

DOI: 10.25588/CSPU.2019.14.70.018

УДК 159.9

ББК 88.2

Н. В. Сиврикова¹, Ю. Б. Григорова²

¹ORCID № 0000-0001-9757-8113

Кандидат психологических наук,

доцент кафедры социальной работы, педагогики и психологии, Южно-Уральский
государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск,

Российская Федерация.

E-mail: bobronv@scpu.ru

²ORCID № 0000-0002-9081-917X

Аспирант, Уральский федеральный университет

имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,

Уральский гуманитарный институт, г. Екатеринбург, Российская Федерация.

E-mail: jyulia73@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация

Введение. В статье представлены аргументы, доказывающие актуальность изучения психологических механизмов формирования эмоционального благополучия. На основе анализа научной литературы делается вывод о том, что в качестве таких механизмов можно рассматривать способы управления эмоциями: глобальные ориентации и особенности личности, рефлексия. Цель статьи – обосновать и эмпирически доказать, что механизмами эмоционального благополучия личности являются: жизнестойкость, осмысленность жизни, самоактуализация и рефлексия.

Материалы и методы. Основными методами исследования являются анализ научной литературы, посвященной проблеме природы эмоционального благополучия; а

также диагностические методики, включающие опрос и тестирование. В качестве конкретных методик выступали: «Обновленный Оксфордский опросник счастья» (ОИ); опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой; «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева; «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. А. Леонтьева; Самоактуализационный тест (САТ); «Методика диагностики уровня развития рефлексивности» А. В. Карпова. Для математической обработки данных применялись методы описательной статистики, критерий Колмогорова-Смирнова, факторный анализ и регрессионный анализ данных.

Результаты. Данные, полученные на выборке 177 человек в возрасте от 17 до 65 лет, показали, что зависимость уровня эмоционального благополучия от уровня жизнестойкости, осмысленности жизни и рефлексии носит линейный характер (с ростом независимых переменных происходит рост зависимой переменной), а от уровня самоактуализации личности – нелинейный (для достижения максимального уровня независимой переменной требуется достижение оптимального уровня независимой переменной).

Обсуждение. Результаты исследования позволили подтвердить гипотезу о том, что на уровень эмоционального благополучия оказывают влияние: уровень жизнестойкости, осмысленности жизни, самоактуализации и рефлексивности личности. Это позволяет рассматривать их как механизмы эмоционального благополучия.

Заключение. Делается вывод о том, что механизмами эмоционального благополучия являются способы регуляции эмоций (особенно, основанные на изменении восприятия ситуации), особенности личности; механизмы изменения эмоциональных последствий событий (рефлексия).

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, субъективное благополучие, механизмы благополучия, жизнестойкость, психологическая защита, рефлексия, самоактуализация, смысложизненные ориентации, регуляция эмоций.

Основные положения:

- определены основные группы механизмов эмоционального благополучия;
- выявлен вклад в уровень эмоционального благополучия личности особен-

ностей жизнестойкости, самоактуализации, смысложизненных ориентаций и рефлексии личности;

– определен характер зависимости эмоционального благополучия от особенностей жизнестойкости, самоактуализации, смысложизненных ориентаций и рефлексии личности.

1 Введение (Introduction)

Проблема изучения эмоционального благополучия является одной из наиболее популярных тем в психологической науке у нас в стране и за рубежом. Научные исследования в этой области носят междисциплинарный характер, объединяя психологические, экономические, социологические, философские, геронтологические концепции и науки о здоровье. Связывая между собой проблемы субъективной оценки и переживания событий, здоровья и качества жизни, проблема эмоционального благополучия приобретает особое значение для клинической психологии, психотерапии, психологического консультирования. Интерес к изучению эмоционального благополучия со стороны социальной психологии и психологии организации объясняется необходимостью эффективного использования человеческих

ресурсов и психологических факторов в бизнесе. Вместе с тем, прикладное использование достижений в области изучения эмоционального благополучия осложняется отсутствием понимания природы данного явления и его механизмов.

Поэтому целью нашей работы стало изучение психологических механизмов эмоционального благополучия личности.

Свою работу мы начали с анализа научных подходов к пониманию термина «психологические механизмы» и определения содержания понятия «психологические механизмы эмоционального благополучия». Нами было установлено, что термин «механизм» пришел в психологию из других (прежде всего технических) наук. Со временем он стал толковаться как то, что определяет внутреннюю связь и взаимозависимость элементов лю-

бой динамичной системы, независимо от того, создана ли она руками человека или возникла в естественном развитии природы [1]. В рамках эмпирических исследований в качестве психологического механизма выступают закрепившиеся в психологической организации личности функциональные способы ее преобразований, в результате которых появляются различные психологические новообразования, повышается или понижается уровень организованности личностной системы, меняется режим ее функционирования [2].

