УДК 159.91, 159.922

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Корниенко Д.С.

ФГБОУ ВПО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», Пермь, e-mail: corney@yandex.ru

Психологическое благополучие связано с различными внутренними и внешними факторами, например социально-экономическими. Исследование направлено на уточнение роли личностных свойств в характеристиках психологического благополучия. Выборка: 482 студента 1 и 5 курсов. Методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, «Шкала депрессии» А. Бека и «Личностный опросник Г. Айзенка». Статистическая обработка осуществлена на основе методологии и техники регрессионного анализа. Результаты: Среди показателей психологического благополучия наибольший процент дисперсии, объясняемой совокупностью предикторов – свойств личности, является «Баланс аффекта» 50%, «Самопринятие» 45% и «Управление средой» 39%. Психологическое благополучие в целом детерминируется такими личностными характеристиками, как эмоциональная нестабильность, депрессивность и переживание безрадостности. Для большинства особенностей психологического благополучия свойства личности определяют не более 30% в дисперсии.

Ключевые слова: личность, психологическое благополучие, студенты, тревожность

PERSONALITY CHARACTERISTICS AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Kornienko D.S.

Perm State Humanitarian-Pedagogical University, Perm, e-mail: corney@yandex.ru

Psychological well-being is associated with a variety of internal and external factors, such as socio-economic status. The study aims to clarify the role of personality traits in the characteristics of psychological well-being. Sample: 482 students 1 and 5 years of education. Methods: «The psychological well-being scale» K. Ryff, «The state and trait anxiety scale» C. Spielberg, «Depression Scale» A. Beck and «Eysenck Personality Inventory». Statistical analysis based on the methodology and techniques of regression analysis. Results: Among the indicators of psychological well-being of the highest percentage of variance explained by the set of predictor variables (personality traits) is the «Balance of affect» 50**%** «Self-acceptance» and 45**%** «Environment mastering» 39**%**. Psychological well-being in general is determined by personal characteristics such as emotional instability, depression and joylessness experience. Most of the psychological well-being characteristics are determine of personality traits not more than 30**%** of the variance.

Keywords: personality, psychological well-being, students, anxiety

Проблема детерминант психологического благополучия – актуальное направление отечественной и зарубежной психологии. Традиционным является подход Э. Динера, который включает в понятие психологическое благополучие эмоциональное состояние индивида и субъективные суждения индивида об удовлетворенности собственной жизнью [7, 8]. Значительный вклад в исследование психологического благополучия внесла К. Рифф [14], которая соотносит психологическое благополучие с различными положениями теории самоактуализации А. Маслоу, К. Роджерса, концепцией зрелой личности Г. Олпорта и др.

Психологическое благополучие связано с различными внутренними и внешними факторами, например социально-экономическими. Исследование внешних факторов показало, что уровень дохода связан с уровнем психологического благополучия нелинейно и определяется удовлетворением базовых потребностей [8]. Взаимодействие с другими людьми и активная социальная деятельность приводят к повышению показателей психологического благополучия [9, 10], равно как и динамика в социальных контактах [1, 6].

В исследованиях внутренних индивидуально-психологических особенностей психологического благополучия обнаружена его связь с преобладанием позитивных эмоций и высокой степенью удовлетворенности жизнью, эмоциональной устойчивостью, отсутствием озабоченности эмоциональными проблемами, энтузиазмом, самообладанием, любовью к себе, преобладанием позитивных мыслей и позитивным отношением к окружающему миру, к собственному прошлому, настоящему и будущему [2, 11]. В исследовании Минюровой С.А., Заусенко И.В. было установлено, что личностные качества педагога характеризуют его стремление к саморазвитию

и выполняют функцию личностных детерминант психологического благополучия. Мотивирующими детерминантами психологического благополучия личности преподавателя являются качества, относящиеся к отношению личности к себе и стремлению к саморазвитию, самосовершенствованию. Стабилизацию уровня психологического благополучия личности педагога обеспечивает взаимовлияние его личностных качеств, характеризующих личностную интегрированность. Психологическое благополучие преподавателя обусловлено степенью сформированности стабилизирующих детерминант.

