

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>

2016, Том 4, номер 4 (июль - август) <http://mir-nauki.com/vol4-4.html>

URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/03PSMN416.pdf>

Статья опубликована 17.07.2016

Ссылка для цитирования этой статьи:

Бенко Е.В. Психодиагностика структуры субъективного благополучия // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 4 <http://mir-nauki.com/PDF/03PSMN416.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 159.923

Бенко Елизавета Вячеславовна

ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет)
Россия, Челябинск
Аспирант
E-mail: benli@mail.ru

Психодиагностика структуры субъективного благополучия

Аннотация. В связи с отсутствием в отечественной психологии психодиагностического инструментария исследования удовлетворенности отдельными сферами жизни было принято решение о создании методики диагностики структуры субъективного благополучия. На основе теоретической структуры субъективного благополучия, представленной в концепции Л.В. Куликова, а также результатов исследования субъективной оценки актуального и идеального образов счастья были сформулированы основные пункты методики.

Эмпирическая проверка методики проводилась на выборке из 377 человек в возрасте от 16 до 72. В ходе факторного анализа были выделены 4 шкалы: материальное, физическое, духовное и психосоциальное благополучие. Общая согласованность методики составила $\alpha = 0,92$, конвергентная валидность с другими методиками изучения субъективного благополучия составила 0,6-0,62, со шкалой депрессии $r = -0,463$. Результаты общего балла удовлетворенности отдельными сферами жизни близки к нормальному распределению.

На основании полученного эмпирическим путём распределения оценок сформулированы нормы по всем шкалам и общему баллу методики. Полученная методика характеризуется довольно позитивными оценками со стороны респондентов, предназначена для изучения удовлетворенности отдельными сферами жизни, может использоваться в исследованиях субъективного благополучия, самодиагностике и консультационной практике.

Ключевые слова: субъективное благополучие; счастье; удовлетворенность жизнью; удовлетворенность отдельными сферами жизни; методики исследования субъективного благополучия

Теоретические основания разработки методики

Быть счастливым – одна из наиболее главных, если не самая важная, цель человеческого бытия. Переживание счастья и положительных эмоций имеет благотворное влияние как на жизнь индивида в целом, так и на отдельные её сферы. Согласно зарубежным исследованиям, люди, обладающие достаточно высокими показателями субъективного благополучия, в целом имеют более высокий уровень жизни: они реже сталкиваются с

заболеваниями, имеют более крепкое тело и сильную иммунную систему, обладают более развитыми коммуникативными навыками и навыками разрешения конфликтных ситуаций, реже сталкиваются с психическими расстройствами и т.д. [7] В связи с этим становится очевидной актуальность данной темы, а также необходимость более детального изучения данного феномена и создания нового отечественного диагностического инструментария.

Одной из наиболее известных на сегодняшний день концепций субъективного благополучия является концепция Эда Динера (Ed Diener). Субъективное благополучие в данной концепции понимается как переживание положительных эмоций, низкий уровень неприятных эмоций и высокий уровень удовлетворённости жизнью [8]. На основании данного подхода Э. Динер создал методику экспресс-диагностики субъективного благополучия, которая была адаптирована отечественными психологами Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым [6]. Данная методика обладает высокими психометрическими характеристиками, однако нацелена только на измерение удовлетворенности жизни в целом.

В более поздней по времени публикации Э. Динер [9] включил в структуру субъективного благополучия удовлетворенность в конкретных сферах жизни. В связи с этим возникли две теории, одна из которых постулирует, что удовлетворенность жизнью во многом зависит от удовлетворенности в отдельных сферах жизни (bottom-up theories), тогда как согласно второй (topdown theories) удовлетворенность жизнью обуславливает удовлетворенность в отдельных сферах жизни [11]. Как бы то ни было, необходимость изучения удовлетворенности в отдельных сферах жизни в исследованиях субъективного благополучия не ставится под сомнение. Однако, единого мнения о том, какие сферы жизни следует оценивать при исследовании субъективного благополучия, зарубежными исследователями установлено не было [2].

В отечественной психологии была предпринята попытка выделить составляющие субъективного благополучия, которые наиболее полно бы отражали его структуру. По мнению Л.В. Куликова [4], структура субъективного благополучия включает в себя пять составляющих: психологическое благополучие, социальное, духовное, физическое и материальное благополучие.

