

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY



УДК 159.9

Оригинальное эмпирическое исследование

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-5-25-34>



NATRPI

### Взаимосвязь агрессивности и спонтанности с психологическим благополучием

Дина В. Филиппова<sup>1</sup> , Юлия В. Честюнина<sup>1</sup> ,  
Людмила Г. Фомичева<sup>1</sup> , Юлия А. Буслаева<sup>1</sup> ,  
Людмила А. Зайцева<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация

<sup>2</sup> Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация

✉ [dinavolodenko@yandex.ru](mailto:dinavolodenko@yandex.ru)

#### Аннотация

**Введение.** В сфере изучения психологического благополучия недостаточно освещены вопросы о положительном влиянии дезадаптивных личностных черт, а именно агрессии и спонтанности, на него. Понимание этой связи является ключевым для разработки эффективных подходов к повышению качества жизни и психического здоровья людей. Новизна данного исследования заключается именно в попытке восполнить имеющиеся пробелы и раскрыть аспекты взаимосвязи личностных особенностей и психологического благополучия в рамках современных условий жизни.

**Цель.** Определение характера и специфики взаимосвязи между агрессивностью (напористостью), спонтанностью и уровнем психологического благополучия.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте от 20 до 59 лет. Для сбора данных был использован комплекс психодиагностических методик: «Индивидуально-типологический опросник» (ИТО) Л. Н. Собчик, Шкала психологического благополучия К. Рифф, Шкала эмоциональной зрелости М. Аткинсона и Шкала субъективной витальности Р. Райана и К. Фредерика. Обработка полученных данных проводилась с применением методов дескриптивной статистики и непараметрического корреляционного анализа (коэффициенты ранговой корреляции Спирмена и Кендалла) с использованием программного пакета SPSS Statistics, что позволило учесть особенности распределения признаков и обеспечить надежность выводов.

**Результаты исследования.** Определена значимая положительная корреляционная связь между агрессивностью и психологическим благополучием. Установлено, что такие черты, как агрессивность и спонтанность, взаимосвязаны с уровнем благополучия, обнаруживаются положительные корреляции с автономией, управлением средой, личностным ростом, позитивными отношениями и самопринятием.

**Обсуждение результатов.** Полученные авторами данные подтверждаются другими исследованиями, которые проводились ранее. Так, в исследовании зарубежных авторов С. Шахин и Х. Шахин была определена значимая положительную корреляцию между эмоциональным интеллектом и компонентами благополучия. Таким образом, полученные результаты вносят вклад в переосмысление роли «негативных» черт структуры личности, предлагая рассматривать их не как безусловные факторы риска, а как потенциальные ресурсы для адаптации и развития.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, личностные черты, агрессивность, спонтанность, экстраверсия, самооценка

**Для цитирования.** Филиппова, Д. В., Честюнина, Ю. В., Фомичева, Л. Г., Буслаева, Ю. А., и Зайцева, Л. А. (2025). Взаимосвязь агрессивности и спонтанности с психологическим благополучием. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 8(5), 25–34. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-5-25-34>

## The Relationship of Aggressiveness and Spontaneity with Psychological Well-Being

Dina V. Filippova<sup>1</sup>  , Julia V. Chestyunina<sup>1</sup> ,  
Lyudmila. G. Fomicheva<sup>1</sup> , Yulia A. Buslaeva<sup>1</sup> ,  
Lyudmila A. Zaitseva<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

<sup>2</sup> Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

 [dinavolodenko@yandex.ru](mailto:dinavolodenko@yandex.ru)

### Abstract

**Introduction.** The positive impact of maladaptive personality traits, namely aggression and spontaneity, on psychological well-being has not been sufficiently addressed in the field of psychological well-being research. Understanding this relationship is the key to developing effective approaches to improving the quality of life and mental health of people. The novelty of this study lies precisely in the attempt to fill the existing gaps and reveal aspects of the relationship between personality traits and psychological well-being within the framework of modern living conditions.

**Objective.** Determine the nature and specificity of the relationship between aggressiveness (assertiveness), spontaneity, and the level of psychological well being.

**Materials and Methods.** The study involved 100 people aged from 20 to 59 years old. A set of psychodiagnostic techniques was used for data collection: "Individual-Typological Questionnaire" (ITO) by L. N. Sobchik, Psychological Well-Being Scale by K. Rieff, Emotional Maturity Scale by M. Atkinson and Subjective Vitality Scale by R. Ryan and K. Frederick. Processing of the obtained data was carried out using the methods of descriptive statistics methods and nonparametric correlation analysis (Spearman and Kendall rank correlation coefficients) using the SPSS Statistics software package, which made it possible to take into account the peculiarities of the distribution of signs and ensure the reliability of conclusions.

**Results.** A significant positive correlation was determined between aggression and psychological well-being. It was found that such traits as aggressiveness and spontaneity are correlated with the level of well-being, positive correlations with autonomy, environmental management, personal growth, positive relationships, and self-acceptance are found.

**Discussion.** The data obtained by the authors are confirmed by other studies conducted earlier. Thus, in the study of foreign authors S. Shaheen and H. Shaheen a significant positive correlation between emotional intelligence and components of well-being was determined. Thus, the results obtained contribute to rethinking the role of "negative" traits of personality structure, suggesting to consider them not as unconditional risk factors but as potential resources for adaptation and development.