Психологический механизм представляет собой систему простых элементов, через которые объясняется сущность и природа элементов более высокого уровня. В таком случае понятие «механизм эмоционального благополучия» отражает функциональный способ достижения личностью того или иного его уровня.

В связи с этим теоретический анализ психологических механизмов эмоционального благополучия будет основан на изучении его детерминант.

В литературе представлены различные взгляды на детерминанты

эмоционального благополучия и отдельных его элементов. Например, С. Любомирски с коллегами выделили три общих категории предсказателей счастья: 1) жизненные обстоятельства и демография; 2) черты личности; 3) стратегии поведения [3].

Эд. Динер с коллегами в качестве предикторов эмоционального благополучия называют, такие психологические категории как темперамент и поддерживающие социальные отношения [4]. А. Ли-Иун и А. В. Виллэнс считают, что благополучие личности зависит от того, как человек ценит время [5]. Ряд исследователей показали, что благополучие и удовлетворенностью жизнью связаны с использованием мобильного телефона [6; 7]. Другие в качестве факторов эмоционального благополучия рассматривают условия труда (в первую очередь уровень напряжения, стресса) [8; 9]. Третьи говорят о том, что эмоциональное благополучие тесно связано с отношениями и общественной жизнью [10].

Психологические детерминанты эмоционального благополучия представляют собой свойства и функции

личности, которые способствуют появлению позитивных и снижению негативных эмоциональных реакций на события. С нашей точки зрения механизмы эмоционального благополучия в конечном счете указывают на то, как человек управляет своими эмоциями.

Анализируя особенности эмоционального реагирования, исследователи отмечают, что с развитием психики процесс реагирования на внешние стимулы опосредуется когнитивными и эмоциональными процессами, имеющими внутреннюю взаимосвязь [11]. Н. Н. Васильев выразил эту взаимосвязь в виде поэтапного процесса перехода от восприятия события к поведенческой реакции [12]. Исходя из предложенной автором идеи, можно выделить три группы психологических механизмов достижения эмоционального благополучия: механизмы регуляции эмоций (включая изменение восприятия), особенности личности; механизмы изменения эмоциональных последствий событий (рефлексия).

Рассматривая эмпирические исследования детерминант эмоционального благополучия, можно отметить, что исследователи неоднократно указывали на то, что эмоциональное благополучие зависит от интерпретации событий [13; 14]. Основываясь на идеях когнитивно-поведенческой теории личности, зарубежные исследователи разработали теорию детерминации эмоционального благополучия, основанную на внимании, интерпретации и памяти людей. Они предполагают, что в каждом из этих психических процессов люди могут сосредоточиться на позитивной и негативной информации, и это, вероятно, будет оказывать постоянное влияние на уровень их благополучия [15]. В качестве механизмов, обеспечивающих зависимость эмоционального благополучия от оценки и интерпретации событий, выступают психологическая защита личности [16; 17; 18], копинг-стратегии [19; 20; 21; 22] и глобальные ориентации личности [23].

Ян И. и коллеги утверждают, что субъективное благополучие зависит от ориентации личности на счастье

[24]. Зарубежные исследователи сосредоточили свое внимание на изучение различных стратегий достижения счастья и эмпирическим путем подтвердили, что они влияют на уровень положительных и отрицательных эмоций [19; 21]. Отечественные исследователи приводят данные о взаимосвязи механизмов психологической защиты личности с субъективным и психологическим благополучием [17; 18].

В последнее время в работах отечественных психологов все чаще в качестве фактора благополучия называется жизнестойкость [23; 25]. Считается, что выраженность компонентов жизнестойкости препятствует созданию внутреннего напряжения, возникающего в стрессовых ситуациях, за счет устойчивого противодействия стрессам и восприятия их как менее значимых [25].

Анализ второй группы механизмов эмоционального благополучия, к которым относятся особенности личности, влияющие на самоощущение человека, проводится в рамках эвдемонического подхода к исследованию эмоционального благополучия лично-

сти. При этом подходе исследователи фокусируются на интеграции различных потенциалов, которые разрешают людям сжиться наиболее приемлемым способом с их ценностями, идеалами и действиями [26; 27].

