

DOI: 10.21626/j-chr/2023-4(37)/3  
УДК: 159.923:612.821

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ И ЕГО СВЯЗЬ СО СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬЮ В НОВОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СИТУАЦИИ

25

© Н.В. Евзельман

**Евзельман Н.В.** – аспирант, ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский государственный университет  
**E-mail:** env\_2@mail.ru

**Адрес:** 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9, Российская Федерация

---

### АННОТАЦИЯ

Основной целью работы является изучение соотношения между стрессоустойчивостью в новой информационной ситуации и показателями психоэмоционального благополучия личности. Полученные результаты показывают, что психоэмоциональное благополучие взрослых людей имеет тесные положительные взаимосвязи с их стрессоустойчивостью в условиях получения и обработки новой информации. Более того, изучаемый показатель стрессоустойчивости является значимым предиктором общего уровня психоэмоционального благополучия взрослых.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие; психоэмоциональное благополучие; стрессоустойчивость; взрослые.

---

Стремительные изменения в различных сферах функционирования современного человека начала XXI века имеют значительное влияние на его психоэмоциональное состояние. Современная психологическая наука все больше проявляет интерес к проблеме переживания внутреннего благополучия человека, набирают популярность исследования позитивного функционирования личности [3].

Согласно определению ВОЗ, психическое здоровье – это такое состояние благополучия, в котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить свой вклад в сообщество [10]. Способность личности справляться со сложными ситуациями связана с развитой способностью к рефлексии и регуляцией собственного эмоционального состояния. Кроме того, важной частью внутреннего благополучия человека является социальный контекст его функционирования.

Среди концепций, разработанных в парадигме позитивного функционирования личности, в современной психологической науке широко представлены теории психологического благополучия, субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и счастья.

Таким образом, в современной науке психологическое благополучие понимается как определенный интегральный показатель направленности личности на реализацию таких характеристик позитивного функционирования, как личностный рост и развитие, самопринятие, автономность, компетентность в управлении окружающей средой, наличие целей в жизни и позитивных отношений с окружающим миром, а также реализованности этой направленности – субъективное ощущение счастья и удовлетворенность жизнью [1].

Наличие большого количества теоретических разработок подвело исследователей к созданию различных интегративных конструктов внутреннего благополучия, где подчеркивается важная роль эмоций и настроения наряду с осмысленностью жизни. Результаты многих исследований также свидетельствуют о наличии относительной связи когнитивного и эмоционального компонентов внутреннего благополучия. Стало актуальным введение концепта, связывающего различные характеристики позитивного функционирования личности. В связи с этим, современными отечественными исследователями было введено понятие психоэмоционального благополучия, включающее эмоциональные характеристики личности. Авторы определили новый конструкт психоэмоционального благополучия, включающий в себя компоненты психологического благополучия, когнитивные и аффективные показатели субъективного благополучия (удовлетворенность различными сторонами жизни и счастье, устойчивые эмоциональные состояния, баланс аффекта), представляющие его эмоциональный аспект [5]. По мнению авторов, эмоциональный компонент является наиболее значимым в структуре субъективного благополучия, т.к. он выполняет регуляторную и адаптивную функции, объединяет чувства, ощущения и эмоции, обусловленные успешным (неуспешным) функционированием всех сфер личности. Авторы настаивают на важности понимания значения эмоционального компонента для внутреннего благополучия, т.к. эмоциональные состояния, устойчивые по длительности, могут рассматриваться как компонент субъективного благополучия. Такие эмоциональные состояния преобладают во времени и характерны не для конкретного момента, а для настоящего периода жизни человека; они, в меньшей степени, обусловлены текущей ситуацией с определенными временными ограничениями и, в большей степени – личностными факторами. На фоне доминирующих устойчивых эмоциональных состояний формируются актуальные состояния личности [5]. Авторы отмечают, что переживание благополучия оказывает постоянное влияние на различные характеристики психического состояния человека, поведение, продуктивность деятельности, качество межличностных отношений. Перманентно присутствующее настроение обеспечивает эмоциональный фон

деятельности в настоящем периоде [5]. Определяя понятие счастья, стоит отметить, что счастье – это продолжающееся общее эмоциональное состояние. При этом счастье может быть определено как ощущение, описывающее ряд психических состояний, которые отражают положительный эмоциональный ответ личности на свою жизнедеятельность [5]. Высокий уровень счастья может свидетельствовать о благополучии. Результаты проведенных исследований показывают наличие значимых взаимосвязей ощущения счастья с экстраверсией и отсутствием нейротизма [5].