**Keywords:** psychological well-being, personality traits, aggressiveness, spontaneity, extraversion, self-esteem

**For Citation.** Filippova, D. V., Chestyunina, Y. V., Fomicheva, L. G., Buslaeva, Y. A., & Zaitseva, L. A. (2025). The relationship of aggressiveness and spontaneity with psychological well-being. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 8(5), 25–34. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-5-25-34>

### Введение

В современном обществе вопрос психологического благополучия становится всё более актуальным, особенно в свете стремительных социальных и экономических изменений. Нам известно, что личностные черты, такие как экстраверсия, агрессивность, спонтанность и другие, могут быть связаны с уровнем стресса, с удовлетворённостью жизнью и с общим психологическим здоровьем людей. В условиях цифровизации и увеличения количества информации, с которой сталкивается человек, ожидается, что люди сталкиваются с новыми вызовами и стрессовыми ситуациями. Эти обстоятельства требуют высокого уровня адаптивности и устойчивости к негативным воздействиям. В этой связи особое внимание уделяется тому, как личные качества индивидов способствуют либо препятствуют достижению психологического благополучия. Кроме того, с учётом современного темпа жизни и растущих требований к качеству жизни, необходимо уделять внимание не только моментам преодоления трудностей, но и формированию и поддержанию психического здоровья. Важно выявить, какие именно личностные черты способствуют формированию устойчивого благополучия и ментального здоровья, а какие могут приводить к рискам развития различных психологических заболеваний. Это знание позволит разработать эффективные методы профилактики и коррекции, помогающие личности ориентироваться в современном мире и находить своё место в нём, что в конечном итоге повысит общий уровень счастья и удовлетворённости жизнью в социуме (Позняков и Хромова, 2016).

В ходе исследования предполагается следующая гипотеза: существует прямая корреляция между личностными характеристиками, а именно спонтанностью и агрессивностью, и психологическим благополучием. Несмотря на растущий объём исследований и предпринимаемые усилия, остаются слабо изученными нюансы и особенности проявления взаимосвязи между личностными характеристиками и уровнем психологического благополучия у взрослых. К примеру, влияние глобальных социокультурных изменений на эту взаимосвязь не изучено долж-

ным образом. Существуют различия в том, как молодежь и более старшие возрастные группы воспринимают и адаптируются к новым вызовам, что делает необходимым выделение данной проблемы в отдельное исследование (Корнилова и др., 2017).

**Теоретические основы психологического благополучия.** Существует несколько основных подходов к определению психологического благополучия. Первый подход, отражающий традиционно позитивистскую точку зрения, рассматривает благополучие через призму общего счастья и удовлетворенности жизнью. Согласно этому подходу, психологическое благополучие включает в себя положительные эмоции, ощущение счастья и удовлетворенности своими жизненными достижениями (Позняков и Хромова, 2016). Второй подход акцентирует внимание на внутреннем развитии личности, включая такие аспекты, как самоактуализация и реализация потенциальных возможностей. Согласно данному взгляду, психологическое благополучие характеризуется не только временем счастья, но и стремлением к личностному росту и саморазвитию. Этот подход эффективен в контексте изучения личностных факторов, способствующих улучшению психоэмоционального состояния индивидов.

Выделяется ряд компонентов психологического благополучия. Во-первых, это эмоциональное благополучие, а именно способность человека испытывать положительные эмоции и эффективно управлять негативными. Этот компонент играет ключевую роль в формировании общего уровня удовлетворенности жизнью. Во-вторых, важным аспектом является психологическая гибкость – способность адаптироваться к изменениям в жизни и эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Без этого навыка поддерживать психологическое благополучие крайне сложно. Ещё одним важным компонентом является социальное благополучие, которое обозначает удовлетворенность межличностными отношениями и уровень поддержки, получаемой от общества и близких людей. Ключевым элементом считается целеустремленность и наличие смысла жизни.

Таким образом, понятие психологического благополучия охватывает множество аспектов и компонент, что делает его многослойным и многогранным понятием. Имея различные определения и подходы, важно учитывать их взаимосвязь и специфику конкретного контекста, в котором происходит исследование, чтобы более точно оценить состояние и факторы, способствующие психологическому благополучию (Корженевский и Меланьина, 2023).

**Факторы, влияющие на психологическое благополучие.** Внутренние факторы в первую очередь включают личностные особенности, такие как уровень устойчивости к стрессу, эмоциональная стабильность и самооценка. Люди с высоким уровнем эмоциональной устойчивости, как правило, легче справляются с трудностями и имеют более позитивное восприятие жизни. Невротизм – черта, связанная с предрасположенностью к тревожности и негативным эмоциям, может значительно снижать уровень благополучия. Напротив, положительные качества, такие как оптимизм и самоэффективность, содействуют улучшению общего состояния психического здоровья (Гришина, 2016). Следующим важным внутренним фактором является самооценка. Уровень самооценки напрямую влияет на то, как человек воспринимает себя и свое место в жизни.

Внешние факторы имеют не менее значимое влияние на благополучие. К числу таких факторов относятся социальная поддержка, экономические условия, доступ к качественному образованию и здравоохранению, а также безопасность окружающей среды. Наличие поддерживающих отношений с близкими, друзьями и коллегами значительно способствует ощущению защищенности и принадлежности, что является необходимым для достижения высокого уровня благополучия (Леонтьев и Аверина, 2011). Социально-экономические условия жизни также играют важную роль. Люди, живущие в условиях экономического неравенства или испытывающие финансовые трудности, могут сталкиваться с высоким уровнем стресса и тревожности, что негативно сказывается на их психическом состоянии. С другой стороны, высокий уровень экономической стабильности и наличие возможностей для социального и профессионального развития могут способствовать улучшению качества жизни и психоэмоционального состояния. Не менее важной является культурная среда, в которой живет человек. Открытость среды к различным мнениям и стилям жизни, поддержка индивидуальности и разнообразия могут оказывать положительное влияние на самочувствие и уровень удовлетворенности жизнью.

