

**Макарова Аграфена Петровна**

кандидат психологических наук, заведующий  
кафедрой психологии и социальных наук  
Северо-Восточного федерального университета  
имени М.К. Аммосова

**Шамаева Виктория Спиридоновна**

старший преподаватель кафедры психологии  
и социальных наук  
Северо-Восточного федерального университета  
имени М.К. Аммосова

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ СУБЪЕКТИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ [1]

**Аннотация:**

В статье приводятся результаты исследования оценки субъективного психологического благополучия при помощи методики доминирующего психического состояния Л.В. Куликова. Доминирующее психическое состояние определялось с помощью субъективных оценок по следующим шкалам: отношение к жизненной ситуации, стенические реакции на возникающие ситуации, уровень генерализованной тревоги, устойчивость эмоционального фона, удовлетворенность жизнью в целом, степень принятия себя. Исследование проводилось в рамках государственного контракта № 5327 от 2 августа 2017 г. «Оценка состояния, анализ основных тенденций изменения природного и социально-экономического состояния, человеческого потенциала Западной экономической зоны Республики Саха (Якутия)» в рамках комплексных научных исследований в Республике Саха (Якутия), направленных на развитие производительных сил и социальной сферы в 2016–2020 гг. Получены новые эмпирические знания по параметрам оценки субъективного благополучия с учетом социально-психологических особенностей: пол, возраст, место проживания, сфера трудовой деятельности.

**Ключевые слова:**

субъективное психологическое благополучие, доминирующее психическое состояние, параметры оценки, пол, возраст, место проживания, сфера деятельности.

**Makarova Agrafena Petrovna**

PhD in Psychology, Head of the Department of  
Psychology and Social Sciences,  
Institute of Psychology,  
North-Eastern Federal University

**Shamaeva Viktoriya Spiridonovna**

Senior Lecturer, Department of Psychology  
and Social Sciences,  
Institute of Psychology,  
North-Eastern Federal University

## THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EVALUATION OF SUBJECTIVE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING [1]

**Summary:**

The paper presents the results of a study on the level of subjective psychological well-being using the technique of the dominant mental state by L.V. Kulikov. The dominant mental state is determined by the subjective evaluations according to the following scales: the attitude to life situations, the sthenic reactions to situations, the level of generalized anxiety, the sustainability of the emotional background, the satisfaction with life in general, the degree of self-acceptance. The study was conducted under the state contract No. 5327 as of August 02, 2017 entitled *The Assessment of the Status, the Analysis of the Main Trends in Natural, Social and Economic State, Human Potential of Western Economic Zone of the Republic of Sakha (Yakutia) within the integrated researches in the Republic of Sakha (Yakutia) focusing on the development of productive forces and social field in 2016–2020*. There have been obtained new empirical knowledge of the evaluation items for the subjective well-being considering such social and psychological characteristics as gender, age, place of residence, scope of labor activity.

**Keywords:**

subjective psychological well-being, dominant mental state, evaluation items, gender, age, place of residence, scope of activity.

Одним из показателей оценки качества жизни страны как показателя социального развития общества является уровень субъективного психологического благополучия личности. Теоретические основы исследования феномена психологического благополучия личности связаны с работами Н. Брэдбёрна (N. Bradburn). Н. Брэдбёрн связывает субъективное благополучие личности с ощущением счастья, общей удовлетворенностью жизнью. Он предложил модель структуры субъективного благополучия, которая достигается путем взаимодействия позитивных и негативных аффектов [1, р. 40]. Разница между ними отражает ощущение удовлетворенностью жизнью.

Понятие «субъективное благополучие» введено Э. Динером (E. Diener), который для раскрытия его содержания выделяет три компонента: удовлетворение, приятные и негативные эмоции [2]. Все, что происходит в жизни, человек оценивает по шкале «хорошо – плохо», и эта оценка всегда имеет соответственно окрашенную эмоцию. В большинстве случаев высокий уровень субъективного благополучия характерен для личности, если она удовлетворена своей жизнью, и только в

отдельных ситуациях он проявляется при наличии неприятных чувств. При низком уровне субъективного благополучия человек в целом не удовлетворен своей жизнью, редко испытывает чувства радости, его жизненные события окрашены преимущественно негативными эмоциями.