Центральной, основной составляющей в структуре субъективного благополучия является, на наш взгляд, психологическое благополучие. Психологическое благополучие является как самостоятельным структурным компонентом субъективного благополучия, так и частично интегрирующей в себя остальные составляющие субъективного благополучия, связывая их между собой. Место психологического благополучия в структуре субъективного благополучия представлено на рисунке 1.



Рисунок 1. Структура субъективного благополучия

Данный подход к пониманию благополучия наиболее полно, на наш взгляд, отражает основные сферы жизни, необходимые для оценки респондентами при исследовании субъективного благополучия. Это послужило основанием для разработки нового психодиагностического инструментария диагностики структуры субъективного благополучия с целью более детального изучения удовлетворенности жизнью в различных сферах жизни и проверки полученной теоретической модели.

Этапы разработки диагностического инструментария

В связи с теоретической моделью структуры субъективного благополучия было принято решение об уточнении содержания данных составляющих с целью формирования пунктов методики диагностики *структуры субъективного благополучия (ССБ)*. На основании контент-анализа и экспертной оценки результатов, полученных в ходе исследования субъективной оценки актуального и идеального образов счастья [1], были сформулированы основные компоненты данных пяти составляющих субъективного благополучия.

На основании рекомендаций по созданию методик, представленных в «Руководстве по измерению субъективного благополучия» [10], было принято решение об использовании десятибалльной шкалы измерения. С целью определения формы представления в методике данной шкалы, был проведён опрос нескольких респондентов, которым предлагалось ответить на вопрос, на какой шкале, вертикальной или горизонтальной, им было бы удобнее отмечать уровень своей удовлетворенности жизнью. На основании полученных ответов было принято решение об использовании десятибалльной шкалы в форме «лесенки», поскольку данная форма отвечает одновременно индивидуальным предпочтениям всех респондентов.

На основании структуры субъективного благополучия, были выделены 5 шкал: социальное, физическое, материальное, психологическое и духовное благополучие. Таким образом, методика содержала в себе 26 вопросов (1 касательно общего уровня субъективного благополучия и по 5 вопросов в каждой шкале), которые предлагалось оценить по 10-балльной шкале и отметить соответствующий уровень на прилагаемой к каждому вопросу «лесенке».

Эмпирическая проверка методики проводилась на той же выборке, что и исследование специфики субъективного благополучия в разных фазах нормативного кризиса развития личности [3]. Данная выборка состоит из 377 человек в возрасте от 16 до 72 лет ($M = 30,8$, $SD = 12,6$), в том числе 203 женщины (53,8%) и 174 мужчины (46,2%), и представлена преимущественно жителями Челябинска (73,7%) и Челябинской области (18,6%). В выборке представлены как работающие слои населения ($n = 263$, 69,7%), так и неработающие ($n = 114$, 30,3%).

Анализ результатов эмпирической проверки методики

Отбор пунктов проводился при помощи факторного анализа и коэффициента внутренней согласованности шкал α Кронбаха. По результатам теста выборочной адекватности Кайзера-Мейера-Олкина (КМО), который составил 0,923, и критерию Бартлетта ($p \leq 0,001$) был сделан вывод об общей пригодности имеющихся данных для факторного анализа. Факторный анализ следует считать пригодным, если КМО находится в пределах от 0,5 до 1, а тест Бартлетта при уровне значимости ниже 0,05 [5].

В результате факторного анализа методом вращения Варимакс с нормализацией Кайзера были получены 4 фактора: материальное, физическое, духовное и психосоциальное благополучие. Минимальное значение нагрузки для рассматриваемых факторов было

установлено равным 0,5. Пункты, не получившие достаточную факторную нагрузку, были отброшены. Полученные данные можно увидеть в таблице 1.