Теория самодетерминации, разработанная Р. Райаном и Э. Деси, утверждает существование трех фундаментальных врожденных потребностей (автономии, компетентности и контактах), являющихся универсальными и детерминирующими эмоциональное благополучие личности [26]. В концепции К. Рифф рассматриваются элементы структуры эвдемонического благополучия, которые на наш взгляд позволяют раскрыть механизмы формирования эмоционального благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, умение быть успешным, цель в жизни, личностный рост [27]. При этом наиболее значимыми для эмоционального благополучия считаются такие детерминанты как осмысленность жизни и самопринятие [26; 27].

Третья группа механизмов эмоционального благополучия связана со способностью человека менять эмо-

циональные последствия событий. Этот аспект регуляции эмоций традиционно рассматривается в рамках психотерапевтической практики и связан с рефлексией эмоционального опыта [28]. От того как развита рефлексия у человека, какая она сама по себе, зависит то, будет ли человек позитивно или негативно переживать психологические проблемы, и то как он будет их разрешать.

Таким образом, в науке накопилось достаточно теоретических и эмпирических данных, указывающих на то, что в качестве механизмов формирования эмоционального благополучия могут выступать жизнестойкость, смысложизненные ориентации личности, особенности самоактуализации и рефлексия.

2 Материалы и методы (Materials and methods)

Целью нашего исследования стало изучение влияния жизнестойкости, осмысленности жизни, самоактуализации и рефлексии на уровень эмоционального благополучия личности.

Для диагностики уровня эмоционального благополучия использо-

вались методики: «Обновленный Оксфордский опросник счастья» (ОНИ) и опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н. Н. Мельниковой. Механизмы эмоционального благополучия изучались с помощью следующих методик: «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева; «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. А. Леонтьева; Самоактуализационный тест (САТ); «Методика диагностики уровня развития рефлексивности» А. В. Карпова.

Выборку исследования составили 177 человек в возрасте от 17 до 65 лет: из них женщин – 91, мужчин – 86. Среди участников исследования были представители разных профессий от рабочих специальностей, до офисных работников и научных сотрудников.

Для математической обработки результатов исследования использовались: методы описательной статистики, критерий Колмогорова-Смирнова, факторный анализ и регрессионный анализ.

3 Результаты (Results)

Первоначально в ходе исследования определялся общий эмоциональный фон жизни респондентов (уровень счастья). Количественный анализ результатов в целом по выборке показал, что уровень счастья ниже среднего наблюдается у 20 % участников исследования, на уровне среднего – у 43,5 % респондентов, выше среднего – у 36 % участников исследования. Для дифференцированной оценки благополучия использовалась методика Н. Н. Мельниковой «Удовлетворенность жизнью». Согласно общему баллу по методике в целом по выборке преобладает средний уровень удовлетворенности жизнью (55,9 %). Низкий уровень удовлетворенности жизнью был отмечен у 15,3 % респондентов, а высокий – у 28,8 %. В рамках нашего исследования важным представляется вычисление общего индекса эмоционального благополучия респондентов. Поэтому с помощью программы IBM SPSS Statistics мы провели факторный анализ отдельных показателей эмоционального благополучия, который показал, что они могут быть объединены в один фак-

тор. Параметры факторной модели (КМО = 0,8; $\chi^2 = 436,5$; $p = 0,0001$; Процент дисперсии, описываемый фактором = 66 %), позволяют сделать вывод, что эмпирические данные пригодны для построения такой модели. При этом, полученная факторная модель описывает 66 % исходной информации (дисперсии признака), что является удовлетворительным. В ходе факторного анализа мы сохранили вычисленные значения факторных оценок для наблюдений в качестве новой переменной, рассматривая ее как интегральный показатель эмоционального благополучия респондентов.

Сравнивая результатов диагностики уровня жизнестойкости в исследуемой выборке с результатами апробации теста жизнестойкости на русскоязычной выборке [29], можно сделать вывод, средние тенденции по группе находятся на уровне ниже среднего по шкале «вовлеченность», на уровне среднестатистической нормы по шкале «контроль», на уровне выше среднего по шкале «принятие риска». Общий балл по тесту жизнестойкости в исследуемой

выборке оказался ниже среднестатистической нормы.

В исследуемой выборке, согласно средним тенденциям по группе, все смысложизненные ориентации, кроме ориентации на процесс (которая находится на уровне выше среднего), и показатели самоактуализации представлены на уровне среднестатистической нормы.