#### Материалы и методы

Выборка в исследовании составила 100 человек, отобранных случайным образом. Среди участников было 86 % женщин и 14 % мужчин разных возрастных категорий (от 20 до 59 лет) и социально-экономических слоёв. Методология исследования включает в себя как количественные, так и качественные подходы.

#### Процедура проведения исследования:

Этапы сбора данных проходили в три основных этапа. На первом этапе участникам была представлена информация об исследовании, в которой объяснялись цели исследования и условия участия, далее респонденты давали информированное согласие, после этого, участники проходили анкетирование, в ходе которого заполняли предложенные опросники. Все ответы были собраны в электронном формате для обеспечения удобства анализа. Для максимально комфортного проведения сбора данных нами была создана Гугл-форма, которую испытуемые могли пройти на добровольной основе.

#### Для сбора данных использовались следующие инструменты:

1. Методика «Индивидуально-типологический опросник» (ИТО) Собчик: Многофакторный личностный опросник, предназначенный для оценки различных личностных черт и характеристик (Собчик, 2005).

2. Шкала психологического благополучия Рифф: Шкала, измеряющая шесть измерений психологического благополучия: автономию, мастерство среды, личностный рост, позитивные отношения с другими, цель в жизни и самопринятие (Лепешинский, 2007).

3. Для участников нашего исследования была разработана анкета для сбора первичных данных, включает в себя вопросы, направленные на сбор информации для социально-демографической характеристики выборки (пол, возраст, данные о рабочем статусе и виде занятости, субъективной оценке дохода, информацию о семье, образовании и профессии).

Методы статистической обработки включали:

1. Методы дескриптивной статистики, включая расчет средних значений и стандартных отклонений, ассиметрии и эксцесса.
2. Проверка распределения на нормальность с помощью критерия Колмогорова-Смирнова.
3. Для проверки гипотезы о взаимосвязях между переменными применялся ранговый коэффициент корреляции Спирмена.

### Результаты исследования

На первом этапе обработки данных исследования была проведена описательная статистика, результаты которой представлены в таблицах 1 и 2 и проведена проверка на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова.

**Таблица 1**

*Анализ Описательной статистики по методике «Индивидуально-типологический опросник (ИТО)» Л. Н. Собчик*

	Ассиметрия		Эксцесс		$\mu$	$\sigma$
	Статист.	Станд. ошибка	Статист.	Станд. ошибка		
Экстраверсия	-0,202	0,241	-0,499	0,478	<b>5,53</b>	2,072
Спонтанность	-0,672	0,241	1,602	0,478	<b>6,03</b>	1,660
Агрессивность	-0,377	0,241	0,068	0,478	<b>5,05</b>	1,641
Ригидность	-1,076	0,241	0,126	0,478	4,85	1,591
Интроверсия	0,154	0,241	-0,522	0,478	3,99	1,801
Сензитивность	-0,88	0,241	0,714	0,478	5,10	1,697
Тревожность	-0,11	0,241	-0,262	0,478	4,70	1,720
Лабильность	-0,342	0,241	0,222	0,478	<b>5,31</b>	1,433

Анализ средних значений, представленных в таблице 1, позволил выделить в исследуемой выборке ведущие личностные тенденции: высокие показатели по шкалам «Спонтанность» ( $\mu = 6,03$ ), «Экзальтированность» ( $\mu = 5,53$ ) и «Лабильность» ( $\mu = 5,31$ ) в сочетании с низким показателем по шкале «Интроверсия» ( $\mu = 3,99$ ) позволяют описать усредненный профиль как эмоционально-экспрессивный, с доминированием экстравертированной и спонтанной активности. Анализ Ассиметрии и Эксцесса показал значимые отклонения распределений от нормального по ряду шкал (например, отрицательная ассиметрия у «Ригидности» и «Сензитивности», положительный эксцесс у «Спонтанности»). Проведенная проверка на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова показала, что по всем шкалам методики «Индивидуально-типологический опросник (ИТО)» Л.Н. Собчик, распределение значимо отличается от нормального. Это было учтено при выборе непараметрических критериев для дальнейшего анализа.

Далее был проведен анализ дескриптивной статистики данных, полученных по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф представлены в таблице 2.

Из данных, представленных в таблице 2 видно, что наиболее высокие средние значения наблюдаются по шкалам: «Позитивные отношения» ( $\mu = 2,82$ ), «Личностный рост» ( $\mu = 2,82$ ).

По шкалам «Самопринятие», «Автономия» и «Управление средой» были получены следующие результаты соответственно: ( $\mu = 2,68$ ), ( $\mu = 2,65$ ) и ( $\mu = 2,63$ ). Относительно более низкое среднее значение наблюдается по шкале «Цели в жизни» ( $\mu = 2,22$ ) по сравнению с другими шкалами.

Для всех шкал значения ассиметрии и эксцесса значимо отличаются от нуля. Это означает, что ни одно из распределений не является нормальным. Проверка по критерию Колмогорова-Смирнова также показала, что по большинству шкал методики распределение отличается от нормального.

