



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»  
<https://ijmp.ru>  
2025, Том 8, № 5 / 2025, Vol. 8, Iss. 5 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)  
УДК 159.923.2

<sup>1</sup>Процукович Е.П.,

<sup>1</sup>Благовещенский государственный педагогический университет

## Дифференциация субъективного благополучия: анализ содержательных характеристик в полярных группах

**Аннотация:** субъективное благополучие личности рассматривается как психическое состояние. С учётом выделения в его структуре когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов в статье описываются результаты эмпирического исследования, направленного на выявление особенностей содержательных характеристик данного психического состояния с учетом полярности (в данном случае: «благополучие – неблагополучие»). По данным диагностики и статистической обработки были установлены различия практически по всем составляющим, кроме образа самого себя и активного отношения к жизни личности (респонденты обеих групп демонстрируют принятие себя и умеренную активность). Личность в состоянии благополучия характеризуется повышенным, устойчивым настроением и тонусом. Отмечается наличие ожидания перспектив будущего. Субъект может распределять свое время достаточно эффективно. Отмечается успокоенность, в каком-то роде даже безразличие. Низкий уровень субъективного благополучия обуславливает сужение интересов личности и возрастания уровня опасений насчет будущего. Выявлена тенденция к обособленности. При этом нежелание субъекта находиться на людях сочетается с тенденцией нормативности, зависимости от окружающих. Уровень немотивированной тревоги – невысокий. Настроение достаточно устойчиво и характеризуется ровным умеренно положительным тоном с адекватностью психической регуляции.

**Ключевые слова:** психическое состояние, полярность, когнитивный и эмоционально-оценочные компоненты субъективного благополучия

**Для цитирования:** Процукович Е.П. Дифференциация субъективного благополучия: анализ содержательных характеристик в полярных группах // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 5. С. 282 – 286.

Поступила в редакцию: 5 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 4 июня 2025 г.; Принята к публикации: 4 июля 2025 г.

<sup>1</sup>Protsukovich E.P.,

<sup>1</sup>Blagoveshchensk State Pedagogical University

## Differentiation of subjective well-being: analysis of meaningful characteristics in polar groups

**Abstract:** the subjective well-being of a person is considered as a mental state. Taking into account the allocation of cognitive and emotional-evaluative components in its structure, the article describes the results of an empirical study aimed at identifying the features of the meaningful characteristics of this mental state, taking into account the polarity (in this case: "well-being – disadvantage"). According to diagnostic and statistical data, differences were found in almost all components, except for self-image and an active attitude to personal life (respondents in both groups demonstrate self-acceptance and moderate activity). A person in a state of well-being is characterized by an elevated, stable mood and tone. There is an expectation of future prospects. The subject can allocate his time efficiently enough. There is a calmness, even a kind of indifference. A low level of subjective well-being causes a narrowing of personal interests and an increasing level of fears about the future. The tendency towards isolation is

revealed. At the same time, the subject's unwillingness to be in public is combined with a tendency to normality, dependence on others. The level of unmotivated anxiety is not high. The mood is quite stable and is characterized by an even, moderately positive tone with adequate mental regulation.

**Keywords:** mental state, polarity, cognitive and emotional-evaluative components of subjective well-being

**For citation:** Protsukovich E.P. Differentiation of subjective well-being: analysis of meaningful characteristics in polar groups. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (5). P. 282 – 286.

The article was submitted: April 5, 2025; Approved after reviewing: June 4, 2025; Accepted for publication: July 4, 2025.

## Введение

Изучение феномена благополучия субъекта продолжает быть актуальным в связи ориентацией общества на повышение качества жизни человека и помощи людям в условиях нестабильного мира. Субъективное благополучие личности представляет собой реакцию на внешние и внутренние стимулы, в его основе лежит оценочно-отношеческая категоризация субъекта, выстроенная на представлениях о самом себе и окружающей действительности. Основная структура определений понятия субъективного благополучия может быть выстроена на следующих характеристиках: активное субъективное интегральное отношение к внешней и внутренней среде, соотносимое не только с удовлетворением потребностей, но и с возможностью их удовлетворения; пролонгированность во времени; направленность на позитивное функционирование; не тождественность отсутствию патологии и нарушению здоровья; обобщенность и значимость переживаний [1, 2, 3, 4, 5].

