

Итоговый отчет по гранту РФФИ  
Психоэмоциональное благополучие и предпочтаемые способы самоосуществления  
личности в подростково-юношеском и взрослом периодах развития  
(№ 16-06-00307 от 28.04.2016)

Руководитель: Головей Лариса Арсеньевна.

Реферат

Разработан и эмпирически подтвержден конструкт «психоэмоциональное благополучие» (ПЭБ), объединивший личностные, когнитивно-оценочные и эмоциональные характеристики. Созданы и валидизированы методы изучения ПЭБ и самоосуществления. Выборка включила 190 подростков (14-17 лет), 212 взрослых (18-56 лет). Описаны особенности ПЭБ в разные периоды развития. Изучена роль ПЭБ в трудных жизненных ситуациях: у подростков, проживающих в отрыве от семьи, у взрослых безработных и имеющих детей с трудноизлечимым заболеванием. Выявлено, что в условиях сложной жизненной ситуации ПЭБ выступает как ресурс жизнестойкости. Показана положительная связь эффективности самоосуществления со всеми компонентами ПЭБ. Опубликовано 33 статьи в научных журналах (3 WOS, 30 РИНЦ) 45 тезисов Российских и международных конференций.

## Введение

Теоретические разработки современной психологии в области изучения природы, структуры, предикторов и эффектов благополучия человека привели к разведению двух основных концептов: «субъективного благополучия» и «психологического благополучия», основанных на разных подходах – гедонистическом и эвдемоническом.

Исследования субъективного и психологического благополучия были выполнены на разных теоретических основаниях и отражают разные области внутреннего мира человека. Эвдемонический взгляд на благополучие в целом не включает фактор эмоциональности и рассматривается многими авторами как преимущественно когнитивный, поскольку в него не включены эмоциональные шкалы. Экзистенциальное понимание благополучия операционализируется через системы смыслов существования и отношения человека с миром и собой и также не уделяет внимания эмоциональности. Субъективное благополучие, напротив, акцентируется на аффективной составляющей благополучия. В современных исследованиях наметилось стремление к изучению взаимосвязи субъективного и психологического благополучия. При всей очевидности концептуальных различий между субъективным и психологическим благополучием, психологи признают сильные стороны и ценность обоих подходов и рассматривают их как важные аспекты общей картины благополучия (Henderson, Knight, 2012). В данном исследовании нами предложен и апробирован конструкт «психоэмоциональное благополучие» как интегральная характеристика внутреннего мира личности, отражающая взаимосвязи эвдемонического и гедонистического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками (тревожность, устойчивые эмоциональные состояния, счастье).

Использование конструкта психоэмоционального благополучия дает возможность связать разные стороны позитивного функционирования личности, рассмотреть целостное состояние благополучия, с учетом всей сложности и противоречивости внутреннего мира человека (Трошихина, Манукян, 2017). Этот термин уже использовался некоторыми исследователями, изучавшими тревожность, депрессивность, устойчивость к стрессам (Подольский и др., 2014; Reeve, 2011). Однако в таком контексте исследования отражают скорее проблематику клинической психологии, поскольку психоэмоциональное благополучие в подобных исследованиях мыслится как отсутствие негативных симптомов и соотносится с адаптированностью личности.

## Основная часть отчета о НИР

**Гипотеза исследования.** Мы предположили, что наиболее полно охарактеризовать внутреннее благополучие человека можно через динамическую взаимосвязь трех относительно независимых блоков:

- Личностного (включающего основные интегративные компоненты психологического благополучия, предложенные К. Рифф, при расширенной роли направленности на саморазвитие и личностный рост);
- Когнитивно-оценочного (включающего различные показатели удовлетворенности жизнью и восприятия текущей жизненной ситуации),

- Эмоционально-аффективного (включающего устойчивые эмоциональные состояния, баланс аффекта и переживание счастья, тревожность).

