



НАУКА В ПУБЛИКАЦИЯХ

КЛУБ

СоАВТОРСКОЕ ЧТЕНИЕ

18 марта 2026

Тема встречи

.....



Опросник ЕРОСН для измерения благополучия подростков: новый инструмент для российского психолога

Спикер:

Елена Николаевна Волкова, доктор психологических наук, профессор,

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, г.Москва



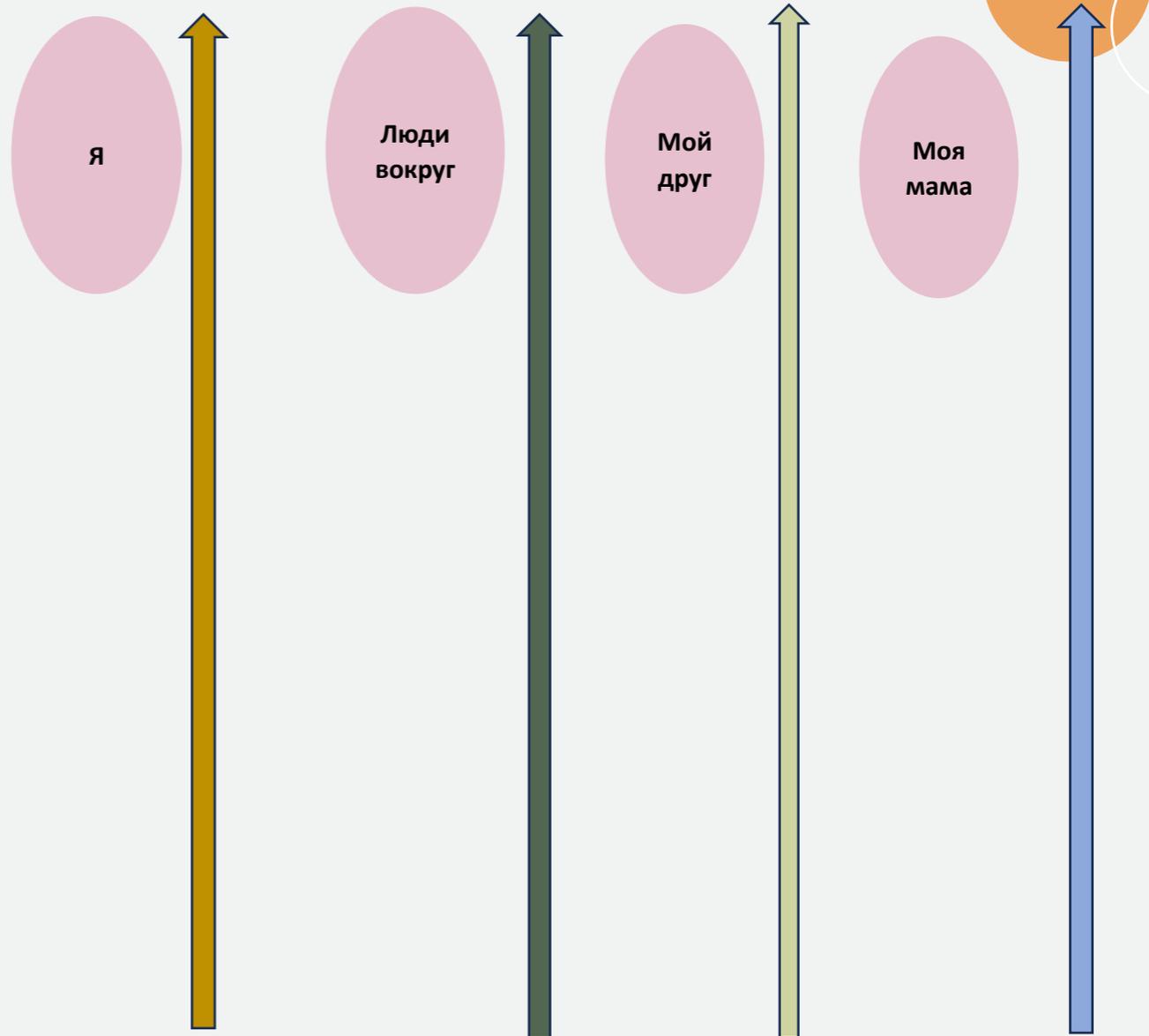
Благополучие

1. Спокойное и счастливое состояние. Спокойное течение жизни, не нарушаемое несчастьями, неудачами. «Благополучие их семьи длилось не долго» , «Желаю тебе всякого благополучия».

2. Жизнь в довольстве, полная обеспеченность. Материальное благополучие. Довольство, материальная обеспеченность. «Многие думают только о своем благополучии».

Толковый словарь Ожегова. С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. 1949-1992.

Толковый словарь Ушакова. Д.Н. Ушаков. 1935-1940.



Психологическое благополучие?-гармоничность личности, ее целостность, зависящая от наличия ясных целей и ресурсов для достижения целей, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций

Эмоциональное благополучие?-

уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, жизненные успехи, положительное самоощущение.

