



выражен признак «начинать жить своей жизнью, как хочется»; обостряется чувство ценности семьи, демонстрируется общая эмоциональность у мужчин кризисной группы.

В старшей группе женщин трудовая сфера теряет значимость, ориентация на семью, тревога за детей проявляется в обеих группах женщин, У женщин старшей группы отмечаются наличие ресурсов для выхода из кризиса, временная перспектива, признаки стабилизации. Вероятно, это подтверждение того, что женщины раньше входят в кризис, соответственно, раньше выходят из него.

Результаты релевантны известным исследованиям кризиса среднего возраста, но существенно отличаются выраженным страхом социальной несостоятельности у мужчин от 30 до 50 лет. Индивидуальные беседы о возможности «совершить путешествие через неопределенность» вызвали у испытуемых сопротивление, построение «второй карьеры» представлялось невозможным. На наш взгляд, это свидетельствует не только об особенностях системы государственной службы, но и о кризисе социально-экономической сферы нашей страны. Предложение присоединиться к психотерапевтической группе также было отвергнуто, очевидно, мужчинам еще неизвестно, что работа, направленная на развитие личности, происходит внутри человека. Надеемся, что после 50 лет респонденты приблизятся к себе, осознают ресурсы, в том числе одиночества как духовной данности, что позволит создать новые смыслы для продуктивной жизни.

Библиографический список

1. Ливехуд Б. Кризисы жизни - шансы жизни. Калуга, 1994. 224 с.
2. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб., 1999. 436 с.
3. Алферова М. О. Психологический анализ проживания личностью кризиса середины жизни : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 24 с.
4. Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000. 992 с.

УДК 316.6

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Е.Ю. Чеботарева

Чеботарева Елена Юрьевна - кандидат психологических наук, доцент, кафедра социальной и дифференциальной психологии, Российский университет дружбы народов, Москва, Россия
E-mail: chebotarevy@yandex.ru

Представлены результаты эмпирического исследования 104 человек с различными социально-демографическими характери-

5. Рисуночный тест Вартегга / под ред. В. К. Калиненко. М., 2011. 240 с.

Psychological well-Being of Civil servants under Conditions of Midlife Crisis

Dina M. Zinovyeva

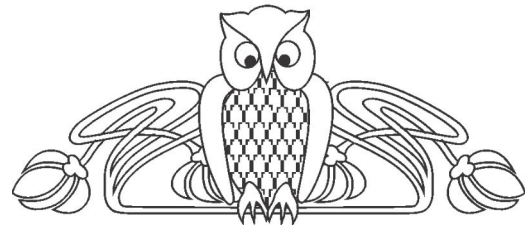
Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (Volgograd branch)
8, Gagarin str., Volgograd, 400131, Russia
E-mail: zinovyeva.dina@yandex.ru

Peculiarities of state officials' mid-life crisis process are described. The questionnaire results of state officials are described (overall number is 40 people at the age of 30-50, 22 of them are female, 18 are male). Age groups are associated (30-40 years old (transitional) and 41-50 years old (recessionary)). The following methodology is used: author's technique of associational conversation, technique «Wartegg Drawing Test» by E. Wartegg, modified technique «Sentence completion test» by J. M. Sachs, S. Levy, «House - Tree - Person» drawing technique by J. Buck. Features of transition groups' and crisis groups' psychological ill-being on the stage of efficiency, expressed feeling of social failure are depicted with the help of psycho-symbolic mediation. It is noted that professional conditions worsen the level of crisis affection for males.

Key words: midlife crisis, psychological well-being.

References

1. Livekhud B. *Krizisy zhizni - shansy zhizni* (Life crises - life chances). Kaluga, 1994. 224 p. (in Russian).
2. Shikhi G. *Vozrastnye krizisy. Stupeni lichnostnogo rosta* (Age crises. Scales of personal growth). St.-Petersburg, 1999. 436 pp. (in Russian).
3. Alferova M. O. *Psikhologicheskiy analiz prozhivaniya lichnost'yu krizisa sere diny zhizni: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* (Psychological analysis of personality's experience of middle-life crisis: autoref. dis. ... cand. of psychology. Moscow, 2010. 24 p. (in Russian).
4. Kraigh G. *Psikhologiya razvitiya* (Developmental psychology). St.-Petersburg, 2000. 992 p. (in Russian).
5. *Risunochnyy test Vartegga* (Pictorial test by Wartegg). Ed. by V. K. Kalinenko. Moscow, 2011. 240 p. (in Russian).



