильных и неправильных способов, мнений и ценностей. У 58,1% респондентов (25 человек) отмечается средний уровень *интолерантности к неопределенности*. Опираясь на полученные данные, можем предположить, что у испытуемых могут наблюдаться трудности в изменении прежних взглядов и стратегий, делают акцент на рациональный поиск информации.

Для статистической проверки гипотезы исследования о том, что субъективное благополучие имеет прямую связь с толерантностью и интолерантностью к неопределенности и саморегуляцией, мы провели корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции гхуСпирмена.

В табл. 4. представлены значимые коэффициенты корреляции между шкалами методик, выявленные в результате математической обработки результатов исследования.

Таблица 4

Значимые коэффициенты корреляции субъективного благополучия личности с саморегуляцией

Шкалы субъективного благополучия	Показатели саморегуляции	Коэффициент корреляции	P
Экзистенциально-деятельностное благополучие (ЭДБ)	Планирование	,329	*
	Оценивание результатов (Op)	,513	***
Эмоциональное благополучие (ЭБ)	Оценивание результатов (Op)	,321	*
Социально-нормативное благополучие (СНБ)	Оценивание результатов (Op)	,343	*
Субъективное благополучие (СБ)	Оценивание результатов (Op)	,414	**

Примечание: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$

Обнаружена статистически значимая прямая связь между экзистенциально-деятельностным благополучием (ЭДБ) и планированием (Пл) ($p \leq 0,05$); оценкой результатов как компонента саморегуляции и экзистенциально-деятельностным благополучием (ЭДБ) ($p \leq 0,001$), эмоциональным благополучием (ЭБ) ($p \leq 0,05$), социально-нормативным благополучием (СНБ) ($p \leq 0,05$), общим субъективным благополучием (СБ) ($p \leq 0,01$). Не выявлены корреляции там, где наличие корреляции было ожидаемо, а именно между толерантностью и интолерантностью к неопределенности и саморегуляцией и субъективным благополучием.

Таким образом, можно сделать вывод, что экзистенциально-деятельностное благополучие связано с компонентами саморегуляции планированием и оценкой результатов. Это подтверждает, что достижение цели напрямую связано с осознанным планированием деятельности, с ее детализированностью и реалистичностью. В свою очередь, получение удовольствия от успеха зависит от адекватной самооценки, наличия устойчивых критериев оценки результатов, а также развитой способности к адаптации в изменяющихся условиях.

С оценкой результатов компонента саморегуляции выявлена связь с ощущением эмоционального благополучия, социально-нормативного благополучия и субъективного благополучия. Достаточно интересная взаимосвязь обнаружена между ощущением благополучия и непосредственно деятельностью, а именно, наличие сбалансированности занимаемого социального статуса с потребностями и возможностями их удовлетворения. Это, в свою очередь, сопровождается положительным эмоциональным фоном, чувством удовлетворенности и зависит от развитости и адекватности самооценки, устойчивости субъективных критериев оценки результатов, а также понимания и осознания как факта рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведших к нему причин, гибко адаптируясь к изменению условий.

Таким образом, гипотеза исследования статистически подтвердилась частично.

Литература

1. Бочарова Е.Е. Теоретико-концептуальные основания исследования проблемы субъективного благополучия // Вестник Москов. гос. област. ун-та. Сер.: Психологические науки. 2012. № 2. С. 38–44.
2. Ворожейкин С.А. Теоретические подходы к изучению феномена субъективного благополучия // Изв. Саратовского университета. Нов. сер. Сер.: Акмеология образования. Психология развития. 2022. Т. 11. № 4 (44). С. 316–327.
3. Корнилова Т.В., Чумакова М.А., Корнилов С.А. [и др.]. Психология неопределенности: единство интеллектуально-личностного потенциала человека. М.: Смысл, 2010.
4. Куликов Л.В. Психология настроения. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1997.

5. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2015. Т. 8. № 40. [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/nim/2015v8n40/1110-leontiev40.html> (дата обращения: 20.10.2024).
6. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
7. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Москов. ун-та. Сер. 14. Психология. 2010. № 1. С. 36–45.
8. Носова Л.М. Субъективное благополучие: теоретико-методологические подходы // Вестник Башкир. гос. пед. ун-та им. М. Акмуллы. 2019. № 1(49). С. 130–139.
9. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008.