

УДК 159.922

DOI: 10.17072/2078-7898/2019-1-94-105

## НАПРАВЛЕННОСТЬ НА САМОРАЗВИТИЕ КАК ПРЕДИКТОР ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ\*

*Трошихина Евгения Германовна, Манукян Виктория Робертовна,*

*Данилова Марина Викторовна*

*Санкт-Петербургский государственный университет*

В статье исследуется роль направленности на саморазвитие для психоэмоционального благополучия старших подростков ( $N = 146$ ) и взрослых ( $N = 160$ ). Предложено два интегративных показателя гармоничность/дисгармоничность направленности на саморазвитие: соотношение важности и достижения (реализованности) личностного роста и соотношение важности (внешняя мотивация) и интересности (внутренняя мотивация) саморазвития в жизненных сферах. Выявлено, что психоэмоциональное благополучие подростков носит гедонистический характер, тогда как взрослых — эвдемонистический. В отношении направленности на саморазвитие в целом подростки и взрослые сходно оценивают степень важности и реализованности личностного роста, в обеих группах уровень важности выше уровня достижений, что свидетельствует об устремленности к дальнейшему самосовершенствованию. У взрослых, по сравнению с подростками, значимо выше как понимание важности саморазвития в разных жизненных сферах, так и заинтересованности в этом. Для психоэмоционального благополучия подростков наиболее благоприятно гармоничное соотношение интереса и признания важности саморазвития, а также понимания важности и достижений в сфере личностного роста, тогда как для психоэмоционального благополучия взрослых большее значение имеет результативность в сфере личностного роста и собственный интерес к саморазвитию. Во взрослом периоде показатели направленности на саморазвитие чаще выступают предикторами психоэмоционального благополучия и обладают большей объяснительной силой, чем в подростковом. Для взрослых наиболее сильными предикторами психоэмоционального благополучия являются оценка собственных достижений личностного роста и внутренняя мотивация саморазвития (интерес к саморазвитию), тогда как для подростков — признание важности личностного роста как ориентира.

*Ключевые слова:* психоэмоциональное благополучие, психологическое благополучие, саморазвитие, личностный рост, удовлетворенность жизнью, подростки, взрослость.

## THE FOCUS ON SELF-DEVELOPMENT AS A PREDICTOR OF PSYCHO-EMOTIONAL WELLBEING OF ADOLESCENTS AND ADULTS

*Evgenia G. Troshikhina, Victoria R. Manukyan, Marina V. Danilova*

*Saint Petersburg State University*

The aim of the present study was to examine the role of the focus on self-development for the psycho-emotional wellbeing of older adolescents ( $N = 146$ ) and adults ( $N = 160$ ). Two integrative indicators of the harmonicity / inharmonicity of the focus on self-development are suggested: the ratio of the importance of personal growth to its achievement (realization) and the ratio of the importance (external motivation) of self-development in life spheres to interest (internal motivation) in it. The research revealed

\* Исследование поддержано грантом РФФИ, проект № 16-06-00307-ОГН.

that the psycho-emotional wellbeing of adolescents is of hedonistic nature, whereas that of adults is of eudemonic one. With regard to the focus on self-development, the level of the importance of personal growth and the level of its realization in adolescents and adults do not significantly differ. In addition, in both groups the level of the importance is significantly higher than the level of achievement, which indicates an aspiration for further self-improvement. The level of the importance of self-development in different life spheres and the level of interest in it are significantly higher in adults than in adolescents. The harmonious ratio of the importance of self-development to the interest in it and the harmonious ratio of the importance of personal growth to its achievement are most favorable for the psycho-emotional wellbeing of adolescents, while the realization in the sphere of personal growth and their own interest in self-development are of greater importance for the psycho-emotional wellbeing of adults. In adulthood indicators of the focus on self-development appear to be predictors of components of psycho-emotional wellbeing more often and with greater explanatory power than in the adolescent period. Evaluation of achievements in personal growth and internal motivation for self-development (interest in it) are the strongest predictors of psycho-emotional wellbeing for adults, whereas for adolescents the most important predictor of psycho-emotional wellbeing is the recognition of the importance of personal growth, which can be considered a reference point for the future life.

*Keywords:* psycho-emotional wellbeing, psychological wellbeing, self-development, personal growth, satisfaction with life, adolescents, adulthood.

## Введение

В современной психологии все больше внимания уделяется теоретическим разработкам и эмпирическим исследованиям природы, структуры, предикторов и эффектов благополучия человека. Исследователи фокусируются либо на субъективном благополучии, т.е. на том, как люди ощущают качество своей жизни, либо на психологическом благополучии, т.е. насколько люди достигают реализации своего потенциала, и лишь немногие исследуют оба измерения общего благополучия [Ryan R.M., Deci E.L., 2001]. В данной статье мы рассматриваем интегральный конструкт психоэмоционального благополучия с точки зрения его обусловленности различными составляющими направленности на саморазвитие у подростков и взрослых.

## Психоэмоциональное благополучие как интегральный конструкт

Субъективное благополучие определяется как когнитивная и эмоциональная оценка своей жизни и включает положительный и отрицательный аффекты, а также удовлетворенность жизнью [Diener E. et al., 2002]. Концепция субъективного благополучия фактически представляет собой термин для того, что люди обычно подразумевают под счастьем. Это понятие связано с гедонической философией, согласно которой благополучие достигается, когда индивид испытывает высокий уровень удовлетворенности своей жизнью и положительные эмоции

превалируют над отрицательными, т.е. усиливается удовольствие и уменьшается страдание [Ryan R.M., Deci E.L., 2001].

