

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (СПбГУ)  
Факультет психологии

Председатель ГЭК

д.пс.н.

\_\_\_\_\_ О.А. Пикулёва

**СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ФАКТОР СУБЪЕКТИВНОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Диссертация

на соискание степени Магистра по направлению 370401 – Психология  
основная образовательная программа «Социальная психология и политическая  
психология»

1-ый рецензент  
д.пс.н., профессор  
Яничева Татьяна Гелиевна  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Исполнитель  
Студентка  
Андреев Иван Александрович  
\_\_\_\_\_ (подпись)

2-ый рецензент  
д.пс.н., профессор  
Бардиер Галина Леонидовна  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Научный руководитель  
д.пс.н., профессор  
Свенцицкий Анатолий Леонидович  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Санкт-Петербург  
2016

## Аннотация

Было проведено исследование с целью изучения воспринимаемой социальной поддержки как фактора субъективного благополучия человека. Был применен метод анкетирования (N=108). В результате проведенного исследования был разработан инструмент, позволяющий определить меру той социальной поддержки, которую респондент предоставляет своему социальному окружению. Проверена согласованность и надежность шкал воспринимаемой социальной поддержки. Восприятие получаемой и оказываемой социальной поддержки связано с субъективным благополучием: общим уровнем самочувствия и удовлетворенностью жизнью. Ключевым фактором субъективного благополучия оказалась удовлетворенность воспринимаемой социальной поддержкой. Также с субъективным благополучием личности связана установка на альтруизм и такие копинг-стратегии как «планирование решения проблемы» и позитивная переоценка. Установки личности на альтруизм и эгоизм определяют то, с каким из компонентов субъективного благополучия будет связана воспринимаемая социальная поддержка. У людей с высокими показателями альтруизма или низкими показателями эгоизма объем получаемой и оказываемой ими социальной поддержки связан скорее с удовлетворенностью с жизнью, в то время как у людей с низким альтруизмом или высоким эгоизмом показателями объем получаемой и оказываемой ими социальной поддержки связан в большей степени с общим самочувствием. Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» опосредует связь между воспринимаемой социальной поддержкой и субъективным благополучием личности. У людей, предпочитающих эту копинг-стратегию воспринимаемая поддержка связана с обеими компонентами субъективного благополучия, в то время, как у остальных, скорее с общим самочувствием. Пол и возраст не оказывают влияния на уровень

воспринимаемой социальной поддержки и субъективного благополучия личности. Различий в характере связи между социальной поддержкой и субъективным благополучием также не обнаружено.

A study was conducted to examine the perceived social support as a factor in the subjective well-being. Survey the method was applied (N = 108). A tool to determine the extent of the social support offered by the respondent to his social environment was developed. We checked the consistency and reliability of the scale of perceived social support. Perception received and provided social support is associated with subjective well-being: the general level of well-being and life satisfaction. A key factor in subjective well-being was the perceived satisfaction with social support. Also with subjective well-being of the individual is related to the installation of altruism and coping strategies such as "planning solution to the problem" and a positive reevaluation. The individual settings on altruism and selfishness define that social support is associated with some of the perceived subjective well-being ingredients. People with high levels of altruism or low rates of self-interest amount received and the social support provided by them has more to do with the satisfaction with life, while those with a low altruism or high selfishness figures amount received and the social support provided to them is linked to a greater extent with the general health. Coping strategies "search of social support" mediates the relationship between perceived social support and subjective well-being of the individual. People who prefer this coping strategy is associated with the perceived support of the two components of subjective well-being, at the time, like the rest, with the most common being. Gender and age did not affect the level of perceived social support and subjective well-being of the individual. Differences in the nature of the relationship between social support and subjective well-being is also not found.

## Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретический обзор исследований социальной поддержки и ее связь с субъективным благополучием личности.....	5
1.1. Воспринимаемая социальная поддержка: определение и операционализация.....	5
1.2. Исследования эффектов социальной поддержки и развитие воспринимаемой социальной поддержки.....	16
1.3. Субъективное благополучие и его факторы.....	24
1.4. Исследование связи воспринимаемой социальной поддержки и субъективного благополучия личности.....	30
1.5. Социальная поддержка и просоциальность личности.....	41
1.6. Выводы по первой главе.....	48
ГЛАВА 2. Дизайн эмпирического исследования.....	50
2.1. Программа исследования.....	50
2.2. Выборка и процедура исследования.....	52
2.3. Методы первичного сбора данных.....	54
2.4. Математико-статистические методы обработки данных.....	61
ГЛАВА 3. Результаты эмпирического исследования связи социальной поддержки с субъективным благополучием личности.....	62
3.1. Распределение исследуемых показателей по социальной поддержке, субъективного благополучия и установки на альтруизм и эгоизм.....	62
3.2. Результаты и интерпретация корреляционного анализа.....	70
Связь компонентов субъективного благополучия с исследуемыми переменными.....	70
Связь воспринимаемой социальной поддержки с исследуемыми переменными.....	73
Связь копинг-стратегий с исследуемыми переменными.....	75
3.3. Результаты многомерного регрессионного анализа.....	79
3.4. Связь социальной поддержки с субъективным благополучием в подвыборках с высоким и низким альтруизмом и эгоизмом.....	80
Результаты корреляционного анализа в подвыборках с высоким и низким уровнем альтруизма.....	81
Результаты корреляционного анализа в подвыборке с высоким и низким уровнем эгоизма.....	83
Интерпретация корреляционного анализа в подвыборках.....	84
3.5. Связь социальной поддержки с субъективным благополучием в подвыборках с высокими и низкими показателями по копинг-стратегии «поиск социальной поддержки».....	86
3.6. Восприятие социальной поддержки и установки, копинг-стратегии личности.....	88

3.7.Влияние социально-демографических факторов.....	92
3.8.Выводы по главе 3.....	93
Выводы.....	95
Заключение.....	97
Список использованных источников.....	98
Приложение.....	112
Приложение А.....	112

## Введение

Социальные условия являются важной ролью, которые формируют сферу здоровья личности и качество ее жизни. Социальная поддержка – это ключевой фактор благополучного развития и функционирования личности. Феномен социальной поддержки за последние два десятилетия стал одним из основных объектов социальных и клинико-психологических исследований. Исследованием социальной поддержки занимается множество ученых, психологов, социологов и психофизиологов. Такие зарубежные исследователи как Б. Лэйкей (Lakey B.), Э.Ореек (Orehek E.), С. Кобб (Cobb S.), И.Г. Сарасон (Sarason I.G), Б. Учино (Uchino B.), С. Кохен (Cohen S.), М. Глисон (Gleason M.), М. Иида (Iida M.), М. Просидано (Procidano M.), Д. Кассел (Cassel D.) занимаются изучением влияния воспринимаемой и реальной, актуальной социальной поддержки на субъективное благополучие личности.

Отечественные исследователи также занимаются изучением социальной поддержки, в том числе Л.И. Вассерман, Е.А. Трифонова, Л.В. Лифинцев, А.А. Лифинцева, А.Б.Серых, А.Б. Холмогорова, Я.Г. Евдокимова.

### *Актуальность.*

В настоящее время наша работа является одной из первых в отечественной литературе, которая провела исследование взаимосвязи восприятия социальной поддержки и субъективного благополучия. Также исследователями (как отечественными, так и зарубежными) не изучалась роль копинг-стратегий и установок личности на альтруизм и эгоизм в опосредовании связи между воспринимаемой социальной поддержкой и уровнем субъективного благополучия личности. Впервые на российской

выборке используется опросник воспринимаемой социальной поддержки «Social Support Questioner 6» (сокращенный вариант).

**Целью** данного исследования является изучение воспринимаемой социальной поддержки как фактора субъективного благополучия человека.

**Гипотезы исследования:**

- 1) Воспринимаемая социальная поддержка (как получаемая, так и отдаваемая другим людям) связана с субъективным благополучием личности: общим уровнем самочувствия и удовлетворенностью жизнью.
- 2) Установки личности на альтруизм-эгоизм опосредуют связь между оказываемой другим социальной поддержкой и уровнем субъективного благополучия.
- 3) Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» опосредует связь между воспринимаемой социальной поддержкой и субъективным благополучием личности.
- 4) Существуют половозрастные различия в характере связи социальной поддержки с субъективным благополучием личности.

**Предметом** исследования является взаимосвязь воспринимаемой социальной поддержки личности (как получаемой, так и отдаваемой другим людям) и субъективного благополучия, с учетом персональных установок на эгоизм-альтруизм и копинг-стратегий.

**Объект исследования** – взрослые люди в возрасте от 20 до 60 лет (108 человек: 33 % мужчин) жители Санкт-Петербурга с высшим, неоконченным высшим и средним образованием.

**Методы первичного сбора данных:**

1. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера;
2. Индекс общего (хорошего) самочувствия ВОЗ-5;
3. Опросник воспринимаемой социальной поддержки (сокращенный вариант) «Social Support Questioner 6 - SSQ6»; модифицированная для того, чтобы



оценить восприятие респондентов предоставляемой ими социальной поддержки.

4. «Стратегии совладающего со стрессом поведения» (ССП) Р. Лазаруса (адаптация СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева);
5. Методика «Шкала альтруистического инвестирования» (Марарица Л.В., Почебут Л.Г., Свенцицкий А.Л., Казанцева Т.В., 2016);
6. Шкала диспозиционного эгоизма К. Муздыбаева (1997);
7. Сокращенный вариант шкалы мотивации одобрения Кроуна-Марлоу (адаптация Ханина);

# ГЛАВА 1. Теоретический обзор исследований социальной поддержки и ее связь с субъективным благополучием личности

## 1.1. Воспринимаемая социальная поддержка: определение и операционализация

Область исследования социальной поддержки в настоящее время достаточно широка и изучается рядом дисциплин, в которые входят: психология, психофизиология, психиатрия, медицина, социология и др.

Как отмечают Л.И. Вассерман и Е.А. Трифонова, социальным условиям в настоящее время отводится важная роль как факторам, непосредственно и опосредованно формирующим сферу здоровья личности, качество ее жизни (Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., 2013). При исследовании социального аспекта качества жизни рассматриваются как объективные характеристики (социально-экономический статус, социальная интеграция), так и характеристики, отражающие личностный план переживания социальной ситуации и взаимодействия с макро- и микросоциальной средой (в последнем случае речь идет о различных компонентах социальной поддержки).

В зарубежных исследованиях, посвященных проблемам психического здоровья, феномен социальной поддержки за последние три десятилетия стал одним из основных объектов социальных и клинико-психологических исследований.

Своими корнями исследование социальной поддержки уходит в работу Э. Дюркгейма (Durkheim E., 1897/1951), посвященную социальным состояниям и суицидам. Выяснилось, что люди, находящиеся в социальных отношениях, гораздо реже совершают суицид, чем социально изолированные люди (Gleason M. & Iida M., 2015).

На негативную роль социальной изоляции, ее сопряженность с повышенной смертностью и заболеваемостью (соматической и психической),

указывает целый ряд исследований (Вассерман Л.И., Трифонова, Е.А., 2013; Seeman T. et al., 1987). Социальная интеграция обеспечивает людей важными ресурсами, необходимыми для поддержания здоровья. Вероятность улучшения здоровья при наличии таких ресурсов проявляется у всех респондентов, к какой бы категории, вычленяемой в многомерном демографическом и социальном пространстве, они не относились (Русинова Н.Л., Панова Л.В., Сафронов В.В., 2010).

Таким образом, рассматриваются различные механизмы влияния социальной изоляции на сферу здоровья личности. Социальная изоляция непосредственно повышает уровень тревоги, поощряет ее стабильное существование, и, следовательно, влияет на нейроэндокринную активацию, негативно отражающуюся на соматическом состоянии (Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., 2013).

Предполагается, что наличие социальных связей положительно сказывается на состоянии здоровья благодаря социальному контролю поведения индивида, а также оптимальному обеспечению доступа к материальным и нематериальным ресурсам. Следуя этой традиции исследований, литература по социальной поддержке и ее последствиям была посвящена социальной интеграции (Berkman L.F. & Breslow L., 1983), воспринимаемой, принимаемой возможности социальной поддержки (Sarason I.G., 1991).

Как отмечают Л.В. Лифинцев, А.А. Лифинцева и А.Б. Серых, в отечественной психологии проблема социальной поддержки представлена фрагментарно в малом количестве публикаций (Лифинцев Л.В., Серых А.Б., Лифинцева А.А., 2014). Например, в работе А.Б. Холмогоровой и ее коллег обращается внимание на изучение межличностных связей в контексте развития биопсихосоциальной модели психического здоровья. В этом случае социальная поддержка рассматривается как фактор риска расстройств аффективного спектра (Холмогорова А.Б., 2011). В публикациях

вышеупомянутого Л.И. Вассермана понятие социальной поддержки упоминается в аспекте социально-психологических факторов формирования сферы здоровья личности (Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., 2012). В исследовании Я.Г. Евдокимовой социальная поддержка была проанализирована в ключе проблем эмоциональной дезадаптации в студенческой популяции (Евдокимова Я.Г., 2008).

Можно упомянуть ряд исследований, посвященных проверке зарубежного психодиагностического инструментария, которые выявляют отдельные характеристики социальной сети и социальной поддержки человека (Сирота Н.А., Ялтонский В.М., 2008; Холмогорова А.Б., Петрова Г.А., 2007). Проблема социальной поддержки и механизмов её влияния на психофизиологическое благополучие человека требует дополнительных исследований.

Вне зависимости от операционализации, социальная поддержка взаимосвязана с рядом полезных последствий, которые включают в себя улучшение физического и психологического здоровья, ускоренное восстановление после заболевания, пониженную тревожность (CobbS., 1976). Брайн Лэйкей (LakeyBrian) и Эдвард Ореек (EdwardOrehek) утверждают, что основной эффект (прямое влияние независимой переменной на зависимую) в исследованиях между воспринимаемой социальной поддержкой и психологическим здоровьем находится на высоком уровне воспроизведения (LakeyB., OrehekE., 2011).

Практически во всех исследованиях была выявлена взаимосвязь между низкой воспринимаемой поддержкой и глубокой депрессией (LakeyB.&CroninA., 2008). Также, проведение мета-анализа выявило высокую взаимосвязь между низкой воспринимаемой поддержкой и симптомами посттравматического стрессового расстройства, общим дистрессом (ProcidanoM.E., 1992). Практически все проводившееся

исследования выявили взаимосвязь между воспринимаемой социальной поддержки и счастьем (Lakey B., Orehek E., 2011).

Исследования А.А. Лефинцевой показали, что межличностные факторы, «социальная поддержка» и «социальная сеть» являются важными предикторами нарушений психосоматического здоровья подростков (Лефинцева А.А., 2013).

Трудно переоценить значимость влияния социальной интеграции и высокого уровня воспринимаемой поддержки. Одно из самых убедительных исследований положительного влияния социальной поддержки было проведено Б. Учино, Г. Касиоппо, Г. Киекольт-Гласер (Uchino B., Cacioppo G., Kiecolt-Glaser G., 1996), которые провели обзор 81 исследования социальной поддержки и ее благоприятного воздействия на здоровье человека (Gleason M. & Iida M., 2015). В своем обзоре авторы нашли повторяющиеся свидетельства того, что социальная поддержка связана с адекватным функционированием иммунной системы и кардиоваскулярным здоровьем (Gleason M. & Iida M., 2015). Большинство исследователей признает позитивную роль социальной поддержки в отношении сохранения физического и психического здоровья человека (Русинова Н.Л., Панова Л.В., Сафронов В.В., 2010; Cohen S., Syme S., 1985). Установлено позитивное влияние социальной поддержки на приверженность лечению при целом ряде заболеваний, причем особого внимания в этом плане заслуживает компонент социальной поддержки, связанный со стимулированием изменения образа жизни (Вассерман Л.И., Трифонова, Е.А., 2013; Gallant M., 2003).

Как показывает анализ эмпирических исследований социальной поддержки, субъективно воспринимаемая поддержка является более весомым фактором-протектором нарушений психосоматического здоровья, чем реально полученная социальная поддержка (Лефинцева А.А., 2013).

Р. Шварцер и А. Леппин выявили, что корреляция между характеристиками (размер, количество контактов и т.д.) социальной сети и

здоровьем отсутствует, в то время как коэффициент корреляции между воспринимаемой поддержкой и здоровьем статистически значим (Schwarzer R., Leppin A., 1991)

Социальная поддержка рассматривается многими авторами, как «один из фундаментов социальной, психологической и биологической целостности личности» (Hobfoll S.E., Freedy J., Lane C. & Geller P., 1990). Сеть социальной поддержки считается центральным компонентом индивидуального «социального капитала» – это ценный ресурс повышающий шансы на качественное улучшение социального функционирования и здоровья человека (Cattell V., 2001).

### ***Разграничение понятий***

Единого определения и единого подхода к оценке социальной поддержки не существует. Чтобы не запутаться в различных определениях, сразу упомянем, что социальная поддержка описывается авторами как 1) поведенческое, межличностное действие (так как она требует активизации межличностных отношений) (Dunkel-Schetter C., Bennett T.L., 1990) и как 2) воспринимаемый, когнитивный компонент самого процесса социальной поддержки (Cohen S., Wills T.A., 1985). В подавляющем большинстве случаев исследователи используют понятие «социальная поддержка» в первом или втором значениях.

А.А. Лефинцева в своей статье пишет, что социальная поддержка является двуединым социально-психологическим феноменом, который представляет собой, с одной стороны, процесс получения и принятия человеком фактической помощи (эмоциональной, материальной и др.) в рамках институциональной системы или от членов его социальной сети, а с другой – субъективное восприятие человеком определенных

поддерживающих действий от людей его социального окружения (Лефинцева А.А., 2013).

***В нашем исследовании социальная поддержка изучается как воспринимаемый процесс, и измеряются такие показатели, как воспринимаемое количество социальной поддержки, удовлетворенность поддержкой и статусное (отец, друг) отношение поддержки к индивиду.***

Если остановиться на истории исследования данного понятия, то его развитие пришлось на середину 1970-х годов. В это время множество специалистов в области здравоохранения в попытке объяснить причинно-следственные связи между стрессом, заболеваемостью и смертностью обратились к понятию социальной поддержки (CobbS., 1976). Этот период времени знаменует активное появление исследований в этой сфере. Однако это не означает, что социальной поддержке как области социальных отношений ранее не уделяли внимания. В клинической практике значимость социальных отношений для развития личности была известна задолго до 1970-х годов, а необходимость специальной поддержки клиента, особенно в психотерапии гуманистического направления, особенно подчеркивалась (BarkerC., Pistrang N., 2002).

Появление концепта «социальная поддержка» как самостоятельного понятия в научно-психологическом дискурсе связано с именами Джона Касселя и Сидни Кобба. Исследовательский интерес Д. Касселя состоял в том, чтобы понять, почему одни люди более устойчивы к стрессу, чем другие. Он предположил, что социальная поддержка может служить защитным фактором, выступающим своего рода буфером между человеком и последствиями стресса (CasselD., 1974). В дополнение к этой концепции С. Кобб отметил, что само по себе присутствие другого человека еще не является социальной поддержкой. Он предположил, что значение имеет обмен «информацией» трёх типов, которые создают эффект поддержки. С.Кобб(CobbS., 1976) определяет социальную поддержку как

«информацию: 1) вселяющую в индивида уверенность в том, что он небезразличен, 2) что его ценят, любят, а также, что 3) он включен в систему коммуникации и взаимных обязательств». Сама эта информация рождается и воспринимается в процессе социального взаимодействия, прежде всего, в межличностных отношениях (Вассерман Л.И., Трифонова, Е.А., 2013). Длительный положительный опыт обмена социальной поддержкой (предоставляемой – *receivedsupport*) в отношениях между людьми может влиять на формирование чувства отзывчивости со стороны людей, которое в свою очередь может влиять на формирование общего чувства восприятия социальной поддержки, связанное с благоприятными последствиями для личности (Gleason M. & Iida M., 2015).

Начиная с 1980-х годов, множество ученых отошли от понимания социальной поддержки как единого концепта и стали концептуализировать её как смесь нескольких различных концептов, в которых содержание и характеристики социальной поддержки определялись различными путями (Barrera M., 1986).

Б. Хирш (Hirsch B., 1980) описал пять возможных элементов социальной поддержки. Чуть позднее Д. Хаус (House D., 1981) предложил рассматривать её с точки зрения четырех типов ресурсов:

- Эмоциональная поддержка;
- Оценочная поддержка (информация, имеющая отношение к самооценке);
- Информационная поддержка;
- Инструментальная поддержка.

В настоящее время, описывая составляющие социальной поддержки, исследователи опираются на такую схему. По словам Д. Хауса, эмоциональная поддержка является наиболее важной формой социальной поддержки.

Крайне сложно дать какое-то исчерпывающее определение социальной поддержки из-за того, что этот конструкт очень слабо операционализирован.



В своей работе Д.В. Лифинцев и А.Б. Серых выводят множество дефиниций из 20 определений, которые возникали в литературе последние три десятилетия (Л.В. Лифинцев, А.Б. Серых, А.А. Лифинцева, 2014). Из этих определений видно, что при анализе социальной поддержки можно фокусироваться на ее содержании (ресурсах), взаимодействиях (обмен информацией, эмоциями) или их субъективной оценке индивидом (значимость, любовь и т.д.).

Таким образом, в изучении феномена социальной поддержки можно отталкиваться от методологической ориентации авторов или от ее *структурных* или *функциональных* свойств (Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., 2013; Лифинцев Д.В., Лифинцева А.А., 2011, 2014; Burleson B.R., MacGeorge E.L., 2002; Goldsmith D.J., 2004). Классификацию Лифинцева Д.В. можно сопоставить с различными научными направлениями, в которых структурный подход изучается в русле социологии, а функциональный в психологии:

**1. Структурный подход.** Данное направление фокусирует свое внимание на особенностях социальной сети и взаимосвязей индивида с социальным окружением. В таком подходе ключевыми понятиями являются социальная сеть и социальная интеграция. Под социальной сетью понимается система взаимосвязей внутри того или иного социального комплекса, а под социальной интеграцией – степень вовлеченности в социальную систему, измеряемая количеством контактов, частотой взаимодействия (Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., 2013). Показатели социальной поддержки определяются в этом случае количественными характеристиками его сети социальных связей. Предполагается, что чем больше число социальных связей, чем шире их диапазон и доступность, тем выше уровень социальной поддержки индивида.

Как формальные, так и неформальные сети социальной поддержки являются основным компонентом индивидуального благополучия, социального капитала, обеспечивающего оптимальное психосоциальное функционирование человека (Л.В. Лифинцев, А.Б. Серых, А.А. Лифинцева, 2014).

Если немного затронуть концепт социальных сетей, то можно найти *концепцию «конвоя» или «модель социального сопровождения» Р. Кана и Т. Антонуччи* (Kahn R., Antonucci T., 1980) которая схематично представляет сеть. Модель социального конвоя говорит о том, что основной уровень социальной поддержки будет постоянным или повышается при условии, что ее получение происходит гармонично и регулярно.

Еще одна теория – *теория социально-эмоциональной избирательности* (Carstensen L.L., 1991) - предполагает, что люди меняют сеть своих социальных связей так, чтобы поддерживать определенное эмоциональное состояние.

По мнению многих исследователей, степень социальной поддержки определяется не столько количественными, сколько качественными характеристиками социального взаимодействия

Б. Бурлесон и Э. МакДжордж (Burlison B.R. & MacGeorge E.L., 2002) подходят к изучению социальной поддержки с точки зрения коммуникации. В рамках данного направления основной акцент сделан на исследовании «интеракций», происходящих между провайдерами и получателями социальной поддержки. Исследователи, изучающие «поддерживающие коммуникации», обычно оценивают средства вербального и невербального поведения, которыми человек привлекает внимание, когда пытается оказать кому-либо помощь и поддержку (предписывающая поддержка).

**2. Функциональный подход** (UchinoB., 2004). Согласно этому подходу, социальная поддержка является функцией, реализуемой во взаимодействии индивида с социальным окружением. Представители этого направления придают особое значение исследованиям необходимости получаемой и осознаваемой человеком социальной поддержки. Ученые, изучающие социальную поддержку в этом ракурсе, различают тип и/или количество социальной поддержки, которую человек фактически получает от представителей своего окружения (получаемая поддержка – receivedsupport) и которую, как он верит, сможет получить (воспринимаемая поддержка – perceivedsupport).

Возможно выделение следующих оснований для различения функциональных типов поддержки:

- **по содержанию:** эмоциональная (esteem, emotional, expressivesupport), инструментальная (instrumental, practical, materialsupport), информационная и оценочная (appraisalsupport) поддержка;
- **по направленности:** получаемая (receivedsupport), оказываемая (enactedsupport), воспринимаемая (perceivedsupport).
- **по источникам:** семейная (родители, члены семьи), педагогическая (учителя, наставники), дружеская (друзья, знакомые) и общественная (общественные организации, гос. структуры).

***В нашем исследовании основной упор делается на функциональные свойства социальной поддержки.*** По этой причине наиболее значимое для наших целей теоретическое *разграничение понятий проводится между восприятием поддержки (perceivedsupport) и принятой поддержкой (received/actualsupport)*, которую человек получает в тот или иной конкретный промежуток времени. *Воспринимаемая поддержка рассматривается многими исследователями, как степень веры человека в то, что его (ее) потребности в поддержке, информации и обратной связи*

*будут удовлетворены* (Procidano M.E., 1983). При этом М. Просидано и К. Хеллер отмечают, что нельзя приравнивать воспринимаемую поддержку получаемой поддержке, предоставляемой человеку членами его социальной сети (Procidano M.E., 1983). В связи с этим, воспринимаемая поддержка подчеркивает субъективное восприятие субъектом наличия поддержки со стороны его окружения и ее соответствие жизненной ситуации, т.е. сфокусирована на когнитивной репрезентации человеком социальной поддержки, оценке ее адекватности и на ее потенциальной доступности (Cohen S., 2000; Uchino B., 2009). В отличие от воспринимаемой поддержки, *получаемая поддержка отражает актуальную, фактическую поддержку, которую человек получает «здесь и сейчас»*. Получаемая поддержка является более ситуативным фактором, который возникает в ответ на стрессовые обстоятельства (BarreraM., 2000; ThoitsP., 1986)

Обычно эти два типа поддержки очень слабо коррелируют между собой и могут иметь различные последствия, как для предоставления поддержки, так и для психологических эффектов такой поддержки (BarreraM., 1986; SchwarzerR.&LeppinA., 1991). Хотя традиционно воспринимаемую поддержку ученые рассматривали как получаемую поддержку, эти два концепта имеют не так много общего между собой (SarasonB.R., SarasonI.G., & PierceG.R., 1990; LakeyB.& DrewJ.,1997).

