

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: РЕГРЕССИОННАЯ МОДЕЛЬ

Фомина. О. О.

Аспирант кафедры психологии, Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО "Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Волгоград
olgaffomina@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена эмпирическому исследованию межличностных предикторов благополучия личности. Предполагается, что психологическое благополучие как социально-психологическое образование детерминировано особенностями межличностных отношений, может быть понято через реализуемые личностью особенности межличностного поведения (опыт близких отношений – привязанности; проявление привязанности). В исследовании приняли участие 200 человек в возрасте от 16 до 68 лет ($M=35,5$; $SD=13,9$) – жители г. Волгограда. Исследование направлено на определение, описание межличностных предикторов благополучия личности, построение регрессионной модели психологического благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие; предикторы благополучия; факторы благополучия; межличностное поведение; межличностные особенности, регрессионная модель.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND INTERPERSONAL BEHAVIOR: TO BUILDING A REGRESSION MODEL

Fomina. O.O.

Abstract. The article is devoted to an empirical study of interpersonal predictors of personal well-being. It is assumed that psychological well-being as a socio-psychological formation is determined by the characteristics of interpersonal relationships, can be understood through interpersonal behavior patterns realized by a person (experience of close relationships - attachment; manifestation of attachment). The study involved 200 people aged 16 to 68 years ($M = 35.5$; $SD = 13.9$) - residents of Volgograd. The study is aimed at determining interpersonal predictors of personal well-being, building a regression model of psychological well-being.

Key words: psychological well-being; predictors of well-being; factors of well-being; interpersonal behavior; interpersonal traits, regression model.

Интерес к исследованию субъективного и психологического благополучия связан в первую очередь с особой социальной политикой второй половины 20-го века. Западные страны фокусируются скорее на вопросах благополучия и качества жизни. Так всплеск интереса к позитивной психологии связан с пиковыми точками развития западной экономики и общественного прогресса [1]. В этом смысле, всплески интереса к благополучию, в западном обществе, тесно связаны с культурой профицита. В теоретической литературе чаще всего разделяют концепции субъективного и психологического благополучия, что отражается и в практических разработках данных феноменов, так

для исследования субъективного благополучия прибегают к таким параметрам как: удовлетворенность жизнью, позитивный и негативный аффекты. А для измерения психологического благополучия: автономность, компетентность, личностный рост, жизненные цели, самопринятие, позитивные отношения с окружающими. В данном исследовании психологическое благополучие понимается нами как «относительно стабильное психологическое состояние, заключающееся в положительной (позитивной) оценке жизни, отношений и собственной личности (функционирования), с точки зрения баланса имеющихся ресурсов и предъявляемых к среде запросов, т.е. полноты реализации собственного потенциала» [2].

Исследование предикторов психологического благополучия составляет важную область в изучении данного феномена, так авторы обращаются к таким предикторам благополучия, как стратегии адаптации [3], ценности и отношения к этнической культуре [4], стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций [5], межличностные взаимоотношения [6], самоконтроль [7], привязанность как ресурс благополучия [8]. Однако исследование межличностных предикторов благополучия остается наименее разработанной областью. Отталкиваясь от поставленных задач, а именно рассмотрения соотношения и закономерностей между межличностным поведением и психологическим благополучием, фокус анализа был сосредоточен на выделение и качественное описание межличностных предикторов психологического благополучия. Так, опираясь на теоретический и эмпирический анализ, были выделены следующие возможные предикторы благополучия со стороны межличностного поведения:

1. Открытость в отношениях – эмоциональная открытость, способность выражать собственные эмоции относительно взаимодействия, в том числе негативные, желание эмоционально раскрываться перед партнером, умение перерабатывать эмоции и поддерживать контакт с широким кругом людей.

2. Инициативность в отношениях – проявление социальной компетентности в отношениях, экстравертированная направленность в отношениях, легкое установление и поддержание социальных

контактов, способен брать на себя ответственность во взаимодействии.

3. Выстраивание границ – умеренный контроль в отношениях, вопросы доминирования и подчинения не являются проблемной областью.

4. Баланс собственные потребности – потребности партнера. Способность учитывать собственные интересы в отношениях, при этом прислушиваясь к мнению партнера, положительная оценка собственной социальной репутации.

Методический инструментарий, выборка исследования

В рамках исследования были использованы следующие методики: Опросник "Индекс жизненного стиля" в адаптации Л.И. Вассермана и др [9]; Опросник межличностных отношений В. Шутца в адаптации А.А. Руковишниковой [10]; Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной [11]; Диагностика межличностных отношений (модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири, адаптация Л.Н. Собчик) [12]; Гиссенский личностный опросник (адаптация Е.А. Голынкина, Г.Л. Исурина, Е.В. Кайдановская, Б.Д. Карвасарский) [13]. Количественная и качественная обработка данных была осуществлена с помощью программного пакета IBM SPSS Statistic 19.0 с использованием корреляционного и регрессионного анализа.