Являясь относительно продолжительным психическим состоянием, субъективное благополучие характеризуется ощущением удовлетворённости и обладает такой характеристикой, как полярность [6, 7]. В зависимости от нахождения в крайних «точках» данной полярности меняются и содержательные характеристики данного состояния [6, 8, 9]. С учётом выделения в структуре субъективного благополучия когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов в статье описываются результаты исследования, направленного на выявление особенностей содержательных характеристик таких параметров данного психического состояния, как: образа самого себя, эмоциональный фон, удовлетворенность жизнью в целом и активность отношения к жизненной ситуации – в различных «полярностях» благополучия.

## Материалы и методы исследований

При подготовке статьи использовались следующие методы и методики: теоретический анализ; тестирование (методика «Шкала субъективного благополучия» («ШСБ») в адаптации М.В. Соко-

ловой, опросник «Методика определения доминирующего состояния» Л.В. Куликова); U-критерий Манна-Уитни. Поскольку гипотеза исследования была связана с предположением о наличии особенностей содержательных характеристик субъективного благополучия с учетом его полярности, на первом этапе была использована методика «ШСБ». На основании ее результатов были сформированы две группы: «благополучные» (30 человек) и «неблагополучные» (30 человек). Средний уровень состояния не учитывался. В целом, выборка составила 60 респондентов в возрасте от 25 до 45 лет (из них 38 женщин и 28 мужчин).

## Результаты и обсуждения

При изучении образа самого себя у личности с разным уровнем благополучия при помощи методики Л.В. Куликова было установлено, что субъективно благополучные испытуемые имеют сниженную критичность в самооценивании, больше ориентированы на принятие себя со своими достоинствами и недостатками (средний балл – 61,2). Интересен тот факт, что у 20 % испытуемых обнаружена тенденция к социальной желательности (большую часть из них составили женщины: 16 % из 20), тем самым они стремятся быть более привлекательными и социально одобряемыми.

Стоит отметить, что вопросы, входящие в данную шкалу методики, связаны по большей части с ориентацией на широкую общественность и с морально одобряемым образом субъекта, отражают умение взаимодействовать с людьми в рамках вежливости.

В группе с полярностью «неблагополучие» показатель образа себя составляет 52,4 баллов. Это свидетельствует о принятии личностью себя, однако в этой группе в большей степени проявляется критичность к собственным чертам и состоянию. У 14 % респондентов данной выборки отмечается склонность к большей искренности в самооценивании и негативное отношение к себе. В тоже время статистически достоверных различий между группами по шкале «образ самого себя» не обнаружено ( $U_{эмп}=340$ ,  $p\geq 0,05$ ).

Применение Манна-Уитни в отношении конкретных вопросов, входящих в нее, позволило заключить, что по вопросу «Мне часто приходят в голову мысли, о которых лучше не рассказывать» существуют достоверные различия между группами ( $p \leq 0,05$ ). При этом, это в большей степени свойственно субъективно неблагополучным испытуемым, что отражает некое чувство вины.

С целью изучения особенностей содержания субъективного благополучия у испытуемых с разным его уровнем исследовался его эмоционально-оценочный компонент. В компонент «эмоциональный фон» были включены следующие шкалы

Показатели эмоционально-оценочного компонента субъективного благополучия.

Table 1

Indicators of the emotional-evaluative component of subjective well-being.

Шкала опросника	Средние баллы		Уровень значимости
	Высокий уровень благополучия	Низкий уровень благополучия	
«Ак»	48,5	37,2	$p \geq 0,05$
«То»	53,2	38,8	$p \leq ,01$
«Бо»	56,1	35,6	$p \leq ,01$
«Ра»	54	38,2	$p \leq ,01$
«Сп»	58,75	39,4	$p \leq ,05$
«Ус»	59,75	42,8	$p \leq ,01$
«Уд»	62,5	43	$p \leq ,01$

Следует отметить, что при сравнении групповых результатов по «Ак» в группе респондентов с высоким уровнем благополучия всё же проявляется активное, оптимистичное отношение к жизненной ситуации. Ощущается наличие сил для достижения целей, тогда как в группе респондентов с низким уровнем отмечается пассивное отношение к жизненной ситуации, неверие в возможности преодоления препятствий, но эти результаты не могут считаться достоверными.

Как отмечает Л.В. Куликов, «...шкала позволяет составить представление о характеристиках состояния, в большинстве случаев сильнее зависящей от соответствующего свойства личности – активности, чем от других факторов» [10, с. 36]. Можно предположить, что меньшая репрезентация активности у респондентов с низким его уровнем обуславливает и меньшую активность в отношении жизненной позиции. В реальной же ситуации это не всегда возможно, т.к. наличие неблагополучия часто связано с какой-либо стрессовой ситуацией, которая запускает механизм активизации, т.е. ситуация в отношении состояния благополучия предстает как бы детерминирующей.