стикам, опрошенных с помощью девяти методик, оценивающих удовлетворенность жизнью, приспособленность к жизни, субъективное благополучие, а также ряд личностных фактов благополучия, таких как ценностные ориентации, мотивация, жизнестойкость, защитные механизмы. на основе результатов кластерного анализа выделены и описаны четыре типа субъективного благополучия, условно обозначенные как «враждебный», «пассив-

но-агрессивный», «социально активный» и «конформный». Различные аспекты субъективного благополучия (позитивные и негативные эмоции, удовлетворенность реализацией в различных сферах, наличие жалоб и проблем) имеют разную степень выраженности у каждого из этих типов. Каждый тип субъективного благополучия также связан с определенными личностными факторами. Выявлены специфические для каждого типа факторы жизнестойкости, ценностных ориентаций, мотивации, защитных механизмов.

Ключевые слова: субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, приспособленность к жизни, индивидуально-типические особенности субъективного благополучия.

Теоретическое обоснование исследования

Исследование проблемы субъективного благополучия началось более полувека назад с трудов К. Риффа, Н. Брэдберна, Э. Динера, в дальнейшем получило широкое распространение в связи с развитием позитивной психологии (М. Селигман, М. Чиксентмихайи, К. Паттерсон и др.). Параллельно с понятием субъективного благополучия в российской и зарубежной научной литературе используется целый ряд смежных понятий: психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, приспособленность, счастье и пр. Во всем многообразии исследований выделяются самые разные по содержанию и количеству компоненты и факторы. Такое разнообразие подходов и используемой терминологии существенно осложняет обобщение этих данных, сопоставление результатов исследований, проведенных в разные годы и в разных культурах.

За последние десятилетия выполнено большое число эмпирических исследований, направленных на выявление факторов субъективного благополучия. Повторные исследования [1], проведенные через тридцать лет после первых, опровергли более ранние данные, доказав необходимость проверки результатов на основе современных теорий, подчеркивающих диспозиционные влияния, роль адаптации, целей и стратегий совладающего поведения в субъективном благополучии. В качестве перспектив исследования проблематики субъективного благополучия в этих исследованиях обозначаются: изучение взаимодействия психологических факторов и жизненных обстоятельств как факторов благополучия; выявление различных стратегий достижения счастья и благополучия; объяснение механизмов действия разных факторов на разные аспекты благополучия (удовлетворенность жизнью, позитивные и негативные эмоции).

Исследования К. Денев и Х. Купера [2] показали, что личностные черты являются устойчивыми предикторами субъективного благополучия, но при этом отмечается, что они имеют разное значение в определении позитивных и негативных измерений субъективного благополучия. В большей степени личностные черты определяют удовлетворенность жизнью, счастье, позитивные эмоции, и в меньшей - негативные эмоции.

Таким образом, перед современными исследователями стоит задача создания интегративных моделей данного феномена, применения комплексных подходов к его исследованию, учитывающих разные аспекты. Ряд исследований [3-5] показывают наличие как универсальных, так и культурно-специфических факторов субъективного благополучия. Многие российские и зарубежные исследователи выделяют также целый ряд социально-демографических факторов субъективного благополучия [6].

Такое разнообразие понимания субъективного благополучия среди ученых в сочетании с многочисленными данными о влиянии на него большого числа личностных, социально-демографических и ситуационных факторов позволяет предположить, что существуют некоторые индивидуально-типические варианты субъективного благополучия. К настоящему времени не создано сколько-нибудь распространенной типологии субъективного благополучия, не выделены устойчивые стили его переживания и достижения. В российской психологии типология субъективного благополучия разрабатывалась в основном в отношении экономического благополучия [7]; проблема стилей достижения субъективного благополучия соотносится с проблематикой стилей жизни или жизненных стратегий личности [8].