## **1.2. Исследования эффектов социальной поддержки и развитие воспринимаемой социальной поддержки**

Как пишет Б. Учино (UchinoB., 2009), история исследований социальной поддержки включает в себя *парадокс оказанной поддержки*, который устойчиво повторяется экспериментально: во многих наблюдениях обнаруживается, что позитивное влияние на снижение степени стресса

человека оказывает его «воспринимаемая поддержка». В то же время реально оказанные действия, которые направлены на помощь реципиенту, либо не сказываются на его самочувствии, либо даже ухудшают его (UchinoV., 2009). Т.е. принимаемая поддержка является более вариативной по своим эффектам, нежели воспринимаемая поддержка (UchinoV., 2009).

В связи с возможным деструктивным эффектом социальной поддержки было выдвинуто несколько гипотез для объяснения такого феномена. Иногда социальная поддержка оказывается деструктивной, если значительная часть социальных взаимодействий человека с членами его социальной сети негативна (RookK.S., 1984; DavisM.C., SwanP.D., 1999). По одной версии, получение поддержки представляет угрозу самооценке реципиента, поскольку он чувствует, что оказывающий поддержку (провайдер) может заметить его слабость и неспособность справиться с проблемой самостоятельно (FisherJ.D., NadlerA., Witcher-AlagnaS., 1982).

Другие исследователи предполагают, что неравенство в транзакциях, связанных с поддержкой, может привести к ситуации, когда реципиент чувствует себя обязанным провайдеру поддержки, и это, в свою очередь, может вести к усугублению дистресса (DunbarM., FordG., HuntK., 1998). Кроме того, социальная поддержка бывает дорогостоящей (RookK.S., PietromonacoP., 1987). Получение социальной поддержки от других людей может вызывать изменение самооценки личности, усиливать осознание человеком положения своей жизни, порой в негативном свете (AmarelD., Bolger, 2007), порождать проблемы человека и делать их публично открытыми, приводить к нежелательным долговым обязательствам и, наконец, к избыточной зависимости (например, эмоциональной) человека от других людей (Bolger N., Zuckerman A., 2000). М. Льюис и К. Рук обнаружили, что люди могут ощущать дистресс, когда член их социальной сети пытается контролировать их поведение, связанное со здоровьем - даже если этот тип социального контроля прогнозирует снижение поведения,

наносящего вред здоровью, и усиление самосохранительного поведения со стороны получателя поддержки (Lewis M.A., Rook K.S., 1999).

Помимо этого, поддержка может быть неэффективной, поскольку не соответствует конкретным потребностям получателя (Cutrona C.E., 1990). Экспериментально подтверждается предположение Н. Болгером (Bolger N., Zuckerman A., Kessler R.C., 2000) о том, что «невидимая» поддержка (когда она осуществлялась, но реципиент не сообщил о ее получении) чаще снижал уровень депрессии и тревоги, чем видимая поддержка. Кроме того, как предполагают Н. Мэйзел и Ш. Гейбл, очень важным фактором, который объясняет парадокс оказанной поддержки, может быть феномен воспринимаемой адекватности ответа (*perceived responsiveness*) поддерживающих взаимодействий.

Таким образом, *социальная поддержка – сложный феномен, возникающий при взаимодействии субъектов (агента и реципиента), обладающий количественными и качественными характеристиками, соотношением которых определяется удовлетворенность или неудовлетворенность реципиента в зависимости от его индивидуальных потребностей и ожиданий.* Важно учитывать, что, несмотря на свою роль, реципиент поддержки является активным участником социального взаимодействия, а потому от его поведения и эмоционально-личностных особенностей в значительной мере зависит уровень и качество поддержки (Вассерман Л.И., Трифонова, Е.А., 2013).

Социальная поддержка в психологическом значении не имеет смысла без учета субъективных факторов восприятия индивидом действий его социального окружения. Подводя итог настоящим исследованиям социальной поддержки, Л.В. Лефинцев и А.Б. Серых вводят два важных понятия: «комплементарность» и «конгруэнтность» поддержки, которые являются свойством коммуникации между реципиентом и агентом поддержки. **Комплементарность** означает соответствие предоставляемых ресурсов

содержанию потребности индивида, наиболее фрустрированной в данный момент времени. **Конгруэнтность поддержки** описывает возможность реципиента принять ее, исходя из его эмоционального опыта и когнитивных возможностей, контекста ситуации. Как отмечают авторы, эти понятия фиксируют свое внимание на индивидуальных способностях, свойствах индивида, оказывающего поддержку и их восприятие реципиентом. Социальная поддержка – это двунаправленный процесс, в котором разворачивается сложный комплекс коммуникаций с целью согласования намерений, желаний, оценок ситуации и поведенческих паттернов между тем, кто оказывает поддержку, и тем, кто ее принимает.

Исследователи неоднократно отмечают, что воспринимаемая поддержка в значительной мере отражает **личностные качества человека** (Lakey V. & Cassady, 1990; Sarason I. R. & Shearin, 1986). Авторы подчеркивают их важность, т.к. именно они могут влиять на оценку человеком поддерживающего поведения членов его социальной сети, а также на его способности актуализировать социальную поддержку в тех ситуациях, когда она необходима. И. Сарасон (Sarason I. R., 1994) обнаружил, что восприятие доступной социальной поддержки и удовлетворенность от такой поддержки остается достаточно стабильной с течением времени (даже в том случае, когда происходят события, которые сильно меняют композицию сети социальной поддержки).

Другое исследование показало, что люди, у которых был высокий уровень воспринимаемой поддержки (*perceived support*) имели хорошие межличностные навыки, хорошее чувство самоэффективности, положительный образ себя, низкий уровень тревоги и благоприятное ожидание от взаимодействия с другими людьми (Sarason I., Sarason & Pierce, 1994).

В дополнение к этому, в качестве личностных коррелятов воспринимаемой социальной поддержки Г. Пирс и его коллеги предлагают

рассматривать следующие характеристики: самооценку, локус контроля, нейротизм, выносливость и общительность (Pierce, G.R., 1990).

М. Микуринсер и П. Шевер (MikulincerM. , ShaverP.R., 2009) утверждают, что изменение личностных черт в процессе психотерапии приводит к трансформации в восприятии и использовании социальной поддержки.

Исследование, проведенное Р. Гудвином и его коллегами (GoodwinR., CostP., 2004), показало значимую взаимосвязь ценностей (по Ш. Шварцу) и воспринимаемой социальной поддержки. Воспринимаемая социальная поддержка являлась достоверным предсказателем самооценки испытуемых, что соотносится с исследованиями других ученых (например, SarasonI.R.etal., 1997).

Помимо личностного влияния на восприятие социальной поддержки, существует еще ситуативное влияние, под которым Е.Грасиа относит оценку человеком стрессовых событий (Gracia, E., 2004). Б. Учино (UchinoB., 2009) приводит интересное замечание и относит воспринимаемую поддержку к интраперсональному подходу в изучении социальной поддержки, тогда как принимаемая поддержка изучается в подавляющей степени в русле интерперсонального подхода.

Помимо личностных детерминант воспринимаемой социальной поддержки существуют и другие, например такие как: демографические, характеристики социальной сети, социальная вовлеченность человека. В своем исследовании Д.Вондранс (VonDransD.D., 1996) обнаружил, что женщины имеют более высокий уровень воспринимаемой социальной поддержки, нежели мужчины, что может быть обусловлено их более глубокой интеграцией в систему социальных отношений и опорой, прежде всего, на ресурсы членов их социальной сети (VonDras, D.D., 1996).

Предполагается, что такие характеристики социальной сети, как размер, состав и доступность членов социальной сети, влияют на количество



ресурсов социальной поддержки, предоставляемой человеку, и могут определять уровень ее восприятия (Cutrona, С.Е., 1999). В то же время А. Воукс в своих исследованиях показал, что общий размер социальной сети напрямую не влияет на уровень воспринимаемой социальной поддержки, степень последней скорее связана с составом социальной сети и, особенно, с наличием в ней супруга и близких друзей (Vaux, A., 1985).

Еще одной детерминантой воспринимаемой социальной поддержки выступает социальная вовлеченность человека, т.е. количество его социальных контактов с членами его социальной сети. В нескольких зарубежных исследованиях показано, что более высокая частота социальных контактов человека тесно связана с его позитивным восприятием социальной поддержки. Вероятнее всего данный факт можно объяснить тем, что социальные контакты выступают для человека «стимулами» для возможной мобилизации социальной поддержки в случае ее необходимости (например, в стрессовой ситуации) (Лефинцева А.А., 2012).

Итак, в настоящее время исследователи рассматривают воспринимаемую поддержку, основанную на множестве факторов. М. Глизон и М. Иида (Gleason M. & Iida M., 2015) указывают на такие факторы, как характеристики реципиента поддержки (например, экстраверсия; Swickert R.J., 2002), характеристики отношений (общее восприятие реципиентом людей предоставляющих поддержку, как поддерживающих личностей; (Lakey B. & Drew J., 1997) и события конкретной получаемой социальной поддержки.

В зарубежных исследованиях активно обсуждается вопрос о том, что *ранний позитивный эмоциональный опыт человека формирует и развивает у него «позитивный психосоциальный профиль»*, включающий себя, в том числе воспринимаемую поддержку, определенные личностные черты, социальные навыки, самооценку и чувство личностного контроля (Show B.A., 2004).

Пытаясь объяснить закономерности развития воспринимаемой поддержки М. Просидано и У. Смит прибегают к *когнитивной теории и теории привязанности*. Эмоциональные связи, привязанности, формирующиеся в раннем детстве, впоследствии оказывают влияние на формирование и развитие способности распознавать и принимать поддержку (Procidano M.E., 1997), а также на развитие «межличностной схемы», которая включает в себя восприятие заботы и ценности со стороны других людей (Bowlby J., 1980; Lakey B., McCabe K., Fiscaro S., & Drew J., 1996; Pierce G., 1990). Т.е. в раннем детстве у ребенка развиваются когнитивные схемы и репрезентации поддержки, которые впоследствии определяют восприятие «поддерживающей» среды в социальном окружении.

Кроме того, сами «поддерживающие» схемы являются основой поиска человеком поддержки в своем социальном окружении. Работа по когнитивной оценке (Lazarus R.S., 1991) и индивидуальным различиям (Swickert R.J., 2002) показывает, что личность и ее ценности играют очень важную роль в принятии решения о поиске поддержки со стороны других.

Результаты исследования Т. Огнибен и Н. Коллинз показывают, что стили «взрослой» привязанности (надежная привязанность, избегание привязанности и т.п.) тесно взаимосвязаны с восприятием человеком социальной поддержки и его копинг-стратегиями (Ognibene, T.C., 1998).

До сих пор остается открытым вопрос о том, *каким образом и с помощью каких психологических феноменов социальная поддержка влияет на психосоциальное функционирование человека и его здоровье*. Множество авторов по социальной поддержке сходятся в двух основных моделях, характеризующие механизмы действия социальной поддержки (Вассерман Л.И., Трифонова, Е.А., 2013; Uchino B., 2009). Первыми авторами, описавшими эти потенциальные механизмы влияния социальной поддержки

на благополучие человека, были Ш. Коэн и Т. Уиллс (Cohen S., Wills T.A., 1985):

- ***Модель опосредованного эффекта или «стресс-буферная модель».***  
Согласно этой модели, действие социальной поддержки имеет косвенный характер, связанный с модуляцией других факторов психического функционирования.
- ***Модель непосредственного эффекта или «основного эффекта».***  
Согласно этой модели, социальная поддержка оказывает непосредственное воздействие на психическое функционирование индивида. В этой модели уровень стресса не выступает в качестве зависимой переменной. Согласно данной гипотезе социальная поддержка оказывает позитивное воздействие на человека вне зависимости от того, находится он в состоянии стресса или нет.

Основанием для каждой из этих моделей выступают способ оценки социальной поддержки с точки ее функциональных и структурных свойств, а также направление причинно-следственных влияний: поддержка уменьшает сам стресс или вероятность его появления.

В какой-то мере эти модели не являются взаимоисключающими. В зависимости от особенностей ситуации и задействованного компонента социальной поддержки она может выступать как непосредственная детерминанта психического состояния индивида, и как, например, «буфер», смягчающий воздействие тех или иных стрессоров (Вассерман Л.И., Абаков В.А., Трифонова, Е.А., 2010).

О.М. Бойко и О.Ю. Казьмина отмечают, что значимость характера восприятия социальной поддержки определяется его ключевой ролью в процессе опознания возможных ресурсов и их дальнейшего применения в нужной ситуации (Бойко О.М., Казьмина О.Ю., 2014). Также на основании проведенного ими исследования можно предположить, что характер

восприятия социальной поддержки определяет структуру ядра социальной сети и, тем самым, оказывает влияние на развитие ее поддерживающего потенциала.

*В рамках нашего исследования интерес представляют несколько путей позитивного воздействия социальных отношений и поддержки (воспринимаемой поддержки), которые выделил А. Лайрейтер (Laireiter A. R., 1997; Лифинцев Д.В., Лифинцева А.А., 2011).*

**Когнитивный эффект «щита».** Предполагается, что восприятие социальной поддержки (воспринимаемая поддержка) редуцирует релевантные для стресса негативные суждения о событиях и одновременно повышает нерелевантные или так называемые благоприятные оценки окружающего мира. Это способствует положительной оценке объективных признаков ситуации и их субъективного значения (Cohen, S., 1985).

**Эффект эмоциональной разрядки и буферизации.** В отношении эмоциональных реакций многие исследования показывают, что уже одно знание о существовании близких людей, а тем более их личное присутствие, способно редуцировать эмоциональные реакции, особенно страх и неуверенность, вызванные какой-то предстоящей или происходящей стрессовой ситуацией, а значит, противодействовать ей. С другой стороны, отсутствие или недостаток близких лиц и поддержки может ухудшать общее состояние и повышать подверженность стрессам (Cohen, S., 1985).

**Когнитивный эффект преодоления проблемы.** Этот механизм воздействия связан с когнитивным процессом оценки, а значит, с выбранными при этом целями и стратегиями преодоления. Одно знание того, что можешь привлечь кого-то к решению определенной проблемы и посоветоваться, даже сама мысль, что близкий человек понимает проблему, может изменить представление о стрессе и возможностях его преодоления и в этом смысле являет собой когнитивную операцию преодоления (Laireiter A.R., 1997).

### 1.3. Субъективное благополучие и его факторы

Если не принимать во внимание философов и богословов, которые на протяжении многих столетий выдвигали те или иные характеристики благополучного существования, *первыми интеллектуальными предшественниками исследований субъективного благополучия можно назвать утилитаристов*. Д. Бентам (Bentham J., 1789) указывал на то, что присутствие удовольствия и отсутствие боли являются определяющими характеристиками хорошей жизни (1789/1948). Утилитаристы обращали свое внимание на то, как человек испытывает эмоциональные, психологические и телесные удовольствия, а также переживает болезненный опыт. Для них индивид, который испытывает огромное количество радости и удовольствия является образцом хорошей жизни.

Начало эмпирических исследований субъективного благополучия приходится на начало XX века. Флюгель (Flugel, 1925) изучал ежедневные эмоциональные переживания людей, измеряя, таким образом, субъективное благополучие. После Второй Мировой войны такие ученые, как Д. Галлуп (G. Gallup), Г. Гурин (G. Gurin) и Х. Цантрил (H. Cantril) начали массово применять анкетирование в целях изучения уровня счастья людей (Diener E., 2000).

Таким образом, обращение к изучению субъективного благополучия личности осуществляется за рубежом, начиная с 60-х годов прошлого века. За это время устоялось понимание субъективного благополучия как широкого термина, отражающего сложный психологический конструкт.

Э. Динер отмечает вклад Н. Брадбёрна (Bradburn N.), который в 1969 году показал, что приятные и неприятные аффекты имеют различные корреляции и в какой-то степени, независимы друг от друга.

Н. Брадбёрн, описывая содержание и структуру субъективного благополучия,

обращает внимание на то, что весомую роль в определении данного понятия играет соотношение позитивно и негативно окрашенных аффектов, и именно различие между позитивными и негативными аффектами определяет общее ощущение удовлетворенности жизнью и переживание благополучия (BradburnN., 1969).

С а м Э. Динер (DienerE. , 1993) рассматривает субъективное благополучие с позиции трехкомпонентной структуры субъективного благополучия, в которую входит удовлетворенность жизнью, приятные и неприятные эмоции. По мнению Э. Динера, субъективное благополучие включает когнитивную оценку различных сторон жизни и эмоциональное самопринятие. Стоит упомянуть, что переживание субъективного благополучия он сопоставляет с переживанием счастья (DienerE., 2000).

Содержание «благополучия» как в научной среде, так и в обыденном сознании совпадает. Если говорить о счастье, то, несмотря на многосторонность этого понятия и разнообразие его толкований, большинство людей подразумевают под счастьем либо состояние, когда человек испытывает радость или другие позитивные эмоции, либо удовлетворенность жизнью (АргайлМ., 2003). М. Аргайл в своей книге «Психология счастья», по мнению Д. Капрары, несмотря на название книги, редко использует понятие счастья(Елисеева О.А., 2011).

Одни исследователи рассматривают «счастье» как синоним терминов «удовлетворенность жизнью» и «субъективное благополучие», у других «субъективное благополучие» предстает как комбинация переменных «счастье» и «удовлетворенность жизнью». Другие вовсе отказываются рассматривать понятие «счастье» в научном психологическом контексте. На взгляд П.М. Козырева и А.Э. Низамова (2015) счастье как ментальная субстанция, сложный феномен, относящийся к сфере сознания, не тождественно удовлетворенности жизнью и субъективному благополучию (Козырев П.М. и Низамов А.Э., 2015). Они отмечают, что

*«удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие и состояние счастья являются своеобразными, акцентирующими внимание на том или ином аспекте оценками соответствия жизни человека его представлениям о том, какой она должна или могла бы быть. Но, в отличие от близких категорий, характеризующихся большей рациональностью, осмысленностью, понятие "счастье" представляет собой наиболее общую и эмоционально окрашенную, чувственно-эмоциональную оценку человеком собственного жизненного пути»* (Козырев П.М. и Низамов А.Э., 2015, стр. 121).

Существуют **объективные показатели благополучия**, такие как критерии успешности, показатели здоровья, материального достатка, но одновременно с этим, переживание благополучия сильно обусловлено особенностями отношений личности к себе, окружающему миру в целом и его отдельным сторонам (Елисеева О.А., 2011).

Обзор научной литературы за последнее десятилетие позволяет рассматривать субъективное благополучие как самостоятельную дефиницию, подход к которой варьируются в зависимости от методологической позиции исследователя и задач, поставленных перед ним.

В социологии и социальной психологии удовлетворенность жизнью, которая изучается в нашем исследовании, считается частью более широкого понятия субъективного благополучия (Андреенкова Н.В., 2010). С другой стороны, некоторые авторы для характеристики состояния субъективного благополучия личности в аспекте его благоприятности кроме термина благополучие, употребляют также такие термины, как переживание счастья, эмоциональный комфорт и собственно, удовлетворенность жизнью. Термин «удовлетворенность жизнью» широко распространен, что и объясняет его использование в нашем исследовании и данном тексте.

Однако, как отмечает Л.В. Куликов, для этого термина характерна неопределенность в предмете оценки. В психологическом аспекте более конструктивным является термин «благополучие». У него есть достаточно

ясное значение, его трактовки совпадают или в значительной степени сходны в различных научных дисциплинах и обыденном сознании. Благополучие и чувство благополучия весьма значимы для любого человека, занимают центральное место в самосознании и всем субъективном (внутреннем) мире личности. Л.В. Куликов, рассматривает ряд составляющих благополучия личности – социальное, духовное, материальное, физическое и определяет субъективное благополучие как *слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия* (Куликов Л.В., 2004).

Л.В. Карапетян резюмирует определения субъективного благополучия множества исследователей: «В соответствии с различными психолого-социальными концепциями субъективное благополучие личности связано со сложными переживаниями индивидом собственной жизни на основе сравнения актуальных или потенциальных ее аспектов с эталонами, нормами, отраженными в сознании человека на уровне некоего варианта самооценки, обусловленного социокультурной спецификой усвоения им существующих в социуме и культуре представлений» (Карапетян Л.В., 2014, стр. 172).

Эмпирические исследования привели к возникновению ряда *теоретических концепций субъективного благополучия*, в которых С.В. Яремчук (2013) отмечает: *теорию адаптации* (Campbell A.); *теорию множественного несоответствия* (Michalos A.C. ) ; *динамическую модель равновесия* (Headey B. , Wearing A. ) ; *гомеостатическую модель* (Cummins R.A.) (Blore J.D., 2008).

Теория *адаптации* предполагает, что люди оценивают свое благополучие относительно того уровня жизни, к которому они привыкли: если уровень жизни становится выше прежнего, то человек испытывает возрастание удовлетворенности. По мере привыкания к новому уровню жизни переживание удовлетворенности актуальной жизненной ситуацией снижается (Brickman P., Campbell D.T., 1971).



Т е о р и я *множественного несоответствия* основана на идее зависимости субъективного благополучия человека от разрыва между тем, что он хочет, и тем, что он имеет (Michalos A. C., 1985).

*Динамическая модель* равновесия предполагает, что личностные особенности, события жизни человека, субъективное благополучие и негативные переживания находятся в динамическом равновесии. При этом центральную роль в этом равновесии играют личностные особенности. Важные отрицательные или положительные события нарушают равновесие и ведут к увеличению или уменьшению уровня субъективного благополучия. Авторы теории отмечают, что нарушение будет временным, поскольку устойчивые характеристики личности обеспечат возвращение привычного для человека уровня субъективного благополучия (Headey V., Wearing A., 1989).

Р.Камминс, разработавший *гомеостатическую модель* субъективного благополучия, отталкивается от многочисленных данных о том, что большинство людей оценивает удовлетворенность своей жизнью выше среднего. Объяснение этому он находит в поддержке удовлетворения жизнью механизмом по типу физиологического гомеостаза (Cummins R., 1995).

На настоящий момент выделяют *два типа гомеостатических буферов*, сохраняющих субъективное благополучие: 1) *внешние буферы*, смягчающие негативное взаимодействие с окружающей средой (наиболее важные из них - материальное благосостояние и благоприятные отношения с окружающими); 2) *внутренние буферы* (самоуважение, оптимизм, интернальный локус контроля, высокий уровень экстравертированности и низкий уровень нейротизма) (Perkins T., 2008).

Если обратиться к отечественной психологии, то можно увидеть, что разработка проблемы субъективного благополучия началась не так давно. Однако ее актуальность высока. В настоящее время изучены изменения субъективного благополучия в зависимости от возраста (Л. В. Куликов, 2004),

здоровья человека, наличия детей, брака, досуга (Козырева П.М., Низамова А.Э., Смирнов А.И., 2015, 2016), социально-экономических условий жизни людей, наличия работы и реализуемой профессии (Андрееенкова Н.В., 2010). Обнаружена специфика оценки субъективного благополучия россиянами в сравнении с жителями других стран. определяющаяся в большей степени особенностями менталитета, чем условиями жизни (Яремчук С.В., 2013). В качестве предикторов субъективного благополучия изучены также семейное положение, переживание одиночества (Яремчук С.В., 2013), безопасность школьной среды (О. А. Елисеева, 2012).

Многочисленные зарубежные исследования показывают, что субъективное благополучие в меньшей степени зависит от объективных переменных и в большей степени определяется индивидуально-личностными особенностями и эмоциональными состояниями людей (Diener E., 1999).

*Субъективное благополучие играет регуляторную роль в жизни человека.* В исследовании, проводившемся С.В. Яремчук, была обнаружена корреляционная взаимосвязь, которая показывает, что компоненты субъективного благополучия встроены в различные контуры системы регуляции. В контексте регуляции жизнедеятельности человека в целом дифференцированная оценка жизненных сфер функционирует, опосредуясь смысловой системой личности. Снижение удовлетворенности жизненными сферами, возникающее в ответ на несоответствие возможностей человека его жизненным ценностям, приводит к переосмыслению недоступных жизненных ценностей и ценностей, порождающих внутренний конфликт. В результате эти сферы приобретают дополнительную ценность и повышают мотивацию человека к активности, направленной на их достижение. Снижение общей оценки удовлетворенности жизнью, помимо опосредованного воздействия, может напрямую побуждать человека к изменению своей жизни (Яремчук С.В., 2013).

## 1.4. Исследование связи воспринимаемой социальной поддержки и субъективного благополучия личности

В этом параграфе мы поговорим о взаимосвязи между социальной поддержкой и субъективном благополучии личности.

Как мы определили выше, под воспринимаемой социальной поддержкой понимается вера человека в доступность помощи со стороны ближайшего окружения в трудной для него ситуации, а также собственное удовлетворение от поддержки, полученной в прошлом (Lakey V. & Cohen S., 2000). Воспринимаемая поддержка слабо связана с реальной, получаемой поддержкой (i.e. , enacted support, received support), и, в принципе, не взаимосвязана с социальной интеграцией человека (например, размером его социальной сети) (Barrera M., 1986; Bolger N., Zuckerman A., & Kessler R. C., 2000; Lakey M. & Cohen S., 2000).

Исторически, главным фокусом исследований социальной поддержки является объяснение психологических расстройств и дистресса индивида. Практически каждое такое исследование показывает, что люди с высоким уровнем воспринимаемой социальной поддержки имеют меньшую вероятность появления психологических расстройств (Lakey V. & Cronin A., 2008, Ozer E. J., Best S. R., Lepsey T. L., & Weiss D. S., 2003) и дистресса (Barrera M., 1986; Cohen S. & Wills T. A., 1985), чем люди с низким уровнем поддержки. В дополнение к этому, исследования многократно подтверждают тот факт, что воспринимаемая поддержка связана с субъективным благополучием, определяемым авторами, как позитивная оценка собственной жизни (удовлетворенность жизнью), высоким позитивным аффектом и низким негативным аффектом (Diener E., Cohen S., 2000).