Таким образом, психоэмоциональное благополучие определяется как интегральная характеристика внутреннего мира личности, отражающая взаимосвязи гедонистического и эвдемонистического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками. Использование конструкта психоэмоционального благополучия позволяет рассмотреть состояние благополучия человека с позиций целостности и охарактеризовать его комплексно, с учетом всей сложности и противоречивости внутреннего мира [4, 5].

Исходя из результатов теоретического анализа современной научной литературы, можно заключить, что возможности существующих подходов к изучению внутреннего благополучия в значительной мере исчерпаны, что делает актуальной разработку инновационных направлений. В частности, отмечается, что в настоящее время в отечественной психологии недостаточно представлено такое направление в исследовании благополучия, которое предполагало бы, как в свое время это было сделано К. Рифф, разработку некоторого нового конструкта, трансформацию его в исследовательский инструмент и эмпирическую проверку такого конструкта и инструмента. Поэтому появляются научные работы отечественных авторов, посвященные разработке новой психологической концепции благополучия и изучению ее эвристических возможностей [3]. Разработанный и представленный современными отечественными учеными конструкт психоэмоционального благополучия позволяет более полно охарактеризовать внутреннее благополучие человека [4], что является важным для понимания позитивного функционирования личности в различных сферах ее жизни.

Целью нашего исследования было определение и анализ уровневых характеристик психоэмоционального благополучия взрослых людей, а также определение соотношения этих показателей с такой индивидуальной характеристикой, как стрессоустойчивость в новой информационной ситуации. Определение и понимание предполагаемых взаимосвязей дает возможность прогнозировать изменения и регулировать особенности психических состояний личности, степень ее вовлеченности в различные виды деятельности и уровень продуктивности.

В исследовании приняли участие 65 взрослых, из них 16 – мужчин, 49 – женщин. Возраст участников варьировался от 23 до 55 лет (среднее значение возраста – 38 лет). Все участники являются русскоговорящими с рождения; подавляющее большинство из них проживают на территории Российской Федерации, остальные несколько человек (менее 1%) родились и большую часть жизни прожили в РФ. Практически все респонденты имеют как минимум одно законченное высшее образование и являются работниками технической, гуманитарной сфер, сферы услуг. Более 60% участников состоят в официальном браке, еще 20% в браке никогда не состояли. Около 70% участников имеют детей, при этом примерно в половине этих семей – по одному ребенку. Около 63% респондентов периодически испытывают небольшие сложности со здоровьем, еще около 19% имеют хронические заболевания. Около 55% респондентов оценивают свое материальное положение как хорошее, еще 34% – как среднее. Более 30% участников исследования относят себя к определенной религии, еще около 40% верят в так называемые высшие силы.

Для оценки показателей психоэмоционального благополучия и стрессоустойчивости участников были использованы Шкала психологического благополучия К. Рифф

в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной [2]; Шкала счастья М. Фордуса [6]; опросники «Смысл в жизни» М. Стегера [8] и «Склонность к скуке» А. Страка [9]; Пятифакторный опросник любопытства Т. Кацдана [7].

Математическая обработка данных была проведена с помощью методов описательной статистики, корреляционного анализа Спирмана, однофакторного дисперсионного анализа, регрессионного анализа.

## ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты однофакторного дисперсионного анализа показали, что в исследуемой выборке женщины имеют значимо более высокую по сравнению с мужчинами способность создавать и поддерживать теплые, доверительные отношения с окружающими людьми, что указывает на их большую готовность к сотрудничеству, проявлению заботы, достижению близости. При этом, у мужчин данной выборки значимо выше по сравнению с женщинами показатель ощущения себя несчастным, являющийся, согласно применяемой методике, характеристикой устойчивого эмоционального состояния. По показателям осмысленности жизни и склонности к скуке и унынию значимых различий между мужчинами и женщинами не выявлено.

Шкалы	Мужчины (n = 16)		Женщины (n = 49)		Общая выборка (n = 65)		F	p знач.
	M	SD	M	SD	M	SD		
Автономность	31,63	4,40	33,37	5,86	32,94	5,55	1,192	0,279
Компетентность	32,00	4,91	32,43	5,59	32,32	5,40	0,075	0,785
Личностный рост	37,63	5,74	37,78	5,03	37,74	5,17	0,010	0,920
Позитивные отношения	32,25	5,12	<b>35,37</b>	5,28	34,60	5,37	4,272	<u>0,043</u>
Жизненные цели	34,88	4,70	37,04	6,14	36,51	5,86	1,666	0,202
Самопринятие	34,31	3,05	35,51	6,01	35,22	5,43	0,582	0,448
Общий показатель	202,69	21,24	211,4 9	27,90	209,32	26,53	1,334	0,252

Таблица 1. Средние значения и средноквадратичные отклонения субшкал Шкалы психологического благополучия К. Риффа.

