

Сведения о выполненных работах в 2020 году
по проекту «**Субъективные индикаторы и психологические
предикторы качества жизни**», поддержанному Российским научным фондом
Соглашение № 18-18-00480

Руководитель Галажинский Эдуард Владимирович, д-р психол. наук

Результаты теоретического анализа:

Качество жизни обусловлено объективным и сравнительно инвариантным для больших социальных групп образом жизни, задающим объективные условия удовлетворения в рамках этого образа жизни базовых потребностей индивидов. Оценка индивидами субъективного благополучия своей жизни определяется не только условиями удовлетворения базовых потребностей, но и удовлетворением индивидуально-специфических потребностей в рамках выбираемого или выстраиваемого стиля жизни, а также восприятием поля возможностей и субъективными критериями оценивания жизни. Понятие благополучия охватывает и качество жизни, и субъективное благополучие. При этом понятие счастья частично пересекается с понятием субъективного благополучия, и частично выходит за его пределы (Леонтьев Д.А. Качество жизни и субъективное благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты //Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 6. С. 98-107.)

Следует подчеркнуть растущую междисциплинарность теоретических моделей и эмпирических исследований качества жизни, увеличивающийся вклад психологии в понимание и изучение качества жизни, и все большее смещение внимания исследований с объективных характеристик условий жизни на субъективные индикаторы, выявляемые путем массовых опросов и социологических мониторингов. Эти взаимосвязанные между собой характеристики перебрасывают мост между исследованиями качества жизни, в центре которых находится специфика тех или иных типов обществ и культур, и исследованиями счастья и субъективного благополучия на индивидуально-психологическом уровне, средоточием которых стала позитивная психология (Лебедева А.А., Леонтьев Д.А. Современные подходы к качеству жизни: от объективных контекстов к субъективным //Социальная психология и общество, в печати).

Разработка методов диагностики

Проведена апробация русскоязычной версии методики диагностики качества жизни М. Фриша. Исследование включало две выборки - студентов психологического факультета (N = 91) и взрослых жителей Камчатского края (N = 826). Надежность - согласованность методики составила 0,72 у студентов и 0,95 у взрослых, а общий показатель был связан с удовлетворенностью жизнью, субъективным счастьем, позитивным и низким уровнем негативных эмоций, вовлеченностью, осмысленностью жизни, ориентацией на будущее, удовлетворением базовых потребностей, в том числе в учебе, а также внутренней, идентифицированной и

позитивной интроецированной учебной мотивацией. В разных выборках разные жизненные сферы выходят на первый план, детерминируя общую удовлетворенность, а «коррекция» показателя с учетом субъективной важности сфер способствует лучшему предсказанию удовлетворенности эмоциональным состоянием и общением, ориентации на будущее, отказа от фатализма, вовлеченности, а у студентов - внутренней учебной мотивации (Рассказова Е.И., Неяскина Ю.Ю., Леонтьев Д.А., Ширяева О.С. Диагностика качества жизни в психотерапии: апробация русскоязычной версии методики М. Фриша //Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 1. С. 8-29. doi: 10.17759/cpp.2019270102).

Результаты эмпирических исследований:

Изучены особенности и различия в когнитивном и эмоциональном компонентах субъективного благополучия и в ценностях у студентов различных культуральных групп. Выявлены различные взаимосвязи ценностных ориентаций с компонентами субъективного качества жизни в эмпирических группах студентов, которые могут указывать на специфические культуральные особенности. Результаты исследования отражены в статье Бохан Т.Г., Ульянич А.Л., Терехиной О.В., Видякиной Т.А., Галажинского Э.В. «Особенности субъективного благополучия студентов в условиях образовательной миграции» //Социальная психология и общество» (в печати).