Далее для оценки взаимосвязей между индивидуально-типологическими особенностями и параметрами психологического благополучия был применён корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена ( $r_s$ ). Критерий выбран как устойчивый к отклонениям от нормальности распределения, наличию выбросов и пригодный для анализа монотонных связей. Статистическая значимость коэффициентов определялась при  $p < 0,05$  (таблица 3).

**Таблица 2**

Результаты описательной статистики по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

	Ассиметрия		Экссесс		$\mu$	$\sigma$
	Статист.	Станд. ошибка	Статист.	Станд. ошибка		
Позитивные отношения	–1,691	0,241	0,878	0,478	<b>2,82</b>	0,386
Автономия	–0,639	0,241	–1,625	0,478	2,65	0,479
Управление средой	–0,547	0,241	–1,736	0,478	2,63	0,485
Личностный рост	–1,691	0,241	0,878	0,478	<b>2,82</b>	0,386
Цели в жизни	–1,111	0,241	–0,782	0,478	2,22	1,323
Самопринятие	–0,784	0,241	–1,414	0,478	2,68	0,469
Психологическое благополучие	–1,202	0,241	–0,465	0,478	2,51	0,835

**Таблица 3**

Матрица взаимосвязей между психологическим благополучием и индивидуально-типологическими особенностями

$r_s$ Спирмена	Позит. отнош.	Автоном.	Управл. средой	Личн. рост	Цели жизни	Самоприн.	Психол. благоп.
Экстраверсия	0,305 0,002			0,308 0,002	0,241 0,016		0,221 0,027
<b>Спонтанность</b>	<b>0,304</b> <b>0,002</b>	<b>0,361</b> <b>0,000</b>	<b>0,360</b> <b>0,000</b>	<b>0,208</b> <b>0,038</b>	<b>0,237</b> <b>0,018</b>	<b>0,342</b> <b>0,001</b>	<b>0,341</b> <b>0,001</b>
<b>Агрессивность</b>	<b>0,193</b> <b>0,054</b>	<b>0,382</b> <b>0,000</b>	<b>0,285</b> <b>0,004</b>		<b>0,320</b> <b>0,001</b>	<b>0,321</b> <b>0,001</b>	<b>0,318</b> <b>0,001</b>
Интроверсия	–0,208 0,038		–0,265 0,008		–0,237 0,017	–0,239 0,017	–0,221 0,028
Сензитивность		–0,218 0,030					
Тревожность						–0,298 0,003	
Лабильность				0,204 0,041			

Экстраверсия сильнее всего связана с такими шкалами психологического благополучия как «Позитивные отношения» ( $r_s = 0,305$ ,  $p = 0,002$ ) и «Личностный рост» ( $r_s = 0,308$ ,  $p = 0,002$ ). Обнаружены значимые корреляции со шкалами «Цели в жизни» ( $r_s = 0,241$ ,  $p = 0,016$ ), связь с интегральным показателем психологического благополучия ( $r_s = 0,221$ ,  $p = 0,027$ ). По шкале «Спонтанность», выявлены положительные корреляционные связи со всеми показателями психологического благополучия. Самые сильные связи обнаружены со шкалами «Управление средой» ( $r_s = 0,360$ ,  $p = 0,0001$ ) и «Автономия» ( $r_s = 0,361$ ,  $p = 0,0001$ ). Корреляция со шкалой «Самопринятие» составляет: ( $r_s = 0,342$ ,  $p = 0,001$ ), а со шкалой «Позитивные отношения»: ( $r_s = 0,304$ ,  $p = 0,002$ )

Положительная корреляция шкалы «Спонтанность» с показателем психологического благополучия «Личностный рост» составила: ( $r_s = 0,208$ ,  $p = 0,038$ ). Связь «Спонтанности» с «Целями в жизни»: ( $r_s = 0,237$ ,  $p = 0,018$ ). Сильная связь «Спонтанности» с общим показателем психологического благополучия ( $r_s = 0,341$ ,  $p = 0,001$ ) является закономерным итогом.

Самая сильная связь шкалы «Агрессивность» с параметром психологического благополучия «Автономия» ( $r_s = 0,382$ ,  $p = 0,0001$ ). Сильная корреляция с параметрами «Цели в жизни» ( $r_s = 0,320$ ,  $p = 0,001$ ) и «Самопринятие» ( $r_s = 0,321$ ,  $p = 0,001$ ). Связь «Агрессивности» с «Управлением средой» равна: ( $r_s = 0,285$ ,  $p = 0,004$ ). Корреляция интегрального показателя «Психологическое благополучие» с «Агрессивностью»: ( $r_s = 0,318$ ,  $p = 0,001$ ). Связь «Агрессивности» со шкалой «Позитивные отношения» ( $r_s = 0,193$ ,  $p = 0,054$ ) находится на грани значимости. Полученные данные заставляют пересмотреть привычное негативное восприятие агрессивности.

Корреляция «Интроверсии» и «Управления средой» составила ( $r_s = -0,265$ ,  $p = 0,008$ ). Отрицательная связь между шкалами «Интроверсия» и «Позитивные отношения» составила: ( $r_s = -0,208$ ,  $p = 0,038$ ). Также была выявлена значимая отрицательная связь интроверсии с общим показателем «Психологическое благополучие» ( $r_s = -0,221$ ,  $p = 0,028$ ). Шкала «Тревожность» отрицательно связана с таким показателем психологического благополучия, как



«Самопринятие» ( $r_s = -0,298$ ,  $p = 0,003$ ). Показатель по шкале «Лабильность» прямо коррелирует с «Личностным ростом» ( $r_s = 0,204$ ,  $p = 0,041$ ).

