
ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КАК ПРЕДИКТОРЫ
СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ¹

© 2016 г. Р. М. Шамионов*, М. В. Григорьева**

* Доктор психологических наук, профессор, Саратовский государственный университет
им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов;
e-mail: shamionov@mail.ru

** Доктор психологических наук, профессор; там же.

Исследования темпераментальных характеристик как предикторов параметров субъективного благополучия (в основном, “гедонистического”) ограничены, по преимуществу, анализом взаимосвязей тех или иных характеристик субъективного благополучия с экстраверсией и нейротизмом. В статье рассматриваются психодинамические свойства как предикторы субъективного благополучия (эмоционального и психологического) личности, а также удовлетворенности жизнью. В исследовании приняли участие 250 человек, в возрасте 18–25 лет ($M = 21.3$, $SD = 3.3$). Обобщены данные о корреляционных связях между свойствами темперамента и эмоциональным благополучием, психологическим благополучием и общей удовлетворенностью жизнью. Показано, что психодинамические свойства вносят более весомый вклад в вариации эмоционального благополучия (23% вариации) и меньше обуславливают вариации психологического благополучия и общей удовлетворенности жизнью (9%).

Ключевые слова: субъективное благополучие, психологическое благополучие, удовлетворенность, темперамент, психодинамические свойства.

Интерес исследователей к изучению взаимосвязи субъективного благополучия и индивидуально-психологических характеристик личности на протяжении длительного времени стабильно усиливается и связан с поиском его устойчивых и динамичных предикторов. В обобщающей книге М. Аргайла [3] были собраны данные о наиболее стабильных связях субъективного благополучия с экстраверсией (положительные) и нейротизмом (отрицательные), начиная с исследований Коста и МакКрэя (*Costa & McCrae*), датированных 1980 годом [17]. Впоследствии эти результаты не раз подтверждались другими авторами за рубежом, большинство которых ограничивалось за мерами этих показателей посредством методики Айзенка или пятифакторного опросника “Большая Пятерка”. Экстраверсия, как известно, характеризует динамику психических процессов. Поскольку издревле счастье соотносилось с жизненной динамикой, активностью, интерес к такому ракурсу исследований вполне понятен и справедлив. Невзирая на, казалось бы,

установленный факт взаимосвязи некоторых параметров субъективного благополучия личности с экстраверсией и нейротизмом как важнейшими психодинамическими характеристиками человека, остаются невыясненными вопросы об уровне его детерминации и о его предикторах. Необходимо оговорить, что под субъективным благополучием понимается множество явлений, среди которых и переживание счастья, удовлетворенность жизнью, баланс аффекта, и эмоциональное, психологическое, социальное благополучие и т.д., то есть, это синтетическое понятие. В современной психологии не сложилось общепризнанного определения субъективного благополучия личности, и часто оно представляется как интегральное образование, включающее “эвдемонистическое” и “гедонистическое” благополучие. Были и попытки определить его через ценностно-смысловую сферу личности [16], потребностно-мотивационную [6], наконец, отношение [15; 31]. Л. В. Куликов, анализируя данное понятие, описывает его как многокомпонентное, включающее различные характеристики благополучия [7]. Поэтому целесообразно используя родовое понятие “субъективное благополучие”, рассмотреть не один какой-либо аспект, но, по крайней мере, основные его стороны – эмоцио-

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта “Структура и предикторы субъективного благополучия личности: этнопсихологический анализ” (грант № 14-06-00250 а).

нальное и психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью.

Обратимся к некоторым эмпирическим исследованиям, в которых предпринимались попытки выявить связь психодинамических свойств с теми или иными характеристиками субъективного благополучия.

В целом, исследования связей между параметрами субъективного благополучия и экстраверсией и нейротизмом подтверждают предположения об их связи с переживанием счастья и удовлетворенности жизнью [19; 22; 23; 26; 27; 33], балансом аффекта [25; 30; 31; 32] и т.д. Необходимо отметить и то, что “вклад” экстраверсии и нейротизма в субъективное благополучие не одинаков. В частности в исследовании Виттерсо и Нильсена (*Vittersø, Nilsen*) [32] было отмечено, что нейротизм объясняет в восемь раз больше вариаций субъективного благополучия, чем экстраверсия, а в работе Томина и Камминса (*Tomun, Cummins*) [30] на основании исследований методом структурных уравнений делается предположение о том, что эмоциональная саморегуляция может являться движущей силой субъективного благополучия личности. Аналогичны результаты исследований отечественных авторов, в которых, в частности, показано, что нейротизм определяет показатели всех кластеров субъективного благополучия [14]. В нашем исследовании [15] была показана сильная отрицательная связь разных показателей субъективного благополучия (удовлетворенность жизнью, собой, отношениями и т.д.) с такими параметрами личности, измеренными при помощи опросника *FPI*, как невротичность и эмоциональная лабильность (все на уровне $p < 0.01$), и слабая положительная – с экстраверсией (уровень значимости едва дотягивал до $p < 0.05$). Попутно заметим, что были выявлены сильные отрицательные связи показателей субъективного благополучия с депрессивностью и застенчивостью и положительные – с общительностью, а также их отсутствие с открытостью. Если данные о взаимосвязи параметров благополучия с депрессивностью полностью совпадают с результатами зарубежных коллег, то отсутствие такой связи с открытостью идет с ними вразрез [3; 22]. Это, на наш взгляд, может быть обусловлено, в числе прочего, и культурными различиями в формировании этого свойства личности.