Согласно результатам исследования, в выборочной совокупности выше других развиты рефлексия будущего и рефлексия общения. Менее остальных функций рефлексии у участников исследования развита рефлексия прошлого (ретроспективная рефлексия), которая проявляется в склонности к анализу уже выполненной в прошлом деятельности и свершившихся событий.

Использование одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова показало, что параметры распределения значений по исследуемым методикам в выборочной совокупности не отличаются от параметров нормального распределения. Это позволило применить для подтверждения гипотезы о том, что исследуемые переменные являются механизмами эмо-

ционального благополучия личности, множественный регрессионный анализ данных. Предварительный анализ данных показал, что зависимость эмоционального благополучия от смысложизненных ориентаций, жизнестойкости и рефлексии может быть описана уравнением линейной регрессии. А вот особенности самоактуализации личности связаны с уровнем эмоционального благополучия нелинейно. Уравнение квадратичной регрессии в данном случае будет описывать практически вдвое больший процент дисперсии (5 % против 11 %), чем уравнение линейной регрессии. Поэтому для построения регрессионной модели были рассчитаны дополнительные переменные, представляющие собой квадрат значений по шкалам опросника САТ: поддержка и ориентация во времени.

Нами были получены 5 регрессионных моделей, в которых сила связи зависимой и независимых переменных составила от 0,686 (первая модель) до 0,835 (пятая модель). Эти модели объясняют от 47,1 % до 69,8 %.

Параметры первой модели: стандартизированный коэффициент β для

константы составил 3,923 ($p \leq 0,001$), для показателя осмысленности жизни (общий балл теста СЖО) составил 0,04 ($p \leq 0,001$); $R = 0,686$; $R^2 = 0,471$ ($p \leq 0,001$).

Параметры второй модели: стандартизированный коэффициент β для константы составил 0,239 ($p > 0,05$), для показателя осмысленности жизни (общий балл теста СЖО) составил 0,037 ($p \leq 0,001$), для показателя рефлексии составил 0,028 ($p \leq 0,001$); $R = 0,8$; $R^2 = 0,641$ ($p \leq 0,001$).

Параметры третьей модели: стандартизированный коэффициент β для константы составил -0,04 ($p > 0,05$), для показателя осмысленности жизни (общий балл теста СЖО) составил 0,036 ($p \leq 0,001$), для показателя рефлексии составил 0,025 ($p \leq 0,001$), для квадрата значения по шкале «Поддержка» методики САТ составил 0,0002 ($p \leq 0,001$); $R = 0,825$; $R^2 = 0,68$ ($p \leq 0,001$).

Параметры четвертой модели: стандартизированный коэффициент β для константы составил 0,026 ($p > 0,05$), для показателя осмысленности жизни (общий балл теста СЖО) составил 0,036 ($p \leq 0,001$), для показателя рефлексии составил 0,022 ($p \leq$

0,001), для квадрата значения по шкале «Поддержка» методики САТ составил 0,0003 ($p \leq 0,001$), для квадрата значения по шкале «Ориентация во времени» методики САТ составил 0,0001 ($p \leq 0,001$); $R = 0,831$; $R^2 = 0,69$ ($p \leq 0,001$).

Параметры четвертой модели: стандартизированный коэффициент β для константы составил 0,114 ($p > 0,05$), для показателя осмысленности жизни (общий балл теста СЖО) составил 0,033 ($p \leq 0,001$), для показателя рефлексии составил 0,022 ($p \leq 0,001$), для квадрата значения по шкале «Поддержка» методики САТ составил 0,0003 ($p \leq 0,001$), для квадрата значения по шкале «Ориентация во времени» методики САТ составил 0,0001 ($p \leq 0,001$); $R = 0,835$; $R^2 = 0,698$ ($p \leq 0,001$).

В целом результаты регрессионного анализа подтверждают гипотезу о том, что механизмами эмоционального благополучия выступают уровень осмысленности жизни, рефлексия, жизнестойкость и самоактуализация личности.