Программа эмпирического исследования

Нами была предпринята попытка выделения индивидуально-типических особенностей субъективного благополучия. В эмпирическом исследовании приняли участие 104 человека в возрасте от 18 до 50 лет, различного рода занятий, представители разных этносов, проживающие в разных городах России. Для оценки субъективного благополучия испытуемых мы использовали три методики, измеряющие разные аспекты данного явления: «Опросник приспособленности» Х. Белла в адаптации А. А. Рукавникова, М. В. Соколова, оценивающий степень дезадаптации в разных сферах жизни; тест «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н. В. Паниной, оценивающий степень психологического комфорта и социально-психологической адаптированности испытуемых; «Шкалу субъективного благополучия» в адаптации А. А. Рукавишника, оценивающую степень эмоционального дискомфорта личности.

Для уточнения характеристик субъективного благополучия выделенных типов на следующем этапе исследования мы оценили ряд характеристик испытуемых, связь которых с субъективным благополучием была подтверждена предыдущими исследованиями [1-6, 9-13]. Показатели жизнестойкости исследовались с помощью «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. В. Рассказовой теста «Диагностика личностной креативности» (Е. Е. Туник), теста



«Индекс жизненного стиля» для диагностики механизмов психологической защиты (Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конта), методики «Диагностика мотивационной структуры личности» (В. Э. Мильмана), диагностики реальной структуры ценностных ориентации личности (С. С. Бубновой), методики диагностики мотивации успеха и боязни неудачи (А. А. Реана). Статистический анализ данных проводился с помощью кластерного анализа, теста Краскела-Уоллеса, критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение

Был проведен кластерный анализ показателей субъективного благополучия, полученных по трем методикам: приспособленности, жизненной удовлетворенности и субъективного благополучия. Наиболее оптимальный вариант представлял собой разделение на четыре кластера, включающие 40, 25, 24 и 15 человек соответственно. Наиболее сильно кластеры различались по показателям приспособленности, по всем шкалам различия на уровне $p = 0,0000$. По двум другим опросникам средние показатели различаются на уровне $p = 0,02$, но значимые различия имеются не по всем шкалам. В частности, не достигли уровня значимости различия по показателю решительности, настойчивости в достижении цели в опроснике удовлетворенности жизнью и по показателям напряженности, изменений настроения и неудовлетворенности социальной поддержкой в методике оценки субъективного благополучия, т. е. в меньшей степени различия между выделенными кластерами отмечаются по параметрам субъективного благополучия.

По шкалам методики приспособленности кластеры распределились по уровням: высокий, выше среднего, ниже среднего и низкий, но в других методиках такое соотношение не сохранилось. Кластеры занимали разные уровни по разным шкалам.

Рассмотрим сначала характеристики приспособленности каждого из выделенных типов. По параметрам приспособленности первый тип отличается большим количеством жалоб на проблемы в разных сферах жизни; почти все показатели в интервале от 50 до 60 баллов. Только сетования на здоровье приближаются к уровню 2-го кластера (39 баллов), а жалобы на проблемы в семейной жизни превышают все остальные шкалы и достигают уровня 61. Близко к этому уровню находится и показатель враждебности (59). Таким образом, испытуемые этого типа в большей степени не удовлетворены своей семейной жизнью, а также склонны проявлять враждебность и критичность в социальных контактах, недоверие по отношению к окружающим. В меньшей степени (хотя и больше, чем другие типы) их волнуют проблемы со здоровьем.

Показатели приспособленности второго кластера находятся в интервале от 34 до 47 баллов.

Выше всего у этого типа выражен показатель субмиссивности (47 баллов), отражающий их склонность быть зависимыми и пассивными в социальных контактах. Второй пик профиля (45 баллов) приходится на шалу враждебности. Меньше всего у этого типа выражены (34-35 баллов) трудности в семейной жизни, жалобы на здоровье и проявления мужественности.

Большинство показателей приспособленности третьего кластера находятся в интервале от 22 до 35 баллов, за исключением показателя мужественности, достигающего уровня в 52 балла. Ниже всего в этой группе выражены жалобы на семейные отношения (22 балла), на проблемы со здоровьем (26 баллов) и субмиссивность (27 баллов). Люди этого типа предпочитают типично мужские виды деятельности и интересы, довольно уверены в себе и своих силах и обычно не склонны жаловаться на свои семейные отношения и здоровье.