В ряде исследований недавнего времени была предпринята попытка установить возрастные особенности предикции субъективного благополучия экстраверсией и нейротизмом. Так, в исследовании словацких психологов Хребичковой

(*Hrebickova*) с соавторами [24] было обнаружено, что нейротизм (отрицательно) и экстраверсия (положительно) являются устойчивыми его предикторами у студентов и представителей старшей возрастной группы (40–83 года). Любопытно, что у мужчин-студентов экстраверсия, равно как и у взрослых женщин нейротизм, не проявлялся в результате регрессионного анализа как предиктор благополучия. Однако позже, в исследовании Гомеса (*Gomez*) с коллегами [20] с применением метода структурных уравнений было показано, что субъективное благополучие отрицательно связано с нейротизмом во всех возрастных выборках (младшей, средней и старшей), а положительный эффект экстраверсии был выявлен только в двух младших выборках. Иначе говоря, в исследованиях можно увидеть неустойчивую детерминацию субъективного благополучия экстраверсией.

Работы, подтверждающие связь экстраверсии и нейротизма с психологическим благополучием, более редки. Грант (*Grant*) с коллегами [21] в результате соотнесения субъективного (гедонистического) и психологического (эвдемонистического) благополучия с показателями Большой пятерки пришли к выводу о том, что экстраверсия и совестливость (положительно) и нейротизм (отрицательно) взаимосвязаны и с психологическим благополучием, и с переживанием счастья и удовлетворенности жизнью (причем, с психологическим благополучием сильнее). Кроме того, авторы полагают, что эти черты представляют собой предрасположенность к переживанию благополучия вообще.

Необходимо отметить, что экстраверсия и нейротизм, образующие “биологический фундамент личности”, оказываются наиболее стабильными на протяжении времени. Вместе с тем они не являются исчерпывающими с точки зрения формально-динамических характеристик психики, которые могут влиять на степень выраженности субъективного благополучия. Как полагает один из авторитетных исследователей этого вопроса В. М. Русалов, наиболее фундаментальной формально-динамической чертой, формирующейся при наличии одних и тех же биологических компонент (т.е. индивидуальных генетических факторов, уровня обмена, особенностей телосложения, особенностей функционирования центральной нервной системы и т.д.), является та, которая характеризует меру взаимодействия человека со средой и другими людьми с точки зрения ее динамико-энергетической напряженности. Речь идет об общей психической активности, показателями

которой выступают темп, ритм, скорость, интенсивность, пластичность, выносливость и др. [10]. В работе Русалова последовательно проводится мысль о том, что формально-динамические качества (темперамент) формируются в процессе самой деятельности, в результате генерализации ее динамических психологических характеристик за счет тех индивидуально-устойчивых нейрофизиологических (или, более широко, биологических) компонент, которые в нее включены [11]. Это значит, что свойства темперамента, будучи взаимосвязаны с деятельностью (поведением), во многом обуславливают ее течение и результаты, что становится опосредованным “продуктом”, оказывающим влияние на переживание счастья или удовлетворенности (как деятельностью, так и жизни в целом).

Отметим, что ряд исследователей темперамента как в России (В. Д. Небылицын, В. С. Мерлин, В. М. Русалов и др.), так и за рубежом (Г. Айзенк, К. Леонгард, Я. Стреляу и др.), подчеркивают, что свойства темперамента определяют динамику жизненных процессов индивида. В. С. Мерлин отмечал, что свойства темперамента обуславливают определенные особенности динамики в различных ситуациях [8]. Как писал В. Д. Небылицын, наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет общая психическая активность индивида, которая характеризует тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности [9].

Очевидно, активность в предметной деятельности и в социальных отношениях является устойчивым фактором адаптации людей с разными динамико-энергетическими характеристиками. В соответствии с исследованиями В. М. Русалова, различаются два вектора анализа психодинамической системы – по отношению к предметному миру и к социальным взаимоотношениям [11].

Между тем прямых исследований взаимосвязи психодинамических характеристик и субъективного благополучия нами не обнаружено, за исключением нескольких работ, в которых опосредованно выделяется фактор скорости. Так, в работе американских исследователей [27] была установлена положительная взаимосвязь экстраверсии и субъективного благополучия у лиц с различиями времени реакции в дифференциации нейтральных и позитивных событий, причем было обнаружено, что эта взаимосвязь слабее в случае высокой скорости.

Таким образом, исследования темпераментальных характеристик как предикторов параметров

субъективного благополучия (в основном, “гедонистического”) ограничены, по преимуществу, анализом взаимосвязей тех или иных характеристик субъективного благополучия с экстраверсией и нейротизмом. В данном исследовании нами предпринимается попытка выявить характер и степень предикции эмоционального благополучия, общей удовлетворенности жизнью и психологического благополучия основными психодинамическими свойствами.

Такое исследование, на наш взгляд, позволит выяснить более точно общие и частные для различных характеристик благополучия психодинамические детерминанты, учитывая, что подавляющее большинство исследований предикции субъективного благополучия ориентированы на определение степени влияния на него социально-психологических и культурных характеристик, оставляя психодинамические характеристики “в тени”.