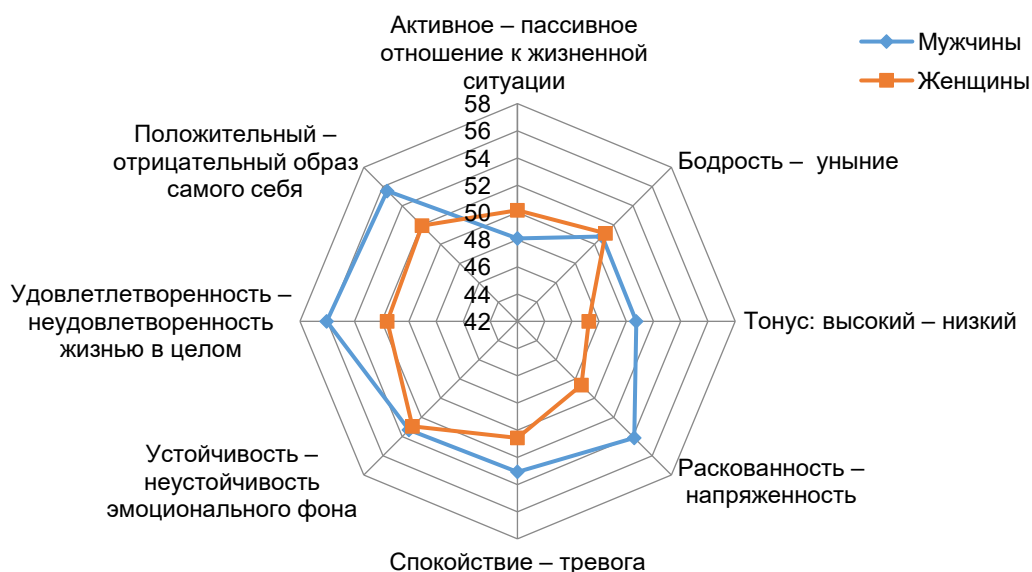
К. Рифф (C. Ryff) для определения субъективного благополучия выделяет шесть основных компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [3, р. 719]. Ценности, наличие смысла жизни также определяют уровень субъективного благополучия личности [4].

В исследовании мы исходили из того, что субъективное психологическое благополучие в первую очередь включает доминирующее психическое состояние человека. Доминирующее психическое состояние определяется как относительно устойчивая структурная организация всех компонентов психики, выполняющая функцию активного взаимодействия человека с внешней средой, представленная в данный момент конкретной ситуацией и обусловленная социально-психологическими факторами [5, с. 144].

В качестве методического инструментария для оценки субъективного психологического благополучия была использована методика Л.В. Куликова «Доминирующее состояние» [6, с. 21]. Методика определяет характеристики личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок по 7-балльной шкале, диагностирует доминирующие состояния по следующим параметрам: «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации», «тонус: высокий – низкий», «спокойствие – тревога», «бодрость – уныние», «раскованность – напряженность», «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона», «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом», «положительный – отрицательный образ самого себя». Статистически значимые различия между выборками высчитывались при помощи непараметрического критерия «угловое преобразование Фишера» (критерий  $\phi^*$ ), где  $\phi_{кр} = 1,64$  (при  $\alpha \leq 0,05$ ) и  $\phi_{кр} = 2,31$  (при  $\alpha \leq 0,01$ ) и однофакторного дисперсионного анализа Краскела – Уоллеса.

Выборку исследования составили 282 респондента в возрасте от 18 до 59 лет, проживающие в Западной экономической зоне Республики Саха (Якутия): город Вилюйск, поселок Кысыл-Сыр, села Сыдыбыл, Чинэка, Сосновка. Распределение выборки: по полу – 52,8 % мужчин, 47,2 % женщин; по возрасту – от 18 до 25 лет (12,4 %), от 26 до 59 лет (87,6 %); по этническому составу – якуты (85,8 %), русские (8,2 %); по сферам деятельности – производство (16,7 %), сельское хозяйство (4,6 %), предпринимательство и самозанятость (4,3 %), бюджетная сфера (62,4 %), безработные (10,3 %).

Если сравнивать показатели доминирующего состояния по полу, то средние оценки по всем шкалам у мужчин выше, чем у женщин ( $\phi_3 = 4,779$  при  $p \leq 0,01$ ). На рисунке 1 представлены средние баллы по шкалам доминирующего психического состояния в мужской и женской выборках. По всем параметрам доминирующего состояния выявлены средние уровни оценки, но повышенный фон эмоционального состояния наблюдается в мужской выборке по параметрам «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом» (56,1 б.) и «положительный – отрицательный образ самого себя» (55,6 б.).



**Рисунок 1 – Доминирующее психическое состояние респондентов – мужчин и женщин**

Значимые различия между оценками мужчин и женщин выявлены по шкале «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации» ( $\varphi_3 = 2,529$  при  $p \leq 0,01$ ). Для большинства женской выборки характерны более высокие показатели, чем у мужчин. У них больше выражены активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности. Следует учесть, что активность лишь относительно устойчива, поскольку предрасположенность к активному или пассивному отношению зависит от множества ситуаций социальной среды, а также ранних событий. Для диагностики состояний и настроений особенно важно учитывать уверенность в достижении своих целей, выявлять активную или пассивную позицию по отношению к сложившейся жизненной ситуации.

