

Ю. А. Сыченко

*Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б. Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ ПРЕДИКТОР СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ*

В психологии существует две основные модели благополучия: субъективное и психологическое благополучие. Ряд авторов (К. Рифф, К. Кейз, Д. А. Леонтьев, К. Шелдон) рассматривают психологическое благополучие в качестве личного предиктора субъективного благополучия как общей оценки человеком всех аспектов своей жизни. Результаты эмпирического исследования на студенческой выборке показали, что самопринятие, открытость новому, личностный рост и позитивные отношения как составляющие психологического благополучия являются предикторами субъективного благополучия, но сами по себе они объясняют менее половины дисперсии изучаемого признака, что приводит к выводу о необходимости рассмотреть более широкий перечень потенциальных личностных предикторов благополучия.

Ключевые слова: субъективное благополучие, психологическое благополучие, предикторы благополучия, личностные предикторы.

Julia A. Sychenko

*Ural Federal University named
after the first President of Russia B. N. Yeltsin
Yekaterinburg, Russia*

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A PERSONAL PREDICTOR OF SUBJECTIVE WELL-BEING

There are two main models of well-being in psychology: subjective and psychological well-being. A number of authors (C. Ryff, C. Keyes, D. A. Leontiev, K. Sheldon) consider psychological well-being as a personal

* При поддержке Программы стратегического академического лидерства «Приоритет 2030» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

predictor of subjective well-being. The results of an empirical study of students showed that components of psychological well-being (Self-acceptance, Openness to new things, Personal growth and Positive relation with others) are predictors of subjective well-being, but they explain less than half of the variance of subjective well-being. It is concluded that it is necessary to consider a broader list of potential personal predictors of well-being.

Keywords: Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, Predictors of Well-Being, Personal Predictors.

Введение. В психологической традиции изучается два основных вида благополучия: субъективное и психологическое. Понятие субъективного благополучия (subjective well-being) было предложено в 1970-е гг. как операционализированный аналог расплывчатого понятия счастья. Под субъективным благополучием понимается суммарная, глобальная оценка человеком всех аспектов жизни с точки зрения того, насколько его жизнь в целом близка к максимально желательному состоянию. Эд Динер и его коллеги рассматривали субъективное благополучие как высокую удовлетворенность жизнью в сочетании с высоким уровнем позитивного аффекта и низким уровнем негативного аффекта [1]. Психологическое благополучие относится к числу понятий экзистенциально-гуманистической психологии и характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности. Для измерения психологического благополучия К. Рифф и ее коллеги предложили многомерную структуру, включающую позитивные отношения, автономию, управление окружением, личностный рост, цель в жизни и самопринятие [2]. По сути, психологическое благополучие является личностным предиктором субъективного благополучия [2–4]. Однако достаточно ли одних параметров психологического благополучия для предсказания субъективного благополучия личности? Цель нашего исследования — определить вклад составляющих психологического благополучия в субъективное благополучие личности.

Материалы и методы. Исследование проводилось на выборке студентов вузов Свердловской области (98 человек), из них 71 % — женского пола, 29 % — мужского пола. Возраст — от 18 до 44 лет, причем медианное значение возраста — 21 год, небольшое количе-

ство респондентов в возрасте старше 25 лет объясняется участием в исследовании студентов магистратуры. Для оценки субъективного благополучия использовалась «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (русскоязычная версия шкалы в переводе Д. А. Леонтьева), параметры психологического благополучия измерялись методикой «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (русскоязычная версия методики в адаптации Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко, включающая наряду с шестью основными шкалами «позитивные отношения», «автономия», «управление окружением», «личностный рост», «цель в жизни» и «самопринятие», три дополнительных показателя психологического благополучия («баланс аффекта», «осмысленность жизни», «человек как открытая система»), выделенных путем факторного анализа). Проверка характера распределения с использованием критерия Колмогорова — Смирнова показала, что распределение по всем шкалам является нормальным. Далее был проведен множественный регрессионный анализ пошаговым методом, зависимой переменной выступало субъективное благополучие, независимыми — показатели психологического благополучия, измеряемые методикой К. Рифф. Была подобрана наилучшая регрессионная модель, описывающая предикторы субъективного благополучия.

Результаты. Основные параметры полученной регрессионной модели: $R = 0,609$; $R^2 = 0,371$; $F = 13,728$ ($p < 0,001$). Достоверными предикторами субъективного благополучия оказались составляющие психологического благополучия (в порядке убывания вклада): самопринятие ($\beta = 0,669$, $p < 0,001$), человек как открытая система ($\beta = 0,574$, $p < 0,001$), личностный рост ($\beta = -0,439$, $p = 0,001$), позитивные отношения ($\beta = -0,238$, $p = 0,054$). Исключенные переменные: автономия, управление окружением, цель в жизни, осмысленность жизни, баланс аффекта. Коэффициент множественной детерминации (R^2) показывает, что регрессионная модель объясняет только 37 % дисперсии зависимой переменной «субъективное благополучие». Это означает, что в анализ не были включены иные переменные, которые могут выступать в качестве предикторов как внутриличностные, так и внешние по отношению к личности факторы, определяющие ее субъективное благополучие.

Заключение. Исследование, проведенное на студенческой выборке, показало, что ряд составляющих психологического благополучия действительно являются предикторами субъективного благополучия (для студентов это такие компоненты психологического благополучия по К. Рифф, как самопринятие, личностный рост, позитивные отношения). Вместе с тем результаты свидетельствуют, что составляющие психологического благополучия не исчерпывают всех предикторов субъективного благополучия, необходимо рассмотреть в качестве потенциальных предикторов другие личностные характеристики, а также внешние объективные факторы (показатели качества жизни), что может повысить качество предсказательной модели.

Библиографические ссылки

1. *Diener E.* Subjective well-being // *Psychological Bulletin.* 1984. № 95. P. 542–575.
2. *Ryff C. D., Keyes C. L. M.* The Structure of Psychological Well-Being Revisited // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727. [https://doi.org/ 10.1037/0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719)
3. *Леонтьев Д. А.* Подход через позитивные черты личности : от психологического благополучия к добродетелям и силам характера // *Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева.* М. : Смысл, 2011. С. 76–91.
4. *Sheldon K.* Putting Eudaimonia in its Place: On the Predictor, No the Outcome, Side of the Equation // ed. J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being.* Cham : Springer, 2016.