Исходя из этого, в исследовании предложен и апробирован конструкт «психоэмоциональное благополучие» как интегральная характеристика внутреннего мира личности, отражающая взаимосвязи эвдемонического и гедонистического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками (тревожность, устойчивые эмоциональные состояния, счастье) при ведущей роли направленности на саморазвитие.

Целью проекта является исследование феномена психоэмоционального благополучия, его структуры и характеристик в разные периоды развития, выявление влияния психоэмоционального благополучия на выбор способов и направлений самоосуществления у подростков и взрослых.

Задачи:

1. Исследование структурных и уровневых характеристик симптомокомплекса психоэмоционального благополучия личности в подростково-юношеском и взрослом периодах развития;
2. Исследование особенностей выбора способов и направлений (позитивного или негативного) самоосуществления в изучаемые периоды развития;
3. Исследование структурно-уровневых характеристик психоэмоционального благополучия во взаимосвязях с различными способами самоосуществления в изучаемые периоды развития.
4. Выявление и описание особенностей психоэмоционального благополучия и способов самоосуществления в трудных жизненных ситуациях применительно к изученным периодам развития.
5. Разработка методических рекомендаций, направленных на диагностику и оптимизацию психоэмоционального благополучия и выбора предпочтаемых способов самоосуществления в изучаемые периоды развития.

Выборка: 190 подростков от 14 до 17 лет (73 юноши, 117 девушек), в том числе 135 подростков проживают в родительских семьях, 31 - в детских домах, 24 в интернате для одаренных; 212 взрослых в возрасте от 18 до 56 лет (140 женщин, 72 мужчины), в том числе 40 – безработных, 52 – родственники детей, страдающих трудноизлечимыми заболеваниями.

Методы: Для изучения показателей личностного блока применялись шкалы методики «Психологическое благополучие» К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной, шкалы личностного роста опросника «Индекс стремлений» Э. Деси, Р. Райана в адаптации Ю. А. Котельниковой, шкала «Ценность саморазвития» морфологического теста жизненных ценностей (В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушкина) и, разработанная в процессе реализации проекта, методика Направленность на саморазвитие. Когнитивно-оценочный блок включал Шкалу удовлетворенности жизнью Е. Динера в адаптации Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева, субтест «Удовлетворенность условиями жизни» методики экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения и его источников О. С. Копиной и авторскую Анкету удовлетворенности различными сферами жизни. Для изучения эмоциональных характеристик использовались: методика «Оценка психической активации, интереса, эмоционального

тонуса, напряжения и комфортности» (Н. А. Курганский, Т. А. Немчин), Интегративный тест тревожности (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев) и шкала счастья М. Фордиса. Применялись также методики «Семантический дифференциал жизненных ситуаций» (Дерманова И.Б., Александрова О.В.) и Методика Направленность самоосуществления (Дерманова И.Б., Голованова Н.Ф.), разработанные и валидизированные в процессе выполнения проекта. Математико-статистическая обработка включила анализ первичных статистик, вычисление достоверности различий (по Стьюденту), дисперсионный анализ, корреляционный, факторный и регрессионный виды анализа.

Результаты. Проведенное исследование выявило многичисленные корреляционные взаимосвязи между личностным, когнитивно-оценочным и эмоционально-аффективным блоками ПЭБ (более 19 связей в группах взрослых; более 30 взаимосвязей в группе подростков, все связи при  $0,001 < p < 0,05$ ). Это подтвердило наше предположение о существовании интегрального конструкта ПЭБ и включенность тревожности и устойчивых эмоциональных состояний в структуру ПЭБ подростков и взрослых.

Сравнительный анализ ПЭБ подростков и взрослых выявил достаточно широкую область значимых различий (27 различий  $0,001 < p < 0,05$ ). У взрослых более выражены показатели личностного блока, в тоже время подростки характеризуются более благополучными параметрами когнитивно-оценочного и эмоционального блоков. Они более удовлетворены своей жизнью, у них более выражены состояния комфорта и спокойствия и более выражены эмоциональный тонус и психическая активация.