Что касается компонента «эмоциональный фон», то группы с различной полярностью благополучия отличаются следующим образом. У ре-

спондента Куликова: «бодрость - уныние» («Бо»), «тонус: высокий - низкий» («То»), «раскованность-напряженность» («Ра»), «спокойствие-тревога» («Сп»), «устойчивость-неустойчивость эмоционального фона» («Ус»). Остальные два компонента соответствуют выделяемым шкалам: «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом» («Уд»), «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации» («Ак»).

Применение U – критерия позволило заключить наличие достоверно значимых различий между группами респондентов (табл. 1) по всем шкалам кроме «Ак».

Таблица 1

Table 1

спондентов с высоким уровнем благополучия преобладает приподнятое, энергичное настроение, отмечаются достаточно широкий круг интересов, ощущение предвкушения радостных событий; они характеризуются желанием действовать. На возникающие проблемы респонденты проявляют стеническую реакцию, отмечается наличие субъективного чувства внутренней собранности. В текущем моменте субъект не усматривает вызова, имеющиеся проблемы для него в значительной степени проработаны или имеется план их разрешения. Настоящее и будущее воспринимается как комфортное. Субъект может распределять и организовывать свое время. Отмечаются низкий уровень эмоциональной напряженности, успокоенность, в каком-то роде даже безразличие. Вегетативные проявления беспокойства – минимальны. Уровень генерализованной («немотивированной») тревоги низкий. Устойчивость эмоционального фона высокая (средний балл по группе практически идентичен максимальному).

Эмоциональный фон у респондентов с низким уровнем субъективного благополучия характеризуется пониженным настроением, сужением интересов, разочарованием в ходе событий и самом себе, опасениями насчет будущего хода жизни. По сравнению с остальными по шкале «То» отмеча-

ются самые низкие показатели (35,6). Хотя они и не сводятся к минимальной выраженности (24 балла), можно заключить о том, что для личности с низким уровнем благополучия характерна усталость, в том числе на физиологическом уровне (затруднения при засыпании и пробуждении, чувствительность к изменениям погоды и прочее), а также отмечается недостаток собранности и склонность к вялости в поведении.

Тенденция к обособленности, нежелание находится на людях, сочетаются с тенденцией к нормативности и долженствованию. Отмечается переживание значимости осуществляемого поведения, свойственно увеличенное вовлечение ресурсов. Уровень немотивированной тревоги средний, тревога в большинстве своем соотносится с реальными причинами. Среди видов тревоги для генерализованной в наибольшей степени характерны длительные, долго незатухающие эмоциональные переживания. В связи с этим можно предположить, что либо длительность и / или интенсивность испытываемых респондентами переживаний невысока, либо большие компенсаторные механизмы определяют полученные результаты. Настроение испытуемых достаточно устойчиво и характеризуется ровным умеренно положительным тоном с адекватностью психической регуляции.

Личность, обладающая высоким уровнем субъективного благополучия, испытывает чувство удовлетворения жизнью в целом, её развитием и возможностями для самореализации. Достаточно высокая оценка личностной успешности.

В то же время, личность с низким уровнем благополучия характеризуется нормативной удовлетворенностью жизнью и уровнем самореализации. Невысокая удовлетворенность проявляется в том, как именно в настоящем времени разворачиваются основные жизненные события.

### Выводы

Таким образом, активное отношение к жизни не взаимосвязано с уровнем субъективного благополучия. Образ самого себя при разной полярности благополучия говорит о принятии субъектов и той, и другой группы самих себя, при низком уровне благополучия отмечается тенденция к большему стремлению к искренности и более негативное отношение к себе. Личность в состоянии благополучия характеризуется повышенным настроением, ожиданием радостных событий, повышенным тонусом и устойчивостью эмоционального фона в общем. Субъект может распределять и организовывать свое время. Отмечается успокоенность, в каком-то роде даже безразличие.

Низкий уровень благополучия обуславливает пониженное настроение и сниженный тонус, сужение интересов и опасения насчет будущего. Тенденция к обособленности, нежелание находится на людях сочетается с тенденцией нормативности, зависимости от окружающих. Свойственно увеличенное вовлечение ресурсов. Уровень немотивированной тревоги – невысокий. Настроение достаточно устойчиво и характеризуется ровным умеренно положительным тоном с адекватностью психической регуляции.

