

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
ВОЛГОГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Я. И. Павлоцкая

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ**

Монография

Волгоград 2016

УДК 88.3
ББК 159.923.2
П 13

Рецензенты:

кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психологии
Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС
Зиновьева Дина Муратовна;

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВПО
«Волгоградская государственная академия физической культуры»
Люсова Оксана Валерьевна

Павлоцкая, Я. И.

П 13 Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография / Я. И. Павлоцкая; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана.

В работе представлен подробный анализ соотношения психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности. Дается расширенное определение психологического благополучия с учётом специфики структуры благополучия в зависимости от его уровня, качества социальных отношений личности, степени её интегрированности. Описаны структурные различия низкого, среднего и высокого уровней психологического благополучия личности, автором предложено рассматривать три типа психологического благополучия.

Монография предназначена как для специалистов – психологов, студентов и аспирантов, так и для широкой аудитории читателей.

УДК 88.3
ББК 159.923.2

ISBN 978-5-7786-0644-9

© Павлоцкая Я. И., 2016
© Волгоградский институт управления –
филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
---------------	---

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ

1.1. Психологическое благополучие личности: подходы к определению и контекст изучения	11
1.2. Компоненты психологического благополучия и их взаимосвязь с различными характеристиками личности.....	21
1.3. Система доминирующих отношений личности как социально-психологическая характеристика: теоретические подходы	27
1.4. Социально-психологические характеристики и психологическое благополучие молодёжи	37
Выводы по первой главе.....	55

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ СООТНОШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ

2.1. Методология, общая характеристика и организация исследования.....	58
2.2. Анализ и интерпретация промежуточных результатов исследования.....	66
2.3. Взаимосвязь психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности.....	79
2.4. Социально-психологические факторы и предикторы психологического благополучия молодёжи	93

2.5. Типы психологического благополучия в системе доминирующих отношений и других социально-психологических характеристик	112
2.6. Оказание психологической помощи при разных типах благополучия личности: возможности и ограничения.....	116
Выводы по второй главе	131
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	134
Список литературы	142
ПРИЛОЖЕНИЯ	
<i>Приложение 1.</i> Результаты корреляционного анализа	160
<i>Приложение 2.</i> Факторный анализ уровней психологического благополучия личности	162
<i>Приложение 3.</i> Результаты множественного регрессионного анализа.....	165

Введение

В условиях, когда социально-политическая и экономическая ситуация развития общества является достаточно подвижной и изменчивой, а информационный поток своевременно предоставляет сведения обо всех её позитивных и чаще – негативных тенденциях, психологическая наука всё больше обращает своё внимание на благополучие каждого отдельного человека и раскрытие его факторов. Многочисленны исследования, в которых учёные ставят своей целью не только определить, что есть психологическое благополучие и как оно проявляется, но и от чего оно зависит, каким образом влияет на различные характеристики личности, в каком соотношении находится с другими категориями, такими как субъективное благополучие, удовлетворённость жизнью, ощущение счастья. Иными словами, определение факторов благополучия, границ этого понятия и степени его субъективности–объективности – всё это находится в настоящий момент в детальной разработке различных исследований. Следует отметить, что категория психологического благополучия личности тесно связана с концепцией позитивного функционирования человека, которая берёт своё начало в теориях гуманистического направления психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) и уже позднее выделившегося в отдельное направление – экзистенциального (Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле, Р. Мэй). В основу положен тезис о постоянной потребности и способности человека к саморазвитию и самоактуализации, в зависимости от степени реализации которых он и ощущает собственную психологическую целостность и удовлетворённость жизнью. Психологическое благополучие, если резюмировать несколько определений, рассматривается как многокомпонентный феномен, характеризующий степень позитивного функционирования человека, реализации его потенциала, симптоматически определяющийся посредством преобладания положительных эмоций, субъективным ощущением гармонии личности, счастья, удовлетворённостью жизнью и собственными достижениями. На данный момент получены данные о структуре психологического благополучия (Л.В. Жуковская, Л.В. Куликов,

К. Рифф), адаптирован опросник К. Рифф, определяющий общий уровень психологического благополучия личности (Л.В. Жуковская и Е.Г. Трошихина), установлены значимые взаимосвязи психологического благополучия с родительскими установками женщин (Л.В. Жуковская), самоактуализацией (С.П. Пучкова), осмысленностью жизни (П.П. Фесенко), социальной активностью (Р.М. Шамионов). Рассмотрены особенности психологического благополучия в условиях экстремальной жизнедеятельности (О.С. Ширяева), возрастные различия в переживании психологического благополучия (А.В. Воронина). Продолжаются теоретические разработки по классификации подходов к определению психологического благополучия личности (А.Е. Созонтов, Р.М. Шамионов), предложена модель исследования и формирования психологического благополучия (О.А. Идобаева).

Однако, опираясь на западные исследования основоположников разработки концепта психологического благополучия (Н. Брэдбурн, Э. Диннер, К. Рифф), современную позитивную психологию, ставящую в центр параметры достижения личностью благополучия (И. Бонивелл, П. Вонг, Б. Робинс, М. Селлигман, Х. Фридман, М. Чиксентмихайи), и уже более поздние эмпирические результаты психотерапии благополучия (А. Джiovани, К. Руини, К. Салагэйм, А. Фава), мы видим, что среди выделенных компонентов благополучия не столь подробно рассматривается взаимосвязь этих компонентов с различными социально-психологическими характеристиками личности, с системой социальных отношений личности, контекст её социальных взаимосвязей. Говоря о «позитивных отношениях» в структуре психологического благополучия, К. Рифф и её последователи подразумевают умение устанавливать социальный контакт, наличие близкого круга общения, и, вместе с тем, обычно не включают в рассмотрение более широкий круг взаимодействия, социальный контекст развития личности, не подразумевают взаимообусловленность развития индивида и общества. Ориентируясь на отечественную традицию, мы предполагаем, что социально-психологические характеристики, прежде всего, доминирующие отношения личности в том смысле, в котором их понимали А.Ф. Лазурский,

С.Л. Рубинштейн, В.Н. Мясищев, Н.И. Сарджвеладзе, по-прежнему рассматриваются как один из центрообразующих аспектов личности, играющий значительную роль в её развитии, формирующий и опосредующий её. Личность невозможно определять без контекста той социальной действительности, в которой она находится, вне тех отношений, носителем которых она является. Анализируя психологическое благополучие и его детерминанты, мы должны понимать, в каком соотношении оно находится с социально-психологическими характеристиками личности, параметрами, определяющими отношения человека с другими людьми, миром и собой.

Таким образом, проблему исследования составляет поиск путей разрешения противоречий, заключающихся в том, что среди многочисленных теоретических и эмпирических исследований психологического и субъективного благополучия, характеризующих позитивное функционирование личности (в зарубежной традиции), степень её гармоничной самореализации (в отечественных исследованиях), пока недостаточно данных, раскрывающих благополучие в контексте всей совокупности и во всём разнообразии многочисленных взаимосвязей человека с миром и другими людьми. В таком случае благополучие скорее понимается как абстрактный феномен, свидетельствующий о субъективном состоянии личности без учёта её социально-психологических отношений – многогранных, взаимодетерминированных, динамичных и являющихся ключевой особенностью человеческой психики. Это может существенно ограничивать спектр понимания и интерпретации специфики благополучия личности, ведь «только из отношения человека к бытию может быть понята и вся диалектика человеческой жизни – её конечность и вместе с тем бесконечность» [114, с. 84]. Отношение к миру взаимосвязано с отношением к другим людям (А.Ф. Лазурский, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, Н.И. Сарджвеладзе). Отношение к себе в той или иной степени взаимосвязано с отношением к миру и его составляющим (Дж. Боулби, М. Кляйн, Г.В. Салливан, Э. Эриксон). Отношение к другим людям всегда взаимодетерминировано отношением к собственной личности (А.А. Бодалёв, Г.В. Бурменская, А.Л. Жу-

равлёв, Г.В. Салливан, Н.П. Шихирев, В. Шутц). Без отношения к другим как к личности, человек не вполне ощущает личностью самого себя (К.А. Абульханова-Славская, М. Бубер, Э. Фромм, К. Хорни). Это ключевые основания не только отечественной традиции, начиная с А.Ф. Лазурского, С.Л. Рубинштейна, В.Н. Мясищева, А.Н. Леонтьева, А.А. Бодалёва, но и, по крайней мере, двух ключевых подходов зарубежной психологии – гуманистического и психодинамического (особенно в его современной интерпретации). В существующей, как будто вырванной из методологического контекста и взятой самой по себе современной позитивной психологии (И. Бонивелл, П. Вонг, Б. Робинс, М. Селигман, Х. Фридман, М. Чиксентмихайи), ставящей в центр благополучие и счастье личности, базовыми являются ссылки на гуманистическую традицию и работы А. Маслоу, Р. Мэя, Н. Пезешкиана, В. Франкла, Э. Фромма, однако, в тоже время, в ней с трудом определяются внутренне проработанные философско-методологические основания детерминации личности и её социально-психологических характеристик – доминирующих отношений, определяющих её направленность, социально детерминированных свойств и состояний. Позитивно функционирующего индивида – идеала позитивной психологии и позитивного развития – сложно назвать личностью, поскольку в рассмотрение благополучия не включаются её отношения. Всё это, на наш взгляд, формирует достаточно актуальный запрос на структурную и системную проработку феномена благополучия личности в контексте её социально-психологических характеристик и, прежде всего, её социально-психологических отношений. На это указывает и А.Н. Поддьяков: «Позитивная психология игнорирует целостный, холистический подход, упрощает реальность, (и выделяемые ею добродетели могут носить деструктивный характер)» [102, с. 130].

Для построения целостной модели благополучия необходимо рассматривать личность в контексте её социально-психологических характеристик и доминирующих отношений – к себе, другим людям, миру: «Отношение человека к человеку невозможно интерпретировать без определения базовых отноше-

ний человека к миру, в свою очередь, в отношении к бытию вплетается отношение к другим людям» [114, с. 73]. Соответственно, не столь значимым в настоящее время становится определение, собственно, компонентов благополучия, сколь создание целостной системы понимания их взаимодействия со структурой личности, рассматриваемой в контексте её взаимосвязей с миром и отношениями с другими людьми. Именно в определении внутренней структуры благополучия в её взаимосвязи с социально-психологическими характеристиками личности и параметрами, определяющими отношения личности, может состоять ключевая задача для понимания сущности процесса осуществления человека как субъекта, реализации полноценной жизни человека в мире, достижения того психического состояния, при котором человек сможет ощущать весь собственный потенциал, «богатство собственного душевного содержания» [114, с. 89]. Максимальный потенциал такого благополучного состояния может приходиться на период молодости, когда, с одной стороны, продолжают развиваться и меняться, а с другой - уже проявляются ключевые отношения личности. По мнению ряда учёных как зарубежных (К. Левин, Дж. Марсиа, К. Обуховский, Х. Ремшмидт, Э. Шпрангер, Э. Эриксон и др.), так и отечественных (Л.С. Выготский, М.Р. Гинзбург, К.Н. Поливанова, В.И. Слободчиков, Д.Б. Эльконин, Б.Д. Эльконин и др.). Переход к молодости во многом определяется тем, что в этот период жизни резко меняется не только отношение человека к окружающему миру, но и его отношение к себе. Ключевыми задачами становятся установление конструктивных и позитивных отношений с другими людьми (А.К. Болотова, Б.С. Волков, И.С. Кон, В.С. Мухина, О.В. Хухлаева, Э. Эриксон), обретение эго-идентичности (Э. Эриксон), обретение способности к сопереживанию, нравственному и этическому отношению к окружающему миру, другим людям и себе (В.С. Мухина), способность к усвоению социальных норм и правил поведения, социальных ролей (В.С. Мухина, Э. Эриксон). Молодость определяется возрастными границами, если обобщить несколько подходов, от 16–17 лет до 24–25 лет (В.И. Слободчиков, О.В. Хухлаева). Как отмечает Л.И. Божович, именно в этот период происходит «обращение к себе,

обращение к собственным личностным основаниям посредством собственных отношений» [22, с. 497]. Личности предстоит пройти процесс интеграции – когда различные её компоненты гармонично и закономерно выстраиваются в единую, оптимально функционирующую систему. Таким образом, в период молодости социально-психологические отношения личности становятся ключевой детерминантой её развития и проявляются закономерности, опосредующие особенности психологического благополучия.

Таким образом, выявление соотношения психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности (доминирующих отношений, характеризующих её направленность, социально детерминированных свойств и состояний), представляет значительный научный интерес.

Глава 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ



1.1. Психологическое благополучие личности: подходы к определению и контекст изучения

Общее представление о благополучии человека существовало с древних времён. Оно связывалось различным образом с другими понятиями, такими как «счастье», «удовлетворённость», «качество жизни» и было предметом размышления уже самых ранних философов. Появившаяся относительно недавно категория психологического благополучия служит объектом исследования отечественных и зарубежных психологов и социологов. Однако, до сих пор ощущается потребность в изучении соотношения различных понятий, характеризующих позитивное функционирование личности, выделения областей их пересечения и различия для того, чтобы в итоге иметь чёткое представление о структуре, качестве и сущности благополучия. Ощущается также необходимость психологической практики владеть содержательной теорией благополучия личности и обусловленными ею методами работы с психологическим неблагополучием.

Категория психологического благополучия личности тесно связана с представлениями о гармоничном и полноценном бытии человека в различных философских концепциях, с ключевыми позициями относительно понимания личности и её развития в психодинамическом подходе (А. Адлер, Дж. Боулби, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон, К.Г. Юнг), а также с психологиче-

ской концепцией позитивного функционирования человека, которая берёт своё начало в теориях экзистенциально-гуманистического направления психологии (Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл) и в его современном ответвлении - позитивной психологии (И. Бонивелл, П. Вонг, М. Селигман, М. Чиксентмихайи). В основу концепта психологического благополучия положен тезис о постоянной потребности и способности человека к развитию, самореализации и самоактуализации, в зависимости от степени осуществления которых он и ощущает собственную психологическую целостность и удовлетворённость. Для характеристики состояния субъективного мира личности в аспекте его благоприятности употребляют различные термины: переживание (ощущение) счастья, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт, благополучие, психологическое здоровье, жизнестойкость, жизненный потенциал. Как пишет Л.В. Куликов, по сравнению с прочими, понятие благополучия трактуется в различных подходах и научных дисциплинах [76]. Р.М. Шамионов уточняет, что слово «благо» определяется как «то, что дает достаток, благополучие, удовлетворяет потребность», значит, «благо – получив» в его обыденном понимании и есть достижение этого [149].

Благополучие и счастье человека в различных философских концепциях рассматривалось с опорой на различные цели и аспекты бытия. Основными подходами в античной философии стали гедонизм, стоицизм и эвдемонизм. Гедонизм главной целью жизни человека и достижения счастья ставил удовольствие и постоянную радость (Аристипп). Стоики (Марк Аврелий, Сенека, Эпиктет) в качестве основного фактора счастья внутреннее состояние человека. Эвдемонизм (Аристотель, Платон) связывал счастье с обладанием добродетелью. Уже позднее, И. Кант определял, что природным началом в человеке заложено стремление к благополучию и счастью, разумное начало заставляет придерживаться правил, тем самым ограничивая стремление к удовольствиям. В философии А. Шопенгауэра и Ф. Ницше происходит смещение акцента вновь на природное стремление человека самоутверждаться, саморазвиваться, удовлетворять свои потребности. Концепции Э. Фромма и В. Франкла о том, что

счастье человека достигается в личностной борьбе и преодолении жизненных трудностей, в реализации своей индивидуальности, резюмировали многие философские представления о благополучии человека. Как заключает Е.А. Мишутина, счастье в рамках социально-философского знания может быть концептуализировано с помощью понятия «желаемое состояние бытия». Это социально заданный образец, образ мира и человека, какими они «должны быть». Он содержит ряд требований к человеку и миру, выступающих одновременно как ряд жизненных задач, которые необходимо решать в процессе индивидуальной жизни [91]. Счастье понимается и как процесс и как результат, обусловленный действием ряда объективных и субъективных факторов [11, 49].

Плюралистичность интерпретации и понимания счастья в философии находит своё отражение и в психологических и психотерапевтических направлениях, конечной целью которых, так или иначе, становится обнаружение закономерностей развития личности, детерминант и причин её благополучия или неблагополучия. Способы и средства психологического оздоровления и достижения благополучия для каждого направления или школы формулируются по-разному в зависимости от концептуального строя теории, на которую оно опирается. Однако сколь ни популярной была бы попытка дифференциации всех существующих направлений, несомненно, есть некоторые области их взаимного пересечения относительно благополучия личности.

Так, З. Фрейд предполагал основными условиями благополучного существования (хотя, конечно, этот термин им напрямую не используется) значимую работу, любовь как внутреннее переживание и нормальный интеллект для того, чтобы жизнь человеку могла приносить больше удовольствия и удовлетворения (как мы видим, стремление к гедонистическому подходу) [141]. А. Адлер меняет набор компонентов благополучности и добавляет дружбу как важнейшее качество и умение личности: «Любая ценность человека определяется его отношением к ближнему и той долей труда, необходимого для совместной жизни, которую он на себя берет. Благодаря своей работе на пользу этой совместной жизни он становится ценным для других человеческих су-

ществ, звеном в великой цепи, которая связывает общество, в цепи, повредив которую нельзя не повредить человеческому обществу» [5]. Цель развития личности и итог достижения ею наиболее благополучного и гармоничного состояния, по К.Г. Юнгу, индивидуация, означающая становление единого, цельного, уникального индивида. Здесь индивидуация выступает как итог самореализации, в процессе которой она и осуществляется [157]. Благополучность личности по К. Хорни измеряется в той степени, в которой она способна стать целостной, спонтанной и самоидентичной, устанавливающие значимые отношения с другими людьми [145]. Здесь мы можем найти и значимые концептуальные ориентации Э. Фромма, который полагал основной целью личности стать наиболее целостной, ответственной и открытой [142, 143].

Другие акценты мы находим в когнитивном и бихевиоральном подходах. В этом аспекте, можно сказать, что человек, выступающий как продукт социальной среды, находится в естественной взаимосвязи с ней, уровень и качество его благополучия напрямую зависит от того, что социум предлагает ему в качестве образца. Однако, когнитивное направление не отказывает личности в её ответственности за собственное благополучие, полагая человека конструирующим свою среду, в той или иной степени управляя ей.

Наиболее близким к эвдемонистическому направлению становится экзистенциально-гуманистическая ветвь психологии. Здесь акцент делается не столько на болезнях и неврозах личности, как в раннем психоанализе, а скорее на её ресурсах, потенциях и возможностях. Именно личностный рост, саморазвитие и смысл становятся центром существования человека, его базовой задачей [36, 50, 139, 140]. К. Роджерс в своей теории создаёт новый концепт благополучной личности – полноценно и позитивно функционирующей: «Полноценно функционирующая личность является синонимом оптимальной психологической приспособленности, оптимальной психологической зрелости, полной соответствия и открытости опыту» [113]. Характеризуя такую личность, К. Роджерс называет важными её особенностями открытость переживаниям, осознание жизни в каждый момент настоящего времени, ощущение собствен-

ных возможностей и их оценку, вера в собственные силы и адекватность принятых решений.

Высшей целью существования человека А. Маслоу полагал самоактуализацию как полную реализацию личностных талантов, умений и потенциалов [87]. Как определил А. Маслоу, психологически благополучная личность отличается свободой выбора, умением реализовываться в деятельности, эффективно решать поставленные задачи, осознавать и отстаивать собственные границы и ценности, принимающие собственную личность и личность другого. Один из ключевых тезисов данной концепции, обобщающий различные гуманистические теории – люди постоянно стремятся к росту и развитию [10]. Отдавая приоритет субъективной воле и ответственности, Р. Мэй интерпретирует личностное благополучие в духе экзистенциальной парадигмы, где личность – постоянно меняющаяся система, бытийствующая в мире и осуществляющая поиск личного смысла [93].

Истоки исследования психологического благополучия как самостоятельной категории мы находим в зарубежных исследованиях, теоретическую базу для которого составили работы Н. Брэдбурна. Он вводит понятие «психологическое благополучие» и отождествляет его с субъективным ощущением счастья и общей удовлетворённостью жизнью. Помимо этого сам автор ссылается на аристотелевское описание понятия «эвдемония», как отражающее суть психологического благополучия. Н. Брэдбурн отмечает, что он не подразумевает под понятием психологическое благополучие ряд других понятий, таких как самоактуализация, самооценка, автономия, но в то же время, возможно, эти понятия имеют области взаимного пересечения. Н. Брэдбурн создал модель структуры психологического благополучия, которая представляет собой баланс, достигаемый переменным преобладанием двух видов аффекта – негативного и позитивного [165, 185].

Наиболее близким понятием к психологическому благополучию является субъективное благополучие. О нём впервые наиболее отчётливо говорит Э. Динер. При этом, понимание им субъективного благополучия очень близко к

позиции Н. Брэдбурна, но психологическое благополучие здесь становится частью субъективного, которое, по его мнению, состоит из трёх основных компонентов: приятные и неприятные эмоции, удовлетворение (эмоциональная и когнитивная стороны самопринятия) [168].

В настоящее время категорию субъективного благополучия исследуют Т.В. Бескова, Е.Е. Бочарова, М.В. Григорьева, Н.В. Ключева, Л.В. Куликов, Д.А. Леонтьев, С.К. Летягина, Г.Л. Пучкова, М.В. Соколова, Н.В. Усова, Р.М. Шамионов, С.В. Яремчук, так же разграничивая его с благополучием психологическим и определяя различные подходы в методологии исследования [20, 27, 48, 69, 79, 81, 110, 129, 133, 149, 162]. Так, например, Р.М. Шамионов трактует субъективное благополучие, как понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде и характеризующееся переживанием удовлетворенности [150]. Л.В. Куликов предлагает рассматривать субъективное благополучие как интегративное образование, складывающееся из ряда составляющих. Ими являются социальное благополучие (удовлетворенность социальным статусом, состоянием общества, к которому принадлежит индивид, межличностными связями и пр.), духовное благополучие (возможность приобщаться к богатствам духовной культуры, осознание и переживание смысла), физическое (телесное) благополучие (телесный комфорт, ощущение здоровья и пр.), психологическое благополучие (слаженность психических процессов, гармония личности, ощущение целостности) [75]. Н.В. Усова по результатам исследования социально-психологических особенностей мигрантов, определяет типы субъективного благополучия, которые остаются не зависимыми от процесса миграции [133].

М.В. Соколова, проанализировав определения субъективного благополучия, предлагает рассматривать его категории: по внешним критериям «нормативности» (соответствие системе норм, принятых в обществе); определяемое посредством понятия удовлетворенности жизнью и связываемая с субъектив-

ными стандартами личности в отношении внутренних нормативов «хорошей жизни»; определяемая посредством обыденного понимания счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными [129].

В тоже время, существует представление о психологическом и субъективном благополучии как о синонимичных понятиях. Так, например, в статье А.Л. Журавлева и А.В. Юревича «Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья», субъективное и психологическое благополучие упоминаются как взаимозаменяемые: «в целом ряде исследований удовлетворенность жизнью и субъективное (психологическое) благополучие рассматриваются как факторы счастья, и, стало быть, не эквивалентные ему понятия» [57]. Однако, на наш взгляд, объединение этих понятий обобщает некоторые особенности, свойственные каждому из них по отдельности. Так, решая вопрос об их соотношении, собственно, психологическое благополучие П.П. Фесенко понимает как субъективное явление, целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями. Оно напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания [132]. В свою очередь, О.С. Ширяева предлагает рассматривать психологическое благополучие как совокупность необходимых личностных ресурсов, обеспечивающая субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект-среда» [152]. Как отмечает Л.В. Жуковская, психологическое благополучие имеет ряд отличий от субъективного благополучия. Психологическое благополучие больше связано с характеристиками поведения, чем с чувствами и аффектами, оно характеризует процесс достижения цели, а не ее достижение [53]. Таким образом, субъективное благополучие является более широким понятием, включающим в себя в качестве одного из параметров психологическое благополучие. Субъективное благополучие включает в себя множество субъективных (духовное благополучие, эмоциональные оценки удовлетворённости жизнью) и объективных (физическое здоровье, материальное благополучие) факторов. Одним из таких субъективных критериев, отражающих

психологический ресурс личности, заключающийся в возможности позитивного и полноценного функционирования, степени самореализации и самоактуализации, является психологическое благополучие.

По мнению А.В. Ворониной, психологическое благополучие определяется как системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и служит условием реализации его потенциальных возможностей и способностей. Иными словами, психологическое благополучие формируется в процессе деятельности в виде внутренних интенций человека (бессознательных и сознательных ресурсных установок) – жизнеспособности, саморазвития и самовыражения, самореализации – и может быть рассмотрено на четырех относительно автономных уровнях – психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического и психологического здоровья [42, 43]. В теории самодетерминации Р. Райана и Э. Деси психологическое благополучие связано, прежде всего, с реализацией базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связи с другими [175].

Обобщив результаты исследований зарубежной гуманистической традиции, К. Рифф определяет психологическое благополучие как многофакторный феномен, отражающий оценку личностью своего функционирования с точки зрения максимально возможного раскрытия внутреннего потенциала. Она полагает, что не все, что соответствует удовольствию, способствует достижению психологического благополучия. Более того, жизненные трудности, негативный, даже травмирующий опыт и переживания могут в определенных случаях выступать основой для повышения психологического благополучия человека – через более глубокое осмысление жизни, осознание собственных жизненных целей, установление более гармоничных отношений с другими людьми, обретение способности к сопереживанию [179].

Д.М. Зиновьева по результатам проведённого анализа заключает, что основными факторами субъективного неблагополучия личности являются: конфликт Я-Идеального и Я-Реального на различных уровнях жизнедеятельности (витальном, социальном и праксиологическом); депривация «высших» и «низших» потребностей; невозможность конструктивной самореализации; ощущение бессмысленности и бессилия; сведение спонтанной деятельности человека к узкому функционированию; нарушение социального поведения и интеракций; потеря субъектности [61, с. 12]. Т.В. Бескова определяет, что неудовлетворенность личности определенного типа только усиливает ее завистливость, становясь побудителем поиска (либо активного нивелирования превосходства) объекта зависти. Психологическая помощь для неблагополучной личности подразумевает изменение отношения к себе и другому [20]. Иными словами, психологическое неблагополучие может выражаться в отсутствии чувства ценности и наполненности жизни, нераскрытом личностном потенциале, отсутствии значимых достижений личности и их субъективного признания, низком уровне саморазвития, самовыражения, отсутствием значимых конструктивных и позитивных взаимосвязей с людьми, широкого спектра ресурсов для совладания с трудными жизненными ситуациями. Н.В. Ключева заключает, что существует конкретные критерии, свидетельствующие о благополучии ребёнка: ощущение свободы, достаточная уверенность в себе и доброжелательные отношения с другими людьми [69].

В настоящее время, определяя в качестве ключевого приоритета жизни человека его благополучие и ставя акцент на психологических ресурсах и возможностях, развивается направление позитивной психологии (И. Бонивелл, П. Вонг, Б. Робинс, М. Селигман, Х. Фридман, М. Чиксентмихайи). Если обобщить несколько авторских подходов, то можно выделить базовый тезис, лежащий в её основе: благополучная и полноценная жизнь заключается в том, чтобы идти к подлинному счастью, неизменно применяя свои индивидуальные достоинства. Благополучие в данном контексте рассматривается как нечто априорно-

возможное для каждого индивида, степень осуществления которого зависит от степени развития и реализации его личностного потенциала, самоактуализации.

Таким образом, множество подходов к психологическому благополучию определило потребность исследователей их систематизировать. Так, А.Е. Созонтов выделяет два основных подхода к пониманию психологического благополучия – гедонистический и эвдемонистический, получившие свое название благодаря основным концепциям счастья, зародившимся в античной философии. Гедонистическая концепция (основоположником которой считается Аристипп из Кирены) предполагает главной целью наслаждения, радость и позитивные чувства как главную цель человеческого существования. Эвдемонистическое направление (у истоков которого стоял Аристотель) определяло счастье как полноценное, осмысленное и целостное бытие. А.Е. Созонтов, проводя параллель с психологией и психотерапией, отмечает, что в рамках гедонистического подхода благополучие определяется посредством избегания неудовольствия и достижения удовольствия, выступая как результат социального сравнения. Эвдемонистический подход основывается на идеях гуманистической психологии и рассматривает благополучие как обретение идентичности личности, развитие индивидуальности, полноту самореализации, возможность становиться субъектом собственной жизни [128]. Видно, что разработка двух рассмотренных подходов к проблеме психологического благополучия человека ведётся в контексте разных теоретических ориентаций, для которых характерно различное понимание его природы, ключевых предпосылок и индикаторов, путей достижения. Однако у современных исследователей есть тенденция к тому, чтобы психологическое благополучие рассматривать как интегральный феномен, включающий аспекты гедонистических и эвдемонистических представлений. Эмпирически показано, что позитивность аффективной жизни и самореализация личности коррелируют между собой, хотя и акцентируют различные ее аспекты [58]

О.С. Ширяева выделяет несколько иных позиций: объективной – объективистский подход (М. Аргайл, А.В. Воронина, Э. Динер и др.), субъективной –

субъективистский подход (Н. Брэдбурн, Э. Деси, А. Маслоу, Э. Фромм и др.) и психологической – собственно психологический подход (К. Рифф, С.Ю. Семенов, П.П. Фесенко, М. Яхода и др.). В одних исследованиях данные подходы выступают как дополняющие друг друга, в других – как взаимоисключающие [151]. Современные зарубежные исследования выделяют два подхода к пониманию благополучия: индивидуально-ориентированный и социально-ориентированный, что в некоторых аспектах соотносится с гедонистическим и эвдемонистическим подходами [173, 184]. Таким образом, на наш взгляд, возможно говорить о двух чётко выделяющихся подходах к пониманию психологического благополучия. Первый – это определение психологического благополучия как переживания, проявляющегося в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости жизнью, целостности личности. Второй подход определяет психологическое благополучие как ресурсное состояние личности, включающего совокупность компонентов, характеризующих степень позитивного и полноценного функционирования. Соответственно, установлению этих компонентов и уделяется особое внимание.

1.2. Компоненты психологического благополучия и их взаимосвязь с различными характеристиками личности

Можно заключить, что в целом особое внимание на данный момент уделяется не только разграничению психологического благополучия и других сходных ему категорий, но и выявлению факторов, его составляющих, и характеристик личности, которые на него влияют. В той или иной степени, но практически каждый автор психологической теории как зарубежной, так и отечественной, определяли критерии и параметры благополучной и неблагополучной личности. В качестве компонентов, свидетельствующих о полноценном бытии личности в мире, в психоаналитической традиции (особенно в её современном варианте – неопсихоанализе и теории объектных отношений) выделяются

наличие в жизни человека здоровых и конструктивных межличностных отношений (А. Адлер, Дж. Боулби, Д. Винникот, М. Кляйн, Г.С. Салливан, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, В. Шутц, Э. Эриксон, К.Г. Юнг), осознание ценности себя и другого, социальный интерес (А. Адлер), устойчивая система представлений о себе, эго-идентичность (К.Г. Юнг), способность работать и любить (З. Фрейд), инициативность и самореализация (К. Хорни), продуктивный тип личности (Э. Фромм), разрешение всех возрастных дихотомий в пользу конструктивных (Э. Эриксон), спонтанно-свободное телесное и эмоциональное проявление (Я.Л. Морено, В. Райх).