Таблица 1

Результаты факторного анализа шкал структуры субъективного благополучия

Матрица повернутых компонент				
Наименование шкал	Компонента			
	1	2	3	4
социальное благополучие 1	0,650	0,023	0,196	0,199
социальное благополучие 2	0,616	0,246	0,356	0,166
социальное благополучие 3	0,594	0,199	0,171	-0,022
социальное благополучие 4	0,573	0,445	0,185	-0,032
материальное благополучие 1	0,098	-0,005	0,777	0,141
материальное благополучие 2	0,131	0,195	0,759	0,013
материальное благополучие 3	0,229	0,245	0,603	0,092
материальное благополучие 4	0,184	0,226	0,709	0,227
физическое благополучие 1	0,137	0,783	0,215	0,214
физическое благополучие 2	0,460	0,688	0,249	0,100
физическое благополучие 3	0,338	0,737	0,162	0,151
физическое благополучие 4	0,269	0,774	0,159	0,267
духовное благополучие 1	0,302	0,080	0,166	0,503
духовное благополучие 2	0,567	0,002	0,057	0,579
духовное благополучие 3	0,072	0,173	0,087	0,783
духовное благополучие 4	0,130	0,351	0,193	0,694
психологическое благополучие 1	0,641	0,262	0,279	0,248
психологическое благополучие 2	0,737	0,371	0,040	0,207
психологическое благополучие 3	0,724	0,188	0,092	0,408
психологическое благополучие 4	0,709	0,350	0,049	0,148

Как видно из таблицы 1, некоторые вопросы коррелируют в достаточно большой мере с несколькими факторами. Например, факторный коэффициент второго вопроса шкалы физического благополучия (удовлетворенность своим внешним видом) составил по фактору физического благополучия 0,688 и довольно высокий коэффициент по фактору психосоциального благополучия – 0,460 (хотя и ниже минимального значения нагрузки по фактору, равного 0,5). При изъятии шкалы психологического благополучия, второй вопрос шкалы физического благополучия всё равно обладает довольно высоким факторным коэффициентом по фактору социального благополучия (0,420). Это обусловлено, скорее всего, тем, что удовлетворенность своим внешним видом имеет также и социальный подтекст, и влияет на удовлетворенность отношениями с другими людьми, так и наличие хороших удовлетворительных отношений с людьми в свою очередь влияет на самооценку своего внешнего вида.

Тот факт, что шкалы психологического и социального благополучия представлены в одном факторе, обусловлен тем, что психологическое благополучие напрямую зависит от успешности реализации возрастных задач, которые задаются социальной ситуацией развития. Поскольку возрастные задачи в большей мере затрагивают именно социальную сферу (профессиональная самореализация, межличностные взаимоотношения, создание семьи), то соответственно они в наибольшей степени представлены в шкале социального благополучия.

Внутренняя согласованность выявленных шкал определялась при помощи коэффициента α Кронбаха. Внутренняя согласованность считается хорошей при $\alpha > 0,7$. По

шкале материального благополучия $\alpha = 0,76$, физического благополучия $\alpha = 0,88$, духовного $\alpha = 0,71$, психосоциального $\alpha = 0,89$. Общая согласованность методики составила 0,92.

В число методик, использованных для оценки конвергентной валидности методики диагностики структуры субъективного благополучия, вошли три методики измерения субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью и одна методика оценки депрессивных симптомов. Как и ожидалось, коэффициенты корреляции оказались статистически значимыми во всех случаях ($p \leq 0,001$), и составили: $r = 0,60$ со Шкалой субъективного благополучия (ШСБ); $r = 0,60$ со Шкалой удовлетворенности жизнью (ШУДЖ); $r = 0,62$ с опросником «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ); со «Шкалой депрессии Бека» корреляция отрицательна – $r = -0,463$.

Распределение показателей по всем шкалам, кроме шкалы материального благополучия, отлично от нормального в связи со спецификой изучаемого конструкта, обусловленной тенденцией респондентов к завышению показателей собственного благополучия. Однако результаты общего балла удовлетворенности отдельными сферами жизни близки к нормальному распределению, хотя имеют левостороннюю асимметрию. Полученные показатели по критерию Колмагорова-Смирнова представлены в таблице 2, кривая распределения по общему баллу удовлетворенности представлена на рисунке 2.