4 Обсуждение (Discussion)

Согласно полученным данным, эмоциональное благополучие обеспечивается ощущением контроля над

ситуацией; убежденностью в том, что жизнь «здесь и сейчас», способностью наслаждаться текущим моментом, что открывает возможность найти что-то стоящее, важное; способностью воспринимать свою жизнь как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом процесс, а также верить в возможность свободы выбора, свою способность строить жизнь в соответствии с представлениями о ее смысле; способностью человека анализировать свою деятельность и поведение, планированием и прогнозированием вероятных исходов; наличием собственных убеждений и принципов, независимостью личности (шкала поддержки САТ) и способностью видеть свою жизнь целостной, ощущением неразрывности прошлого, настоящего и будущего (шкала ориентации во времени САТ). Характер взаимосвязи эмоционального благополучия с последними двумя механизмами носит не линейный характер. Квадратичная зависимость графически имеет вид параболы – кривой с двумя ветвями, которые в нашем случае направлены вниз, т. к. коэффициент при

квадратном члене отрицательный. Это говорит о том, что эмоциональному благополучию будет способствовать некоторый оптимальный уровень независимости и восприятия целостности своей жизни. Экстремальные значения этих переменных будут соответствовать снижению эмоционального благополучия.

Кроме того, полученные данные косвенным образом подтверждают идею о том, что не каждый механизм сам по себе, а их система обеспечивает максимальный эффект развития эмоционального благополучия личности. Сочетание всех выявленных детерминант эмоционального благополучия (смысложизненные ориентации, самоактуализация, жизнестойкость и рефлексия) позволяет объяснить максимальный разброс исследуемой переменной в выборке.

5 Заключение (Conclusion)

Результаты исследования указывают на то, что в качестве психологических механизмов эмоционального благополучия выступают: уровень жизнестойкости, осмысленности жизни, рефлексии и особенности самоактуализации.

При этом зависимость уровня эмоционального благополучия от уровня жизнестойкости, осмысленности жизни и рефлексии носит линейный характер (с ростом независимых переменных происходит рост зависимой переменной), а от уровня самоактуализации личности – криволинейный (для достижения максимального уровня независимой переменной требуется достижение оптимального уровня независимой переменной).

Результаты исследования дополняют существующие представления о природе эмоционального благополучия. Они представляют теоретический и практический интерес. Они могут быть использованы при подготовке учебных курсов для психологов или при разработке психологических программ, направленных на повышение уровня эмоционального благополучия людей.

Библиографический список

1. Коптелова И. Е. Проблема определения и изучения психологических механизмов личности // Новая наука: Опыт, традиции, инновации. 2016. № 3-2 (71). С. 117-118.
2. Трухачева Ю. С. Теоретическое исследование психологических механизмов адаптации мигрантов в современном социокультурном пространстве (на примере студенчества) // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2011. № 4. С. 334-337.
3. Lyubomirsky S., Sheldon K.M., Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change // Review of General Psychology. 2005. Vol. 9(2). P. 111–131. DOI 10.1037/1089-2680.9.2.111.
4. Diener Ed., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research // Nature Human Behaviour. 2018. Vol. 2. P. 253–260. DOI: 10.1038/s41562-018-0307-6.
5. Lee-Yoon A., Whillans A. V. Making seconds count: when valuing time promotes subjective well-being. // Current Opinion in Psychology. 2019. Vol. 26. P. 54-57. DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.05.002.
6. Bae S. The relationship between smartphone use for communication, social capital, and subjective well-being in Korean adolescents: Verification using multiple latent growth modeling // Children and Youth Services Review. 2019. Vol. 96. P. 93-99. DOI: 10.1016/j.childyouth.2018.11.032.
7. Volkmer S. A., Lerner E. Unhappy and addicted to your phone? Higher mobile phone use is associated with lower well-being // Computers in Human Behavior. 2019. Vol. 93. P. 210-218. DOI: 10.1016/j.chb.2018.12.015.
8. Fan W., Moen P., Kelly E. L., Hammer L. B., Berkman L. F. Job strain, time strain, and well-being: A longitudinal, person-centered approach in two industries // Journal of Vocational Behavior. 2019. Vol.10. Part A. P. 102-116. DOI: 10.1016/j.jvb.2018.10.017.