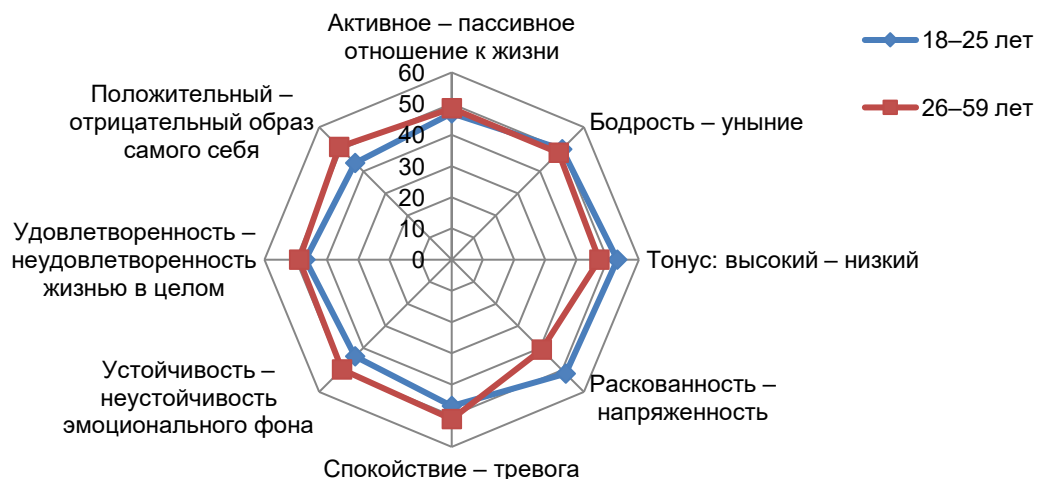
Различия обнаружены при оценке показателем общего жизненного тонуса ( $\varphi_3 = 2,614$  при  $p \leq 0,01$ ). Повышенные показатели свидетельствуют об оптимистическом отношении к жизненным ситуациям, готовности к преодолению препятствий, уверенности в своих возможностях, что в большей степени характерно для мужчин (51,5 б.), чем для женщин (47,2 б.).

По параметру доминирующего состояния «раскованность – напряженность» наиболее высокие оценки наблюдаются в мужской выборке ( $\varphi_3 = 2,443$  при  $p \leq 0,01$ ). Высокие баллы показывают, что в настоящее время человек не усматривает никаких вызовов, все поставленные цели воспринимаются как вполне достижимые, нет сильного желания что-то изменить в себе, своем поведении, окружении. Показатели у мужчин – 50,2 б., у женщин – 48 б.

Одним из важных показателей в оценке психического состояния является «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом». В целом у мужчин наблюдается более повышенный фон эмоционального состояния по данной шкале, чем у женщин ( $\varphi_3 = 2,971$  при  $p \leq 0,01$ ). Мужчины больше удовлетворены жизнью и тем, как она у них сложилась (мужчины – 56,1 б., женщины – 51,5 б.). Кроме того, этот показатель свидетельствует об эмоциональном комфорте, переживании полноты жизни как одной из основных опор психологической устойчивости личности. Ощущения опустошенности являются фактором риска возникновения невротических и депрессивных расстройств, алкогольной зависимости.

Статистически значимые различия выявлены по параметру «положительный – отрицательный образ самого себя» ( $\varphi_3 = 2,433$  при  $p \leq 0,01$ ). Повышенный фон эмоционального состояния наблюдается в выборке мужчин (56 б.), у женщин установлены средние показатели (51 б.). Средние показатели характеризуют степень принятия личностью самого себя со всеми своими качествами. В целом по данной выборке мужчины демонстрируют более ровное положительное эмоциональное состояние, высокую эмоциональную устойчивость, самокритичность, большую удовлетворенность своей жизнью, чем женщины.

Для выявления возрастных различий были выделены две возрастные группы: от 18 до 25 и от 26 до 59 лет. Результаты сравнения этих групп представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2 – Доминирующее психическое состояние респондентов – представителей разных возрастных групп**

В целом статистически значимых возрастных различий при оценке доминирующего психического состояния не обнаружено. Но если рассматривать средние значения, то расхождения в баллах наблюдаются по параметру «тонус: высокий – низкий», где низкие баллы характерны для более старшей группы (48,8 б., младшая группа – 51,2 б.). Особенности субъективного ощущения силы, энергии имеют большое значение для точного определения психических состояний. Показатели по данной шкале могут нести важную диагностическую информацию. В ситуации острого

стресса человек чаще испытывает ощущение подъема сил, но иногда имеет место и противоположная картина – проявление слабости. Сходная картина может наблюдаться и в затяжном стрессе. Энергические характеристики для любого психического состояния являются важнейшим измерением. Они особенно необходимы для прогноза развития состояния индивида.