### Обсуждение результатов

Полученные данные по шкалам «Позитивные отношения» и «Личностный рост» позволяют предположить, что респонденты чувствуют себя комфортно в общении, имеют доверительные и теплые отношения с другими, а также ощущают постоянное развитие и реализацию своего потенциала.

Полученные данные по шкалам «Самопринятие», «Автономия» и «Управление средой» позволяют нам предположить, что респонденты демонстрируют умеренный уровень независимости, способности управлять своей жизнью и принимать себя со своими достоинствами и недостатками. Более низкое среднее значение по шкале «Цели в жизни» по сравнению с другими шкалами указывает на то, что именно аспект наличия целей и смысла в жизни относительно менее выраженным в данной выборке по сравнению с другими компонентами благополучия. Анализ корреляционной матрицы, представленной в таблице 3 позволяет сделать выводы о полученных связях между индивидуально-типологическими особенностями и психологическим благополучием. Наличие значимой связи экстраверсии с такими шкалами психологического благополучия, как: «Позитивные отношения», «Личностный рост» и «Цели в жизни» указывает на то, что экстраверсия способствует ощущению осмысленности и направленности жизни. Активное взаимодействие с миром предоставляет человеку больше возможностей для обнаружения своих интересов и ценностей. Связь с интегральным показателем психологического благополучия позволяет предположить, что в контексте модели психологического благополучия экстраверсию следует рассматривать не просто как черту, связанную с общительностью, а как комплексный личностный ресурс, способствующий построению полноценной и благополучной жизни. Полученные корреляции подтверждают, что социально ориентированное взаимодействие с миром является надежным путем к психологическому благополучию.

Самые сильные связи по шкале «Спонтанность» обнаружены со шкалами «Управление средой» и «Автономия», что раскрывает суть спонтанности как ресурса активного воздействия на жизнь. Испытуемые, способные к спонтанно, гибко реагировать на изменения, быстро находят нестандартные решения и уверенно действуют в непредвиденных обстоятельствах. Можно предположить, что эта же гибкость позволяет им поступать в соответствии со своими внутренними убеждениями, а не внешними давлениями, что и составляет суть автономии. Корреляция со шкалами «Самопринятие» и «Позитивные отношения» позволяет предположить, что спонтанность возможна только тогда, когда человек не боится быть самим собой, позитивно относиться к своей личности, принимать свои мысли и чувства. Непосредственность, живость и искренность спонтанного человека делают общение с ним глубоким и насыщенным, позволяя выстраивать доверительные и теплые связи.

Положительная корреляция шкалы «Спонтанность» со шкалой «Личностный рост» позволяет предположить, что готовность к новому опыту, любознательность и отсутствие страха перед переменами – это основа для личностного роста. Связь «Спонтанности» с «Целями в жизни» показывает, что спонтанность не противоречит осмысленности, напротив, испытуемые, для которых характерна способность спонтанно, гибко реагировать на изменения, может более чутко улавливать свои истинные желания и корректировать свои цели в соответствии с обстоятельствами и новым пониманием себя. Спонтанность вносит вклад в благополучие не по одной линии, а по всем направлениям и обеспечивает, эффективность, через «Управление средой» и «Автономию»; психологическую устойчивость и конгруэнтность, через «Самопринятие» и «Позитивные отношения» и развитие, через «Личностный рост» и «Цели в жизни».

Самая сильная связь шкалы «Агрессивность» с параметром психологического благополучия «Автономия» раскрывает суть адаптивной агрессивности как основы личностной независимости, можно предположить, что именно напористость, готовность отстаивать свою точку зрения и действовать в соответствии с собственными убеждениями, а не внешним давлением, позволяет человеку быть по-настоящему автономным. Связь «Агрессивности» с «Управлением средой» проявляется в проактивном создании условий, отстаивании своих интересов, влиянии на обстоятельства, что невозможно без поведенческих проявлений «здоровой агрессивности». Корреляция интегрального показателя «Психологическое благополучие» с «Агрессивностью» является закономерным итогом. Агрессивность вносит системный вклад в благополучие, обеспечивая человеку способность быть активной причиной событий в своей жизни. Корреляционная связь «Агрессивности» со шкалой «Позитивные отношения» находится на грани значимости, можно предположить, что адаптивная агрессивность не вредит, но и не является гарантом глубоких теплых отношений. Она позволяет выстраивать отношения на основе уважения и равноправия, отстаивая свои границы, но ее избыток или негибкое проявление может создавать сложности в проявлении эмпатии.

Сильная корреляция с параметрами «Цели в жизни» и «Самопринятие» показывает, что агрессивность тесно связана с осмысленностью и самоуважением, а именно, чтобы ставить и, достигать значимые жизненные цели, необходима «здоровая агрессивность». Уверенность в своих силах, чувство самоэффективности и способность постоять за себя являются основой позитивного самоотношения. Человек, который может активно влиять на мир, с большей вероятностью будет себя уважать и принимать. Шкала «Тревожность» отрицательно связана с таким показателем психологического благополучия как «Самопринятие», то есть чем выше уровень личностной тревожности, тем ниже способность человека принимать себя таким, какой он есть, со всеми достоинствами и

недостатками. Обнаружена также связь между эмоциональной лабильностью (подвижностью, реактивностью) и стремлением человека к личностному развитию, открытости новому опыту означает, что люди с более живой и отзывчивой эмоциональной сферой склонны в большей степени быть вовлеченными в процесс саморазвития.