В русле экзистенциально-гуманистического направления, компонентами благополучного и позитивного жизненного функционирования определяются: постоянное развитие и конструктивное преобразование личности, её самореализация (Л. Бинсвангер, М. Босс, Дж. Бьюдженталь, Д.А. Леонтьев, Р. Лэйнг, А. Лэнгле, А. Маслоу, А. Меркурио, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл), здоровые, открытые и искренние межличностные отношения (К. Роджерс, Р. Мэй, И. Ялом), открытость к переживаниям и спонтанность реализации личности (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс), наличие смысла и целей в жизни (Д.А. Леонтьев, А. Лэнгле, В. Франкл), осознание внутренней свободы и ответственности (Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле, В. Франкл), гармоничный баланс базовых диалектических дихотомий «Вместе, но не слиянно» (Дж. Бьюдженталь), «Я и Мир» (Р. Мэй), «Ты-и-Я» (М. Бубер, К. Роджерс).

В отечественной традиции полноценно функционирующей личностью можно назвать ту, которая описана в субъектном подходе (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анциферова, Л.И. Божович, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, В.Ф. Петренко, В.А. Петровский). В этой традиции субъект – активно-преобразующий действительность, обладающий способностью к самодетерминации личностного развития и возможностью самоуправления собственными ресурсами. Полноценно функционирующая личность рассматривается в постоянном диалектическом единстве системы социальных отношений и определяется посредством отношений к себе, миру и другим.

Обобщая различные компоненты благополучия, выделенные в различных подходах, современная позитивная психология и отдельные зарубежные исследования субъективного и психологического благополучия рассматривают чётко ограниченные факторы, как, например: 1) физическое и психическое здоровье, 2) знание и понимание мира, 3) хорошая работа, 4) материальное благополучие, 5) свобода и самоопределение, 6) удовлетворительные межличностные отношения [166, 170, 176, 183]. К. Рифф выделяет компоненты психологического благополучия: 1) внутренняя гармония (принятие себя), 2) позитивные отношения с другими людьми, 3) независимость, 4) контроль над обстоятельствами, 5) наличие цели в жизни, 6) личностный рост [178]. По интерпретации К. Рифф, человек, обладающий высокой автономией – независим от мнения окружающих, способен противостоять большинству, нестандартно и креативно (при необходимости) мыслит, адекватно оценивает себя и своё поведение (ориентируясь на собственные ощущения и ценности, а не мнения других). Отсутствие достаточного уровня автономии ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих. Автономность проявляется в высоком уровне самостоятельности и ответственности за собственные решения. Управление окружающей средой подразумевает способность к овладению различными видами деятельности, ориентация на достижение собственных целей, наличие качеств, способствующих эффективно справляться с трудностями. Невыраженность этого компонента проявляется в ощущении собственной некомпетентности, бессилия, неспособности преодолеть объективные или субъективно ощущаемые преграды на пути к достижению цели, трудность в фактическом изменении окружающей действительности. Личностный рост как компонент психологического благополучия определяет ориентацию на развитие личности, восприятие новой информации, ощущение личностного прогресса. Если личностный рост не проявлен, то, как следствие, начинают доминировать чувство стагнации, скуки, неуверенность в себе и нежелание овладевать новыми навыками и знаниями. В данном случае, личностный рост рассматривается как относительно постоянный процесс, который онтологически обусловлен природой человека, а отказ от

развития – как форма выражения неблагополучия. Важно учитывать – позволяет ли личность ему свободно проявляться или прерывает его, неосознанно останавливает. Позитивные отношения с окружающими как компонент психологического благополучия подразумевают умение создавать и поддерживать социальные контакты, проявлять эмпатию и интерес к другому, готовность проявлять гибкость во взаимодействии, умение прийти к компромиссу. Невыраженность этого компонента свидетельствует об отсутствии конструктивных контактов с другими людьми, неумении их устанавливать, одиночестве, неготовности слушать и понимать позицию другого. Жизненные цели как компонент психологического благополучия характеризуют ощущение смысла жизни и деятельности, осознание ценности собственного бытия и действий, восприятие прошлого, настоящего и будущего хронотопа как единого и взаимообусловленного. Отсутствие целей в жизни обуславливает эмоциональную опустошённость, ощущение безнадежности и бессмысленности, тоски. В данном случае, жизненные цели рассматриваются как синонимичное понятие смыслу В. Франкла [140] и смысложизненным ориентациям в отечественной концепции Д.А. Леонтьева [78, 80]. Самопринятие как компонент благополучия личности свидетельствует о достаточном знании себя, адекватную и в целом позитивную оценку собственных действий, принятие своих ценностей и установок, осознание своих как положительных, так и отрицательных качеств. Низкие показатели самопринятия сопровождаются ощущением неудовлетворённости собой, отторжением и вытеснением определённых качеств своей личности, негативным восприятием собственного прошлого.

Выделенные К. Рифф компоненты психологического благополучия соотносятся с категориями различных теорий, ядром которых выступает развитие и самореализация личности, её позитивное функционирование. «Самопринятие» соотносится с понятиями «самоуважение» и «самопринятие», введенными и разработанными А. Маслоу, Г. Олпортом, К. Роджерсом, и М. Яходой, с концепцией индивидуации К.Г. Юнга, выступает как часть процесса эгоинтеграции (по Э. Эриксону). «Личностный рост» соотносится с экзистенци-

альной и гуманистической традицией, определяющей человека как постоянно развивающуюся систему. Жизненным целям посвящены работы В. Франкла (в аспекте нахождения жизненного смысла), А. Лэнгле, работы Д.А. Леонтьева. «Компетентность и управление окружающей средой» соотносится с разработанными концепциями социальной и коммуникативной компетенции И.А. Зимней, В.Н. Кунициной, Е.В. Коблянкой, У. Пффингстена, В.Э. Уайта, Ю. Хабермаса, Р. Хинча и др. Акцент на автономности личности, её способности быть независимой делается в рамках теории Э. Берна (проявление или восстановление трёх способностей: осознания, спонтанности, искренности), теории Э. Эриксона, согласно которой автономия развивается в раннем возрасте как конструктивный выход из кризиса (в противовес сомнению и стыду). Значимости позитивных отношений в жизни человека и подробной разработке их развития и взаимосвязи с другими характеристиками личности уделялось внимание в психоаналитическом подходе (Дж. Боулби, В. Шутц и др.). Рассмотрению более широкого спектра отношений личности, а точнее, их целостной системы, посвящены исследования отечественной традиции, в которых система отношений личности выступает необходимым условием её полноценного и позитивного функционирования.

Следует отметить, что в исследованиях Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной установлено, что центральным компонентом психологического благополучия является самопринятие. Оно определяет выраженность автономности, позитивности отношений с другими и наличие жизненных целей [54]. Зарубежные исследования, рассматривающие структуру благополучия достаточно единодушны относительно его компонентов. Так, М. Селигман в благополучии выделяет пять факторов: положительные эмоции, личностный смысл, вовлечённость в деятельность, отношения с людьми, наличие ряда достижений [120].

В настоящее время имеется ряд исследований, в которых внимание уделяется взаимосвязи психологического благополучия личности и других её характеристик. Так, П.П. Фесенко установлены взаимосвязь психологического

благополучия и смысложизненных ориентаций, а именно: все структурные компоненты психологического благополучия прямо коррелируют с уровнем осмысленности жизни и смысложизненными ориентациями, а структура смысложизненных и ценностных ориентаций связана с уровнем психологического благополучия личности. Испытуемые с высоким уровнем психологического благополучия отличаются от людей с низким уровнем психологического благополучия тем, что у них значительно более высокий уровень осмысленности жизни и смысложизненных ориентаций, их структура значимых терминальных ценностей отличается более конкретным, заведомо более легко реализуемым характером [135]. В работе О.С. Ширяевой установлено, что для достижения субъективной и объективной успешности личности при различном уровне воздействия на нее объективных факторов экстремальной среды задействуются разные модели психологического благополучия: в экстремальных природно-климатических условиях, депривирующих потребности личности, – асимметричная модель психологического благополучия, характеризующаяся преимущественным обращением к внутренним ресурсам; в условиях с менее интенсивным экстремальным воздействием – симметричная модель психологического благополучия, построенная на гармоничном взаимодействии личности со средой и предполагающая равноценное обращение личности, как к внутренним, так и к внешним ресурсам развития. В случае субъективной оценки среды жизнедеятельности как неэкстремальной личность в объективно экстремальных условиях жизнедеятельности использует симметричную модель психологического благополучия [152]. В работе Л.В. Жуковской рассматривается взаимосвязь психологического благополучия личности и родительских установок женщин. Выявлено, что психологически благополучные женщины имеют гармоничные родительские установки, направленные на свободу, принятие и равноправие ребенка. Для психологического благополучия и родительских установок женщин характерна межпоколенная трансляция: психологическое благополучие дочери прямо связано с психологическим благополучием ее матери, родительские установки дочерей взаимосвязаны с соответствующими родитель-

скими установками их матерей [53]. Взаимосвязь психологического благополучия и религиозной ориентации личности рассмотрена в работе М.Н. Семенова [121], психологическое благополучие работающих женщин – М.В. Бучацкой [35], взаимосвязь психологического благополучия личности с переживанием террористической угрозы в работах Н.В. Тарабриной, Ю.В. Быховец, Н.Н. Казымовой [131], динамику психологического благополучия в студенческий период анализируют Л.Б. Козьмина [71] и О.С. Машарская [88], специфику психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте рассматривают Ю.Б. Дубовик [51] и Я. Танг [182], определяются личностные детерминанты и факторы благополучия [17, 18, 116, 137], связь психологического благополучия и профессионального развития [30, 109]. Взаимосвязь субъективного благополучия и ценностно-смысловых ориентаций подробно рассматриваются в работах Р.М. Шамионова [150] и Е.Е. Бочаровой [27, 28], результаты которых позволяют нам соотносить субъективное и психологическое благополучие личности.

Таким образом, получено значительное количество данных, свидетельствующих о разносторонней взаимосвязи психологического благополучия с различными аспектами личности. Психологическое благополучие – социально-психологическое образование, которое в свою очередь, выступает детерминантой развития и становления личности, обуславливающее степень её самореализации и самоактуализации.

1.3. Система доминирующих отношений личности как социально-психологическая характеристика: теоретические подходы

Определяя в качестве одного из важнейших своих компонентов позитивные отношения, психологическое благополучие, согласно системному подходу и отечественной традиции, тем или иным образом взаимосвязано с системой отношений личности. Как указывал М. Шелер, личность существует только в своём устремлении к «другому», познаёт себя только через «другого» и обрета-

ет себя только в «другом». «Ты», а в нём и «Мы» предшествует «Я» или, по меньшей мере, всегда сопровождает «Я». М. Бубер, раскрывая возможности Диалога, делает акцент на том, что не видя в других людях личность, человек не переживает как личность и себя самого, тем самым оказываясь сущностно отчуждённым от себя и мира [34, с. 37]. Человек всегда обусловлен собственными социально-психологическими отношениями, «экспериментальным взаимодействием с миром, в котором непрерывно находятся чувствующие, желающие и сознающие существа. По природе человек не весь в человеке. Люди совместно воссоздают и реализуют свои взаимопроникающие существования, органически выросшую общую действительность» [86, с. 11]. Резюмируя многие отечественные подходы к определению личности, подчёркивающих, прежде всего, её социальность и значимость системы её отношений, психологический словарь определяет личность как социальную сторону, социальное качество в человеке. Б.Г. Ананьев рассматривал личность как конкретного человека, взятого в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих [6]. А.Б. Орлов понимает личность как социальное по своей природе, относительно устойчивое и прижизненно возникающее психологическое образование, представляющее собой систему мотивационно-потребностных отношений, опосредующих собой взаимодействия субъекта и объекта [98]. Личность всегда социально обусловлена и детерминирована отношениями [14]. Отношения личности затрагивают, так или иначе, практически каждый её аспект, в том числе, характеристику её благополучности.

В отечественной психологии относительно самостоятельно категория «отношение» впервые появляется в работах А.Ф. Лазурского, который вычленив в человеке эндопсихику как внутреннюю сторону психического и экзопсихику как его внешнюю сторону, представил последнюю в виде системы отношений субъекта к действительности. Вводя понятие «отношения личности», А.Ф. Лазурский подошел к характеристике личности с точки зрения ее активно-

го взаимодействия с окружающей действительностью [127]. Это позволило, уже в дальнейшем, В.Н. Мясищеву поставить в центр своей концепции личность, которую он определил как «ансамбль отношений» – совокупность всех её существующих отношений к объектам и фактам окружающего мира: «психологические отношения человека в развитом виде представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности. Эта система вытекает из всей истории развития человека, она выражает его личный опыт и внутренне определяет его действия, его переживания» [94, с. 143]. В.Н. Мясищев рассматривал отношение человека как проявляющееся в сознательной избирательной активности, базирующейся на личном опыте и как проявляющаяся реакция, связанная с каким-либо объектом действительности. Это сформированная, в той или иной мере осознаваемая, связь между объективным и субъективным миром человека. При этом, в системе отношений человека доминирующими выступают отношения к другим людям, которые имеют взаимный характер [77].

Б.Ф. Ломов уточнял, что термин «субъективное отношение» – объективная связь личности с ее окружением, но в эту связь он включает субъективную позицию человека в данном окружении. Отношение содержит в себе момент оценки, выражает пристрастность личности [84]. В концепции В.А. Ядова личность определяется посредством её диспозиций. Диспозиции личности представляют собой результат проживания ситуаций с учётом тех или иных личностных потребностей. Предложенная иерархия диспозиций по сути отражает уровневую систему отношений личности, где первый уровень образуют элементарные фиксированные установки, второй уровень представляют социально фиксированные установки или социальные установки (социальные потребности, связанные с включением личности в первичные группы и соответствующие им социальные ситуации), а третий уровень системы составляет общая (доминирующая) направленность интересов личности, формирующаяся на основе более высоких социальных потребностей и представляющая собой пред-

расположенность к идентификации с той или иной областью социальной деятельности [160].

По мнению С. Л. Рубинштейна, в процессе жизнедеятельности человек реализует и утверждает себя как субъект – в своем отношении к объектам, и как личность – в своем отношении к другим людям: «Реально мы всегда имеем два взаимосвязанных отношения – человек и бытие, человек и другой человек (другие люди). Эти два отношения взаимосвязаны и взаимообусловлены» [114, с. 256]. С.Л. Рубинштейн рассматривал личность как неразрывно связанную с социальной действительностью, в которой она находится. Личность встроена в систему общественных отношений, она их носитель, сознательно определяя своё отношение к миру, другим людям и себе самому. Это условие служит основанием для постулата о взаимодействии личности и социальной среды.

А.А. Бодалёв под отношением понимает психологический феномен, сутью которого является возникновение у человека психического образования, аккумулирующего в себе результаты познания конкретного объекта действительности, интеграции всех состоявшихся эмоциональных откликов на этот объект, а также поведенческих ответов на него [21, с. 68]. В.А. Ганзен и В.Н. Юрченко рассматривают отношение как центральную, системообразующую характеристику всего компонентного состава психического состояния. В структуре состояния эта характеристика представляет уровень сознания и самосознания человека. Отношение как характеристика сознания – это отношение к окружающей действительности, как характеристика самосознания – это саморегуляция, самоконтроль, самооценка, то есть установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием, формами поведения человека [46]. И.С. Клецина рассматривает отношения как многоуровневый конструкт, отражающий социально-психологическую действительность [68]. К.К. Платонов считал, что понятие психологических отношений определяет эмоционально окрашенную оценку социальных явлений, представляющую определённую сторону сознания, связанную с оценкой окружающей действительности. Личность в процессе жизни не только усваивает и транслирует те или иные социально-

психологические отношения, но и активно создаёт новые. Именно на взаимном обмене этих отношений, их изменении и развитии выстраивается совместная жизнь людей. При этом, в основе психологических отношений личности, носителем и субъектом которых выступает отдельный индивид, всегда лежат общественные, социальные отношения, субъектами которых являются социальные общности, группы [105].

Однако, А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский предупреждают о неоднозначности утверждения того, что отношение является одной из форм отражения человеком окружающей его действительности, что формирование отношений в структуре личности человека происходит в результате отражения им на сознательном уровне сущности тех социальных объективно существующих отношений общества в условиях его макро- и микробытия, в котором он живет. В связи с этим, мы можем говорить о том, что отношение является отражением скорее не собственно, действительности, но специфики её восприятия. Далее, они уточняют: «выделяя в указанном представлении наиболее значимые для категориального анализа признаки, отметим среди них, в первую очередь, такой как доминирование в категории отношения значимой для субъекта направленности на объект, в качестве которого могут выступать не только материальные вещи, но также и феномены культуры, духовные ценности, другие люди, сам субъект. Отношение, однако, не следует идентифицировать с мотивом, эмоцией, потребностью и другими проявлениями индивидуально-личностного плана психической жизни. Категории отношения присущи такие признаки, как заданная субъектом направленность психического акта, избирательность, установка на оценку (позитивную, негативную, выражающую безразличие), предрасположенность и готовность к определенному образу действия и др.» [99].

Сущность психологического отношения детально раскрывается в рамках субъектного подхода (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.). С точки зрения субъектного подхода, основными признаками субъекта являются его сознательность, активность, избирательность и целостность [2, 4]. Социально-психологические отношения так же обладают

этими признаками, выступая не просто субъективным отражением окружающей действительности, но и сущностной характеристикой самого субъекта. Наиболее характерными проявлениями психологических отношений человека выступают его суждения и поступки, выражающие субъективную оценку объектов отношений и позицию субъекта в системе его связей с окружающими людьми [62]. Отличие феномена психологического отношения от установки состоит в том, что в понятии «отношения» предполагаются различные, в том числе и социальные объекты, на которые это отношение распространяется, самые разнообразные, сложные, с социально-психологической точки зрения ситуации. Сфера действий личности на основе отношений практически безгранична [8]. Одной из самых важных психических составляющих отношения и качественно отличающих его от установки и других близких категорий, оказывается мотивационно-эмоциональный компонент, который сигнализирует о валентности отношения – положительной, отрицательной, противоречивой или безразличной [21]. Составными элементами развитого отношения являются целостность, сознательность, активность, избирательность. Сознательность отношения имеет место тогда, когда человек отдает себе отчет в объективных основаниях и объективных мотивах отношения, обязанностях и связанной с этим ответственности, вытекающих из этого отношения, причем проявляет все это как в отдельных поступках, так и во всем своем поведении в целом. Таким образом, с сознательностью отношений и возможностью развития и подъема личности на более высокую ступень, по мнению В.Н. Мясищева, связано развитие основных качеств личности, а также способность адекватно отражать действительность в ее основных чертах, отдавать себе отчет в выборе средств воздействия и сообразовывать действия с условиями и обобщенным содержанием опыта. Избирательность отношений В.Н. Мясищев связывает с содержанием предмета. Она зависит от значимости предмета для личности и обусловлена индивидуальным опытом, представляя собой систему индивидуальных временных связей. От избирательности отношений непосредственно зависит и субъективная активность личности [94, с. 112].

Как указывает В.А. Зобков, личность начинает формироваться рано, постепенно и постоянно «наполняясь» отношениями, которые задаёт конкретная социальная среда. Внешние воздействия, преломляясь через психодинамические и нейродинамические особенности человека, формируют те «внутренние условия», которые впоследствии начинают управлять взаимодействиями и взаимоотношениями личности в социальной среде [62]. Таким образом, человек может быть включён в производственно-экономические, профессиональные, семейные, формально-межличностные и неформально-межличностные отношения и иметь в системе этих отношений определённый статус [63]. Основываясь на категориях объектов действительности, ещё А.Ф. Лазурский выделил 15 групп отношений личности к различным явлениям природы, общества, ценностям, к себе, ко всему, что составляет объекты этих отношений. Впоследствии, утвердилось рассмотрение отношений с точки зрения трёх направлений: познавательные, эмоционально-оценочные, действенные отношения к миру, другим людям и самому себе [118]. Как указывает В.П. Позняков, классификация психологических отношений с точки зрения специфики их субъектов может быть представлена следующим образом: психологические отношения личности, межличностные отношения, внутригрупповые отношения, в том числе отношения между личностью и группой, и межгрупповые отношения. Они объединяются в класс социально-психологических отношений и соответствуют различным уровням организации общества как системы социальных связей между субъектами. Наиболее общий вывод, вытекающий из анализа содержания и особенностей социально-психологических отношений, состоит в том, что эти отношения не могут быть правильно поняты и объяснены, исходя только из анализа индивидуальных психологических характеристик субъектов взаимоотношений и их взаимодействия между собой. В основе социально-психологических отношений даже тогда, когда они имеют видимость межличностных отношений, лежат общественные по своей природе отношения между социальными общностями. При таком понимании личности как субъекта совместной жизнедеятельности психологические отношения выступают отра-

жением реальных социальных явлений, связей и характеристик, формирующихся в процессе взаимодействия личностей друг с другом [104]. В.Н. Мясищев полагал, что личность, будучи включенной в течение жизни в систему общественных отношений (к природе, общественной и личной собственности, различным социальным общностям, людям, труду и др.), постепенно усваивает их. Таким образом, они становятся собственными отношениями личности к различным сторонам той действительности, которая ее окружает. Отношение всегда взаимосвязано с деятельностью, поведением, отражением действительности. Процессы деятельности, их течение, активность, функциональная характеристика отражаются в отношениях личности к задаче, процессу и условиям деятельности [94, с. 82].

Таким образом, учитывая диалектическую взаимосвязь действительных отношений личности с окружающей средой, реальных общественных отношений, в которые личность включена, и собственных отношений личности к различным сторонам действительности, определим систему отношений личности как двуполюсную, включающую в себя собственно психологические отношения личности, объединённые по трём направлениям – к миру, другим людям и самому себе, и социальные отношения личности – реально проявляемые и актуальные отношения личности и различных социальных общностей, включая межличностные. Поскольку эти отношения находятся в постоянном диалоге и взаимодействии, невозможно рассматривать их в разрыве друг от друга. Е.В. Шорохова отмечает, что при социально-психологическом исследовании личности группа и личность представляются едиными, неразрывными. Они, по существу, выступают как разные уровни социально-психологического исследования: «В конечном итоге нет никакой социальной психологии, которая бы не была психологией личностей, находящихся в определенных отношениях: человек всегда выступает как член той или иной группы, участвует в ее жизни и работе, проявляется в обществе как член такой группы» [153, с. 67]. Б.Ф. Ломов считал, что личность в своем развитии включается во многие как большие, так и малые общности людей. Участие в жизни этих общностей формирует у нее

определенные субъективные отношения как к той общности, в которую она включена, так и к другим общностям [84, с. 328].

Н.И. Сарджвеладзе, анализируя отечественный подход к определению отношений, выводит два ключевых положения: 1) сущность личности заключается не в её субстанциональной данности, а в модусе отношений, определяющимся, с одной стороны, тем, какое место занимает индивид в системе социальных отношений, и, с другой стороны, тем, каковы его отношения к внешнему миру и к себе; 2) поскольку модус отношений является конституирующим фактором личности, то оба полюса этих отношений – личность и социальную среду – следует рассматривать в их единстве, что позволяет считать более адекватным говорить о системе «личность – социальный мир», нежели оперировать выражением «личность и социальная среда» [118]. Таким образом, затруднительно говорить о полноценном функционировании человека, его благополучии, не учитывая тот социальный контекст, в который он включён. Недостаточно рассматривать позитивные отношения личности только в той степени, в которой они характеризуются числом близких лиц, лёгкостью установления социальных контактов и степень удовлетворённости актуальными межличностными отношениями. Необходимо рассматривать всю систему отношений в её комплексности, учитывая то влияние, которое она оказывает на изменение и развитие личности. Как указывал С.Л. Рубинштейн: «Кроме совокупности общественных отношений, человека характеризуют основные отношения, через которые и может быть раскрыта его специфическая онтология: этическое отношение к другому человеку, отношение к себе и своей жизни» [114, с. 74].

Стоит отметить, что в зарубежном подходе категория «отношение» лексически разделена, что, в некотором смысле, упрощает понимание и интерпретацию ряда исследований. В тоже время, за счёт жёсткого разделения этих понятий утрачивается их взаимосвязь и единая система взаимообуславливания. Близким, но не тождественным по значению психологическим отношениям отечественной традиции в зарубежной теории выступает категория социальной установки – аттитюда. Фактически реализуемые социальные и межличностные

отношения изучаются в рамках категорий интерперсонального (межличностного) взаимодействия и общения. Аттитюд, по одному из первых его определений: состояние психонервной готовности, сложившееся на основе опыта и оказывающее направляющее и (или) динамическое влияние на реакции индивида относительно всех объектов или ситуаций, с которыми он связан [163]. В определении аттитюда значимым является именно его «социальность», обусловленность установки социальным взаимодействием, социальными объектами и социальной действительностью. В этом смысле социальная установка, по словам Г.М. Андреевой, определяет как усвоенный социальный опыт интериоризирован личностью и как он проявляет себя в ее действиях и поступках [8]. Другим схожим с понятием «аттитюд» в отечественной психологии является понятие «направленность личности» (Л.И. Божович). Направленность складывается как внутренняя позиция личности по отношению к социальному миру, определяющая поведение и деятельность человека в конкретных социальных ситуациях и в отношении к окружающим его людям [23]. История изучения социальных установок различными зарубежными школами насчитывает несколько этапов (И. Джанис, Дж. Дэвис, Ф. Знанецкий, И. Лодж, Дж. Мид, М. Розенберг, А. Тессер, У. Томас). Не останавливаясь подробно на каждом, отметим до сих пор актуальную трудность в структурировании каждого подхода и объединении общих тенденций. Различные подходы к пониманию межличностных отношений (подробнее рассматриваемые в п. 1.4 данной работы) группируются вокруг базового тезиса об их значимости в процессе формирования и развития личности, начиная с самого раннего опыта взаимодействия со значимыми фигурами родителей, которые становятся прообразом всех будущих отношений. Постепенно зарубежная психологическая традиция всё больше признаёт, что человек должен рассматриваться лишь в контексте отношений с другими людьми, ибо именно через межличностные отношения происходит его психологическое развитие (Д. Миллер).

1.4. Социально-психологические характеристики и психологическое благополучие молодёжи

Как подчёркивает Н.И. Сарджвеладзе, личность не является субстанциональным образованием, модус ее существования определяется включенностью в социальные отношения и способностью самому устанавливать отношения к внешнему миру и к себе [118]. С этой позиции, молодёжь (как социально-демографическая группа) и молодость (как возрастной период по Э. Эриксону) становится особо сензитивной к изменениям, связанным с социально-психологическими характеристиками. Период молодости является важным этапом, на котором, с одной стороны, структура благополучия продолжает формироваться и усложняться, а с другой, оно уже достигло, благодаря всем предшествующим этапам развития, определённой качественной и структурной организации. Здесь мы уже имеем возможность судить не столько о причинах неблагополучия, сколько о фактическом его проявлении и на основе этого интерпретировать различные взаимосвязи с другими характеристиками личности, а также прогнозировать возможные закономерности его динамики. Именно в молодости за счёт центрального изменения и преобразования отношений личности к самой себе (развитие самосознания), сдвигов и укрепления базовых положений по отношению к миру (мировосприятие и мироощущение), а также установление и максимально возможное раскрытие ключевых отношений с другими людьми (как установление интимно-личностных взаимосвязей, так и отношение в целом к обществу) – всё это становится точкой преломления качественных изменений благополучия личности. Отношения становятся ключевой детерминантой, опосредующей степень самореализации личности, её развитие и потенциальное позитивное функционирование. Как указывает Л.И. Бершедова: «единство качественных преобразований в целостной системе отношений к миру, себе и людям детерминировано в этот критический период сложным процессом самоопределения как впервые возникающего явления, «аффективного центра» социальной ситуации развития» [19]. По результатам исследования

С.К. Летягиной, особенности формирования благополучия личности взаимосвязан с процессом поиска идентичности в период молодости [81]. Этот период (определяющийся возрастными границами 16–17 – 24–25 лет [24, 147]), становится особенным в онтогенезе, поскольку его содержанием является становление человека как субъекта собственного развития [90, 95]. Можно сказать, что субъект в понимании отечественной традиции (К.А. Абульханова-Славская, Д.Н. Исаев, В.И. Слободчиков) – это, с некоторыми оговорками, довольно близкое определение позитивно функционирующей благополучной личности в интерпретации зарубежных подходов (Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс). О.А. Идобаева отмечает, что специфика психологического благополучия зависит от возрастного этапа. Она определяется психологическими новообразованиями, соответствующими возрасту и характерной для данного возраста ведущей деятельностью, специфичной для каждого возраста социальной ситуацией развития, индивидуально-психологическими особенностями, эмоциональным состоянием и механизмами психологической защиты. Психологическое благополучие в юношеском возрасте, по мнению О.А. Идобаевой должно определяться посредством уровня сформированности главных новообразований возраста, ориентировки в особенностях собственной индивидуальности, умении строить жизненные планы [64]. Многие исследователи юношеского периода (Л.С. Выготский, К. Левин, К. Обуховский, К.Н. Поливанова, Х. Ремшмидт, В.И. Слободчиков, Э. Шпрангер, Д.Б. Эльконин, Б.Д. Эльконин, Э. Эриксон и др.), сходятся именно в постулате о ключевой роли развития отношений в этот период. Особенность перехода от подростничества к молодости (16–17 лет) во многом определяется тем, что в этот период жизни резко проявляются не только отношения человека к окружающему миру, другим людям как к его части, но и его отношение к себе [111, 132, 138]. Вокруг этого выстраивается ещё целый спектр различных возрастных задач. Среди них: личностное и профессиональное самоопределение (Л.С. Выготский, К.Н. Поливанова, В.И. Слободчиков, О.В. Хухлаева, Д.Б. Эльконин), достижение общей социальной, интеллектуальной и эмоциональной зрелости, эмансипация от родительского дома,

идентификация «Я», утверждение Я-концепции, концепции жизни, установление значимых взаимосвязей с другими людьми (Дж. Коул, Б. Ливехуд, Л. Холл, Э. Шпрангер, Э. Эриксон). Б.С. Волков характеризует период юности следующим образом: «становится актуальным поиск своего места в мире. Происходит личностное, социальное и профессиональное самоопределение. Ведущей деятельностью становится учебно-профессиональная – основа выбора будущего» [41]. По мнению В.С. Мухиной, именно в этот период происходит становление человека как личности, когда молодой человек, пройдя сложный путь онтогенетической идентификации уподобления другим людям, присвоил от них социально значимые свойства личности, способность к сопереживанию, к активному нравственному отношению к людям, к самому себе и к природе, способность к усвоению конвенциональных ролей, норм, правил поведения в обществе [92]. Важным на этом этапе является понимание того, что в отличие от подростка молодой человек не только в своем сознании включает себя во взрослую жизнь, но и начинает принимать в ней реальное участие. Молодой человек постепенно обретает социальную зрелость, то есть становится полноправным участником всех социальных действий и многих социальных ситуаций. Особенностью таких ситуаций становится возможность выбора и принятие за него ответственности, как, например, выбор будущей профессии, спутника жизни, места жительства. Социальная зрелость предполагает, с одной стороны, возможность выполнения социальных обязанностей, с другой – принятие ответственности за собственную жизнь, свои решения и поступки. По словам И.С. Кона: «молодость обозначает фазу перехода от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости, что предполагает, с одной стороны, завершение физического, в частности полового, созревания, а с другой – достижение социальной зрелости» [72]. Именно в контексте свободы выбора и ответственности может начать формироваться чувство самореализации собственного потенциала, более того, возможность и уже фактическое проявление самоактуализации личности, что включает в себя проявление конструктивного потенциала, максимальную реализацию личностных способностей, адекватное

восприятие других людей и окружающей действительности, умеренную эмоциональность и рациональность, формирование нравственности и социальной позиции. Молодость – период формирования и утверждения ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, социально обусловленных качеств личности – всё это служит фундаментом для построения и утверждения базовых отношений личности к миру, его устройству и своему месту в нём. По словам О.В. Лишина: «Ведущую деятельность в период молодости следует рассматривать как комплекс видов деятельности, жёстко не ограниченный, но объединённый общим признаком – специфическим смыслом отношения к миру» [83, с. 29]. Многочисленные исследования проявлений отношения к миру и связанного с ним чувства благополучия и счастья, свидетельствуют о наличии базовых оптимистических и пессимистических оснований. Доверие или недоверие к миру как главное разрешение кризиса первого года жизни, по Э. Эриксону, закладывает психоэмоциональный фундамент для всего дальнейшего развития личности. В этот период отношение к миру проявляется как постепенно устанавливающееся мировоззрение, мировосприятие и конструктивное (деструктивное) отношение к окружающей действительности. В конструируемых ценностных ориентациях выявляется отношение к миру как система обобщённых представлений о мире в целом, его устройстве и законах, об окружающей действительности и других людях, «обобщённое, итоговое отношение к жизни» [114, 70]. Отношение к миру формирует и обуславливает внутренние интенции личности: готовность или неготовность выразить себя в социуме, ориентироваться или пренебрегать гуманистическими ценностями и идеалами, воспринимать людей и объекты окружающего мира как «априорно хорошие» или «априорно плохие». В молодости отношение к миру претерпевает ряд изменений, меняясь с детского взгляда на более взрослый. При условии разностороннего развития личности, реализации опыта межличностного взаимодействия и решения ряда жизненных задач, в отношении к миру вплетается ощущение собственной ответственности, или радикально ему противоположное – установка на долженствование по отношению к личности. Можно сказать, что разрозненные

невротические установки складываются в единую картину мира и формируют базовое отношение к миру, мироощущение, которое впоследствии будет создавать для развития личности либо возможности, либо преграды [13].