Одной из задач исследования было изучение роли направленности на саморазвитие и личностный рост в структуре ПЭБ. Показано, что разные мотивы направленности на саморазвитие по-разному соотносятся с характеристиками психоэмоционального благополучия. Преобладание внешней мотивации саморазвития (или признание важности того, что малоинтересно) сопровождается негативными эмоциональными переживаниями, снижением ощущения психологического благополучия и, в некоторых случаях, удовлетворённости жизнью.

Дисперсионный анализ групп с разным уровнем психоэмоционального благополучия показал, что наиболее благоприятной для подростков является ситуация, когда уровень интереса к саморазвитию и понимание его важности наиболее близки друг другу (6 значимых различий,  $0,001 < p < 0,05$ ), т. е имеет место гармоничное соотношение интереса и важности саморазвития.

Таблица 1. Результаты регрессионного анализа в группе подростков

Зависимые переменные	R-квадрат	Предикторы	Бета	Уровень значимости
Удовлетворенность жизнью (Динер)	0,23	Важность саморазвития	-0,494	0,000
		Важность личностного роста	0,262	0,001
Психологическое благополучие (Рифф)	0,23	Оценка достижений личностного роста	0,569	0,000

		Разность важности и достижений личностного роста	0,198	0,029
Эмоциональный тонус	0,20	Оценка достижений личностного роста	-0,276	0,001
		Разность интереса и важности саморазвития	-0,175	0,025
		Интерес к саморазвитию	-0,179	0,026

Для взрослых более значимым фактором, обуславливающим различия в психоэмоциональном благополучии, является разница между важностью и результативностью личностного роста (здесь выявлено 22 различия), тогда как по параметру соотношения внешней и внутренней мотивации саморазвития – только 5 различий. Наиболее высокие значения по показателям психоэмоционального благополучия получены для группы взрослых, у которых оценка достижений в области личностного роста превышает оценку важности.

Таблица 2. Результаты регрессионного анализа в группе взрослых

Зависимые переменные	R-квадрат	Предикторы	Бета	Уровень значимости
Удовлетворенность жизнью (Динер)	0, 22	Оценка достижений личностного роста	0,466	0,000
Психологическое благополучие (Рифф)	0,31	Оценка достижений личностного роста	0,400	0,000
		Интерес к саморазвитию	0,528	0,000
		Важность саморазвития	-0,322	0,014
Личностный рост (Рифф)	0,22	Интерес к саморазвитию	0,347	0,000
		Оценка достижений личностного роста	0,211	0,006
Жизненные цели (Рифф)	0, 26	Интерес к саморазвитию	0,261	0,000
		Оценка достижений личностного роста	0,347	0,000
Самопринятие (Рифф)	0, 26	Оценка достижений личностного роста	0, 450	0,000
		Разность интереса и важности саморазвития	0, 220	0,002
Комфортность	0, 20	Оценка достижений личностного роста	-0,411	0,000
		Разность интереса и важности саморазвития	-0, 170	0,018

Обращает на себя внимание тот факт, что у взрослых, параметры направленности на саморазвитие в большей степени обуславливают уровень психологического благополучия, чем у подростков: они являются предикторами, как общего показателя психологического благополучия, так и отдельных его критериев.

Следующей задачей явилось исследование особенностей выбора способов и направлений самоосуществления в изучаемые периоды развития и их взаимосвязи с ПЭБ.

Мы рассматривали три варианта самоосуществления. Самовыражение (СВ) - как позиционирование себя, самореализация (СР) - реализация себя и своего потенциала и самотрансценденция (СТ)-самоотдача, самоотверженное служение другим. Установлено, что во всех возрастных группах на первом месте стоит СР, на втором СВ, на третьем – СТ.