Удовлетворенность жизнью предполагает глобальную оценку своей реальной жизни через призму личных стандартов «хорошей жизни» [Diener E. et al., 1999]. Человек будет в том случае удовлетворен, когда почти отсутствует разрыв между реальным положением дел и идеальными представлениями. Оценка также может исходить из сравнения себя с другими людьми [Аргайл М., 2003].

На сегодняшний день данная структура субъективного благополучия считается общепризнанной, но иногда ее видоизменяют, внося дополнения. Так, Л.В. Куликов [Куликов Л.В., 2000] видит содержанием когнитивного компонента не столько целостную оценку своей жизни вообще, сколько суммарную оценку, складывающуюся из оценок разных аспектов жизни. Тогда эмоциональный компонент — это доминирующая эмоциональная окраска отношения к этим аспектам жизни. И.А. Джидарьян также разделяет субъективное благополучие на эмоциональную и когнитивную составляющие: она пишет о рефлексивном ядре и эмоциональном фоне [Джидарьян И.А., 2013].

Концепт психологического благополучия основан на эвдемоническом подходе, поскольку внимание исследователей фокусируется на идее, что проживание достойной жизни и актуализация собственных потенциалов — это путь человека к благополучию [Ryan R.M., Deci E.L.,

2001; Keyes L.M. et al., 2002]. Наиболее полно психологическое благополучие представлено концепцией К. Рифф [Ryff C.D., 1989], выделившей шесть факторов: автономность, компетентность, позитивные отношения с другими, самопринятие, наличие целей в жизни и личностный рост. Поскольку в данный конструкт не включены эмоциональные шкалы, многие исследователи относят его к когнитивной оценке человеком своей жизни [Аргайл М., 2003]. Уже имеются данные, свидетельствующие о том, что психологическое благополучие позитивно коррелирует с образовательным и профессиональным статусом [Ryff C.D., Singer V.H., 2008] и отрицательно коррелирует с пассивной прокрастинацией [Habelrih E.A., Hicks R.E., 2015].

Хотя очевидно, что существует концептуальное различие между субъективным и психологическим благополучием, современные психологи признают сильные стороны и ценность обоих подходов и рассматривают их как важные аспекты общей картины благополучия [Henderson L.W., Knight T., 2012].

Психологическое благополучие характеризуется столкновением с экзистенциальными вызовами жизни [Ryff C.D., Singer V.H., 2008]. Отношение человека к коллизиям и крутым поворотам судьбы как к испытаниям и жизненным вызовам, определяет моральное и душевное удовлетворение своей жизнью даже тогда, когда объективные характеристики утверждают об обратной картине. По мысли Рифф, психологическое благополучие должно приводить к чувству наполненности жизни, внутреннему балансу и коррелировать с позитивным настроением, чувством счастья и удовлетворенностью жизнью. Однако последние исследования показали, что наиболее экзистенциальные его характеристики — наличие жизненных целей и направленность на личностный рост — могут сопровождаться напряжением и фобическими настроениями [Трошихина Е.Г., Манукян В.Р., 2017]. Психологическое благополучие — это не совсем противоположный полюс психологического дистресса одного континуума [Winefield H.R. et al., 2012].

В качестве интегральной характеристики благополучия личности нами был предложен и апробирован конструкт «психоэмоциональное благополучие», отражающий взаимосвязи эвдемонического и гедонистического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными ха-

рактеристиками личности (тревожность, устойчивые эмоциональные состояния). Он позволяет рассмотреть целостно состояние благополучия [Трошихина Е.Г., Манукян В.Р., 2017]. На наш взгляд, исследования, связанные с вкладом направленности на саморазвитие в благополучие, должны включать оценку целостного измерения.

### Направленность на саморазвитие

В современной психологии понятие саморазвития начинает занимать существенное место и, несмотря на разные подходы к сущности саморазвития, как особой деятельности (И.И. Чеснокова), стратегии жизни (К.А. Абульханова-Славская), жизненной ориентации (Е.Ю. Коржова), наметились общие тенденции в рассмотрении содержательного наполнения данного понятия.

Саморазвитие считается сущностной потребностью человека и фундаментальной способностью становиться субъектом собственной жизнедеятельности и личностных изменений, рассматривается как сознательно осуществляемый активный процесс, детерминируемый изнутри, а не извне (В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, Д.А. Леонтьев, М.А. Щукина и др.).

Теоретическая концептуализация саморазвития указывает на возможную связь между направленностью на саморазвитие и психоэмоциональным благополучием. В ряде работ подчеркивается важность саморазвития для физических, социальных и духовных достижений и психологического благополучия человека [Низовских Н.А., 2010]. Фактически в некоторых случаях личностный рост считается результатом или значимым аспектом саморазвития или даже отождествляется с ним, поскольку предполагается, что саморазвитие связано с прогрессивным процессом, что оно носит позитивный для личности и социума характер. Хотя личностный рост и предполагает саморазвитие, тем не менее, саморазвитие остается относительно стабильным и независимым от форм благополучия процессом. Принимая во внимание вопрос о направленности процесса саморазвития, некоторые психологи подчеркивают, что оно может идти по негативному вектору и быть направлено на нежелательные умения и качества личности, неэффективные и непродуктивные для общества и даже ведущие к регрессу самого человека

(А.А. Реан, В.Г. Моралов, М.А. Фризен, И.Б. Дерманова).