9. Igic I., Keller A. C., Elfering A., Tschan F., Kälin W., Semmer N. K. Ten-year trajectories of stressors and resources at work: Cumulative and chronic effects on health and well-being // *Journal of Applied Psychology*. 2017. Vol.102(9). P. 1317-1343. DOI: 10.1037/apl0000225.
10. Sabato H., Kogut T. Feel good, do good? Subjective well-being and sharing behavior among children // *Journal of Experimental Child Psychology*. 2019. Vol.177. P. 335-350. DOI: 10.1016/j.jecp.2018.08.009.
11. Маланов С. В. К вопросу о психологических механизмах развития эмоциональной регуляции у животных и человека // *Вестник Марийского государственного университета*. 2013. № 11. С. 56-61.
12. Анцупов А. Я., Баклановский С. В. Конфликтология в схемах и комментариях. – СПб.: Питер, 2009. 304 с.
13. Heintzelman S. J., Diener Ed. Subjective well-being, social interpretation, and relationship thriving // *Journal of Research in Personality*. 2019. Vol.78. P. 93-105.
14. King R. B., D. dela Rosa E. Are your emotions under your control or not? Implicit theories of emotion predict well-being via cognitive reappraisal // *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 138. P. 177-182. DOI: 10.1016/j.paid.2018.09.040.
15. Raila, H., Scholl, B. J., Gruber, J. Seeing the world through rose-colored glasses: People who are happy and satisfied with life preferentially attend to positive stimuli // *Emotion*. 2015. Vol. 15(4). P. 449-462. DOI: 10.1037/emo0000049.
16. Котенева А. В. Защитные механизмы личности и эмоциональная сфера // *Вестник ТГУ*. № 9 (65). 2008. С. 270-276.
17. Минияров В. М., Гуров А. В. Выраженность психологических механизмов защиты в различных психических состояниях // *Сборники конференций НИЦ Социосфера*. 2017. № 7. С. 20-26.
18. Никишина Я. В., Пьянова Е. Н. Изучение самооценки личности и ее психологических механизмов защиты // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2012. № 1. С. 151-152.
19. Al Nima A., Garcia D. Factor structure of the happiness-increasing strategies scales (H-ISS): activities and coping strategies in relation to positive and negative affect // *PEERJ*. – 2015. Vol. 3. DOI: 10.7717/peerj.1059.
20. Lemay D. J., Doleck T., Bazalais P. Do instrumental goal pursuits mediate feelings of envy on Facebook and Happiness or subjective well-being? // *Computers in Human Behavior*. – 2019. Vol.91. P. 186-191. DOI: 10.1016/j.chb.2018.09.043.
21. Tkach C., Lyubomirsky S. How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being // *Journal of Happiness Studies*. 2006. Vol. 7. P. 183–225. DOI 10.1007/s10902-005-4754-1.
22. Schuurmans-Stekhoven J. B. Auspicious or suspicious - Does religiosity really promote elder well-being? Examining the belief-as-benefit effect among older Japanese // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2019. Vol. 81. P. 129-135. DOI: 10.1016/j.archger.2018.12.005.
23. Водяха С. А. Жизнестойкость как фактор психологического благополучия // «Личность в современном мире». Сборник научных статей. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, Институт психологии, 2016. С. 55-59.

24. Yang Y., Li P., Fu X., Kou Y. Orientations to Happiness and Subjective Well-Being in Chinese Adolescents: The Roles of Prosocial Behavior and Internet Addictive Behavior // Journal of Happiness Studies. 2017. Vol.18. P. 1747-1762. DOI: 10.1007/s10902-016-9794-1.

25. Кузнецова С. В. Субъективное благополучие и жизнестойкость личности // «Восток, Запад, Россия: философские и социокультурные основания взаимодействия цивилизаций». Сборник научных трудов. Саратов: «Кубик», 2017. С. 146-151.

26. Водяха С. А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 70-74.

27. Ryff D. C. Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. // International Review of Economics. 2017. Vol. 64. P. 159-178. DOI:10.1007/s12232-017-0277-4.

28. Волошина Т. В. О роли особенностей черт личности в регуляции деятельности / «Личность в системе деятельности». Тезисы докладов региональной научно-практической конференции. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1993. С.45-46.

29. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

N. V. Civrikova¹, Yu. B. Grigorova²

¹ORCID No. 0000-0001-9757-8113

Candidate of psychological sciences,

associate professor of social work, pedagogics and psychology, Southern Ural state humanitarian and pedagogical university, Chelyabinsk, Russia.

E-mail: bobronv@scpu.ru

²ORCID No. 0000-0002-9081-917X

Graduate student, Ural Federal

University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin,

Ural Institute of Humanities, Yekaterinburg, Russia.

E-mail: jylia73@mail.ru

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF EMOTIONAL WELLBEING

Abstract

Introduction. The arguments proving relevance of studying of psychological mechanisms of formation of emotional wellbeing are presented in article. On the basis of the analysis of scientific literature it is concluded that as such mechanisms it is possible to

consider ways of management of emotions: global orientations, reflection and features of the person. Article purpose – to prove and to empirically prove that mechanisms of emotional wellbeing of the person are: hardiness, intelligence of life, self-updating and reflection.