Выявленные отрицательные связи между «Интроверсией», понимаемой в рамках методики Л. Н. Собчик, как склонность к пассивности и уходу от активного взаимодействия с миром, и компонентами психологического благополучия, позволяют утверждать, что интроверсия, в ее выраженной форме, представленной в данных, связана с низкими показателями благополучия. Корреляция «Интроверсии» и «Управления средой» указывает на то, что пассивная позиция интроверта напрямую мешает ему активно формировать и контролировать обстоятельства своей жизни. Отрицательные связи «Интроверсии» со шкалами «Самопринятие» и «Цели в жизни» демонстрируют, что интроверсия связана с трудностями в формировании позитивного самоотношения и ясных жизненных ориентиров. Можно предположить, что уход в себя часто сопровождается интенсивной самокритикой, рефлексией и сосредоточенностью на внутренних недостатках, что препятствует формированию целостного и доброжелательного самоотношения. Пассивность и сниженная вовлеченность в широкий спектр жизненных активностей затрудняют процесс поиска и апробации своих истинных интересов и ценностей, что приводит к ощущению бесцельности или размытости жизненных ориентиров. Отрицательная связь между шкалами «Интроверсия» и «Позитивные отношения» является содержательно валидной и ожидаемой, поскольку склонность к уединению и ограничению социальных контактов объективно снижает возможности для выстраивания глубоких, доверительных связей. Умеренная, но значимая отрицательная связь интроверсии с общим показателем «Психологическое благополучие» позволяет говорить о том, что низкие баллы по ключевым шкалам, отвечающим за эффективность, самоотношение, осмысленность и отношения, в сумме дают общее снижение уровня психологического благополучия при высоких показателях интроверсии.

Полученные данные являются подтверждением нашей изначальной гипотезы. Они также согласовываются с работами других отечественных исследователей. В частности, вывод о сильной связи личностных черт с аспектами «позитивные отношения» и «управление средой» полностью согласуется с результатами работы Комаровой, Серегиной и Савина (2017). Их исследование также показало, что способность к выстраиванию доверительных отношений и компетентное управление окружением тесно связаны с такими характеристиками, как эмоциональная стабильность, открытость, прямодушность и спонтанность (импульсивность), что согласуется с нашими выводами о положительной роли спонтанности и адаптивной агрессивности (Комарова и др., 2017).

В нашем исследовании такие шкалы, как «автономия» и «личностный рост», продемонстрировали выраженные связи с личностными чертами. Этот результат частично расходится с данными Д. С. Корниенко, полученными в его работе «Личностные предикторы психологического благополучия». Автор указывает, что именно эти проявления в наименьшей степени обусловлены личностными свойствами. По его словам, такие проявления, как открытость новому опыту, стремление его получать, желание саморазвития и самостоятельность в принятии решений, наименее обусловлены личностными характеристиками (Корниенко, 2014).

Вывод о положительной роли напористости и эмоциональной устойчивости получает подтверждение в исследовании Д. Э. Синюк и А. С. Дмитрук. Авторы также установили, что уровень общего эмоционального благополучия тесно взаимосвязан с доминантностью и эмоциональной стабильностью. Шкала «доминантность» из их исследования крайне близка к выявленной в нашей работе адаптивной «агрессивности», понимаемой как лидерство, уверенность и способность влиять на окружение. А «эмоциональная стабильность» напрямую соотносится с низкими показателями по шкале «тревожность» в нашем исследовании. Этот результат значительно усиливает надежность вывода о том, что именно эти черты являются стержневыми для переживания благополучия (Синюк и Дмитрук, 2024).

В зарубежной психологии вопрос взаимосвязи личностных особенностей и психологического благополучия стал предметом глубоких исследований. Разработка теорий и накопление эмпирических данных предоставили мощные инструменты для понимания того, как различные личностные черты могут определять уровень счастья и удовлетворенности жизнью у людей.

Полученные данные хорошо согласуются с современными международными исследованиями, подчеркивающими роль эмоционально-регуляторных компетенций в обеспечении психологического благополучия. В частности, наши выводы о том, что энергичность и напористость (агрессивность) связаны с лучшим самопринятием и ощущением контроля над жизнью, перекликаются с результатами С. Шахин и Х. Шахин, которые выявили сильную положительную корреляцию между общими баллами психологического благополучия и баллами эмоционального интеллекта, а также значимую положительную корреляцию между эмоциональным интеллектом и такими компонентами благополучия, как самооценка ( $r = ,303; p < ,01$ ) и контроль над собой и событиями (Шахин и Шахин, 2016).

Как показывает исследование Т. Мехмуда и Ш. Гульзар на тему связи между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием, люди с развитым эмоциональным интеллектом не только обладают более высокой самооценкой и лучшим психическим здоровьем, но и, благодаря осмысленному выражению эмоций и получению позитивного отклика от окружающих, формируют устойчивую уверенность в себе. В нашем контексте эта уверенность может трансформироваться в ту самую напористость и активность, которые помогают эффективно

управлять своей жизненной средой, отстаивать личные границы и выстраивать удовлетворительные отношения (Мехмуд и Гульзар, 2014).

**Заключение.** Исследование доказало, что психологическое благополучие человека определяется не отсутствием «негативных» черт, а умением трансформировать их энергию в ресурсы развития. Агрессивность как воля к достижению, спонтанность как гибкость реагирования и экстраверсия как социальная смелость формируют синергетический эффект, компенсируя ограничения интровертированной позиции.