Качественное своеобразие саморазвития определяется уровнем социальной активности или реактивности. Человек, саморазвитие которого реактивно, может так и не стать истинным субъектом саморазвития [Моралов В.Г., 2015]. Даже при внутренней детерминации саморазвития человек может исходить из важности развития себя в той или иной области с точки зрения общественного мнения, принятия социальных стандартов и сравнения себя с другими людьми, а может руководствоваться собственными интересами и потенциалами.

В данной работе мы рассматриваем вслед за В.Ф. Соповым и Л.В. Карпушиной саморазвитие в позитивном ключе, в качестве одной из жизненных ценностей [Сопов В.Ф., Карпушина Л.В., 2001]. Под саморазвитием исследователи понимают постоянную работу над собой, самосовершенствование и выработку личных качеств. Авторы предлагают рассматривать саморазвитие в различных социальных сферах, в которых осуществляется жизнедеятельность человека: профессиональной, образовательной, семейной, общественной и физической активности, и в сфере увлечений. Предполагается, что в тех сферах, которые особенно значимы для человека, саморазвитие осуществляется наиболее интенсивно. И.Б. Дерманова в дополнение к этой позиции различает важность и интересность саморазвития для каждой отдельной сферы и в целом. Если интерес более выражен по сравнению с важностью, то это свидетельствует о том, что активность саморазвития преобладает над реактивностью, поскольку интерес более всего отражает внутреннюю детерминацию [Голованова Н.Ф., Дерманова И.Б., 2015].

Рассматривая становление саморазвития, А.А. Деркач и Э.В. Сайко [Деркач А.А., Сайко Э.В., 2010] заключают, что в ходе онтогенеза направленность на саморазвитие усиливается за счет постепенного роста субъектности индивида. В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев [Слободчиков В.И., Исаев Е.И., 2000] отмечают, что человек начинает становиться истинно субъектом саморазвития только в подростковом возрасте. В этот период жизни возрастают рефлексивные способности и самосознание в целом, а также субъектность, все эти изменения позволяют ак-

туализировать внутренний потенциал саморазвития.

Саморазвитие может играть существенную роль в успешном переходе от детства к взрослой жизни и внести свой вклад в чувство благополучия. По данным эмпирических исследований у активных в учебной сфере подростков, участников олимпиад и конкурсов, саморазвитие занимает одно из ведущих мест среди жизненных ценностей [Спешилова Т.С., 2011]. Также показана высокая ценность саморазвития в наиболее значимой профессиональной сфере в студенческом возрасте [Мозговая Н.Н., 2014]. В исследованиях, направленных на изучение внутренних факторов благополучия подростков, выявлено, что наличие личного смысла — значительный предиктор психологического благополучия и удовлетворенности жизнью школьников [Brouzosa A. et al., 2016]. Также целенаправленность, в противовес бесцельности, тесно связана с аффективным и когнитивным благополучием [Moreira P.A.S. et al., 2014].

Эти результаты сходны с данными, полученными на выборке взрослых, о значимости осмысленности жизни и ориентации на внутренние ценности для психологического и субъективного благополучия [Dittmar H. et al., 2014; Kasser T., 2018].

Несмотря на важность вышеупомянутых исследований, остается без ответа много вопросов относительно положительной роли направленности на саморазвитие в жизни подростков и взрослых. До настоящего времени не рассматривалась связь направленности на саморазвитие с психоэмоциональным благополучием.

**Целью** данного исследования явилось изучение направленности на саморазвитие как предиктора психоэмоционального благополучия подростков и взрослых.

### **Гипотезы исследования**

1. Направленность на саморазвитие может быть представлена различными составляющими, которые вносят разнородный вклад в психоэмоциональное благополучие. В частности, направленность на саморазвитие может носить гармоничный или дисгармоничный характер, в зависимости от соотношения внутренней и внешней мотивации саморазвития, а также от соотношения ценности саморазвития и оценки собственных достижений в этой сфере.

2. У взрослых все составляющие направленности на саморазвитие в большей степени обуславливают психоэмоциональное благополучие, чем у подростков.

**Задачи исследования:** 1) проанализировать уровневые различия в психоэмоциональном благополучии подростков и взрослых; 2) изучить соотношение различных составляющих направленности на саморазвитие в группах подростков и взрослых; 3) изучить различия в психоэмоциональном благополучии подростков и взрослых в зависимости от гармоничности/дисгармоничности направленности на саморазвитие; 4) оценить степень влияния различных составляющих саморазвития на психоэмоциональное благополучие подростков и взрослых.

### Выборка

В исследовании приняли участие 160 взрослых человек, 60 мужчин и 100 женщин в возрасте от 18 до 56 лет (средний возраст 32,7 лет) с различным семейным, профессиональным и образовательным статусом, а также 146 подростков в возрасте от 14 до 16 лет (средний возраст 15,6 лет), 57 юношей и 89 девушек.

### Методы

Параметры психоэмоционального благополучия изучались с помощью комплекса методик. Эвидемонические характеристики психологического благополучия изучались с помощью Шкалы К. Рифф в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной [Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г., 2011]. Для оценки удовлетворенности использовались: Шкала удовлетворенности жизнью (Е. Динер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гриффин) в адаптации Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева); субтест «Удовлетворенность условиями жизни» экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения и его источников (О.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин); модификация методики Дембо-Рубинштейн (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн) для оценки удовлетворенности разными жизненными сферами. Для определения эмоциональных характеристик использовались: методика «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин), модифицированная для исследования устойчивых эмоциональных состояний; шкала личностной тревожности Интегративного

теста тревожности (А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев) и Шкала счастья М. Фордиса.