Показатели 4-го кластера находятся в интервале от 14 до 24 баллов. Это люди, реже других жалующиеся на разные проблемы. Их профиль более сглаженный, чем все остальные. Несколько сильнее в нем выражены субмиссивность (23) и враждебность (24), меньше всего выражены жалобы на семейные отношения (14 баллов).

Среди показателей удовлетворенности жизнью, как уже было сказано, выделенные группы по показателю решительности существенно не различаются и находятся на уровне выше среднего. У первого и второго кластеров этот показатель почти на одном уровне (5,6 балла). Показатель интереса к жизни у этих двух типов также на одном, среднем, уровне (4,1 балла). Все другие показатели удовлетворенности жизнью у первого типа значительно ниже, чем у остальных; несколько ниже других показателей согласованность между поставленными и достигнутыми целями (3,8 балла), т. е. представители этой группы не вполне уверены в своей способности достигать важных для них целей.

У второго кластера показатель интереса к жизни является самым низким (4,1 балла). Все остальные показатели (кроме решительности) находятся примерно на одном уровне - несколько выше среднего, при этом показатель положительной самооценки (5,2 балла) несколько выше других и даже превосходит уровень 3-го кластера.

В 3-м и 4-м кластерах пик профилей также приходится на решительность (6,3 балла). У этих типов схожи уровни согласованности желаемых и достигнутых целей (5,2 балла у 3-го кластера и 5,3 - у 4-го). Третий кластер превосходит четвертый как по среднему уровню удовлетворенности жизнью, так и по многим другим показателям, он также отличается самым высоким показателем общего фона настроения (5,9 балла), что свидетельствует о наиболее высоком уровне оптимизма и интереса к жизни.

Четвертый кластер превосходит другие по степени согласованности желаемых и достигну-

тых целей (5,3 балла), но уступает 3-му по ряду других показателей, ниже всего у него выражен интерес к жизни (4,5 балла).

По результатам теста субъективного благополучия показатели первого и четвертого кластеров оказались близки друг к другу и отражают средний уровень благополучия, но жалоб несколько больше, чем у других кластеров. Сильнее всего у первого кластера выражены психосоматические жалобы, а также жалобы на здоровье, остальные показатели на среднем уровне - около 4,5 балла. В четвертом кластере отмечается самый высокий уровень субъективного неблагополучия: выше всего выражены показатели неудовлетворенности повседневной деятельностью (5,3 балла), социальной поддержкой (5,1 балла) и общей напряженности и чувствительности (5,2 балла).

Второй кластер показал средний уровень общего субъективного благополучия (4 балла); большинство показателей находится примерно на одном уровне (около 4,5 балла), только показатели эмоциональной неустойчивости (3,2) и недовольства социальным окружением (3,2) ниже среднего.

У третьего кластера отмечается самый низкий общий уровень неблагополучия (3,4). В их профиле пики приходятся на психосоматические жалобы (4,7) и жалобы на здоровье (3,5), ниже всего в этом кластере неудовлетворенность повседневной деятельностью (2,2).

Для оценки значимости различий между выделенными группами по рассматриваемым личностным факторам применялся тест Краскела-Уоллеса. Значимые различия между группами выявлены по шкале принятия риска ($p = 0,002$) теста жизнестойкости: в четвертом кластере он самый высокий, а в первом - самый низкий. Имеются также значимые различия по общему уровню психической напряженности (0,004) и частоте использования таких психологических защит, как вытеснение (0,05) и замещение (0,009). У представителей 4-го кластера отмечается самый высокий уровень напряженности, несколько ниже у 3-го, затем, с большим отрывом, более низкие значения у первого и второго кластеров. По частоте использования вытеснения и замещения доминирует третий кластер, затем идет четвертый, и также более низкие значения у первого и второго.

В мотивационной структуре выявлены значимые различия между группами по общежитической направленности, в частности, по направленности на жизнеобеспечение (0,02), комфорт (0,02) и социальный статус (0,04). Представители четвертого и первого кластеров в большей степени ориентированы на жизнеобеспечение. На комфорт в большей степени ориентированы представители второго и третьего кластеров, в меньшей - первого. На социальный статус более всего ориентированы испытуемые, вошедшие в третий кластер, и меньше всего - вошедшие в первый.