Согласно концепции Д.А. Леонтьева, благополучие детерминируется смыслом жизни: так, гедонистический стиль жизни, ориентированный на стремление к счастью и удовольствию, является тупиковым с точки зрения поиска и реализации смысла жизни и, соответственно, благополучия [X].

Один из наиболее изучаемых показателей психологического благополучия – уровень тревожности, который рассматривается и как эмоциональная нестабильность, или нейротизм, и как самостоятельная черта. Тревожность сопряжена с возбуждением нервной системы, что проявляется в изменении физиологического состояния и оценки ситуации как угрожающей [1]. Рассматривая тревожность как личностную черту и как состояние, Спилбергер получил многочисленные данные о валидности данной концептуальной модели [1]. Тревожность и ее проявления исследуются при изучении поведения в стрессе и наиболее часто сопоставляются с физиологическимим реакциями. Так, в исследовании А.К. Осницкого и С.Ю. Тарасовой [4] подтверждена связь проявлений тревожности с адаптированностью детей к школьному обучению, с физиологическими и психологическими показателями. В работе Рифф К. и Сингер Б. [14] тревожность наряду с депрессией рассматривается как одна из составляющих психологического благополучия и включается в факторную структуру «психологического ресурса».

Проблема исследования того, как одни свойства могут служить предикторами других, в отечественной психологии была поставлена И.В. Равич-Щербо. Опираясь на методологию множественного регрессионного анализа, И.В. Равич-Щербо и её коллеги (Равич-Щербо и др., 1996) на выборке семей с детьми-близнецами и многодетных семьях получили данные о том, что личностные (экстраверсия, нейротизм) и поведенческие свойства могут являться предикторами когнитивных характеристик (интеллект, креативность, когнитивные стили).

Цель данного исследования с помощью построения регрессионных моделей установить, какие личностные свойства являются предикторами характеристик психологического благополучия.

Материалы и методы исследования

Участники исследования. В исследовании приняли участие 482 студента 1 и 5 курсов пермских и московских вузов: 391 девушка, 120 юношей. Респонденты заполняли опросники в ходе группового обследования.

Использованные *методики*. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (The scales of psychological well-being) в адаптации Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко [5]. В качестве показателей рассматривались шкалы оригинальной методики («позитивные отношения с окружающими», «автономия», «управление средой», «личностный рост», «ценность жизни», «самопринятие») и показатели, выделенные авторами адаптации («баланс аффекта», «осмысленность жизни», «человек как открытая система», «автономность»).

«Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина. Вопросы методики факторизованы методом эксплораторного анализа для получения более детализированных показателей оценки состояния тревожности. В результате выделено три фактора, составляющих ситуативную тревожность, и два фактора, составляющих личностную тревожность. Для ситуативной тревожности выделились факторы «Печаль», «Напряжение» и «Беспокойство», доля объяснимой дисперсии 14, 21 и 15 % соответственно. Для личностной тревожности выделены факторы «Неуверенность» 24 % и «Несчастье» 17 %. Альфа – Кронбаха для выделенных шкал составила 0,78–0,86.

Также использованы методики «Шкала депрессии» А. Бека (показатель: «депрессия») и «Личностный опросник Г. Айзенка» (показатели: экстраверсия и нейротизм).

Статистический анализ. Применен метод множественной линейной регрессии, стандартный метод (принудительное включение) включения независимых переменных. В качестве предикторов показателей психологического благополучия рассматривались восемь независимых переменных. Статистики коллинеарности показали удовлетворительные значения. Для статистической обработки данных использовалась программа Statistica 6.0.

Результаты исследования и их обсуждение

Основной задачей нашего исследования является установление личностных свойств, которые являются предикторами для характеристик психологического благополучия. В результат применения множественного регрессионного анализа установлено следующее. Комплекс, включающий все восемь свойств–предикторов, не входит ни в одну модель, предсказывающую какую-либо характеристику психологического благополучия.

Среди показателей психологического благополучия наибольший процент диспер-

сии, объясняемой совокупностью предикторов – свойств личности, является «Баланс аффекта» – 50%, «Самопринятие» – 45% и «Управление средой» – 39% (таблица).