Таблица 2

Результаты теста Колмогорова-Смирнова для отдельных шкал структуры субъективного благополучия и общего балла удовлетворенности отдельными сферами жизни

	МБ	ФБ	ДБ	ПСБ	Общий балл
N	377	377	377	377	377
Среднее	28,2706	28,6260	28,6446	58,8939	144,4350
Стд. откл.	6,60843	6,69516	6,33430	11,8754	25,8693
Статистика Z Колмогорова-Смирнова	1,254	1,665	1,413	1,400	1,180
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	0,086	0,008	0,037	0,040	0,124

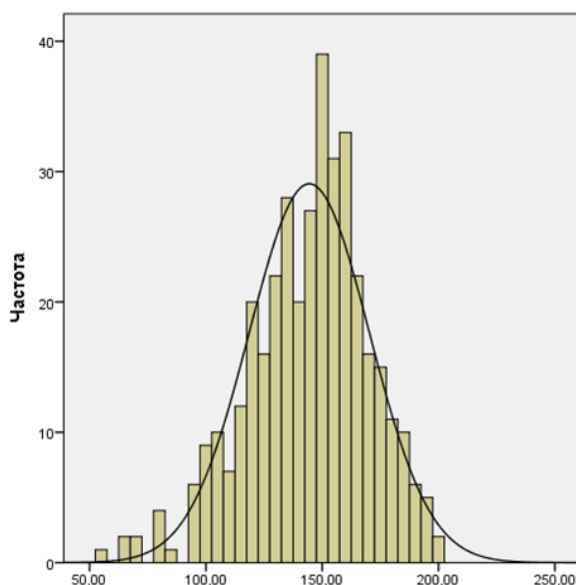


Рисунок 2. Кривая распределения по общему баллу удовлетворенности отдельными сферами жизни

На основании полученных данных были сформулированы нормы по общему баллу удовлетворенности отдельными сферами жизни, по выделенным шкалам и отдельно по вопросам. Нормы представлены в таблице 3.

Таблица 3

Нормы для методики структуры субъективного благополучия

	Очень низкий	Низкий	Удовлетвор.	Высокий	Очень высокий
Общий балл	<92	92-117	118-143	144-170	>171
ПСБ	<35	35-46	47-58	59-71	>71
Материальное благополучие	<15	15-21	22-27	28-35	>35
Физическое благополучие	<15	15-21	22-27	28-35	>35
Духовное благополучие	<15	15-21	22-27	28-35	>35
Отдельные вопросы	<4	4-5	6-7	8-9	10

В связи со спецификой конструкта, в норме у респондентов должны преобладать удовлетворительные и высокие баллы по методике. Очень высокие баллы свидетельствуют о полной удовлетворенности отдельными сферами жизни, однако преобладание крайних высоких значений по всем вопросам и шкалам, скорее всего, свидетельствует о неискренности респондента или отрицании им своих проблем.

Полученная методика характеризуется довольно позитивными оценками со стороны респондентов. Наиболее часто отмечаемые характеристики:

1. Привлекательность в связи с нестандартной формой стимульного материала.
2. Легкость и быстрота заполнения.
3. Увеличение рефлексии в отношении собственной жизни.
4. В некоторых случаях увеличение положительной оценки собственной жизни в связи с позитивной формулировкой вопросов.

Методика диагностики структуры субъективного благополучия предназначена для изучения удовлетворенности отдельными сферами жизни, может использоваться в исследованиях субъективного благополучия, самодиагностике и консультационной практике. Для более точного измерения общего уровня субъективного благополучия рекомендуется использовать совместно со Шкалой удовлетворенности жизнью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бенко Е.В. Идентичность личности как один из ключевых компонентов субъективной оценки актуального и идеального образов счастья / Современная психодиагностика России: Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике: в 2 т.» / Отв. ред. Н.А. Батурин. - Т. 1. Челябинск, 2015. – с. 23-28.
2. Бенко, Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е.В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8, №2. – С. 5–13.
3. Бенко Е.В. Специфика субъективного благополучия в разных фазах нормативного кризиса развития личности // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 3 <http://mir-nauki.com/PDF/05PSMN316.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
4. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л.В. Куликов. СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: ил.
5. Наследов, А.Д. SPSS 19: профессиональный статистический анализ данных. - СПб.: Питер, 2011. - 400 с.: ил.
6. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия [Электронный ресурс] // Материалы III Всероссийского социологического конгресса (21—22 октября 2008 г.), 2008. URL: <http://publications.hse.ru/chapters/78753840>.
7. Eid, M., Larsen, R.J. Ed Diener and The Science of Subjective Well-Being / The Science of Subjective Well-Being // edited by Eid M, Larsen R. – New York: Guilford Press, 2008. – pp. 1-13.
8. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – V.95(3). – p. 542–575.
9. Diener, E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, E. Suh, R.E. Lucas, H.L Smith // Psychological Bulletin. – 1999. – V. 125 (2). – pp. 276-302.
10. OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. – OECD Publishing, 2013. – 290 p.
11. Schimmack, U. The structure of subjective well-being / The Science of Subjective Well-Being // edited by Eid M, Larsen R. – New York: Guilford Press, 2008. – pp. 97–123.