Materials and methods. The main research techniques are the analysis of the scientific literature devoted to a problem of the nature of emotional wellbeing; and also the diagnostic techniques including poll and testing. Acted as concrete techniques: "The updated Oxford questionnaire of happiness" (OHI); questionnaire "Satisfaction with life" of N.N. Melnikova's (UDZh); "Hardiness test" of S. Maddi in D.A. Leontyev's adaptation; "Purpose-in-Life Test" D.A. Leontyev's (PIL); Self-Actualization Test (SAT); "Technique of diagnostics of the level of development of reflexivity" of A.V. Karpov. Methods of descriptive statistics, Test Kolmogorov-Smirnov, a component analysis and the regression analysis of data were applied to mathematical data processing.

Results. The data obtained on selection of 177 people aged from 17 up to 65 years showed that the dependence of level of emotional wellbeing on the level of hardiness, conciseness of life and reflection has linear character (to growth of independent variables there is growth of dependent variable), and from the level of self-actualization – nonlinear (achievement of the maximum level of independent variable requires achievement of optimum level of independent variable).

Discussion. Results of a research allowed to confirm a hypothesis that have an impact on the level of emotional wellbeing: level of hardiness, intelligence of life, self-actualization and reflexivity of the personality. It allows to consider them as mechanisms of emotional wellbeing.

Conclusion. The conclusion that mechanisms of emotional wellbeing are ways of regulation of emotions (especially, the perceptions of a situation based on change), features of the personality; mechanisms of change of emotional consequences of events (reflection).

Keywords: emotional wellbeing, subjective wellbeing, wellbeing mechanisms, hardiness, psychological protection, reflection, self-actualization, regulation of emotions.

Highlights:

The main groups of mechanisms of emotional wellbeing are defined;

The contribution to the level of emotional wellbeing of the identity of features of hardiness, self-actualization, the meaning of life orientations and a reflection of the personality is revealed;

The nature of dependence of emotional wellbeing on features of hardiness, self-actualization, the meaning of life orientations and a reflection of the personality is defined.

References

1. Koptelova I. E. (2016) *Problema opredeleniya i izucheniya psihologicheskikh mekhanizmov lichnosti* [Problem of definition and studying of psychological mechanisms of the personality]. *Novaya nauka: Opyt, tradicii, innovacii*. 3-2 (71), 117-118 (In Russian).
2. Trukhacheva Yu. S. (2011) *Teoreticheskoe issledovanie psihologicheskikh mekhanizmov adaptacii migrantov v sovremennom sociokul'turnom prostranstve (na primere studenchestva)* [A theoretical research of psychological mechanisms of adaptation of migrants in modern socio-cultural space (on the example of students)]. *Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk*. 4, 334-337 (In Russian).
3. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. (2005) Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. DOI 10.1037/1089-2680.9.2.111.
4. Diener Ed., Oishi S., Tay L. (2018) Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. DOI: 10.1038/s41562-018-0307-6.
5. Lee-Yoon A., Whillans A. V. (2019) Making seconds count: when valuing time promotes subjective well-being. *Current Opinion in Psychology*, 26, 54-57. DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.05.002.
6. Bae S. (2019) The relationship between smartphone use for communication, social capital, and subjective well-being in Korean adolescents: Verification using multiple latent growth modeling. *Children and Youth Services Review*, 96, 93-99. DOI: 10.1016/j.childyouth.2018.11.032.
7. Volkmer S. A., Lerner E. (2019) Unhappy and addicted to your phone? Higher mobile phone use is associated with lower well-being. *Computers in Human Behavior*, 93, 210-218. DOI: 10.1016/j.chb.2018.12.015.

8. Fan W., Moen P., Kelly E. L., Hammer L. B., Berkman L. F. (2019) Job strain, time strain, and well-being: A longitudinal, person-centered approach in two industries. *Journal of Vocational Behavior*, 10(A), 102-116. DOI: 10.1016/j.jvb.2018.10.017.

9. Igic I., Keller A.C., Elfering A., Tschan F., Kälin W., Semmer N. K. (2017) Ten-year trajectories of stressors and resources at work: Cumulative and chronic effects on health and well-being. *Journal of Applied Psychology*, 102(9), 1317-1343. DOI: 10.1037/apl0000225.

10. Sabato H., Kogut T. (2019) Feel good, do good? Subjective well-being and sharing behavior among children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 177, 335-350.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University Bulletin, 2019, № 3

emocional'noj reguljacii u zhivotnyh i cheloveka [To a question of psychological mechanisms of development of emotional regulation in animals and the person]. *Vestnik Marijskogo gosudarstvennogo universiteta*. 11, 56-61 (In Russian).