Обычно коэффициент корреляции между восприятием социальной поддержки и удовлетворенностью жизнью варьируется в диапазоне  $r = 0.20-0.40$ . Такая связь наблюдалась на разнообразных выборках: студенты (Diener E. & Fujita F., 1995), пациенты с поврежденным спинным мозгом

(Hampton N.Z., 2003), пациенты с рассеянным склерозом (Ryan K.A., Rapport L.J., Sherman T.E., Hanks R.A., Lisak R., & Khan O., 2007), пациенты пожилого возраста, находящиеся на реабилитации и люди, на попечении которых оказывались близкие с повреждением головного мозга (Ergh T.C., Hanks R.A., Rapport L.J., & Coleman R.D., 2003). Взаимосвязь обнаруживалась среди людей различного возраста, включая молодых (Diener D. & Fujita F., 1995) и пожилых людей, а также в исследовании различных стран: Австралия (Gallagher E.N. & Vella-Brodrick D.A., 2008), Германия (Wahl H. et al., 2001), Пакистан (Suhail K. & Chaudhry H.R., 2004), и США (Ergh T.C. et al., 2003; Ryan K.A. et al., 2007). Наиболее высокий коэффициент корреляции можно найти, используя такие методики, как «Шкала социальной провизии» С.К. Кутроны и Д. Рассела (Cutrona C.E., Russell D.W., 1987) и «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (Diner E., 1985). Важным является то, что взаимосвязь оставалась значимой даже в тех случаях, когда исследователи проводили контроль других переменных (личность, тяжесть заболевания) (Ergh T.C. et al., 2003; Gallagher E.N. & Vella-Brodrick D.A., 2008; Wahl et al., 2001).

Что же касается взаимосвязи воспринимаемой поддержки и позитивного аффекта у людей, то, как и в предыдущем случае, ее сила варьируется в диапазоне  $r = 0,20-0,40$ . Так же, как в ситуации с удовлетворенностью жизнью, такая связь находилась в огромном количестве исследований (Diener & Fujita, 1995; Gallagher E.N. & Vella-Brodrick D.A., 2009; Lee R.M., Su J. & Yoshida E., 2005 и др.).

Резюмируя итоги всех выше приведенных исследований, можно отметить, что их основной вывод состоит в нахождении *систематической взаимосвязи между восприятием индивидом принимаемой поддержки и уровнем счастья: чем выше воспринимаемая поддержка, тем выше уровень счастья.*

Множество исследователей социальной поддержки, пытаясь объяснить связь между воспринимаемой поддержкой и субъективным благополучием, делают вывод, что взаимодействие с определенным агентом поддержки влияет на повышение уровня счастья объекта поддержки. Однако та же связь может быть объяснена личностными характеристиками реципиента социальной поддержки. Т.е. некоторые люди могут обладать высоким уровнем благополучия и воспринимать других людей поддерживающими и отзывчивыми индивидами, вне зависимости от их социального взаимодействия (Lakey B, 2013).

К сожалению, эталонный дизайн исследования социальной поддержки, используемый учеными, не позволяет адекватно провести границу между личностью реципиента поддержки и социальными процессами. Что влияет на ответы испытуемых в анкетах, личностные черты реципиента поддержки или социальные процессы, происходящие между субъектом и объектом социальной поддержки? В большинстве случаев интерпретация зависит от теоретических предпочтений ученого. Если исследователи социальной поддержки желают изучать социальное влияние, а не личность реципиента поддержки, следует владеть методами, которые бы позволили провести разграничение между этими двумя факторами.

Подход к такому разграничению в зарубежной литературе исследователями сводится к попытке изолировать личностные черты и социальные процессы двумя путями. *Первый подход* заключался в измерении традиционными методиками личностных черт реципиента поддержки и *контроле влияния этих личностных черт* (например, экстраверсии, нейротизма) на уровень счастья реципиента. Действительно, взаимосвязь между уровнем социальной поддержки реципиента и его уровнем счастья остается сильной, даже с условием контроля его личностных черт.

Однако такой подход, по мнению Б. Лэйкей (Lakey B., 2013), вероятно, ошибочный, так как традиционные личностные опросники в свою очередь

отражают социальные влияния, пережитые этой личностью (HendriksA., 1996). Таким образом, если исследователь пытается контролировать влияние личности на переживание им счастья, он контролирует как влияние личностных черт, так и само межличностное влияние.

*Второй подход касался изучения социальных взаимодействий.* Например, когда исследователь в экспериментальных условиях наблюдает за межличностным взаимодействием субъекта и объекта социальной поддержки. Однако, как отмечает Д. Кенни, Д. Каши и др. (Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L., 2006) даже в случае наблюдения за межличностным взаимодействием исследователь не может исключить возможности того факта, что такое взаимодействие не отражает личностные характеристики реципиента поддержки.

Альтернативный подход к изолированию влияния личностных черт и социальных процессов на субъективное благополучие личности исследователи нашли в *«теории генерализации»* (generalizability theory -G) (CronbachL., GleserG., NandaH., & RajaratnamN., 1972) и в *«модели социальных отношений»* (SocialRelationsModel) (SRM; KennyD.A., 1994; KennyD.A., KashyD.A., &CookW.L., 2006). Идея перечисленных теорий заключается в том, что большое количество реципиентов поддержки дают оценку агентов поддержки, которая позволяет провести границу между личностными чертами реципиента поддержки, ее агентов и влияния отношений. Личностные черты отражают то, в какой степени реципиенты различаются в видении агентов поддержки, усредненное между агентами (провайдерами, представителями поддержки). Например, Александр может воспринимать представителей более поддерживающими, чем Пётр. Влияние агентов поддержки отражает степень, с которой реципиенты соглашаются с различием агентов в их поддерживающих качествах. Например, в среднем, реципиенты могут соглашаться, что Светлана человек более поддерживающий, чем Мария. Влияние отношений отражает степень, с

которой реципиенты систематически не соглашаются с поддерживающими качествами провайдеров поддержки. Например, Петр может воспринимать Светлану как более поддерживающего человека, чем Марию, а Александр может видеть Марию как личность более поддерживающую, чем Светлана. Т.е. под термином «влияние отношений» может пониматься определенное личностное предпочтение, в такой же степени, с которой музыка или искусство является делом вкуса.

В рамках этого подхода было проведено множество исследований, нацеленных на расчёт влияния реципиента, агента поддержки и их отношений на восприятие поддержки. В исследовании Б. Лэйкей, К. МакКейба и др. (Lakey B., McCabe K., Fiscaro S., Drew J., 1996)<sup>43</sup> аспиранта клинической психологии оценивали четверых сотрудников факультета по их способности поддерживать других людей. Этими же учеными изучалась оценка 51 студенткой женского колледжа пяти случайно выбранных сокурсниц. В другом исследовании (Branje S., van Aken M., & van Lieshout C., 2002) приняли участие 274 семьи (по 4 человека в каждой), в которой каждый член семьи имел определенный семейный статус (например, мать, отец) и оценивал других членов семьи по их способности поддерживать. Такое же исследование было проведено на итальянских семьях и медицинском персонале (Lanz M., Tagliabue S., Rosnati R., 2004; Giblin F. & Lakey B., 2010). Б. Лэйкей (Lakey B., 2010), суммируя все оценки между диадами в каждом из исследований с поправкой на погрешность в измерении, заключил, что влияние отношений на воспринимаемую поддержку *полагалось* на 62% дисперсии, влияние личностных черт реципиента – 27 %, влияние агента поддержки 10 %.

Таким образом, когда реципиенты оценивают конкретных агентов поддержки, такая оценка удивительно мало отражает объективную способность агента поддерживать, тогда как треть оценок отражает личностные характеристики

реципиента, и практически две трети отражают влияние уникальных отношений конкретного реципиента и провайдера поддержки.

Многие авторы концептуализировали счастье, как отражение одновременно, стабильных личностных черт, так и изменения, сопровождающиеся влиянием окружающей среды (Diener E. et al., 1999; Headey B. & Wearing A., 1989). Теории G и SRM подходят для изолирования и изучения этих двух типов влияния. Когда реципиент оценивает свой уровень счастья параллельно с оценкой различных агентов поддержки, ученый может просчитать относительную силу влияния личностных черт реципиента и социального процесса. Результаты исследования, проведенные А. Скобория и др. (Scoboria A., 2005; Barry R., 2007; Lakey B., 2010) показали: тот факт, что люди с высокими уровнем восприятия социальной поддержки счастливее, чем люди с низким уровнем, отражает как личностные диспозиции реципиентов поддержки, так и эффект социального взаимодействия с актуальными членами социальной сети.

*Существенное значение имеют теоретические разработки различных зарубежных авторов, объясняющие взаимосвязь социальной поддержки и субъективного благополучия.*

**Доминантная теория** в исследованиях социальной поддержки является продолжением теории стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкмана (Lazarus R. S. & Folkman S., 1984). Основываясь на этом взгляде (Cohen S. & Wills T. A., 1985; Cutrona C. E. & Russell D. W., 1987; Thoits P. A., 1986), определенные поддерживающие действия со стороны семьи и друзей (предоставляемая поддержка, enacted support) повышают эффективность когнитивной оценки и копинга реципиента поддержки, что, в свою очередь, обеспечивает человека защитой от негативных последствий стрессовых жизненных событий («буферная» гипотеза).

В концепциях копинга делается попытка осмыслить процесс, который начинается с переработки информации и посредством стрессовых эмоций



приводит к адаптивным реакциям индивида. Копинг означает здесь совладание, адаптивное поведение в целях восстановления равновесия (Абабков В. А., Перре М., 2004).

В контексте трансактной когнитивной теории (Lazarus R.S. & Folkman S., 1984) «копинг» или «преодоление стресса» рассматривается как деятельность личности по поддержанию баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям (Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., и др., 2008).

До XXI века исследования копинг-стратегий сосредотачивали свое внимание на последствиях психологического дистресса связанного со стрессовыми ситуациями. Однако, по словам Х. Бен-Зура (Ben-Zur H., 2009) последние десятилетия исследования копинга имеют тенденцию рассматривать копинг-стратегии как важный компонент стимулирования положительно сказывающегося эффекта, физического, психологического здоровья и субъективного благополучия в долгосрочной перспективе (Folkman S., 2008, цит. по Ben-Zur H., 2009).

В традиции клинических исследований принято разделять копинг-стратегии на конструктивные и неконструктивные, адаптивные и дезадаптивные (считается, что копинг с ориентацией на проблему более конструктивен, чем эмоциональный копинг). При этом Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовленом и др. (Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., и др., 2008) вводится уточнение, заключающееся в том, что в некоторых ситуациях применение «неконструктивных» стратегий может быть необходимо (например, в ситуации неизбежности, катастрофы применение копинг-стратегии «дистанцирование» может предотвратить эмоциональную интенсификацию). Авторы заключают, что адаптивный потенциал личности связан с гибкостью применения копинг-стратегий в зависимости от возникающих ситуаций (Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., и др., 2008).

Были проведены множества исследований, результаты которых показали положительную взаимосвязь определенных копинг-стратегий с уровнем субъективного благополучия человека, а также негативную корреляцию с неблагоприятными аффектами. Этими копинг стратегиями являлись – «планирование решения проблемы»(e.g., Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003; Gunthert, Cohen, & Armeli, 2002; Park, Armeli, & Tennen, 2004) и «позитивная переоценка опыта» (Dunkley et al., 2003; Yamasaki, Sakai, & Uchida, 2006) (цит. по Ben-Zur H., 2009).

Несмотря на то, что теория копинга посредством социальной поддержки повлияла на появление множества исследовательской литературы, эта теория имеет некоторые ограничения. Первое ограничение: если взаимосвязь между воспринимаемой поддержкой и низким дистрессом с легкостью воспроизводится, то её связь с буферным эффектом воспроизводится намного реже (Lakey V. & Cronin A., 2008). Второе ограничение: предоставляемая реальная поддержка редко связана с низким дистрессом реципиентов поддержки (Barrera M., 1986, Bolger N., 2000). Третье ограничение: существует мало подтверждений того, что социальная поддержка оказывает влияние на когнитивную оценку и совладающее со стрессом поведение (Lakey V. & Cohen S., 2000). В дополнение к этому, теория стресса и копинга – социальной поддержки основное свое внимание уделяло событиям стресса, которые в большей степени связаны с психологическим дистрессом, чем с позитивным эффектом, счастьем, хотя эта тенденция исследования, в последнее время, существенно изменилась (Ben-Zur H., 2009; Headey V. & Wearing A., 1989).

С. Гэйбли Х. Рейс (Gable S.L. & Reis H.T., 2010) описали свой подход, позволяющий лучше понять социальную поддержку и субъективное благополучие, фокусом которого является реакция членов социальной сети на позитивные события реципиента поддержки. Этот подход имеет название теория *«капитализации» поддержки* (capitalization support). В этом контексте

под капитализацией имеется в виду процесс сообщения другим людям о произошедших позитивных событиях. Основная гипотеза этого подхода гласит, что капитализация поддержки способствует повышению субъективного благополучия посредством усиления позитивного аффекта от произошедших благоприятных событий, а также от отношений между реципиентом и провайдером поддержки (Gable S.L. & Reis H.T., 2010).

Другим подходом, направленным на понимание взаимосвязи между счастьем и воспринимаемой поддержкой является *«теория относительной регуляции»* (Relational Regulation Theory) (RRT; Lakey B. & Orehek E., 2011). Теория была выведена дедуктивно на основании двух полученных фактов: 1) связь воспринимаемой поддержки и субъективного благополучия, главным образом, не является результатом копинг процесса; 2) воспринимаемая поддержка является относительной по своей природе. Теория относительной регуляции обращает внимание на то, как люди регулирует собственные эмоции (уровень счастья) через обыденные, но, тем не менее, имеющие аффективные последствия беседы и совместный досуг. Авторы этой теории утверждают: если реципиент отмечает провайдера поддержки как поддерживающего, из этого следует, что провайдер является успешным в помощи, направленной на регулирование психологического состояния реципиента посредством эффективных повторяющихся бесед и совместно проведенного досуга.

Что же касается проблемы *влияния личностных черт реципиента на взаимосвязь его восприятия социальной поддержки и субъективного благополучия*, то здесь исследователи делают фокус на различные детерминанты (некоторые детерминанты были описаны нами ранее). К. Бергеман, К. Кендлер и др. (Bergeman C.S., Plomin R., Pedersen N.L. & McClearn G.E., 1991; Kendler K.S., 1997) нашли доказательства того, что воспринимаемая поддержка и удовлетворенность жизнью человека могут находиться под влиянием одних и тех же генов.

Другой причиной, по которой люди с высоким уровнем воспринимаемой поддержки в большей степени счастливы, может быть тенденция, склонность этих людей интерпретировать новые, поддерживающие действия других людей как поддерживающие (Lakey V. & Cassady, 1990).

Как было описано в предыдущем параграфе, некоторые исследователи разработали различные модели, опирающиеся на *теорию привязанности*, для изучения социальной поддержки (Sarason B. R., Pierce G. R., & Sarason I. G., 1990; Collins N. L., Guichard A. C., 2004). Действительно, в межличностных отношениях, взрослые люди с различными сформировавшимися стилями привязанности различаются в способностях предоставлять, искать и интерпретировать социальную поддержку (Collins N. L., Guichard A. C., 2004).

Мы можем попытаться подытожить и отметить, что люди, воспринимающие свое близкое окружение (семья, друзья) как поддерживающее, счастливее людей, которые сомневаются в возможности собственного окружения оказать им поддержку. В свою очередь взаимосвязь восприятия социальной поддержки и счастья отражает как личностные черты реципиента поддержки, так и уникальные отношения между субъектом и объектом поддержки. Эти открытия хорошо встраиваются в теорию, описывающую субъективное благополучие как достаточно стабильную характеристику человека, одна часть которой сохраняет свои свойства с течением времени и в различных ситуациях, а другая часть изменяется в зависимости от социального контекста. Восприятие реципиентом уровня предоставляемой поддержки субъектом поддержки является отличным маркером, определяющим возможность конкретного субъекта поддержки влиять на уровень субъективного благополучия реципиента. Как определено в подходах «теории генерализации» и «модели социальных отношений», влияние, оказываемое 1) личностными чертами реципиента и 2) отношениями между субъектом и объектом поддержки – независимы.

Следовательно, для объяснения влияний на существующую взаимосвязь между восприятием социальной поддержки и субъективным благополучием, исследователю необходимо разграничить теории, лежащие в основе этого объяснения. Например, «теория генетического влияния» (Kendler K.S., 1997; Bergeman C.S., 1991), теория «информационных процессов» (Lakey B. & Cassady P.B., 1990) и «теория привязанности» (Collins N.L., Guichard A.C., Ford M.B., & Feeney B.C., 2004; Sarason B.R., Pierce G.R., & Sarason I.G., 1990) хорошо подходят для объяснения взаимосвязи между поддержкой и субъективным благополучием, когда взаимосвязь отражает личностные черты реципиента поддержки. Тогда как «теория стресса и копинга социальной поддержки» (stress and coping social support theory (Cohen S. & Wills T.A., 1985; Cuntana C.E. & Russel D.W., 1990; Thoits P.A., 1986)), «теория капитализации» (Gable S.L. & Reis H.T., 2010) и «относительная теория регуляции» (Relational Regulation Theory (Lakey B. & Orehek E., 2011)), подходят для объяснения взаимосвязи между поддержкой и субъективным благополучием, в ситуации, когда взаимосвязь отражает влияние отношений (relational influences).

### **1.5. Социальная поддержка и просоциальность личности**

Наиболее широкое определение *просоциального поведения* предполагает совершение одним человеком поступков на благо другого. Стоит отметить, что определение справедливо и в ситуации, в которой помогающий также получает пользу или вознаграждение от совершения поступка. Одним из частных примеров подобного поведения является проявление доброты. В этом случае поступок приносит пользу другому, но не дает внешнего вознаграждения или признания самому помогающему. Тем не менее, человек, совершающий подобный акт, все же может получить вознаграждение, но оно будет внутренним – о нем никто не узнает, и оно

будет строиться исключительно на моральном удовлетворении совершающего. Подобная внутренняя мотивация была названа альтруистической (Bar-Tal, Raviv, Leiser, 1980) (цит. по: Недошивина М.А., Свенцицкий А.Л., 2014).

Если обратиться к проблеме предоставления социальной поддержки, можно задать вопрос, почему люди предоставляют социальную поддержку другим людям. Научная литература по этому вопросу сосредотачивала свое внимание на двух основных мотивациях человека: альтруистической и эгоистической. Независимо от характера мотивации, личность имеет набор целей, связанных с разнообразными социальными ролями и разными аспектами «Я-концепции» (Pervin L.A., 1989). М.Глисон и М. Иида (Gleason M. & Iida M., 2015) особенно отметили три цели личности: а) цели для «Я» (быть способным человеком); б) цели для партнера (помочь своему партнеру чувствовать себя лучше); в) цели для отношений (иметь счастливый брак).

За оказанием помощи могут стоять различные потребности, мотиваторы и цели – такие, как моральные обязательства (чувство долга), подчинение требованию или угрозе, ожидание вознаграждений (например, социального признания) (Baumann et al., 1981), благодарности или, наоборот, избегание наказания, порицания (Reis, Grusen, 1976). Возможно наличие желания соответствовать социальным нормам (Berkowitz., 1972) или приверженность своим личным нормам (Schwarz, 1973, 1977), желание воспринимать себя как хорошего человека (Weyout, 1978). Кроме того, человек может помочь другому только из-за того, что ему не хочется оправдываться перед окружающими (цит. по: Ильин Е.П., 2013).

Мотивы помогающего поведения можно классифицировать в соответствии с их моральной ценностью. В основе помогающего поведения самого высокого морального уровня лежит альтруистический мотив. Было предложено (Batson D., 1989) различать альтруистическую и эгоистическую

мотивацию оказания помощи, при этом Д. Батсоном отмечено, что «эгоистическая мотивация состоит в оказании помощи другим ради приобретения выгоды или признания или избегания позора» (цит. по Ильин Е.П., 2013).

Само помогающее поведение очень часто связывается с благоприятными последствиями для провайдера такой помощи. Во множестве исследований была найдена положительная связь помогающего поведения с разными характеристиками благополучия, в которые входят психическое и физическое здоровье (Stott K. & Jackson A., 2005); также была найдена связь с низкой склонностью к агрессивному поведению, более положительными отношениями со сверстниками и родителями, здоровой самооценкой, субъективным благополучием (McGinley M. & Carlo G., 2007).

Литература по помогающему поведению имеет длительную историю обсуждения вопроса – способен ли человек помогать другим без мотивации получить от этого ту или иную выгоду? Можно начать с предположения, что альтруизм является одной из возможных мотиваций помогающего поведения. В таком случае эмпатия часто считается одним из самых важных факторов, предсказывающих предоставление поддержки партнеру. Т.е. если, например, Светлана проявляет эмпатию по отношению к страдающему Александру, она с большей вероятностью предоставит ему поддержку (Trobst K. K., Collins R. L. & Embree J. M., 1994). Однако, если индивид проявляет сочувствие и чуткость к желанию автономии другого человека, он сможет попридержать предоставление своей поддержки для сохранения ощущения автономии у партнера. Например, муж может не предоставлять помощь своей жене в написании речи, если жене важно написать эту речь самостоятельно.

Другой компонент альтруистической мотивации касается беспокойства *о благополучии отношения со значимым человеком*. Стресс, который является внешним отношениям (например, стресс, связанный с работой или медицинский диагноз), может иметь значительное влияние как на сами

отношения, так и на людей в них входящих (BolgerN.,FosterM., VinokurA.D., & NgR., 1996). В такой ситуации попытка помочь партнеру справиться со стрессовым событием может быть связана с озабоченностью качеством отношений, что уже является менее «чистой» формой альтруистической мотивации, т.к. то, что приносит пользу отношениям, также приносит пользу провайдеру поддержки, что делает такую мотивацию потенциально эгоистической (GleasonM.&IidaM., 2015).

Предполагается, что эгоистический мотив, неприятное настроение, такое как чувство вины или грусть, может сильно увеличить вероятность помогающего поведения, т.к. через помощь нуждающимся человек может избавиться от переживаемых неприятных эмоций (Negativestatereliefmodel; CialdiniR.B. , SchallerM. , et.al., 1987). В том же ключе, позитивные эмоции могут фасилитировать помогающее поведение до тех пор, пока помощь другим поддерживает позитивное настроение (ForestD. , ClarkM.S., MillsJ.&IsenA.M., 1979).

Следующим эгоистическим мотивом *предоставления социальной поддержки* (по мнению таких авторов как GleasonM.&IidaM., 2015) может быть беспокойство провайдера поддержки о сохранении *чувства равенства*. Теория равенства позволяет предсказывать поведение того или иного человека в межличностной ситуации. Основное предположение, которое выдвигает теория равенства, состоит в том, что человек пытается минимизировать испытываемый им дискомфорт, связанный с чувством неравенства или несправедливости (WalsterE. , BerscheldE.&WalsterG.W., 1973). Когда один человек получает больше пользы от отношений, чем его партнер, он с большей вероятностью попытается сбалансировать это неравенство, отдавая что-то взамен. В контексте социальной поддержки, исследователи предполагают, что получаемая социальная поддержка нарушает гомеостаз справедливости внутри отношений, провоцируя личность предоставлять поддержку в ответ для восстановления равновесия в



отношениях. В случае, когда человек ощущает, что его вложения в отношения не приносят желаемый результат, он начинает посвящать меньше сил для развития и укрепления таких отношений. Таким образом, когда индивид понимает, что он/она предоставляет поддержку, но не получает её в соответствии с ожиданиями, он/она скорее всего, придержит предоставление собственной поддержки своему партнеру по отношениям.

Мы рассмотрели два типа мотива помогающего поведения, альтруистический и эгоистический мотивы, и попытались рассматривать их как отдельные конструкты, но можно ли действительно наблюдать «чистый» альтруизм в рамках социальной поддержки остается под вопросом. Даже в том случае, если основным мотивом нашего помогающего поведения будет повышение благополучия другого человека (Batson D. et al., 1997), акт помощи другому очень часто является благоприятным для обеих сторон (Cialdini R. V., 1991). Другими словами, два источника мотивации чаще всего являются неразделимыми. Проблема усложняется, когда реципиент помощи - близкий человек (такие люди являются интегрированной частью «Я концепции» (Aron A. & Aron E. N., 1986)). В результате, помогая близкому, значимому нам человеку мы помогаем самому себе, и проявление эмпатии является значимым предиктором помогающего поведения только того, когда концептуальная идентичность своего «Я» и значимых людей находится в тесной взаимосвязи (Cialdini R. V., Brown S. L., Lewis B. P., Luce C., & Neuberg S. L., 1997).

Однако, следует упомянуть о различии между *просоциальным поведением и предоставлением социальной поддержки*. Социальная психология имеет за собой значительную историю изучения помогающего поведения (Batson D., 1998), к этой области относятся исследования просоциального поведения и эффекта «свидетеля» (Darley J. M. & Latane B., 1968). Однако научная литература, касающаяся помогающего поведения, и литература посвященная предоставлению социальной поддержки важным

образом отличается. Например, исследования помогающего поведения сфокусированы на предоставлении помощи незнакомым людям, тогда как область исследования социальной поддержки имеет перед собой фокус изучения помогающих действий между знакомыми людьми (членами семьи, близкими друзьями, романтическими партнерами) в ситуациях, когда такая поддержка имеет длительный период времени. Когда люди находятся в близких отношениях и помогают своему партнеру, они в той же степени могут помогать и себе, потому что находятся вовлеченными в эти отношения. Грань между альтруистическими и эгоистическими побуждениями здесь очень сложно провести.

Если литература по просоциальному поведению полна работ, поддерживающих гипотезу о том, что помогающее поведение имеет положительный эффект на самого агента поддержки, то литература по социальной поддержке, в подавляющем большинстве случаев, направлена на описание обязанностей агента социальной поддержки или на бремя, которое ассоциируется с вовлеченностью в долгосрочную помощь о другом человеке.

В последнее время идея о том, что акт предоставления социальной поддержки может иметь благоприятное последствие на ее провайдера, получает внимание в литературе по социальной поддержке, в которой можно найти множество доказательств такого позитивного влияния. В проведенных исследованиях предоставление социальной поддержки связано с такими позитивными последствиями, как облегчение депрессивного состояния у скорбящих супругов (BrownS.L., BrownR., HouseJ.S., & SmithD.M., 2008) и улучшенное субъективное благополучие у пациентов с рассеянным склерозом (KleiboerA.M., KuijerR.G., HoxJ.J., SchreursK.G., & BensingG.M., 2006). С. Браун, Д. Смит и др. (BrownS.L., NesseR.M., VinokurA.D., andSmithD.M., 2003) выяснили, что люди, которые предоставляли инструментальную поддержку своей семье и друзьям или предоставляли эмоциональную поддержку своим

супругам, имели меньший риск умереть, чем те люди, которые не предоставляли поддержку (в исследовании велся контроль множества переменных). Доказательство положительного влияния предоставления поддержки также было найдено в центрах головного мозга отвечающие за награждение (Inagaki T.K. & Eisenberger N.I., 2012).