МЕТОДИКА

Основную выборку нашего исследования составили молодые люди в возрасте 18–25 лет ($M = 21.3$, $SD = 3.3$).

Нами применялись методы тестирования, шкалирования и опросный метод. Для измерения уровней эмоционального и психологического благополучия использовались общие (интегральные) шкалы следующих методик. Шкала субъективного благополучия (регрессивная) *Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche* в адаптации Соколовой [13] содержит 17 вопросов (каждый ответ оценивается в диапазоне от 1 до 7 баллов), направленных на выявление эмоционального компонента субъективного благополучия, максимальная размерность шкалы – 119 баллов. Методика позволяет оценить качество эмоциональных переживаний субъекта в диапазоне от полного эмоционального благополучия (низкие баллы) до выраженного эмоционального дискомфорта, неблагополучия (высокие баллы), т.е. шкала является обратной. Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной (полный вариант) [5]. Методика включает 54 утверждения (каждый ответ оценивается в диапазоне от 1 до 5 баллов), максимальная размерность шкалы – 270 баллов. Методика выявляет уровень психологического благополучия личности на данном этапе жизненного пути. Для оценки общей удовлетворенности жизнью использована шкала, разработанная авторами, которая предполагает прямую оценку удовлетворенности жизнью от

1 до 10 баллов. Показатели надежности-согласованности α Кронбаха составляют: 0.82 – для общей удовлетворенности жизнью, 0.77 – для шкалы эмоционального благополучия, 0.78 – для шкалы психологического благополучия.

В исследовании применялась методика диагностики свойств предметно-деятельностного и коммуникативного аспектов темперамента (ОСТ) В.М. Русалова [12]. Опросник содержит 105 вопросов (каждый ответ оценивается в 0–1 балл) и предназначен для диагностики свойств предметно-деятельностного и коммуникативного аспектов темперамента. В опроснике 9 шкал (размерность каждой шкалы составляет 12 баллов): эргичности, социальной эргичности, пластичности, социальной пластичности, темпа, социального темпа, эмоциональности, социальной эмоциональности, контроля проявления социальной желательности.

Логика исследования такова. Вначале определены первичные статистики, затем проведен корреляционный анализ показателей субъективного благополучия и свойств темперамента. За-

тем проводится регрессионный анализ (линейная регрессия по методу шагового отбора), в котором в качестве независимой переменной выступают последовательно параметры субъективного благополучия личности, а в качестве зависимых – психодинамические свойства.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Как видно из табл. 1, большинство показателей свойств темперамента связаны с показателями эмоционального и психологического благополучия, а также удовлетворенностью жизнью. Это можно было рассматривать в качестве аргумента к использованию регрессионного анализа, который позволит выделить наиболее значимые предикторы названных характеристик субъективного благополучия и их веса.

В результате корреляционного анализа наибольшее количество значимых взаимосвязей было получено между психодинамическими свойствами и эмоциональным компонентом субъективного благополучия.

Таблица 1. Взаимосвязь характеристик субъективного благополучия и психодинамических свойств личности

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Эмоциональное благополучие	Удовлетворенность жизнью	Психологическое благополучие	Эргичность	Социальная эргичность	Пластичность	Социальная пластичность	Темп	Социальный темп	Эмоциональность	Социальная эмоциональность
Эмоциональное благополучие	52.5	13.4	1										
Удовлетворенность жизнью	7.6	2.4	-.440**	1									
Психологическое благополучие	18.2	21.7	-.168**	.086	1								
Эргичность	6.2	2.5	-.254**	.181**	.211**	1							
Социальная эргичность	7.8	2.8	-.253**	.162*	.202**	.227**	1						
Пластичность	6.5	3.1	-.245**	.121	.217**	.458**	.324**	1					
Социальная пластичность	6.1	2.6	.050	.050	.102	.009	.453**	.189**	1				
Темп	7.3	2.9	-.295**	.229**	.191**	.326**	.464**	.538**	.238**	1			
Социальный темп	7.7	2.7	-.290**	.174**	.236**	.190**	.584**	.353**	.343**	.533**	1		
Эмоциональность	6.5	3.4	.270**	-.158*	-.040	.111	-.048	-.117	.033	-.093	-.124	1	
Социальная эмоциональность	6.7	2.8	.292**	-.184**	-.035	-.053	-.146*	-.171**	.101	-.156*	-.191**	.630**	1

Примечание. Приняты следующие обозначения: ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$.

Из табл. 1 видно, что благополучность эмоций, отсутствие эмоционального напряжения, тревоги, чувства одиночества прямо связаны с высокой эргичностью (психомоторной выносливостью). Психомоторная выносливость способствует длительной готовности индивида к активным действиям, в которых преодолеваются, в том числе, и негативные эмоциональные состояния – тревога, переживание несоответствия ситуации, чувство неадекватности и т.п.

Обратная статистическая связь социальной эргичности и эмоционального неблагополучия свидетельствует о том, что описанная выше психологическая картина взаимосвязи характерна и для социальных ситуаций, когда длительные и напряженные социальные контакты, в которых проявляется социальная выносливость (эргичность), способствуют снижению негативных эмоций, становятся основой преодоления тревоги, чувства одиночества, неудовлетворенности социальными взаимодействиями.