Направленность на саморазвитие исследовалась с помощью шкалы «Личностный рост» из опросника «Индекс стремлений» (Э. Деси, Р. Райан в адаптации Ю.А. Котельниковой) и шкалы «Ценность саморазвития» морфологического теста жизненных ценностей [Сопов В.Ф., Карпушина Л.В., 2001].

В соответствии с гипотезами и задачами исследования при обработке были введены дополнительные переменные. Шкала «Личностного роста» включает 5 утверждений (примеры: «развиваться и узнавать новое», «самостоятельно делать выбор, а не плыть по течению жизни», «все больше осознавать, почему поступаешь так, а не иначе»), которые респонденты должны были оценить с точки зрения важности и меры достижения. Для оценки гармоничности/дисгармоничности личностного роста нами была вычислена разница между важностью и достижениями в сфере личностного роста. Шкала «Ценность саморазвития» оценивает важность саморазвития в различных жизненных сферах (10 пунктов). Мы просили респондентов оценить пункты этой шкалы дважды: с точки зрения интереса к развитию в данной сфере и с точки зрения важности. Для оценки гармоничности/дисгармоничности саморазвития как баланса внутренней и внешней мотивации саморазвития была высчитана разница между интересом и важностью саморазвития (в целом без учета сфер).

### Результаты

*Психоэмоциональное благополучие и направленность на саморазвитие у подростков и взрослых.* Сравнительный анализ показателей психоэмоционального благополучия между подростками и взрослыми выявил достаточно широкую область значимых различий — она включила 27 значимых различий ( $0,001 < p < 0,05$ ). Взрослые демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия в целом и в частности, по таким параметрам, как компетентность, личностный рост и самопринятие. Взрослые, опираясь на свой жизненный опыт, образование и знания, чувствуют себя более компетентными в овладении средой, более ориентированы на личностный рост и позитивнее относятся к себе по сравнению с подростками.

При этом взрослые чаще отмечают сожаление об упущенных в прошлом возможностях, значимо более тревожны и напряжены, уровень их психической активации, эмоционального тонуса и сосредоточенности значимо ниже, чем у подростков. Подростки более удовлетворены своим настоящим социальным положением, у них в жизни пока есть все, что нужно; они достоверно чаще удовлетворены условиями жизни. Результаты в целом позволяют говорить о том, что психоэмоциональное благополучие взрослых носит скорее эвдемонический характер, тогда как благополучие подростков более гедонистично.

Выраженность и соотношение показателей направленности на саморазвитие у подростков и взрослых имеет схожие значения и тенденции. В обеих группах важность личностного роста в целом оценивается выше его результативности. Значимых различий между взрослыми и подростками по данным шкалам не выявлено. Ситуация иная относительно выраженности мотивации саморазвития: у взрослых значимо выше и интерес к саморазвитию, и понимание его важности ( $0,001 < p < 0,007$ ), т.е. в целом мотивация саморазвития более выражена.

Корреляционный анализ показателей направленности саморазвития выявил сходные тенденции в группах подростков и взрослых. В целом положительно связаны важность саморазвития и важность личностного роста ( $p < 0,000$ ), важность личностного роста и оценка его результативности ( $p < 0,000$ ), интерес и важность саморазвития ( $p < 0,000$ ), что говорит о целостности и непротиворечивости направленности на саморазвитие. Однако интегральные шкалы гармоничности/дисгармоничности — разрыв между важностью и реализованностью личностного роста и разрыв между интересом и важностью саморазвития не образуют взаимосвязи, т.е. измеряют относительно не зависящие друг от друга, феномены.

*Различия в психоэмоциональном благополучии подростков и взрослых в зависимости от гармоничности/дисгармоничности направленности на саморазвитие.* С помощью деления по процентиллям были выделены группы подростков и взрослых с разными показателями гармоничности/дисгармоничности направленности на саморазвитие. Гармоничными считались группы, где разница между интересом и важностью

саморазвития приближалась к 0 (от -1 до 1), а также группы, где разница между важностью и результативностью личностного роста была невелика (от 0 до 8). Таким образом, по каждому показателю получилось 3 группы: 1 «гармоничная» и 2 «дисгармоничные». Дисперсионный анализ позволил изучить различия в психоэмоциональном благополучии подростков и взрослых, обусловленные данным фактором. Каждая из образовавшихся групп включает около 33 % выборки.

Наиболее благополучной для **подростков** оказалась ситуация, когда уровень интереса к саморазвитию и понимание его важности наиболее близки друг другу (6 значимых различий,  $0,001 < p < 0,05$ ). Эти подростки по сравнению с респондентами двух других групп чувствуют себя более компетентными, независимыми и одновременно способными создавать близкие позитивные отношения с окружающими, стремятся к личностному развитию, менее подвержены различным страхам и более уверены в себе. Вместе с тем понимание важности саморазвития при отсутствии интереса может вызывать фобические реакции.

При сравнении групп, разделенных по показателям личностного роста, мы получили 8 статистически достоверных различий. Наибольшее количество различий получено между группой подростков, для которой важность личностного роста выше его результативности (48 чел.) и двумя другими группами. Значительное преобладание чувства важности личностного роста над оценкой своих достижений у подростков сопровождается эмоциональным дискомфортом, личностной тревожностью, а также снижением эмоционального тонуса, психической активации, сосредоточенности, недостаточным уровнем психологического благополучия и удовлетворенности жизнью. Выявленные различия показывают, что по ряду показателей психоэмоционального благополучия подростки этой группы чувствуют себя менее благополучными, чем их ровесники, у которых получено гармоничное сочетание оценки важности и результативности личностного роста или самооценка достижений выше важности личностного роста.