Проведенные исследования утверждают, что позитивные и поддерживающие социальные отношения связаны с повышенным уровнем просоциального поведения среди молодежи. Например, наличие близких и теплых отношений в семье (de Guzman M. R. T. & Carlo G., 2004) и благоприятный статус среди сверстников (Greener S.H., 2000) имеют связь с повышенным уровнем просоциального поведения. Наоборот, отсутствие поддерживающих отношений и опыт социальной изоляции связан со слабой выраженностью просоциальных установок (Twenge J.M. , Baumeister R.F., DeWall C.N., Ciarocco N.G., & Bartels J.M., 2007).

Исследователи приводят *две возможные причины взаимосвязи между социальной поддержкой и просоциальной установкой (поведением)*. Первая, то, что позитивные социальные отношения могут служить благоприятным контекстом для возникновения просоциального поведения. Вторая – социальная поддержка благоприятно влияет на развитие социально-эмоциональных и когнитивных навыков, находящиеся в основе просоциальной направленности личности. Например, эмпатия (Inagaki N.K. Eisenberger N.I., 2012;), критическо-перспективное мышление, самооэффективность (Bandura A. , Caprara G.V. , Barbaranelli C. , Gerbino M., & Pastorelli C., 2003) являются компетенциями, которые были связаны с просоциальной отзывчивостью. В связи с тем, что эти компетенции связаны с различными аспектами позитивных социальных отношений (такими как родительская привязанность (de Guzman M. R. T. & Carlo G., 2004), возможно, что связь между социальной поддержкой и тенденцией действовать просоциально, может быть объяснена медиативной ролью социо-

когнитивных компетенций. Другими словами, благоприятные социальные отношения могут способствовать развитию просоциального поведения, потому что индивид с большей вероятностью будет проявлять свою просоциальную направленность с теми, с кем он имеет хорошие отношения, также поддерживающие отношения позволяют развивать социо-когнитивные навыки, которые в свою очередь развивают просоциальную установку (Guzman M., Jung E., Do K., 2012).

### **1.6. Выводы по первой главе**

- 1) В противовес реальной социальной поддержке (received support), отражающей актуальную, фактическую поддержку, которую человек получает «здесь и сейчас» от других людей, воспринимаемая поддержка (perceived support) подчеркивает субъективное восприятие субъектом наличия поддержки со стороны его окружения и ее соответствие жизненной ситуации. Именно этот вид поддержки связывается исследователями с субъективным благополучием.
- 2) Результаты теоретического анализа показывают, что под субъективным благополучием чаще всего понимают общее самочувствие личности и ее удовлетворенность жизнью.
- 3) Исследователи много внимания уделяют: 1) механизмам формирования и влияния воспринимаемой поддержки; 2) способам, с помощью которых, исследователи разделяют факторы влияния на воспринимаемую поддержку: влиянию реципиента поддержки, провайдера поддержки и взаимоотношений между ними; 3) моделям взаимовлияния субъективного благополучия и воспринимаемой поддержки. Однако нам не удалось обнаружить исследования связи социальной поддержки с субъективным благополучием на российской выборке.

- 4) Влияние личностных факторов на характер связи воспринимаемой социальной поддержки и субъективного благополучия хорошо изучены. В исследованиях описаны результаты для таких личностных качеств как: экстраверсия, нейротизм, локус контроля. В то время как установки личности на альтруизм и эгоизм как опосредующие переменные не изучались.

## ГЛАВА 2. Дизайн эмпирического исследования

### 2.1. Программа исследования

**Тема** магистерской диссертации: Социальная поддержка как фактор субъективного благополучия.

**Целью** данного исследования является изучение воспринимаемой социальной поддержки как фактора субъективного благополучия человека.

**Предметом** исследования является взаимосвязь воспринимаемой социальной поддержки личности (как получаемой, так и отдаваемой другим людям) и субъективного благополучия, с учетом персональных установок на эгоизм-альтруизм и копинг-стратегий.

**Объект исследования** – взрослые люди в возрасте от 20 до 60 лет (108 человек: 33 % мужчин) жители Санкт-Петербурга с высшим, неоконченным высшим и средним образованием.

**Гипотезы исследования:**

- 1) Воспринимаемая социальная поддержка (как получаемая, так и отдаваемая другим людям) связана с субъективным благополучием личности: общим уровнем самочувствия и удовлетворенностью жизнью.
- 2) Установки личности на альтруизм–эгоизм опосредуют связь между оказываемой другим социальной поддержкой и уровнем субъективного благополучия.
- 3) Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» опосредует связь между воспринимаемой социальной поддержкой и субъективным благополучием личности.
- 4) Существуют половозрастные различия в характере связи социальной поддержки с субъективным благополучием личности.

**Задачи исследования:**

- 1) Провести литературный обзор исследования взаимосвязи социальной поддержки и субъективного благополучия личности, рассмотреть какие личностные особенности (просоциальная направленность и копинг-стратегии) могут опосредовать эту связь.
- 2) Разработать инструмент, позволяющий определить меру той социальной поддержки, которую респондент предоставляет своему социальному окружению. Проверить согласованность и надежность шкал воспринимаемой социальной поддержки.
- 3) Исследовать взаимосвязь воспринимаемой социальной поддержки, которую респондент получает от своего социального окружения с субъективным благополучием личности: общим уровнем самочувствия и удовлетворенностью жизнью.
- 4) Исследовать взаимосвязь воспринимаемой социальной поддержки, которую респондент отдает своему социальному окружению с субъективным благополучием личности: общим уровнем самочувствия и удовлетворенностью жизнью.
- 5) Рассмотреть копинг-стратегию «поиск социальной поддержки» и установки личности на альтруизм и эгоизм в качестве модераторов взаимосвязи между воспринимаемой социальной поддержкой и уровнем субъективного благополучия личности.
- 6) Сравнить уровень воспринимаемой социальной поддержки, субъективного благополучия у респондентов с высокими и низкими показателями альтруизма, эгоизма и копинг-стратегии «поиск социальной поддержки».
- 7) Изучить влияние социально-демографических факторов на восприятие социальной поддержки и субъективное благополучие, а также возможную взаимосвязь между ними.

## 2.2. Выборка и процедура исследования

Предварительно было проведено пилотажное исследование семи методик на выборке 36 человек — жителей Санкт-Петербурга в возрасте от 20 до 50 лет (30% мужчин) с высшим и средним образованием.

В пилотажном исследовании использовались следующие семь методик:

1. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера.
2. Индекс общего (хорошего) самочувствия ВОЗ-5.
3. Опросник воспринимаемой социальной поддержки (сокращенный вариант) «SocialSupportQuestioner 6 - SSQ6»; модифицированная для того, чтобы оценить восприятие респондентов предоставляемой ими социальной поддержки.
4. «Стратегии совладающего со стрессом поведения» (ССП) Р. Лазаруса (адаптация СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева).
5. Методика «Шкала альтруистического инвестирования» (Марарица Л.В., Почебут Л.Г., Свенцицкий А.Л., Казанцева Т.В., 2016).
6. Шкала диспозиционного эгоизма К. Муздыбаева (1997).
7. Сокращенный вариант шкалы мотивации одобрения Кроуна-Марлоу (адаптация Ханина).

Основное исследование было проведено на выборке 108 человек в возрасте от 20 до 60 лет, средний возраст 30 лет ( $\pm 10,8$ ), 33% мужчин.

Высшее образование имеют 50% участников из нашей выборки, 21% имеют неоконченное высшее, 11,5 % имеют два высших образования или ученую степень, остальные участники имеют среднее или среднее специальное образование.

Выборка состоит из студентов и специалистов различных профессиональных сфер (психологи-консультанты, инженеры, программисты художники, менеджеры).



Используя «Шкалу мотивации одобрения Кроуна-Марлоу» (адаптация Ханина), мы отобрали семь человек с высокими показателями социальной желательности, которые впоследствии были убраны из выборки на этапе математической обработки данных.

Исследование проводилось в двух вариантах:

- а) анкетирование в электронном формате на платформе *Google Формы*;
- б) анкетирование с использованием бумажного варианта методик.

Испытуемым были предъявлены 7 методик в приведенной последовательности:

- 1) Индекс общего (хорошего) самочувствия ВОЗ-5;
- 2) Опросник воспринимаемой социальной поддержки (сокращенный вариант) «SocialSupportQuestioner 6 - SSQ6»; модифицированная для того, чтобы оценить восприятие респондентов предоставляемой ими социальной поддержки.
- 3) «Стратегии совладающего со стрессом поведения» (ССП) Р. Лазаруса (адаптация СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева);
- 4,5) Методика «Шкала альтруистического инвестирования» (Марарица Л.В., Почебут Л.Г., Свенцицкий А.Л., Казанцева Т.В. 2016) совместно с сокращенным вариантом «Шкалы мотивации одобрения Кроуна-Марлоу» (адаптация Ханина);
- 6) Шкала диспозиционного эгоизма К. Муздыбаева (1997);
- 7) Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера.

В конце анкеты респонденты заполняли паспортичку, в которой отмечались такие демографические показатели как: пол, возраст, наличие брака, наличие детей, уровень образования, специальность, наличие работы – учебы.

## 2.3. Методы первичного сбора данных

### 1. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера

Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale), или SWLS (Diener E., et al., 2009), невелика по объему и поэтому удобна в использовании. Эта скрининговая шкала состоит из пяти утверждений, оцениваемых по семибалльной шкале Лайкерта. Более высокий балл свидетельствует о большей субъективной удовлетворенности жизнью. Утверждения касаются, в основном, социально-психологических аспектов удовлетворенности текущей жизненной ситуацией. На русский язык шкала была переведена и адаптирована в 2003 году Д.А. Леонтьевым.

Несмотря на краткость SWLS, ее валидность как методики измерения субъективного благополучия на разных этапах периода взрослости подтверждается многочисленными данными (цит. по: Diener E., 2009). Результаты этого теста коррелируют с результатами более пространных и сложноорганизованных методик оценки удовлетворенности жизнью (Diener E. et al., 2012). Кроме того, в 1991 году в совместной работе Э.Динера и Г.Балатски эта методика была апробирована на студентах двух городов Советского Союза. Результаты позволили говорить о структурной инвариантности благополучия в разных культурах (Ледовая Я.А., Боголюбова О.Н., Тихонов Р.В., 2015).

Результаты SWLS можно интерпретировать в терминах от абсолютной до относительной удовлетворенности жизнью (Diener E., 2009).

## **2. Индекс общего (хорошего) самочувствия ВОЗ-5**

Индекс общего (хорошего) самочувствия ВОЗ (ВОЗ-5) был разработан Всемирной организацией здравоохранения для оценки субъективного психологического благополучия индивида по следующим параметрам: а) чувство радости и хорошего расположения духа, б) чувство спокойствия и расслабленности, в) чувство собственной активности и энергичности, г) чувство свежести и бодрости при пробуждении, д) чувство заинтересованности в повседневных делах (Vech, 2004). Период оценки - предшествующие две недели. Русская версия опросника разработана ВОЗ и находится в свободном доступе (сайт методики ВОЗ-5. [https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5\\_Russian.pdf](https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_Russian.pdf)).

## **3 . Опросник воспринимаемой социальной поддержки (сокращенный вариант) «SocialSupportQuestioner 6 - SSQ6»; модифицированная для того, чтобы оценить восприятие респондентов предоставляемой ими социальной поддержки**

Сокращенный вариант этого опросника был разработан Б. Сарасон, Е. Шерин и др. (Sarason B.R., Shearin E.N., & Pierce G.R., 1986) и адаптирован А. Монтеиро (Monteiro A., 2011) на русскоязычной выборке. SSQ6 посвящен измерению восприятия социальной поддержки. Опросник оценивает воспринимаемое количество социальной поддержки, усредненное между шестью вопросами (типами ситуаций) (SSQn принимаемая) и удовлетворенность поддержкой (SSQs), а также статусное (папа, друг) отношение поддержки к индивиду.

Опросник имеет 6 пунктов. Каждый пункт включает в себя 2 части. В первой части необходимо перечислить всех знакомых респонденту людей (кроме самого себя), на помощь и поддержку которых он может рассчитывать

в описанных ситуациях; записываются имена этих людей и кем они ему приходится. Не указывается больше 9 человек на вопрос.

**Модифицированный вариант для изучения оказываемой другим социальной поддержки:**

Кроме того используется методический прием для того, чтобы изучить предположение респондента о собственном предоставлении поддержки своему ближайшему окружению.

Это необходимо для проверки баланса принимаемой и отдаваемой социальной поддержки личности. Сам методический прием состоял в переформулировании вопросов оригинального опросника (SSQ6) на вопросы, позволяющие нам узнать о восприятии респондентом его поддержки отдаваемой другим людям (усредненное количество людей по 6 вопросам - SSQ<sub>отдаваемая</sub>).

Также была проведена экспертная оценка адекватности переведенных формулировок вопросов. В состав экспертов входили два кандидата психол. наук и три магистра психологии.

Проведение теста Альфа-Кронбаха показало высокую внутреннюю согласованность шкал (принимаемая поддержка: Альфа-Кронбаха=0,864; отдаваемая поддержка: Альфа-Кронбаха=0,887).

**Пример перевода:**

Оригинал опросника:

*1. На кого Вы можете полностью положиться, если Вам потребуется помощь?*

Переформулированный опросник:

*1. Кто может на Вас полностью положиться в случае, если ему/ей потребуется помощь?*

Переформулированный опросник также имеет 6 пунктов, в каждом из которых, респонденту предлагается перечислить всех знакомых ему людей (кроме самого себя), которые могут рассчитывать на его помощь и поддержку в описанных ситуациях.

Также как в оригинальной методике респондент записывает имена этих людей и кем они ему приходятся. Не указывается больше 9 человек на вопрос.

#### **4. «Стратегии совладающего со стрессом поведения» (ССП) Р. Лазаруса (адаптация СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева)**

Методика разработана в СПб НИПНИИ им. В.М. Бехтерева Л.И.Вассерманом, Б.В. Иовлевым и др. Концептуальная основа методики определяется трансактной моделью адаптации к стрессу Р. Лазаруса. Опросник был создан на основе первой методической разработки (Folkman S. & Lazarus R.S., 1980) - опросника «Контрольный перечень способов копинга» (Ways of Coping Checklist - WCC), который составляли 68 пунктов-утверждений, сформулированных на основе концептуальных разработок и результатов эмпирических исследований.

В дальнейшем содержание и структура опросника подвергались пересмотру и переоценке. Один из последних вариантов опросника, содержащий 66 утверждений, объединенных в 8 шкал, был описан в методическом руководстве (Folkman S. & Lazarus R.S., 1988).

В этом варианте опросник включает 50 наиболее информативных утверждений, каждое из которых отражает определенный способ поведения в трудной или проблемной ситуации.

Утверждения объединены в шкалы, соответствующие шкалам исходного варианта опросника:

- 1) Конфронтация;

- 2) Дистанцирование;
- 3) Самоконтроль;
- 4) Поиск социальной поддержки;
- 5) Принятие ответственности;
- 6) Бегство-избегание;
- 7) Планирование решения проблемы;
- 8) Положительная переоценка.

(Вассерман Л.И., Щелковка О.Ю. 2014).

### **5.Методика «Шкала альтруистического инвестирования» (А.Л. Свенцицкий, Л.Г. Почебут, Л.В. Марарица, Т.В. Казанцева, 2016)**

С помощью методики «Шкалы альтруистического инвестирования» нами измерялась альтруистическая установка личности.

Обзор русскоязычных методик альтруизма показал, что крайне редко в их описании можно найти информацию о надежности и валидности, о том, что именно она измеряет (Казанцева Т.В., 2016). Самой близкой по своему содержанию методикой, удовлетворяющей требованиям, является методика альтруистического инвестирования. Альтруистическое инвестирование - это тенденция человека действовать в интересах общего блага, установка, содержащая ценностный, поведенческий и мотивационный компоненты (Свенцицкий А.Л. 2016 ссылка на отчёт).

Шкала альтруистического инвестирования разработана А.Л. Свенцицким и коллегами (Свенцицкий А.Л. и др., 2015). Альтруистическое инвестирование – это одна из стратегий управления социальным капиталом личности, под которой понимается «характерный для человека способ взаимодействия со своим социальным окружением, отношения к нему, который основан на ценностных ориентациях личности» (Марарица Л.В. и др., 2015, С. 65).

Альтруистическое инвестирование рассматривается авторами как просоциальная стратегия, ориентированная на накопление социального капитала, «цель стратегии: способствовать благополучию окружающих, повышению качества социальной среды, росту социального капитала...» (Марарица Л.В. и др., 2015, С. 66). Предложенная шкала альтруистического инвестирования состоит из 7-ми пунктов:

1. В каждом человеке я стараюсь разглядеть друга.
2. Другие видят во мне человека, к которому легко обратиться за помощью.
3. Я стараюсь изменить ситуацию к лучшему для всех.
4. Я стараюсь так строить отношения, чтобы быть полезным людям.
5. Я спокойно отношусь к тому, что другие считают меня слишком добрым.
6. Я забочусь о благополучии других людей.
7. Я испытываю необходимость что-то сделать для того человека, с кем обошлись несправедливо.

Надежность шкалы составляет 0,75-0.80(альфа Кронбаха), валидность подтверждается ожидаемыми связями с ценностными ориентациями личности (доброта и универсализм), предпочтениями в выборе линии поведения при решении социальных дилемм (в соответствии с феноменами альтруистического наказания, поддержания позитивных социальных норм и т.д.), декларируемыми целями личности. Корреляция со шкалой социальной желательности не значима (использовался сокращенный вариант шкалы Марлоу-Крауна), что крайне важно для оценки подобных конструктов (Свенцицкий А.Л. и др., 2015).

## **6. Шкала диспозиционного эгоизма К. Муздыбаева**

Шкала диспозиционного эгоизма была разработана К. Муздыбаевым в 1997 году. Она состоит из 10 суждений. Ответы даются по семибалльной шкале: 7 - полностью согласен(на), 4 - верно нечто среднее, 1 - совсем не согласен(на). В трех суждениях использована обратная шкала (т.е. полное согласие означает низкий эгоизм). Общий балл по шкале высчитывается путем сложения ответов. Величина шкалы колеблется от 10 до 70.

Эгоизм К. Муздыбаев понимает – как мотивационное состояние, характеризующее заботу человека лишь о собственном благе, или только о своем преимуществе.

## **7. Сокращенный вариант шкалы мотивации одобрения Кроуна-Марлоу (адаптация Ханина)**

Данная шкала мотивации одобрения Кроуна-Марлоу (Crowne D.P., Marlowe D., 1960) имеет высокую популярность, являющаяся к тому же единственным подобным инструментом, адаптированным к русскоязычным выборкам (Ханин Ю.Л., 1976). Шкала мотивации одобрения или социальной желательности в адаптированной русскоязычной версии варьируется от 8 до 20 пунктов. Вопросы этой шкалы отражают социально одобряемые и неодобряемые формы поведения, которые респонденту предлагается оценить применительно к себе по семибалльной шкале.

В нашем исследовании применяется вариант методики состоящий из 9 пунктов. Минимальное количество баллов, которое можно получить, ответив на все девять пунктов – 9 баллов, что отражает высокую социальную желательность. Максимальное количество баллов – 63 балла, что отражает низкую социальную желательность.



## **2.4. Математико-статистические методы обработки данных**

Обработка данных проводилась с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistics 21. В качестве мер центральной тенденции использовались средние арифметические ( $M$ ) и медианы ( $Mdn$ ), а для оценки изменчивости рассчитывалось стандартное отклонение ( $\sigma$ ). Соответствие полученных данных нормальному распределению оценивалось с применением теста Колмогорова-Смирнова. Для изучения характера взаимосвязей между переменными использовались диаграммы рассеивания и коэффициенты корреляции Пирсона и Спирмена. Групповые различия проверялись с помощью критериев  $t$ -Стьюдента и  $U$  Манна-Уитни. Был проведен множественный регрессионный показатель для определения степени детерминированности вариации критериальной (зависимой) переменной предикторами (независимыми переменными).

## **ГЛАВА 3. Результаты эмпирического исследования связи социальной поддержки с субъективным благополучием личности**

### 3.1. Распределение исследуемых показателей по социальной поддержке, субъективного благополучия и установки на альтруизм и эгоизм

#### Распределение ответов по шкале «удовлетворенность жизнью»

Рассмотрим распределение ответов по интересующим нас шкалам.

Для начала рассмотрим частотное распределение по шкале «удовлетворенность жизнью» на выборке 101 человек (методика «Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера»).

С помощью критерия Колмогорова – Смирнова мы определили, что распределение частот по данной шкале не отличается от нормального распределения.

Все частоты располагаются в диапазоне от 0 до 8.

Среднее арифметическое = 4,394. Стандартное отклонение = 1,3829.

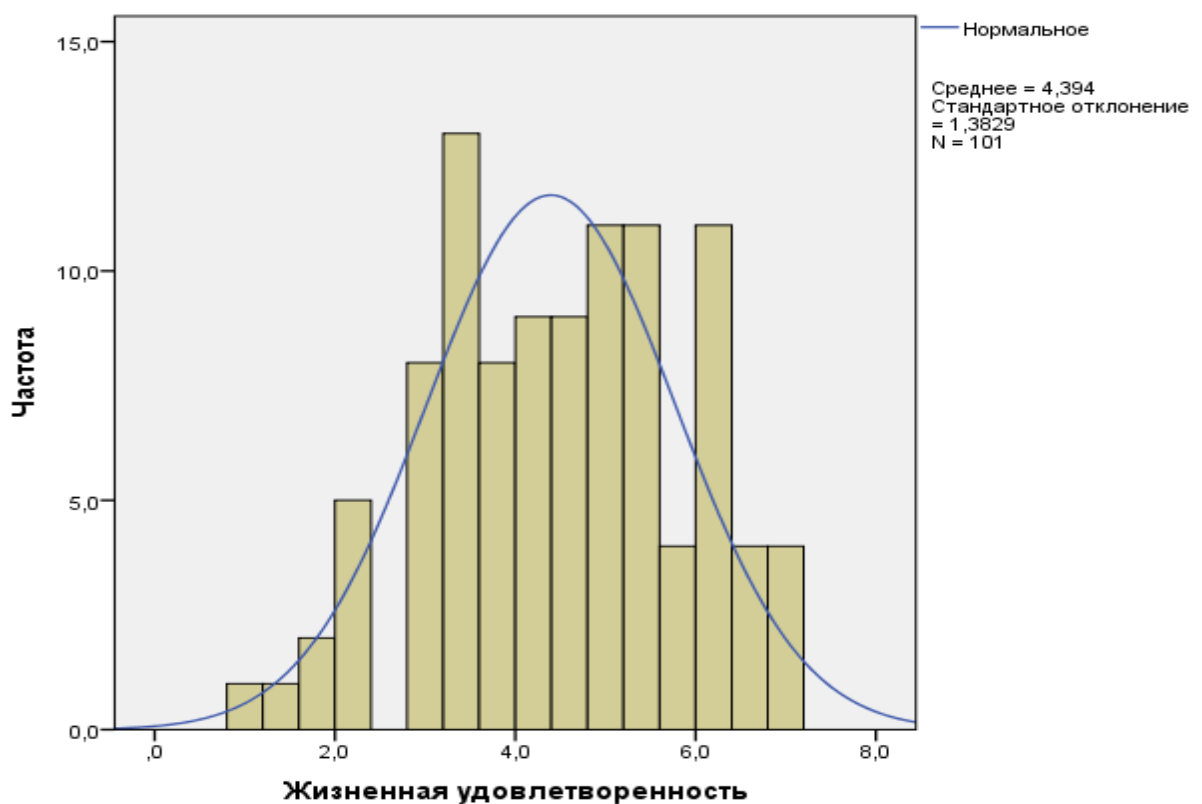


Рис. 1. Распределение ответов по шкале «удовлетворенность жизнью»

### Распределение ответов по шкале «общее самочувствие»

Теперь рассмотрим распределение ответов по шкале «общее самочувствие» на выборке 101 человек (Индекс общего (хорошего) самочувствия ВОЗ-5).

С помощью критерия Колмогорова – Смирнова мы определили, что распределение частот по данной шкале не отличается от нормального распределения.

Все частоты располагаются в диапазоне от 0 до 100. Среднее арифметическое = 57,15. Стандартное отклонение = 17,365.