Как показал регрессионный анализ, и у взрослых, и у подростков наибольшее влияние на психоэмоциональное благополучие оказывает СР, для взрослых важны также СВ и СТ. В частности, общий уровень психологического благополучия и комфортность зависят от оценки всех трех вариантов СО. У подростков предикторами Общего уровня психологического благополучия, удовлетворенности жизнью, психической активности, интереса, эмоционального тонуса и аффективного баланса является оценка понимания того, что СР удается.

У взрослых оценка СР, СВ и СТ, как успешных, согласно результатам регрессионного анализа, являются предикторами общего психологического благополучия, удовлетворенности жизнью, психической активности, интереса, комфортности, времени переживания счастья.

Были выявлены и описаны особенности психоэмоционального благополучия и способов самоосуществления в трудных жизненных ситуациях.

При анализе удовлетворенности различными аспектами жизни наибольшее количество различий получено между подростками, не имеющими семейной поддержки (сироты и временно живущие вдали от родителей) и семейными подростками. Воспитанники сиротского учреждения испытывают меньшую удовлетворенность учебной сферой ( $p<0,006$ ), отношениями в семье ( $p<0,0015$ ), материальным положением ( $p<0,035$ ). Подростки, временно живущие в отрыве от родителей, меньше, чем их семейные сверстники, удовлетворены отдыхом ( $p<0,009$ ), возможностью заниматься любимым делом, хобби ( $p<0,000$ ), положением в социуме ( $P<0,040$ ), общением ( $p<0,005$ ). Общая удовлетворенность разными сферами жизни у этих групп достоверно ниже, чем у ровесников, живущих с семьей ( $p<0,018$ ). Таким образом, структура удовлетворенности разными сферами жизни существенно зависит от условий проживания: у подростков, живущих отдельно от семьи, не удовлетворение в большей мере касается сфер, отвечающих возрастным задачам развития. По общему показателю личностного блока не обнаружено достоверных различий, различия выявлены только в его структуре. В то же время доминирующие эмоциональные состояния оказались наименее благоприятными у подростков-гимназистов, проживающих в интернате, что свидетельствует о наличии переутомления, большого количества негативных эмоций, связанных с перегрузками и конкурентной средой..

Исследование в целом показало, что непременным условием психоэмоционального благополучия подростков является не просто наличие семьи, но совместное проживание с семьей.

Сравнительный анализ результатов в группах работающих и безработных, показал, что среди работающих преобладают взрослые с высоким уровнем ПЭБ - 51,5%, среди безработных большую долю составляют респонденты со средним ПЭБ - 47,4%. Однако, эти различия не достигли уровня значимых (хи-квадрат Пирсона 2,490;  $p=0,29$ ). Мы предположили, что психоэмоциональное благополучие может быть опосредовано не только объективной жизненной ситуацией, но и ее субъективным восприятием. Для проверки этой гипотезы был проведен многомерный двухфакторный дисперсионный анализ, где в качестве факторов выступили: принадлежность к группе работающих или безработных, и уровень ПЭБ, в качестве зависимых переменных – факторы семантического дифференциала жизненной ситуации. Дисперсионный анализ показал, что безработными с высоким уровнем ПЭБ ситуация воспринимается как более позитивная, дружественная, контролируемая, нормативная, определенная, безопасная. Безработные с низким уровнем ПЭБ напротив, воспринимают жизненную ситуацию значительно более негативно. В то же время работающие взрослые с низким уровнем ПЭБ воспринимают свою жизненную ситуацию позитивно, что приводит к стремлению сохранить ее неизменной, препятствует саморазвитию и личностному росту (по этим параметрам различия достоверны). А работающие, имеющие высокий уровень ПЭБ, воспринимают ситуацию менее позитивно, рассматривают ее как менее безопасную, более враждебную, ненормативную, поверхностную, что, может выступить побудительной силой к саморазвитию и инициированию жизненных изменений. Родственники детей, страдающих тяжелыми заболеваниями, воспринимают ситуацию более негативно, их ожидания от развития ситуации носят более пессимистический характер, но при этом у них и более высокие ожидания в отношении разрешимости ситуации, ситуация воспринимается ими как более личная, однако уровень понимания ситуации снижен. Особенности их ПЭБ заключаются в том, что почти все показатели личностного блока психологического благополучия (компетентность, личностный рост, жизненные цели, самопринятие, общий уровень) имеют более высокие значения по сравнению с нормативной выборкой. В то же время у них отмечается повышение уровня психической активности, снижение эмоционального тонуса и комфортности, доминируют сниженное настроение, переживания неудовлетворенности и озабоченности.