Для **взрослых** более значимым фактором, обуславливающим различия в психоэмоциональном благополучии, является разница между важностью и результативностью личностного

роста (здесь выявлено 22 различия), тогда как по параметру соотношения внешней и внутренней мотивации саморазвития — только 5 различий. Наиболее высокие значения по показателям психоэмоционального благополучия получены для группы взрослых, у которых оценка достижений в области личностного роста превышает оценку важности (45 чел.). Различия получены по всем составляющим психоэмоционального благополучия: по большинству параметров удовлетворенности, психологического благополучия по Рифф, устойчивых эмоциональных состояний, тревожности. В свою очередь, группа с гармоничным соотношением важности и результативности личностного роста (66 чел.) имеет более благоприятные показатели по сравнению со взрослыми, у которых важность личностного роста сильно превышает оценку достижений (49 чел.). Таким образом, для психоэмоционального благополучия взрослых также существенно, чтобы в сфере личностного роста достижения оценивались выше или наравне с важностью. При большом отрыве важности от результативности личностного роста психоэмоциональное благополучие взрослых снижается. Что касается соотношения внешней и внутренней мотивации саморазвития, то здесь различия получены по показателям методики Рифф (общий

уровень и самопринятие), устойчивым эмоциональным состояниям (психическая активация, сосредоточенность), по методике Фордиса (частота нейтрального состояния). Наименее благоприятной оказалась группа, где важность саморазвития превышает интерес к нему (52 чел.), т.е. внешняя мотивация преобладает над внутренней. Психоэмоциональное благополучие выше в группах с гармоничным соотношением (56 чел.) и с преобладанием интереса к саморазвитию над оценкой его важности (52 чел.).

**Направленность на саморазвитие как предиктор психоэмоционального благополучия подростков и взрослых.** Для изучения степени влияния различных показателей саморазвития на психоэмоциональное благополучие подростков и взрослых в каждой возрастной группе был проведен регрессионный анализ.

В качестве зависимых переменных выступали показатели психоэмоционального благополучия, а предикторов — показатели направленности на саморазвитие. Далее мы приводим результаты регрессионного анализа с объяснительной дисперсией более 20 %.

В группе **подростков** выявлены три модели с удовлетворительной объяснительной дисперсией (табл. 1).

Таблица 1. Результаты регрессионного анализа в группе подростков

Зависимые переменные	R-квадрат	Предикторы	Бета	Уровень значимости
Удовлетворенность жизнью (Динер)	0,23	Важность саморазвития	-0,494	0,000
		Важность личностного роста	0,262	0,001
Психологическое благополучие (Рифф)	0,23	Оценка достижений личностного роста	0,569	0,000
		Разность важности и достижений личностного роста	0,198	0,029
Эмоциональный тонус	0,20	Оценка достижений личностного роста	-0,276	0,001
		Разность интереса и важности саморазвития	-0,175	0,025
		Интерес к саморазвитию	-0,179	0,026

Удовлетворенность жизнью описывается регрессионной моделью, объясняющей 23 % общей дисперсии. Анализ обнаружил два противоположных по знаку предиктора: с отрицательным знаком важность саморазвития ( $\beta = -0,494$ ;  $p = 0,00$ ) и с положительным — важность личностного роста ( $\beta = 0,262$ ;  $p = 0,001$ ). Полученная регрессионная модель может быть интер-

претирована так, что для подростка внешняя мотивация саморазвития, осознание важности развития в определенных жизненных сферах снижает его удовлетворенность жизнью. А понимание важности развития своей личности (самопознания, самосовершенствования), напротив, способствует повышению удовлетворенности.

Для показателя психологического благополучия обнаружена регрессионная модель, описывающая 23 % общей дисперсии. Согласно полученной модели оценка достижений ( $\beta = 0,569$ ;  $p = 0,00$ ) и разница показателей личностного роста (важность личностного роста выше оценки достижений) ( $\beta = 0,198$ ;  $p = 0,029$ ) являются позитивными предикторами психологического благополучия. Позитивная оценка своих достижений при понимании важности постоянного самопознания и самосовершенствования способствуют общему психологическому благополучию в подростковом возрасте.

Эмоциональный тонус как один из основных показателей эмоционального компонента благополучия описывается регрессионной моделью, объясняющей 20 % дисперсии. Оценка результативности личностного роста ( $\beta = -0,276$ ;  $p = 0,001$ ), разница показателей саморазвития (важность саморазвития выше интереса к нему) ( $\beta = -0,175$ ;  $p = 0,025$ ), непосредственно интерес к саморазвитию ( $\beta = -0,179$ ;  $p = 0,026$ ) являются предиктором позитивного настроения и эмоциональной включенности.

В группе **взрослых** выявлено 6 моделей с удовлетворительной объяснительной дисперсией (табл. 2).