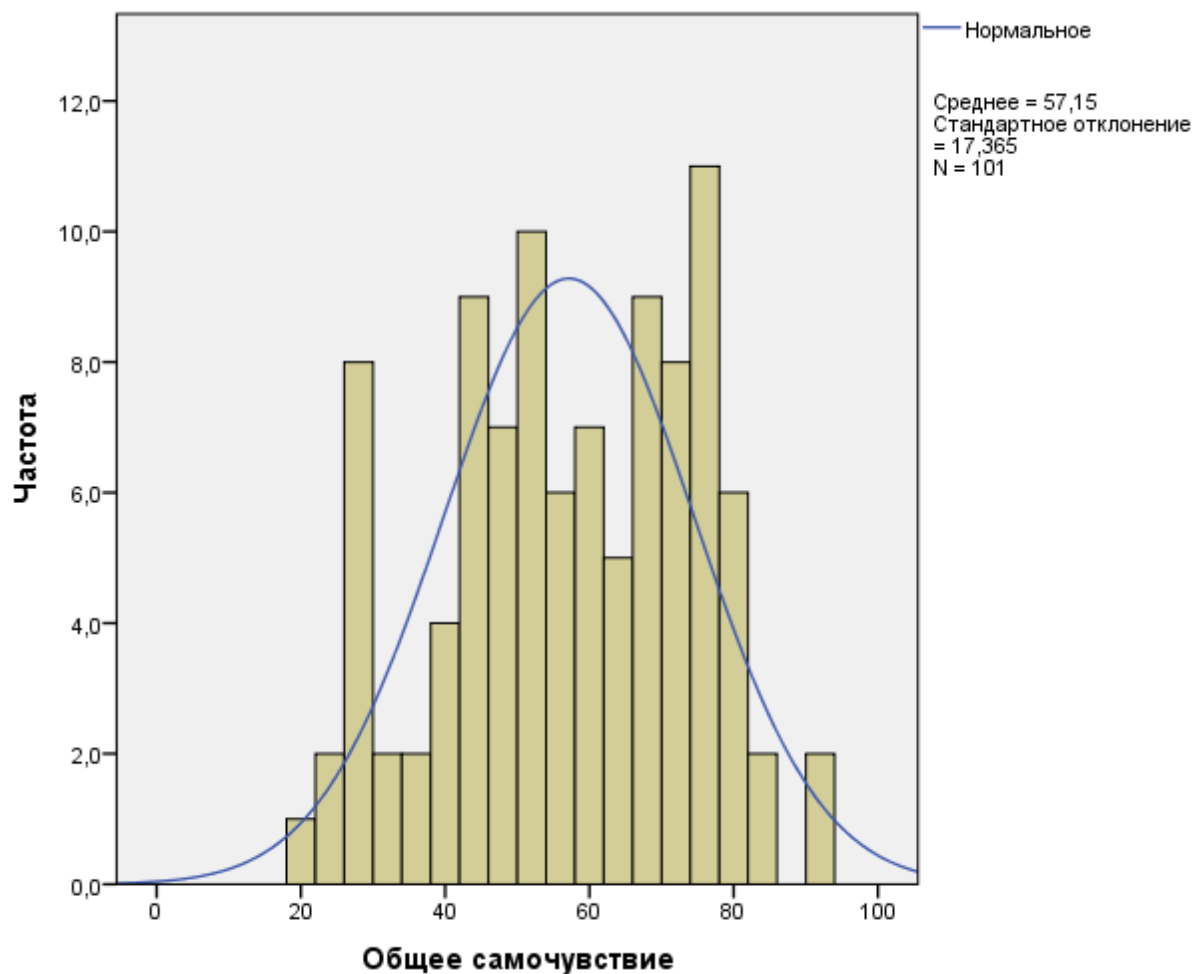


Рис. 2. Распределение ответов по шкале «общее самочувствие»

### **Распределение ответов по шкале «восприятие социальной поддержки SSQn (принимаемой)»**

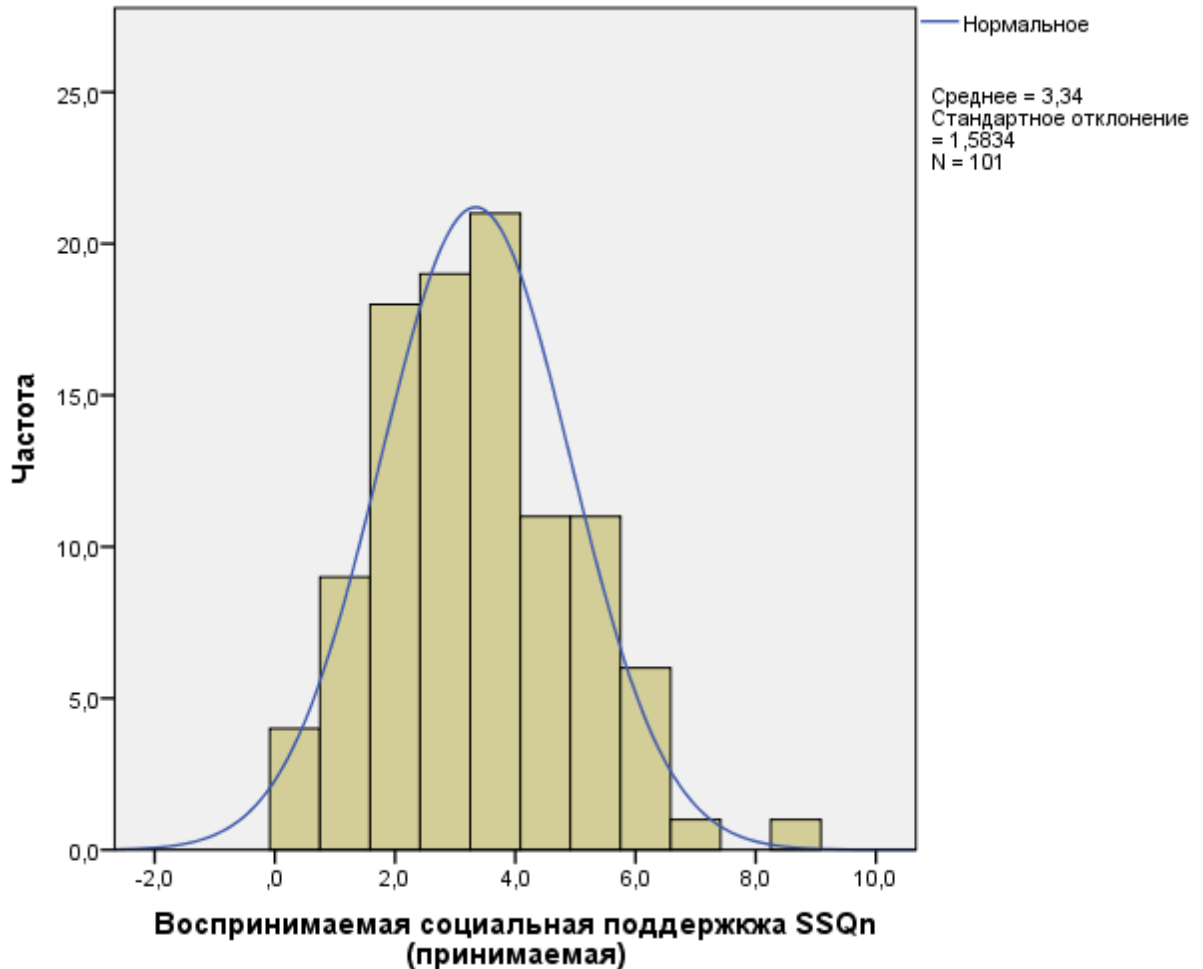
Рассмотрим распределение ответов по шкале «восприятие социальной поддержки SSQn (принимаемой)» на выборке 101 человек (Опросник воспринимаемой социальной поддержки SSQ6 (сокращенный вариант)).

Настоящая шкала оценивает воспринимаемое количество социальной поддержки человеком, усредненное между шестью вопросами (типами ситуаций) (SSQnпринимаемая).

С помощью критерия Колмогорова – Смирнова мы определили, что распределение частот по данной шкале не отличается от нормального распределения.

Все частоты располагаются в диапазоне от 0 до 9.

Среднее арифметическое = 3,34. Стандартное отклонение = 1,58.



**Рис. 3. Распределение ответов по шкале «восприятие социальной поддержки SSQn (принимаемой)»**

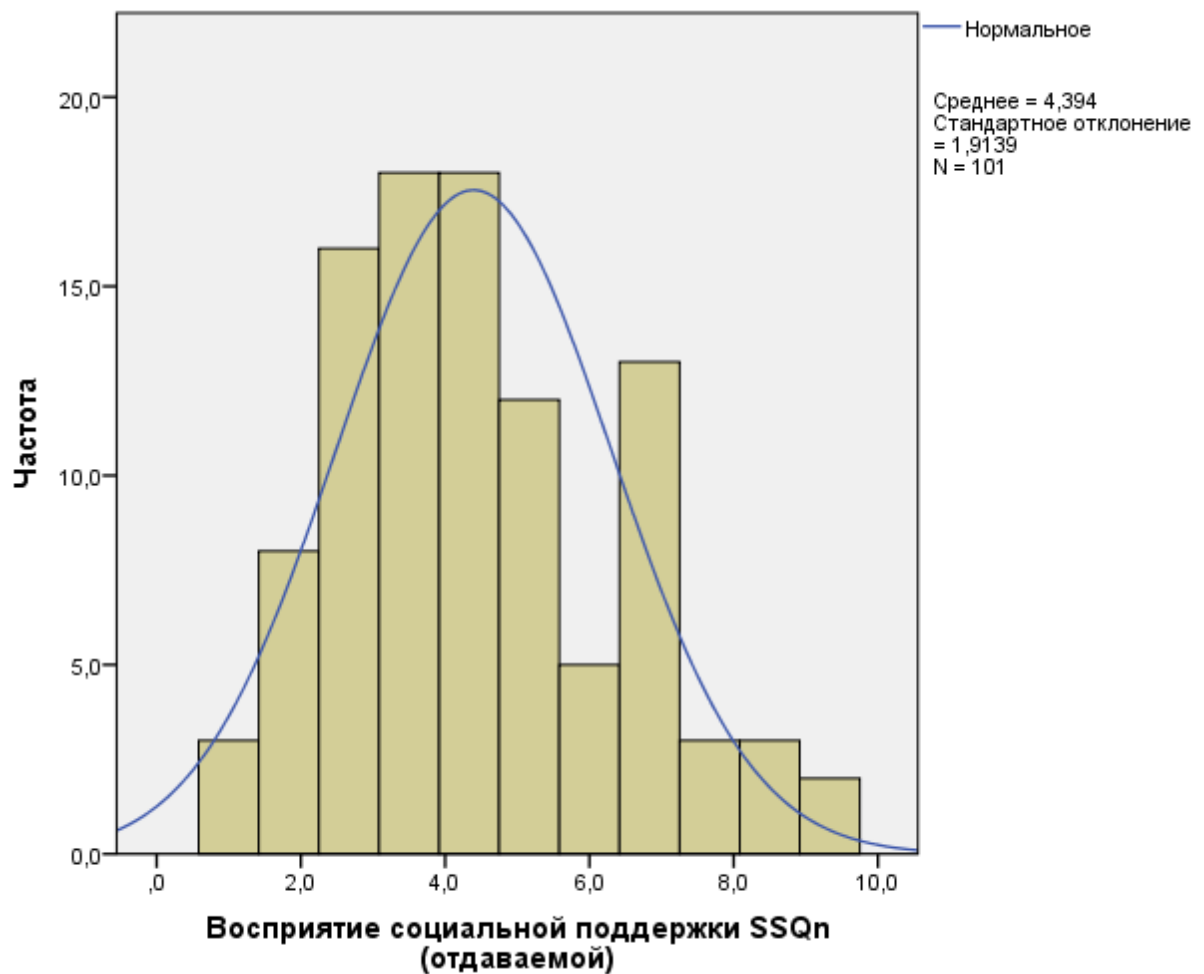
### **Распределение ответов по шкале «восприятие социальной поддержки SSQn (отдаваемой)»**

Рассмотрим распределение ответов по шкале «восприятие социальной поддержки SSQn (отдаваемой)» на выборке 101 человек (Модифицированный опросник воспринимаемой социальной поддержки SSQ6 (сокращенный вариант)).

Настоящая шкала оценивает восприятие респондентом его поддержки отдаваемой другим людям (усредненное количество людей по 6 вопросам - SSQn отдаваемая).

С помощью критерия Колмогорова – Смирнова мы определили, что распределение частот по данной шкале не отличается от нормального распределения.

Все частоты располагаются в диапазоне от 0 до 9. Среднее арифметическое = 4,394. Стандартное отклонение = 1,913.



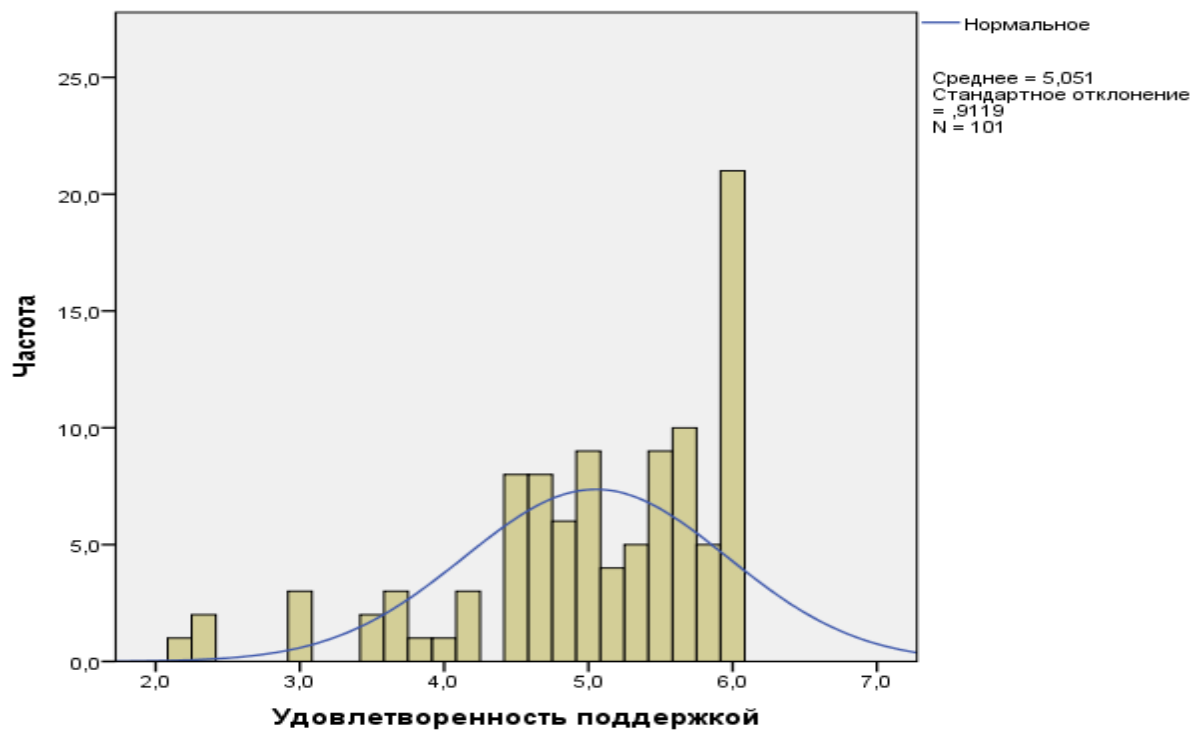
**Рис. 4. Распределение ответов по шкале «восприятие социальной поддержки SSQn (отдаваемой)»**

**Распределение ответов по шкале «удовлетворенность социальной поддержкой SSQs»**

Рассмотрим распределение ответов по шкале «удовлетворенность социальной поддержкой SSQs» на выборке 101 человек (Опросник воспринимаемой социальной поддержки SSQ6 (сокращенный вариант)).

С помощью критерия Колмогорова – Смирнова мы определили, что распределение частот по данной шкале не отличается от нормального распределения.

Все частоты располагаются в диапазоне от 0 до 7. Среднее арифметическое = 5,051. Стандартное отклонение = 0,9119. Самый часто встречаемый ответ = 6.



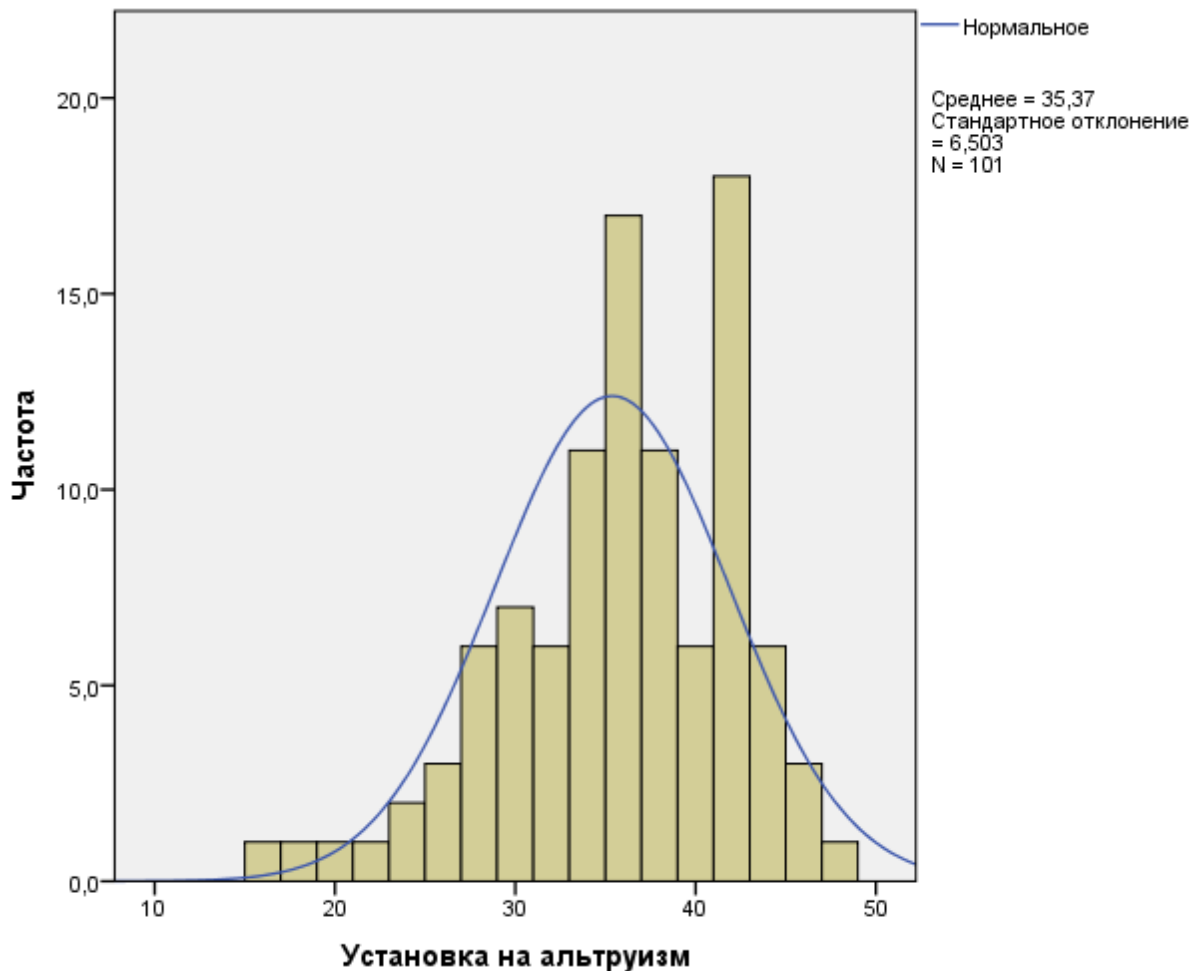
**Рис. 5. Распределение ответов по шкале «удовлетворенность социальной поддержкой»**

**Распределение ответов по шкале «установка на альтруизм»**

Рассмотрим распределение ответов по шкале «установка на альтруизм» на выборке 101 человек (Методика «Шкала альтруистического инвестирования»).

С помощью критерия Колмогорова – Смирнова мы определили, что распределение частот по данной шкале не отличается от нормального распределения.

Все частоты располагаются в диапазоне от 10 до 50. Среднее арифметическое = 35,37. Стандартное отклонение = 6,503.



**Рис. 6. Распределение ответов по шкале «установка на альтруизм»**

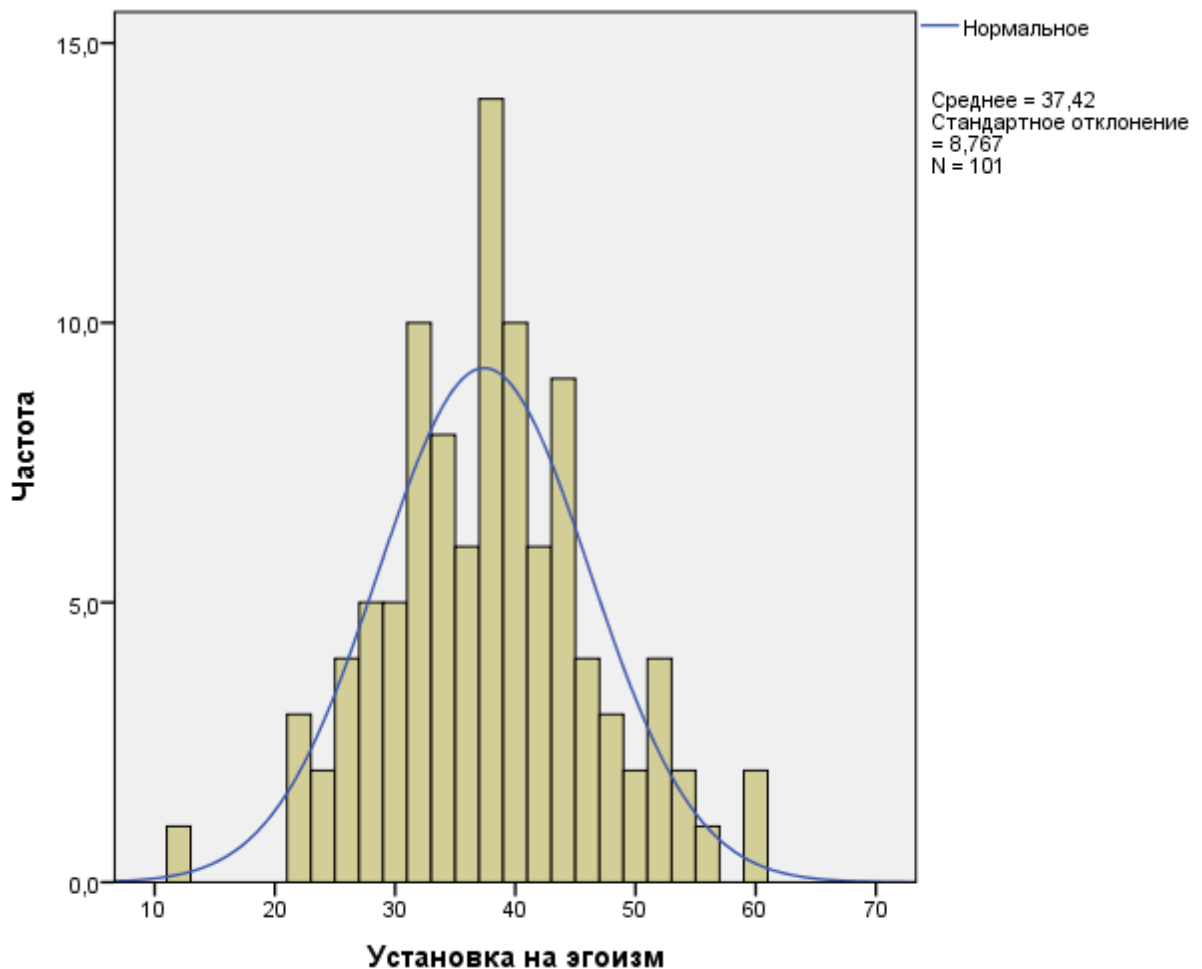
**Распределение ответов по шкале «установка на эгоизм»**



Рассмотрим распределение ответов по шкале «установка на альтруизм» на выборке 101 человек (Методика «Шкала диспозиционного эгоизма К. Муздыбаева (1997)»).

С помощью критерия Колмогорова – Смирнова мы определили, что распределение частот по данной шкале не отличается от нормального распределения.

Все частоты располагаются в диапазоне от 0 до 70. Среднее арифметическое = 37,42. Стандартное отклонение = 8,767.

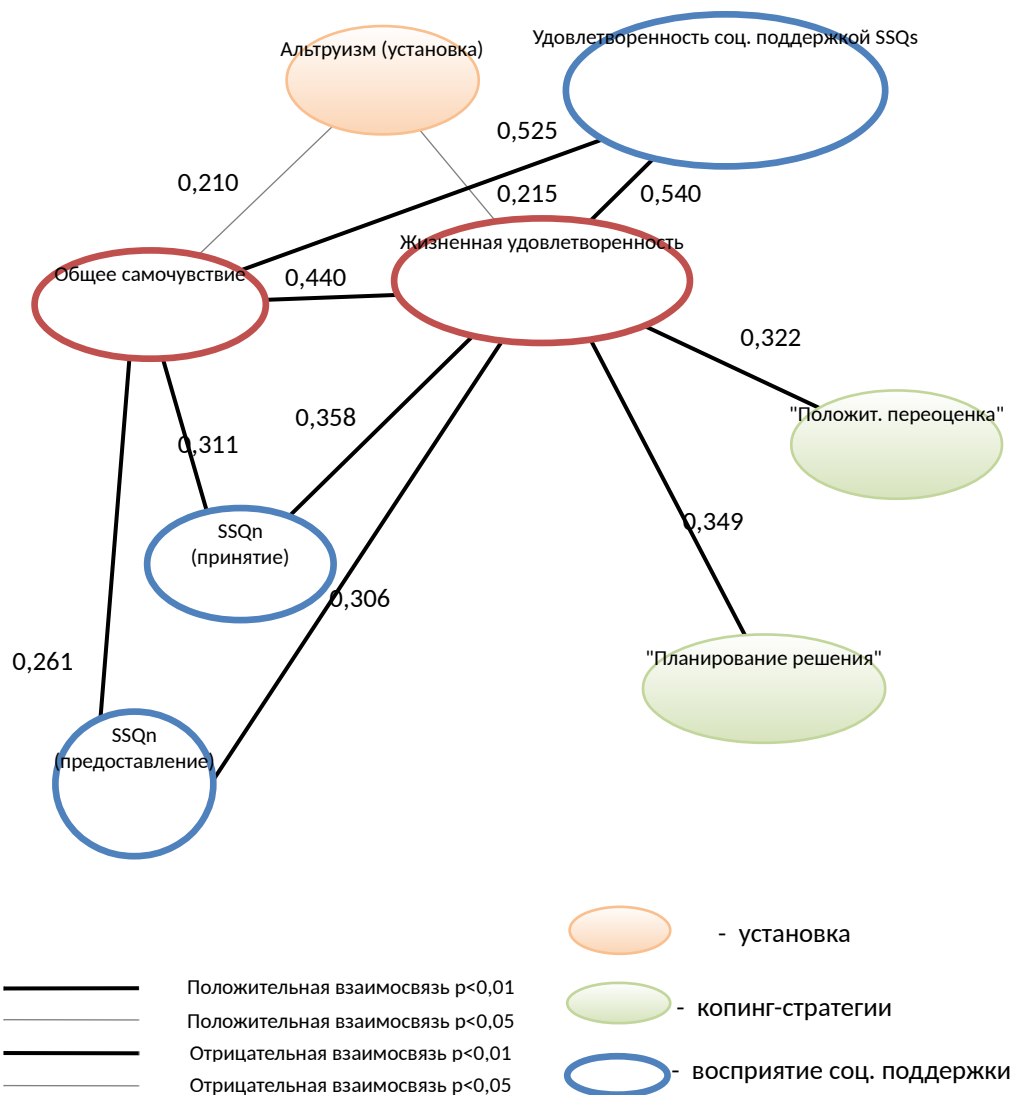


**Рис. 7. Распределение ответов по шкале «установка на эгоизм»**

### 3.2. Результаты и интерпретация корреляционного анализа

#### Связь компонентов субъективного благополучия с исследуемыми переменными

Проведена математическая обработка данных.



