

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

## Личностные предикторы субъективного благополучия

Научный руководитель – Шлягина Елена Ивановна

*Дехтяренко А.А.<sup>1</sup>, Савченко Н.Л.<sup>2</sup>*

1 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии личности, Москва, Россия, *E-mail: eternity45@yandex.ru*; 2 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии личности, Москва, Россия, *E-mail: savninulya@gmail.com*

В течение ряда лет нами проводится цикл исследований, связанный с выявлением личностных предикторов психологического и субъективного благополучия (далее - СБ). Ранее было выявлено положительное влияние самоэффективности и проактивных стратегий совладания на психологическое благополучие личности [2].

В эпоху нестабильности и неопределенности все более актуальным становится изучение субъективного благополучия, которое, по мнению многих исследователей, в большей степени зависит от внутренних ресурсов личности [4].

Дискуссионным остается вопрос о вкладе проактивных стратегий совладания и толерантности к неопределенности в компоненты СБ (удовлетворенность жизнью и субъективное счастье), так как результаты исследований показывают неоднозначные связи [1]. В отечественной психологии также мало исследований, направленных на изучение влияния перфекционизма на СБ, а, исходя из классического определения перфекционизма [3], можно предположить, что он вносит отрицательный вклад в удовлетворенность жизнью и субъективное счастье.

**Цель:** определение влияния толерантности к неопределенности, перфекционизма, проактивных копинг-стратегий на компоненты СБ.

**Выборка:** В исследовании приняли участие студенты московских вузов (N=82, средний возраст = 19,17, SD = 0,644) путем добровольного заполнения опросных методик.

Для проверки выдвинутых гипотез было использовано 6 методик: Трёхфакторный опросник перфекционизма (Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю., 2018), Сокращённый опросник проактивного копинга (Белинская Е. П. и др., 2018), Методика диагностики стресс-совладания Д. Амирхана (Прихожан А. М., Толстых Н. Н., 2005), Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера (Корнилова, Чумакова, 2014), Шкала субъективного счастья С. Любомирски (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, 2020), Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, 2020).

В результате регрессионного анализа были определены предикторы СБ. В первой модели ( $R^2=0,513$ ,  $p<0,01$ ) выявлено положительное влияние собственно проактивной стратегии совладания ( $\beta=0,598$ ,  $p<0,01$ ), и превентивного совладания ( $\beta=0,401$ ,  $p<0,05$ ), а также отрицательное влияние рефлексивного совладания ( $\beta=-0,499$ ),  $p<0,05$ ), и НС ( $\beta=-0,294$ ),  $p<0,01$ ) на удовлетворенность жизнью. Во второй модели ( $R^2=0,424$ ,  $p<0,01$ ) выявлено положительное влияние проактивной копинг-стратегии «поиск эмоциональной поддержки» ( $\beta=0,569$ ,  $p<0,01$ ), отрицательное влияние компонента перфекционизма «озабоченность оценками со стороны других» ( $\beta=-0,272$ ),  $p<0,01$ ) и копинг-стратегии «избегание» ( $\beta=-0,306$ ),  $p<0,06$ ) на субъективное счастье.

На основании предварительного корреляционного анализа мы провели медиаторный анализ, в результате которого было построено две медиаторные модели. Первая модель объясняет опосредствование связи толерантности к неопределенности и проактивного совладания компонентом перфекционизма «высокие стандарты и требования к себе» ( $R=0,423$ ,

$R^2=0,179$ ,  $p<0,01$ ). Чем сильнее выражена толерантность к неопределенности, тем чаще у человека наблюдаются высокие стандарты и требования к себе, что может быть предпосылкой для более частого использования проактивного совладания.

Вторая модель показывает связь НС и субъективного благополучия личности, медиатором которой является стратегия избегания ( $R=0,544$ ,  $R^2=0,295$ ,  $p<0,01$ ). Чем сильнее человек склонен концентрироваться на негативном аспекте ситуации, тем чаще он использует стратегию избегания, что, в свою очередь, ведет к снижению уровня субъективного счастья

На последнем этапе мы проверяли взаимосвязь проактивных стратегий совладания, СБ и перфекционизма. В результате анализа нами была построена одна модераторная модель ( $R^2=0,322$ ,  $p<0,01$ ), в которой предиктором является НС, зависимой переменной - удовлетворенность жизнью и модератором - собственно проактивный копинг. При активном использовании собственно проактивной стратегии совладания, независимо от уровня выраженности компонента перфекционизма НС, удовлетворенность жизнью будет высокой.

Результаты исследования показали большой вклад проактивных стратегий совладания в компонент СБ - субъективное счастье. Выявлено, что собственно проактивная стратегия совладания нивелирует влияние компонента перфекционизма «негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве» на СБ. Толерантность к неопределенности не оказывает значимое влияние на компоненты СБ, при этом положительно влияет на собственно проактивную стратегию совладания.

#### Источники и литература

- 1) Белинская Е.П., Вечерин А.В., Агадуллина Е.Р. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности // Электронный журнал «Клиническая и специальная психология». 2018. Том 7. № 3. С. 192–211. doi: 10.17759/psyclin.2018070312
- 2) Дехтяренко А.А., Шлягина Е.И., Гусев А.Н. Предикторы психологического благополучия. Вопросы психологии. 2022. №2. С. 135-146
- 3) Ильин Е.П. Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2011. - 224 с.
- 4) Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля //Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14–37. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>.