Попарное сравнение групп по тем же показателям проводилось с помощью U-критерия Манна-Уитни. Помимо уже описанных различий были выявлены и некоторые дополнительные. Они нашли свое отражение в обобщенных характеристиках. На основе проведенного анализа мы составили описание четырех выявленных типов субъективного благополучия, которым дали условные названия, обобщающие их характеристики.

1. *Враждебные*: наиболее низкий уровень приспособленности, особенно в семейной сфере, низкий уровень удовлетворенности жизнью, ниже среднего - уровень субъективного благополучия; высокий уровень враждебности; не вполне уверены в своей способности достигать тех целей, которые считают для себя важными; нацелены преимущественно на жизнеобеспечение; много жалоб на психосоматические симптомы и общее состояние здоровья; реже, чем другие, используют психологические защиты.

2. *Пассивно-агрессивные*: уровень приспособленности ниже среднего, удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие - средние, низкий интерес к жизни при довольно высокой самооценке, зависимость, пассивность и враждебность в социальных контактах, хотя недовольства социальной поддержкой обычно не высказывают; довольно высокая эмоциональная устойчивость; самый высокий уровень личностной креативности; направленность на комфорт и наслаждение прекрасным.

3. *Социально активные*: уровень приспособленности выше среднего, самые высокие уровни удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия, оптимизма и интереса к жизни, предпочитают типично мужские виды деятельности и интересы, довольно уверены в себе и своих силах, больше других удовлетворены своей повседневной жизнью; жалобы в основном касаются психосоматических симптомов; активное использование защитных механизмов, особенно вытеснения и замещения; направленность на комфорт и социальный статус, близкие отношения и любовь.

4. *Конформные*: высокий уровень приспособленности, малое количество жалоб, выше среднего удовлетворенность жизнью, высокая уверенность в достижимости поставленных целей при слабом интересе к жизни; низкий уровень мотивации достижения; уровень субъективного благополучия выше среднего, выраженная общая напряженность и чувствительность; сильнее всего неудовлетворенность повседневной деятельностью, социальной поддержкой; высокий уровень принятия риска, но вместе с тем высокий уровень психической напряженности, низкий уровень личностной креативности; чаще, чем другие типы, используют рационализацию; ориентированы на жизнеобеспечение; меньше, чем другие, эмоционально вовлекаются в те дела, которыми занимаются.



Заключение

Различные аспекты субъективного благополучия (позитивные и негативные эмоции, удовлетворенность реализацией в различных сферах, наличие жалоб и проблем) имеют разную степень выраженности у каждой конкретной личности. Для комплексного изучения субъективного благополучия необходимо оценивать эти аспекты в совокупности.

Можно выделить четыре типа субъективного благополучия на основании сочетания различных его аспектов, которые условно можно обозначить как: враждебные, пассивно-агрессивные, социально активные и конформные. Каждый тип субъективного благополучия связан с определенными личностными факторами. В данном исследовании обнаружены специфические для каждого типа факторы жизнестойкости, ценностных ориентаций, мотивации, защитных механизмов.

Таким образом, исследования индивидуально-типических характеристик субъективного благополучия представляется нам перспективным. Необходимы накопление эмпирических данных в этой области и методологическая разработка данной проблемы.