Субъективное благополучие ? - отношение человека к своему текущему физическому, эмоциональному состоянию, уровню материального благополучия, реализации жизненных целей. Переживается как ощущение удовлетворенности собственной жизнью. Синонимичные понятия - «оптимизм», «удовлетворённость от жизни» и «счастье»

Норман М. Брэдберн (1933)

Bradburn NM: The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, Aldine, 1969.

Эдвард Ф. Динер (1946 –2021)

Diener E: Subjective well-being. Psychol Bull .1984;95:542–575.

Психологическое благополучие



Состоит из трех основных компонентов: удовлетворение, комплекс приятных эмоций (pleasant affect) и комплекс неприятных эмоций (unpleasant affect)

«Субъективное благополучие – лишь компонент психологического благополучия, для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики» (Э.Динер)

Психологическое благополучие - это не эмоциональное переживание, а объективная оснащенность необходимыми психологическими особенностями, позволяющими человеку функционировать во всех отношениях более успешно, чем при их отсутствии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ – ЭТО
РЕСУРС**

**М. Селигман
«Теория благополучия» :
«кирпичики»
процветания**



Р

Позитивные эмоции как способность человека сохранять оптимизм и смотреть на свое прошлое, настоящее и будущее с позитивной точки зрения (Positive Emotion)

Е

Вовлеченность как повторяющееся, устойчивое состояние сосредоточенности и поглощенности той или иной деятельностью (Engagement)

Р

Прочные доверительные отношения с другими людьми, социальные связи (Relationships)

М

Смысл как совокупность идей, ради которых человек живет и трудится (Meaning)

А

Достижения коррелирующие со способностью ставить реалистичные цели, с чувством выполненного долга (Achievement).

М. Селигман:

- Они все предсказывают благополучие очень точно ($r=0.98$ SWB, Goodman, F., Disabato, D., Kashdan, T., & Kauffman, S. (2017)).
- Список эксклюзивный, но не исчерпывающий (Perma-Profiler, здоровье, одиночество, НЭ, счастье); ответственность – новый кандидат
- По каждому «кирпичику» – конкретное вмешательство;
- Каждый «кирпичик» можно измерять отдельно

Модель психологического благополучия (М.Керн, 2016),
на основе которой строятся наши исследования)

Е

Вовлеченность -сосредоточенность и поглощенность той или иной деятельностью (Engagement)

Р

Настойчивость, упорство (Perseverance)

О

Надежда, оптимизм, уверенность в будущем (Optimism)

С

Взаимосвязи с другими людьми (Connectedness)

Н

Ощущение счастья , позитивного настроения и чувства удовлетворенности своей жизнью (Happiness).

**ОПРОСНИК ЕРОСН ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ:
НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РОССИЙСКОГО ПСИХОЛОГА**

Инструкция. Это представлен перечень утверждений о тебе. Пожалуйста, прочитай утверждения и отметь, насколько точно они тебя описывают. Для ответов используй шкалу:

1 = совсем не похоже

2 = скорее не похоже

3 = нечто среднее, нельзя сказать, что похоже или не похоже

4 = скорее похоже

5 = очень похоже

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Когда со мной происходит что-то хорошее, мне есть с кем поделиться хорошими новостями | | | | | |
| 2 | Я довожу до конца то, что начал | | | | | |
| 3 | Я с оптимизмом смотрю в будущее | | | | | |
| 4 | Я счастливый человек | | | | | |
| 5 | Когда я занимаюсь чем-то, мне это так нравится, что я теряю счет времени | | | | | |
| 6 | Мне часто бывает весело | | | | | |
| 7 | Я полностью погружаюсь в то, что делаю. | | | | | |
| 8 | Я люблю жизнь | | | | | |
| 9 | Я выполняю свои домашние задания от начала до конца и не прерываюсь, пока не их закончу | | | | | |
| 10 | Когда возникают проблемы, у меня есть человек, который будет рядом | | | | | |
| 11 | Я настолько увлекаюсь делами, что забываю обо всем остальном | | | | | |
| 12 | Когда я изучаю что-то новое, я не замечаю, сколько времени прошло | | | | | |
| 13 | В смутные времена я надеюсь на хорошее | | | | | |
| 14 | В моей жизни есть люди, которые действительно заботятся обо мне | | | | | |
| 15 | Я думаю, что со мной произойдет что-нибудь хорошее | | | | | |
| 16 | У меня есть друзья, которые мне очень дороги | | | | | |
| 17 | Если я планирую что-нибудь сделать, я буду придерживаться этого плана | | | | | |
| 18 | Я верю, что всё получится, каким бы трудным это не казалось | | | | | |
| 19 | Я трудолюбивый человек | | | | | |
| 20 | Я жизнерадостный человек | | | | | |

Каждый вопрос оценивается по шкале от 1 до 5. Значения шкалы представляют собой среднее значение четырёх вопросов

Вовлеченность
5,7,11,12

Упорство
2,9,17,19

Оптимизм
3,13,15,18

Привязанность
1,10,14,16

Счастье
4,6,8,20

Характеристика выборки и методов сбора данных

•Выборка:

- **Объем:** 230 респондентов.
- **Возраст:** от 13 до 16 лет (средний возраст $M=14,65$, $SD=1,04$).
- **Пол:** 36,1% мальчики, 63,9% девочки.
- **Категория:** Учащиеся 7-9 классов школ крупного промышленного города.