Таблица 2. Результаты регрессионного анализа в группе взрослых

Зависимые переменные	R-квадрат	Предикторы	Бета	Уровень значимости
Удовлетворенность жизнью (Динер)	0,22	Оценка достижений личностного роста	0,466	0,000
Психологическое благополучие (Рифф)	0,31	Оценка достижений личностного роста	0,400	0,000
		Интерес к саморазвитию	0,528	0,000
		Важность саморазвития	-0,322	0,014
Личностный рост (Рифф)	0,22	Интерес к саморазвитию	0,347	0,000
		Оценка достижений личностного роста	0,211	0,006
Жизненные цели (Рифф)	0,26	Интерес к саморазвитию	0,261	0,000
		Оценка достижений личностного роста	0,347	0,000
Самопринятие (Рифф)	0,26	Оценка достижений личностного роста	0,450	0,000
		Разность интереса и важности саморазвития	0,220	0,002
Комфортность	0,20	Оценка достижений личностного роста	-0,411	0,000
		Разность интереса и важности саморазвития	-0,170	0,018

Обращает на себя внимание тот факт, что у взрослых параметры направленности на саморазвитие в большей степени обуславливают уровень психологического благополучия, чем у подростков: они являются предикторами как общего показателя психологического благополучия, так и отдельных его критериев — личностного роста, жизненных целей и самопринятия, объясняя от 22 до 31 % дисперсии данных показателей. Наибольшее значение для психологического благополучия имеет интерес к саморазвитию, т.е. его внутренняя мотивация ( $\beta = 0,528$ ;  $p = 0,000$ ), также значимой оказывается оценка достижений личностного роста

( $\beta = 0,400$ ;  $p = 0,000$ ), в то время как важность саморазвития, т.е. его внешняя мотивация, снижает психологическое благополучие взрослых ( $\beta = -0,322$ ;  $p = 0,014$ ). Оценка достижений личностного роста, как видно, наиболее сильный предиктор психоэмоционального благополучия у взрослых, поскольку она оказалась значимым предиктором во всех отобранных моделях. Этот показатель оказывает влияние как на эвдемонистические показатели благополучия, описанные выше, так и на гедонистические аспекты: удовлетворенность жизнью ( $\beta = 0,466$ ;  $p = 0,000$ ), самопринятие ( $\beta = 0,450$ ;  $p = 0,000$ ) и комфортность как устойчивое эмоциональное



состояние, при котором доминирует хорошее настроение, переживания удовлетворенности и беззаботности ( $\beta = -0,411$ ;  $p = 0,000$ ). Результаты также ясно показывают, что для психоэмоционального благополучия важным оказывается преобладание внутренней мотивации саморазвития над внешней.

### Обсуждение и выводы

В целом подростковая и взрослая выборки представляются психологически и эмоционально благополучными, при этом психоэмоциональное благополучие подростков носит скорее гедонистический характер, тогда как взрослых — эвдемонистический.

Анализ корреляционных взаимосвязей шкал направленности на саморазвитие в группах подростков и взрослых выявил целостность и непротиворечивость изучаемого конструкта саморазвития, однако показатели гармоничности/дисгармоничности не образовали взаимосвязи. Таким образом, соотношение внешней и внутренней мотивации саморазвития и соотношение ценности и результативности личностного роста отражают два независимых аспекта направленности на саморазвитие.

В отношении личностного роста в целом подростки и взрослые сходно оценивают степень его важности и реализованности и признают, что достижения не достигают уровня важности, что свидетельствует об устремленности к дальнейшему личностному развитию. Гармоничное сочетание важности и результативности личностного роста и превышение самооценки достижений над важностью личностного роста положительно сказываются на психоэмоциональном благополучии. При этом для психоэмоционального благополучия взрослых высокая оценка реализованности личностного роста имеет принципиальное значение.

Относительно саморазвития в жизненных сферах у взрослых значимо выше как понимание важности саморазвития, так и личная заинтересованность в нем, т.е. в целом их мотивация саморазвития выше. Выявленные различия состоят и в том, что если для психоэмоционального благополучия подростков наиболее благоприятно гармоничное соотношение интереса и осознания важности саморазвития, то у взрослых наиболее высокое психоэмоциональное благополучие наблюдается, если интерес к

саморазвитию преобладает над оценкой его важности.

Во взрослом периоде показатели направленности на саморазвитие чаще выступают предикторами психоэмоционального благополучия и обладают большей объяснительной силой, чем в подростковом. Кроме того, если для взрослых в качестве предиктора в большей мере выступают внутренняя мотивация саморазвития и оценка собственных достижений личностного роста, его результативность, то для подростка — это признание ценности личностного роста, т.е. выбор личностного роста в качестве ориентира будущего развития.

Проведенное исследование позволяет предположить, что в подростковом возрасте ценность саморазвития задается социумом, и если мотивация к саморазвитию интериоризуется, то признание подростком важности саморазвития и осознание продвижений на этом пути вносит свой вклад в психоэмоциональное благополучие. В дальнейшем с возрастом, большее значение приобретает реализованность саморазвития. Поскольку имеющиеся достижения снижают заданную извне необходимость личностного роста и саморазвития, то более важным становится наличие собственного интереса и внутренних ориентиров саморазвития для психоэмоционального благополучия взрослых.

### Список литературы

- Аргайл М.* Психология счастья / пер. с англ. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 623 с.
- Голованова Н.Ф., Дерманова И.Б.* Саморазвитие личности как предмет педагогики и психологии // Вестник СПбГУ. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2015. № 3. С. 51–63.
- Деркач А.А., Сайко Э.В.* Самореализация — основание акмеологического развития. М.: МОДЭК: МПСИ, 2010. 224 с.
- Джидарьян И.А.* Психология счастья и оптимизма. М.: ИП РАН, 2013. 268 с.
- Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г.* Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
- Куликов Л.В.* Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2000. С. 33–45.
- Мозговая Н.Н.* Динамика жизненных ценностей в психологическом пространстве личности студентов // Психология обучения. 2014. № 2. С. 56–71.

Моралов В.Г. Общие закономерности и возрастные особенности саморазвития личности // Вестник Череповецкого государственного университета. 2015. № 4(65). С. 147–151.