На основании проведенного корреляционного анализа можно сформулировать следующие выводы:

Во-первых, **подтверждена** гипотеза о связи между **индивидуально-типологическими** особенностями и параметрами психологического благополучия испытуемых. Полученные данные демонстрируют, что психологическое благополучие закономерно связано с определенным личностным профилем, характеризуемым активностью, гибкостью и устойчивостью.

Во-вторых, **выявлены личностные особенности, благоприятствующие формированию психологического благополучия.** К ним относятся экстраверсия, обеспечивающая социальную поддержку через позитивные отношения и создающая основу для личностного роста и целеполагания, **спонтанность**, которая лежит в основе эффективного управления средой, автономии, самопринятия и развития, обеспечивая психологическую гибкость и конгруэнтность, и «здоровая **агрессивность**», которая в методике ИТО Собчик отражает конструктивную активность (напористость, отстаивание границ, энергию), что согласуется с теорией «здоровой агрессии» (Хорни, 2000).

В-третьих, **определены личностные черты, связанные со сниженным благополучием. Это «Интроверсия»** (в ее пассивной форме) системно ограничивает благополучие, затрудняя управление средой, формирование позитивного самоотношения, постановку целей и выстраивание глубоких социальных связей, и «**Тревожность**» находится в прямой отрицательной связи с самопринятием, образуя центральный конфликт, в котором самокритика и перфекционизм препятствуют формированию доброжелательного самоотношения.

Наша гипотеза о значимой взаимосвязи между личностными особенностями и психологическим благополучием подтвердилась. Также нам удалось выделить ключевые компоненты, влияющие на общий уровень счастья. Полученные результаты позволяют, с другой стороны, понять роль «негативных» черт в структуре личности, предлагая рассматривать их не как безусловные факторы риска, а как потенциальные ресурсы, требующие осознанного развития и управления. Это расширяет теоретическую базу для понимания механизмов адаптации и психологического благополучия.

Выявленные в ходе исследования взаимосвязи между различными личностными чертами и показателями благополучия могут быть использованы для более точной оценки рисков дезадаптации и разработки индивидуальных стратегий профилактики. Данные исследования также могут быть использованы для разработки программ развития личности, направленных на усиление адаптивных ресурсов и повышение психологического благополучия. В частности, для интровертов важно создавать условия, способствующие управлению средой и развитию автономии. Результаты нашей работы имеют значительный потенциал для улучшения практики психодиагностики, психологического консультирования и разработки программ развития личности, направленных на повышение адаптивности и психологического благополучия. Развитие конструктивной агрессивности (ассертивности) и спонтанности должно стать целью программ психологического сопровождения взрослых. Результаты требуют пересмотра дихотомии «позитивные/негативные черты» в пользу функционального подхода к личности.

### Список литературы

- Гришина, Н. (2016). Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности. *Психологические исследования*, 9(48). <https://doi.org/10.54359/ps.v9i48.449>
- Елшанский, С. П., Ануфриев, А. Ф., Камалетдинова, З. Ф., Сапарин, О. Е. и Семенов, Д. В. (2015). Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы эмоциональной зрелости М. Аткинсона. *Современные научные исследования и инновации*, 10.
- Карен, Х. (2000). *Наши внутренние конфликты*. Апрель-Пресс.
- Комарова, С. В., Серегина, Н. В. и Савин, А. В. (2017). Взаимосвязь личностных особенностей и психологического благополучия педагогов. *Проблемы современного педагогического образования*, 55–5, 299–308.
- Корженевский, И. И. и Меланьина, А. А. (2023). Личностные особенности руководителей успешных производственных коллективов. *Организационная психология*, 13(3), 182–200. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2023-13-3-182-200>
- Корниенко, Д. С. (2014). Личностные предикторы психологического благополучия. *Фундаментальные исследования*, 11–2, 429–432.
- Корнилова, Т. В., Зиренко, М. С., и Гусейнова, Р. Д. (2017). Личностные особенности российских и азербайджанских студентов: кросс-культурная валидизация опросника «темная дюжина» (dirty dozen). *Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки*, 2, 6–17. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2017-2-6-17>
- Леонтьев, Д. и Аверина, А. (2011). Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции. *Психологические исследования*, 4(16). <https://doi.org/10.54359/ps.v4i16.860>
- Лепешинский, Н. Н. (2007). Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф. *Психологический журнал*, 28(3), 24–37.



- Позняков, В. П., и Хромова, В. Л. (2016). Социально-психологические и личностные особенности некурящих людей. *Знание. Понимание. Умение*, 3, 219–229. <https://doi.org/10.17805/zpu.2016.3.17>
- Синюк, Д. Э. и Дмитрук, А. С. (2024). Психологические особенности студентов с разным уровнем эмоционального благополучия. *Вестник Брэскага ўніверсітэта. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія*, 1, 122–128.
- Собчик, Л. Н. (2005). *Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики*. Речь.
- Mehmood, T., & Gulzar, S. (2014). Relationship between emotional intelligence and psychological well-being among Pakistani adolescents. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3(3), 178–185.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Shaheen, S., & Shaheen, H. (2016). Emotional intelligence in relation to psychological well-being among students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 206–213. <https://doi.org/10.25215/0304.115>