Несмотря на некоторые расхождения у разных авторов в представлениях о молодости, как в отечественных, так и в зарубежных, можно сказать, что в этом вопросе больше единодушия. Никем не оспаривается факт значимости этого периода для дальнейшего формирования личности, ее самовоспитания и самообразования. Делается особый акцент на становлении субъектности. Ключевую роль в этом процессе играет формируемое отношение к себе, выступающее ключевым фактором самосознания личности, самоотношения, самодетерминации. Диалогичная природа человеческой психики разворачивается в постоянный диалог с самим собой, обуславливая рефлексивную и интроспективную. Как отмечает В.В. Столин, уже в самом факте существования самосознания заложена его двойственность, диалогизм «Я». Возможность рефлексии создаётся реальной вовлечённостью в различные системы связей, которые и определяют возможность различных точек зрения субъекта на мир и в том числе на себя самого [130]. Н.И. Сарджвеладзе обобщает: личность не только имеет определённый статус в системе социальных отношений и установочное отношение к социальному окружению, но и особым образом относится к самому себе и характеризуется особым образованием – подструктурой самоотношения. При этом способ отношения к себе не стоит в одном ряду с когнитивным, эмоциональным или регулятивным моментами самосознания, напротив, феномен самоотношения в качестве своих отдельных сторон включает самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию. Более того, самоотношение личности структурировано во времени, что дает возможность выделить три вида «Я» по темпоральному признаку: актуальное «Я» («я здесь и теперь»), ретроспективное «Я» («я в прошлом») и проспективное «Я» («я в будущем») [118]. Частными аспектами отношения к себе в молодости становятся такие свойства личности как самоуважение, самопринятие, самооценочность, самопонимание [67]. Самопринятие, входящее в качестве

компонента в психологическое благополучие, отражает, с одной стороны, степень слаженности и гармоничности психических процессов самосознания, самоощущения и самопознания, а с другой, обуславливает отношение личности к другим людям и миру в целом. По мнению К. Роджерса, принятие себя – необходимое условие для более легкого и искреннего принятия окружающих. И наоборот, принятие личности другим человеком ведет к более явному принятию себя [113]. Отношение к себе, раскрывающее возможность деятельно-конструктивной жизни, В.Н. Мясищев понимает как правильное отражение действительности в ее настоящем и прошлом, а также умение предвидеть будущее, правильно оценивать самого себя и свое место в действительности [94]. В работе Е.М. Синюковой предложена структурно-динамическая модель отношения к себе, в которой отношение к себе понимается как динамическое личностное образование, имеющее отраженную, опосредствованную реальностью основу, в которой представлено интенциональное отношение личности к собственному «Я» как к субъекту. Отношение к себе имеет социальную природу и существует в качестве личностного феномена и компонента самосознания, органическое единство рефлексии, самооценки и уровня притязаний [123]. Как показано в исследовании О.В. Селезнёвой, наиболее интенсивно самосознание развивается в подростковом и юношеском возрастах. Его становление характеризуется формированием чувства отграниченности своего «Я» от «Я» окружающих, чувства «взрослости», идентификацию себя со сверстниками, формирование структуры «Я», содержательно включающей в себя качества, характеризующие отношения с другими людьми, жизненные планы, ценности, убеждения, психологические качества и их самооценку. В юношеском возрасте самосознание практически сформировано и достигает высокого уровня развития [119]. Именно в юности, по мнению Д.И. Фельдштейна, отношение к себе начинает всё больше разворачиваться в сторону социальных отношений, рефлексия собственного жизненного пути, соотнесение его с социальным хронотопом, что служит полномасштабному развитию социальных отношений, обострению потребности в принадлежности к социальной группе, активное

формирование самосознания, выступающего в социальной позиции общественно ответственного субъекта [134].

Другим значимым аспектом юношеского периода становится актуализация и последующее разрешение ключевых экзистенциальных тем, так или иначе затрагивающих проблему будущей жизни и актуального бытия, определения своего призвания, выбора дальнейшего жизненного пути, так или иначе определяющих изменения в системе отношений личности. По словам А.М. Медведева, построение эго-идентичности предполагает переход от фазы самоотрицания к фазе самопринятия, что должно найти отражение в содержании и эмоциональной модальности представлений молодого человека о себе и своей жизни. Такой переход может опосредствоваться отказом от вещно-утилитарных ценностей в пользу экзистенциальных [89, с. 13]. Для всех юношей и девушек важно найти своё место в обществе, построить значимые отношения с другими, но в тоже время, в этой и других возрастных задачах начинает проявляться потребность в поиске глубокого смысла всего свершающегося развития, акцент постепенно смещается с поиска ответа на экзистенциальный вопрос «Кто я?» на «Зачем я?». Для возможности найти ответ на этот вопрос, происходит, с одной стороны, активный поиск всех возможных альтернатив, а с другой, как будто рефлексивная остановка, позволяющая оценить конгруэнтность того или иного варианта. На особую значимость этой остановки указывает А.С. Арсеньев: «Вступление в подфазу юности обусловлено многими факторами. Важнейший из них – созерцание в противоположность активной деятельности. Остановка деятельности, покой, романтическая мечтательность, пушкинская «праздность» как предпосылка «вдохновенья». Непосредственное погружение в беспредельность бытия собственного «Я» и Мира» [12]. То же значение придаёт и Э. Эриксон, для которого юность, прежде всего, это период обретения идентичности. Для её обретения молодому человеку социум предоставляет возможность осуществления разностороннего поиска и его дальнейшего осмысления – психологический мораторий. Позитивным вариантом разрешения такого кризиса идентичности является формирование целостной иден-

тичности, негативным – ролевое смещение, диффузия идентичности, что в свою очередь приводит, по мнению Э. Эриксона, к образованию «синдрома патологии идентичности» [156]. Ощущение идентичности можно интерпретировать как субъективное вдохновенное ощущение тождества и целостности, что впоследствии станет признаком здоровой интеграции личности, полной реализации её личностного потенциала и психологического благополучия. А формирование идентичности, в свою очередь, требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей. Особенно важна реструктуризация отношений с родителями, поскольку взрослеющий человек не может далее довольствоваться ролью опекаемого и управляемого [106]. Таким образом, молодому человеку за довольно короткий промежуток времени предстоит сделать целую серию социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений: уход от прежних идентификаций – через переживание своей особенности и одиночества – к интегрированной идентичности – такова общая схема развития при переходе от подростничества к ранней юности» [89, с. 35]. Здесь процесс обретения идентичности тесно переплетается с процессом индивидуации, который по К.Г. Юнгу своей целью имеет развитие целостной личности. При этом индивидуация не может осуществляться в состоянии изоляции, она обязательно предполагает и включает межличностное взаимодействие, разворачивание всей системы отношений личности [157]. Отношения, с одной стороны, опосредуют процесс индивидуации, а с другой – меняются в соответствии с качественным преобразованием эго-идентичности. В этом плане трудно сказать, что определяет, а что следует – в молодости система отношений личности, процесс её диалогического обмена с окружающей действительностью неразрывно связан с формированием и становлением структуры психологического благополучия, детерминирующего развитие личности в дальнейшем. И.С. Кон понимает юность как реализацию существенного ресурса личности и психологического потенциала, посредством открытия своего внутреннего мира. Это становится, с одной стороны, волнующим и радостным событием, но с другой – приносит с собой тревожные пере-

живания, связанные с несовпадением внутреннего «Я» с внешним поведением [72]. По О.В. Хухлаевой, все эти преобразования личности сопровождаются переживаниями чувства неопределённости, осознания сложности мира, распадом детской веры и оптимизма, формированием смысловой системы, поиском смысла собственного существования, проблемой выбора, свободы и ответственности, по новому переживаемое чувство одиночества, реальное осознание конечности бытия, окончательное оформление внутреннего мира человека [147]. Иными словами, в период юношества вместе с осознанием своей уникальности, приходит чувство одиночества, которое требует перехода в межличностном общении на новые уровни интимности и доверия. Однако, именно такая встреча человека с базовыми экзистенциальными данностями и сопровождающими ими переживаниями, необходима для полного раскрытия возможностей личности, через обретение личностного смысла и эго-идентичности, происходит поворот в отношениях к себе, другим людям и к миру в целом. Отношения личности здесь переплетаются с чувством ответственности, что, в традиции экзистенциальной психологии, означает осознавать творение самим собой своего «Я», своей судьбы, своих жизненных неприятностей, своих чувств и также своих страданий, если они имеют место [33]. Полноценная «встреча» с этим экзистенциальным фактором важна именно в период формирования идентичности, осознания собственной социальной и психологической зрелости. Таким образом, сквозь призму чувства свободы и ответственности, одиночества и возможности установления интимности, обретения глубинных смыслов и определения отношения к проблеме конечности бытия, совершается метафорический процесс нового рождения личности – переход в новую со-бытийность (В.И. Слободчиков), определяющую новую систему отношений с миром, людьми и самим собой. Это не обязательно натуральная смена «состава команды», но это обязательно качественное преобразование отношений [89, с. 48]. И вновь, центральной проблемой молодого человека на этой ступени развития становится построение индивидуального, подлинно собственного отношения к социальной реальности, к культуре и своему времени [124]. При этом особую

значимость сегодня приобретает проблема становления личности молодого человека, его взросления. Б.Г. Ананьев утверждал, что каждый человек как личность проходит свой жизненный путь, в рамках которого происходит социализация его как индивида и формируется социальная зрелость [7]. Обратный полюс социальной и психологической зрелости – инфантильность современной молодёжи, о которой говорится в значительном числе философских и социопсихологических исследованиях, имеет целый ряд причин различного характера. В настоящее время молодому человеку предстоит пройти гораздо более трудный, с точки зрения совершаемых экзистенциальных выборов, путь развития, фактически без поддержки социально-государственных институтов. Можно сказать, что взросление сегодня – это решение каждого отдельного человека. В этом смысле, от индивидуации (К.Г. Юнг) можно отказаться, осознанно или неосознанно «выбрав» состояние неблагополучия как наиболее привычного [144]. И даже при условии реализуемой самоактуализации, общество, раньше предоставлявшее модели и алгоритмы этапов взросления (советское общество) в актуальной государственной и социальной ситуации уже не предоставляет необходимую социо-идеологическую поддержку, оставляя размытыми ценности и смыслы. В этом аспекте человек должен сам и только сам выбирать – «быть ему или иметь» (Э. Фромм), стать взрослой личностью или остаться инфантом. Утрачиваемые семейные отношения и межпоколенная трансляция создают неограниченное поле для поиска идентификаций и смыслов. С одной стороны, продуцируя больше возможностей в ситуации неопределённости, а с другой – временную потерю ценностно-смысловой ориентации молодого поколения. Само общество в таких условиях, по словам М. Мамардашвили, уже успело сползти в онемение, в некий цепенящий абсурд [86, с. 71]. Как следствие, крайне трудная задача – быть и становиться личностью в том обществе, в котором социальное омертвление и анемия лишают человека возможности интенсивной и полной жизни [86, с. 72]. Для полноценного и позитивного функционирования необходимо быть личностью, субъектом, становящимся и взрослеющим. С одной стороны, это глубинная экзистенциальная задача каждого че-

ловека, с другой – это возможно при определенной поддержке семьи, социума и социальных, государственных институтов. Чем меньше значимость и функциональность последних, тем больше значение воспитания в семье и саморазвития человека [59]. С этой позиции, психологическое благополучие необходимо рассматривать в той социальной ситуации, в которой развивается и становится личность на данный момент. Вся социальная ситуация развития и ключевые новообразования периода юности становятся обуславливающими психологическое благополучие личности – с одной стороны, влияя на изменения его структуры и уровня, с другой, определяя степень его реализации и осуществления.

Учитывая актуальный социальный контекст развития личности и психологическое состояние российского общества [158, 161], данные о психоэмоциональном благополучии современного молодого поколения о том, что за последнее десятилетие значительно возросла выраженность форм тревожности подрастающего поколения, имеющих глубинный характер [103], необходимо отметить, что причиной этого различные зарубежные и отечественные исследования называют значительную деформацию отношений личности к другим людям. Всё более актуальным становится вопрос о психологическом благополучии молодых людей, взрослеющих в условиях социальной и эмоциональной депривации. Значимость межличностных отношений и сформированного отношения к другому рассматривается во многих отечественных и зарубежных подходах. Определяя отношение к другому человеку и реализуемые на этой основе межличностные отношения как центрообразующий компонент психологического благополучия, всегда подчёркивается диалогичная и диалектичная природа личности. Межличностные отношения определяются как реализация субъективных отношений людей друг к другу, изменяющую их состояния и настроения, взаимодействие по типу обмена и сотрудничества [52, 96]. По словам В.Б. Шумского, человек находится в постоянном диалогическом обмене с миром и другими людьми, и только в этом взаимообмене он становится самим собой, диалог – это способ бытия личности. Следовательно, актуализация личности возможна через актуализацию диалога [155, с. 117]. С.Л. Рубинштейн под-

черкивал, что не существует «Я» вне отношений к «Ты». В работах А.В. Петровского и В.А. Петровского проблему благополучия человека можно интерпретировать как проблему репрезентативности субъекта в Другом и Других [100, 101], а Р.М. Шамионов среди выделенных комплексов, являющихся с точки зрения качества жизни и его субъективной оценки, называет отношения с малым социумом (семья, родственники, друзья, знакомые) и отношения с большим социумом (стабильность в стране) [149 с. 85]. Ещё С.Л. Рубинштейн указывал на то, что само благополучие личности должно интерпретироваться только в контексте взаимосвязи и взаимоотношений с другими людьми, социумом в целом, с миром. Целью достижения благополучия в этом ракурсе может стать именно реализация всех возможностей, которые создаются жизнью и деятельностью человека, «борьба за высший уровень человеческого существования» [114, с. 88]. При этом особо актуальной проблема взаимоотношений молодого человека с другими людьми становится в социальной ситуации отдаления и отчуждённости людей друг от друга. Б.Г. Ананьев полагал, что юношеский возраст является сензитивным для развития основных социальных побуждений и социальных отношений личности [6]. В подчёркнутой идее о субъектности и со-бытийности, заложенной трудами К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалева, А.В. Брушлинского, Б.Ф. Ломова, С.Л. Рубинштейна, прослеживается сильная взаимосвязь становления человека как субъекта, вершителя своего жизненного пути, источника саморазвития, который целенаправленно изменяет действительность, тем самым, изменяя себя (А.В. Брушлинский), и его диалогическая природа, выражающаяся в процессе совместной деятельности, взаимной со-бытийности с другими людьми. По словам В.И. Слободчикова, человек зарождается, рождается и живёт в системе реальных, живых, хотя и разнородных связей с другими людьми, в их Встрече. Нигде и никогда мы не увидим человека до и вне его связей с другими. Установление со-бытийной общности возможно только при условии постоянного общения, диалога, взаимного доверия и сопереживания [125, 126].

Однако в современной ситуации развития всё более заметен сдвиг с эмоционально-смысловой содержательности отношений на формально-приемлемый. Если утрачиваются эмоционально-тёплые отношения в семье, обесценивается воспитательная роль социальных институтов, то в юности молодому человеку в первую очередь предстоит самому сформировать «отношенческую» основу для дальнейшего полноценного развития, отодвигая все остальные возрастные задачи. Без этого ни эго-идентификация, ни индивидуация, ни самоактуализация не смогут быть полноценно развёрнуты на всём протяжении жизни личности. По словам М.И. Лисиной, отношение к миру, себе и другим взаимосвязаны генетически. Первым у ребенка возникает отношение к близкому взрослому. Под его влиянием у младенца начинает формироваться отношение к самому себе. И еще позднее складывается отношение к прочему миру – предметам, явлениям природы, объектам окружающей среды [82, с. 293]. Позже, в молодом возрасте, уже сформированная система этих отношений начинает меняться и структурно перестраиваться под влиянием развитого самосознания, рефлексии и расширения опыта межличностного взаимодействия.

По сути тот же, но с другими акцентами, лейтмотив формирующей и детерминирующей роли отношений в благополучии личности мы находим и в зарубежных исследованиях. Цитируя авторов операционализированной психодинамической диагностики: «отношения личности признаются всеми крупными школами психотерапии как главный фактор в происхождении и поддержании психических расстройств» [97, с. 63]. Обсуждая возможности достижения наиболее экзистенциально полного бытия, А. Лэнгле говорит о том, что человек может приобрести способность проживать своё личностное начало только благодаря опыту общения с другой личностью [85]. Для Р. Мэя мир предстаёт структурой значимых отношений, в которой существует человек и в создании которых он принимает участие, и поэтому именно в контакте с миром и другими личность может быть познана и актуализирована [93]. Закономерностям развития системы отношений личности, влияния на этот процесс жизненного

опыта и ранних детско-родительских отношений, особую значимость придал психоаналитический подход. Как бы предопределяя все дальнейшие рассуждения, З. Фрейд указывал, что восприятие значимости других людей и неудачи в отношениях с ними определяют природу, характер и функционирование внутри психических структур [141]. Многие его последователи – Дж. Боулби, Д.В. Винникотт, О. Кернберг, М. Кляйн, В. Шутц – ставили акцент на раннем развитии ребёнка как зависящем от специфики эмоциональных и телесных связей с родителями, и как следствие, в той или иной степени определяющем весь ход жизни человека. Х. Кохут и его коллеги при описании динамик ранних отношений матери и младенца, отмечали, что их нарушение ведёт к нарушению эмпатической взаимосвязи и психопатологии во взрослом возрасте [74, 154]. Особое внимание уделяется в зарубежной психологии отношениям как основному средству достижения благополучия, способу выздоровления личности. Отношения рассматриваются как формирующие, детерминирующие и опосредующие позитивное функционирование личности и полную её реализацию. Для А. Адлера личность – это часть социальной системы, неразрывно связанная с другими. Э. Фромм рассматривал человеческие взаимоотношения как основу психологического роста. К. Хорни определяла целью психологического развития участие в отношениях с взаимным доверием и взаимной эмпатией против уединения и отчуждения от людей. Только в отношениях с другими людьми могут быть реализованы ключевые межличностные потребности, определяющие особенности личности и опосредующие её тип. По В. Шутцу (трёхмерная теория интерперсонального поведения [181]) существуют три таких межличностные потребности, характерные для каждого человека – потребность в аффекте, включении и контроле. Потребность включения – это потребность устанавливать и поддерживать приносящее удовлетворение с другими, т.е. как потребность быть включенным в группу. Отношения молодого человека и его межличностная ориентация обусловлена тем, были ли его ранние отношения позитивными, насыщенными контактами, или негативными, если более раннее общение было сведено к минимуму. Межличностная потребность в контроле –

относится к аспекту власти в межличностных отношениях, но в тоже время обуславливает тенденцию к принятию на себя ответственности и готовность стать ведущим в социальных отношениях при необходимости. В молодом возрасте такое поведение может варьироваться от слишком большой дисциплинированности – к полному отсутствию дисциплины. Предшествующие позитивные отношения между родителями и ребенком уменьшают детскую тревожность, а слишком большой или недостаточный контроль со стороны родителей ведет к защитным формам поведения. В этом случае, уже в юношеском возрасте личность, пытаясь справиться с тревожностью, может начать доминировать над другими и отказаться от контроля или попасть под чей-то другой контроль. Потребность построения тесных эмоциональных связей в отношении с другими, наиболее полно разворачивающаяся в молодости, это потребность нравиться и быть любимым. Степень её реализации и удовлетворения обуславливает степень гармоничного и полноценного развития личности, в то время как её неудовлетворение влечёт за собой тенденцию к неблагополучию. Один из ключевых постулатов теории В. Шутца является закон относительной преемственности и непрерывности – межличностные отношения взрослого являются прямым следствием опыта отношений ребёнка в детстве со значимыми взрослыми. Сопоставляя с теорией самодетерминации Р. Райана и Э. Деси, можно отметить общую точку пересечения психодинамических теорий и концептов благополучия личности: для здорового развития ребенку необходим автономный тип взаимодействия со средой, когда значимые взрослые обеспечивают установку на свободный выбор и решение задач без явных границ и ограничений [167]. Всё это будет служить детерминантой свободного и ответственного поведения взрослой личности в период молодости. Для осуществления целостного и гармоничного развития необходимо, чтобы человеку с самого детства были предоставлены условия свободы, возможность быть автономным и приобретать позитивный опыт взаимодействия с другими людьми [177]. Апофеоз значимости межличностных отношений в данном контексте придала теория Г.С. Салливана, в которой утверждается, что личностное развитие возмож-

но только в социуме, а в основе здорового психического развития человека лежит способность устанавливать близкие отношения с другими людьми [117]. Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс и другие представители экзистенциально-гуманистического направления – всех их объединяет тезис о значимости и приоритете отношений личности в её позитивном и благополучном осуществлении.

В современном западном подходе интерперсональной психологии (S.J. Blatt, S.R. Fussell, M.G. Holtforth, L.M. Horowitz, R.M. Krauss, P. Sadler, P.R. Shaver, S. Strach) целостная система жизнедеятельности и благополучия человека рассматривается сквозь призму общественных отношений, межличностных ориентаций и межличностного взаимодействия [164, 171, 172]. Отношения рассматриваются как прямо влияющие на структурную организацию и благополучность личности. Описывается личностная модель, в которой отсутствие значимых первичных позитивных отношений влечёт за собой её дезорганизацию. В этом аспекте благополучность личности рассматривается, прежде всего, с точки зрения полноценности и конструктивности её отношений.

Таким образом, сопоставляя психологическое благополучие и социально-психологические отношения личности, мы можем констатировать:

1. Психологическое благополучие, определяя в качестве одного из своих факторов позитивные отношения, в той или иной мере обусловлено системой социально-психологических характеристик личности, доминирующих среди которых выступают отношения.

2. Невозможно рассматривать позитивные отношения как компонент психологического благополучия личности в отрыве от общего социального контекста – важно не только, как индивид себя реализует в социальном пространстве, но и какое место он занимает в системе социальных отношений, каковы его социально-психологические отношения к внешнему миру, другим людям и к себе.

Определяя межличностные отношения в качестве одного из базовых критериев психологического благополучия, исследователи столкнулись с трудно-

стью их операционализации и возможности их непосредственной характеристики. Для этой цели в рамках психоаналитического направления была создана так называемая операциональная психодинамическая диагностика – ОПД-2 – один из инструментов, который позволяет рассматривать отношения наиболее конкретно. В рамках этого направления и в ряде других исследований отношений личности, межличностные отношения можно диагностировать по схеме, представленной в Таблице 1 [97, с. 386].

Таблица 1

Темы отношений и их дисфункциональные варианты

Дисфункциональные варианты «слишком мало»	Темы отношений «функциональная норма»	Дисфункциональные варианты «слишком много»
Не предоставлять место другим, опекать (патронировать) их. Ограничивать пространство других, вмешиваться	Предоставление пространства другим, позволять им делать то, что хотят	Предоставляют другим больше пространства
Постоянно искать руководства от других. Избегать независимости, автономности	Свободно и независимо развиваться в присутствии других	Требовать большого пространства и независимости для себя. Делать все независимо и совершенно по-своему
Абсолютно унижать, зло критиковать других. Обесценивать и смущать других	Признавать других и их ценности	Восхищаться и особенно признавать других. Идеализировать других, совсем их переоценивать
Полностью обесценивать и отрицать себя. Обесценивать и унижать себя	Уместно представляться другим в выгодном свете	Требовать к себе большего уважения. Постоянно важничать, хвастаться, делать себя центром внимания
Сильно лишать других привязанности	Проявлять привязанность к другим	Агрессивно проявлять привязанность. Преследовать других своей привязанностью
Теряется, бежит, когда другие проявляют привязанность	Принятие привязанности	Быстро вовлекается, когда другие проявляют привязанность
Полностью пренебрегать, оставлять (бросать) других. Мало заботиться, пренебрегать другими. Игнорирует	Адекватно заботиться о других, беспокоиться	Слишком заботиться и беспокоиться о других
Рассчитывать только на себя, не нуждаться в поддержке. Демонстрировать мало потребностей, слабо полагаться на других	Проявлять потребность доверять, полагаться, надеяться на других	Проявлять очень сильную потребность полагаться на других. Цепляться, сильно уповать на других
Стесняться как-либо влиять на других. Скорее избегать влияния на окружающих	Направлять других в соответствии с ролью, лидировать	Контролировать и требовать
Сильно сопротивляться, защищать любое правило. Быстро сопротивляться, с удовольствием бросать вызов другим	Соответствовать роли, соглашаться, умеренно приспособливаться	Быстро приспособливаться, сдерживаться. Полностью подчиняться, капитулировать, смиряться
Избегать всех упреков, постоянно прощать других.	Адекватно приписывать ответственность другим за их	Быстро упрекать, часто обвинять других.

Дисфункциональные варианты «слишком мало»	Темы отношений «функциональная норма»	Дисфункциональные варианты «слишком много»
Скорее избегать упреков, прощать других	вину	Постоянно обвинять других и жаловаться
Полностью отклонять любую вину. Быстро отклонять вину	Адекватно принимать собственную вину	Быстро принимать вину Постоянно принимать на себя обвинения во всем
Гармонизируют, избегают агрессии	Адекватно проявлять отказ и агрессию	Атакуют и повреждают
Регулярно подвергать себя опасности и незащищенности. Не понимать и пропускать незначительную опасность	Самозащита. Адекватно защищать себя от атак/опасностей	Быть очень осторожным из-за опасения нападения. Постоянно быть настороже из-за страха нападения
Игнорировать границы других, бестактно навязываться. Чрезмерно приближаться к другим, быть бестактным	Адекватно устанавливать контакт с другими	Мало интересоваться и легко не замечать окружающих. Быть совершенно не внимательным и игнорировать других
Полностью открываться другим, принимать все. Иметь некоторые границы в контактах с другими	Быть адекватно открытым в контакте с другими при наличии хороших границ	Отстраняться, воздерживаться от контакта. Отстраняться, изолироваться от других и от жизни

Таким образом, рассматривая отношение к другому и фактические межличностные отношения по данным критериям, возможно определить качественные характеристики функциональных и дисфункциональных вариантов отношений. В тоже время, считаем возможным и необходимым операционализированный анализ по критериальной схеме отношений личности к себе и миру. При этом условии учитывается взаимосвязь этих отношений друг с другом и система социально-психологических отношений личности может быть представлена в гораздо более широком контексте, нежели, например, в предложенной концепции психологического благополучия К. Рифф, где позитивные отношения трактуются только как удовлетворённость ими субъектом, что в отечественной традиции выглядит недостаточным. Рассматривая социально-психологические отношения личности к другим, самому себе, окружающему миру в молодом возрасте в их неразрывном единстве, возможно понять динамику психологического благополучия личности, специфику его проявления и возможности полноценного и позитивного функционирования.

Выводы по первой главе

В первой главе мы осуществили теоретический анализ проблемы определения психологического благополучия и рассмотрели его в контексте социально-психологических характеристик личности. Анализируя подходы к определению психологического благополучия в зарубежных (Н. Брэдбурн, Э. Деси, А. Маслоу, К. Рифф, К. Роджерс, Э. Фромм, и др.) и отечественных (Л.В. Жуковская, Л.В. Куликов, П.П. Фесенко, Р.М. Шамионов, О.С. Ширяева и др.) теориях, а также, сопоставляя понимание благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах, мы предполагаем, что психологическое благополучие – это социально-психологическое образование, характеризующее позитивное функционирование человека, выражающееся в субъективной удовлетворённости жизнью, полноте самореализации, связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями. С этой позиции, благополучие скорее понимается не как само ощущение счастья, а как психологический ресурс, позволяющий наиболее полно и конструктивно раскрыть и реализовать личностный потенциал. Благополучие в этой связи предстаёт не как цель личностного развития, а как необходимое условие для самореализации и самоактуализации. Психологическое благополучие опосредовано рядом субъективных личностных факторов – чертами личности, её смысложизненными ориентациями, ценностно-смысловой сферой, симптоматически выражается в ощущении удовлетворённости жизнью, доминирующих настроениях и эмоциональных состояниях личности. Психологическое неблагополучие является, с одной стороны, итогом предшествующего хода развития, а с другой – барьером при совершении личностных изменений и конструктивных личностных преобразований в настоящем времени.