Низовских Н.А. Жизненные принципы в личностном саморазвитии человека: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2010. 673 с.

Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основные ступени развития субъектности человека // Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для вузов. М.: Школьная пресса, 2000. С. 212–385.

Сонов В.Ф., Карпушина Л.В. Морфологический тест жизненных ценностей // Прикладная психология. 2001. № 4. С. 9–30.

Спешилова Т.С. Особенности и развитие ценностно-смысловой сферы личности интеллектуально одаренных учащихся // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная Работа. Ювенология. Социокинетика. 2011. Т. 17, № 2. С. 164–166.

Трошихина Е.Г., Манукян В.Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2017. Т. 7, № 3. С. 211–223. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2017.302.

Brouzosa A., Vassilopoulos S.P., Boumpouli C. Adolescents' subjective and psychological well-being: the role of meaning in life // Hellenic Journal of Psychology. 2016. Vol. 13(3). P. 153–169.

Diener E., Lucas R.E., Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction // The handbook of positive psychology / ed. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. Oxford, N.Y.: Oxford University Press, 2002. P. 63–73.

Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125, no. 2. P. 276–302. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276.

Dittmar H., Bond R., Hurst M., Kasser T. The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis // Journal of Personality and Social Psychology. 2014. No. 107(5). P. 879–924. DOI: 10.1037/a0037409.

Habelrih E.A., Hicks R.E. Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination // International Journal of Psychological Studies. 2015. No. 7(3). P. 25–34. DOI: 10.5539/ijps.v7n3p25.

Henderson L.W., Knight T. Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing // International Journal of Wellbeing. 2012. No. 2(3). P. 196–221. DOI:10.5502/ijw.v2i3.3.

Kasser T. Materialism and living well // Handbook of well-being / ed. by E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018. P. 860–871. DOI: 10.7551/mitpress/3501.001.0001.

Keyes L.M., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. No. 82(6). P. 1007–1022.

Moreira P.A.S., Cloninger C.R., Dinis L. et al. Personality and well-being in adolescents // Frontiers in Psychology. 2015. No. 5. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01494/full> (accessed: 18.08.2018). DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01494.

Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual review of Psychology. 2001. No. 52. P. 141–166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.

Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. No. 57(6). P. 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.

Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies. 2008. No. 9(1). P. 13–39. DOI 10.1007/s10902-006-9019-0.

Winefield H.R., Gill T.K., Taylor A.W., Pilkington R.M. Psychological wellbeing and psychological distress: Is it necessary to measure both? // Psychology of Well-being: Theory, Research and Practice. 2012. No. 2(3). P. 1–14. DOI: 10.1186/2211-1522-2-3.

Получено 22.08.2018

## References

Argyle, M. (2003). *Psikhologiya schast'ya*. [The Psychology of Happiness]. Saint-Petersburg: Piter Publ., 623 p.

Brouzosa, A., Vassilopoulos, S.P., Boumpouli, C. (2016). Adolescent's subjective and psychological well-being: the role of meaning in life. *Hellenic Journal of Psychology*. Vol. 13(3), pp. 153–169.

Derkach, A.A. and Sayko, E.V. (2010). *Samorealizatsiya — osnovanie akmeologicheskogo razvitiya* [Self-realization is the basis of acmeological development]. Moscow: MODJeK Publ., MPSI Publ., 224 p.

Diener, E., Lucas, R.E. and Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life

satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, ed. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. Oxford, New York: Oxford University Press, pp. 63–73.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. and Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. Vol. 125, no. 2, pp. 276–302. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276.

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M. and Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 107(5), pp. 879–924. DOI: 10.1037/a0037409.

Dzhidaryan, I.A. (2013). *Psikhologiya schast'ya i optimizma* [Psychology of happiness and optimism]. Moscow: Institute of psychology RAS Publ., 268 p.

Golovanova, N.F. and Dermanova, I.B. (2015). *Samorazvitie lichnosti kak predmet pedagogiki i psikhologii* [Personality self-development as a subject of pedagogics and psychology]. *Vestnik SPbGU. Seriya 12. Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika* [Vestnik of St. Petersburg State University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy]. No. 3, pp. 51–63.

Habelrih, E.A. and Hicks, R.E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*. Vol. 7(3), pp. 25–34. DOI: 10.5539/ijps.v7n3p25.

Henderson, L.W. and Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. Vol. 2(3), pp. 196–221. DOI:10.5502/ijw.v2i3.3.

Kasser, T. (2018). Materialism and living well. *Handbook of well-being*, ed. by E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City: DEF Publ., pp. 860–871. DOI: 10.7551/mitpress/3501.001.0001.

Keyes, L.M., Shmotkin, D. and Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82(6), pp. 1007–1022.

Kulikov, L.V. (2000). *Zdorov'e i sub'ektivnoe blagopoluchie* [Health and subjective well-being]. *Psihologija zdorovya, pod red. G.S. Nikiforova* [Psychology of health, ed. by G.S. Nikiforov]. Saint-Petersburg: Piter Publ., pp. 33–45.

Moralov, V.G. (2015). *Obschie zakonomernosti i vozrastnye osobennosti samorazvitiya lichnosti* [General patterns and age features of self-development of personality]. *Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta* [Cherepovets State University Bulletin]. Vol. 4, no. 65, pp. 147–151.

Moreira, P.A.S., Cloninger, C.R., Dinis, L. et al. (2015). Personality and well-being in adolescents.

*Frontiers in Psychology*. No. 5. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01494/full> (accessed 18.08.2018). DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01494.