Чем выше пластичность в поведении, т.е., чем лучше приспосабливается индивид к изменяющимся условиям, тем выше его эмоциональное благополучие. Эта взаимосвязь показывает роль эмоционального благополучия как сигнального механизма адаптационного поведения в условиях изменения окружающей действительности. Вместе с тем социальная пластичность не связана с эмоциональным благополучием. Необходимость гибкого социального поведения, приспособления в новых социальных условиях может сопровождаться как эмоциональным благополучием, так и эмоциональным неблагополучием, из чего можно заключить, что эмоциональное благополучие в социальных ситуациях не зависит от психодинамических свойств индивида, а детерминировано социально-психологическими факторами.

Эмоциональное благополучие отрицательно связано с низким темпом поведения и социальным темпом. Это может объясняться теми же закономерностями, которые описаны при объяснении взаимосвязей эмоционального благополучия и пластичности. Высокая скорость деятельности в предметных и социальных ситуациях (быстрый психомоторный и социальный темп) ведет к снижению переживания тревоги и чувства несоответствия требованиям динамичной ситуации и других негативных эмоциональных переживаний. Возможно, также переживание позитивных эмоций связано с позитивным самоотношением индивида в ситуации быстрого и адекватного реагирования на изменения окружающей действительности.

Положительные статистические взаимосвязи эмоционального неблагополучия с эмоциональностью и социальной эмоциональностью свидетельствуют о значительной негативной роли впечатлительности и чуткости к эмоциональным воздействиям в достижении эмоционального благополучия. Чем меньше эмоциональность индивида, тем выше его эмоциональное благополучие, возможно, в силу отсутствия сильных негативных эмоций и колебания валентности эмоций, или в силу устойчивости к эмоциональным воздействиям со стороны внешних факторов. Вместе с тем устойчивость эмоций и их малая зависимость от внешних воздействий может стать причиной снижения сигнальной функции эмоций при значительном изменении условий жизни и деятельности, что может привести к неадекватности эмоциональных проявлений, неготовности к новым действиям и последующей дезадаптации индивида.

Психологическое благополучие, так же, как и эмоциональное благополучие, связано похожими статистическими связями с психодинамическими свойствами личности – эргичностью, социальной эргичностью, пластичностью, темпом, социальным темпом. Чем выше психомоторная и социальная выносливость индивида, чем быстрее и оптимальнее он может приспособиться к новым условиям жизни и деятельности, чем быстрее темп его действий и социальных контактов, тем выше его психологическое благополучие. В данном случае не были найдены значимые связи психологического благополучия с эмоциональностью и социальной эмоциональностью, что может свидетельствовать о более сложных механизмах обеспечения психологического благополучия по сравнению с эмоциональным благополучием. Это показывает также и некоторую обособленность и опосредованность переживания психологического благополучия от ситуативных эмоций.

Как видно из табл. 1, общая удовлетворенность жизнью статистически значимо связана со всеми психодинамическими свойствами личности, кроме пластичности и социальной пластичности. Прямая взаимосвязь общей удовлетворенности жизнью с эргичностью показывает роль силы нервной системы, выносливости, возможности долгое время выполнять действия не в ущерб их эффективности, поддержания активности на высоком уровне в формировании удовлетворенности жизнью в целом. Перечисленные психодинамические характеристики личности дают возможность достигать целей, преодолевать трудности, неоднократно повторять или изменять действия или способы действий, что способствует

ет большим возможностям для удовлетворения потребностей и ведет к общей удовлетворенности жизнью. Высокая социальная эргичность создает основу таких же действий и поведения в социальных контактах, способствует проявлению толерантности, способности к разрешению конфликтов, эффективным взаимодействиям, что также ведет к общей удовлетворенности жизнью.

Высокий темп действий и социальный темп также способствуют общей удовлетворенности жизнью, так как позволяют быстро апробировать те или иные способы действий или общения, оценить их продуктивность в достижении целей, если необходимо что-то изменить и удовлетворить актуальные потребности.

Отрицательно связана общая удовлетворенность жизнью с эмоциональностью и социальной эмоциональностью. Впечатлительность, чувствительность, импульсивные эмоциональные реакции на воздействия извне негативно влияют на общую удовлетворенность жизнью, возможно, через снижение эмоционального компонента субъективного благополучия, возможно, из-за трудности процесса удовлетворения потребностей, его затормаживания, а иногда и невозможности, в ситуациях сильных негативных эмоциональных переживаний.

Результаты регрессионного анализа (см. табл. 2) для психологического благополучия показывают, что наиболее влиятельными положительными его предикторами являются социальный темп и эргичность.

Общая выносливость в поведении и быстрота реакций и действий в социальных контактах, очевидно, способствуют насыщенности и продуктивности социальных взаимодействий, в процессе которых индивид имеет возможность самореализовываться и удовлетворять потребности разного

Таблица 2. Предикторы психологического благополучия

Значимые предикторы	β	t	p
Социальный темп	.203	3.258	.001
Эргичность	.173	2.771	.006
	$R^2 = 0.09$; $F = 11.26$; $p < 0.000$		

Примечание: β – стандартизированный регрессионный коэффициент; t – критерий Стьюдента, p – уровень значимости, R^2 – коэффициент множественной детерминации, F – критерий Фишера.