В исследовании приняли участие 200 человек (N=200) в возрасте от 15 до 78 лет (M=36,9; SD=13,9) – жители г. Волгограда: обучающие высших учебных заведений, работники нефтяной и химической промышленности, государственные служащие, а также пенсионеры.

Основные результаты исследования

Регрессионный анализ с помощью метода принудительного включения переменных, позволил получить следующие результаты для проверки выделенных нами в результате теоретического анализа межличностных предикторов благополучия:

- Открытость в отношениях. Функция описывает 42,8% случаев зависимой переменной «Позитивные отношения» ($R^2 = 0,428$, $F = 20,196$ при $p=0,000$). Предикторами выступают переменные «Подозрительный» ($\beta=-0,282$, $p=0,000$); «Вытеснение» ($\beta=-0,339$, $p=0,000$) и «Открытость-замкнутость» ($\beta=-0,293$, $p=0,000$). Функция описывает 20,8% случаев зависимой переменной «Уровень благополучия» ($R^2 = 0,208$, $F = 7,100$ при $p=0,000$). В качестве предикторов проявляются переменные «Подозрительный» ($\beta=-0,234$, $p=0,003$); «Вытеснение» ($\beta=-0,276$, $p=0,000$);

- Инициативность в отношениях. Функция описывает 16,7% случаев зависимой переменной «Позитивные отношения» ($R^2 = 0,167$, $F = 4,607$ при $p=0,000$). Предикторами выступают переменные «Социальные способности» ($\beta=-0,217$, $p=0,008$); «Агрессивный» ($\beta=-0,229$, $p=0,006$) и «Регрессия» ($\beta=-0,151$, $p=0,050$). Функция описывает 29,4% случаев зависимой переменной «Уровень благополучия» ($R^2 = 0,294$, $F = 9,583$ при $p=0,000$). В качестве предикторов проявляются переменные «Социальные способности» ($\beta=-0,225$, $p=0,003$); «Авторитарный» ($\beta=0,313$, $p=0,000$) и «Регрессия» ($\beta=-0,310$, $p=0,000$);

- Выстраивание границ в отношениях. Функция описывает 8,5% случаев зависимой переменной «Позитивные отношения» ($R^2 = 0,085$, $F = 1,647$ при $p=0,000$). Ни одна переменная не выступила предиктором, предложенную регрессионную модель нельзя считать достоверной. Функция описывает 28% случаев зависимой переменной «Уровень благополучия» ($R^2 = 0,280$, $F = 6,687$ при $p=0,000$). Ни одна переменная не выступила предиктором, предложенную регрессионную модель нельзя считать достоверной;

- Баланс в отношениях (собственные потребности и потребности партнера). Функция описывает 27,5% случаев зависимой переменной «Позитивные отношения» ($R^2 = 0,275$, $F = 10,229$ при $p=0,000$). Предикторами выступают переменные «Социальное одобрение» ($\beta=0,439$, $p=0,000$); «Эгоистичный» ($\beta=-0,218$, $p=0,003$) и «Интеллектуализация» ($\beta=-0,166$, $p=0,017$). Функция описывает 27,4% случаев зависимой переменной «Уровень

благополучия» ($R^2 = 0,274$, $F = 10,182$ при $p=0,000$). В качестве предиктора проявляется переменная «Социальное одобрение» ($\beta=0,520$, $p=0,000$).

При построении общей модели линейный регрессионный анализ методом пошагового отбора позволил девять основных межличностных предикторов психологического благополучия. Данная модель объясняет более 47% случаев для независимой переменной «Общее благополучие» ($R^2=0,477$, $F=16,084$ при $p<0,01$). Уравнение регрессии выглядит следующим образом:

$$PWb=207,06+0,471CO+-2,461D+0,944AI+1,665Aw-0,511M-0,107S-0,293CS-1,981Ae+0,310C$$

где: PWb – общий уровень психологического благополучия; CO – «Социальное одобрение»; D – «Зависимый»; AI – «Альтруистический»; Aw – Потребность в аффекте; M – «Доминирующее настроение»; S – Вытеснение; CS – «Социальные способности»; Ae – Потребность во включении; C – «Контроль»

Выводы и итоги исследования

Результаты регрессионного анализа показывают, что наибольший положительный вклад в регрессионную модель проявляет переменная «Социальное одобрение» ($\beta=0,274$ при $p<0,01$). Социальное одобрение, проявляющееся в положительной оценке собственной социальной репутации, уверенности, привлекательности детерминирует психологическое благополучие личности. Так, способность добиваться поставленной цели, а главное успешно взаимодействовать с окружением, позволяют человеку позитивно оценивать собственное благополучие, а также быть уверенным в собственной компетентности.

Переменная «Зависимый» закономерно связана с отрицательной предикцией благополучия ($\beta=-0,332$ при $p<0,01$), несет наибольший отрицательный вклад в регрессионную модель. Высокие баллы по данной шкале связаны с крайней неуверенностью в себе, зависимости от мнения окружающих, что препятствует автономности и компетентности личности. Искренняя уверенность в безусловной правоте окружающих, страхи и чрезмерная

тревожность препятствуют положительной оценке собственного существования и построению доверительных отношений.