В то же время, определяя психологическое благополучие личности, большинство исследований, в том числе направления позитивной психологии, рассматривают благополучие как итог развития, а не как его процесс, поэтому меньше учитывается факт постоянного взаимодействия личности с окружаю-

щей средой, система её доминирующих отношений, которые становятся центральными при анализе социальной природы личности. Компонент «Позитивные отношения», входящий в структуру благополучия, в интерпретации зарубежной традиции выключен из социального контекста, что противоречит отечественной традиции, в которой личность понимается не в её субстанциональной данности, а в модусе социально-психологических отношений, определяющимся, с одной стороны, тем, какое место занимает индивид в системе социальных отношений, и, с другой стороны, тем, каковы его отношения к внешнему миру и к себе. По словам Л.И. Анцыферовой, фундаментальные теоретико-эмпирические психологические исследования должны строиться на изучении всей полноты реальной жизни личности, тех жизненных отношений человека, которые образуют ткань его целостного жизненного пути [9]. Учитывая это базовое положение, становится значимым определение специфики психологического благополучия сквозь призму отношений личности, в данном случае, в период, когда формирующиеся и развивающиеся социально-психологические отношения личности достигают своеобразной кульминации – период юности. Юношеский период, в котором происходят кардинальные изменения в отношениях человека к себе и миру, где акцент сдвигается на развитие межличностных отношений, установлении интимности и границ с другими людьми, утверждении базовых отношений к миру и себе, является одним из наиболее сензитивных для проявления особенностей психологического благополучия. Отношение к миру, проявляющееся в эмоционально-когнитивном компоненте мировоззрения личности, определяет её самочувствие в окружающей действительности и формирует базовые условия для её реализации или стагнации. Отношение к себе, диалогически связанное с отношением к другому, проявляется в степени самопринятия личности, ощущении собственных возможностей и обнаружении личностных смыслов. Всё более острой темой современных социопсихологических исследований становится утрачиваемая ценность отношения к другому и деформируемая ценность межличностных отношений. Начиная с самого раннего возраста и подходя к юношескому периоду, молодой человек ре-

шает психологическую задачу научиться быть в реальном мире с собой и другими, обнаружить взаимосвязь развития собственной личности во взаимодействии с Другим. Учитывая социально-идеологическую ситуацию, в которой находится современный молодой человек, в условиях размытости значимых гуманистических ориентиров и приоритета индивидуального развития без сопоставления его с социальным благом и межличностным взаимодействием, всё более значимым становится анализ психологического благополучия личности в контексте её социального бытия и «отношенческой» природы. По словам А.Л. Журавлёва: «Натуралистическое понимание счастья как некоторого психологического состояния вне его культурной интерпретации представляется бесперспективным. Благополучие человека связано с событиями его индивидуальной жизни (микросредой), опосредованными его смысловой сферой. Микросреда в свою очередь зависит от макросреды, т.е. событий и ситуаций, складывающихся в обществе» [58]. Таким образом, мы можем определить значимость исследования специфики психологического благополучия в контексте системы их отношений, соотношения психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности, и как практический итог – определение возможностей и ограничений оказания психологической помощи.

Глава 2

ОСОБЕННОСТИ СООТНОШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ



2.1. Методология, общая характеристика и организация исследования

Исследование психологического благополучия возможно осуществлять на основе системно-структурного подхода, в котором изучаемый объект рассматривается как система – целостный комплекс взаимосвязанных элементов. Такой системе присущи целостность, структурность, иерархичность, разнохарактерность взаимосвязи с окружающей средой, социальная обусловленность [15, 16. 45, 159]. Системный подход предлагался Б.Ф. Ломовым как подход, учитывающий совокупность качеств и свойств человека, организованных в единую структуру. По мнению Б.Ф. Ломова, реализация принципа системности при проведении психологических исследований эффективна только при выполнении двух условий – центрированность исследований на человеке и комплексный (междисциплинарный) подход к его природе [84, с. 78]. Е.А. Сергиенко полагает, что возможно объединение системного и субъектно-деятельностного подходов в рамках системно-субъектного, в котором человек помещается в центр концептуальной схемы как субъект деятельности (стержня психической организации) [122]. Субъектно-деятельностный подход рассматривает субъект как системный, полностью раскрывающийся только во взаимодействии с миром на каждом этапе своего функционирования, что определяет необходимость исследования не только самого отдельно взятого феномена, но и его взаимосвязей

с целостной социально-обусловленной системой. Опора на основные методологические принципы – детерминизма, развития и системности, позволяет рассматривать личность как сложную многофакторную систему. Принцип детерминизма, как указывают А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский, позволяет выделить факторы, определяющие важнейшие характеристики психики человека, выявляя их зависимость от порождающих условий, коренящихся в его бытии. Принцип развития позволяет понять личность именно как развивающуюся, последовательно проходящую фазы, периоды, эпохи и эры становления его существенных характеристик. Принцип системности дает возможность понять особенности развивающейся личности на основе использования концепции деятельного опосредствования, выступающего как системообразующее начало [99].

Таким образом, в исследовании были использованы принципы системно-структурного и субъектного подходов к исследованию.

Теоретико-методологической основой данной работы являются:

- теории, рассматривающие психологическое благополучие личности как один из критериев её гармоничного и полноценного функционирования (М.В. Бучацкая, Дж. Бьюдженталь, Л.В. Жуковская, О.А. Идобаева, Л.В. Куликов, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Рифф, К. Роджерс, А.Е. Созонтов, П.П. Фесенко, Р.М. Шамионов, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева и др.);

- социально-психологические теории личности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Г.М. Андреева, А.А. Бодалёв, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов);

- системно-структурный подход к определению личности (В.А. Барабанщиков, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков и др.);

- теории, характеризующие социально-психологические отношения личности как предиктор её развития (А.А. Бодалёв, И.А. Борисова, Дж. Боулби, Г.В. Бурменская, А.Л. Журавлёв, М. Кляйн, А.Ф. Лазурский, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев, З. Фрейд, П. Н. Шихирев, В. Шутц, Э. Эриксон и др.);

- теории развития личности, рассматривающие период юности как специфический этап, опосредованный изменениями социально-психологических отношений (Л.И. Божович, Б.С. Волков, И.С. Кон, Н.Н. Обозов, В.И. Слободчиков, О.В. Хухлаева, Э. Эриксон и др.).

Методы исследования: для решения поставленных задач были использованы методы: теоретический анализ психологической, философской, социологической литературы по проблеме исследования, методы первичной и вторичной обработки результатов исследования.

Организационный метод – сравнительный, эмпирический – психодиагностический, методы обработки данных – количественный и качественный анализ, интерпретационные – структурный метод.

Эмпирическое исследование проводилось в четыре этапа:

1. Диагностический – определялся уровень психологического благополучия в контексте системы отношений личности.

2. Качественный анализ полученных данных – определение соотношения психологического благополучия и системы отношений личности, определение факторов и предикторов психологического благополучия, определение и описание различных типов психологического благополучия.

3. Определение рекомендаций по оказанию психологической помощи личности с различным типом психологического благополучия.

4. Разработка, проведение и оценка эффективности программы психологической помощи личности с различным типом благополучия.

В исследовании приняло участие 360 человек в возрасте 17–25 лет. Из них 234 женщины (65%) и 126 мужчин (35%) (диагностический этап). Были выделены экспериментальная (10 человек) и контрольная (10 человек) группы с низким, средним и высоким уровнями психологического благополучия. Базой исследования стали Высшие учебные заведения города Волгограда – Волгоградский кооперативный институт и Волгоградский филиал РАНХиГС. В исследовании приняли участие студенты специальностей: государственное и му-

ниципальное управление, юриспруденция, психология, налоги и налогообложение, экономика и бухгалтерский учёт, управление персоналом.

Обработка данных осуществлялась с помощью программного пакета IBM SPSS Statistic 19.0 – одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, коэффициент корреляции Спирмена, критерий Краскала-Уолесса для независимых выборок, критерий Уилкоксона для двух связанных выборок, факторный анализ, кластерный анализ, множественный регрессионный анализ (метод пошагового отбора).

В качестве методик исследования нами были применены:

- Опросник «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (адаптированный Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной).
- Опросник межличностных отношений В. Шутца (под ред. А.А. Рукавишникова).
- Методика определения доминирующего состояния Л.В. Куликова
- Опросник «Невротические черты личности» (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, О.Ю. Щелкова, К.Р. Червинская).
- Тест «Незаконченные предложения» Дж.М. Сакса и С. Леви.
- Рисуночный тест Э. Вартегга.

1. Для определения интегрального показателя психологического благополучия личности и характеристики его компонентов, была использована методика «Шкала психологического благополучия» – русскоязычный вариант опросника «The scales of psychological well-being», предложенного К. Рифф. В данной методике феномен психологического благополучия определяется как базовый конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины человеческих потенциальных возможностей. Существует несколько вариантов методики, содержащих 120, 84, 54, 18 пунктов. Мы используем вариант, содержащий 54 пункта, адаптированный Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной. Данные авторы предприняли собственную попытку адаптации методики с учетом смысла выделенных К. Рифф компонентов психологического благополучия. Л.В. Жуковская и Е.Г. Трошихина ставили своей целью

создать компактный культурно-специфический вариант методики с оптимальными психометрическими показателями для использования в научно-исследовательской и практической деятельности. Авторами был осуществлен симметричный перевод текста, проведена экспертная оценка соответствия текста методики основным положениям теории психологического благополучия К. Рифф и психометрическая проверка методики, а также были разработаны тестовые нормы. Методика выявляет уровень по основным шкалам (компонентам) психологического благополучия: автономия, самопринятие, цели в жизни, компетентность, позитивные отношения с окружающими, личностный рост, а также общий показатель психологического благополучия личности [54].

2. Для характеристики значимых межличностных потребностей в общении и социальной ориентации личности, был применён опросник межличностных отношений, который является русскоязычной версией широко известного за рубежом опросника FIRO, разработанного американским психологом В. Шутцем. Автор русской адаптированной версии А.А. Рукавишников. Опросник направлен на диагностику различных аспектов межличностных отношений в диадах и группах, а также на изучение коммуникативных особенностей личности. Опросник ОМО основан на основных постулатах трехмерной теории межличностных отношений В. Шутца (о которой было сказано ранее) и измеряет соответственно уровни трёх основных потребностей – включения, контроля и аффекта в аспектах ожидаемого поведения других и собственного предъявляемого поведения [115].

3. Для определения характеристик доминирующих настроений в качестве симптоматической картины различных уровней психологического благополучия использовалась Методика определения доминирующего состояния Л.В. Куликова. Целью данной методики является определение характеристик личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок обследуемого. Основным назначением опросника является диагностика относительно устойчивых (доминирующих) состояний по следующим параметрам: активное – пассивное отношение к жизненной ситуации, тонус: высокий – низ-

кий, спокойствие – тревога, устойчивость – неустойчивость эмоционального тона, удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации), положительный – отрицательный образ самого себя [107].

4. Для определения взаимосвязи личностных черт и особенностей психологического благополучия использовался опросник «Невротические черты личности» (НЧЛ), содержащий 9 шкал (7 основных – личностных шкал и 2 контрольные шкалы) и определяющий ключевые тенденции личностных особенностей. Основные шкалы опросника характеризуют полярные личностные свойства, играющие определенную роль в развитии неврозов, неврозоподобных и психосоматических расстройств. Контрольные шкалы выявляют отношение испытуемого к процессу исследования и достоверность результатов. Личностные шкалы: «Неуверенность в себе», «Познавательная и социальная пассивность», «Невротический «сверхконтроль» поведения», «Аффективная неустойчивость», «Интровертированная направленность личности», «Ипохондричность», «Социальная неадаптивность». Контрольные шкалы: «Симуляция», «Диссимуляция» [108].

5. Тест незаконченных предложений, разработанный Дж.М. Саксом и С. Леви, использовался для определения ключевых социально-психологических отношения личности. Он включает 60 стимульных предложений, относящихся к категориям: отношение к себе, нереализованные возможности, отношение к будущему, страхи и опасения, отношение к своему прошлому, чувство вины, а также предложения, которые могли бы косвенно показать актуальные ощущения и переживания (негативное или позитивное восприятие близких людей, связанные с ними чувства): категории «отношение к отцу», «отношение к матери», «отношение к друзьям». Предложенные авторами категории нашли отражение в категориях, которые мы специально выделили в рамках нашего исследования посредством контент-анализа. Это категории:

- отношение к отцу (положительный и отрицательный полюс);
- отношение к матери (положительный и отрицательный полюс);

- отношение к себе (положительный и отрицательный полюс);
- отношение к миру (положительный и отрицательный полюс);
- отношение к другим (положительный и отрицательный полюс);
- отношение к проблемам (положительный и отрицательный полюс);
- отношение к прошлому (положительный и отрицательный полюс);
- отношение к будущему (положительный и отрицательный полюс);
- отношение к ответственности и самостоятельности (положительный и отрицательный полюс).

6. Для определения бессознательных тенденций в сфере межличностных отношений, самоотношения, отношения к миру, тенденций самореализации и самоактуализации был применён рисуночный тест Вартегга (Wartegg-Zeichentest, WZT). Он является одним из проективных тестов незаконченных рисунков, предполагающих завершение испытуемым графического незаконченного объекта. Стимульный материал – это стандартный бланк с 8-ю квадратами, в каждом из которых изображена простая фигура или линии. Стимулы теста Вартегга подобраны таким образом, что каждый из них, в силу своей архетипической специфики, провоцирует проекцию определённой психической области [112, 38].

В интерпретации результатов можно выделить два основных компонента.

1. Интерпретацию формальных признаков выполненных рисунков
2. Интерпретацию содержания – анализ реакции испытуемого на стимульный материал, восприятия им символического и ассоциативного значения стимульных фигур теста, соответствующих решений и специфики выполненных рисунков.

В нашем случае, нас особенно интересовала реакция испытуемого на стимульный материал в контексте его архетипического значения (Таблица 2):

Шкалы рисуночного теста Э. Вартегга

Стимульный материал	Проецируемые области психики
1 квадрат, точка посередине	«Я-концепция» и установки сознания. Образ Я. Особенности «Я-переживаний», основных внутренних тенденций (уверенность в себе или потерянности, сила эго). Эго-защиты, сдерживание стремления к личной экспансии
2 квадрат, волнистая линия	Взаимоотношения с миром, контактность. Общая эмоциональная установка: интенсивность, сдержанность чувств, эмоциональная подвижность. Личный образ матери
3 квадрат, возрастающие линии	Творческая динамика нахождения человеком своего места в мире, самоосуществления, использования своего интеллектуального и творческого потенциала. Самореализация. Личный образ отца
4 квадрат, маленький чёрный квадрат	Страхи человека и соответствующие психологические защиты. Отцовский комплекс (отношение к мужскому началу), комплекс авторитарности (отношение к власти, сопротивлению)
5 квадрат, две противоположные наклонные линии	Энергичность, инициатива, жажда деятельности, импульсивность или пассивность, бессилие, слабость. Способность справляться с препятствиями. Возможность задействования своей жизненной энергии в сложных условиях (блокирование этой энергии)
6 квадрат, не связанные между собой горизонтальная и вертикальная линии	Интеллект, способности к рациональному управлению, планированию и интеграции. Связь с реальностью. Практичность. Способность порождать целостные внутренние формы, а значит, ощущение человека во внутренней и внешней реальности
7 квадрат, пунктирный полукруг	Наиболее глубокие и тонкие чувства, ранний опыт переживаний. Отражаются особенности эмоциональной сферы человека: чувствительность, впечатлительность, чуткость, эмоциональная лабильность, способность к контакту со своими чувствами. Эротика и сексуальность
8 квадрат, большая вогнутая дуга	Ощущение защищённости, безопасности. Потребность в защите и принадлежности. Ранний опыт близости и тепла. Способность вступать в отношения в эмоциональном, этическом и духовном смысле. Связанности с другими, вытесненные сверхзначимые связи (эдиповы). Зрелость или инфантильность.

Для каждого квадрата нами была предложена 6-бальная шкала, где:

0 – стимул игнорируется, избегается

1 – стимул, вызывающий негативные переживания, отражает наличие конфликта в данной области, деструктивные мотивы, травма

2 – наличие некоторых негативных переживаний, связанных со стимулом, возможно наличие конфликта

3 – усреднённое отношение к стимулу

4 – позитивные эмоциональные решения, ресурсное состояние, связанное со стимулом

5 – значительный акцент на стимуле, конструктивное решение, позитивный эмоциональный фон.

2.2. Анализ и интерпретация промежуточных результатов исследования

1. По общему уровню психологического благополучия испытуемые распределены следующим образом: в первую группу вошли испытуемые с высоким показателем психологического благополучия (29%). Вторая группа – испытуемые со средним уровнем психологического благополучия (55%). Третью группу составили те, у кого показатели психологического благополучия были низкими (16%)

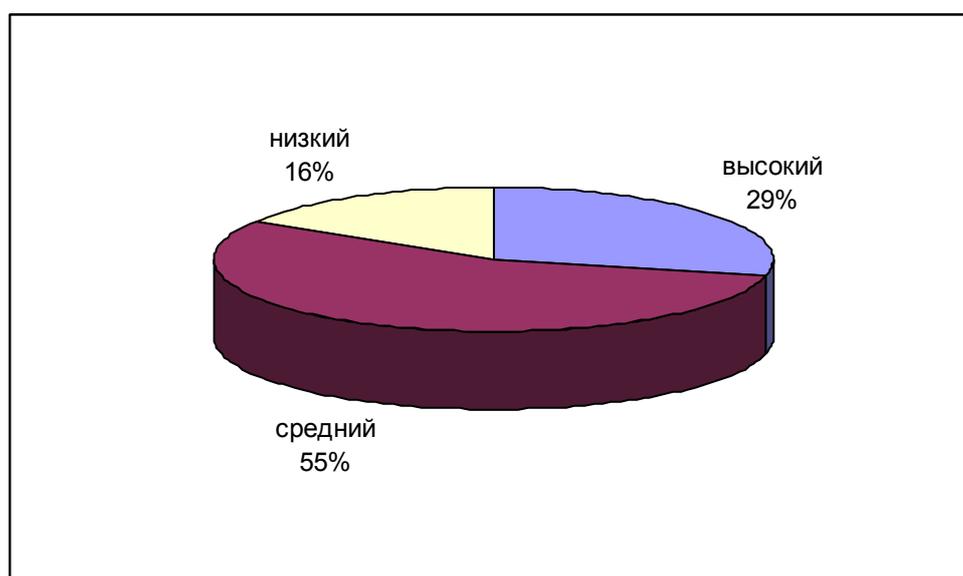


Рис. 1. Уровень психологического благополучия личности

Большинству испытуемых (55%) свойственен средний уровень психологического благополучия – испытуемые в целом ощущают себя достаточно комфортно, однако у них могут возникать определенные сложности в построении контактов. Проблемы личностного развития и постановки целей на будущее не являются для них актуальными. Они готовы принимать решения, брать на себя ответственность за них, при этом мнение окружающих, оценки со стороны являются немаловажным фактором, направляющим их действия. Высокий показатель психологического благополучия свойственен 29% испытуемых. Они стремятся к самосовершенствованию, расширению круга общения, проявлению своих творческих способностей. Они способны противостоять социальному

давлению, оценивают свое поведение, исходя из собственных стандартов. У них преобладает нравственно-деловая направленность (духовная удовлетворенность, креативность, активные социальные контакты). Они получают удовлетворение от теплых, доверительных отношений, заботятся о благополучии других и способны к эмпатии. Другая группа испытуемых (16%) обладает пониженным уровнем психологического благополучия. Такие испытуемые испытывают чувство стагнации в сфере личностного роста, чувство скуки и незаинтересованности в жизни. Респонденты психологически неблагополучные часто испытывают недостаток в общении с близкими людьми, им не хватает доверительных отношений, однако такие испытуемые, как правило, не стремятся идти на компромисс для сохранения важных связей с другими.

2. Разделение выборки в зависимости от степени выраженности (низкая, средняя, высокая) различных межличностных потребностей: во включении, контроле или аффекте, проявляющихся в наличествующем или требуемом поведении, представлено на Рисунке 2.

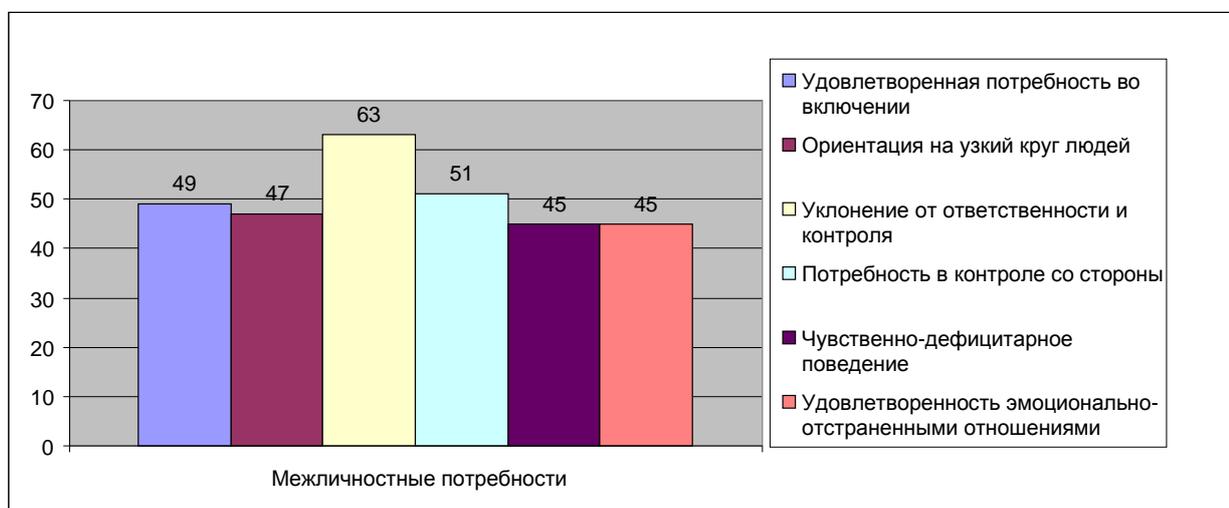


Рис. 2. Социальная ориентация личности

Для большинства респондентов (49% от выборки) характерны пограничные значения, описывающие собственное поведение в рамках потребности во включении (Ie), так называемый социально выровненный тип. Они комфортно себя чувствуют как наедине с собой, так и среди людей. Можно говорить об удовлетворенной потребности в контактах и, как итог, отсутствие компульсив-

ного стремления быть с другими, получать внимание. Требуемое поведение (Iw) у 47% испытуемых направлено на установление контактов лишь с ограниченным количеством людей, они не имеют разнообразных социальных контактов, ощущают недостаток внимания со стороны окружающих. В области межличностной потребности в контроле (собственное поведение – Ce) 63% респондентов имеют тенденцию уходить от ответственности, принятия решений, для них вопросы власти и доминирования не являются краеугольными, они не склонны контролировать других людей. В рамках требуемого поведения (Cw) 51% респондентов абсолютно не против контроля над ними, занимают зависимую позицию по отношению к окружающим. В рамках межличностной потребности во включении 45% испытуемых реализуют чувственно-дефицитарное поведение (Ae) – избегают близких эмоциональных отношений, поддерживают контакты на поверхностном уровне, им сложно доверять искренности чувств по отношению к себе. Их устраивает, когда окружающие (Aw) устанавливают такие же осторожные, эмоционально отстраненные отношения (45%). В общем, большинству респондентов сложно вступать в доверительные, открытые отношения, для них травматичными являются ситуации отвержения, расставания, разрыва отношений.

3. Результаты статистического анализа параметров доминирующих состояний личности представлены на Рисунке 3.

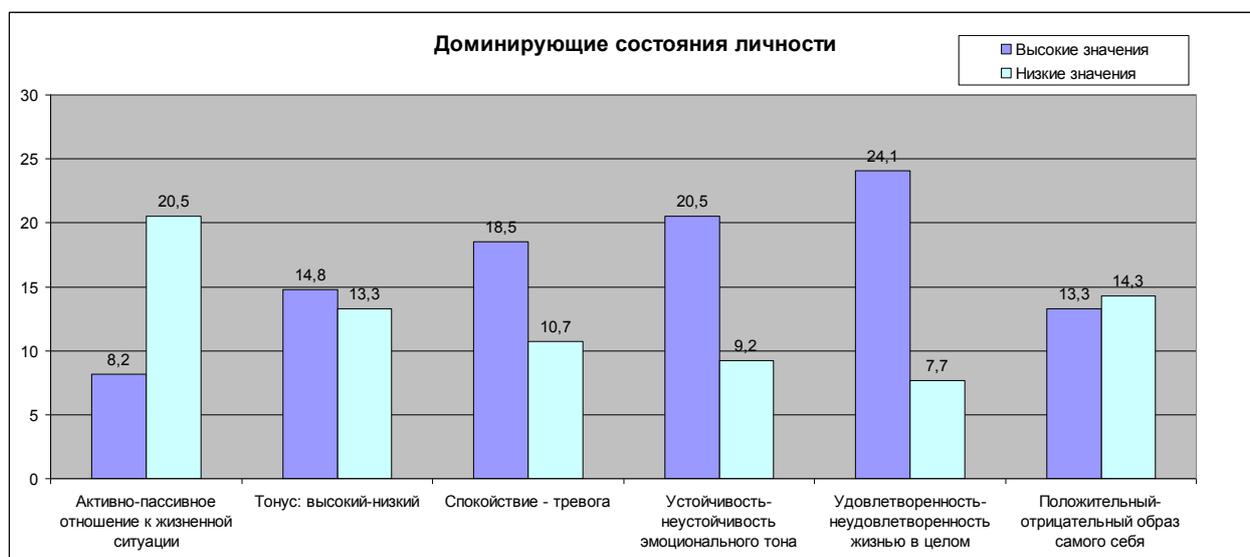


Рис. 3. Параметры доминирующих состояний личности

Шкала «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации»: у 8,2% выборки выражено позитивное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, выражена готовность преодолевать в случае необходимости препятствия, достигать свои цели, вера в собственные возможности. В целом, проявлена жизнерадостность и активность. Пассивное отношение к жизненной ситуации представлено у 20,5% испытуемых – в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, отсутствие веры в возможность конструктивного преодоления препятствий, ощущение собственного бессилия.

Шкала «тонус: высокий – низкий»: для 14,8% испытуемых характерна высокая активность, готовность к быстрому реагированию на возникающие трудности. Преобладают ощущения сил и энергии, внутренней собранности, способность к длительной работе. Для 13,3% выборки свойственен пониженный тонус, ощущение усталости, инертности, преобладает низкая работоспособность, вялость, апатичность, повышена утомляемость. Не готовы активно реагировать на возникающие трудности.

Шкала «спокойствие – тревога»: большая уверенность в своих силах и возможностях, ориентация на благоприятное разрешение жизненных ситуаций, доверие окружающей действительности характерны для 18,5% выборки, а 10,7% испытуемых постоянно ощущают тревогу и беспокойство, воспринимают жизнь как череду угроз безопасности и благополучию, ожидают неблагоприятный исход различных ситуаций без осознания его причин.

Шкала «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона»: у 20,5% выборки преобладает адаптивное протекание эмоциональных процессов, ровный положительный эмоциональный фон, проявлена адекватная психическая саморегуляция. У 9,2% выражена нестабильность эмоциональных процессов, процессы возбуждения и торможения резко сменяют друг друга, меняется настроение, повышена раздражительность, преобладает негативный эмоциональный тон.

Шкала «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)»: Для 24,1% выборки характерно восприятие своей жизни как приятного и разностороннего процесса, сопровождающегося самореализацией и ощущением её сбалансированности и гармоничности.

Достаточно высокая оценка личностной успешности. Для 7,7% испытуемых свойственна неудовлетворенность жизнью и ее ходом, ощущение собственной неуспешности и нереализованности, сопровождающиеся негативным эмоциональным фоном, проявлением раздражительности и агрессивности, недоверием себе и окружающим людям, отрицание собственной ответственности за жизненные выборы, ориентация на обвинение внешних обстоятельств.

Шкала «положительный – отрицательный образ самого себя»: для 13,3% выборки характерно недостаточно развитое понимание себя. Предполагается низкая критичность в самооценивании, недостаточная адекватность самооценки, неискренность. 56% испытуемых проявило выраженное стремление к адекватности в оценке своих психологических особенностей и своего состояния, критичность в самооценивании. Для 14,3% испытуемых характерна как высокая критичность в оценке себя, так и негативное отношение к себе.

1. Личностные особенности (Рисунок 4) распределились среди испытуемых следующим образом: по шкале «Познавательная и социальная пассивность» (свойство выражено у 53,4% испытуемых); «Невротический “сверхконтроль” поведения» (39,1% респондентов); «Аффективная неустойчивость» (выражена у 24,2% респондентов); «Интровертированная направленность личности» (6,8%); «Ипохондричность» (5,6%); «Социальная неадаптивность» (4,3%); «Неуверенность в себе» (3,7%).

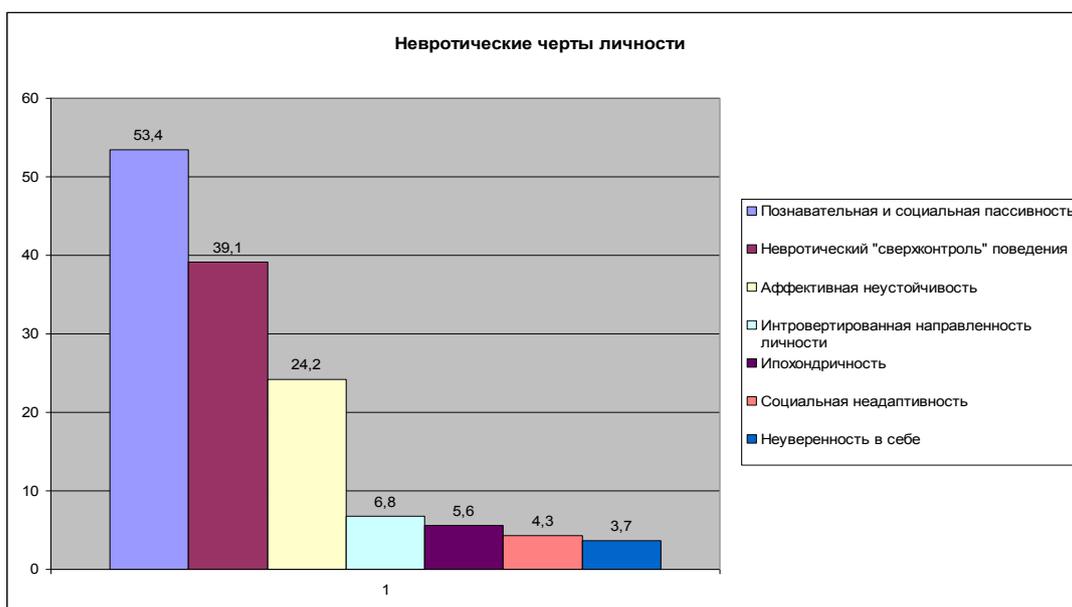


Рис. 4. Невротические черты личности

Такое личностное свойство, как «Познавательная и социальная пассивность» выражено у 53,4% респондентов. Таким испытуемым свойственно снижение интеллектуальной продуктивности, ассоциативных процессов, они склонны к длительному обдумыванию и чрезмерной рефлексии, а также ограниченному или недифференцированному характеру интересов. В социальных контактах наблюдается снижение инициативы и заинтересованности, возможно стремление к дистанцированию.