Шкалы	Мужчины (n = 16)		Женщины (n = 49)		Общая выборка (n = 65)		F	p знач.
	M	SD	M	SD	M	SD		
Чувствую себя счастливым (%)	38,75	19,28	47,65	22,20	45,46	21,72	2,061	0,156
Чувствую себя несчастливым (%)	<b>21,31</b>	8,50	13,96	12,30	15,77	11,86	4,925	<u>0,030</u>
Чувствую себя нейтрально (%)	39,94	13,59	38,39	19,96	38,77	18,51	0,083	0,774
Уровень состояния счастья / несчастья	6,50	1,55	6,88	1,62	6,78	1,60	0,672	0,416

Таблица 2. Средние значения и средноквадратичные отклонения субшкал Шкалы счастья М. Фордуса.

Шкалы	Мужчины (n = 16)		Женщины (n = 49)		Общая выборка (n = 65)		F	p знач.
	M	SD	M	SD	M	SD		
Наличие смысла в жизни	26,50	6,26	27,71	6,33	27,42	6,29	0,446	0,507
Поиск смысла в жизни	19,75	6,19	22,31	8,05	21,68	7,67	1,347	0,250
Склонность к скуке	13,06	4,54	12,45	3,81	12,60	3,97	0,285	0,596

Таблица 3. Средние значения и среднеквадратичные отклонения шкал опросников «Смысл в жизни» М. Стегера, «Склонность к скуке» А. Страка.

Результаты корреляционного анализа выявили значимые взаимосвязи стрессоустойчивости в новой информационно-коммуникационной ситуации с характеристиками психозэмоционального благополучия взрослых. Стрессоустойчивость оказалась положительно связана со всеми шкалами психологического благополучия методики К. Рифф. То есть, чем выше уровень стрессоустойчивости взрослых людей в ситуации получения новой информации, тем выше общий уровень их психологического благополучия; тем выше склонность к проявлению самостоятельности и способность противостоять социальному давлению; тем более развито чувство мастерства и компетентности в управлении окружающей средой; тем более выражены желание постоянного личностного развития и открытость новому опыту. Кроме этого, характерно наличие жизненных целей и задач, целеустремленности, чувства значимости собственной жизни, самопринятия и способности к теплым, доверительным отношениям с другими людьми. И, наоборот, чем выше уровень психологического благополучия, тем выше уровень стрессоустойчивости в новой информационно-коммуникационной ситуации.

Кроме этого, стрессоустойчивость оказалась положительно связана с уровнем состояния счастья, отрицательно – с субъективным ощущением себя несчастным. Чем ниже уровень стресса и тревоги в новой, незнакомой ситуации, тем более счастливым ощущает себя человек, тем более стабильно и спокойно воспринимает окружающую среду. Также стрессоустойчивость оказалась положительно связанной с наличием жизненных смыслов и отрицательно – со склонностью к скуке и унынию.

Результаты регрессионного анализа показали, что стрессоустойчивость в новой информационно-коммуникационной ситуации и осмысленность жизни являются значимыми позитивными предикторами общего уровня психологического благополучия взрослых. Осмысленность жизни является одним из компонентов духовного аспекта внутреннего благополучия, и, как видно из полученных результатов, оказывает достаточно сильное влияние на уровень общего психологического благополучия, включающего в себя чувство автономности, компетентности, стремление к личностному развитию, наличие жизненных целей, позитивного отношения к себе и окружающим людям. При этом достаточная способность противостоять стрессу, порождаемому новой ситуацией, в условиях получения и обработки новой информации, также способствует повышению общего психологического благополучия у взрослых. При этом следует отметить, что описанный выше корреляционный анализ также показал значимую взаимосвязь между осмысленностью жизни и стрессоустойчивостью.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании полученных результатов исследования можно сделать следующие выводы. Женщины по сравнению с мужчинами обладают большей способностью для формирования позитивных отношений с окружающими людьми; мужчины по сравнению с женщинами чаще чувствуют себя несчастными. Взрослые люди с более высокой

степенью стрессоустойчивости в новой информационной ситуации демонстрируют более высокий общий уровень психоэмоционального благополучия. Также можно сказать и о том, что психологически благополучные люди, вероятно, обладают большей стрессоустойчивостью в условиях получения и обработки новой информации, нового опыта. Более того, стрессоустойчивость в новой информационной ситуации имеет важное значение для психоэмоционального благополучия, способствуя повышению его уровня и выступая дополнительным ресурсом для поддержания положительного психического фона и оптимального функционирования человека.