12. Antsupov A. Ya., Baklanovsky S. V. (2009) *Konfliktologiya v skhemah i kommentariyah* [Conflictology in schemes and comments]. St. Petersburg, Piter (In Russian).

13. Heintzelman S. J., Diener Ed. (2019) Subjective well-being, social interpretation, and relationship thriving. *Journal of Research in Personality*, 78, 93-105.

14. King R. B., D. dela Rosa E. (2019) Are your emotions under your control or not? Implicit theories of emotion predict well-being via cognitive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 138, 177-182. DOI: 10.1016/j.paid.2018.09.040

15. Raila H., Scholl B. J., Gruber J. (2015) Seeing the world through rose-colored glasses: People who are happy and satisfied with life preferentially attend to positive stimuli. *Emotion*, 15(4), 449-462. DOI: 10.1037/emo0000049.

16. Koteneva A. V. (2008) *Zashchitnye mekhanizmy lichnosti i emocional'naya sfera* [Protection gears of the personality and emotional sphere]. *Vestnik TGU*, 9, 270-276 (In Russian).

17. Miniyarov V. M., Gurov A. V. (2008) *Vyrazhennost' psihologicheskikh mekhanizmov zashchity v razlichnyh psihicheskikh sostoyaniyah* [Expressiveness of psychological mechanisms of protection in different mental statuses]. *Sborniki konferencij NIC Sociosfera*. 7, 20-26 (In Russian).

18. Nikishina Ya. V., Pyanova E. N. (2012) *Izuchenie samoocenki lichnosti i ee psihologicheskikh mekhanizmov zashchity* [Studying of a self-assessment of the personality and her psychological mechanisms of protection]. *Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij*. 1, 151-152 (In Russian).

19. Al Nima A., Garcia D. (2015) Factor structure of the happiness-increasing strategies scales (H-ISS): activities and coping strategies in relation to positive and negative affect. *PEER*, 3. DOI: 10.7717/peerj.1059.

20. Lemay D. J., Doleck T., Bazalais P. (2019) Do instrumental goal pursuits mediate feelings of envy on Facebook and Happiness or subjective well-being? *Computers in Human Behavior*, 91, 186-191. DOI: 10.1016/j.chb.2018.09.043.

21. Tkach C., Lyubomirsky S. (2006) How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225. DOI 10.1007/s10902-005-4754-1.

22. Schuurmans-Stekhoven J. B. (2019) Auspicious or suspicious – Does religiosity really promote elder well-being? Examining the belief-as-benefit effect among older Japanese. *Archives of Gerontology and Geriatric*, 81, 129-135. DOI: 10.1016/j.archger.2018.12.005.
23. Vodyaha S. A. (2016) ZHiznestojkost' kak faktor psihologicheskogo blagopoluchiya [Hardiness as factor of psychological wellbeing]. «*Lichnost' v sovremennom mire*». *Sbornik nauchnyh statej*, Collection of scientific articles. Yekaterinburg: Ural state pedagogical university, Institute of psychology, 55-59.
24. Yang Y., Li P., Fu X., Kou Y. (2017) Orientations to Happiness and Subjective Well-Being in Chinese Adolescents: The Roles of Prosocial Behavior and Internet Addictive Behavior. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1747-1762. DOI: 10.1007/s10902-016-9794-1.
25. Kuznetsova S. V. (2017) *Sub"ektivnoe blagopoluchie i zhiznestojkost' lichnosti* [Subjective wellbeing and resilience of the personality]. «*Vostok, Zapad, Rossiya: filosofskie i sociokul'turnye osnovaniya vzaimodejstviya civilizacij*», Collection of scientific articles, Saratov: "Cube", 146-151 (In Russian).
26. Vodyaha S. A. (2013) *Prediktory psihologicheskogo blagopoluchiya studentov* [Predictors of psychological wellbeing of students]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. 1, 70-74 (In Russian).
27. Ryff D. C. (2017) Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64, 159–178. DOI:10.1007/s12232-017-0277-4.
28. Voloshina T. V. (1993) *O roli osobennostej chert lichnosti v regulyacii deyatel'nosti* [About a role of features of lines of the personality in activity regulation]. «*Lichnost' v sisteme deyatel'nosti*». Theses of reports of a regional scientific and practical conference. – Novosibirsk: NGPU publishing house, 45-46 (In Russian).
29. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. (2006) *Test zhiznestojkosti*. [Test of hardiness]. Moscow: Sense (In Russian).