«Невротический “сверхконтроль” поведения» характерен для 39,1% испытуемых. Это может говорить о неуверенности в сочетании с повышенной интроспективностью, о сознательном и жестком контроле поведения, завышенной склонности к обдумыванию поступков, рационализации. Такие испытуемые характеризуются инертностью и «застреваемостью» переживаний, а в поведении и социальных контактах проявляют скованность, отсутствие спонтанности, естественности и непринужденности.

Выраженная «Аффективная неустойчивость» свойственна 24,2% респондентов, что отражает повышенную эмоциональную возбудимость, ослабление способности к волевому управлению эмоциями. Возможна высокая вероятность несдержанного, плохо прогнозируемого поведения; а также преобладание аффективных форм реагирования (преимущественно экстрапунитивной направленности), раздражительности, вспыльчивости и необдуманности поступков. Во фрустрирующих ситуациях обнаруживается повышенная чувствительность со склонностью «накапливать» отрицательные переживания.

«Социальная неадаптивность» характерна для 4,3% испытуемых, что может говорить о снижении уровня социальной приспособляемости, проявляющееся в недостаточной способности к пониманию нюансов межличностных отношений (социальной перцепции и эмпатии), в негибкости социальных контактов, неконформности.

Такое личностное свойство, как «Интровертированная направленность личности» выражено у 6,8% испытуемых. Таким респондентам свойственна значительная социальная дистанцированность, концентрация на собственных переживаниях, потребность в одиночестве. Они испытывают дискомфорт в ситуациях широкого социального взаимодействия, предпочитают виды деятельности, не предполагающие широкое социальное взаимодействие.

Высокие значения по шкале «Ипохондричность» характерны для 5,6% испытуемых. Такие испытуемые чрезмерно сосредоточены на отдельных психических и соматических функциях, на состоянии своего здоровья, контролируют всё, что связано с потенциальной угрозой для жизни, избегают ситуаций, в которых необходимо принимать новые решения, проявлять непривычные модели поведения.

Такое личностное свойство, как «Неуверенность в себе» характерно для 3,7% испытуемых, что отражает наличие в актуальном психическом состоянии и структуре личности черт тревожности, неуверенности в себе, трудности при принятии решений и в ситуациях выбора. А также испытуемые отличаются склонностью к тщательному обдумыванию поступков, критическому самоанализу, неудовлетворенностью собой. В социальных отношениях наблюдается робость, зависимость, недостаточная самостоятельность, ожидание неприятия и потребность в эмоциональной поддержке.

5. По результатам контент-анализа были выявлены следующие категории (рис. 5):

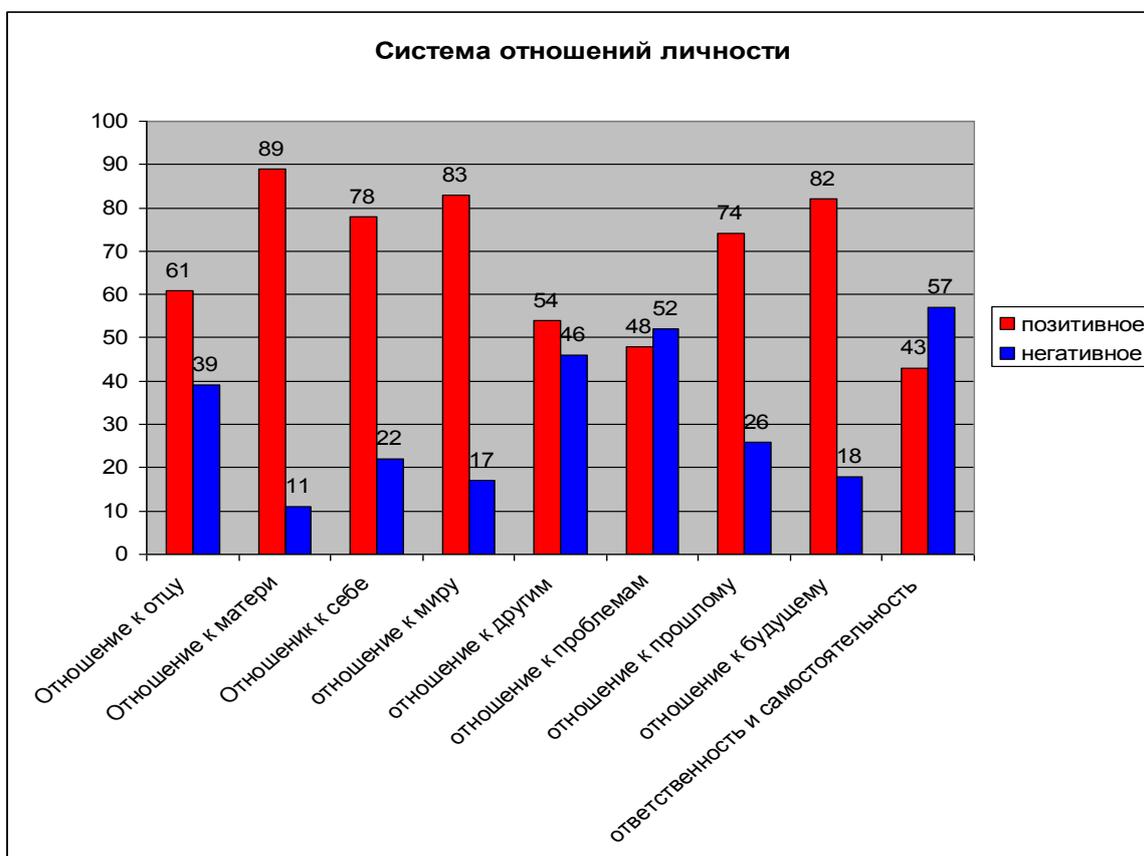


Рис. 5. Система отношений личности

Категория «Отношение к отцу»: 61% выборки описывает своего отца как доброго, любящего и заботливого человека. Чётко выражена значимость отцовской фигуры, уверенность в правильности его решений и действий: «Мой отец самый лучший!», «Если бы мой отец только захотел – он бы нашёл возможности это исполнить». Иную картину мы видим у 39% выборки – отношение к отцу описывается через призму чувств обиды, злости, тревоги, сожалений. Поведение отца не понятно, оценивается как неправильное: «Мой отец редко думает обо мне», «Сожалею о том, что мой отец совершил кучу ошибок».

Отношение к матери у 89% выборки сопровождается тёплыми, нежными чувствами, делается акцент на том, что мама «сделала для меня всё» и «всегда заботилась, несмотря ни на что». Испытуемые (11%), которые показали негативное отношение к матери, продолжают незаконченные предложения фразами, отражающими чувство обиды и злости на мать: «Моя мать и я ненавидим друг друга», «Я мог бы быть очень счастливым, если бы забыл про свою мать». Следует отметить, что негативные переживания, связанные с родительскими фигурами у этих испытуемых находят своё отражение во всём опроснике, так или иначе затрагивая все остальные категории.

Относительно категории «Отношение к себе» 78% выборки показывает доброжелательное и принимающее отношение. Непринятие себя, собственных решений в прошлом, отвергающие собственную значимость высказывания характерны для 22% испытуемых.

Согласно категории «Отношение к миру» 73% выборки воспринимают мир как упорядоченный, добрый, справедливый. Для них характерно оптимистическое отношение и вера в его системность и закономерность. Иным мир предстал для 27% испытуемых – как хаотичный, несправедливый. Высказывания передают желание его исправить, изменить, обиду на его устройство:

Отношение к другим у 54% выборки характеризуется позитивными, доброжелательными установками, ожидания, связанные с другими людьми, оптимистичны, проявляется желание устанавливать контакт и поддерживать близкие, значимые связи. Для 46% испытуемых другие люди выступают пугающим

и фрустрирующим фактором – контакта избегают, ожидается агрессивное поведение со стороны других по отношению к себе.

По категории «Отношение к проблемам» 48% выборки показало готовность решать возникающие проблемы, привлекая необходимые ресурсы, в том числе, личностные. Трудности воспринимаются не как наказание, а скорее как возможность что-либо изменить. Для 52% испытуемых – наоборот. Сложные ситуации непонятны, пугающие, воспринимаются как несправедливые, незаслуженные. Средствами разрешения конфликтов не располагают.

Прошлое 74% выборки воспринимает с благодарностью, сопровождается чувствами радости и детского счастья. Жизненные события рефлексированы и наделяются позитивным значением. Негативное отношение к прошлому свойственно 26% испытуемых. Прослеживается стремление забыть определённые события, сопровождается чувством вины и обиды.

Отношение к будущему для 82% выборки позитивное, оптимистичное, однако прослеживается тенденция «слепой веры» – всё каким-то образом наладится, улучшится. А механизм, собственно, улучшения не понятен, не ясен. 18% испытуемых воспринимают будущее как несущее новые сложности, проблемы, слабая вера в то, что возможно что-то изменить или исправить.

43% выборки готовы проявлять ответственность и самостоятельность при решении жизненных задач, в межличностном взаимодействии. Для 57% испытуемых отношение к ответственности либо не проявлено совсем, либо избегается.

В результате контент-анализа, по аналогии с предложенной операционализированной психодиагностикой межличностных отношений [97, с. 386], нами были выявлены ключевые темы в структуре отношения к себе, миру и другим (Таблицы 3–5).

Темы отношения к другим людям

Темы отношений	Дисфункциональные варианты «слишком мало»	Функциональная норма	Дисфункциональные варианты «слишком много»
Ощущение пространства другого человека	Не предоставлять место другим, опекать (патронировать) их. Ограничивать пространство других, вмешиваться	Предоставление пространства другим, позволять им делать то, что хотят	Предоставляют другим больше пространства
Саморазвитие и самостоятельность	Постоянно искать руководства от других Избегать независимости, автономности	Свободно и независимо развиваться в присутствии других	Требовать большого пространства и независимости для себя. Делать все независимо и совершенно по-своему
Признание ценности другого человека	Абсолютно унижать, зло критиковать других. Обесценивать и смущать других	Признавать других и их ценности	Восхищаться и особенно признавать других. Идеализировать других, совсем их переоценивать
Самооценка в контексте межличностных отношений	Полностью обесценивать и отрицать себя. Обесценивать и унижать себя	Уместно представляться другим в выгодном свете	Требовать к себе большего уважения. Постоянно важничать, хвастаться, делать себя центром внимания
Проявление привязанности	Сильно лишать других привязанности	Проявлять привязанность к другим	Агрессивно проявлять привязанность. Преследовать других своей привязанностью
Принятие привязанности	Теряется, бежит, когда другие проявляют привязанность	Принятие привязанности	Быстро вовлекается, когда другие проявляют привязанность
Забота о других	Полностью пренебрегать, оставлять (бросать) других. Мало заботиться, пренебрегать другими	Адекватно заботиться о других, беспокоиться	Слишком заботиться и беспокоиться о других
Доверие	Рассчитывать только на себя, не нуждаться в поддержке. Демонстрировать мало потребностей, слабо полагаться на других	Проявлять потребность доверять, полагаться, надеяться на других	Проявлять очень сильную потребность полагаться на других. Цепляться, сильно уповать на других
Управление другими	Стесняться как-либо влиять на других. Скорее избегать влияния на окружающих, мало направлять других	Направлять других в соответствии с ролью, лидировать	Контролировать и требовать, трудно угодить. Сильно контролировать и требовать, очень трудно ему угодить
Социальная адаптация	Сильно сопротивляться, защищать любое правило. Быстро сопротивляться, с удовольствием бросать вызов другим	Соответствовать роли, соглашаться, умеренно приспособливаться	Быстро приспособливаться, сдерживаться. Полностью подчиняться, капитулировать, смиряться
Оценка ответственности других	Избегать всех упреков, постоянно прощать других. Скорее избегать упреков, прощать других	Адекватно приписывать ответственность другим за их вину	Быстро упрекать, часто обвинять других. Постоянно обвинять других и жаловаться
Чувство собствен-	Полностью отклонять любую	Адекватно принимать	Быстро принимать вину.

Темы отношений	Дисфункциональные варианты «слишком мало»	Функциональная норма	Дисфункциональные варианты «слишком много»
ной ответственности	вину. Быстро отклонять вину	собственную вину	Постоянно принимать на себя обвинения во всем
Агрессия	Гармонизируют, избегают агрессии	Адекватно проявлять отказ и агрессию	Атакуют и повреждают
Самозащита	Регулярно подвергать себя опасности и незащищенности. Не понимать и пропускать незначительную опасность	Самозащита. Адекватно защищать себя от атак/опасностей	Быть очень осторожным из-за опасения нападения. Постоянно быть настороже из-за страха нападения
Контакт с другими людьми	Игнорировать границы других, бестактно навязываться. Чрезмерно приближаться к другим	Адекватно устанавливать контакт с другими	Мало интересоваться и легко не замечать окружающих. Быть совершенно не внимательным и игнорировать других
Открытость при контактах с другими	Полностью открываться другим, принимать все.	Быть адекватно открытым в контакте с другими при наличии хороших границ	Отстраняться, воздерживаться от контакта, изолироваться от других и от жизни
Социальная активность	Социальная пассивность	Адекватно проявлять социальную активность	Сверхактивность

Таблица 4

Темы отношения к внешнему миру

Темы отношений	Дисфункциональные варианты «слишком мало»	Функциональная норма	Дисфункциональные варианты «слишком много»
Отношение к «понятому» мироустройству	Желание противостоять существующим «понятиям» законам мироустройства, изменить мир, разрушить, перестроить	Принятие существующего мироустройства как наиболее приемлемого на данный момент	Гипертрофированная вера в абсолютную справедливость или благость мироустройства
Ориентация на будущее	Гипертрофированные, неадекватные проявления пессимистических ожиданий	Адекватные оптимистические ожидания	Гипертрофированные, неадекватные проявления оптимистических ожиданий
Оценка собственного прошлого	Отрицание собственного прошлого, желание его изменить, ориентация на ключевые события в прошлом	Принятие собственного прошлого, переосмысление и переформулирование в результате жизненного опыта	Сверхпозитивная оценка собственного прошлого, отрицание возможных ошибок, заикленность на ключевых событиях в прошлом
Соотношение собственных действий и изменений внешнего мира	Отрицание собственного косвенного или прямого влияния на внешнюю среду	Оценка собственных действий в контексте влияния на внешнюю среду (оптимальная мера)	Восприятие собственного поведения как максимально воздействующего на внешнюю среду

Темы отношения к себе

Темы отношений	Дисфункциональные варианты «слишком мало»	Функциональная норма	Дисфункциональные варианты «слишком много»
Рефлексия собственных эмоций и чувств	Отрицание собственных эмоций, их «недопущение», рационализация, оценка эмоций как плохих, разрушающих, недопустимых	Принятие собственных эмоций, их отреагирование	Переоценка значимости собственных эмоций и чувств
Рефлексия собственного поведения, действий	Оценка собственного поведения как деструктивного, «плохого»	Принятие собственных действий, адекватная оценка поведения	Оценка собственного поведения как абсолютно правильного, единственно значимого
Рефлексия собственного внутреннего потенциала	Ощущение застоя, нереализации собственного потенциала или отсутствия его в принципе. Отсутствие личностных ресурсов	Ощущение адекватной и постепенной реализации собственного потенциала, ощущение возможностей. Личностные ресурсы и саморегуляция	Ощущение сверхпотенциала, собственных сверхвозможностей, безграничности в их реализации

Таким образом, представлена система отношений личности к миру, себе и другим людям. Она позволяет наиболее чётко интерпретировать значение отношений и выстраивать качественную модель в зависимости от функциональной нормы или дисфункциональных вариантов.

6. Процентное распределение выборки по шкалам теста Э. Вартегга представлено на Рисунке 6:

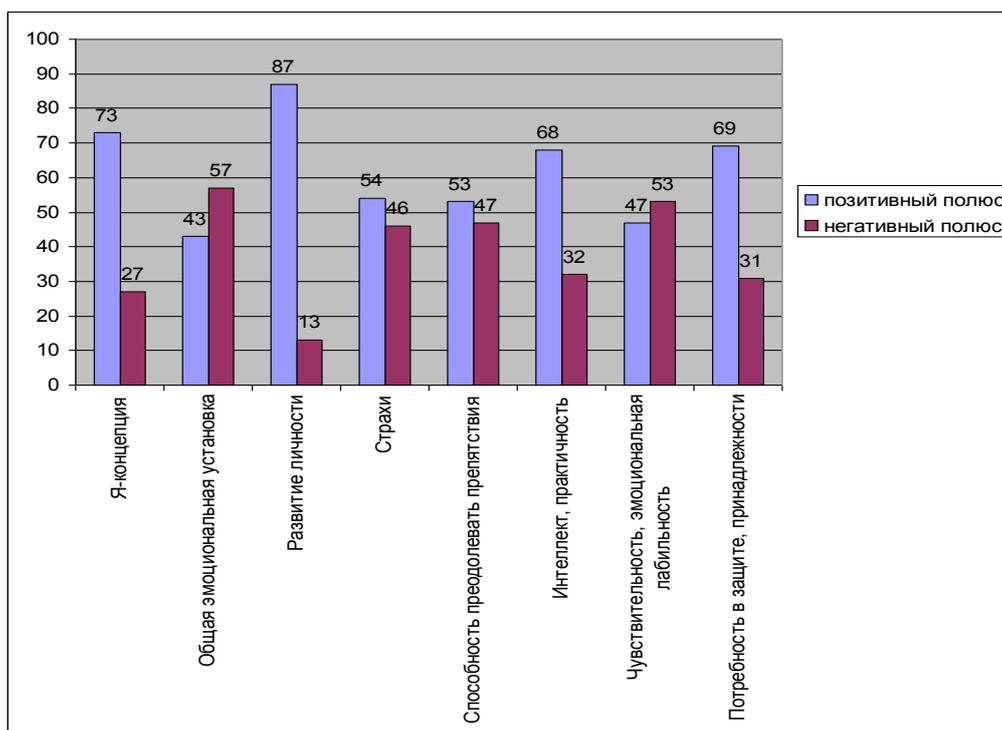


Рис. 6. Значения различных социально-психологических аспектов личности

По параметрам, отражающим Я-концепцию, мировоззрение, поиск себя, самость человека, 73% испытуемых изобразили завершённые формы, типичные решения – цветок (у женщин), мишень, часы (у мужчин). Образ себя скорее позитивный, воспринимается целостно, зависит от гендера. Нестандартные решения свойственны 27%, что передаёт акцентирование на сфере переживаний, связанных с личностным развитием, ростом, поиск себя является актуальной проблемой. Стратегия взаимодействия с окружающим миром у 43% конструктивна, эмоционально окрашена, испытуемые выражают свои эмоции и интерпретируют эмоциональную обратную связь от других. Сдержанность чувств свойственна 38%, а общая неконтактность, выражение страха и тревоги, связанные с необходимостью вступать во взаимодействие с другими людьми характеризует 19% выборки. Мотивационная сфера большинства испытуемых (87%) представлена тенденциями роста, развития, стремлением к самореализации, осуществления собственных планов. График негативного развития, фрустрации на пути к достижению цели изобразили 13%. Для них свойственен скорее пессимистический взгляд на самореализацию, саморазвитие. Ими ощущаются существенные преграды и сложности. Определённый уровень тревоги и страхов, связанных с представлениями о будущем, собственном месте в окружающем мире, а также с необходимостью взаимодействовать с другими людьми свойственен 54% выборки. При этом 20% выборки испытывают тревогу в связи с актуализирующимися экзистенциальными темами – отношение к смерти, одиночеству. Однако 26% испытуемых отреагировали на стимул стереотипно, шаблонно, можно сказать, что стимул игнорировался, что характеризует страх перед конфликтами, а вытеснение, приводящее к холодной рассудочности, подчеркнутой независимости, упрямству. Способность справляться с препятствиями проявили 53% выборки, находя адекватные решения и ощущая внутреннюю готовность к решению проблем. Испытуемым (47%), которые в рисунке отразили пассивность, бессилие, свойственны негативные эмоциональные переживания, связанные с необходимостью преодоления трудностей. Ими ощущается невозможность задействования своей жизненной энергии в сложных условиях.

Способности к рациональному управлению, планированию и интеграции проявили 68% выборки, что характеризует наличие связи с реальностью, практичность, логическое мышление. Вместе с тем, 32% испытуемых свойственна не-объективность, трудность понимания простых очевидностей, неконструктивность, возможен страх перед реальностью. Что касается проявления наиболее глубоких чувств, особенностей эмоциональной сферы, 47% испытуемых показали чувствительность, впечатлительность, эмоциональную лабильность. Однако, 53% свойственна общая сдержанность чувств, возможно, вытеснение сексуальности. Ощущение защищённости и нормальная потребность в безопасности выражена у 69% испытуемых. Вместе с тем, 31% испытывает одиночество, страх с ним связанный, возможно, вытесненную привязанность к родителям и негативные эмоции по отношению к ним. Для них характерна сложность в установлении близких эмоциональных отношений с другими, инфантильность поведения.

2.3. Взаимосвязь психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности

Качественный анализ полученных данных осуществлялся с помощью программного пакета IBM SPSS Statistic 19.0 с использованием корреляционного анализа (коэффициент корреляции Спирмена). При выявлении связей между различными показателями оценивалась вся выборка (*Приложение 1*).

Результаты корреляционного анализа компонентов психологического благополучия и структурных особенностей личности представлены в Таблице 6:

**Соотношение факторов психологического благополучия
и структурных особенностей личности**

	Авто- номия	Компе- тентность	Личност- ный рост	Поз. отно- шения	Жизн.це ли	Самопри- нятие	Псих. благ.
Неуверен- ность в себе	-,468**	-,609**		-,426**	-,395**	-,559**	-,615**
Соц.пас- сивность	,313**	,271**	,430**	,320**	,387**	,286**	,448**
Сверх- контроль			,390**		,407**		,294**
Афф.неустой- чив		-,313**					
Интро- версия				-,296**			
Ипохонд- ричность	-,251**						-,211**
Соц.не- адаптивн		-,378**	-,234**	-,359**	-,284**		-,346**

Опираясь на данные корреляционного анализа мы можем наблюдать, что наиболее проявленное отрицательное влияние на компоненты психологического благополучия имеет такая личностная черта как неуверенность в себе. «Неуверенность в себе» имеет отрицательную корреляционную связь: умеренную – с автономностью ($r = -0,468$, при $p < 0,01$); жизненными целями ($r = -0,395$, при $p < 0,01$); позитивными отношениями ($r = -0,426$, при $p < 0,01$); среднюю – с самопринятием ($r = -0,559$, при $p < 0,01$) и компетентностью ($r = -0,609$, при $p < 0,01$), с общим уровнем благополучия ($r = -0,615$, при $p < 0,01$). Можно говорить о том, что чем сильнее выражено в структуре личности такое свойство как неуверенность в себе, тем меньший уровень обнаруживается у вышеперечисленных компонентов психологического благополучия. Общий уровень благополучия связан с ипохондричностью ($r = -0,211$, при $p < 0,01$) и социальной неадаптивностью ($r = -0,346$, при $p < 0,05$) – слабая и умеренная отрицательные корреляционные связи. Можно сказать, что наличие данных черт в структуре личности снижает уровень психологического благополучия. Аффективная неустойчивость имеет умеренную отрицательную корреляционную связь с компетентностью ($r = -0,313$, при $p < 0,01$), а интровертированная направленность слабую отрицательную корреляционную связь с позитивными отношениями ($r = -0,296$, при $p < 0,01$). Выраженность данных черт снижает уровень компонентов благополу-

чия личности. Социальная неадаптивность имеет умеренную отрицательную корреляционную связь со следующими компонентами благополучия: компетентность ($r = -0,378$, при $p < 0,01$) и позитивные отношения ($r = -0,359$, при $p < 0,01$), что говорит о понижении значений по данным компонентам психологического благополучия при выраженной социальной неадаптивности. Слабая отрицательная корреляционная связь присуща ипохондричности и автономности ($r = -0,251$, при $p < 0,01$).

Социальная пассивность имеет положительную корреляционную связь со всеми компонентами психологического благополучия как и с его интегральным показателем: умеренную связь – с жизненными целями ($r = 0,387$, при $p < 0,01$), позитивными отношениями ($r = 0,320$, при $p < 0,01$), уровнем благополучия ($r = 0,448$, при $p < 0,01$), личностным ростом ($r = 0,430$, при $p < 0,01$), автономностью ($r = 0,313$, при $p < 0,01$); слабую связь – с компетентностью ($r = 0,271$, при $p < 0,01$), самопринятием ($r = 0,286$, при $p < 0,01$). Выраженность такой черты как социальная пассивность способствует повышению уровня как отдельных компонентов благополучия, так и его общего уровня. Умеренную положительную корреляционную связь имеет невротический сверхконтроль поведения с личностным ростом ($r = 0,390$, при $p < 0,01$) и жизненными целями ($r = 0,407$, при $p < 0,01$); слабую – с уровнем благополучия ($r = 0,294$, при $p < 0,01$).

Результаты качественного анализа взаимосвязи психологического благополучия и параметров доминирующих состояний личности представлены в Таблице 7.

Таблица 7

**Взаимосвязь психологического благополучия
и параметров доминирующих состояний личности**

	Авто- номия	Компе- тент.	Личност- ный рост	Поз. отношения	Жизн. цели	Само- принятие	Псих. благ.
Активность	,240**	,342**	,270**		,369**	,271**	,403**
Тонус		,431**				,370**	,341**
Спокойствие	,271**	,431**				,386**	,343**
Устойчивость		,303**				,223**	,201**
Удовлетворён- ность	,228**	,516**		,244**	,212**	,469**	,453**
Образ себя		,357**				,240**	,228**

Уровень психологического благополучия положительно взаимосвязан на уровне значимости $p < 0,01$ с показателями доминирующих состояний: удовлетворённость ходом жизни ($r=0,453$), активностью ($r=0,403$), спокойствием ($r=0,343$), тонусом ($r=0,341$), отношением к жизни ($r=0,228$), устойчивостью ($r=0,201$). Это позволяет сделать вывод о том, что высокий уровень психологического благополучия сопровождается активной позицией по отношению к жизненным ситуациям, отсутствием генерализованной тревоги, готовностью своевременно отвечать на запросы объективной реальности, адекватностью и эффективностью психической саморегуляции, поведения и деятельности, ощущением самореализации и развития, адекватной самооценкой и способностью к самоанализу, рефлексии.

Взаимосвязь компонентов психологического благополучия и социальной ориентации представлена в Таблице 8:

Таблица 8

Соотношение психологического благополучия и социальной ориентации личности

	Автономия	Личност- ный рост	Поз. отношения	Жизн. цели	Само- принятие	Псих. благ.
Включённость (я)					,237**	
Включённость (другие)		,225**				
Контроль (я)	-,204**		-,253**	-,229**	-,221**	-,298**

Личностный рост и самопринятие как компоненты психологического благополучия положительно взаимосвязаны с включённостью в межличностные отношения (при $p < 0,01$). Принадлежность к различным социальным группам, ориентация на установление конструктивных социальных контактов, доверительное принятие окружающих, благоприятное самочувствие среди других людей сопровождаются ощущением развития, ценности собственной личности, адекватным восприятием себя и своей жизни в целом, субъективным ощущени-

ем счастья. При этом индивид ориентирован как на активный поиск и создание социальных контактов ($r=0,237$ при $p<0,01$), так и на проявление подобного поведения со стороны других (связывает это с возможностью реализовывать свой потенциал ($r=0,225$ при $p<0,01$). С успешностью реализации потребности включения в межличностные отношения связано чувство удовлетворённости всей жизнью, её процессом. При этом существует отрицательная взаимосвязь всех компонентов психологического благополучия с уровнем контроля социальной действительности (при $p<0,01$). Этот факт подтверждается данными, которые мы получили при сопоставлении параметров доминирующих состояний с видами межличностной ориентации. Психологическое благополучие позволяет человеку чувствовать себя более свободно в отношениях с окружающими, выражать доверие другим людям, не контролировать социальную ситуацию, не проявлять чрезмерные власть и силу по отношению к другому, сопровождается оптимистическим восприятием хода жизни, верой в собственные возможности, ощущением внутренней собранности, уверенностью в себе, положительным образом себя. По словам Дж. Холлиса, отказавшись от управления окружающими, человек освобождается от зависимости, предоставляет возможность жизни идти так, как она идёт. В свою очередь, только свободное течение жизни может принести ощущение мира и безмятежности. В нашем случае, благополучия [144, с. 53]. С тенденцией устанавливать близкие, доверительные отношения с другими, а также с ожиданием того, что окружающие будут проявлять свои чувства и эмоции, положительно связано ощущение собственного развития, эффективности, позитивное отношение к своему прошлому, принятие различных сторон личности (как положительных, так и отрицательных качеств), знание себя, способность к эмпатии и близости. В зависимости от уровня психологического благополучия, мы получили значимые различия по средним значениям шкал отношений личности (Таблица 9):

**Значимые различия по системе отношений низкого среднего
и высокого уровня благополучия**

	Низ. ур.	Средн. ур.	Выс. ур.	Хи-квадрат	Знч
	Средн.	Средн.	Средн.		
Отнош. к себе	142,48	169,77	196,20	11,308	0,004
Отнош. к миру	143,58	163,31	207,54	21,557	0,000
Отнош. к другим	148,28	171,58	189,58	6,506	0,039
Отнош. к отцу	169,89	161,84	195,42	7,693	0,021
Отнош. к матери	160,25	163,56	197,67	9,016	0,011
Отнош. к проблемам	152,90	157,58	212,90	25,356	0,000
Отнош. к прошлому	157,16	161,96	202,41	16,117	0,000
Отнош. к будущему	147,00	147,88	182,34	5,249	0,032
Страх и тревога	215,65	175,95	143,48	20,259	0,000
Чувство вины	217,00	179,15	136,79	27,664	0,000
Чувство обиды и злости	207,42	171,51	156,34	13,225	0,001
Чувство одиночества	216,41	168,90	156,09	22,898	0,000
Отнош. к ответственности	162,99	173,24	178,21	4,930	0,037

Средний уровень благополучия характеризуется принятием собственной личности и доверительным отношением к окружающей действительности, готовностью и умением конструктивно решать возникающие проблемы, воспринимаемые как возможность для развития. Характерно позитивное восприятие своего прошлого и будущего. Отношение к родителям принимающее, доброжелательное. Ориентация на выстраивание системы личных планов и целей, которая опирается на ощущение собственного потенциала и на определённую степень доверия к миру, что позволяет успешно овладевать различными видами деятельности, осуществлять требуемые изменения, развиваться. Индивид включён в межличностные отношения, принадлежит к различным социальным группам и реализует различные социальные роли. Присутствует ощущение постепенного личностного роста, реализуемого посредством близких, доверительных отношений с другими. Повышение осознанности и самореализация

взаимосвязаны со степенью контактности и открытости окружающему миру, эмпатичностью и саморегуляцией.