уровня. Примечательно, что выявленные ранее значимые статистические взаимосвязи психологического благополучия с социальной эргичностью, пластичностью и темпом не проявляются в предикции, что свидетельствует, возможно, о ситуативности и нестабильности данных связей.

В таблице 3 представлены предикторы отдельных компонентов психологического благополучия. Выявление предикции компонентов психологического благополучия раскрывает более сложную картину детерминации явления с учетом конкретизации значимых взаимосвязей.

Из табл. 3 видно, что значимыми предикторами автономии личности являются социальный темп и эмоциональность, причем социальный темп – положительный предиктор, а эмоциональность – отрицательный. Высокий социальный темп способствует свободе выбора способа поведения, независимости в принятии решения, ориентации на собственные решения, согласованные с общественным мнением. Автономная личность за счет быстрого социального темпа и многошаговой рефлексии находится в согласии как с собственными

Таблица 3. Значимые предикторы компонентов психологического благополучия

	Автономия	Компетентность	Личностный рост	Позитивные отношения	Жизненные цели	Самопринятие
Социальный темп	.140*					
Эмоциональность	–.126*					
Эргичность		.313**	.125*		.127*	
Социальная эргичность			.214**	.218**	.154*	
Пластичность						.183**
	$R^2 = .04$	$R^2 = .10$	$R^2 = .07$	$R^2 = .05$	$R^2 = .05$	$R^2 = .03$
	$F = 5.08$,	$F = 26.58$,	$F = 9.67$,	$F = 12.21$,	$F = 6.25$,	$F = 8.46$,
	$p < 0.01$	$p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.01$	$p < 0.01$

Примечание: указаны значимые β -коэффициенты. Приняты обозначения: уровень значимости $t^* - p < 0.05$; $** - p < 0.01$.

решениями, так и с социальными нормами и ценностями, осознает их потребностно-мотивационную детерминацию, может действовать спонтанно за счет выбора адекватного способа поведения из существующего репертуара, принимает свой внутренний мир и свободно проявляет его вовне.

Высокий уровень эмоциональности, наоборот, снижает возможности автономии. Эмоциональная чувствительность, скорее всего, ориентирует личность на социальное окружение или изменения физических состояний. Связанные с этим переживания затрудняют осознание собственных рациональных решений, снижают способность к спонтанности в поведении, тормозят аутентичные чувства и установки.

Значимым положительным психодинамическим предиктором компетентности личности является эргичность (см. табл. 3). Эргичность способствует длительной и эффективной деятельности за счет возможности поддерживать напряженное восприятие и обработку информации, ее многократную проверку и использование на практике. В этом процессе формируются актуальные и резервные знания и умения, формируются и тренируются способности, лежащие в основе компетентности личности в различных областях жизнедеятельности. Волевая и осознанная инициация личностью процесса социальных взаимодействий, предметных преобразований, построение ментальных моделей желаемых предметов, состояний и способов поведения и деятельности, их постоянные анализ и оценка способствуют личностным преобразованиям и росту, а также постановке и осознанию жизненных целей, что подтверждается положительной предикцией личностного роста и жизненных целей эргичностью и социальной эргичностью.

Социальная эргичность выступает значимым положительным предиктором позитивных отношений личности, прежде всего, к социальному окружению, что также отражено в табл. 3. Это свидетельствует о роли внутренних энергетических затрат личности в ее позитивных отношениях к различным сторонам действительности. Другими словами, позитивные отношения личности требуют длительной и напряженной внутренней работы, связанной со всеми сферами личности. Выявленная предикция свидетельствует о неоднозначности в оценке позитивных отношений личности как легкого и приятного процесса достижения эмоциональной гармонии с самим собой и миром.

Из табл. 3 видно, что самопринятие как компонент психологического благополучия детермини-

руется таким психодинамическим свойством личности, как пластичность. Высокая пластичность обеспечивает гибкость поведения, легкую смену стереотипов, выработку новых способов поведения и деятельности. Очевидно, это способствует быстрой реакции личности на изменение ситуации, успешности и адаптивности личности, что, в свою очередь, повышает самооценку и самопринятие.

В результате регрессионного анализа для эмоционального благополучия было выявлено достаточно большое количество предикторов, в качестве которых выступают психодинамические свойства личности (табл. 4).

Положительными предикторами являются эмоциональность и социальная пластичность. Напоминаем, что шкала эмоционального благополучия обратная и речь в данном случае идет об эмоциональном неблагополучии. Другими словами, высокий уровень эмоциональности и большая социальная пластичность ведут к эмоциональному неблагополучию. В первом случае это влияние, очевидно, обусловлено значительной силой переживаний негативных эмоций, их легким возникновением за счет повышенной чувствительности к внешним воздействиям. Во втором случае социальная пластичность снижает эмоциональное благополучие за счет стремления индивида к гибкости в социальных контактах, приспособления к внешним условиям социальных взаимодействий, возможно, не всегда конгруэнтным внутренним ожиданиям, повышенной конформности, что может привести к чувству неадекватности внешних требований и внутренних переживаний, неудовлетворенности, подавленности и т.п. Повышают эмоциональное благополучие эргичность, соци-

Таблица 4. Предикторы эмоционального благополучия (обратная шкала)

Значимые предикторы	β	t	p
Эргичность	-.211	-3.559	.000
Эмоциональность	.257	4.436	.000
Социальный темп	-.181	-2.547	.011
Социальная пластичность	.183	2.840	.005
Социальная эргичность	-.171	-2.274	.024
$R^2 = 0.23$ $F = 14.21$ $p < 0.000$			

Примечание: β – стандартизированный регрессионный коэффициент; t – критерий Стьюдента, p – уровень значимости, R^2 – коэффициент множественной детерминации, F – критерий Фишера.