Средние баллы различаются также по параметру «раскованность – напряженность»: у респондентов в возрасте от 18 до 25 лет – 54,4 б., от 26 до 59 лет – 51,1 б. Заниженные оценки по данной шкале могут характеризовать переживание повышенной значимости возникшей ситуации и деятельности в ней. Более низкие оценки у респондентов старшего возраста (51 б., младшая группа – 53 б.). Можем наблюдать, что в данной выборке с возрастом уровень напряженности и тревоги повышается. Возможно, это связано с тем, что с возрастом возрастает склонность к беспокойству в самых разных жизненных ситуациях, человек чаще видит угрозу благополучию независимо от того, насколько реальны ее причины.

Далее респонденты были разделены по сферам экономической деятельности. Если рассматривать результаты по методике выявления доминирующего эмоционального состояния, то у респондентов, занятых в производстве, предпринимательстве и бюджетной сфере, показатели по всем шкалам находятся в пределах нормы. В целом у респондентов, занятых в сфере сельского хозяйства, и у безработных наблюдаются более низкие оценки доминирующего психического состояния.

Значимые статистические различия при сравнении двух и более выборок по методу Краскела – Уоллеса (H) выявлены при оценке параметров «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации» ( $p \leq 0,05$ ) и «бодрость – уныние» ( $p \leq 0,01$ ). Низкие баллы по шкале «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации» показывают, что у респондентов преобладают пассивное отношение к жизненным ситуациям, неверие в успешное преодоление препятствий. Показатель по данной шкале оценивается как пониженный у респондентов, занятых в сфере сельского хозяйства (45,6 б.), и у безработных (42,9 б.). Наиболее высокие оценки дают респонденты, занятые в сфере предпринимательства (51,2 б.). Пониженный фон по шкале «бодрость – уныние» означает, что в целом в настроении респондентов преобладает отрицательный эмоциональный фон, возможно, разочарование, сужение круга интересов, неуверенность, расплывчатость, неясность в представлениях о картине своего будущего. У респондентов, занятых в сфере сельского хозяйства, этот параметр составил 42,3 б., у безработных – 44,5 б. Наиболее высокую оценку дают предприниматели – 53,4 б.

Если рассматривать параметр «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом», то наиболее высокие оценки дают респонденты, занятые в бюджетной сфере, – 54,4 б. Наиболее стабильные и высокие оценки параметров доминирующего состояния наблюдаются у респондентов, занятых в бюджетной сфере, в сфере производства. Оценки благополучия у респондентов-предпринимателей носят скачкообразный характер, наблюдаются высокий уровень напряженности и снижение общего жизненного тонуса. У безработных респондентов в целом удовлетворенность жизнью находится на среднем уровне (52 б.), выше, чем у предпринимателей (51 б.). По параметру «положительный – отрицательный образ себя» показатели у безработных (53 б.) выше, чем у предпринимателей (52 б.) и работников, занятых в сфере сельского хозяйства (50 б.).

Таким образом, результаты исследования показывают, что в целом у респондентов доминирует позитивное психическое состояние. У опрошенных мужчин эти показатели намного выше, чем у женщин. Мужчины демонстрируют более высокие показатели активности, внутренней собранности, оптимистического отношения к жизни, уверенности в своих возможностях, энергичности, готовности к работе, чем женщины. У большинства молодых респондентов преобладает позитивное психическое состояние, с возрастом повышается уровень напряженности и тревожности. У респондентов, занятых в производстве, предпринимательстве и бюджетной сфере, доминируют позитивное психическое состояние, снижение фона настроения наблюдается у респондентов, занятых в сфере сельского хозяйства, и у безработных респондентов. Психическое состояние населения является относительно устойчивым и стабильным во временном периоде, обусловленным актуальной удовлетворенностью качеством жизни и ее основными характеристиками.

## Ссылки:

1. Bradburn N.M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, 1969.
2. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress / E. Diener, E.M. Suh, R.E. Lucas, H.L. Smith // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125, no. 2. P. 276–302.
3. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
4. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. СПб., 2003. 271 с.; Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21, № 1. С. 15–25; Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 2012. 366 с.; Фромм Э. Бегство от свободы. М., 2014. 284 с.
5. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. СПб., 2003.
6. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2005. 351 с.