Mozgovaya, N.N. (2014). *Dinamika zhiznennykh tsennostey v psikhologicheskom prostranstve lichnosti studentov* [Dynamics of life values in the psychological space of the student's personality]. *Psikhologiya obucheniya* [Psychology of Teaching]. No. 2, pp. 56–71.

Nizovskikh, N.A. (2010). *Zhiznennye printsipy v lichnostnom samorazvitiy cheloveka: dis... d-ra psikhol. nauk* [Life principles in the person's self-development: dissertation]. Moscow, 673 p.

Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of Psychology*. No. 52, pp. 141–166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 57(6), pp. 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.

Ryff, C.D. and Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 9(1), pp. 13–39. DOI 10.1007/s10902-006-9019-0.

Slobodchikov, V.I. and Isaev, E.I. (2000). *Osnovnye stupeni razvitiya sub'ektivnosti cheloveka* [The main stages of development of human agency]. *Slobodchikov V.I., Isaev E.I. Osnovy psikhologicheskoy antropologii. Psikhologiya razvitiya cheloveka: Razvitie sub'ektivnoy real'nosti v ontogeneze* [Slobodchikov V.I., Isaev E.I. Fundamentals of psychological anthropology. Psychology of Human Development: Development of Subjective Reality in Ontogenesis]. Moscow, Shkolnaya Pressa Publ., pp. 212–385.

Sopov, V.F. and Karpushina, L.V. (2001). *Morfologicheskii test zhiznennykh tsennostey* [Morphological test of life values]. *Prikladnaya psikhologiya* [Applied Psychology]. No. 4, pp. 9–30.

Speshilova, T.S. (2011). *Osobennosti i razvitie tsennostno-smyslovoy sfery lichnosti intellektual'no odarenykh uchashchikhsya* [Features and development of the value-semantic sphere of the personality of intellectually gifted students]. *Vestnik Kostromskogo Gosudarstvennogo Universiteta im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsialnaya Rabota. Uvenologiya. Sotsiokinetika* [Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Social work. Juvenology. Sotsiogenetiks]. Vol. 17, no. 2, pp. 164–166.

Troshikhina, E.G. and Manukyan, V.R. (2017). *Trevozhnost i ustoychivye emotsionalnye sostoyaniya v strukture psikhoemotsionalnogo blagopoluchiya* [Anxiety and stable emotional states in the structure of psycho-emotional well-being]. *Vestnik SPbGU. Ser. Psikhologiya i pedagogika* [Vestnik of St. Petersburg State University. Psychology and Pedagogy]. Vol. 7, no. 3, pp. 211–223.

Winefield, H.R., Gill, T.K., Taylor, A.W. and Pilkington, R.M. (2012). Psychological wellbeing and psychological distress: Is it necessary to measure

both? *Psychology of Well-being: Theory, Research and Practice*. Vol. 2(3), pp. 1–14. DOI: 10.1186/2211-1522-2-3.

Zhukovskaya, L.V. and Troshikhina, E.G. (2011). *Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Ryff* [Scale of psychological well-being C. Ryff]. *Psikhologicheskij zhurnal* [Journal of Psychology]. Vol. 32, no. 2, pp. 82–93.

Received 22.08.2018

## Об авторах

### Трошихина Евгения Германовна

кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры психологии развития  
и дифференциальной психологии

Санкт-Петербургский государственный  
университет,  
199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9;  
e-mail: e.troshikhina@gmail.com  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5739-2963>

### Манукян Виктория Робертовна

кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры психологии развития  
и дифференциальной психологии

Санкт-Петербургский государственный  
университет,  
199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9;  
e-mail: v.manukjan@spbu.ru  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4200-8935>

### Данилова Марина Викторовна

кандидат психологических наук,  
старший преподаватель кафедры психологии разви-  
тия и дифференциальной психологии

Санкт-Петербургский государственный  
университет,  
199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9;  
e-mail: m.v.danilova@spbu.ru  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9593-4185>

## About the authors

### Evgenia G. Troshikhina

Ph.D. in Psychology, Docent, Associate Professor  
of the Department of Developmental Psychology  
and Differential Psychology

Saint Petersburg State University,  
7–9, Universitetskaya emb., Saint Petersburg,  
199034, Russia;  
e-mail: e.troshikhina@gmail.com  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5739-2963>

### Victoria R. Manukyan

Ph.D. in Psychology, Docent, Associate Professor  
of the Department of Developmental Psychology  
and Differential Psychology

Saint Petersburg State University,  
7–9, Universitetskaya emb., Saint Petersburg,  
199034, Russia;  
e-mail: v.manukjan@spbu.ru  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4200-8935>

### Marina V. Danilova

Ph.D. in Psychology, Senior Lecturer  
of the Department of Developmental Psychology  
and Differential Psychology

Saint Petersburg State University,  
7–9, Universitetskaya emb., Saint Petersburg,  
199034, Russia;  
e-mail: m.v.danilova@spbu.ru  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9593-4185>

## Пробьба ссылаться на эту статью в русскоязычных источниках следующим образом:

Трошихина Е.Г., Манукян В.Р., Данилова М.В. Направленность на саморазвитие как предиктор психоэмоционального благополучия подростков и взрослых // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2019. Вып. 1. С. 94–105. DOI: 10.17072/2078-7898/2019-1-94-105

## For citation:

Troshikhina E.G., Manukyan V.R., Danilova M.V. The focus on self-development as a predictor of psycho-emotional wellbeing of adolescents and adults // Perm University Herald. Series «Philosophy. Psychology. Sociology». 2019. Iss. 1. P. 94–105. DOI: 10.17072/2078-7898/2019-1-94-105