**Рис. 8. Взаимосвязь удовлетворенности жизнью с социальной поддержкой, копинг-стратегиями и установкой на альтруизм**

Связь двух компонентов субъективного благополучия: «удовлетворенностью жизнью» и «общее самочувствие» составляет  $r=0,460$ ;  $p<0.01$ .

По результату проведенного корреляционного анализа (r-Пирсона) выявлена положительная взаимосвязь «удовлетворенности жизнью» с «воспринимаемой социальной поддержкой SSQn» (принимаемой:  $r = 0,358$ ;  $p < 0.01$ ; отдаваемой:  $r = 0,306$ ;  $p < 0.01$ ), что согласуется с данными многочисленных исследований (Lakey B, 2013).

Анализу данной взаимосвязи посвящен параграф 1.4. Если попытаться дать краткое объяснение взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью (субъективного благополучия) и воспринимаемой социальной поддержкой, то можно отметить некоторые закономерности. Исследователями приводятся возможные механизмы влияния социальной поддержки на человека, которые, в свою очередь, благоприятно влияют на формирование субъективного благополучия:

Когнитивный эффект «щита»: восприятие социальной поддержки уменьшают релевантные для стресса негативные суждения о событиях и одновременно повышают благоприятные оценки окружающего мира, что способствует положительной оценке объективных признаков ситуации. Вероятно, это проявилось в полученных нами закономерностях.

Эффект эмоциональной разрядки. Многие исследования указывают на то, что уже одно знание о существовании близких людей, а тем более их личное присутствие, способно снизить эмоциональные реакции, вызванные какой-то предстоящей или происходящей стрессовой ситуацией. С другой стороны, отсутствие или недостаток близких лиц и поддержки может ухудшать общее состояние и повышать подверженность стрессам. Данная концепция также перекликается с полученными нами данными.

**«Общее самочувствие»** личности также положительно взаимосвязано с **«воспринимаемой социальной поддержкой SSQn»** (для принимаемой:  $r = 0,354$ ;  $p < 0.01$ ; для отдаваемой:  $r = 0,261$ ;  $p < 0.01$ ).

Таким образом, подтвердилась первая гипотеза нашего исследования о взаимосвязи воспринимаемой социальной поддержки (как получаемой, так и отдаваемой другим людям) с субъективным благополучием личности: общим уровнем самочувствия и удовлетворенностью жизнью.

Что же касается других переменных, имеющих положительную взаимосвязь с **«удовлетворенностью жизнью»**, то здесь можно упомянуть **«удовлетворенность социальной поддержкой SSQs»** ( $r = 0,540$ ;  $p < 0.01$ ) и **установкой на альтруизм** ( $r = 0,215$ ;  $p < 0.05$ ).

**«Альтруистическая установка»** также связана с **«общим самочувствием»** ( $r = 0,210$ ;  $p < 0.05$ ).

Как было отмечено в первой главе взаимосвязь между альтруистической установкой и удовлетворенностью жизнью, субъективным благополучием подтверждается в исследованиях, проведенных на людях страдающими теми или иными физиологическими и психологическими расстройствами, так и на здоровых людях (SchawartzC., 2009). Позитивные и поддерживающие социальные отношения связаны с повышенным уровнем просоциального поведения, развитием социальных и когнитивных способностей, эмоциональным интеллектом, что в свою очередь связано с эффективным социальным и эмоциональным функционированием (GuzmanM., JungE., DoK., 2012).

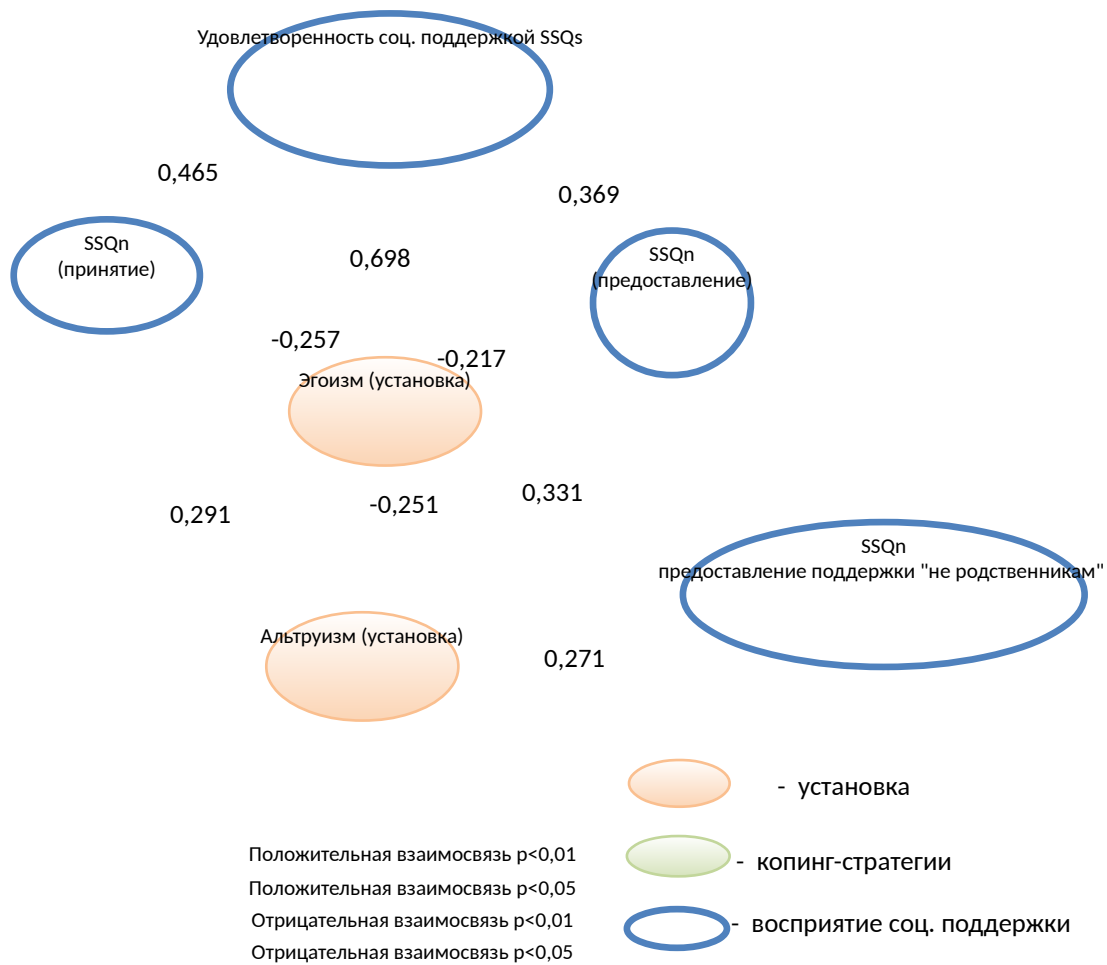
## **Связь воспринимаемой социальной поддержки с исследуемыми переменными**

Был проведен корреляционный анализ ( $r$ - Пирсона) между показателями социальной поддержки и установками личности.

В результате анализа обнаружилось, что **восприятие реципиентом количества** поддерживающих его людей и количества предоставляемой поддержки взаимосвязано с его **общей удовлетворенностью от этой поддержки SSQs** (для принимаемой поддержки:  $r = 0,465$ ;  $p < 0.01$ , для предоставляемой поддержки  $r = 0,369$ ;  $p < 0.01$ ). Обнаруженная связь средней силы указывает на то, что чем больше людей человек включает в группу социальной поддержки, тем больше он доволен ее уровнем. Кроме того была найдена сильная связь между восприятием получаемой и отдаваемой социальной поддержки ( $r = 0,698$ ;  $p < 0.01$ ) (см. рис. 9).

Существует положительная взаимосвязь **воспринимаемой социальной поддержки SSQn** личности (как получаемой  $r = 0,291$ ;  $p < 0.01$ , так и отдаваемой другим людям  $r = 0,331$ ;  $p < 0.01$ ) с **установкой на альтруизм**, а также **негативная связь с эгоистической установкой** (для принимаемой:  $r = -0,257$ ;  $p < 0.01$ ; для отдаваемой:  $r = -0,213$ ;  $p < 0.05$ ).

Результаты показывают, что установка на альтруизм положительно связана воспринимаемым уровнем оказания социальной поддержки своему окружению. Кажется вполне понятным, что человек, высоко ставящий интересы и общее благо других людей, будет иметь тенденцию помогать своему окружению тем или иным способом.



**Рис. 9. Взаимосвязь восприятия социальной поддержки и установками**

Чем больше человек верит в то, что его поддерживает ближайшее окружение, тем с большей вероятности у него будут наблюдаться просоциальная установка. Как было упомянуто выше за наличие поддерживающего, благоприятного восприятия социального окружения и развитие просоциальных мотивов (которые формируется у человека с самого детства), скорее всего, отвечают похожие социально-психологические факторы (GuzmanM., JungE., DoK., 2012).

В нашем исследовании также было выявлено, что эгоистическая установка личности отрицательно связаны с предоставлением социальной поддержки другим людям. Вполне вероятно, что предпочтение своих, личных интересов интересам других способствует такой тенденции. Также можно

понять и обратную взаимосвязь – наличие эгоистической установки связано с верой в то, что не стоит полагаться на других людей. Человеку трудно полагаться на других, если он склонен приписывать такие качества людям как: злоба, зависть, эгоизм, цинизм и продажность. Это также затрудняет использование в отношениях с близкими людьми тактики и стратегии сотрудничества и конструктивного взаимодействия (Муздыбаев К., 2000).

После того, как был завершен первичный сбор данных по методике «Восприятие социальной поддержки SSQ6» было произведено распределение людей по шкале принимаемой и отдаваемой социальной поддержки на две категории. В первую категорию мы отнесли людей, являющиеся генетическими родственниками респонденту (категория «родственная поддержка», приписанные социальные связи). Ко второй категории мы отнесли те связи, которые человек приобретает в течение жизни (категория «достигнутые связи» (не родственники).

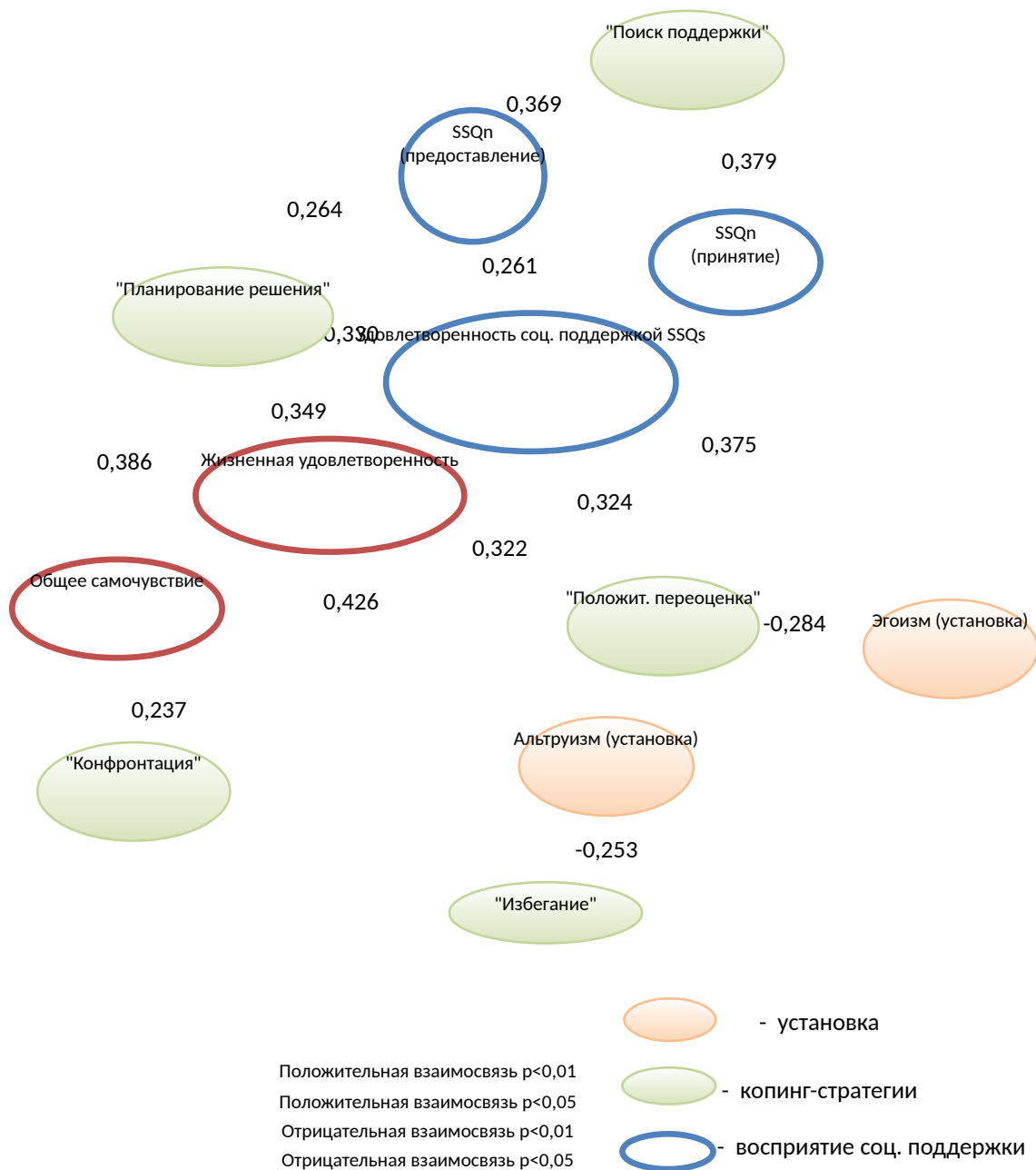
С помощью корреляционного анализа была выявлена положительная взаимосвязь между установкой на альтруизм и предоставляемой поддержкой друзьям и знакомым ( $r = 0,271$ ;  $p < 0.01$ ). Важно отметить, что связи установки на альтруизм с объемом предоставляемой социальной поддержки родственникам обнаружено не было.

Данная взаимосвязь может объясняться тем, что альтруистическое поведение, измеряемое шкалой альтруистического инвестирования, по своему содержанию направлено на людей, которые не связаны родственно с провайдером помощи (Свенцицкий А.Л. 2016).

### **Связь копинг-стратегий с исследуемыми переменными**

Рассмотрим обработку полученных данных копинг-стратегий с помощью корреляционного анализа (r-Пирсона) (см. рис. 10). В результате анализа обнаружилось, что копинг-стратегия **«конфронтация»** положительно

взаимосвязана с «общим уровнем самочувствия» ( $r = 0,237$ ;  $p < 0.05$ ). Возможно это объясняется тем, что «конфронтация» является стратегией требующей от организма определенной энергозатратности.



**Рис. 10. Взаимосвязь копинг-стратегий с восприятием социальной поддержки и установками**



Если под показателем «общее самочувствие» понимать ресурсное состояние человека на данный момент времени, то такая взаимосвязь становится понятной.

Стратегия **«поиска социальной поддержки»** положительно взаимосвязана с **восприятием социальной поддержки** (принимаемая:  $r=0,379$ ;  $p<0.01$ ; отдаваемая:  $r=0,369$ ;  $p<0.01$ ).

Стратегия поиска социальной поддержки из себя предполагает попытку разрешения проблемы за счет привлечения социальных ресурсов, поиска информации, эмоциональной и инструментальной поддержки. Полученная нами взаимосвязь может означать две вещи: а) обширная социальная сеть предоставляет ресурсы человеку, которые он использует для разрешения трудных для него ситуаций; б) человек, в трудных для него ситуациях, имеет тенденцию обращаться к социальным ресурсам, что в свою очередь формирует обширную сеть социальной поддержки.

Стратегия **«планирование решения проблемы»** положительно взаимосвязана с **«удовлетворенностью жизнью»** ( $r=0,349$ ;  $p<0.01$ ), **удовлетворенностью социальной поддержкой SSQs** ( $r=0,330$ ;  $p<0.01$ ) и **«общим самочувствием»** ( $r=0,386$ ;  $p<0.01$ ).

Также эта стратегия связана с **восприятием социальной поддержки SSQn** (для принимаемой:  $r=0,261$ ;  $p<0.05$ , для отдаваемой:  $r=0,264$ ;  $p<0.05$ ). Однако проведенный частный корреляционный анализ между стратегией «планирование решения проблемы» и восприятием социальной поддержки SSQnc с учетом контроля переменной «удовлетворенностью жизнью», не обнаружил значимую взаимосвязь.

Значимую взаимосвязь между этой копинг-стратегией и другими переменными можно объяснить тем, что «планирование решения проблемы» подразумевает под собой попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, планирования собственных действий с учетом объективных условий,

прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей. Способность конструктивно справляться с трудными ситуациями в долгосрочной перспективе благоприятно сказывается на развитии личности, уверенности в себе, ощущении собственной удовлетворенности. Именно эту стратегию исследователи связывают с субъективным благополучием личности (BenzurH., 2009).

С другой стороны, возможность использования человеком этой стратегии может предполагать наличие у него внутренних ресурсов, способствующие позитивно оценивать собственное состояние.

Стратегия **«положительная переоценка»** опыта положительно связана с **«удовлетворенностью жизнью»** ( $r = 0,322$ ;  $p < 0.01$ ), восприятием принимаемой социальной поддержки **SSQn** ( $r = 0,375$ ;  $p < 0.01$ ), **удовлетворенностью социальной поддержкой SSQs** ( $r = 0,324$ ;  $p < 0.01$ ) и **«общим самочувствием»** ( $r = 0,426$ ;  $p < 0.01$ ). Однако проведенный частный корреляционный анализ между стратегией «положительная переоценка» и восприятием социальной поддержки **SSQnc** учетом контроля переменной «общее самочувствие», не обнаружил значимую взаимосвязь.

Найдена отрицательная взаимосвязь этой стратегии с установкой на **эгоизм** ( $r = -0,284$ ;  $p < 0.01$ ).

Тенденция мыслить в более позитивном русле, воспринимать социальное окружение как поддерживающее, может быть последствием благоприятного самочувствия. С другой стороны копинг-стратегия «положительная переоценка» предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, что в свою очередь может способствовать позитивной оценке собственного состояния и удовлетворения.

### 3.3 Результаты многомерного регрессионного анализа

Был проведен многомерный регрессионный анализ для предсказания «удовлетворенности жизнью» на основе факторов: «удовлетворенность социальной поддержкой» SSQs, «воспринимаемая социальная поддержка» SSQn (принимаемая и предоставляемая)», копинг-стратегии «планирование решения проблем» и «положительная переоценка» и «установка на альтруизм».

Регрессионное уравнение оказалось статистически значимым  $F = 23,531$ ;  $p < 0,001$ . Из всех факторов статистически значимое влияние оказали два показателя – 1) «планирование решения проблем» ( $p < 0,05$ ) (относительная степень влияния предиктора ( $\beta$ ) = 0,185); 2) «удовлетворенность социальной поддержкой» ( $p < 0,001$ ;  $\beta = 0,498$ ). Суммарно все независимые переменные объясняют 32% изменений дисперсии зависимой переменной ( $R^2 = 0,329$ ).

В том числе был проведен многомерный регрессионный анализ для предсказания «общего самочувствия» на основе факторов: «удовлетворенность социальной поддержкой» SSQs, «воспринимаемая социальная поддержка» SSQn (принимаемая и предоставляемая)», копинг-стратегии «планирование решения проблем» и «положительная переоценка» и «установка на альтруизм».

Регрессионное уравнение оказалось статистически значимым  $F = 22,630$ ;  $p < 0,001$ . Из всех факторов статистически значимое влияние оказали два показателя – 1) «планирование решения проблем» ( $p < 0,05$ ) (относительная степень влияния предиктора ( $\beta$ ) = 0,235); 2) «удовлетворенность социальной поддержкой» ( $p < 0,001$ ;  $\beta = 0,457$ ). Суммарно все независимые переменные объясняют 32% изменений дисперсии зависимой переменной ( $R^2 = 0,320$ ).

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что существенными факторами, влияющими на субъективное благополучие,

являются: «удовлетворенность социальной поддержкой» и копинг-стратегия «планирование решения проблем».

Однако нужно отметить, что существует возможность обратного влияния, т.е. влияние субъективного благополучия: «удовлетворенности жизнью» и «общего самочувствия», на выбор и частоту использования человеком копинг-стратегий и его восприятие социальной поддержки.

### **3.4.Связь социальной поддержки с субъективным благополучием в подвыборках с высоким и низким альтруизмом и эгоизмом**

В этом параграфе мы проверим гипотезу о том, что установки личности на альтруизм и эгоизм опосредуют связь между оказываемой другим социальной поддержкой и уровнем субъективного благополучия: «удовлетворенности жизнью» и «общим самочувствием».

Для этой цели было проведено разделение респондентов на подвыборки в зависимости от уровня выраженности установок на альтруизм и эгоизм:

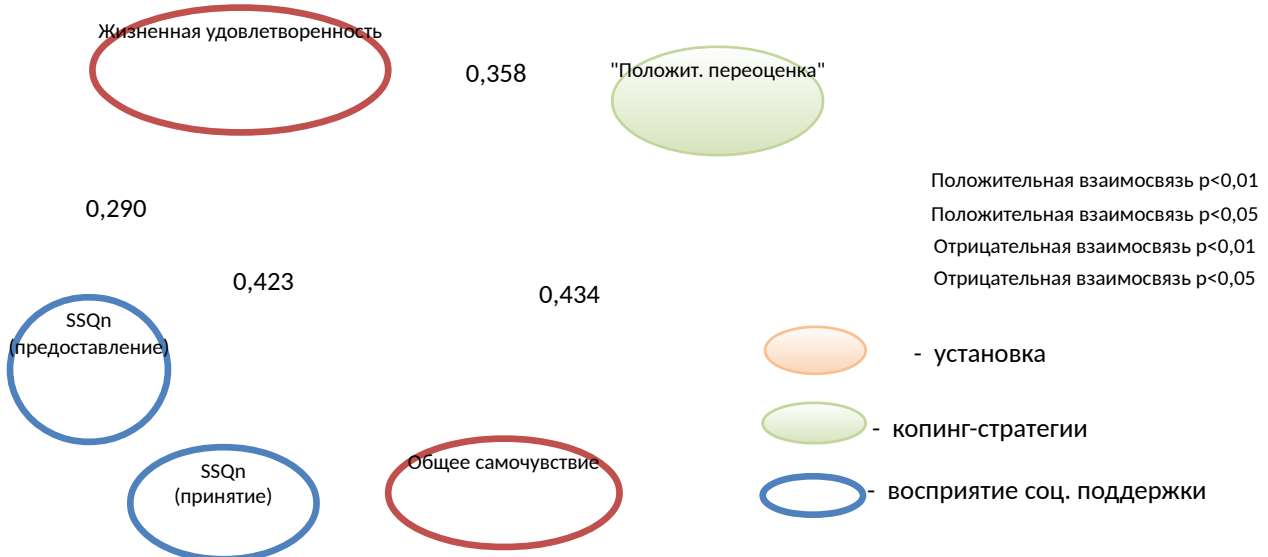
В первую подгруппу попали люди (54 человека) с показателями на *альтруизм выше среднего(36 и выше)*.

Во вторую подгруппу попали люди (47 человек) с показателями на *альтруизм ниже среднего(35 и ниже)*.

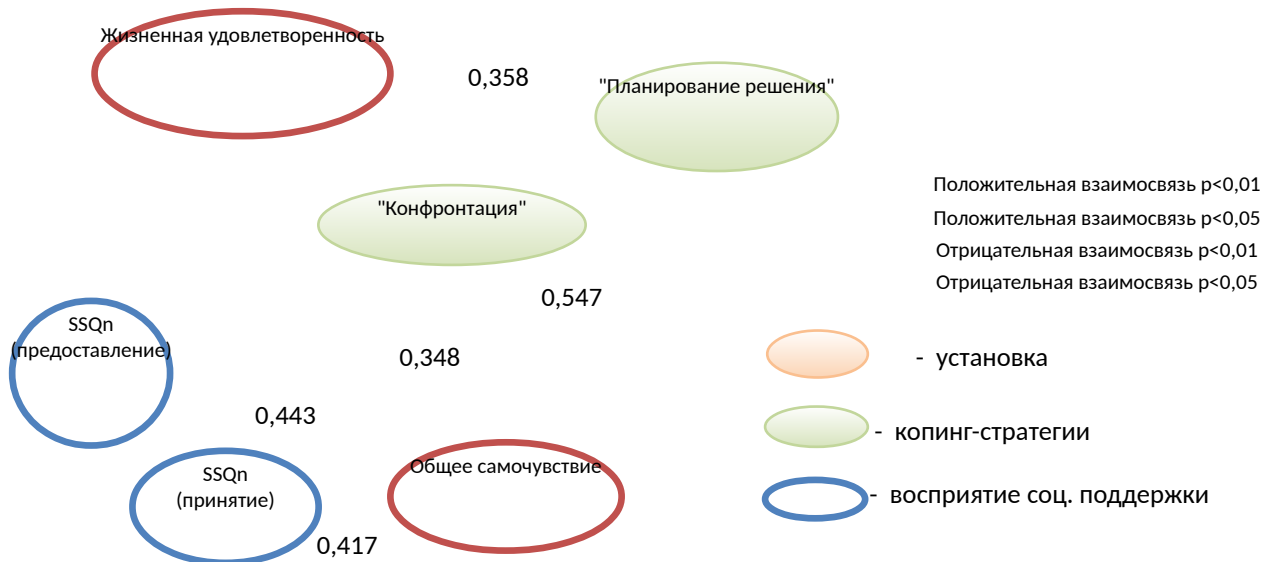
В третью подгруппу попали люди (48 человек) с показателями на *эгоизм выше среднего(38 и выше)*.

В четвертую подгруппу попали люди (53 человека) с показателями на *эгоизм ниже среднего(37 и ниже)*.