•**Процедура:** Сбор данных соответствовал этическим стандартам РФ.

Инструментарий и методы анализа

Основной инструмент: Опросник ЕРОСН (20 пунктов, шкала Лайкерта от 1 до 5).

- Шкалы: Вовлеченность, Упорство, Оптимизм, Взаимосвязь, Счастье + интегральный показатель.

Инструменты для валидации:

- **SDQ** (Опросник успехов и трудностей) — для оценки психического здоровья.
- Опросник удовлетворенности базовых психологических потребностей.

Методы статистики:

- Конфирматорный факторный анализ (CFA) с робастными оценками (ML и DWLS)
- Оценка надежности (α -Кронбаха, ω -коэффициенты).
- Корреляционный анализ (Спирмен) для проверки валидности.

Валидность и надежность опросника

•Факторная структура:

- **Лучшая модель:** Пятифакторная структура (подтверждает оригинальную версию).
- Показатели соответствия : **RMSEA = 0,04, CFI = 1,00, TLI = 0,99, SRMR = 0,06** (метод DWLS).

•Надежность:

- Высокая внутренняя согласованность общего показателя: **$\alpha = 0,91$, $\omega = 0,92$.**
- Надежность шкал: от приемлемой до хорошей (α от 0,63 до 0,84).
- Анализ ω -коэффициентов подтвердил, что опросник измеряет 5 связанных, но различных аспектов благополучия, а не только один общий фактор.

Конструктивная валидность: взаимосвязь с психологическим здоровьем и базовыми потребностями

1. Конвергентная валидность (подтверждение связей):

- **С теорией самодетерминации:** умеренные и сильные **положительные корреляции** (0,28 – 0,67) со шкалами удовлетворенности базовых потребностей (автономия, компетентность, связанность). Это подтверждает, что благополучие связано с удовлетворением этих потребностей.
- **С просоциальным поведением:** умеренные положительные связи (0,33 – 0,54). Чем выше благополучие, тем выше склонность к просоциальным действиям.

2. Дискриминантная валидность (связь с проблемами):

- **Ожидаемые результаты:** слабые **отрицательные корреляции** с эмоциональными проблемами (-0,15 до -0,27) и нарушениями дисциплины (-0,18 до -0,29). Высокое благополучие снижает риск этих проблем.

3. Интересные и неожиданные результаты:

- **Гиперактивность:** зафиксирована **положительная корреляция** (0,18 – 0,25). Наше предположение: подростки могут воспринимать гиперактивность как признак энергичности и умелости, что парадоксально связано с ощущением благополучия.
- **Проблемы в отношениях:** также выявлена **положительная связь** (0,17 – 0,28).
 - *Интерпретация:* Наличие конфликтов (проблем) для подростка может быть лучше, чем их отсутствие и чувство исключенности из группы. Сам факт наличия отношений (даже проблемных) может коррелировать с благополучием.

Благополучие подростков: уникальный российский профиль

Интегральный показатель : 3.84 из 5.00

Рейтинг компонентов ЕРОСН:

- Взаимосвязь (Connectedness): 4.19
- Счастье (Happiness): 4.01
- Оптимизм (Optimism): 3.81
- Упорство (Perseverance): 3.63
- Вовлеченность (Engagement): 3.55

• **Сильные стороны (опора на коллективистские ценности):**

- **Взаимосвязь и Счастье** – лидирующие показатели.
- Высокие баллы сопоставимы с данными из Китая и скандинавских стран.

• **Зоны роста (дефициты субъектности):**

- **Вовлеченность и Упорство** – наименее развитые компоненты.
- Показатели ниже, чем в США, Германии и странах Азии.

Пол

- **Девочки** показывают статистически значимо более высокие результаты, чем мальчики, по:
 - **Оптимизму** (3.87 vs 3.75)
 - **Взаимосвязи** (4.33 vs 4.04)
 - **Интегральному показателю ПБ** (3.89 vs 3.79)
- **Логистическая регрессия подтверждает:** Быть девочкой увеличивает шансы на высокое ПБ на 34% (OR = 1.34).

Возраст

- Практически **не влияет** на общий уровень ПБ.
- Единственное исключение: **младшие подростки** чуть счастливее ($p = 0.019$).

Место жительства

- Не является значимым предиктором общего ПБ.
- Единственное исключение: **подростки из сел** демонстрируют более высокую **Взаимосвязь** (4.24 vs 4.14).

Волкова Е.Н. Психологическое благополучие российских подростков: сильные стороны и зоны развития в модели ЕРОСН // Психологическая наука и образования, 2026, №2



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Елена Николаевна Волкова, доктор психологических наук, профессор,

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, г.Москва

envolkova@yandex.ru