Высокий уровень психологического благополучия сопровождается позитивным и доброжелательным отношением к другим людям. Личность характеризует принимающее отношение к себе, вера в собственные возможности и спокойное допущение возможных ошибок. Окружающая действительность воспринимается как условно «правильная система», которой можно доверять. Доминирует ориентация на восприятие других людей как добропорядочных, доброжелательных, толерантных. Отношение к возникающим проблемам и трудностям характеризуется готовностью к их разрешению, чувством собственной способности справиться с жизненными ситуациями посредством субъективных или объективных изменений. Психологическое благополучие сопровождается позитивным восприятием собственного прошлого и оптимистической ориентацией относительно будущего. Возникающие чувства обиды, сожалений или вины не вытесняются, а осознаются и рефлексированы, что может спровоцировать динамику социально-психологических отношений. Психологически благополучная личность обладает способностью к эмоциональной саморегуляции, не подавляя чувства злости и обиды, способна осознавать возникающие переживания и адекватно на них реагировать. Для неё значимо наличие искренних и позитивных отношений с другими людьми, возможность быть включённой в различные социальные группы (при отсутствии постоянного контроля за окружающей средой и необходимости управления другими), доверять социуму. Личность готова проявлять активность и своевременно реагировать на жизненные обстоятельства, при этом ощущая внутреннее спокойствие и уверенность в собственных силах. Жизнь воспринимается как целостный, гармоничный и разносторонний процесс.

При низком уровне психологического благополучия восприятие других людей носит ярко выраженный или латентный негативный характер, в отношении к другому прослеживаются чувства обиды, злости и сожаления независимо от фактических обстоятельств. Сквозь призму тех же чувств ощущается соб-

ственное прошлое и доминирует пессимистическая ориентация относительно будущего. Необходимость вступить в социальный контакт фрустрирует, пугает и вызывает разнополюсные реакции – чрезмерную активность или желание его избежать. Личность другого воспринимается сквозь призму однозначных оценок и суждений, не всегда базирующихся на предшествующем опыте. Отношение к себе противоречивое – доминирует непринятие собственной личности, характеризуется низким уровнем рефлексии собственной деятельности. При этом (на материале проективных методик Э. Вартегга и Дж.М. Сакса), прослеживаются две стратегии: либо целостная система отношений личности воспринимается как сильно дифференцируемая, человек не склонен связывать между собой различные отношения, находить в них взаимосвязи, причины и следствия – они предстают как самостоятельные единицы, не образуя при этом, собственно, системы. И вторая стратегия – наоборот, нахождение для всей системы отношений единой причины и приписывание всей объективной и субъективной реальности одной характеристики, сопровождающееся чувством тревоги, обиды и одиночества. Низкий уровень благополучия сопровождается менее рефлексивным и зрелым восприятием собственной системы отношений, что создаёт определённые преграды для развития личности и её автономности. Мир, для людей с низким уровнем психологического благополучия, предстаёт угрожающим и непонятным, не поддающимся объяснению. Ожидание неудач и тревога по поводу неопределённости решения тех или иных жизненных задач, создают определённую «закрытость» личности от конструктивных способов выхода из трудных жизненных ситуаций. Отсутствуют эмоциональные и психологические ресурсы.

Таким образом, видно, что позитивные отношения, как один из факторов психологического благополучия, подразумевают способность устанавливать и поддерживать доверительные, близкие и конструктивные отношения с другими людьми. Вместе с тем, они сопровождаются чувством ответственности, пониманием собственной значимости и роли, сквозь их призму становится очевид-

ным и благоприятное отношение к окружающему миру, оценка своего прошлого как полезного, насыщенного и конструктивного (Таблица 10).

Таблица 10

Соотношение психологического благополучия и системы отношений личности

	Авто- номия	Компе- тентность	Личност- ный рост	Поз.отноше- ния	Жизн.цели	Самопри- ятие	Псих.благ.
Отнош.к отцу		,122*		,127*	,142**		,111*
Отнош. к матери		,111*		,113*	,183**		,142**
Отнош. к себе	,133*		,138*		,196**		,188**
Отнош. к миру	,147**	,175**	,144**	,265**	,263**	,183**	,271**
Отнош. к другим		,119*		,205**			,117*
Отнош. к проблемам	,194**	,277**	,143**		,189**	,204**	,229**
Отнош. к прошлому	,139*		,173**	,149**	,205**		,208**
Отнош. к будущему	,119*	,163**			,203**	,166**	,161**
Страх и тревога		-,159**	-,118*	-,250**	-,155**	-,256**	-,246**
Чувство ви- ны	-,117*	-,204**		-,307**	-,177**	-,353**	-,295**
Чувство обиды и злости		-,186**		-,231**	-,125*	-,189**	-,226**
Чувство одиночества		-,159**	-,114*	-,246**	-,130*	-,118*	-,197**

Таким образом, мы видим, как психологическое благополучие находит своё отражение в межличностном взаимодействии. Характер социальной ориентации личности, удовлетворённость межличностными отношениями и своей позицией в них – важнейший критерий того, насколько благополучие субъективно ощущается, как оно проявляется и в какой мере способствует целостному развитию личности. Представим для каждого уровня благополучия в таблицах ниже систему социально-психологических отношений личности к себе, миру и другим (Таблицы 11–13):

Отношение к другим людям на разных уровнях благополучия

Темы отношений	Низкий уровень психологического благополучия	Средний уровень психологического благополучия	Высокий уровень психологического благополучия
Ощущение пространства другого человека	Стремление состоять в малых группах, не принимая в них активного участия (тенденция «залипания»). Ограничение пространства других	Потребность состоять в малых группах и ощущать принадлежность к большим. Предоставление пространства другому человеку, но стремление к сохранению актуальных социальных связей	Отдалённость от других, предоставление им значительного пространства
Саморазвитие и самостоятельность	Потребность в контроле и руководстве со стороны других, несамостоятельность, тревога, связанная с процессом саморазвития, изменения	Принимают контроль со стороны других и могут сами его выражать. Однако ситуация личностного и социального изменения вызывает тревогу	Потребность в саморазвитии и самостоятельности. Отсутствие контроля за другими, отсутствие потребности в контроле со стороны
Признание ценности другого человека	Обесценивание значимости других, чрезмерно агрессивная позиция по отношению к другому	Другой представляет ценность в границах малой группы, к которой принадлежит личность	Другие представляют ценность в контексте обширных социальных изменений
Самооценка в контексте межличностных отношений	Ощущение себя как ничтожного, малозначительного, самообесценивание	Умеренная самооценка – «ни плохой – ни хороший». В диалоге с другим происходит самопознание и саморазвитие	Ощущение собственной значимости и компетентности.
Проявление привязанности	Проявляет сильную привязанность, зависимость от значимого другого	Проявляет привязанность к другим, входящим в знакомый круг общения	Проявляет привязанность к значимым другим, выстраивает отношения с новым кругом лиц на оптимальной дистанции
Принятие привязанности	Требуя проявления привязанности, интерпретирует её как демонстрация собственной значимости	Принятие привязанности со стороны знакомого круга общения	Принимает привязанность со стороны знакомого круга общения, готов принимать привязанность со стороны нового круга взаимодействия
Забота о других	Не проявляет заботы	Адекватно заботиться о других, входящих в близкий, знакомый круг взаимодействия	Готов проявлять заботу о других в ситуациях, когда это необходимо
Доверие	Не доверяет, ожидает подвоха или предательства. В то же время, ощущает потребность быть с другими. «Одиночество в толпе»	Проявляют потребность доверять, полагаться, надеяться на других	Общая установка на доверие другим, вместе с тем, большая ориентация на собственные действия
Управление другими	Потребность в контроле других	Направлять других в соответствии с социальной ролью	Не контролируют других
Социальная адаптация	Способны как полностью подчиняться, так и открыто бунтовать	Соответствуют роли, соглашаются, умеренно приспосабливаются	Внешнее проявление согласия с сохранением (в случае необходимости) внутренней позиции
Чувство ответственности	Не принимают и не оценивают собственную ответственность	Способны оценивать собственную ответственность,	Оценивают собственную ответственность, ответ-

Темы отношений	Низкий уровень психологического благополучия	Средний уровень психологического благополучия	Высокий уровень психологического благополучия
ной ответственности	ветственность	соотносить с ответственностью других. Оценка собственных действий перед «лицом других»	ственность перед духовно-экзистенциальными феноменами (перед Богом, Миром, Природой)
Оценка ответственности других	Упрекают, обвиняют других	Оценка ответственности преобладает в сторону рефлексии собственных действий, соотношение своей позиции и действий других	Ориентация на собственную ответственность. Оценка ответственности других производится в малой степени
Агрессия	Либо полностью избегают проявления агрессии, либо чрезмерно её проявляют	Способны адекватно проявлять отказ и агрессию	Внешне способны не проявлять агрессии или проявлять умеренно, внутренне – рефлексия собственных чувств, переоценка
Самозащита	Проявляют осторожность из-за опасения нападения	Способны адекватно защищаться в близком, знакомом кругу	Способны отстоять собственную безопасность не подвергаясь страху саморазрушения
Контакт с другими людьми	Могут игнорировать границы других, чрезмерно приближаться к другим, и в тоже время, не замечать окружающих, игнорировать других	Адекватно устанавливать контакт с другими людьми, особенно в границах безопасного круга общения	Способны адекватно вступать в контакт как со знакомым кругом общения, так и устанавливать новые взаимосвязи
Открытость при контактах с другими	Отстраняются, воздерживаются от близкого, интимного контакта, стремятся как можно больше узнать про другого, не открываясь самому	Могут быть адекватно открытыми при взаимодействии с малознакомыми людьми, чрезмерно открытыми с близким кругом общения	Адекватно открыты как с близким кругом взаимодействия, так и в условиях новых контактов
Социальная активность	Сверхактивны, проявляют готовность активно вмешиваться в социальные ситуации без анализа адекватности или необходимости	Социально активны в малом кругу взаимодействия	Социально пассивны – не вмешиваются в социальные ситуации, отстраняются от социума, приоритет личных целей и самореализации

Таблица 12

Отношение к миру на разных уровнях благополучия

Темы отношений	Низкий уровень психологического благополучия	Средний уровень психологического благополучия	Высокий уровень психологического благополучия
Отношение к мироустройству	Желание противостоять существующему мироустройству, несогласие с ним, обида: «этот мир – ужасен».	Принятие существующего мироустройства как единственно возможного: «что есть – то есть»	Принятие существующего мироустройства как до конца непознаваемого, но проявление доверия к нему: «всё к лучшему»
Ориентация относительно будущего	Пессимистические ожидания	Адекватные оптимистические ожидания, сменяющиеся пессимистическими – лабильность периодов	Адекватные оптимистические ожидания
Отношение к себе	Отрицание собственного	Наличие событий в	Принятие собственного

Темы отношений	Низкий уровень психологического благополучия	Средний уровень психологического благополучия	Высокий уровень психологического благополучия
ответственному прошлому	прошлого, желание его изменить, ориентация на ключевые события в прошлом	прошлом, оставивших негативный след, но в тоже время, способность переключения внимания на настоящее и будущее время	прошлого, переосмысление и переформулирование в результате жизненного опыта
Соотношение собственных действий и изменений внешнего мира	Отрицание собственного косвенного или прямого влияния на внешнюю среду	Единичные жизненные события могут рассматриваться в контексте отношений с миром	Оценка собственных действий в контексте влияния на внешнюю среду (оптимальная мера)

Таблица 13

Отношение к себе на разных уровнях благополучия

Темы отношений	Низкий уровень психологического благополучия	Средний уровень психологического благополучия	Высокий уровень психологического благополучия
Рефлексия собственных эмоций и чувств	Отрицание собственных эмоций, их «недопущение», рационализация, оценка эмоций как плохих, разрушающих	Принятие положительных эмоций, их выражение, сдержанное выражение негативных эмоций (страх потерять значимые отношения с другими)	Выражение как позитивных, так и негативных эмоций. Принятие их.
Рефлексия собственного поведения, действий	Оценка собственного поведения как деструктивного, «плохого» или наоборот – единственно правильного, возможного	Оценка собственного поведения как адекватной ситуации, стремление обосновать его социальными правилами и установками: «так надо»	Принятие собственных действий, адекватная оценка поведения как конструктивного или деструктивного
Рефлексия собственного внутреннего потенциала	Ощущение застоя, нереализации собственного потенциала или отсутствия его в принципе. Отсутствие личностных ресурсов	Ощущение реализации собственного потенциала и возможностей при условиях поддержки со стороны значимых других	Ощущение адекватной и постепенной реализации собственного потенциала, ощущение собственных возможностей. Личностные ресурсы и саморегуляция

Обобщая, отметим следующие моменты касательно общей социально-психологической характеристики благополучия личности:

1. Психологическое благополучие предполагает позитивное отношение к миру, себе и другим людям, характеризуется самопринятием и оптимистическим отношением к будущему. Вместе с тем, психологически благополучные люди социально пассивны – нет стремления оказывать влияния на социальную действительность, быть активными с точки зрения социальных изменений, самому вступать в межличностное взаимодействие, инициировать социальные

контакты, проявлять активную гражданскую позицию. Можно сказать, что, имея определённый круг близких людей, тем временем, психологически благополучные личности как бы закрыты от всего остального социума, осознанно или неосознанно разграничивая сферы «имеет ко мне отношение» – «не имеет ко мне отношения». В тоже время, данная связь свидетельствует о том, что психологическое благополучие сопровождается повышенной рефлексией, постоянной оценкой собственных поступков и их последствий.

2. Для психологически благополучной личности характерна уверенность в себе, в собственном потенциале и вместе с тем, она проявляет себя как социально адаптивная – меняющая собственное поведение в зависимости от актуального социального запроса. Однако, какой полюс перевесит в тот или иной момент – будет ли совершён, в случае необходимости, выбор в сторону собственной позиции или социальной конформности – прогнозировать затруднительно. При внешне демонстрируемом принятии актуальной социальной действительности может сохраняться внутренняя установка на изменение отношения к данной ситуации.

3. С одной стороны, психологическое благополучие как будто освобождает человека от необходимости контролировать окружающую среду, выражая доверие как к людям, так и к субъективно понимаемому мироустройству, с другой – сверхконтроль как невротическая черта личности – вынуждает индивида постоянно оглядываться на самого себя и держать под контролем собственные эмоции, чувства и переживания. Таким образом, мы можем наблюдать конфликт, который разворачивается на фоне общего благополучия личности. Как видно из проективных методик исследования личности, он решается как за счёт внутренних ресурсов переосмысления и переоценки ситуации, изменения отношения к той или иной проблеме, так и за счёт механизмов вытеснения.

4. Одновременное стремление к личностному росту, саморазвитию, и вместе с тем, социальная пассивность, выражающаяся в отказе фактически влиять на социальную действительность, могут провоцировать внутренний конфликт, выражающийся в готовности к активной самореализации и невозможно-

стью её реализовать. Это может объясняться отсутствием видения необходимых внешних, социальных ресурсов, которые предоставляет общество. Как отмечают А. Л. Журавлев и А. В. Юревич: «"социальные болезни" предстают в социологических, социально-психологических, политологических и других исследованиях в качестве характерных для современного российского общества, во многом находящегося в состоянии "смыслового вакуума"» [57, с. 14]. Иными словами, способность молодых людей быть не только благополучными, но и активными участниками социального процесса и изменений есть, а вот ощущение возможности её реализовать – нет. Как показывает Р.М. Шамионов, возрастающая интенсивная внешняя стимуляция социальной активности при недостаточности объективных условий ее реализации усиливает социальную фрустрацию личности, в результате чего возникает обратный эффект – отказ от активности [148]. Поэтому самореализация психологически благополучной личности смещается в сторону близкого круга общения, а общественные процессы определяются как отдельные, отдалённые и непонятные, при сохранении общего негативного эмоционального фона, связанного с ощущением невозможности каким-то образом повлиять на социальную ситуацию.

5. Слабые корреляционные связи компонентов психологического благополучия с другими характеристиками личности определяет психологическое благополучие как относительно самостоятельную единицу в структуре личности. Это объясняется особенностью выборки исследования – молодые люди в возрасте 17–25 лет, когда, особенно учитывая современный сдвиг психологического созревания, личность молодого человека весьма подвижна, дискретна, малоопределена. С этой точки зрения, психологическому благополучию ещё только предстоит войти в многофакторную систему личности и установить внутренние связи с другими компонентами.

Таким образом, с одной стороны, психологическое благополучие характеризуется позитивным восприятием окружающего мира, отношением к себе и другим, а с другой – наличием разнонаправленных тенденций в осуществлении взаимодействия с социумом, в самоощущении себя в нём, что порождает ряд

внутриличностных конфликтов, разрешение которых может заключаться в реальном проявлении собственной активности, установлении конструктивных отношений с окружающим миром и налаживанием межличностных отношений со значимыми людьми.

2.4. Социально-психологические факторы и предикторы психологического благополучия молодёжи

По результатам корреляционного анализа (коэффициент корреляции Спирмена) мы увидели, что качество взаимосвязи между компонентами, входящими в структуру психологического благополучия, меняется, в зависимости от его уровня. При низком уровне благополучия из его структуры исключаются такие компоненты как «Компетентность» и «Самопринятие» – они не влияют на общий уровень благополучия и практически не имеют взаимосвязей с другими компонентами – «Автономией», «Личностным ростом», «Позитивными отношениями» и «Жизненными целями», которые в свою очередь, положительно взаимосвязаны друг с другом и с общим уровнем благополучия в целом (рис. 7).

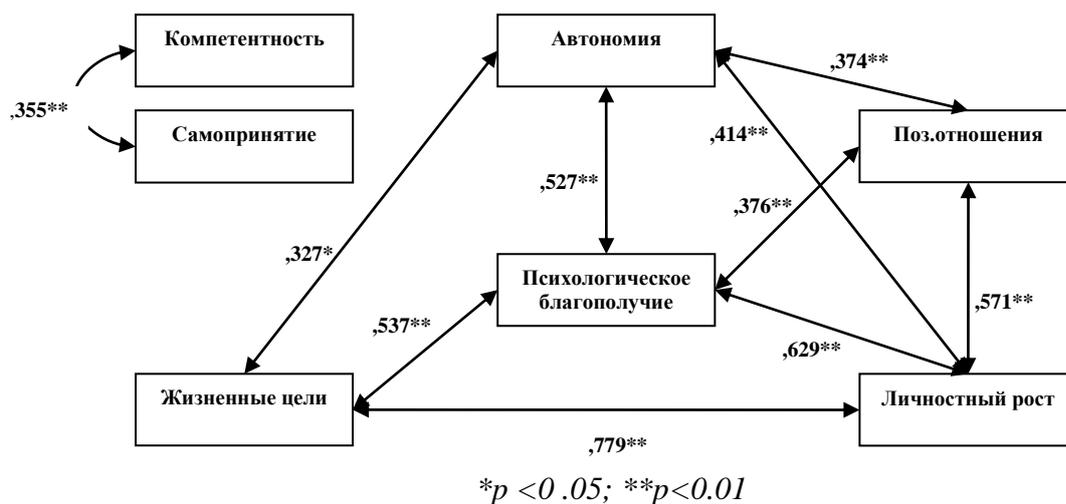


Рис. 7. Структура взаимосвязи компонентов с общим уровнем благополучия (низкий)

Для среднего уровня психологического благополучия характерно наличие различных (положительных и отрицательных) взаимосвязей между компонентами, однако из структуры благополучия исключается компонент «Личностный рост» – он не влияет на общий уровень благополучия и другие структурные составляющие (рис. 8).

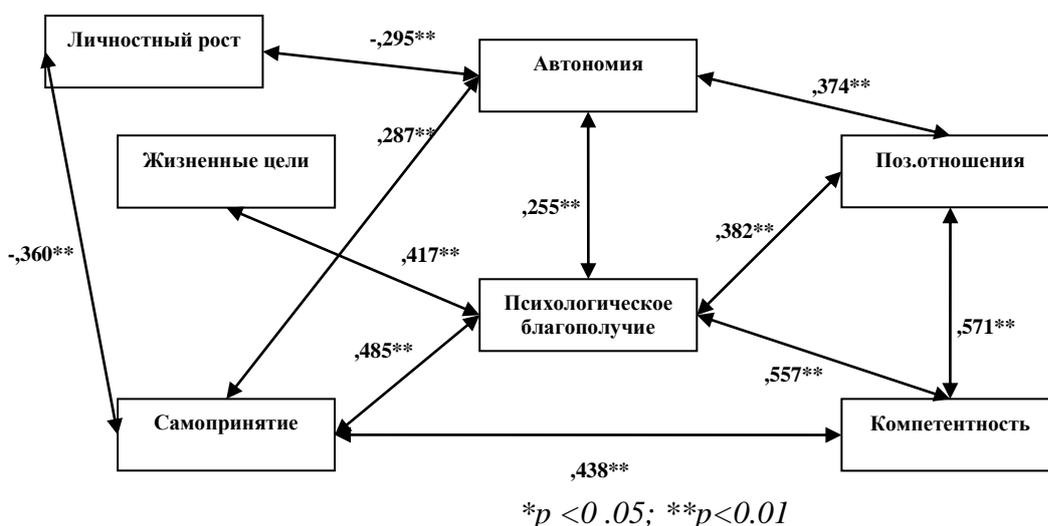


Рис. 8. Структура взаимосвязи компонентов с общим уровнем благополучия (средний)

В случае высокого уровня психологического благополучия каждый из компонентов положительно взаимосвязан с общим уровнем благополучия, но при этом отсутствуют взаимосвязи между ними (рис. 9).

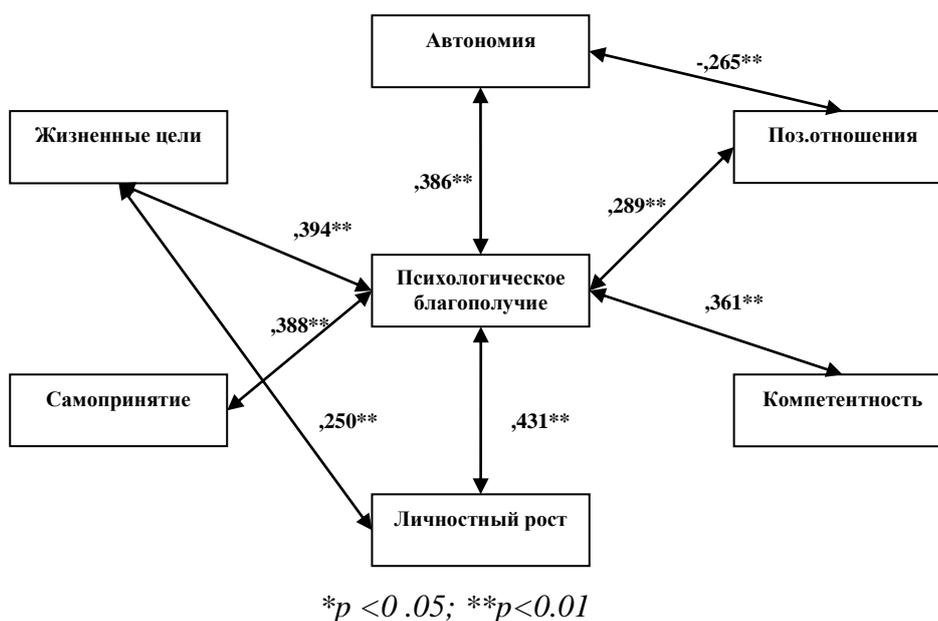


Рис. 9. Структура взаимосвязи компонентов с общим уровнем благополучия (высокий)

Таким образом, наличие на низком и среднем уровне благополучия компонентов, исключённых из общей структуры, свидетельствует о низкой и средней интеграции личности. Под интеграцией мы понимаем процесс, в котором все составляющие черты или качества индивида действуют согласованно как единое целое, что служит признаком здорового функционирования личности, успешной систематизации субъектом социального опыта и осуществления полноценной коммуникации с окружающими [1]. Следовательно, структура высокого уровня психологического благополучия свидетельствует о высоком уровне интеграции личности, когда все компоненты равноправно участвуют в повышении или понижении уровня благополучия, что может становиться значимым ресурсом для личности.

По результатам факторного анализа, были выделены следующие компоненты для каждого из уровней психологического благополучия (*Приложение 2*).

Низкий уровень характеризуется пятью факторами (общая дисперсия 57,1%):

Экстравертированная установка и стремление к слиянию (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 18,3%), высокие нагрузки от переменных «Позитивное отношение к отцу» (0,874), «Позитивное отношение к матери» (0,822), «Позитивное отношение к себе» (0,783), «Готовность брать на себя ответственность» (0,781), «Позитивное отношение к миру» (0,758), «Интроверсия» (-0,748), «Позитивное отношение к другим» (0,692), «Конструктивное восприятие собственного прошлого» (0,555), «Ожидание контроля со стороны других» (0,548), «Оптимистические ожидания от будущего» (0,543), «Социальная неадаптивность» (-0,412). Данный фактор свидетельствует об ориентации на позитивные отношения с другими при постоянном взаимодействии со знакомым кругом общения. При этом важную роль играет наличие опыта близких и позитивных отношений с родителями – как условие дальнейшей готовности к взаимодействию с другими людьми. Экстравертированная установка в сочетании с высокой адаптивностью, возможно, переходящей в конформизм, стремление к внешне проявляемому активному социальному участию при сохране-

нии внутренней пассивности (ожидание, что другие будут контролировать, устанавливать границы и правила взаимодействия).

Неуверенность, связанная с самореализацией (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 12,1%), высокие нагрузки от переменных «Личностный рост» (0,870), «Жизненные цели» (0,732), «Позитивные отношения» (0,657), «Психологическое благополучие» (0,656), «Неуверенность в себе» (0,595), «Автономия» (0,490) – психологическое благополучие связано с ощущением тревоги, порождаемой необходимостью личностного изменения. Повышение уровня психологического благополучия предполагает возможность становиться субъектом собственной жизни [7], но, в данном случае, учитывая первый фактор, можно заключить, что психологическое благополучие становится неблагополучием и может избегаться за счёт хаотичной социальной активности.

Аффективная лабильность и негативный эмоциональный фон (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 9,8%), высокие нагрузки от переменных «Чувство вины» (0,782), «Страх и тревога» (0,738), «Чувство одиночества» (0,566), «Сверхконтроль» (-0,510), «Аффективная неустойчивость» (0,509) – фактор свидетельствует о наличии определённых переживаний, связанных с ощущением психологического неблагополучия, что влечёт за собой изменение поведения в отношении других. Вследствие чего – ориентация на сверхконтроль собственных эмоций и их проявления для подавления негативных эмоций.

Тенденция к пассивной социальной включённости (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 9,5%), высокие нагрузки от переменных «Ожидание аффекта от других» (0,709), «Ожидание социального интереса со стороны других» (0,707), «Проявление эмоций» (0,647), «Включённость в социальные группы» (0,639), «Конструктивно-оптимистическое отношение к проблемам» (0,577), «Социальная пассивность» (0,560) – ориентация на пассивное взаимодействие – ожидание внимания, выражения аффекта со стороны других при сохранении собственного контроля за ситуацией. Ощущение позитивного разре-

шения возникающих трудностей при условии включённости в социальные отношения, группы.

Самоконтроль как условие самопринятия (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 7,4%), высокие нагрузки от переменных «Самопринятие» (0,709), «Контроль со своей стороны» (0,665), «Ипохондричность» (-0,627), «Компетентность» (0,400) – определённый уровень самопринятия достигается за счёт самоконтроля, контроля других и проявлении компетенции в управлении окружающей средой. При отсутствии значимых позитивных отношений с другими людьми личностным ресурсом может стать ощущение собственной компетентности без повышения уровня психологического благополучия в целом.

Таким образом, мы видим, что личность с низким уровнем психологического благополучия не имеет опыта позитивных близких отношений со значимым другим, что определяет потребность в нахождении других ресурсов (одним из которых со временем может стать ощущение компетентности в управлении окружающей средой). Однако, ни компетентность, ни самопринятие не становятся фактором повышения уровня психологического благополучия, исключаясь из его структуры. Отношения с другими людьми выстраиваются через призму постоянного контроля за другими и ожидания активного позитивного отношения (выражения положительных чувств, приглашения стать частью той или иной группы) при сохранении собственной пассивной позиции (связанной со страхом быть отвергнутым). Негативный эмоциональный фон, потребность в самоконтроле, как следствие – действие механизма проекции. Отношение к миру скорее как к угрожающему, несправедливому.

Средний уровень психологического благополучия определяется факторами (общая дисперсия 52,2%):

Социальные ожидания, связанные с основными потребностями в общении (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 10,8%) высокие нагрузки от переменных «Включённость в социальные отношения и группы» (0,858), «Выражение аффекта» (0,765), «Ожидание социального интереса со стороны

других» (0,751), «Ожидание выражения аффекта со стороны других» (0,729), «Ожидание контроля от других» (0,669), «Выражение контроля других» (0,599) – социальная ориентация связывается с ощущением благополучия. Представления и ожидания, связанные с другими влияют на удовлетворённость процессом жизни.

Позитивные ожидания, связанные со значимым другим (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 9,6%), высокие нагрузки от переменных «Положительное отношение к другим» (0,743), «Позитивное отношение к матери» (0,737), «Позитивное отношение к миру» (0,717), «Позитивное отношение к отцу» (0,591), «Оптимистические ожидания от будущего» (0,484) – позитивное отношение к другим людям и миру при условии наличия опыта позитивных близких отношений со значимыми другими.

Аффективный комплекс самоотношения (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 9,1%), высокие нагрузки от переменных «Чувство вины» (0,721), «Страх и тревога» (0,708), «Аффективная неустойчивость» (0,676), «Чувство одиночества» (0,476), «Чувство обиды и злости» (0,462), «Позитивное отношение к себе» (0,448), «Готовность принимать ответственность» (0,414) – при внешне проявляемой доброжелательной позиции – сохранение внутреннего негативного фона, связанного с самоотношением и гиперответственностью. Наличие близкого круга общения является необходимым ресурсом для поддержания собственной ценности и значимости.

Интровертированная пассивная установка (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 8,1%), высокие нагрузки от переменных «Сверхконтроль» (0,846), «Ипохондричность» (0,682), «Социальная пассивность» (0,604), «Неуверенность в себе» (0,541), «Интроверсия» (0,511) – сверхконтроль обуславливает ипохондричность, социальную пассивность – в чём проявляется стремление к созданию внешне приемлемого позитивного социального образа при сдерживании внутренних негативных переживаний.