**Результаты корреляционного анализа в подвыборках с высоким и низким уровнем альтруизма**



**Рис. 11. Взаимосвязь «удовлетворенности жизнью» и «общего самочувствия» с восприятием социальной поддержки (альтруизм выше среднего)**



**Рис. 12. Взаимосвязь «удовлетворенности жизнью» и «общего самочувствия» с восприятием социальной поддержки (альтруизм ниже среднего)**

На плеядах не визуализирована связь между компонентами субъективного благополучия и удовлетворенностью социальной поддержкой, поскольку характер этой связи во всех подгруппах совпадает (удовлетворенность социальной поддержкой связана с обеими компонентами благополучия).

Была проведена математическая обработка данных с помощью корреляционного анализа (r-Спирмена) с учетом деления респондентов на четыре подгруппы.

Рассмотрим результаты корреляционного анализа.

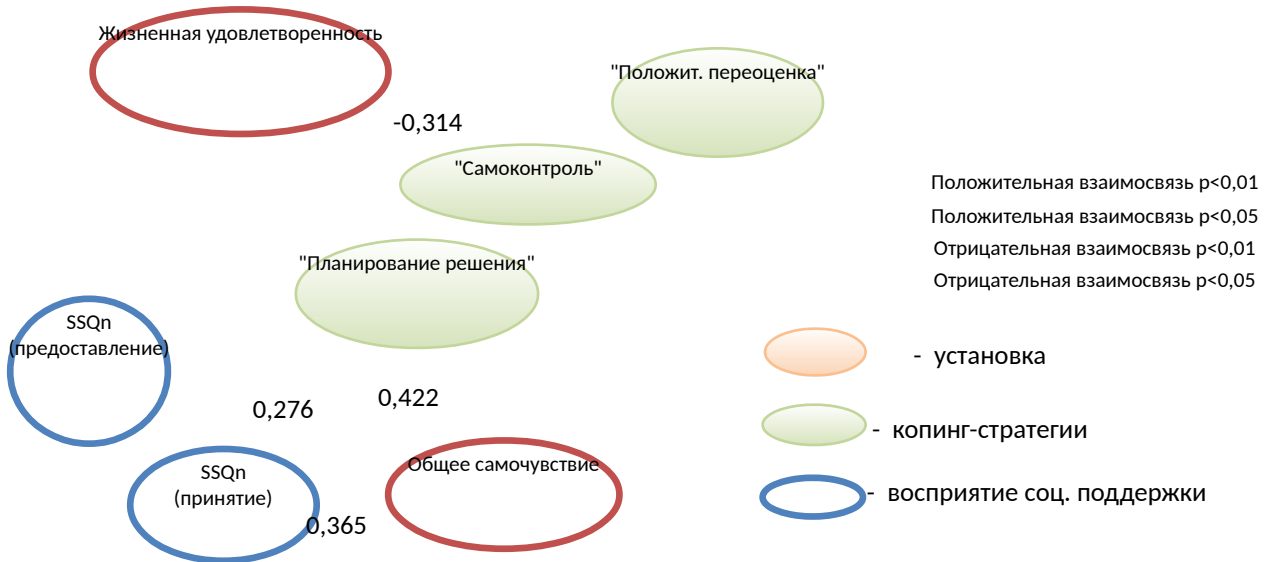
*Первая подвыборка (альтруизм выше среднего):*

- «общее самочувствие» положительно коррелирует только с копинг-стратегией «положительная переоценка» ( $r = 0,434$ ;  $p < 0,01$ );
- «удовлетворенность жизнью» положительно взаимосвязана с восприятием социальной поддержки SSQn (принимаемая:  $r = 0,423$ ;  $p < 0,01$ ; отдаваемая:  $r = 0,290$ ;  $p < 0,01$ )

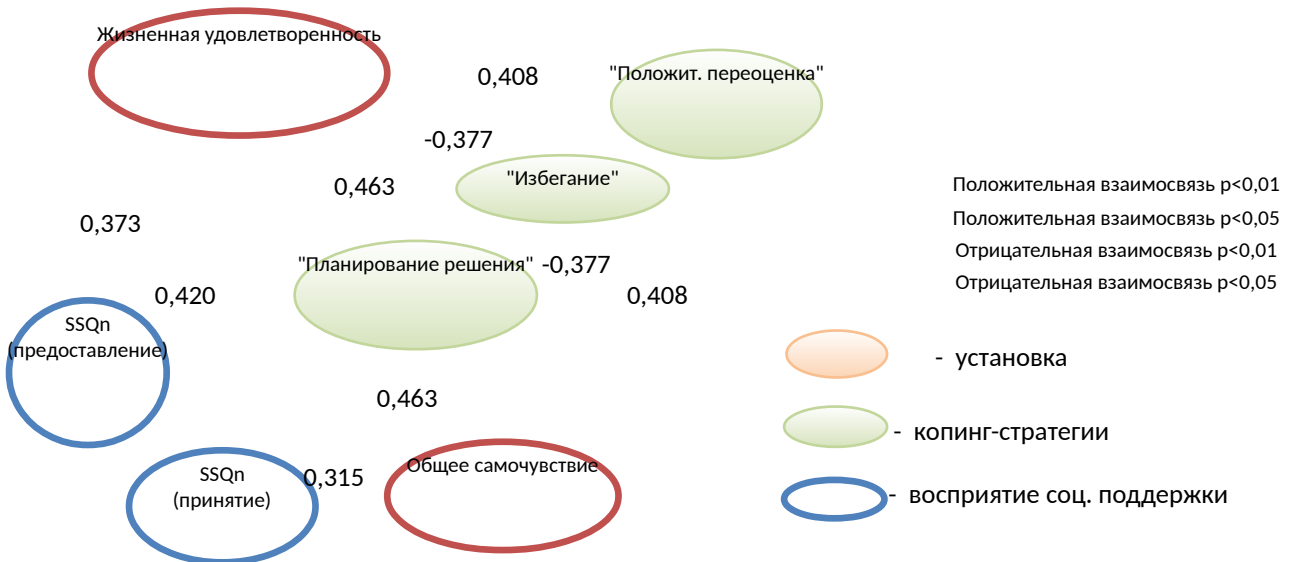
*Вторая подвыборка (альтруизм ниже среднего):*

- «общее самочувствие» положительно взаимосвязана только с копинг-стратегией «планирование решения проблемы» ( $r = 0,358$ ;  $p < 0,05$ );
- «удовлетворенность жизнью» положительно взаимосвязана с восприятием социальной поддержки SSQn (принимаемая:  $r = 0,423$ ;  $p < 0,01$ ; отдаваемая:  $r = 0,290$ ;  $p < 0,01$ ), копинг-стратегией «конфронтация» ( $r = 0,348$ ;  $p < 0,05$ )

### Результаты корреляционного анализа в подвыборке с высоким и низким уровнем эгоизма



**Рис. 13. Взаимосвязь «удовлетворенности жизнью» и «общего самочувствия» с восприятием социальной поддержки (эгоизм выше среднего)**



**Рис. 14. Взаимосвязь «удовлетворенности жизнью» и «общего самочувствия» с восприятием социальной поддержки (эгоизм ниже среднего)**

Рассмотрим результаты корреляционного анализа ( $r$  – Спирмена) для остальных подвыборок.

*Третья подвыборка (эгоизм выше среднего):*

- «общее самочувствие» положительно взаимосвязана с копинг-стратегиями «планирование решения проблемы» ( $r = 0,422$ ;  $p < 0,01$ ), «положительная переоценка» ( $r = 0,407$ ;  $p < 0,01$ ), а также с восприятием социальной поддержки SSQn (принимаемая:  $r = 0,365$ ;  $p < 0,05$ ; отдаваемая:  $r = 0,276$ ;  $p < 0,05$ );
- «удовлетворенность жизнью» негативно взаимосвязана только с копинг-стратегией «самоконтроль» ( $r = -0,314$ ;  $p < 0,05$ ).

*Четвертая подвыборка (эгоизм ниже среднего):*

- «общее самочувствие» положительно взаимосвязана с копинг-стратегиями: «планирование решения проблемы» ( $r = 0,463$ ;  $p < 0,01$ ), «положительная переоценка» ( $r = 0,408$ ;  $p < 0,01$ ), а также с восприятием социальной поддержки SSQn (только принимаемой:  $r = 0,315$ ;  $p < 0,05$ ); «общее самочувствие» негативно взаимосвязана с копинг-стратегией «избегание» ( $r = -0,377$ ;  $p < 0,01$ ).
- «удовлетворенность жизнью» положительно взаимосвязана с копинг-стратегиями «планирование решения проблемы» ( $r = 0,463$ ;  $p < 0,01$ ), «положительная переоценка» ( $r = 0,408$ ;  $p < 0,01$ ), а также с восприятием социальной поддержки SSQn (принимаемая:  $r = 0,420$ ;  $p < 0,0$ ; отдаваемая:  $r = 0,373$ ;  $p < 0,01$ ); «удовлетворенность жизнью» негативно взаимосвязана с копинг-стратегией «избегание» ( $r = -0,377$ ;  $p < 0,01$ )

### **Интерпретация корреляционного анализа в подвыборках**

Попытаемся сделать вывод на основании полученных результатов корреляционного анализа по четырем подвыборкам.



Если рассмотреть корреляционные плеяды (рис. 11-14) можно обнаружить определенную тенденцию взаимосвязи между «удовлетворенностью жизнью», «общим самочувствием» и восприятием социальной поддержки по четырем подвыборкам.

У людей с **высоким альтруизмом** или **низким эгоизмом** объем получаемой и оказываемой другим социальной поддержки связан с **удовлетворённостью жизнью** в целом. В то время как у респондентов с **низким альтруизмом** или **высоким эгоизмом** размер группы получаемой и оказываемой другим социальной поддержки связана с **самочувствием**. То есть установки личности на эгоизм и альтруизм определяют, какой из компонентов субъективного благополучия связан с объёмом воспринимаемой социальной поддержки.

По всей видимости, для альтруистов включённость в поддерживающие отношения важна при оценке своей жизни в целом, а для эгоистов - она сказывается на более тактическом, ситуативном уровне переживания субъективного благополучия - на самочувствии и не определяет то, как они оценивают свою жизнь в целом.

Таким образом подтвердилась гипотеза о том, что установки личности на альтруизм-эгоизм опосредуют связь между оказываемой другим социальной поддержкой и уровнем субъективного благополучия.

### 3.5. Связь социальной поддержки с субъективным благополучием в подвыборках с высокими и низкими показателями по копинг-стратегии «поиск социальной поддержки»



**Рис. 15.** Взаимосвязь «удовлетворенности жизнью», «удовлетворенности поддержкой» и «общего самочувствия» с восприятием социальной поддержки.

Проверим гипотезу о том, что копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» опосредует связь между воспринимаемой социальной поддержкой и субъективным благополучием личности: «удовлетворенностью жизнью» и «общим самочувствием».

Для этого мы выделили две подвыборки с самыми большими и самыми маленькими показателями по копинг-стратегии «поиск социальной поддержки».

Получились 2 подвыбоки:

*В первую подвыборку* попали люди (34 человека) с показателями **58 и больше**, *во вторую выборку* попали люди (31 человек) с показателями **48 и меньше**.

Был проведен корреляционный анализ (r-Пирсона), с помощью которого обнаружилось статистически значимые взаимосвязи (рис.14):

- в первой подгруппе найдена положительная взаимосвязь между воспринимаемой поддержкой SSQn(принимаемой)и «удовлетворенностью жизнью» ( $r = 0,449$ ;  $p < 0,01$ ) и общим самочувствием ( $r = 0,467$ ;  $p < 0,01$ ).
- во второй подгруппе найдена положительная взаимосвязь между воспринимаемой поддержкой SSQn(принимаемой) и общим самочувствием( $r = 0,497$ ;  $p < 0,01$ ), но не с «удовлетворенностью жизнью».

Также в обеих подгруппах обнаружилась статистически достоверная взаимосвязь с удовлетворенностью социальной поддержкойSSQs и удовлетворенностью жизнью, общим самочувствием.

У людей, которые часто используют копинг-стратегию **«поиск социальной поддержки»**, восприятие получаемой ими социальной поддержки связано с обоими компонентами субъективного благополучия:**«удовлетворенностью жизнью»** и **«общее самочувствие**. В то время как у тех, кто редко использует эту стратегию совладания со стрессом,восприятия социальной поддержки связано больше с **«общим самочувствием»**.

Стратегия «поиска социальной поддержки» направлена на поиск и привлечение социальных ресурсов, когда человек сталкивается со сложной для него ситуацией. Возможно, что люди, использующие эту стратегию часто, больше ощущают сопричастность по отношению к своему близкому социальному окружению, из-за чего повышается их удовлетворенность жизнью.

Таким образом, подтвердилась наша гипотеза о том, что копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» опосредует связь между воспринимаемой социальной поддержкой и субъективным благополучием личности: «удовлетворенностью жизнью» и «общим самочувствием».

### 3.6. Восприятие социальной поддержки и установки, копинг-стратегии личности

Была проведена математическая обработка данных с помощью критерия УМанна-Уитни.

Для этого мы распределили каждую из трёх исследуемых переменных на две подгруппы с высокими и низкими показателями по каждой из переменных. Этими переменными являлись: 1) установка на альтруизм; 2) установка на эгоизм; 3) копинг-стратегия «поиск социальной поддержки».

Таким образом, для сравнения были готовы данные: подвыборка с показателями "альтруизма" выше среднего ( $n=62$ ) и ниже среднего ( $n=39$ ); подвыборка с показателями «эгоизма» выше среднего ( $n=57$ ) и ниже среднего ( $n=44$ ); подвыборка с переменной копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» с высокими ( $n=38$ ) и низкими ( $n=31$ ) показателями

#### 3.6.1. Сравнение подвыборок с показателями «альтруизма» выше и ниже среднего

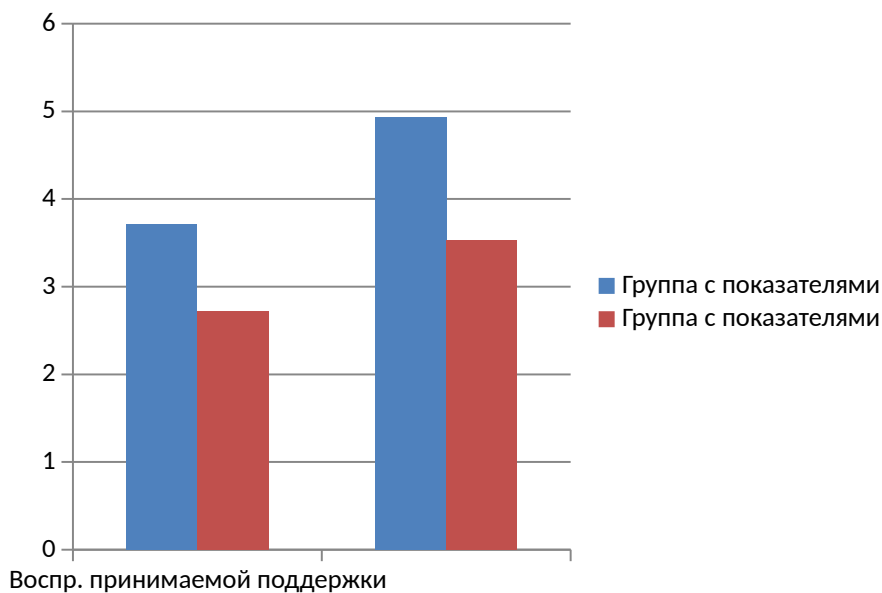
По результатам сравнения подвыборок по показателям «альтруизма» выше и ниже среднего были обнаружены статистически значимые различия ( $p \leq 0,01$ ) (УМанна-Уитни)

В группе с показателями **альтруизма выше среднего** объем воспринимаемой социальной поддержки больше, чем в группе с показателями **альтруизма**

**ниже среднего.** Различия статистически значимыми, как для принимаемой поддержки, так и для отдаваемой (рис.16).

Можно сказать что, альтруисты имеют больший объем воспринимаемой социальной поддержки, чем не альтруисты.

Кажется логичным, что человек, высоко ставящий интересы и общее благо других людей, будет иметь тенденцию помогать своему окружению тем или иным способом. С другой стороны, более высокий объем принимаемой поддержки может объясняться обратным, реципрокным эффектом. С другой стороны, возможно альтруисты выше оценивают свою готовность и готовность других людей помогать.



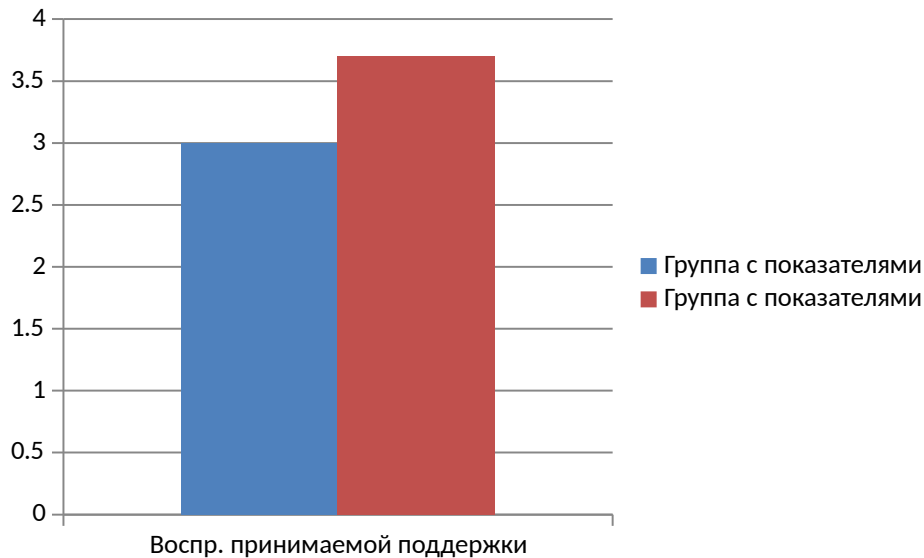
**Рис. 16. Различия групп с уровнем "альтруизма" выше и ниже среднего**

### **3.6.2. Сравнение подвыборок с показателями «эгоизма» выше и ниже среднего**

По результатам сравнения подвыборок по показателям «эгоизма» выше и ниже среднего были обнаружены статистически значимые различия ( $p \leq 0,05$ ) (UMанна-Уитни)

В группе с показателями «эгоизма» **выше среднего** объем воспринимаемой социальной поддержки **меньше**, чем в группе с показателями «эгоизма» **ниже среднего**. Различия статистически значимы только для принимаемой поддержки (рис.17).

Итак, у людей с выраженным эгоизмом воспринимаемая поддержка (получаемая от других) меньше, чем у людей с низким уровнем эгоизма. Как уже было сказано в параграфе 3.2, человеку трудно полагаться на других, если он склонен приписывать такие качества людям как: злоба, зависть, эгоизм, цинизм и продажность.

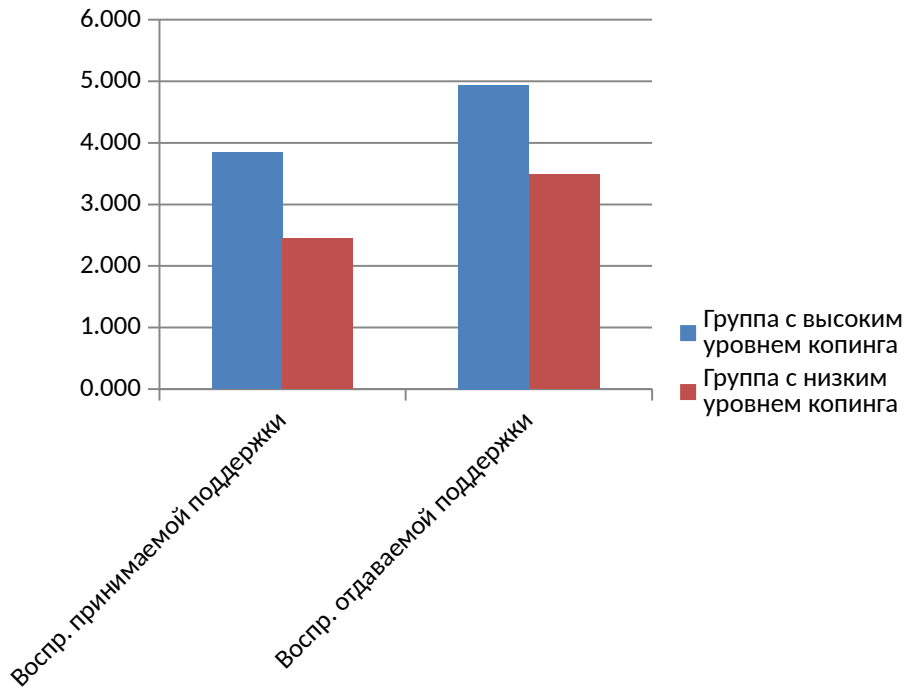


**Рис. 17. Различия групп с уровнем "эгоизма" выше и ниже среднего**

### **3.6.2. Сравнение подвыборок с высоким и низким уровнем копинг-стратегии «поиск социальной поддержки»**

По результатам сравнения подвыборок по показателям копинга «поиск социальной поддержки» с высоким и низким уровнем были обнаружены статистически значимые различия ( $p \leq 0,01$ ) (UMанна-Уитни)

В группе **свысокими** показателями копинга «**поиск социальной поддержки**» объем воспринимаемой социальной поддержки больше, чем в группе **снизкими** показателями. Различия статистически значимыми, как для принимаемой поддержки, так и для отдаваемой (рис.18).



**Рис.18. Различия групп с высоким и низким уровнем копинга "поиск соц. поддержки"**

Полученные различия могут объясняться тем, что: 1) обширная социальная сеть способствует предоставлению ресурсов человеку, которые он использует для разрешения трудных для него ситуаций; 2) человек, в трудных для него ситуациях, имеет привычку обращаться к социальным ресурсам, что в свою очередь формирует обширную сеть социальной поддержки.

### **3.7.Влияние социально-демографических факторов**

Не обнаружено различий между мужчинами и женщинами по социальной поддержке. Проведенные исследования свидетельствуют, что либо женщины имеют более высокий показатель по восприятию социальной поддержки, чем мужчины, либо, как в нашем случае, различия отсутствуют (VauxV, 1988).

Наши данные показывают, что характер связи воспринимаемой социальной поддержки с субъективным благополучием совпадает.

Анализ различий (t-Стьюдента) показал, что у женщин использование копинг-стратегии «избегание» является статистически достоверно выше, чем у мужчин ( $p = 0,015$ ).

В нашем исследовании были найдены взаимосвязи некоторых переменных связанных с возрастом. Существует отрицательная взаимосвязь между **возрастом** копинг-стратегией «конфронтация» ( $r = -0,210$ ;  $p < 0.05$ ), **установкой на эгоизм** ( $r = -0,340$ ;  $p < 0.01$ ). Из нашего исследования получается, что с возрастом показатели эгоизма становятся меньше. Можно сказать, что человек освобождается от эгоистических наклонностей с возрастом, хотя, конечно, многое зависит и от конкретной жизненной ситуации и воспитания. Предполагаемое объяснение этому, может быть то, что разнообразные обязанности по отношению к окружающим, забота о нуждах близких появляются у человека с возрастом по мере обретения им профессии, создания семьи и т.п.

### 3.8. Выводы по главе 3



- 1) Гипотеза о том, что воспринимаемая социальная поддержка (как получаемая, так и отдаваемая другим людям) связана с субъективным благополучием личности: общим уровнем самочувствия и удовлетворенностью жизнью, подтвердилась.
- 2) Вторая гипотеза о том, что установки личности на альтруизм и эгоизм опосредуют связь между оказываемой другим социальной поддержкой и уровнем субъективного благополучия полностью подтвердилась. Для альтруистов воспринимаемая социальная поддержка связана в первую очередь с удовлетворенностью жизнью, в то время как для эгоистов с общим самочувствием.
- 3) Третья гипотеза о том, что копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» опосредует связь между воспринимаемой социальной поддержкой и субъективным благополучием личности полностью подтвердилась. У людей, предпочитающих эту копинг-стратегию воспринимаемая поддержка связана с обеими компонентами субъективного благополучия, в то время, как у остальных, скорее с общим самочувствием.
- 4) Четвертая гипотеза о том, что существуют половозрастные различия в характере связи социальной поддержки с субъективным благополучием личности не подтвердилась. Различий в уровне воспринимаемой социальной поддержки также не обнаружено.
- 5) Результаты регрессионного анализа показали, что удовлетворенность социальной поддержкой является ключевым фактором субъективного благополучия среди всех исследуемых нами переменных. Вторым по значимости фактором оказалось предпочтение в копинг-стратегиях: общее самочувствие лучше у тех, кто предпочитает копинг-стратегию «позитивная переоценка», а высокая удовлетворенность жизнью – у тех, кто в стрессовых ситуациях выбирает к копинг-стратегии «планирование решения проблемы».

- 6) Обнаружена связь альтруизма с обеими компонентами субъективного благополучия. Кроме того у альтруистов и отдаваемая, и получаемая социальная поддержка выше, чем у не альтруистов (по их оценкам). Причем разница в оказываемой другим социальной поддержке возникает за счет достигнутых связей (помощь знакомыми и друзьям, а не родственниками).
- 7) Эгоизм оказался не связан с субъективным благополучием. У эгоистов объем получаемой ими социальной поддержки меньше, чем у не эгоистов (по их оценкам).

## Выводы

- 1) В нашем исследовании был разработан инструмент, позволяющий определить меру той социальной поддержки, которую респондент предоставляет своему социальному окружению. Проверена согласованность и надежность шкал воспринимаемой социальной поддержки.
- 2) Восприятие получаемой и оказываемой социальной поддержки связано с субъективным благополучием: общим уровнем самочувствия и удовлетворенностью жизнью. Ключевым фактором субъективного благополучия оказалась удовлетворенность воспринимаемой социальной поддержкой. Также с субъективным благополучием личности связана установка на альтруизм и такие копинг-стратегии как «планирование решения проблемы» и позитивная переоценка.
- 3) Установки личности на альтруизм и эгоизм определяют то, с каким из компонентов субъективного благополучия будет связана воспринимаемая социальная поддержка. У людей с высокими показателями альтруизма или низкими показателями эгоизма объем получаемой и оказываемой ими социальной поддержки связан скорее с удовлетворенностью с жизнью, в то время как у людей с низким альтруизмом или высоким эгоизмом показателями объем получаемой и оказываемой ими социальной поддержки связан в большей степени с общим самочувствием.
- 4) Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» опосредует связь между воспринимаемой социальной поддержкой и субъективным благополучием личности. У людей, предпочитающих эту копинг-стратегию воспринимаемая поддержка связана с обеими компонентами субъективного благополучия, в то время, как у остальных, скорее с общим самочувствием.