Библиографический список

1. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being : Three decades of progress // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125 (2). P. 276-302.
2. DeNeve K. M., Cooper H. The happy personality : A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being // Psychological Bulletin. 1998. Vol. 124 (2). P. 197-229.
3. Diener E., Suh E. M. National differences in subjective well-being // Well-being : the foundations of hedonic psychology / eds. E. Diener, N. Schwarz. New York, 1999. P. 434-450.
4. Saris W. E., Veenhoven R., Scherpenzeel A. C. A comparative study of satisfaction with life in Europe / ed. by B. Banting. Budapest, 1996. P. 11-48.
5. Шамонов Р. М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности // Психол. журн. 2014. Т. 35, № 4. С. 68-81.
6. Андреевкова Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения : экономические и социальные перемены. 2010. №. 5 (99). С. 189-215.
7. Хащенко В. А. Типология субъективного экономического благополучия // Психологический журнал. 2007. Т. 28, № 1. С. 58-69.
8. Резник Т. Е., Резник Ю. М. Жизненные стратегии личности // Социологические исследования. 1995. № 12. С. 100-105.
9. Чеботарева Е. Ю. Роль субъективного благополучия в межкультурной адаптации // Вестн. РУДН. Сер. Психология и педагогика. 2014. № 2. С. 13-17.
10. Чеботарева Е. Ю. Связь субъективного благополучия с механизмами психологической защиты личности // Качество жизни. Психология здоровья и образование : междисциплинарный подход : материалы междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 24-25 апреля 2014). М., 2014. С. 322-324.
11. Chebotareva E. Subjective Well-Being and Styles of Intercultural Communication. International Psychology Bulletin. 2013. Vol. 17, no. 3. P. 65.
12. Chebotareva E. Regulatory aspects of subjective well-being // Psychology & Health. 2013. Vol. 28. Special iss.: Supplement: 1. P. 185-186.
13. Chebotareva E. Russian migrants' well-being in connection with their social Creativity and style of self-regulation // 13 th European Congress of Psychology (ECP 2013) (Stockholm, 9-12 July. 2013). URL: https://abstracts.congex.com/scripts/JMEvent/ProgrammeLogic_Abstract_P.asp?PL=Y&Form_Id=3&Client_Id='CXST'&Project_Id='13078006'&Person_Id=2802836 (дата обращения: 23.09.2014).

Subjective Well-Being Individually-Typical Characteristics

Elena Yu. Chebotareva

Peoples' Friendship University of Russia
6, Miklukho-Maklaya str., Moscow, 129342, Russia
E-mail: chebotarevy@yandex.ru

The results of an empirical study with the participation 104 people with different socio-demographic characteristics, surveyed with 9 techniques that assess satisfaction with life, adaptation to life, subjective well-being, as well as some personal factors of subjective well-being, such as value orientation, motivation, hardiness, psychological defense mechanisms. Based on the results of the cluster analysis four types of subjective well-being were identified and described. The types were conventionally designated as «hostile», «passively-aggressive», «socially active» and «conformal». Various aspects of subjective well-being (positive and negative emotions, satisfaction with self-realization in different life areas, the existence of complaints and problems) have varying degrees of severity at each of identified types. Each type of subjective well-being is also associated with certain personality factors. Some specific for each subjective well-being type factors of resilience, values, motivation, defense mechanisms were revealed.

Key words: subjective well-being, satisfaction with life, adaptability to life; individually-typical features of subjective well-being.

References

1. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. *Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin*, 1999, vol. 125 (2), pp. 276-302.
2. DeNeve K. M., Cooper H. *The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. Psychological Bulletin*, vol. 124 (2), 1998, pp. 197-229.
3. Diener E., Suh E. M. *National differences in subjective well-being. Well-being: The foundations of hedonic psychology* / eds. E. Diener, N. Schwarz. New York, 1999, pp. 434-450.
4. Saris W. E., Veenhoven R., Scherpenzeel A. C. *A comparative study of satisfaction with life in Europe* / ed. by B. Banting. Budapest, 1996, pp. 11-48.