Проведено исследование субъективного благополучия в ситуации пандемии и его связи с совладанием и тревогой по поводу коронавируса. 409 человек заполняли шкалы удовлетворенности жизнью, позитивных и негативных переживаний, ситуативный вариант COPE, методики оценки тревоги заражения и тревоги негативных последствий пандемии. Группами сравнения выступили три выборки (98, 66 и 293 человека), заполнявших шкалы удовлетворенности жизнью и позитивных и негативных переживаний в 2017 и 2019 гг. У респондентов в ситуации самоизоляции отмечается более низкий уровень позитивных эмоций, но не удовлетворенности жизнью и негативных эмоций. Результаты исследования отражены в публикации: Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание //Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 90–108. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>.

Было проведено исследование субъективных индикаторов качества жизни субъектов трудовой деятельности в ситуации пандемии. Резкое изменение образа жизни, переход на удаленный формат работы или её прекращение работы в связи с карантином, отражается на благополучии «среднего класса» - жителей городов, работающих в офисе и привыкших к определенному качеству жизни. Всё это приводит к изменению характеристик удовлетворённости жизнью и темпоральных установок субъекта, его эмоционального фона. В результате опроса выявлялись следующие показатели: социальные характеристики субъектов трудовой деятельности; когнитивные оценки последствий пандемии в отношении здоровья, материального положения, занятости; характеристики актуального поведения в ситуации пандемии; удовлетворённость жизнью (методика Э. Динера); темпоральные ориентации (методика Дж. Ньюттена). Выборка исследования составила 518 человек. Статистический анализ показал, что в целом показатель удовлетворенности жизнью

по всей выборке находится в границах нормативных значений (20.8) и он соответствует уровню удовлетворенности жизнью респондентов, чей режим работы не изменился в связи с карантином. При этом более высокий уровень удовлетворенностью жизнью характерен для работников, которые перешли на удаленный режим работы (22.9). Самые низкие показатели удовлетворенностью жизнью зафиксированы у тех, кто потерял работу или не работал и до введения карантинных мер (18.0). При этом по шкалам темпоральной установки зафиксировано возникновение «эффекта отложенной жизни», когда неудовлетворённость существующей ситуацией сочетается с позитивным образом собственного прошлого и позитивными представлениями об отдалённой жизненной перспективе. Результаты исследования отражены в статье «Эффект «отложенной жизни» на начальном этапе пандемии COVID-19» /В.Н. Петрова, Э.В. Галажинский, Е.В. Блохина, А.А. Ларионова, //Вестник ТГУ в печати).

Было проведено исследование с целью выявления позитивных ресурсов личности, которые способствуют смягчению негативных последствий пандемии для жизни людей. Выборка исследования - 474 взрослых в возрасте 18-81 лет, проживающих в Сибирском регионе России, время проведения исследования - май 2020 года. Методы исследования - PANAS, Индекс личного благополучия, Шкала ценности жизни, Континуум психического здоровья, MSTAT-I, LOT, Общая шкала самооффективности). Каждый третий респондент сообщил об ухудшении эмоционального состояния за последние две недели, плохом соблюдении правительственных рекомендаций по самоизоляции, а 43,6 % сообщили об увеличении финансовых трудностей. Учет не только отрицательного, но и положительного субъективного эффекта пандемии позволил повысить точность прогнозов как благополучия, так и соблюдения государственных мер. Чем меньше человек упоминал о положительных сторонах пандемии в своей жизни, тем сильнее ее приверженность правительственным мерам зависела от предполагаемых негативных последствий пандемии (беспокойства и угроз). Личностные ресурсы (в частности, толерантность к двусмысленности, жизнестойкость, гармония с жизнью) предсказывали предполагаемые положительные эффекты пандемии на личную жизнь, несмотря на общие отрицательные последствия пандемии. Был сделан вывод о том, что психологические ресурсы могут играть буферную роль в отношении уязвимости к негативным психологическим воздействиям пандемии и помогать людям находить положительные возможности, несмотря на неблагоприятную ситуацию (Bokhan T.G., Galazhinsky E.V., Leontiev D.A., Rasskazova E.A., Terekhina O.V., Ul'yanich A.L., Shabalovskaya M.V., Bogomaz S.A., Vidyakina T.A. COVID-19 and subjective well-being: perceived impact, positive psychological resources and protective behavior //Психология. Журнал Высшей школы экономики, в печати).