Benko Elizaveta Vyacheslavovna

South Ural state university (national research university), Russia, Chelyabinsk
E-mail: benli@mail.ru

Psychodiagnostics of subjective well-being structure

Abstract. Due to the absence of the scales for measuring the domain satisfaction in the Russian psychology it was decided to create diagnostic method for measuring the subjective well-being structure. On the basis of the theoretical structure of subjective well-being, presented in the concept of L.V. Kulikov, as well as on the basis of the results of the study concerning the subjective assessment of the actual and ideal images of happiness were formulated the main points of the measure.

Empirical verification of the measure is performed on the sample of 377 people aged 16-72. The 4 scales were identified by conducting the factor analysis: financial, physical, mental and psychosocial well-being. The overall coherence of the measure is $\alpha = 0,92$, convergent validity with other methods for measuring subjective well-being is 0,6-0,62 and with the depression scale $r = -0,463$. The results of the total score of domain satisfaction is close to normal distribution.

On the basis of the empirically obtained distribution of the estimates we formulated the norms for all scales and for the total score of the measure. The measure of the subjective well-being structure is characterized by a rather positive assessment of the respondents and is designed to study the domain satisfaction. It can be used in the studies of subjective well-being, self-diagnostics and consulting practice.

Keywords: subjective well-being; happiness; life satisfaction; domain satisfaction; methods for measuring subjective well-being

REFERENCES

1. Benko E.V. Identichnost' lichnosti kak odin iz klyuchevykh komponentov sub"ektivnoy otsenki aktual'nogo i ideal'nogo obrazov schast'ya / *Sovremennaya psikhodiagnostika Rossii: Preodolenie krizisa: sbornik materialov III Vserossiyskoy konferentsii po psikhologicheskoy diagnostike: v 2 t.* / Otv. red. N.A. Baturin. - T. 1. Chelyabinsk, 2015. – s. 23-28.
2. Benko, E.V. Obzor zarubezhnykh publikatsiy, posvyashchennykh issledovaniyu blagopoluchiya / E.V. Benko // *Vestnik YuUrGU. Seriya «Psikhologiya»*. – 2015. – T. 8, №2. – S. 5–13.
3. Benko E.V. Spetsifika sub"ektivnogo blagopoluchiya v raznykh fazakh normativnogo krizisa razvitiya lichnosti // *Internet-zhurnal «Mir nauki»* 2016, Tom 4, nomer 3 <http://mir-nauki.com/PDF/05PSMN316.pdf> (dostup svobodnyy). Zagl. s ekrana. Yaz. rus., angl.
4. Kulikov, L.V. Psikhogigiena lichnosti. Voprosy psikhologicheskoy us-toychivosti i psikhoprofilaktiki: Uchebnoe posobie / L.V. Kulikov. Spb.: Piter, 2004. – 464 s.: il.
5. Nasledov, A.D. SPSS 19: professional'nyy statisticheskiy analiz dannykh. - SPb.: Piter, 2011. - 400 s.: il.
6. Osin E.N., Leont'ev D.A. Aprobatsiya russkoyazychnykh versiy dvukh shkal ekspress-otsenki sub"ektivnogo blagopoluchiya [Elektronnyy resurs] // *Materialy III Vserossiyskogo sotsiologicheskogo kongressa (21—22 oktyabrya 2008 g.)*, 2008. URL: <http://publications.hse.ru/chapters/78753840>.
7. Eid, M., Larsen, R.J. Ed Diener and The Science of Subjective Well-Being / *The Science of Subjective Well-Being* // edited by Eid M, Larsen R. – New York: Guilford Press, 2008. – pp. 1-13.
8. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 1984. – V.95(3). – p. 542–575.
9. Diener, E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, E. Suh, R.E. Lucas, H.L Smith // *Psychological Bulletin*. – 1999. – V. 125 (2). – pp. 276-302.
10. OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. – OECD Publishing, 2013. – 290 p.
11. Schimmack, U. The structure of subjective well-being / *The Science of Subjective Well-Being* // edited by Eid M, Larsen R. – New York: Guilford Press, 2008. – pp. 97–123.