### Список источников

1. Лебедева М.В., Вербина Г.Г. Субъективное и психологическое благополучие как категории современной психологии // International Journal of Medicine and Psychology. 2021. Т. 4. № 5. С. 48 – 52.
2. Процукович Е.П., Афонасенко Е.В. Исследование копинг-стратегий педагогов высшей школы с разным уровнем субъективного благополучия // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгafта. 2022. № 9 (211). С. 545 – 550. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9. p545-551
3. Процукович Е.П. Субъективное благополучие как психическое состояние // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 1 (32). С. 202 – 204.
4. Скачков Л.С., Герасимова О.Я., Кривошеева-Медянцева Д.Д. Индексы субъективного благополучия в оценке уровня счастья россиян // Управленец. 2024. Т. 15. № 5. С. 2 – 21. DOI 10.29141/2218-5003-2024-15-5-1
5. Haybron D.M. The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being. Oxford; New York: Oxford University Press, 2008; Subjective Well-Being and Life Satisfaction / Ed. by J.E.Maddux. New York; London: 2018. 369 p. ISBN 978-0-19-954598-8
6. Куликов Л.В. Психология настроения личности: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: дис. ... докт. психол. наук. Санкт-Петербург, 1997. 429 с.
7. Куликов Л.В., Донцов Д.А. Психология эмоций и чувств : учебное пособие. Москва: ООО «Русайнс», 2021. 248 с. ISBN 978-5-4365-8276-4
8. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний: монография. Москва: Институт психологии РАН, 2009. 346 с. ISBN 978-5-9270-0142-2.

9. Прохоров А.О. Структурно-функциональная организация ментальной регуляции психических состояний // Методология, теория, история психологии личности: Сборник статей / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Никитина, Н.Е. Харламенкова. Москва: Институт психологии РАН, 2019. С. 69 – 77.

10. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева В.Ш. и др. Психология состояний. Москва: ООО «Когито-Центр», 2011. 624 с. ISBN 978-5-89353-337-8

### References

1. Lebedeva M.V., Verbina G.G. Subjective and psychological well-being as categories of modern psychology. International Journal of Medicine and Psychology. 2021. Vol. 4. No. 5. P. 48 – 52.
2. Protsukovich E.P., Afanasenko E.V. Study of coping strategies of higher education teachers with different levels of subjective well-being. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2022. No. 9 (211). P. 545 – 550. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9. p545-551
3. Protsukovich E.P. Subjective well-being as a mental state. The world of science, culture, education. 2012. No. 1 (32). P. 202 – 204.
4. Skachkov L.S., Gerasimova O.Ya., Krivosheeva-Medyantseva D.D. Subjective Well-Being Indices in Assessing the Level of Happiness of Russians. Manager. 2024. Vol. 15. No. 5. P. 2 – 21. DOI 10.29141/2218-5003-2024-15-5-1
5. Haybron D.M. The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being. Oxford; New York: Oxford University Press, 2008; Subjective Well-Being and Life Satisfaction. Ed. by J.E. Maddux. New York; London: 2018. 369 p. ISBN 978-0-19-954598-8
6. Kulikov L.V. Psychology of personality mood: specialty 19.00.01 "General Psychology, Personality Psychology, History of Psychology": dis. ... doctor of psychological sciences. St. Petersburg, 1997. 429 p.
7. Kulikov L.V., Dontsov D.A. Psychology of emotions and feelings: a textbook. Moscow: ООО "Russcience", 2021. 248 p. ISBN 978-5-4365-8276-4
8. Prokhorov A.O. Semantic regulation of mental states: monograph. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2009. 346 p. ISBN 978-5-9270-0142-2.
9. Prokhorov A.O. Structural and functional organization of mental regulation of mental states. Methodology, theory, history of personality psychology: Collection of articles. Ed. A.L. Zhuravlev, E.A. Nikitina, N.E. Kharlamenkova. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2019. Pp. 69 – 77.
10. Prokhorov A.O., Valiullina M.E., Gabdreeva V.Sh., et al. Psychology of states. Moscow: ООО Kogito-Center, 2011. 624 p. ISBN 978-5-89353-337-8

### Информация об авторе

**Процукович Е.П.**, старший преподаватель, Благовещенский государственный педагогический университет, protsukovich@bgpu.ru

© Процукович Е.П., 2025