Результаты множественного регрессионного анализа для показателей психологического благополучия

Характеристики психологического благополучия	R^2	Кол-во предикторов	F(8,482)	p
Традиционные шкалы				
Позитивные отношения с окружающими	0,28	5	24,28	0,001
Автономия	0,15	2	10,71	0,001
Управление средой	0,39	3	40,08	0,001
Личностный рост	0,15	5	10,57	0,001
Цели в жизни	0,24	3	18,67	0,001
Самопринятие	0,45	2	49,50	0,001
Альтернативные шкалы				
Баланс аффекта	0,50	5	61,21	0,001
Цели в жизни 2	0,23	3	17,69	0,001
Человек как открытая система	0,19	4	13,98	0,001
Автономность 2	0,11	2	7,81	0,001

Наибольший коэффициент множественной детерминации (R^2) у «Баланса аффекта». Его предикторами являются: «напряжение» (0,07), «несчастье» (0,15), «экстраверсия» (–0,22), «нейротизм» (0,19) и «депрессивность» (0,40); здесь и далее в скобках указаны стандартизованные коэффициенты beta. Как видно, наибольший вес имеют проявления подавленности, угнетенности и преобладания негативного настроения.

Следующий по значению коэффициента детерминации (R^2) показатель – «Самопринятие», имеющий всего два предиктора с отрицательными знаками «депрессивность» (–0,47) и «несчастье» (–0,23).

Третий по значению R^2 показатель «Управление средой», в регрессионную модель которого входят: «Несчастье» (–0,11), «Нейротизм» (–0,14) и «Депрессивность» (–0,41).

Для показателей «Позитивные отношения с окружающими» и «Цели в жизни» дисперсия от 20 до 30%, а для показателей «Автономия», «Личностный рост» и «Человек как открытая система» не превышает 20% дисперсии. Это позволяет утверждать, что характеристики психологического благополучия, которые связаны с преобладанием положительного мнения о себе, позитивной самооценкой, уверенностью в собственных силах и способности влиять на обстоятельства жизни, в наибольшей степени зависят от личностных свойств. Такие проявления, как открытость новому опыту, стремление его получать, желание саморазвития и самостоятельность в принятии решений, наименее обусловлены личностными характеристиками.

Наиболее частыми предикторами (для восьми свойств из десяти) являются такие характеристики, как «Несчастье» и «Депрессивность», что позволяет говорить о том, что ощущения неблагополучия, безрадостности и подавленности оказываются наиболее важными для психологического благополучия. Для половины характеристик психологического благополучия предиктором является «Нейротизм», что свидетельствует о том, что стабильность эмоциональной сферы является важной составляющей ощущения благополучия.

Выводы

1. Для большинства особенностей психологического благополучия свойства личности определяют не более 30% в дисперсии, что позволяет предполагать влияние каких-либо других факторов (например, возраста или пола).

2. Психологическое благополучие в целом детерминируется такими личностными характеристиками, как эмоциональная нестабильность, депрессивность и переживание безрадостности. Можно утверждать, что именно депрессивность будет являться наиболее важным показателем и будет вносить наибольший вклад в детерминацию проявления и переживания неблагополучия.

3. Нейротизм как личностная черта оказывает влияние на психологическое благополучие, однако в меньшей степени, чем депрессивность. Вероятно, это связано с тем, что нейротизм определяет психологический облик обобщенно, и человек с высокой эмоциональной нестабильностью уравновешивает ее проявления другими характеристиками.

4. Среди показателей тревожности показатель «Несчастье», как ситуативная характеристика, оказывает наибольший вклад и это свидетельствует о том, что меньшую роль в ощущении неблагополучия могут играть личностные характеристики тревожности.

Изучение проблемы психологического благополучия важно для нахождения способов раскрытия потенциала человека, формированию конструктивного подхода к решению жизненных задач. Поэтому изучение личностной основы психологического благополучия имеет как теоретическое, так и практическое значение с целью оказания психологической помощи.

Материал подготовлен в рамках проекта Министерства образования и науки РФ.

Список литературы

1. Марищук Л.В., Пыжьянова Е.В. Удовлетворенность качеством жизни как критерий психологического здоровья // Психология XXI века: материалы междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Санкт-Петербург, 24–26 апреля 2008 г. / науч. ред. Н.В.Гришина. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2008.

2. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни: пер. с англ. – М.: София, 2006.

3. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–14

4. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: [б. и.], 2005. – 24 с.

5. Шевеленкова Т.Д. Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–130.