Таблица 5. Предикторы общей удовлетворенности жизнью

Значимые предикторы	β	t	p
Темп	.206	3.300	.001
Социальная эмоциональность	-.151	-2.430	.016
	$R^2 = 0.09$ $F = 9.88$ $p < 0.000$		

Примечание: β – стандартизированный регрессионный коэффициент; t – критерий Стьюдента, p – уровень значимости, R^2 – коэффициент множественной детерминации, F – критерий Фишера.

альный темп и социальная эргичность. Выносливость в поведении и социальных контактах вместе с темпом социальных контактов помогают индивиду чувствовать себя успешным и продуктивным, что способствует переживанию позитивных эмоциональных состояний.

Регрессионный анализ для показателя общей удовлетворенности жизнью (табл. 5) позволил выявить как положительные, так и отрицательные предикторы.

В качестве положительного предиктора выступает темп поведения. Быстрота действий и поведения, возможность длительное время поддерживать высокий темп действий, способствуют быстрой и интенсивной активности в процессе удовлетворения потребностей, повышают самооценку индивида за счет возможности осуществлять эффективную деятельность и противостоять трудностям и негативным внешним воздействиям, что приводит к общей удовлетворенности жизнью. Отрицательным предиктором является социальная эмоциональность. Впечатлительность, чувствительность к внешнему влиянию, эмоциональная нестабильность снижают общую удовлетворенность жизнью.

Таким образом, наиболее сильным предиктором различных параметров субъективного благополучия является эргичность. Однако в целом психодинамические свойства обеспечивают невысокий процент вариаций параметров благополучия. Так, только 9% вариации удовлетворенности жизнью и психологического благополучия обусловлены психодинамическими свойствами. В случае с эмоциональным благополучием такая предикция ожидаемо больше – 23% вариации.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Изучение психодинамических характеристик личности как предикторов субъективного благополучия началось относительно недавно – с 60-х годов XX века. Наиболее устойчивым, не зависящим от культурных и этнических различий предиктором является экстраверсия. Такая связь обнаружена в ряде исследователей [3; 14; 18; 28]. Вместе с тем различные компоненты субъективного благополучия по-разному соотносятся с психодинамическими характеристиками. Можно отметить, что такие психодинамические свойства личности, как эргичность, социальная эргичность, темп и социальный темп, являются положительными факторами эмоционального и психологического благополучия и общей удовлетворенности жизнью. Пластичность поведения оказывает прямое влияние на эмоциональное и психологическое благополучие, не обуславливая общую удовлетворенность жизнью. Эмоциональность и социальная эмоциональность снижают эмоциональное благополучие и общую удовлетворенность жизнью. Наиболее индифферентным по отношению к компонентам субъективного благополучия психодинамическим свойством личности является социальная пластичность, что может свидетельствовать о большей роли социально-психологической и социальной детерминации в достижении субъективного благополучия вне зависимости от гибкости индивида в социальных контактах.

В нашем исследовании, невзирая на достаточно схожие показатели корреляционных связей трех изучаемых нами компонентов (эмоционального благополучия, психологического благополучия и удовлетворенности жизнью) с психодинамическими свойствами, выявились различия в результатах регрессионного анализа, что говорит о предикции различных компонентов субъективного благополучия разными устойчивыми психодинамическими образованиями.

Из полученных результатов видно, что наиболее устойчивым положительным предиктором для разных компонентов субъективного благополучия является эргичность. Психомоторная сила, выносливость, возможность осуществлять напряженные действия достаточно длительное время, очевидно, предоставляют индивиду большие возможности для удовлетворения потребностей различного уровня, позволяют переживать позитивные эмоции, иметь высокую самооценку, уверенность в собственных силах, тренировать жизненные умения, самосовершенствоваться

и т.п., что приводит, в итоге, и к эмоциональному, и к психологическому благополучию и к общей удовлетворенности жизнью.

Достаточно влиятельным положительным предиктором является социальный темп. Быстрота реакций в социальных контактах, скорость действий в процессе общения способствуют переживанию эмоционального и психологического благополучия, очевидно, благодаря возможности быстрее реализовать цели социальных коммуникаций и взаимодействий и чувства успешности.

Наиболее влиятельным отрицательным предиктором для компонентов субъективного благополучия является эмоциональность, создающая колебание валентности эмоций, их зависимость от незначительных изменений окружающей среды и нестабильность эмоционального фона жизни и деятельности. Стоит отметить, что психологическое благополучие не подвержено влиянию такого психодинамического свойства личности, как эмоциональность, что может объяснять компенсаторные функции психики за счет функционирования других психических явлений и свойств личности, например, интеллекта, воли, коммуникативных качеств. В возникновении психологического благополучия возможно также участие механизмов саморегуляции.