Чувство собственных возможностей (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 7,6%), высокие нагрузки от переменных «Общий уровень пси-

психологического благополучия» (0,926), «Компетентность» (0,591), «Жизненные цели» (0,508) – чувство компетентности в управлении внешней средой взаимосвязано с ощущением благополучия. В этом случае возможна постановка целей, определение плана их реализации в совокупности с ощущением собственной значимости, уверенности в своих силах.

Потребность в сохранении близкого круга общения (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 7,0%), высокие нагрузки от переменных «Автономия» (0,580), «Позитивные отношения» (-0,578), «Конструктивное отношение к проблемам» (0,556), «Личностный рост» (-0,489), «Самопринятие» (0,463) – ориентация на неизменность актуальной ситуации, в том числе, социальных отношений и близкого круга общения как условия позитивного самоощущения (приоритет «здесь и теперь»). Изменение собственной личности может связываться с тревогой потери значимых отношений, которые формируют чувство благополучия, поэтому личностный рост и большая самостоятельность избегаются.

Таким образом, средний уровень психологического благополучия характеризуется ориентацией на контроль внешней среды, но в тоже время, сопровождается развитием собственной компетентности, что в свою очередь, повышает уровень психологического благополучия. Эта группа склонна к идеализации других, чрезмерной ориентации на актуальные социальное положение и отношения, позитивное отношение к миру сопровождается негативным эмоциональным фоном, связанным с отношением к себе. Ориентация на малый, значимый круг общения, его сохранение, в том числе, за счёт избегания изменений собственной личности.

Высокий уровень психологического благополучия характеризуется факторами (общая дисперсия 50,0%):

Позитивная система отношений к людям, миру, себе (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 14,0%), высокие нагрузки от переменных «Позитивное отношение к матери» (0,864), «Позитивное отношение к себе» (0,826), «Позитивное отношение к отцу» (0,778), «Позитивное восприятие соб-

ственного прошлого» (0,627), «Конструктивное отношение к проблемам» (0,621), «Готовность принимать на себя ответственность» (0,620), «Позитивное отношение к миру и его порядку» (0,529), «Позитивное отношение к другим людям» (0,508), «Конструктивное отношение к будущему» (0,457), «Неуверенность в себе» (-0,443) – первый опыт позитивных отношений – детско-родительских – определяет высокий уровень психологического благополучия, уверенности в себе. Первичные отношения выступают прообразом позитивных отношений к миру в целом, другим людям. Проявляется готовность быть активным участником жизни, субъектом.

Социальные ожидания, связанные с основными потребностями в общении (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 12,0%), высокие нагрузки от переменных «Включённость в социальные отношения и группы» (0,847), «Ожидание выражения аффекта со стороны других» (0,783), «Выражение аффекта» (0,767), «Ожидание контроля от других» (0,743), «Выражение контроля во взаимодействии с другими» (0,619), «Ожидание социального интереса со стороны других» (0,539) – ориентир на сбалансированные отношения с другими, без стремления контролировать, сопровождаемые выражением доверия и ориентацией на конструктивное гармоничное взаимодействие.

Социальная пассивность как защитный механизм (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 8,3%), высокие нагрузки от переменных «Аффективная неустойчивость» (0,808), «Социальная пассивность» (0,613), «Жизненные цели» (0,537), «Общий уровень психологического благополучия» (0,480), «Чувство обиды и злости» (0,445) – при наличии негативного аффекта повышается социальная пассивность как условие самосохранения в условиях реальной или мнимой невозможности изменения ситуации или воздействия на среду. Однако, вместе с тем, внутреннее ощущение благополучия может повлечь за собой определённую социальную пассивность как следствие возможности самоизменения и изменения отношений (без необходимости воздействия на окружающий мир).

Позитивные отношения как личностный ресурс (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 7,9%), высокие нагрузки от переменных «Социальная неадаптивность» (0,756), «Позитивные отношения» (-0,725), «Интроверсия» (0,638), «Автономия» (0,544) – наличие опыта позитивных отношений ориентирует на гибкость в отношении к другому, определяет необходимость выстраивать диалогичный контакт при сохранении собственной позиции, что в свою очередь выступает ресурсом при ощущении тревоги и сверхориентации на собственные потребности.

Сверхконтроль как условие реализации личностного потенциала (вклад в общую суммарную дисперсию составляет 7,8%), высокие нагрузки от переменных «Сверхконтроль» (0,731), «Ипохондричность» (0,678), «Чувство одиночества» (-0,468), «Компетентность» (0,440) – сверхконтроль выступает ресурсом при сохранении ориентации на личностный рост и ощущении собственной компетентности.

Таким образом, высокий уровень психологического благополучия характеризуется наличием опыта близких позитивных отношений, выступающим базисом для выстраивания в дальнейшем конструктивной системы отношений к другим людям, миру и себе. Высокий уровень рефлексии, обращённости на себя, конфликты преодолеваются внутриспсихически (доминанта социальной пассивности и отсутствие контроля за другими). Респондентам с высоким уровнем благополучия свойственна стрессоустойчивость, социальная адаптированность с учётом сохранения собственной позиции.

Различия уровней благополучия подтвердились при определении предикторов на каждом уровне и построении регрессионной модели (*Приложение 3*). В качестве возможных предикторов психологического благополучия были рассмотрены:

- отношения личности (к отцу, матери, себе, миру, другим, проблемам, прошлому, будущему, ответственности и самостоятельности);
- личностные черты (неуверенность в себе, познавательная и социальная пассивность, невротический «сверхконтроль» поведения, аффективная

неустойчивость, интровертированная направленность личности, ипохондричность, социальная неадаптивность);

- социальная ориентация и межличностные потребности (включения, контроля и аффекта в аспектах ожидаемого поведения других и собственного предъявляемого поведения);
- архетипические тенденции (самоотношение и образ «Я», взаимоотношения с миром, самореализация, страхи и тревога, преодоление трудностей, интеллектуальность, чувствительность, чувство безопасности и доверия).
- доминирующие состояния личности (активное – пассивное отношение к жизненной ситуации, тонус, спокойствие – тревога, устойчивость – неустойчивость эмоционального тона, удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации), положительный – отрицательный образ самого себя).

В качестве зависимой переменной был использован интегральный показатель психологического благополучия.

При построении общей модели, линейный регрессионный анализ методом пошагового отбора позволил выделить восемь основных социально-психологических предикторов психологического благополучия на низком уровне (Таблица 14). Данная модель объясняет более 82% дисперсии (при $p < 0,01$), что позволяет содержательно интерпретировать полученные данные. Уравнение регрессии выглядит следующим образом:

$$PWB = 15,256 + 1,206NS + 19,873SR + 1,409SN - 3,723RD + 9,225AI + 0,403T - 6,874I - 3,015F$$

где: PWB – интегральный показатель психологического благополучия, NS – неуверенность в себе, SR – самореализация, SN – социальная неадаптивность, RD – отношение к другим, AI – выражение аффекта в отношениях, T – тонус, I – включённость в социальные отношения, F – страх и тревога.

Предикторы психологического благополучия на низком уровне

Переменная	Бета	t	Знч.	R-квadrat	Скоррект. R-квadrat	F	Знч
Неуверенность в себе	,507	6,617	,000	0,825	0,793	25,924	0,000
Самореализация	,970	9,989	,000				
Социальная неадаптивность	,488	4,865	,000				
Отношение к другим	-,457	-4,952	,000				
Выражение аффекта в отношениях	,659	6,022	,000				
Тонус	,269	3,785	,000				
Включённость в соц. отношения	-,415	-3,560	,001				
Страх и тревога	-,193	-2,757	,008				

Переменная «Самореализация» показывает, что психологическое благополучие на этом уровне зависит от субъективного ощущения развития личности (наибольший вклад в регрессионную модель $\beta=0,970$ при $p<0,01$). Этот предиктор показывает, что творческое и позитивное функционирование является обязательным условием благополучия, самоосуществление и использование своего потенциала архетипически также связан с личным образом отца и, как следствие, мы подтверждаем одно из базовых положений современной психологической науки о глобальном влиянии детско-родительских отношений на благополучие личности.

Психологическое благополучие определяется переменной «Выражение аффекта в отношениях» ($\beta=0,659$ при $p<0,01$). Чем свободнее эмоционально чувствует себя человек в отношениях с окружающими, чем меньше существует жёстких запретов на спонтанные проявления чувств, тем выше уровень психологического благополучия.

Предиктор «Неуверенность в себе» детерминирует психологическое благополучие ($\beta=0,507$ при $p<0,01$) определяя адекватную потребность личности в постоянном развитии. Сверхуверенность в собственных достижениях может повлечь за собой стагнацию личностного развития и, как следствие, понижение значений благополучия. В то же время, сильная неуверенность в собственных

силах и возможностях обуславливает неблагополучие, создавая негативный тревожный фон и нерешительность в действиях и самореализации.

Социальная неадаптивность выступая предиктором психологического благополучия ($\beta=0,488$ при $p<0,01$), с одной стороны, обуславливает подвижность и изменчивость личности, с другой – способствует ориентации на сохранение значимых приоритетов личности. В конфликтной социальной ситуации взаимодействия высокий уровень психологического благополучия будет способствовать стремлению разрешить конфликт за счёт внешнего компромисса без проявлений конформизма и адаптивного изменения собственной точки зрения.

Отношение к другим определяет психологическое благополучие ($\beta=-0,457$ при $p<0,01$), однако, на данном (низком) уровне, как было показано ранее, предшествующий негативный или травматический опыт отношений определяет все последующие взаимодействия и социальные отношения личности. При этом внешнее проявление «благополучности» может проявляться как доброжелательное отношение, а действительная структура неблагополучия сопровождается деструктивными чувствами по отношению к другому. То же наблюдается и с предиктором «Включённость в социальные отношения» ($\beta=-0,415$ при $p<0,01$) – потребность состоять в социальных группах и вести активную социальную деятельность, опосредованную различными отношениями является копинг-стратегией, но не реальным проявлением благополучия. Тем не менее, такая социально-психологическая стратегия может быть в некоторой степени эффективна, так как сопровождается чувством тонуса, собственных сил и возможностей ($\beta=0,269$ при $p<0,01$).

Наличие страхов и фоновой тревоги понижают уровень психологического благополучия ($\beta=-0,193$ при $p<0,01$). Множество внутренних конфликтов и подавленных импульсов создают постоянное фоновое чувство неблагополучия. Субъективное чувство благополучия возможно при стабилизации настроения, определённого уровня спокойствия и доверия себе и миру.

При построении общей модели для среднего уровня, линейный регрессионный анализ методом пошагового отбора позволил выделить шесть основных

социально-психологических предикторов психологического благополучия (Таблица 15). Данная модель объясняет более 46% дисперсии (при $p < 0,01$), что позволяет содержательно интерпретировать полученные данные. Уравнение регрессии выглядит следующим образом:

$$PWB = 191,151 - 0,505NS + 0,134SP + 1,024AI + 1,871SO - 1,337G + 0,197SC$$

где: PWB – интегральный показатель психологического благополучия, NS – неуверенность в себе, SP – социальная пассивность, AI – выражение аффекта в отношениях, SO – образ «Я», G – чувство вины, SC – сверхконтроль.

Таблица 15

Предикторы психологического благополучия на среднем уровне

Переменная	Бета	t	Знч.	R-квадрат	Скоррект. R-квадрат	F	Знч
Неуверенность в себе	-,661	-10,038	,000	0,460	0,442	24,462	0,000
Соц.пассивность	,301	4,532	,000				
Выражение аффекта в отношениях	,263	4,571	,000				
Образ «Я»	,223	3,727	,000				
Чувство вины	-,210	-3,432	,001				
Сверхконтроль	,194	2,898	,004				

Неуверенность в себе на среднем уровне благополучия имеет самый значимый вклад в регрессионную модель ($\beta = -0,661$ при $p < 0,01$). Чувство благополучия сопровождается ощущением собственной значимости, уверенности в собственных силах и эффективности. Ориентация на значимый социальный круг детерминирована поиском позитивной обратной связи и поддержки, что подкрепляет ощущение ценности собственной личности. При этом может проявляться стремление к самостоятельности и доминированию в социальных отношениях, способность к принятию ответственности и достижению цели.

Социальная пассивность ($\beta = 0,301$ при $p < 0,01$) определяет психологическое благополучие. Ориентация на изменение собственных установок и личностную самореализацию без потребности внешних изменений и социальной активности проявляется в современных социо-политических условиях как закономерное и логичное. Психологический ресурс направляется, прежде всего, на самоизменения и улучшение качества жизни близкого и значимого социаль-

ного круга, подтверждая психологический тезис о приоритете изменения собственной личности, а не личности других.

Выражение аффекта в отношениях ($\beta=0,263$ при $p<0,01$) выступает предикцией благополучия, способствуя повышению его уровня. Интериоризированный и позитивный образ «Я» является значимым предиктором психологического благополучия ($\beta=0,223$ при $p<0,01$). Конструктивная Эго-концепция и развитое мировоззрение, проявляясь в отношении к собственной личности и миру, формируют устойчивый базис для самореализации и самоактуализации. В этих условиях, взрослеющая личность сможет более уверенно проявлять себя и совершать значимые выборы, в том числе, отделившись в нужный момент от семейной системы и столкнувшись с чувством собственной автономии и самостоятельности. Поскольку наступление зрелости обязательно требует ряда последовательных отделений, каждое из которых может вызвать тревогу из-за оставления знакомого ради нового и неизвестного [144], благополучие в этот период будет тем выше, чем значимее ощущение собственной идентичности, ценностно-смысловых приоритетов.

Чувство вины как свидетельство более раннего деструктивного опыта отношений существенно понижает психологическое благополучие ($\beta=-0,210$ при $p<0,01$). Это очевидно описывается феноменом, когда при всех достаточно развитых компонентах благополучия, тем не менее, личность активно и продуктивно не проявляется. Заданные условия возможной самоактуализации и благополучия не реализуются, сопровождаясь субъективным ощущением неудовлетворённости жизнью, несчастья. В этой связи нам представляется особо значимым разрешение противоречия современной позитивной психологии – без аффективного переживания глубинных комплексов наращивание внешней позитивной стимуляции не столь продуктивно и носит временный характер.

Предикция Сверхконтроля ($\beta=0,194$ при $p<0,01$) объясняется рефлексивностью и интроспективностью благополучной личности. Чем больше личность ориентирована на проявление внутреннего локуса контроля, тем свободнее она себя ощущает и, как следствие, благополучнее. Самореализация всегда связана с постоянным соотношением актуализируемых потребностей и ключевых

смыслов личности, поэтому сверхконтроль становится необходимым условием поддержания благополучия на значимом уровне.

При построении общей модели для высокого уровня, линейный регрессионный анализ методом пошагового отбора позволил выделить двенадцать основных социально-психологических предикторов психологического благополучия (Таблица 16). Данная модель объясняет более 71% дисперсии (при $p < 0,01$), что позволяет содержательно интерпретировать полученные данные. Уравнение регрессии выглядит следующим образом:

$$PWB = 220,664 + 3,045RP + 1,617RF - 4,429An - 0,122NS - 1,235RD + 1,159Af - 0,212U + 0,109Ac + 1,148M - 2,217SR + 0,587Co + 0,134A$$

где PWB – интегральный показатель психологического благополучия, RP – реакция на трудности, RF – отношение к будущему, An – чувство обиды и злости, NS – неуверенность в себе, RD – отношение к другим, Af – выражение аффекта в отношениях, U – устойчивость, Ac – активность, M – отношение к матери, SR – самореализация, Co – ожидание контроля со стороны других в отношениях, A – аффективная неустойчивость.

Таблица 16

Предикторы психологического благополучия на высоком уровне

Переменная	Бета	t	Знч.	R-квадрат	Скоррект. R-квадрат	F	Знч
Реакция на трудности	,452	6,649	,000	0,716	0,675	17,440	0,000
Отношение к будущему	,248	3,664	,000				
Чувство обиды и злости	-,343	-5,239	,000				
Неуверенность в себе	-,189	-2,448	,016				
Отношение к другим	-,405	-5,373	,000				
Выражение аффекта в отношениях	,398	5,313	,000				
Устойчивость	-,597	-5,928	,000				
Активность	,309	2,548	,013				
Отношение к матери	,270	3,712	,000				
Самореализация	-,244	-3,896	,000				
Контроль других	,214	2,766	,007				
Аффективная неустойчивость	,172	2,325	,023				

Устойчивость выступает предиктором психологического благополучия ($\beta = -0,597$ при $p < 0,01$), образуя спектр свободного экспериментирования с социальными ролями, преобразуя и создавая новые социальные отношения за счёт

постоянной динамики личности. Актуализация социально-психологического поиска и выхода за пределы привычного функционирования определяет возможные пути личностного роста.

Конструктивная реакция на трудности и деятельное отношение к возникающим проблемам определяет психологическое благополучие ($\beta=0,452$ при $p<0,01$). Ориентация на решение проблем вместо стратегии избегания провоцирует динамику компонентов благополучия – личностного роста, целей в жизни, самопринятия, компетентности в управлении окружающей средой, что, исходя из структуры благополучия высокого уровня, сопровождается повышением интегрального показателя благополучия.

Отношение к другим выступает предиктором благополучия личности ($\beta=-0,405$ при $p<0,01$), что подтверждает многочисленные исследования значимости межличностных отношений и отношения к другому человеку для личностного развития. Опыт деструктивных, созависимых, эмоционально-истощающих отношений существенно понижает уровень благополучия личности, определяя во многом всю систему отношений личности к себе, другому и к миру. Опыт конструктивных отношений, открытых, эмоционально-доверительных, искренних создаёт значимый ресурс для личностного роста, самопринятия и установления позитивных отношений с разными людьми на протяжении жизни. Это подтверждается данными К. Рифф и В. Маршала о связи психологического благополучия с качеством межличностных отношений в более зрелом возрасте [180]. Столь же значимым для благополучия становится и возможность открыто выражать аффект, эмоционально проявляться самому и принимать чувства другого ($\beta=0,398$ при $p<0,01$). Эмоционально-насыщенные отношения выступают необходимым условием их развития и личностной динамики самих субъектов отношений [46].

Чувство обиды и злости, свидетельствующие о прежнем опыте деструктивных отношений существенно снижают уровень психологического благополучия ($\beta=-0,343$ при $p<0,01$). Причём, важным аспектом этого факта выступает равнозначность для неблагополучия двух диалектически противоположных

чувств – вины и обиды. Иными словами, степень невыраженности сильного аффекта, связанного с отношениями, значимее, нежели его направленность (на себя или на другого). Показатель психологического благополучия будет практически одинаково снижаться при наличии любого вытесненного комплекса.

Активное отношение к жизненной ситуации определяет психологическое благополучие ($\beta=0,309$ при $p<0,01$). При этом следует отметить, что такая активность больше касается субъективно значимых областей жизни, нежели социально предъявляемых. В этом ракурсе социально-ожидаемая активность будет проявляться в меньшей степени, нежели активность в сфере личностных изменений и изменений отношения к ситуации. Активно-деятельное отношение к жизни на высоком уровне благополучия содержательно отличается от активно-социальной реализации на низком уровне. В первом случае акцент делается на субъективном мировоззрении и восприятии, а во втором – на объективных фактических изменениях социальной действительности без существенной личностной динамики.

Эмоционально позитивное отношение к матери повышает психологическое благополучие личности ($\beta=0,270$ при $p<0,01$). Здесь мы находим существенное подтверждение значимости детско-родительских отношений для развития и самореализации личности. Тёплые и доверительные отношения с матерью выступают прообразом дальнейших отношений к миру, себе и другим людям. Сконцентрированная на этом постулате теория объектных отношений (М. Кляйн, Д. Винникот, Дж. Боулби) определяет главным предиктором благополучия и интегрированности личности ранние отношения с родителями. Отсутствие в жизни личности ранних отношений со значимой родительской фигурой влечёт за собой построение негативного образа мира и деструктивного отношения к нему, так или иначе опосредуя отношения к себе и другим людям.

Деятельно-конструктивное отношение к будущему выступает предиктором психологического благополучия ($\beta=0,248$ при $p<0,01$). Ожидаемые в будущем успехи и достижения при сохранении субъективного чувства управления жизнью способствуют «здесь-и-теперь» реализации личностного потенциала и

закономерному личностному росту в будущем. Эти данные подтверждаются исследованием особенностей смысловой сферы зрелой личности с разным уровнем самореализации Е.Г. Власенковой [40]. Проявляемая компетентность в управлении окружающей действительностью подкрепляет чувство собственной самодостаточности и позитивные ожидания от собственных принимаемых решений. Можно предположить, что просоциальный интегрированный тип психологического благополучия в молодом возрасте является необходимой основой возможности развития духовного типа благополучия, который, видимо, может проявиться только в зрелом возрасте.

Чувство собственной самореализации закономерно сопровождает рост психологического благополучия ($\beta = -0,244$ при $p < 0,01$). Следует отметить, что архетипически данный параметр связан с личным образом отца [112]. На материале проективных методик видна тенденция к тому, что позитивное отношение к одному из родителей сопровождается негативным отношением к другому. С этой позиции необходимо учитывать, что даже при условии опыта позитивных отношений с одним из родителей формирование негативного отношения к другому вызовет снижение благополучия. В этой связи архетипически связанные тенденции (личностный рост с мускулиным проявлением и позитивные отношения к себе и миру – с феминным [26, 39, 112, 141, 157]) будут противоречить друг другу в структуре психологического благополучия, существенно снижая его интегральный показатель.

Психологическое благополучие повышается за счёт снижения межличностной потребности в контроле со своей стороны в сторону принятия контроля других ($\beta = 0,214$ при $p < 0,01$). Всё это сопровождается сохранением личной ответственности с опорой на собственную компетентность. При условии восприятия другого как более компетентного, благополучная личность спокойно будет принимать управление другим в социальных ситуациях взаимодействия.

Неуверенность в себе закономерно понижает психологическое благополучие ($\beta = -0,189$ при $p < 0,01$). В этом аспекте аффективная неустойчивость вы-

ступает условием, определяющим возможность спонтанного проявления личности ($\beta=0,172$ при $p<0,01$).

Сравнение предикции психологического благополучия на разных уровнях (Таблица 17) показывает, что в полученных моделях есть как общие переменные, так и различные.

Таблица 17

Сравнение предикторов низкого, среднего и высокого уровня психологического благополучия

Переменная	β низкий уровень благополучия	β средний уровень бла- гополучия	β высокий уровень благополучия
Неуверенность в себе	,507	-,661	-,189
Самореализация	,970		-,244
Социальная неадаптивность	,488		
Отношение к другим	-,457		-,405
Выражение аффекта в от- ношениях	,659	,263	,398
Тонус	,269		
Включённость в соц. от- ношения	-,415		
Страх и тревога	-,193		
Соц.пассивность		,301	
Образ «Я»		,223	
Чувство вины		-,210	
Сверхконтроль		,194	
Реакция на трудности			,452
Отношение к будущему			,248
Чувство обиды и злости			-,343
Устойчивость			-,597
Активность			,309
Отношение к матери			,270
Контроль других			,214
Аффективная неустойчи- вость			,172

При сравнении предикторов психологического благополучия на разных уровнях определяется тенденция к увеличению значимости отношений при возрастании уровня благополучия. Это может объясняться наличием опыта позитивных интимно-личностных отношений, в частности, детско-родительских. Опыт эмоционально-тёплых отношений с матерью и отцом формирует фундаментально-позитивное основание для выстраивания всех будущих отношений.

Отношение к будущему и миру опосредуется отношением к прошлому, отсутствием чувства вины, сожалений и обиды (которые связаны, прежде всего, с негативным опытом межличностного взаимодействия). При этом на каждом уровне благополучия наблюдаются определённые противоречия, обусловленные действием вытесненного аффекта, в тоже время, стабилизирующие дезинтегрированность личности на низком уровне и социальную пассивность – на высоком.

2.5. Типы психологического благополучия в системе доминирующих отношений и других социально-психологических характеристик

По результатам проведённого исследования, выделенные социально-психологические характеристики, которые свойственны различным уровням психологического благополучия, дают нам основания для того, чтобы предположить существование определённых типов психологического благополучия. Типология понимается как метод научного познания, основанием которого является деление совокупности объектов на определённые группы, как вид научной систематизации, классификации предметов или явлений по общности существенных признаков, как группирование явлений с помощью модели, типа, результат типологического описания и сопоставления [3, 66]. Характеристики различных уровней психологического благополучия соотносятся в некоторых аспектах с классификацией смыслов личности по Б.С. Братусю, а также с предложенными типами отношения личности к окружающим, рассматриваемые А.Л. Журавлёвым [55, 56]. И в том и в другом случае важно, что в основу выделения уровней смысла и типов личности был положен именно тип отношения личности к миру, другим людям и себе. Иными словами, именно отношение в данном случае выступает центральным содержательным критерием типологизирования личности [31, с. 285–298]. По мнению Б.С. Братуся, существует: эгоцентрический уровень, характеризуемый ориентацией, прежде всего, на дости-

жение собственной выгоды. В этом случае, другой человек – представляется средством реализации собственных потребностей, мир в целом – определённым «хранилищем» всех необходимых ресурсов, обязанный предоставлять их в виду субъективного ощущения эгоцентрической личностью его долженствования перед ней. Группоцентрический уровень – отражает идентификацию человека с какой-либо малой группой. При этом отношение к другим людям является следствием заключения «свои» – «чужие». Отношение к миру условно доверительное, однако есть стремление оставаться в пределах своей группы во что бы то ни стало. Просоциальный уровень, гуманистический – личность чувствует себя хорошо как наедине с собой, так и в малых и больших группах, здесь происходит признание общечеловеческих ценностей – принятие ценности личности другого, доверие к миру, здоровая любовь к себе. Духовный уровень (упоминается в работах Б.С. Братуся позже) – «это уровень, на котором определяются субъективные отношения человека с беспредельным, устанавливается его личная религия, т.е. отношение к конечным вопросам и смыслам жизни» [32, с. 293].

Таким образом, опираясь на данные корреляционного и факторного анализа, мы видим, что различные уровни психологического благополучия обладают также разной системой отношений. В соответствии с этим, можем выделить определённые типы психологического благополучия личности: неблагополучный эгоцентрический тип с низкой интеграцией личности, среднеблагополучный группоцентрический тип с умеренной интеграцией личности, благополучный просоциальный тип с высокой интеграцией личности.

Первый тип – неблагополучный эгоцентрический с низкой интеграцией личности – характеризуется хаотичной внутренней структурой с наличием исключённых компонентов (Самопринятие и Компетентность). Личности с таким типом свойственно внешнее проявление социальной активности, хорошей социальной адаптированности, однако при этом, подобная социализированность носит эгоцентрический характер – другой человек и общество в целом рассматриваются с точки зрения реализации собственных потребностей. Подобная активность может быть суматошна, хаотична, возможно, стремление любым спо-

собом не остаться наедине с самим собой. Отношение к себе – полярное, инфантильно-всепрощающее и, в тоже время, инфантильно-отвергающее, связанное с низкой интегрированностью личности, размытостью представлений о себе, самонепринятием и, как итог, – постоянной тревогой. В связи с этим, другие люди также представляются непонятными и пугающими, нет осознания ценности личности другого, возможно нарушение границ. Личность с таким типом благополучия (по сути, неблагополучная) не стремится к проявлению компетентности в управлении внешней средой, не видит в принятии ответственности за собственную жизнь возможного ресурса для развития. Отношение к миру преобладает настороженное, без доверия, с ориентацией на потребление и ожидание внешних благ. Структура неблагополучного типа обуславливает феномен того, что неудача в одной из сфер жизни может повлечь за собой резкое ухудшение эмоционального состояния в целом, ещё большее понижение уровня благополучия.

Особенностью второго типа – среднеблагополучного группоцентрического с умеренной интеграцией личности – является меньшая, по сравнению с предыдущим типом, хаотичность внутренней структуры и наличие одного исключённого компонента (Личностный рост). Для личности с этим типом благополучия характерна ориентация, прежде всего, на близкий и постоянный круг общения, на референтную группу. Отношение к другим выстраивается на основании заключения «свои» – «чужие», отнесение другого человека по тем или иным характеристикам к ингруппе («моя») или аутгруппе («не моя»). Отношение с первыми поддерживаются эмоционально доверительные, открытые, искренние. Реальные социальные отношения со вторыми поддерживаются реже, возможно их умышленное избегание. По отношению к близким людям среднеблагополучные проявляют заботу, любовь, но, вместе с тем, контроль (как к тому, что является «частью меня»). По отношению к «чужим» – настороженность, равнодушие. Ключевой лейтмотив – ориентация на сохранение значимых отношений без установления новых. Как следствие, личность с этим типом благополучия не стремятся к саморазвитию, личностному росту, так как изме-

нение собственной личности может повлечь за собой изменение и перестройку значимых отношений. В целом, мир для личности этого типа благополучия представляется как условно безопасное место, обладающее необходимыми ресурсами для реализации собственного потенциала, позитивного функционирования. Однако, поскольку самореализация может рассматриваться как мешающая актуальным отношениям, может выбираться такой её вид, при котором личностный рост сводится к минимуму. Отношение к себе условно-принимательное, поскольку в данном случае, рефлексия осуществляется за счёт получения обратной связи от других значимых людей. Внутренняя фоновая тревога может усиливаться ввиду отказа от реализации собственного потенциала в пользу сохранения актуальной социальной ситуации.

Для третьего типа – благополучного просоциального с высокой интеграцией личности – специфична относительно гармоничная внутренняя структура благополучия без наличия исключённых компонентов. Для личности этого типа благополучия характерно, прежде всего, гуманистическое, ценностное отношение к другим людям, миру и к себе. Доброжелательное отношение к другим людям, характеризуется ориентацией на принятие личности другого, признание её ценности. Внешне этот тип благополучия может проявляться через социальную пассивность, что связано с высоким уровнем рефлексии, ориентацией на самоизменение, изменение отношения к ситуации в противовес ориентации на изменения окружающей действительности. Поскольку, другой человек представляется ценностью – нет субъективного ощущения права его менять или оказывать на него воздействие. Нет стремления контролировать окружающих. Всё внимание переносится на собственные переживания и установки. Отношение к миру как к изначально хорошему, цельному, правильному. Личностные кризисы, вызванные внутренними или внешними факторами, переживаются за счёт доверия к миру и его мироустройству, чувства собственной компетентности, уверенности в собственных силах, наличия позитивных отношений с другими. Повышение уровня психологического благополучия происходит за счёт изменения даже одного его компонента (увеличение автономии, более осознан-

ное самопринятие и др.), интегрированность личности – являются важным ресурсом для самореализации и позитивного функционирования личности.

Мы предполагаем наличие четвёртого типа психологического благополучия – высокоблагополучный духовный тип с сильной интеграцией личности. Данному типу свойственно усиленные показатели по всем компонентам высокого уровня благополучия и их фактического слияние. Такая личность обладает способностью к трансценденции, экзистенциальной направленности, преобладает отношение к миру, себе и другим людям как к целому, диалектически взаимосвязанному. Однако в нашем исследовании данный тип не был проявлен, что представляет интерес для дальнейшего изучения.