Переменная «Альтруистический» закономерно связана с положительной предикцией психологического благополучия ($\beta=0,157$ при $p<0,05$). Высокие баллы по данной шкале связаны с ответственным и деликатным отношением к людям, стремлением помочь и оказать поддержку, такие респонденты проявляют эмоциональное отношение к людям в сострадании, симпатии, заботе, что положительно сказывается на психологическом благополучии личности, позитивных отношениях.

Предиктор «Потребность в аффекте» ($\beta=0,177$ при $p<0,01$) показывает, что у таких респондентов реализована потребность в близких, эмоциональных контактах. Таким испытуемым важно находиться в доверительных отношениях с окружающими, которые готовы отвечать им взаимностью, что связано, как и позитивными отношениями, так и в целом с уровнем благополучия личности.

Предиктор «Доминирующее настроение» несет отрицательный вклад в общую регрессионную модель. Высокие баллы по данной шкале, связаны со следующим преобладающим настроением – респонденты часто бывают подавленными, чрезмерно рефлексивны и самокритичны по отношению к себе, что негативно сказывается на самопринятии и личностном росте и постановке жизненных целей. Робость и зависимость часто служат препятствием для проявления инициативы и активности в общении.

Предиктор «Вытеснение» ($\beta=-0,143$ при $p<0,01$) связан с негативной предикцией психологического благополучия личности. Как было описано во второй главе, вытеснение направлено на защиту и изолирование психики от беспокоящих импульсов. Личность тщательно избегает всего того, что может стать проблемной ситуацией и вызвать страх, тревогу. Тем самым личность реализует очень осторожное, скованное поведение, что мешает личностному росту и развитию, постановке жизненных целей.

Переменная «Социальные способности» связана с негативной предикцией психологического благополучия ($\beta=-0,168$ при $p<0,01$). Высокие баллы по

данной шкале связаны с отсутствием навыков социального взаимодействия, нежеланием проявлять инициативу в установлении и поддержании контактов, таким респондентам сложно выстраивать длительные и прочные привязанности.

Предиктор «Потребность во включении» ($\beta = -0,177$ при $p < 0,01$) показывает, что у таких респондентов ярко выражена потребность в близких, и доверительных контактах. Таким испытуемым необходимо находится в доверительных отношениях с окружающими, которые готовы отвечать им взаимностью. Можно предположить, что «перемотивация» в области отношений не позволяет личности выстраивать легкие, лишенные напряжения межличностные взаимодействия, негативно влияя на уровень позитивных отношений, самопринятия и общий уровень благополучия.

Переменная «Недостаточный контроль-избыточный контроль» связана с негативной предикцией психологического благополучия ($\beta = -0,117$ при $p < 0,01$). Высокие баллы по данной шкале связаны с педантичностью, повышенным контролем в отношениях, фанатичностью относительно справедливости и правды, что не позволяет положительно оценивать собственное существование.

Библиографический список:

1. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 440 с.
2. Фомина О.О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т. 5. № 2. С. 168-174.
3. Еремина Е.Н. Стратегии социально-психологической адаптации как предикторы субъективного благополучия личности незанятого населения. // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития, 6 (3), 2017. С. 244-252.
4. Шамянов Р.М., Султаниязова Н.Ж.. Ценности и отношение к этнической культуре и традициям как предикторы субъективного благополучия русских и казахов // Российский психологический журнал, 15 (1), 2018. С. 157-186.
5. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов. // Педагогическое образование в России, (1), 2013. С. 70-74.
6. Шадрин А.А. Межличностные взаимоотношения как фактор субъективного благополучия курсантов в процессе военно-профессиональной социализации // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. №3 (58). С. 41-44.
7. Дементий, Л. И. Купченко, В. Е. Самоконтроль как предиктор психологического благополучия студентов // Философия и социальные науки. - 2016. - № 2. - С. 76-81
8. Зиновьева Д. М. Межпоколенческая передача «надежной привязанности» как ресурс психологического благополучия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. , вып. 4. С. 361-366.

9. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов / Л. И. Вассерман [др.]. СПб., 1998. 48 с.

10. Руковишников А.А. Опросник межличностных отношений. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1992. 47 с.

11. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82-93.

12. Собчик, Л.Н. Диагностика межличностных отношений (модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири): Методическое руководство / Л.Н. Собчик.

– М.: Моск. кадр. центр при ГУ по труду и социальн. вопросам
Мосгориспол- кома, Консультационная фирма, 1990. – Выпуск 3. – 48 с.

13. Гиссенский личностный опросник (использование в психодиа- гностике для решения дифференциально-диагностических и психотерапевтических за- дач): Методическое пособие / Е.А. Голынкина, Г.Л. Исурина, Е.В. Кайдановская, Б.Д. Карвасарский, и др. – СПб., 1993. – 20 с.