## References

- Grishina, N. (2016). Existential approach to well-being: empirical characteristics. *Psychological Studies*, 9(48). (In Russ.) <https://doi.org/10.54359/ps.v9i48.449>
- Elshansky, S. P., Anufriev, A. F., Kamaletdinova, Z. F., Saparin, O. E. & Semenov, D. V. (2015). Psychometrical indicators of the russian-language version of the m. Atkinson's scale of emotional maturity. *Modern scientific researches and innovations*, 10. (In Russ.)
- Karen, H. (2000). *Our inner conflicts*. April Press. (In Russ.)
- Komarova, S. V., Seregina, N. V., & Savin, A. V. (2017). The interrelation of personality traits and psychological well-being of teachers. *Problems of modern pedagogical education*, 299–308. (In Russ.)
- Korzhenvsky, I. I. & Melanyina, A. A. (2023). Personal characteristics of managers of successful production teams. *Organizational Psychology*, 13(3), 182–200. (In Russ.) <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2023-13-3-182-200>
- Kornienko, D. S. (2014). Personality predictors of psychological well-being. *Fundamental Research*, 11–2, 429–432. (In Russ.)
- Kornilova, T. V., Zirenko, M. S., & Huseynova, R. D. (2017). Personality characteristics of Russian and Azerbaijani students: cross-cultural validation of dirty dozen questionnaire. *Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2, 6–17. (In Russ.) <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2017-2-6-17>
- Leontiev, D. and Averina, A. (2011). The phenomenon of self-reflection in the context of self-regulation problem. *Psychological Studies*, 4(16). (In Russ.) <https://doi.org/10.54359/ps.v4i16.860>
- Lepeshinsky, N. N. (2007). An adaptation of C. Rieff's Psychological Well-Being Scale questionnaire. *Psychological Journal*, 28(3), 24–37. (In Russ.)
- Mehmood, T., & Gulzar, S. (2014). Relationship between emotional intelligence and psychological well-being among Pakistani adolescents. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3(3), 178–185.
- Poznyakov, V. P., & Khromova, V. L. (2016). Personal and psychological characteristics of non-smokers. *Znanie. Ponimanie. Umenie*, 3, 219–229. (In Russ.) <https://doi.org/10.17805/zpu.2016.3.17>
- Sinyuk, D. E. & Dmytruk, A. S. (2024). Psychological characteristics of students with different levels of emotional well-being. *Brest University Bulletin. Series 3. Philology. Pedagogy. Psychology*, 1, 122–128. (In Russ.)
- Sobchik, L. N. (2005). *Psychology of individuality. Theory and practice of psychodiagnostics*. Speech. (In Russ.).
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Shaheen, S., & Shaheen, H. (2016). Emotional intelligence in relation to psychological well-being among students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 206–213. <https://doi.org/10.25215/0304.115>

## Об авторах:

**Дина Владимировна Филиппова**, старший преподаватель кафедры психофизиологии и клинической психологии факультета психологии, педагогики и дефектологии, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-4444), [dinavolodenko@yandex.ru](mailto:dinavolodenko@yandex.ru)

**Юлия Владимировна Честюнина**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психофизиологии и клинической психологии факультета психологии, педагогики и дефектологии, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-4444), [SPIN-код](https://spiner.ru/0000-0001-9151-4444), [ychestyunina@donstu.ru](mailto:ychestyunina@donstu.ru)

**Людмила Георгиевна Фомичева**, магистрант кафедры психофизиологии и клинической психологии факультета психологии, педагогики и дефектологии, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-4444), [4055030@mail.ru](mailto:4055030@mail.ru)

**Юлия Алексеевна Буслаева**, магистрант кафедры психофизиологии и клинической психологии факультета психологии, педагогики и дефектологии, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-4444), [Y.buslaewa@mail.ru](mailto:Y.buslaewa@mail.ru)

**Людмила Александровна Зайцева**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности и консультативной психологии Академии психологии и педагогики, Южный федеральный университет (Российская Федерация, 344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42), [ORCID](#), [SPIN-код](#), [Valeh\\_ru@mail.ru](mailto:Valeh_ru@mail.ru)

**Конфликт интересов:** авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.**

**About the Authors:**

**Dina Vladimirovna Filippova**, Senior Lecturer, Department of Psychophysiology and Clinical Psychology, Faculty of Psychology, Pedagogy and Defectology, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), [dinavolodenko@yandex.ru](mailto:dinavolodenko@yandex.ru)

**Yulia Vladimirovna Chestyunina**, Cand. Sc. (Psychology), Associate Professor, Department of Psychophysiology and Clinical Psychology, Faculty of Psychology, Pedagogy and Defectology, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-code](#), [ychestyunina@donstu.ru](mailto:ychestyunina@donstu.ru)

**Lyudmila Georgievna Fomicheva**, Master's student, Psychophysiology and Clinical Psychology Department, Faculty of Psychology, Pedagogy and Defectology, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), [4055030@mail.ru](mailto:4055030@mail.ru)

**Yulia Alexeevna Buslaeva**, Master's student, Department of Psychophysiology and Clinical Psychology, Faculty of Psychology, Pedagogy and Defectology, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), [Y.buslaewa@mail.ru](mailto:Y.buslaewa@mail.ru)

**Ludmila Aleksandrovna Zaitseva**, PhD in Psychology, Associate Professor, Personality Psychology and Counseling Psychology Department, Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University (105/42, Bolshaya Sadovaya Str., Rostov-on-Don, 344006, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-code](#), [Valeh\\_ru@mail.ru](mailto:Valeh_ru@mail.ru)

**Conflict of Interest Statement:** the authors declare no conflict of interest.

**All authors have read and approved the final manuscript.**

**Поступила в редакцию / Received** 24.08.2025

**Поступила после рецензирования / Revised** 11.10.2025

**Принята к публикации / Accepted** 13.10.2025