5. Shamionov R. M. *Etnokulturnye faktory sub»ektivnogo blagopoluchiya lichnosti* (Ethno-cultural factors of personality's well-being). *Psikhologicheskii zhurnal* (Psychological Journal), 2014, vol. 35, no. 4, pp. 68-81 (in Russian).
6. Andreenkova N. V. *Sravnitel'nyy analiz udovletvorennosti zhizn'yu i opredelyayushchikh ee faktorov* (Comparative analysis of life satisfaction and factors determining it). *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny* (Monitoring Journal), 2010, no. 5 (99), pp. 189-215 (in Russian).
7. Khashchenko V. A. *Tipologiya sub»ektivnogo ekonomicheskogo blagopoluchiya* (Typology of subjective economical well-being). *Psikhologicheskii zhurnal* (Psychological Journal), 2007, vol. 28, no. 1, pp. 58-69 (in Russian).
8. Reznik T. E., Reznik Yu. M. *Zhiznennye strategii lichnosti*. (Personality's life strategies). *Sotsiologicheskie issledovaniya* (Sociological studies), 1995, no. 12, pp. 100-105.
9. Chebotareva E. Yu. *Rol' sub»ektivnogo blagopoluchiya v mezhhul'turnoy adaptatsii* (Role of subjective well-being in inter-cultural adaptation). *Vestnik RUDN. Ser. : Psikhologiya i pedagogika* (PFUR Bulletin. Ser. Pedagogy and Psychology), 2014, no. 2, pp. 13-17 (in Russian).
10. Chebotareva E. Yu. *Svyaz sub»ektivnogo blagopoluchiya s mekhanizmami psikhologicheskoy zashchity lichnosti* (Relation of subjective well-being and mechanisms of personality's psychological defense). *Kachestvo zhizni. Psikhologiya zdorov'ya i obrazovanie : mezhdisciplinarnyy podkhod. Materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (Moskva, 24-25 aprelya, 2014)*. (Quality of life. Health psychology and education: inter-discipline approach. Materials of international scientific and practical conference {Moscow 24-25 April 2014}). Moscow, 2014, pp. 322-324 (in Russian).
11. Chebotareva E. *Subjective well-being and styles of intercultural communication*. *International Psychology Bulletin*, 2013, vol. 17, no. 3. P. 65.
12. Chebotareva E. *Regulatory aspects of subjective well-being*. *Psychology & Health*, 2013, vol. 28. Special iss.: Supplement: 1, pp. 185-186.
13. Chebotareva E. *Russian migrants' well-being in connection with their social creativity and style of self-regulation*. 13th European Congress of Psychology (ECP 2013). (Stockholm, 9-12 July. 2013). Available at: https://abstracts.congress.com/scripts/JMEEvent/ProgrammeLogic_Abstract_P.asp?PL=Y&Form_Id=3&Client_Id=CXST&Project_Id=13078006&Person_Id=2802836 (accessed 23 September 2014).

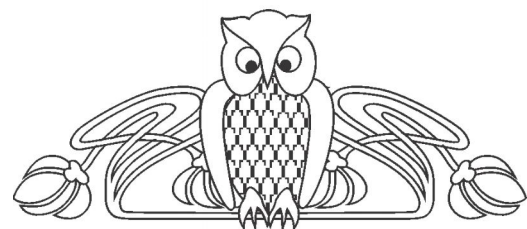
УДК 316:159

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Н. Ю. Литвинова

Литвинова Наталья Юрьевна - кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии личности и специальной педагогики, Владимирский государственный университет, Россия
E-mail: litvinovanu77@mail.ru

Представлены результаты аналитического обзора литературы, свидетельствующие о том, что важнейшим отправным условием субъективного благополучия является психологическая устойчивость личности, складывающаяся из индивидуально-типологических особенностей личности (содержательных характеристик, в том числе креативных, рефлексивных, целевых), субъективной активности (степени реализации цели, креативности, эмоционально-волевой саморегуляции, конструктивных стратегий разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов), мотивационно-потребностной сферы (в частности потребности личностного роста), условий социальной среды (умения позитивно использовать внешние возможности). Показано, что мера переживания субъективного благополучия в гораздо большей степени зависит от личности (и от врожденных, и от прижизненно сформировавшихся устойчивых особенностей), нежели от случайности и объективных условий жизни. Особое внимание уделено рассмотрению внутренних факторов - психологических ресурсов целеполагания, креативности, рефлексии и их практической реализации в характеристиках межличностных отношений, ценностях и мировоззрении.



Ключевые слова: субъективное благополучие, психологическая устойчивость, креативность, целеполагание, рефлексия.

Введение

В последние десятилетия проблема субъективного благополучия все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия. Одной из важнейших задач в изучении благополучия является выделение и разграничение основных факторов, определяющих состояния психологического благополучия, систематизация, выявление их соотносительной значимости.

Дифференциация факторов субъективного благополучия

По нашему мнению, важнейшим условием субъективного благополучия является психологи-