Можно заметить, что психодинамические свойства личности, проявляющиеся в социальных ситуациях, оказывают значительное влияние на эмоциональный компонент субъективного благополучия, что может свидетельствовать о социальном характере эмоционального благополучия и некоторой независимости психологического благополучия и общей удовлетворенности жизнью от проявления психодинамических свойств личности в социальных ситуациях. Здесь важно вспомнить утверждение К. А. Абульхановой о том, что конкретный уровень самореализации связан не столько с разными видами деятельности, сколько с разными сферами жизни [1]. Иначе говоря, психодинамические свойства становятся предикторами психологического благополучия, в отличие от эмоционального, в случае соответствия жизненному пространству, стилю жизни.

Исходя из полученных данных, наиболее стабильным положительным предиктором для разных характеристик благополучия является высокий темп социального поведения, высокая скорость выполнения коммуникативных операций, а также (при осуществлении предметной деятельности), моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных операций. Данный показатель является одной из характеристик экстраверсии и, оче-

видно, как соответствующий исполнительному блоку (по структуре функциональной системы П. К. Анохина [2]), представляет наиболее значимую переменную для самореализации личности, формирования установки на возможность достижения поставленных целей и решения задач. Эти данные согласуются и с исследованиями ряда зарубежных авторов. В частности, в обобщающей работе М. Аргайла было показано, что способность личности к реализации активности в высоком темпе выступает одним из факторов удовлетворенности работой [3].

Между тем, невзирая на взаимную сопряженность различных параметров субъективного благополучия, они в разной степени и по-разному обуславливаются психодинамическими свойствами. Одни – более явно, другие – менее определено. Очевидно, это связано с тем, что разные виды благополучия предполагают более явную выраженность различных компонентов – эмоциональных и когнитивных. Из проведенного исследования видно, что эмоциональное благополучие в большей степени определяется психодинамическими свойствами, а психологическое благополучие, где в большей степени превалирует когнитивная оценка автономии, самореализации и пр., связана с этими свойствами меньше за счет того, что совладание личности с жизненными ситуациями и, в целом, социально-психологическая адаптация может соответствовать типам личности, обладающим разными свойствами. Поэтому прямое действие этих свойств резко ограничивается. Отсюда следует также и то, что неверно считать экстраверсию, равно как и нейротизм, показателями или предсказателями субъективного благополучия в целом.

Следует отметить, что выявленные взаимосвязи и предикция эмоционального, психологического и субъективного благополучия получены на выборке молодых людей от 17 до 25 лет. Характерные для этого возраста закономерности развития связаны, прежде всего, с формированием ценностно-смысловых основ самостоятельного, автономного поведения личности. По мнению М. Р. Гинзбурга, активность личности в юности, как внешне проявляющаяся, так и внутренняя, направлена на оценку собственных сил, на определение своего отношения к социальной системе ценностей и выяснение на этой основе смысла собственного существования [4]. Роль психодинамических свойств личности в этот возрастной период определяется необходимостью высоких энергетических затрат, связанных с продолжительностью и напряженностью активности в молодости; быстрых социальных коммуникативных процессов и соотнесения в них собственных мнений и ре-

шений с социально требуемыми; гибкой реакции на ситуативную динамику и достаточно быстрой смены способов поведения с неэффективных и неадекватных на более эффективные и адекватные. Очевидно, специфика предикции благополучия личности психодинамическими свойствами в других возрастах будет иной. Так, с возрастом может повышаться роль эргичности и социальной эргичности, а также нивелироваться отрицательная роль эмоциональности в достижении личностью благополучия. Однако это предположение требует эмпирической проверки, с чем связаны перспективы дальнейшего исследования.

ВЫВОДЫ

1. Эмоциональный компонент субъективного благополучия значительно связан со всеми психодинамическими свойствами личности. Наиболее значимыми положительными предикторами эмоционального благополучия являются эргичность, социальный темп и социальная эргичность, отрицательными предикторами является эмоциональность и социальная пластичность.

2. Психологическое благополучие прямо связано с эргичностью, социальной эргичностью, пластичностью, темпом и социальным темпом. Наиболее влиятельными положительными предикторами являются социальный темп и эргичность. Психодинамические свойства личности – эргичность, социальная эргичность, пластичность, темп и социальный темп – связаны с психологическим благополучием только положительными связями. Наиболее влиятельными положительными предикторами отдельных компонентов психологического благополучия – автономности, компетентности, личностного роста, позитивных отношений, жизненных целей – являются социальный темп, эргичность и социальная эргичность, отрицательными предикторами – эмоциональность.

3. Такие психодинамические свойства, как эргичность, социальная эргичность, темп, социальный темп, повышают, а эмоциональность и социальная эмоциональность снижают общую удовлетворенность жизнью. Наиболее влиятельными предикторами для общей удовлетворенности жизнью являются положительные предикторы – темп и эргичность, отрицательный предиктор – эмоциональность.