Результаты проведенного исследования вносят вклад в развитие научных знаний о психологическом благополучии человека и могут быть использованы при планировании дальнейших исследований в данной области, а также для практического применения в индивидуальном и групповом консультировании, при составлении специализированных психологических программ.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Ахрямкина, Т.А. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде / Т.А. Ахрямкина, И.Н. Чаус. – Самара : Московский городской педагогический университет, 2012. – 104 с.
2. Жуковская, А. В., Трошихина, Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф / А.В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 2. - С. 82-93.
3. Карапетян, А. В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Карапетян Лариса Владимировна, 2019. – 494 с.
4. Психоэмоциональное благополучие: интегративный подход: монография / В. Р. Манукян, Е. Г. Трошихина, М. В. Данилова [и др.]. – Санкт-Петербург: ООО «Нестор-История», 2020. – 360 с.
5. Трошихина, Е.Г. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия / Е. Г. Трошихина, В. Р. Манукян // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2017. – Т. 7, № 3. – С. 211-223.
6. Fordyce M.W. A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health // Social Indicators Research. 1988. Vol. 20 (4). P. 355–381.
7. Kashdan T.B., Stikma M.C. et al. The five-dimensional curiosity scale // Journal of Research in Personality. 2018. № 73.
8. Steger M.F., Frazier P. et al. The Meaning in Life Questionnaire // Journal of Counseling Psychology. 2006. №1.
9. Struk A. A Short Boredom Proneness Scale: Development and Psychometric Properties // Assessment. 2015. № 24 (3). P. 1-14.
10. World Health Organisation: <https://www.who.int/ru>

Получена: 09.12.2023 г.

Принята к публикации: 26.12.2023 г.

## PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF PERSONALITY AND ITS RELATIONSHIP WITH STRESS RESISTANCE IN A NEW INFORMATION SITUATION

© Natalia V. Evzelman

**Natalia V. Evzelman** — Postgraduated Student, St. Petersburg State University

**E-mail:** env\_2@mail.ru

**Address:** 199034, St. Petersburg, Universitetskaya Embankment, 7–9, Russian Federation

### ABSTRACT

The main objective of the work is to study the relationship between stress resistance in a new information situation and the characteristics of the psycho-emotional well-being of an individual. Overall, the findings of the research show that stress resistance and psycho-emotional well-being are significantly positively correlated in adults. Moreover, the stress resistance is an important predictor of improved psycho-emotional well-being in adults.

**Keywords:** psychological well-being; psycho-emotional well-being; stress resistance; adults.

### REFERENCES

1. Ahryamkina, T.A. Psihologicheskoe blagopoluchie uchashchihsya v obrazovatel'noj srede / T.A. Ahryamkina, I.N. CHaus. – Samara : Moskovskij gorodskoj pedagogicheskij universitet, 2012. – 104 s.
2. ZHukovskaya, L. V., Troshihina, E. G. SHkala psihologicheskogo blagopoluchiya K. Riff / L.V. ZHukovskaya, E. G. Troshihina // Psihologicheskij zhurnal. – 2011. – T. 32, № 2. - S. 82-93.
3. Karapetyan, L. V. Psihologicheskaya koncepciya emocional'no-lichnostnogo blagopoluchiya : special'nost' 19.00.01 «Obshchaya psihologiya, psihologiya lichnosti, istoriya psihologii» : dissertaciya na soiskanie uchenoj stepeni doktora psihologicheskikh nauk / Karapetyan Larisa Vladimirovna, 2019. – 494 s.
4. Psihoemocional'noe blagopoluchie: integrativnyj podhod: monografiya / V. R. Manukyan, E. G. Troshihina, M. V. Danilova [i dr.]. – Sankt-Peteburg: ООО «Nestor-Istoriya», 2020. – 360 s.
5. Troshihina, E.G. Trevozhnost' i ustojchivye emocional'nye sostoyaniya v strukture psihoemocional'nogo blagopoluchiya / E. G. Troshihina, V. R. Manukyan // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologiya i pedagogika. – 2017. – T. 7, № 3. – S. 211-223.
6. Fordyce M.W. A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health // Social Indicators Research. 1988. Vol. 20 (4). P. 355–381.
7. Kashdan T.B., Stiksmo M.C. et al. The five-dimensional curiosity scale // Journal of Research in Personality. 2018. № 73.
8. Steger M.F., Frazier P. et al. The Meaning in Life Questionnaire // Journal of Counseling Psychology. 2006. №1.
9. Struk A. A Short Boredom Proneness Scale: Development and Psychometric Properties // Assessment. 2015. № 24 (3). P. 1-14.
10. World Health Organisation: <https://www.who.int/ru>

Received: 09.12.2023

Accepted: 26.12.2023