6. Bradburn N. The structure of psychological well-being. – Chicago: Aldine, 1969. – P. 318.

7. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984 – № 95 – P. 542–575.

8. Diener E., Biswas-Diener R. (2002). Will money increase subjective well-being? Social Indicators Research. – 2002 – № 57 – P. 119–169.

9. Diener E., Seligman M.E.P. Very happy people. Psychological Science. – 2002 – № 13 – P. 81–84.

10. Helliwell J., Putnam R.D. The social context of well-being. In F.A. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (Eds.), The science of well-being. – Oxford: Oxford University Press. – 2005 – P. 435–459.

11. Huppert F.A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences // Applied Psychology: Health and Well-being. – 2009 – № 1 (2) – P. 137–164.

12. Lucas R.E., Clark A.E., Georgellis Y., Diener E. Unemployment alters the set point for life satisfaction // Psychological Science. – 2004 – № 15 – P. 8–13.

13. Okun M.A., Stock W.A., Haring M.J. Health and subjective well-being: A metaanalysis // International Journal of Aging and Human Development. – 1984 – № 19 – P. 111–132.

14. Ryff C.D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research // Psychotherapy and Psychosomatics. – 1996 – № 65 – P.14–23.

15. Zautra A., Hempel A. (1984). Subjective well-being and physical health: a narrative literature review with suggestions for future research. International Journal of Aging and Human Development. – 1984 – № 19(2) – P 91–110.

References

1. Marishhuk L.V., Pyzh'janova E.V. Udovletvorennost' kachestvom zhizni kak kriterij psihologicheskogo zdorov'ja // Psihologija XXI veka: materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konf. molodyh uchenyh, Sankt-Peterburg, 24–26 aprelja 2008 g. / nauch. red. N.V.Grishina. SPb.: Izd-vo S.-Peterb. un-ta. 2008.

2. Seligman M. Novaja pozitivnaja psihologija: Nauchnyj vzgljad na schast'e i smysl zhizni: per. s angl. M.: Sofija. 2006.

3. Sozontov A.E. Gedonisticheskij i jevdemonisticheskij podhody k probleme psihologicheskogo blagopoluchija // Voprosy psihologii. 2006. no. 4. *pp*. 105–14

4. Fesenko P.P. Osmyslennost' zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti. Avtoreferat dissertacii na soiskanie stepeni kand. psihol.nauk. M.: [b. i.]. 2005. 24 p.

5. Shevelenkova T.D. Fesenko P.P. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnyh koncepcij i metodika issledovanija) // Psihologicheskaja diagnostika. 2005. no. 3. *pp*. 95–130.

6. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. 1969. p. 318.

7. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin. 1984 no. 95 *pp*. 542–575.

8. Diener E., Biswas-Diener R. (2002). Will money increase subjective well-being? Social Indicators Research. 2002 no. 57 *pp*. 119–169.

9. Diener E., Seligman M.E.P. Very happy people. Psychological Science. 2002 no. 13 *pp*. 81–84.

10. Helliwell J., Putnam R.D. The social context of well-being. In F.A. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (Eds.), The science of well-being. Oxford: Oxford University Press. 2005 pp. 435–459

11. Huppert F.A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-being. 2009 no. 1 (2) pp. 137–164.

12. Lucas R.E., Clark A.E., Georgellis Y., Diener E. Unemployment alters the set point for life satisfaction. Psychological Science. 2004 no. 15 pp. 8–13.

13. Okun M.A., Stock W.A., Haring M.J. Health and subjective well-being: A metaanalysis. International Journal of Aging and Human Development. 1984 no. 19 *pp*. 111–132.

14. Ryff C.D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research // Psychotherapy and Psychosomatics. 1996 no. 65 pp.14–23.

15. Zautra A., Hempel A. (1984). Subjective well-being and physical health: a narrative literature review with suggestions for future research. International Journal of Aging and Human Development. 1984 no. 19(2) pp. 91–110.

Рецензенты:

Вяткин Б.А., д.псх.н., профессор, ФГБОУ ВПО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Пермь;

Козлов А.И., д.б.н., профессор кафедры анатомии, физиологии и медицины, ФГБОУ ВПО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Пермь.

Работа поступила в редакцию 06.10.2014.