4. Психодинамические свойства личности – эргичность и социальный темп – являются наиболее влиятельными положительными, а эмоциональность – отрицательным факторами субъективного благополучия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К. А. Соотношение индивидуальности и личности в свете субъектного подхода // Мир психологии. 2011. № 1. С. 22–32.
2. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. С. 17–59.
3. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.
4. Гинзбург М. Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема // Вопросы психологии. 1988. № 2. С. 19–26.
5. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82–93.
6. Копина О. С., Суслова Е. А., Заикин Е. В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. 1995. № 3. С. 119–132.
7. Куликов Л. В. Психология настроения. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997.
8. Мерлин В. С. Очерк теории темперамента // Собрание сочинений: В 3 т. Пермь: ПСИ, 2007. Т. 3.
9. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976.
10. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М.: Наука, 1979.
11. Русалов В. М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. 1985. № 1. С. 19–32.
12. Русалов В. М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2012.
13. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия. Ярославль: НПЦ “Психодиагностика”, 1996.
14. Урываев В. А., Тарасова А. А. Субъективное благополучие в структуре личностных черт // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2011. № 3. С. 91–93.
15. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004.
16. Яремчук С. В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 85–95.
17. Costa P. T., McCrae R. R. Influence of Extraversion and Neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people // Journal of Personality and Social Psychology. 1980. Vol. 38. № 4. P. 668–678.
18. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive. Evaluations of life // Annual review of psychology. 2003. Vol. 54. № 1. P. 403–425.

19. Garaigordobil M., Aliri J., Fontaneda I. Subjective psychological well-being: gender differences, relations with personality dimensions and predictor variables // *Behavioral psychology-Psicologia conductual*. 2009. Vol. 17. № 3. P. 543–559.
20. Gomez V., Allemand M., Grob A. Neuroticism, extraversion, goals, and subjective well-being: Exploring the relations in young, middle-aged, and older adults // *Journal of Research in Personality*. 2012. Vol. 46. № 3. P. 317–325.
21. Grant S., Langan-Fox J., Anglim J. The Big Five traits as predictors of subjective and psychological well-being // *Psychological Reports*. 2009. Vol. 105. № 1. P. 205–231.
22. Ha S.E., Kim S. Personality and subjective well-being: Evidence from South Korea // *Social Indicators Research*. 2009. Vol. 111. № 1. P. 341–359.
23. Hayes N., Joseph S. Big 5 correlates of three measures of subjective well-being // *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 34. № 4. P. 723–727.
24. Hrebickova M., Blatny M., Jelinek M. Personality as a predictor of subjective well-being in adulthood // *Ceskoslovenska Psychologie*. 2010. Vol. 54. № 1. P. 31–41.
25. Larsen R.J., Ketelaar T. Extraversion, neuroticism and susceptibility to positive and negative mood induction procedures // *Personality and Individual Differences*. 1989. Vol. 10. № 12. P. 1221–1228.
26. Martini T.S., Busseri M.A. Emotion Regulation Strategies and Goals as Predictors of Older Mothers' and Adult Daughters' Helping-Related subjective well-being // *Psychology and aging*. 2010. Vol. 25. № 1. P. 48–59.
27. Robinson M.D., Solberg E.C., Vargas P.T., Tamir M. Trait as default: Extraversion, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85. № 3. P. 517–527.
28. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. № 6. P. 1069–1081.
29. Shamionov R.M. Adaptational potential and subjective well-being of comprehensive school graduates and first year students of higher educational institution // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 131. P. 51–56.
30. Tomy A.J., Cummins R.A. Subjective Wellbeing and Homeostatically Protected Mood: Theory Validation With Adolescents // *Journal of Happiness Studies*. 2011. Vol. 12. № 5. 897–914.
31. Vittersø J. Introduction to psychological definitions of happiness // *Oxford Handbook of Happiness / In S. David, I. Boniwell & A.C. Ayers (Eds.). Oxford, UK: Oxford University Press, 2013. P. 155–160.*
32. Vittersø J., Nilsen F. The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness // *Social Indicators Research*. 2002. Vol. 57 № 1. P. 89–118.
33. Wismeijer A., van Assen M. Do neuroticism and extraversion explain the negative association between self-concealment and subjective well-being? // *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 45. P. 345–349.

PSYCHODYNAMIC CHARACTERISTICS AS PREDICTORS OF PERSON'S SUBJECTIVE WELL-BEING

R. M. Shamionov*, M. V. Grigor'eva**

*Sc.D. (psychology), professor, Saratov State University named after N.G. Chernyshevsky, Saratov;

**Sc.D. (psychology), professor, the same place.

Studies of temperamental characteristics as predictors of subjective well-being parameters (mainly “hedonistic”) are restricted chiefly by the analysis of correlations of some characteristics of subjective well-being with extraversion and neuroticism. Psychodynamic characteristics as predictors of person's subjective well-being (emotional and psychological well-being, satisfaction with life) are examined in the article. 250 persons aged 18 – 25 ($M = 21.3$, $SD = 3.3$) participated in the study. Data about correlations between characteristics of temperament and emotional well-being, psychological well-being and general satisfaction with life are summarized. Psychodynamic characteristics are shown to exert more substantial contribution to variations of emotional well-being (23% of variation) and conditioned variations of psychological well-being and general satisfaction with life to a less degree (9%).

Key words: subjective well-being, psychological well-being, satisfaction, temperament, psychodynamic characteristics.