- 5) Пол и возраст не оказывают влияния на уровень воспринимаемой социальной поддержки и субъективного благополучия личности. Различий в характере связи между социальной поддержкой и субъективным благополучием также не обнаружено.

## Заключение

Проведенное нами исследование позволило подойти к изучению проблемы социальной поддержки как фактора субъективного благополучия: удовлетворенности жизнью и общего самочувствия. Из анализа литературы по восприятию социальной поддержки и субъективному благополучию можно увидеть их положительную взаимосвязь. Полученные нами данные о связи согласуются с зарубежными исследованиями.

В нашем исследовании было обнаружено, что копинг стратегии и установка на альтруизм и эгоизм играют роль в опосредовании взаимосвязи между восприятием социальной поддержки и субъективным благополучием. Однако остается открытым вопрос о характере опосредования этой связи, а также о нахождении дополнительных факторов опосредования. Важным итогом стало осознание того, что дальнейшие исследования следует посвятить изучению копинг ресурсов как фактора взаимосвязи социальной поддержки и субъективного благополучия.

Перспективными направлениями будущих исследований следует считать также:

- изучение социальной поддержки как фактора, способствующего благополучию и развитию личности;
- сопоставление воспринимаемой поддержки реальной, актуальной поддержке;
- построение моделей их взаимодействия.

### Список использованных источников

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004.
2. Андрееенкова Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения. 2010. - № 5.
3. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003.
4. Бабин С.М., Случевская С.Ф., Ульчева Т.А. Взаимосвязь социальной поддержки и внутренних ресурсов психически больных // Психологическое здоровье. Медико-социальные аспекты психического здоровья. 2013. - №5, с. 57-62.
5. Бойко О.М., Казьмина О.Ю. Разработка опросника «Восприятие социальной поддержки» // Экспериментальный метод в структуре психологического знания / Под ред. В. Барабанщикова. М., 2012.
6. Бойко О.М., Казьмина О.Ю. Соответствие характера восприятие социальной поддержки качеству ядра социальной сети // Социальная психология и общество: прикладные исследования и практика.
7. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб.: Речь, 2010.
8. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В. Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю. Методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных ситуациях. Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб. Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2008.
9. Вассерман Л.И., Трифонова Е.А. Социальная поддержка как личностный ресурс в процессе адаптации больного // Актуальные проблемы психосоматики в общемедицинской практике. Ред. Мазуров. Конференция XII. – 2013. – стр. 64-68.
10. Евдокимова Я.Г. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации у студентов: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. М., 2008.

11. Елисеева О.А. Особенности и проблемы изучения субъективного благополучия в современных психологических исследованиях // Российский психологический журнал. 2011. – т.8. - №3. – стр. 54-59.
12. Ильин Е. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. - СПб.: Питер, 2013
13. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального университета. Проблемы образования, науки и культуры. — 2014. - № 1. - С. 171-182.
14. Козырева П.М., Низамова А.Э., Смирнов А.И. . Счастье и его детерминанты (статья 2) // Социологические исследования. 2016. - № 1. – стр. 68-76.
15. Козырева П.М., Низамова А.Э., Смирнов А.И. Счастье и его детерминанты (статья 1) // Социологические исследования. 2015. - № 12. – стр. 120 – 132.
16. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенностью жизнью // Общество и политика /Ред. В.Ю.Большаков. СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000, с. 476-510.
17. Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики – СПб: Питер, 2004.
18. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья / Под ред. ГС. Никифорова. СПб., 2000. С. 405 - 442.
19. Ледовая Я.А., Боголюбова О.Н., Тихонов Р.В. Стресс, благополучие и Темная триада // Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург. – 2015.
20. Лифинцев Д.В., Серых А.Б., Лифинцева А.А. Социальная поддержка как психологический феномен // Вопросы психологии: научный журнал. 2014. - №5. – с. 105-117.
21. Лифинцева А.А. Влияние межличностных факторов на психосоматическое здоровье подростков // Вопросы психологии / Ред. Е.В. Щедрина. – 2013. – №4 июль-август 2013. – с. 34-44.
22. Лифинцева А.А. Субъективные факторы восприятия социальной поддержки: обзор современных исследований. – Калининград. – 2012.

23. Лифинцева А.А., Лифинцев Д.В. Концепции социальной поддержки: позитивные и негативные эффекты социальных связей в контексте субъективного благополучия человека // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. - 2011.
24. Марарица Л.В., Свенцицкий А.Л., Почебут Л.Г., Казанцева Т.В. Стратегии нетворкинга и социальный капитал личности / Глобальные риски – локальные решения: сборник материалов ежегодной международной междисциплинарной научно-практической конференции. Балтийский институт экологии, политики и права, 22 июня 2015 г., Санкт-Петербург, СПб.: Издательство «Ниц Арт», 2015. - С. 62-69.
25. Наследов А.Д. IBMSPSSStatistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных – СПб.: Питер, 2013.
26. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие // Речь// Санкт-Петербург. – 2004.
27. Недошивина М.А., Свенцицкий А.Л. Социальные представления молодежи Санкт-Петербурга об альтруизме. Петербургский психологический журнал. – 2014. - № 9.
28. Русинова Н.Л., Панова Л.В., Сафронов В.В. Здоровье и социальный капитал. // Социологические исследования. Социология здоровья. 2010. - № 1 – С. 87-100.
29. Свенцицкий А.Л., Почебут Л.Г., Марарица Л.В., Казанцева Т.В., Недошивина М.А., Потявина В.В., Рослякова М.А. Отчет за 2015 год по гранту РГНФ № 14-06-00662: «Личностные детерминанты просоциального поведения и формирования социального капитала», 2015 г.
30. Холмогорова А.Б., Петрова Г.А. Диагностика уровня социальной поддержки при психических расстройствах. М.: Московский НИИ психиатрии, 2007.
31. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности // Психологический журнал. 2013. - Т. 34. - №5 . – с. 85-95.



32. Amarel D., Bolger N. Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence // *J. of Pers. and Soc. Psychol.* 2007. – V. 92. - № 3. – P. 458 – 475.
33. Aron, A., & Aron, E. N. *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction.* New York, NY: Hemisphere. – 1986.
34. Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74. - 2003 – p. 769-782.
35. Barker C., Pistrang N. Psychotherapy and social support // *Clinical Psychology Review.* - 2002. – V. 22. - Issue 3. - p. 361-379.
36. Barrera, M. Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4). – 1986. - P. 413-445.
37. Bentham, J. *Introduction to the principles and morals of legislation.* Londod: University of London Athlone Press. 1789/1948.
38. Bergeman, C. S., Plomin, R., Pedersen, N. L., McClearn, G. E. Genetic mediation of the relationship between social support and psychological well-being. *Psychology and Aging*, 6. – 1991. - p. - 640–646.
39. Berkman, L. F. and Breslow, L. *Healthand Ways of Living: The Alameda County Study.* Oxford University Press, New York. – 1983.
40. Blore J.D. *Subjective Wellbeing: An Assessment of Competing Theories:* Submitted in fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Deakin University, 2008.
41. Bolger N., Zuckerman A., Kessler R. C. Invisible support and adjustment to stress // *Journal of Personality and Social Psychology.* 2000. - Vol. 79.
42. Bolger, N., Foster, M., Vinokur, A. D., & Ng, R. Close relationships and adjustment to a life crisis: The case of breast cancer. *Journal of Personality and*
43. Bowlby, J. *Attachment and loss, Vol. 3: Loss, sadness and depression.* London: Hogarth. – 1980.
44. Bradburn N. *The structure of Psychological Well-Being.* – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969.

45. Branje, S. J. T., van Aken, M. A. G., & van Lieshout, C. F. M. Relational support in families with adolescents. *Journal of Family Psychology*, 16. – 2002. – p. 351–362.
46. Brown, S. L., Brown, R., House, J. S., & Smith, D. M. Coping with spousal loss: Potential buffering effects of self-reported helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34. – 2008. P. 849–861.
47. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14. – 2003. - P. 320–327.
48. Burleson, B. R., & MacGeorge, E. L. Supportive communication. In M. L. Knapp & J. A. Daly (Eds.), *Handbook of interpersonal communication* (3rd ed., P. 374–424). Thousand Oaks, CA: Sage. – 2002.
49. Carstensen, L. L. Selectivity theory: Social activity in life-span context. In K. W. Schaie (Ed.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (Vol. 2. - P. 195-217). New York: Springer. – 1991.
50. Cassel J. The contribution of the social environment to host resistance // *Am. Journal Epidemiol.* 1976. - Vol. 104. - P. 107-123.
51. Cattell, V. 'Poor people, poor places, and poor health: the mediating role of social networks and social capital', *Social Science and Medicine*, vol 52. – 2001. – P. 1501–1516.
52. Cialdini, R. B., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J., & Beaman, A. L. Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52. 1987. – P. 749–758.
53. Cobb S. Social support as a moderator of life stress // *Psychosomatic Medicine*. – 1976. – № 38. – P. 300 – 314.
54. Cohen, S. Stress, social support, and buffering hypothesis / S. Cohen, T.A. Wills // *Psychol. Bull.* – 1985.
55. Cohen, Sheldon. Social Relationships and Health // *American Psychologist*. 2004. Vol. 59 (8). P. 676 - 684.
56. Collins, N. L., Guichard, A. C., Ford, M. B., & Feeney, B. C. Working models of attachment: New developments and emerging themes. In S. W. Rholes & J. A.

- Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 196–239). New York, NY: Guilford. – 2004.
57. Cronbach, L. J., Gleser, G. C., Nanda, H., & Rajaratnam, N. *The dependability of behavioral measurements: Theory of generalizability for scores and profiles*. New York. – 1987.
  58. Cutrona, C. E., & Russell, D. W. The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1. – 1987. - P. 37–67.
  59. Cutrona, C.E. Interpersonal transactions and the psychological sense of support / C.E. Cutrona, J.A. Suhr, & R. MacFarlane ; in S. Duck (Ed.) ; *Personal relationships and social support*. – London : Sage, 1990.
  60. Cutrona, C.E. Stress and social support: In search of optimal matching // *J. of Soc. & Clinical Psychol.* 1990. – V9. – P. 3-14.
  61. Darley, J. M., & Latane, B. Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8. – 1968. – P. 377–383.
  62. Davis M. C., Swan P. D. Association of negative and positive social ties with fibrinogen levels in young women // *Health Psychology*. - №18. – 1999.
  63. De Guzman M. R. T., Jung E., Do K. Perceived social support networks and prosocial outcomes among Latino/a youth in the United States. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. – 2012. - Vol. 46. - Num. 3. - p. 413-424.
  64. De Guzman, M. R. T., & Carlo, G. Family, peer, and acculturative correlates of prosocial development among Latino youth in Nebraska. *Great Plains Research*, 14. - 2004 - p. 185-202.
  65. Diener E. (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series 37, Dordrecht, Heidelberg, London, New York: Springer Science and Business Media, 2009a, 11–59.
  66. Diener E., & Lucas R. E. Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY: Russell Sage Foundation. - 1999.

67. Diener E., Diener M., Diener C. Factors predicting the subjective well-being of nations // *J. of Personality and Social Indicators Research*. 1993. – V. 28. – P. 851 – 864.
68. Diener, E., & Fujita, F.. Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68. – 1995. - P. 926–935.
69. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125. – 1999. - p. - 276–302.
70. Dunbar, M., Ford, G., & Hunt, K. Why is the receipt of social support associated with increased psychological distress? An examination of three hypotheses. *Psychology and health*, 13(3). – 1998. - P. 527-544.
71. Dunkel-Schetter, C., & Bennett, T. L. Differentiating the cognitive and behavioral aspects of social support. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 267-296). New York: Wiley. – 1990. - P. 267-296.
72. Ergh, T. C., Hanks, R. A., Rapport, L. J., & Coleman, R. D. Social support moderates caregiver life satisfaction following traumatic brain injury. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 25. – 2003. - P. 1090–1101.
73. Fisher J.D., Nadler A., Whitcher-Alagna S. Recipient reactions to aid // *Psychol. Bull.* 1986. - № 3. – P. 27-54.
74. Forest, D., Clark, M. S., Mills, J., & Isen, A. M. Helping as a function of feeling state and nature of the helping behavior. *Motivation and Emotion*, 3. – 1979. – P. 161–169.
75. Gable, S. L., & Reis, H. T. Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 42, pp. 195–257). San Diego, CA: Elsevier Academic Press. – 2010.
76. Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*. 2008. - 44, 1551–1561.

77. Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44. – 2008. - P. 1551 – 1561.
78. Gleason M., Iida M. *APA Handbook of Personality and Social Psychology: Vol. 3. Interpersonal Relations*, M. Mikulincer and P. R. Shaver (Editors-in-Chief ). Chapter 13. Social Support. – 2015.
79. Goldsmith D. J. *Communicating social support*. Cambridge (UK): Cambridge University Press, 2004.
80. Goodwin R., Cost P., Adonu J. *Social support and its consequences: 'Positive' and 'deficiency' values and their implications for support and self-esteem*. Brunel University, UK. – 2004.
81. Gracia, E. *Personal and situational determinants of relationship-specific perceptions of social support* / E. Gracia, J. Herrero // *Social behavior and personality*. – 2004.
82. Greener, S. H. Peer assessment of children's prosocial behaviour. *Journal of Moral Education*, 29. – 2000. – P. 47-60.
83. Hampton, N. Z. Subject well-being among people with spinal cord injuries: The role of self-efficacy, perceived social support, and perceived health. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 48. – 2003. - p. 31–37.
84. Headey B., Wearing A. *Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model* // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 57(4). P. 731 - 739.
85. Hendriks, A. A. J. The big five as tendencies in situations: A replication study. *Personality and Individual Differences*, 21. – 1996. – P. 527–535.
86. Hirsh B. *Natural support systems and coping process: Creating personal communities* // Gottlieb B. G. (ed.). *Social networks and social support*. Beverly Hills, CA: SAGE Publication, 1980. P. 149-170.
87. Hobfoll, S. E., Freedy, J., Lane, C., & Geller, P. Conservation of social resources: Social support resource theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7. – 1990. – P.465–478.

88. House, J.S. Structure and processes of social support // J.S. House, D. Umberson, K.R. Landis // *Annual Review of sociology*. - 1988. - № 14. - P. 193-218.
89. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74. – 2012. – P. 3–7.
90. Kahn R.L., Antonucci T.C. Convoys over the life course. Attachment, roles, and social support // Baltes P.B., Brim O.G. *Life-Span development and behavior*. N.Y.: Academic Press, 1980. – P. 254-283.
91. Kendler, K. S. Social support: A genetic-epidemiologic analysis. *American Journal of Psychiatry*, 154. -1997. - p.1398–1404.
92. Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. *Analysis of dyadic data*. New York, NY: Guilford. 2006.
93. Kleiboer, A. M., Kuijer, R. G., Hox, J. J., Schreurs, K. G., & Bensing, J. M. Receiving and providing support in couples dealing with multiple sclerosis: A diary study using an equity perspective. *Personal Relationships*, 13. – 2006. – P. 485–501.
94. Lakey B., Orehek E. Relational Regulation Theory: A New Approach to Explain the Link between Perceived Social Support and Mental Health // *Psychological Review*. American Psychological Association. 2011. - Vol. 118, No. 3, 482–495.
95. Lakey, B. Perceived social support and happiness: The role of personality and relational processes. *Oxford Handbook of Happiness*. – 2013.
96. Lakey, B., & Cassady, P. B. Cognitive processes in perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59. – 1990. – p. 337–343.
97. Lakey, B., & Cohen, S. Social support theory and selecting measures of social support. In S. Cohen, L. U. Gordon & B. H. Gottlieb (Eds.) *Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists*. (pp. 29–52). New York, NY: Oxford University Press. – 2000.
98. Lakey, B., & Cronin A. Low social support and major depression: research, theory and methodological issues. In K. S. Dobson & D. Dozois (Eds.), *Risk factors for depression*. (pp. 385–408). San Diego, CA: Academic Press. – 2008.

99. Lakey, B., & Scoboria, A. Trait and social influences in the links among perceived social support, affect and self esteem. *Journal of Personality*, 73. – 2005. – p. 361–388.
100. Lakey, B., McCabe, K., Fisicaro, S., & Drew, J. Personal and environmental determinants of social support: Three generalizability studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70. – 1995. - p. 1270–1280.
101. Lanz, M., Tagliabue, S., & Rosnati, R. Il social relations model nello studio dell'erelazioni familiari. *Testing Psicometria Metodologia*, 11. – 2004. – P. 197–214.
102. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer. – 1984.
103. Lee, R. M., Su, J., & Yoshida, E. Coping with intergenerational family conflict among Asian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52. -2005. – P. 389–399.
104. Lewis M. A., Rook K. S. Social control in personal relationships: Impact on health behaviors and psychological distress // *Health Psychology*. - 1999.
105. Maisel N. C., Gable S.L. The paradox of received support: The importance of responsiveness // *Psychol. Sci.* 2009. - № 20. – P. 928 – 932.
106. McGinley, M., & Carlo, G. Two sides of the same coin? The relations between prosocial and physically aggressive behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 36. – 2007. - P. 337-349.
107. Michalos A. C. Multiple discrepancies theory (MDT) // *Social Indicators Research*. 1985. 16 (4). P. 347 - 414.
108. Mikulincer M., Shaver P.R. An attachment and behavioral systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2009. – N. 26 (1).
109. Monteiro A. P. Psychometric properties of a Russian version of the Social Support Questionnaire (SSQ6) in eastern European immigrants *Contemporary Nurse*. 2011. - 39(2). – P. 157–162.
110. Neely, L. C., Lakey, B., Cohen, J. L., Barry, R., Orehek, E., Abeare, C. A., & Mayer, W. Trait and social processes in the link between social support and

- affect: An experimental laboratory investigation. *Journal of Personality*. 2006. - 74, 1015–1046.
111. Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., & Weiss, D. S. Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2003. - 129, 52–73.
  112. Perkins T. Subjective Well-being // *Proceedings of the 9<sup>th</sup> Australian Conference on Quality of Life*. Deakin University, 2008. P. 22-41
  113. Pierce, G.R. Integrating social support perspectives: working models, personal relationships, and situational factors. *Personal relationships and social support*. – Newbury Park, CA : Sage, 1990.
  114. Procidano, M.E. Assessing perceived social support: the importance of context / M.E. Procidano & W.W. Smith ; in G.R. Pierce, I.G. Sarason, N. Sarason & B. Lakey (Eds.) // *Sourcebook of theory and research on social support and personality*. – New York : Plenum, 1997.
  115. Procidano, M.E. Measures of Perceived Social Support from friends and from family: three validation studies / M.E. Procidano, K. Haller // *American Journal of Community Psychology*. – 1983.
  116. Rook K. S. The negative side of social interactions: Impact on psychological wellbeing // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46.
  117. Rook K. S., Pietromonaco P. Close relationships: Times that heal or ties that bind? // *Advances in personal relationships*. - 1987.
  118. Ryan, K. A., Rapport, L. J., Sherman, T. E., Hanks, R. A., Lisak, R., & Khan, O. Predictors of subjective well-being among individuals with multiple sclerosis. *The Clinical Neuropsychologist*. – 2. – 2007. – P. 239–262.
  119. Sarason I.G., Levine H.M, Basham R.B., Sarason B.R. Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. - N. 44(1). – P. 127-139.
  120. Sarason, B.R., Sarason, I.G., and Pierce, G.R.: Traditional views of social support and their impact on assessment. In Sarason, B.R., Sarason, I.G., and Pierce, G.R. (Eds.): *Social Support: An Interactional View*, P. 9-25. New York: Wiley. – 1990.



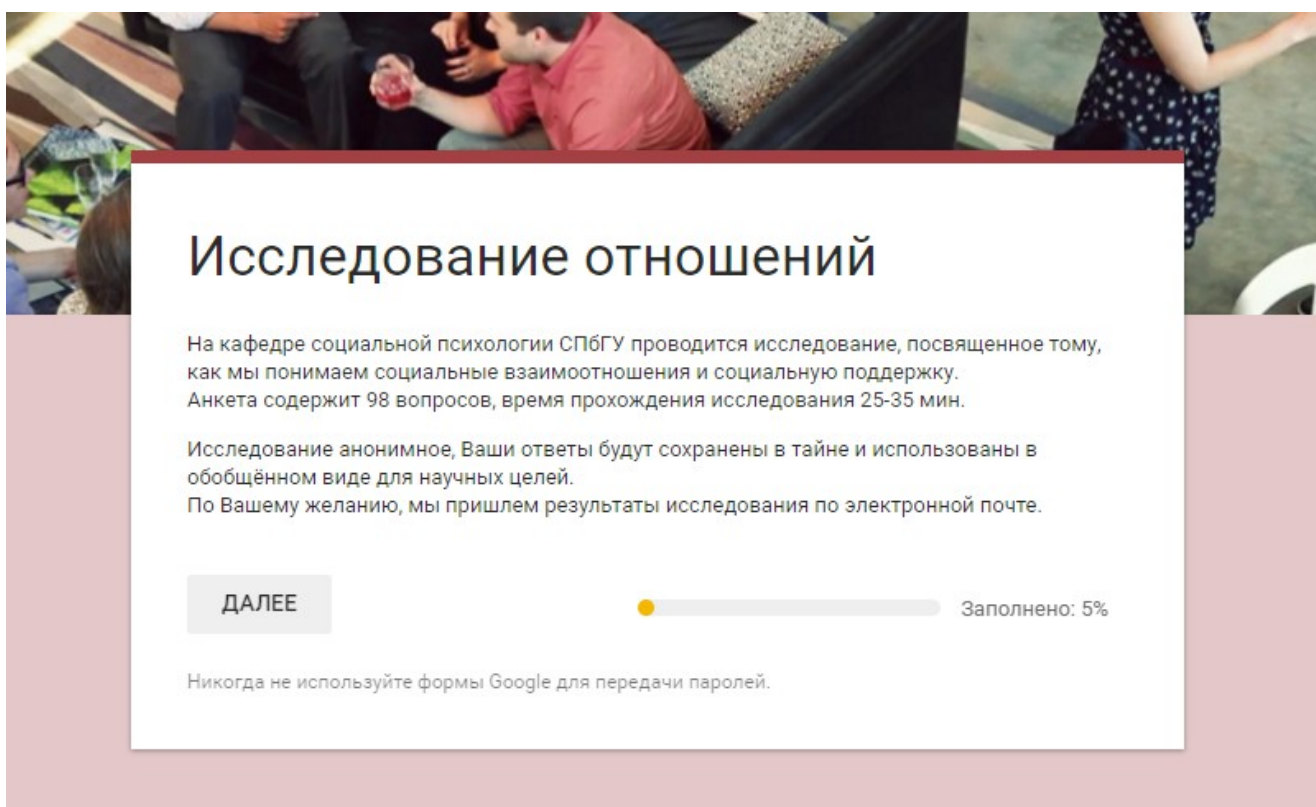
121. Schwarzer R., Leppin A. Social Support and Health: A theoretical and emporocal overview // J. of Social and Personal Relationships. 1991. – N 8, P. 99-127.
122. Shek D. After-school time and perceived parental control processes, parent-adolescent relational qualities, and psychological well-being in Chinese adolescents in Hong Kong. Family Therapy. – 2007. – N. 34. – P. 107 – 126.
123. Show B.A. et al. Emotional support from parents early in life, aging, and health // Psychology and Aging. 2004. - № 19. – P. 4-12.  
Social Psychology, 70. – 1996. – P. 283–294.
124. Stott, K., & Jackson, A. Using service learning to achieve middle school comprehensive guidance goals. Professional School Counseling, 9(2). 2005. – P. 156-159.
125. Suhail, K., & Chaudhry, H. R. Predictors of subjective well-being in an eastern Muslim culture. Journal of Social and Clinical Psychology, 23. – 2004. - P. 359–376.
126. Swickert, R. J., Rosentreter, C. J., Hittner, J. B., & Mushrush, J. E. Extraversion, social support processes, and stress. Personality and Individual Differences, 32. – 2002. – P. 877 – 891.
127. Thoits, P. A. Social support as coping assistance. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1986. - 54, 416–423.
128. Trobst, K. K., Collins, R. L., & Embree, J. M. The role of emotion in social support provision: Gender, empathy and expressions of distress. Journal of Social and Personal Relationships, 11. – 1994. - p. – 45 – 62.
129. Twenge, J. M., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J. & Bartels, J. M. Social exclusion decreases prosocial behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 92. – 2007. - P. 56-66.
130. Uchino, B. Understanding the links between social support and physical health. A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support // B. Uchino // Perspectives on Psychological Science. – 2009.
131. Uchino, B. Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences of Relationships. New Haven, CT: Yale University Press. – 2004.
132. Uchino, B., Cacioppo, J., & Kiecolt-Glaser, J. The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying

- mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*. 119. – 1996. – P. 488-531.
133. Vaux, A. Support Network Characteristics Associates with Support Satisfaction and Perceived Support / A. Vaux, D. Harrison // *American Journal of Community Psychology*. – 1985.
134. VonDras D.D. Correlates of Perceived Social Support and Equality of Interpersonal Relationships at Midlife / D.D. VonDras, R.B. Williams, B.H. Kaplan, and I.C. Siegler // *International Journal of Aging and Human Development*. – 1996.
135. Wahl, H., Martin, P., Minnemann, E., & Marin, S. Predictors of well-being and autonomy before and after geriatric rehabilitation. *Journal of Health Psychology*, 6. – 2001. - P. 339 – 354.
136. Walster, E., Berscheid, E., & Walster, G. W. New directions in equity research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25. – 1973. – P. 151–176.
137. Ben-Zur H. Coping Styles and Affect. *International Journal of Stress Management*. V. – 16. – №2. – 2009. – P. 87-101.

## Приложение

### Приложение А

#### Вступительные слова респонденту анкеты (форма google).



**Исследование отношений**

На кафедре социальной психологии СПбГУ проводится исследование, посвященное тому, как мы понимаем социальные взаимоотношения и социальную поддержку. Анкета содержит 98 вопросов, время прохождения исследования 25-35 мин.

Исследование анонимное, Ваши ответы будут сохранены в тайне и использованы в обобщённом виде для научных целей.  
По Вашему желанию, мы пришлем результаты исследования по электронной почте.

**ДАЛЕЕ**  Заполнено: 5%

Никогда не используйте формы Google для передачи паролей.