Таким образом, исследование показало, что различные компоненты ПЭБ изменяются в трудных жизненных ситуациях неодинаково. Наиболее устойчивыми и менее зависимыми от ситуации являются показатели личностного блока (эвдемонические и гедонистические), наиболее изменчивыми являются показатели когнитивно-оценочного блока и доминирующих эмоциональных состояний. Т.е. показатели личностного блока можно рассматривать как индивидуально устойчивые характеристики, в то время как когнитивно-оценочные и эмоциональные характеристики позволяют оценить в большей мере условия и особенности жизненной ситуации.

Выявлено, что роль ПЭБ различается в обычных и трудных жизненных условиях. В трудных жизненных ситуациях психоэмоциональное благополучие выступает в качестве

фактора, определяющего более позитивное восприятие жизненной ситуации и ресурса жизнестойкости. В обычных ситуациях повседневной жизни – в качестве фактора, побуждающего к развитию и изменениям.

На основе проведенного эмпирического исследования подготовлены Методические рекомендации по оптимизации ПЭБ подростков и взрослых. В них описаны возможные направления психолого-педагогической работы, направленной на оптимизацию показателей развития личности, направления воздействия на окружающую человека социальную среду и его взаимоотношения с близкими. Описаны педагогические аспекты оптимизации ПЭБ обучающихся подростков, понимаемые как воспитание, обращённое к области самоосуществления личности. Показано, что работа по оптимизации ПЭБ подростков нуждается в специальном психологическом обеспечении, создании особого психологического климата заинтересованности, доверия, эмоционального комфорта, позволяющего формировать устойчивый интерес к самостоятельным творческим проявлениям и внутреннюю потребность действовать ради других по своей инициативе.

### Заключение

Таким образом, в исследовании получены новые данные о структуре ПЭБ. Показаны изменения уровневых и структурных показателей психоэмоционального благополучия человека в периоды подросткового, юношеского возраста, в периоды ранней и средней взрослости. Выявлена ведущая роль в формировании ПЭБ направленности на саморазвитие и личностный рост.

Исследование ПЭБ в группах подростков показало ведущую роль семьи, причем не только ее наличие, но совместное проживание с подростком, в качестве фактора его благополучия и здоровья.

Описана изменяющаяся роль психоэмоционального благополучия в различных жизненных ситуациях: нормативных, затрудненных и травматических, что позволяет рассматривать ПЭБ в качестве ресурса адаптации и развития.

В целом, исследование содержит все аспекты изучения психоэмоционального благополучия: от верификации конструкта, выявления основных критериев и их диагностики, описания динамики в разных возрастных периодах и жизненных условиях до рекомендаций по оказанию психолого-педагогической поддержки с целью сохранения психологического здоровья личности.

Внедрение разработанных рекомендаций в практику оказания психологической помощи и гуманизацию социально-педагогической среды позволит получить экономические эффекты в виде улучшения показателей развития, самореализации личности подростков и взрослых, сохранению психологического здоровья населения.

По результатам исследования опубликовано 33 статьи, в том числе 3 - в журналах, индексируемых в базе Web of Science, 21 – в журналах, рекомендованных ВАК; 45 тезисов Российских и международных конференций. Разработаны Методические рекомендации. Разработаны и валидизированы методики «Направленность на саморазвитие», Анкета удовлетворенности различными сферами жизни, методика «Семантический дифференциал жизненной ситуации»