2.6. Оказание психологической помощи при разных типах благополучия личности: возможности и ограничения

Одновременно с тем, как всё больше раскрывается сущность психологического благополучия, его критерии и взаимосвязи с другими характеристиками личности, в рамках зарубежной психотерапевтической традиции развивается модель терапии психологического благополучия – Well-being therapy [169, 174]. В этих работах показано, что общий уровень психологического благополучия повышается, если поэтапно корректировать каждый из его компонентов – актуализировать чувство автономии и самостоятельности, определять жизненные цели и личностные смыслы, помогать в осознании границ и возможностей собственной компетентности в управлении окружающей действительностью, сбалансировать уровень самопринятия и самопознания, определить критерии собственного личностного роста и создания образа идеального «Я», а также выстроить конструктивные взаимосвязи и социальные отношения с другими людьми. Однако, по результатам проведённого нами исследования, мы обнаружили, что в зависимости от типа психологического благополучия личности меняется его

структура – значение и вклад различных внутренних составляющих благополучия и внешних факторов, характеризующих взаимодействие личности с окружающей средой. Более того, система отношения к окружающему миру, к себе и другим людям качественно отличается при различных уровнях благополучия. Иными словами, личность с низким уровнем психологического благополучия и личность со средним уровнем благополучия – будут принципиально по-разному воспринимать как процесс оказания психологической помощи, так и самого психолога. Если подразумевается групповая работа – то клиент будет проецировать своё отношение на других участников группы, тем самым выражая собственные социальные ориентации – готовность или неготовность быть включённым в различные социальные группы, значимость аффективной составляющей межличностных отношений, уровень контроля в общении и др. На наш взгляд, оказывающему психологическую помощь и поддержку, необходимо учитывать ту перспективу, посредством которой воспринимает окружающий мир клиент и реагировать соответственно на неё. При любой форме оказания психологической помощи (индивидуально-консультативной, групповой, тренинговой и др.) в рамках различных направлений (гуманистическое, бихевиорально-когнитивное, психодинамическое и др.) необходимо учитывать специфику восприятия и интерпретации личности окружающей действительности, в зависимости от её благополучия и актуальной системы социально-психологических отношений [25, 65, 73, 146].

Таким образом, мы предполагаем качественные и формальные отличия в процессе оказания психологической помощи при разных типах благополучия личности. Опираясь на полученные данные, проведём сравнительный анализ по ряду параметров.

1. Общая цель психологического сопровождения.

На наш взгляд, ключевой проблемой, ограничивающей развитие и самореализацию неблагополучного эгоцентрического типа, является жёстко фиксированное, настороженное и негативное отношение к другим людям, миру

и собственной личности. Подобные отношения ставят барьеры возможности установления конструктивных социальных контактов, блокируя тем самым возможность изменения личности за счёт установления искреннего экзистенциального диалога с другими и с самим собой. Отсутствие опыта близких эмоциональных и доверительных отношений порождает тревогу, связанную с попытками их создать. Личность другого остаётся непонятной, угрожающей, как и мир в целом. Отсюда – хаотичная социальная активность, которая скорее имитирует самореализацию, нежели создаёт условия для неё. Следовательно, общей целью психологической помощи может стать, с одной стороны, концентрация на истинных потребностях личности, которые до этого момента оставались фрустрированными (в любви, в принятии), а с другой – изменение отношения к другим людям, миру и себе за счёт получения опыта в безопасных условиях диалога между психологом и клиентом, а также в рамках групповой работы. Иными словами, задача психолога в совместной работе с клиентом создать фундамент для построения близких отношений, в котором есть место как открытому выражению чувств (тревоги, беспокойства клиента), так и постепенному осознанию значимости, ценности и уникальности других людей. Отношения с психологом в данном случае выступают прообразом будущих конструктивных отношений.

Для среднеблагополучного группоцентрического типа характерна ориентация на сохранение привычного круга общения, что становится определённым ограничением для личностной самореализации. При этом, подобная ориентация может подавлять личностные потребности, желания, возможности. Таким образом, основной целью психологического сопровождения, с одной стороны, может стать ориентация на некоторые личностные изменения, личностный рост без тревоги утратить значимые отношения, установление новых социальных контактов за пределами знакомого круга взаимодействия, а с другой – поддержка актуальных потребностей личности в значимой группе, акцент на личностных переживаниях, создание условий для большего выражения индивидуальности.

В строгом смысле оказание психологической помощи благополучно-просоциальной личности не требуется. Однако опираясь на специфику благополучия в молодости, можем говорить о возможном психологическом сопровождении, так как мы установили некоторое ограничение самореализации для этого типа. Так, большая ориентация на рефлекссию и изменение, прежде всего, собственного отношения к ситуации или людям, влечёт за собой определённую социальную пассивность. В итоге, внутренне благополучные личности могут быть недостаточно активными с точки зрения реальных изменений действительности (не изменяя того, что в их силах, предпочитая изменять субъективное отношение). С этой позиции, обладая достаточным ресурсом для личностного роста, они могут не реализовывать его в полной мере и, как следствие, в недостаточной степени ощущать собственную самореализацию (за счёт отсутствия видимых, объективных, фактических жизненных изменений). Целью психологического сопровождения может стать установление необходимого баланса между субъективной переоценкой и реальными действиями, изменением поведения, то есть поддержка субъектности, творческого потенциала личности в её субъективной и объективной плоскостях.

2. Форма работы.

В зависимости от специфики отношения к другим людям и готовности вступать с ними во взаимодействия, различается и форма оказания психологической помощи. Так, для неблагополучного эгоцентрического типа должен совершиться постепенный переход от индивидуальной работы к групповому взаимодействию. Для среднеблагополучного типа переход от индивидуальной работы к взаимодействию в малых группах может быть достаточно быстрым, а вот переход от малой группы к группе с большей численностью участников (например, в формате социально-психологического тренинга) должен быть постепенным и закономерным с точки зрения личностных изменений клиента. Для благополучного типа, на наш взгляд, форма работы обуславливается спецификой его взаимодействия с окружающей

действительностью: постоянное сочетание диадной формы и групповой с возможностью получения обратной связи от других людей, её осмысления и возвращения в форме изменения поведения или реальных действий по изменению окружающей среды.

3. Последовательность этапов.

Как мы видим в ранее рассмотренной терапии благополучия А. Фава и К. Руини, последовательность этапов маловариативна. Мы предполагаем, опираясь на структуру благополучия каждого из типов, что этапность оказания психологической помощи зависит от того, какой компонент является исключённым и в каком соотношении находятся все компоненты между собой. Так, для неблагополучного типа должен совершиться постепенный переход к самопринятию и осознанию собственной компетентности в управлении окружающей средой. Если психологическую работу начать с этих компонентов, то она может быть осложнена или остановлена за счёт того, что клиент не обладает достаточным ресурсом для их рефлексии, осмысления. На первых этапах это может стать «сверхзадачей». Для среднеблагополучного типа таким компонентом, завершающим общую работу, является готовность к личностному росту и изменению. В случае благополучного типа акцент может быть сделан не столько на каждом компоненте в отдельности, сколько на установлении взаимосвязей между ними и правиле «первого шага».

4. Изменение структуры благополучия.

Как уже говорилось ранее, за счёт качественного изменения каждого компонента благополучия в отдельности, может изменяться структура благополучия в целом. Нам представляется, что в случае неблагополучного эгоцентрического типа и среднеблагополучного группоцентрического уменьшится число хаотичных взаимосвязей между компонентами, изменение или уменьшение значения какого-либо одного компонента не повлечёт за собой сильное колебание общего уровня благополучия. И? наоборот, для благополучного просоциального типа в структуре благополучия могут

появиться значимые взаимосвязи между компонентами для более гармоничного их сочетания, увеличения степени интеграции личности.

5. Стимульный материал.

При оказании психологической помощи следует учитывать то эмоциональное состояние, которое доминирует у клиентов с разным типом благополучия. Так, для неблагополучного эгоцентрического типа свойственен высокий уровень фоновой тревоги, подавленный комплекс негативных чувств и переживаний. Проективный стимульный материал может вызвать дополнительный всплеск тревожности, связанной с неопределённостью, непонятностью стимула и предварительной негативной оценкой собственного результата действий. Большие возможности для самораскрытия, которые предлагает материал для отражения проекций, могут быть заблокированы за счёт страха самовыражения, обесценивания действий психолога и его интерпретаций. На наш взгляд, первичные диалоговые беседы могут постепенно дополняться различными проективными техниками из направлений арт-терапии, музыкотерапии, сказкотерапии. В случае благополучного просоциального типа мы ориентированы на обратный переход: от проективных материалов, позволяющих больше узнать и понять себя, к конкретным действиям, шаблонам поведения, реальным изменениям, поскольку высокий уровень рефлексивности будет сопровождаться постоянным осмыслением собственных чувств и переживаний, но меньшим фактическим проявлением поведения.

6. Общая логика личностных изменений.

Для неблагополучного типа ключевой линией личностных изменений может стать постепенный переход от негативного, тревожного восприятия мира, других людей и себя к готовности устанавливать доверительные и эмоциональные отношения с другими людьми, принимать окружающую действительность во всей её полноте, рефлексивному осознанию собственной личности. Для среднеблагополучного типа – постепенное расширение границ взаимодействия, открытость новому как с точки зрения отношений с людьми,

так и к изменениям собственной личности как новому ресурсу самореализации, к новым аспектам реальности. Для благополучного просоциального типа – меньшая концентрация на рефлексии и изменении собственного отношения к той или иной ситуации, большая ориентация на реальные действия и изменение объективной действительности – усиление компонента компетентности в управлении окружающей средой.

Таким образом, независимо от типа благополучия личности, психологическое сопровождение должно выстраиваться в направлении конструктивного изменения отношений к себе, миру и другим людям. Диалогичность взаимоотношений психолога и клиента должна подразумевать непрерывное действие основных принципов психологической работы – принципа опоры на ресурсы клиента, веры в возможность позитивного изменения его личности, ретроспектива взаимодействия психолога и клиента как проекция реального опыта жизни клиента. Именно в таком диалоге, по мнению А.Б. Орлова, с одной стороны, возникает доминанта на собеседнике, происходит размыкание границ внутреннего мира, прорыв навстречу другому человеку, а с другой – актуализируется подлинное, диалогическое бытие человека, его диалогическая природа [98, с. 4].

Следует отметить, что для личности с разным типом благополучия возможен ряд трудностей, с которыми им придётся столкнуться в процессе работы с психологом. Неблагополучному типу предстоит создать первый опыт позитивных отношений, заново открыв для себя как другого человека, так и себя, мир в целом. Основная сложность для среднеблагополучного группоцентрического типа – осознание того, что жизнь не заключена в рамках привычного круга взаимодействия и существования, что для полноценной самореализации требуется эти границы смягчить, снять, научиться при необходимости, выходить за их пределы. Благополучный просоциальный тип может столкнуться с трудностью преодоления субъективного ощущения уже достигнутого «высокого» уровня жизни, ощущения его окончательности. Ему предстоит осознание необходимости возвращения субъективного отношения к

миру в реальную действительность в форме конкретных действий, поведения, получения объективных результатов деятельности. Одним из таких результатов может стать творческая деятельность в самых разнообразных областях жизни, что, иными словами, можно назвать позитивным, продуктивным, полноценным функционированием личности. Особой ценностью, в современных образовательных, воспитательных и социопсихологических условиях, может стать передача благополучным типом собственного опыта, трансляция другим людям своего понимания и восприятия мира, знания, возможность стать наставником для тех, кому необходим опыт искренних и доверительных отношений.

Различные подходы к оказанию психологической помощи, одновременно существующие диаметрально противоположные направления и методы, тем не менее, создают всё большую ориентацию на поиск первопричины психологических проблем и затруднений. Как отмечает Д.М. Зиновьева: «В литературе называется множество причин, возможно и верных, но как же при сходных средовых условиях, одних и тех же внешних факторах, некоторые люди имеют серьезные девиации, а некоторые вполне благополучны? Вероятно, есть некие ядерные причины, которые аккумулируют и преобразуют те самые множественные внешние факторы, и приводят к тем или иным нарушениям поведения? Говоря языком отечественной психологии: «внешнее преломляется через внутреннее» [60, с. 163]. На наш взгляд, именно структура психологического благополучия, его уровень и тип является такой «ядерной причиной» различного стиля преодоления трудных жизненных и кризисных ситуаций, выступает определённым ресурсом для самореализации и проявляется в специфике взаимодействия личности с окружающей действительностью. Тип психологического благополучия будет обуславливать механизм переживания как особой деятельности, особой работы по перестройке психологического мира, направленной на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни [37]. Психологическая помощь,

учитывающая особенности разных типов благополучия сможет быть эффективной и позволит создать все необходимые условия для полной реализации жизненного потенциала личности.

Для анализа специфики психологической помощи при разных типах благополучия личности, нами была разработана и апробирована программа психологического сопровождения участников исследования. В качестве экспериментальной группы было отобрано 10 человек в возрасте 18–22 лет с различным типом психологического благополучия (низкий – $n = 2$, средний – $n = 5$, высокий – $n = 3$). Также была сформирована контрольная группа, состоящая из 10 человек в возрасте 18–22 лет с низким, средним и высоким уровнем благополучия (низкий – $n = 2$, средний – $n = 5$, высокий – $n = 3$).

В качестве стимульного материала мы использовали различные проективные средства, позволяющие клиентам научиться открыто выражать собственные ассоциации, переживания, возникающие идеи. Для этого мы предлагали различные формы психологической работы, активно используемые в настоящее время в психологической практике: арт-терапевтические техники и методики, музыкальные средства воздействия, телесно-ориентированные (позволяющие сконцентрироваться на базовом принципе «здесь-и-теперь»). На наш взгляд, именно комбинация методик различных психокоррекционных направлений позволит соблюсти принцип индивидуального подхода к каждому клиенту, а также создать необходимые условия для полноценного личностного развития.

Работа с клиентами отличалась по форме и очередности этапов в зависимости от типа психологического благополучия при сохранении общей цели для каждого из этапов (Таблица 18).

Темы и цели психологического сопровождения

Номер	Тема	Цель
1	Самопринятие	Облегчение осознания собственных переживаний, связанных с самооценкой, принятием себя, конфронтация с жизненными проблемами и регулятивная психокоррекция (снижение нервно-психического напряжения, уменьшение тревоги). Достижение катарсиса
2	Автономия	Актуализация переживания собственной автономности или созависимости. Установление необходимых психологических границ с другими людьми, осознание возможности самостоятельности в принятии решений и выборов, влияющих на ход жизни
3	Жизненные цели	Помощь в нахождении и осознании индивидуальных смыслов жизни, оценке и принятии пройденного жизненного пути, построении перспективы будущего
4	Личностный рост	Помощь в осознании свободы выбора и ответственности за собственную жизнь, формирование оптимистического мироощущения.
5	Компетентность	Актуализация чувства собственной значимости, ощущения возможности влиять на окружающую среду
6	Позитивные отношения	Осознание затруднений в сфере отношений с другими людьми, установлении и налаживании контактов. Переосмысление значимости других людей в собственной жизни. Экспериментирование в безопасной обстановке с новыми формами поведения
7	Психологическое благополучие	Объединение переживаний (предыдущие этапы) в субъективное ощущение благополучия
8	Завершающая встреча (через месяц после цикла занятий)	Рефлексия полученного опыта, изменений в жизни и самочувствии участников

Групповая и индивидуальная работа была организована таким образом, чтобы участники смогли постепенно осознать свои переживания в настоящий момент (связанные с субъективным ощущением психологического благополучия и его факторов), понять их индивидуальную значимость и выработать возможные стратегии изменения. Акцент делался на анализе возникающих ассоциаций и воспоминаний, которые стимулировали различные арт-терапевтические методики. Как показали встречи, большую значимость для участников приобретала возможность эмоционального выражения переживаний, связанных с тем или иным событием, обстоятельством жизни. Только после эмоционального отреагирования, катарсиса становилось возможной переоценка ситуации, изменение отношения к настоящему моменту. Мы убедились, что групповая работа для людей с разным типом благополучия постепенно позволяет, с одной стороны, сконцентрироваться на собственном опыте и переживаниях, а с другой – научиться устанавливать контакт с другими, вступать во

взаимодействие, открыто выражать свои мысли и чувства по поводу обсуждаемых тем.

При работе с компонентом Самопринятие, участникам было предложено написать историю жизни одного Человека. Все истории содержали в себе категории, свидетельствующие об актуальности самопознания, самопонимания, самопринятия. При этом участники с более высоким уровнем благополучия отражали в своих историях при трудных жизненных ситуациях ориентацию на дополнительный ресурс, доверие к миру и себе («Но он всегда верил, что всё наладится», «Пусть сейчас было не понятно, зачем всё, но порой, достаточно просто поверить в себя»), а участники с более низким уровнем благополучия только трагические и горестные мотивы без надежды на позитивное разрешение ситуации. В этом случае написание историй становилось стимулом для эмоционального отреагирования переживаний, связанных с темой самопринятия. В завершении цикла встреч, всем участникам было предложено нарисовать продолжение истории, написанной ранее, и в рисунках участников проявились такие моменты как: надежда на благополучный исход трудной ситуации, ощущение свободы выбора и способности принять решение, чувство опоры на собственные ресурсы, частично восполненная потребность в отдыхе и покое. Несколько человек захотели исправить или дописать ранее написанную историю.

При работе по актуализации и осознания чувств, связанных с ощущением собственной автономии, самостоятельности, ответственности, участники с более низким уровнем благополучия говорили о своих сожалениях, связанных с упущенными возможностями, об ощущении собственной зависимости от чужих мнений, оценок, решений. Им было предложено написать возможное мнение других людей о себе через определённое количество лет, описать чужими глазами собственные заслуги и неудачи, достоинства и недостатки. Многим участникам было очень сложно представить, что могут говорить о них другие люди, сформулировать это на письме. При дальнейшем обсуждении наблюдался сильный эмоциональный отклик, который вызвала данная тема.

В течение третьего занятия, участники посредством арт-терапевтических техник обсуждали значимые моменты своей жизни, особенности собственной личности, оценивали пройденный жизненный путь. Обсуждалась тема постановки целей в жизни, способов их достижения. Для участников с низким уровнем благополучия оказалось трудным сформулировать чётко и ясно собственные цели, совершить переход от общих социально-ожидаемых («выучиться», «выйти замуж», «много зарабатывать»), к собственным ценностям и смыслам («найти любимое занятие и дело», «заботиться о близком человеке»). Для реализации и воплощения чувств и переживаний, участникам было предложено записать или воплотить здесь и сейчас любое приемлемое для данных условий действие, которое им захочется. Среди возникших желаний были: «подвигаться», «записать все мысли, которые хочется высказать», «поговорить с любимым человеком», «улыбнуться окружающим», «погулять по набережной», «поговорить с мамой».

Для помощи в осознании индивидуальных смыслов и целей в жизни была использована методика В. Франкла «Обнаружение смыслов». Созданная за предыдущие встречи атмосфера взаимопомощи и доверия, помогла участникам группы расслабиться и осознать различные возможности, которые в условиях переживания кризиса стали «невидимыми». Причём, под «возможностями» участники понимали различные пути жизненного выбора в разных плоскостях – межличностные отношения, карьера, отношение к себе, отношения с родителями, самостоятельные решения. Больше внимания каждым членом группы было уделено той области, которая вызывала наибольший внутренний конфликт и затруднения. Так, при ответе на вопрос «как я могу жить дальше?» один из участников определил для себя возможности: «могу жить одна, продолжать жить как прежде, могу уйти из дома, могу найти новую работу, могу бросить учёбу, могу помириться с мамой». При дальнейшей работе, этот участник определил для себя самый важный и значимый пункт - найти новую работу, план для исполнения которого был составлен позднее. Упражнение для участников было достаточно сложным, поскольку оно требовало наличия определённого

уровня самопринятия, свободы и ответственности. Учитывая работу на предыдущих встречах, участники отметили: «мне стало легче об этом думать», «скоро я буду знать, что нужно делать». Можно говорить о том, что большинство участников смогли задуматься и попробовать осознать свои цели в жизни на данный момент.

Основной целью четвёртой встречи, темой которой явилось «Личностный рост», было оказание помощи в осознании перспективы будущего, формировании оптимистического настроения. Участники групп с помощью арт-терапевтической техники описывали то, как они представляют своё будущее и делились своими эмоциями, которые пробуждала в них эта работа. Акцент делался на внутренних ресурсах, которые члены группы могут использовать для саморазвития, какими они видят себя при условии ощущения счастья.

Целью пятой встречи явилось оказание помощи в осознании собственной компетентности, актуализации чувства собственной значимости, ощущения возможности влиять на окружающую среду. Участникам групп было предложено задуматься над совершёнными ими выборами, решениями, которые сформировали жизнь и привели к тому или иному результату. Был сделан акцент на принятии ответственности за собственную жизнь, свободе в принятии решений и выборе жизненного пути. Для выражения возникших эмоций и чувств с помощью арт-терапевтической методики было предложено нарисовать свою собственную внутреннюю силу, то, как члены группы видят и представляют её.

Целью шестой встречи явилось осознание затруднений в сфере отношений с другими людьми, установлении и налаживании контактов, переосмысление значимости других людей в собственной жизни. Участники с более высоким уровнем психологического благополучия отмечали сложности в межличностных отношениях, но вместе с тем, проявляли ориентацию на доверие и возможность конструктивного разрешения конфликтов. Отчётливо прослеживалось чувство благодарности родителям и осознанное понимание своей ответственности в тех случаях, когда отношения складывались конфликтно. Для

участников с первым типом благополучия было характерно меньшее чувство ответственности, осознания собственного вклада в межличностные отношения. В качестве завершающего упражнения участникам предлагалось представить, будто они идут по любому месту на земле и встречают самых разных людей. Участники отвечали на вопрос: «Какие это люди?», «Какие нас связывают отношения?», «Что мне хотелось сказать, сделать?» и др. После того, как в группе были обсуждены страхи и опасения участников по отношению к другим людям, наметилась тенденция более свободно вступать в контакт, проявилось желание быть участником эмпатичных, доверительных, эмоциональных отношений, признавался факт собственной ответственности за процесс взаимодействия.

На седьмой встрече с участниками обсуждалась тема общего психологического благополучия, субъективного ощущения счастья. Участники с различным типом благополучия отмечали общее ресурсное эмоциональное состояние, желание и готовность быть активным участником собственной жизни. Вместе с тем, в обсуждении личных целей и индивидуального смысла появилась тема общественной пользы, значимости индивидуальной жизни для общества в целом. Ставился акцент на позитивном общении и взаимодействии людей. В конце занятия участники группы говорили о положительном эффекте, который они ощущают на себе от проведённых занятий, об облегчении своего эмоционального состояния, о вере в себя и ощущении возможности влиять на исход трудного для них периода в жизни.

Через месяц состоялась восьмая встреча, на которой участники обсуждали изменения, который произошли в их жизни. В основном, эти изменения касались двух областей: изменения отношения к себе и собственной жизни, и качественное изменение межличностных отношений не только с близким кругом лиц, но и с другими людьми. В целом, отмечалась более позитивная и конструктивная позиция по отношению к другому, положительные ожидания от социального развития и будущего.

Для оценки эффективности программы участникам было предложено пройти вторичную диагностику с использованием тех же самых методик.

С помощью одновыборочного критерия Колмагорова-Смирнова было установлено, что данная выборка относится к ненормальному распределению. Для определения значимых различий был применён критерий Уилкоксона для двух связанных выборок.

Проанализировав полученные данные, можем сделать следующие выводы: статистические значимые различия мы получили по шкалам: самопринятие (0,042), жизненные цели (0,043), интегральный уровень психологического благополучия (0,028), позитивные отношения (0,027), социальная пассивность (0,027), отношение к себе (0,028), отношение к миру (0,028), активность (0,027), удовлетворённость (0,034), отношение к жизни (0,028).

С помощью вторичной диагностики контрольной выборки, мы получили следующие данные: выборка также относится к ненормальному распределению, а по итогам применения критерия Уилкоксона для двух связанных выборок статистически значимых различий по шкалам выявлено не было. Следовательно, нами была разработана и успешно апробирована программа, учитывающая особенности разных типов благополучия личности. Следует отметить, что стабилизации сразу по всем показателям применённых методик у экспериментальной группы не произошло. Однако наметились положительные тенденции: снизились показатели тревожности, повысились значения по шкалам психологического благополучия, повысился уровень активности, удовлетворённости, отношения к жизни. Анализ эффективности групповой работы показал, что у участников экспериментальной группы повысилась способность к восприятию и пониманию эмоциональных состояний другого, причем отмечалась более тонкая дифференциация сложных чувств, тогда как в контрольной группе этого не наблюдалось.

Выводы по второй главе

Во второй главе мы описали эмпирическое исследование особенностей психологического благополучия в контексте социально-психологических характеристик личности (доминирующих отношений, характеризующих её направленность, социально детерминированные свойства и состояния). Было установлено, что для большинства респондентов характерен средний уровень психологического благополучия, доминируют тенденции социальной и познавательной пассивности. При этом, в психологических отношениях у большинства испытуемых преобладают позитивные, конструктивные тенденции – отношение к себе, к другим, к миру. Однако в реально проявляемом поведении для большинства респондентов характерно установление контактов лишь с ограниченным количеством людей, они не имеют разнообразных социальных контактов, ощущают недостаток внимания со стороны окружающих. В области межличностной потребности в контроле имеют тенденцию уходить от ответственности, принятия решений, для них вопросы власти и доминирования не являются краеугольными, они не склонны контролировать других людей, избегают близких эмоциональных отношений, поддерживают контакты на поверхностном уровне, им сложно доверять искренности чувств по отношению к себе. Их устраивает, когда окружающие устанавливают такие же осторожные, эмоционально отстраненные отношения.

Психологическое благополучие и его компоненты положительно взаимосвязаны с такими социально-психологическими характеристиками личности как: социальная пассивность, невротический сверхконтроль поведения, удовлетворённость ходом жизни, активностью, спокойствием, тонусом, отношением к жизни, устойчивостью, включённостью в межличностные отношения, с тенденцией устанавливать близкие, доверительные отношения с другими, а также с ожиданием того, что окружающие будут проявлять свои чувства и эмоции. Психологическое благополучие сопровождается позитивным и доброжелательным отношением к другим людям. Личность характеризует принимающее от-

ношение к себе, вера в собственные возможности и спокойное допущение возможных ошибок. Окружающая действительность воспринимается как правильно устроенная система, которой можно доверять. Доминирует ориентация на восприятие других людей как добропорядочных, доброжелательных, толерантных. Отношение к возникающим проблемам и трудностям характеризуется готовностью к их разрешению, чувством собственной способности справиться с жизненными ситуациями посредством субъективных или объективных изменений. Психологическое благополучие сопровождается позитивным восприятием собственного прошлого и оптимистической ориентацией относительно будущего. Возникающие чувства обиды, сожалений или вины не вытесняются, а осознаются и рефлексированы, что может спровоцировать динамику социально-психологических отношений. Психологически благополучная личность обладает способностью к эмоциональной саморегуляции, способна осознавать возникающие переживания и адекватно на них реагировать. Для неё значимо наличие искренних и позитивных отношений с другими людьми, возможность быть включённой в различные социальные группы (при отсутствии постоянного контроля за окружающей средой и необходимости управления другими), доверять социуму. Жизнь воспринимается как целостный, гармоничный и разносторонний процесс. Также были выявлены значимые отрицательные корреляционные связи психологического благополучия с неуверенностью в себе, ипохондричностью, социальной неадаптивностью, уровнем выражения контроля в общении.

Опираясь на структурные характеристики различных уровней психологического благополучия, нами было предложено рассматривать три типа психологического благополучия в контексте социальных отношений личности: неблагополучный эгоцентрический тип с низкой интеграцией личности, среднеблагополучный группоцентрический тип с умеренной интеграцией личности, благополучный просоциальный тип с высокой интеграцией личности.

Обобщая, можем заключить, что психологическое благополучие позволяет человеку чувствовать себя более свободно в отношениях с окружающими,

доверять как другим людям, так и самому себе, и в тоже время, уменьшение значения власти и силы по отношению к другому, доли личной ответственности за ситуацию и потребности постоянного управления средой, сопровождается оптимистическим взглядом на жизнь, верой в свои возможности, ощущением сил, готовности к действию, уверенностью в себе, удовлетворённостью ходом жизни и положительным образом себя. На основании полученных результатов, мы разработали программу оказания психологической помощи. После 8 встреч у участников экспериментальной группы наметились положительные тенденции: снизились показатели тревожности, повысились значения по шкалам психологического благополучия, повысился уровень активности, удовлетворённости, отношения к жизни, понизились значения по шкале социальная пассивность. Анализ эффективности групповой работы показал, что у участников экспериментальной группы повысилась способность к восприятию и пониманию эмоциональных состояний другого, причем отмечалась более тонкая дифференциация сложных чувств, тогда как в контрольной группе этого не наблюдалось. Изменения в экспериментальной группе касались двух областей: изменения отношения к себе и собственной жизни, и качественное изменение межличностных отношений не только с близким кругом лиц, но и с другими людьми. В целом, отмечается более позитивная и конструктивная позиция по отношению к другому, положительные ожидания от социального развития и будущего.

Заключение

В нашей работе «Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности» мы выдвинули гипотезу о том, что психологическое благополучие обусловлено социально-психологическими характеристиками личности (доминирующими отношениями, характеризующими ее направленность, социально детерминированными свойствами и состояниями). В рамках разрабатываемых современных концепций психологического благополучия, в том числе, в русле позитивной психологии, оно рассматривается как свойство, качество личности, но при этом не учитывается огромный спектр взаимосвязи личности с окружающей действительностью посредством её отношений. В отечественной традиции личность, прежде всего, социальна и социально обусловлена, что определяет необходимость рассматривать качество её благополучности сквозь призму социально-психологических отношений: к себе, миру и другим людям. В ходе теоретического исследования нами были проанализированы основные подходы к пониманию психологического благополучия, выделены его детерминанты, обозначена взаимосвязь с различными личностными структурами (смысло-жизненными ориентациями, ценностями и смыслами, социальной адаптивностью), симптоматические критерии благополучия и неблагополучия.

Эмпирическое исследование позволило установить значимые взаимосвязи психологического благополучия и личностных черт, доминирующих состояний, особенностей системы социально-психологических отношений личности, установить предикторы психологического благополучия, его факторы, особенности структуры и характеристику различных типов благополучия.

Таким образом, результаты проведенного теоретического и эмпирического исследования позволили подтвердить все выдвинутые нами гипотезы и сформулировать выводы:

1. Психологическое благополучие – это социально-психологическое обра-

зование, характеризующее позитивное функционирование личности, выражающееся в субъективном ощущении удовлетворённости жизнью, реализации собственного потенциала, высокой интегрированности и опосредованное доминирующими отношениями (к другим людям, миру и себе).

2. В ходе исследования были выявлены ключевые взаимосвязи психологического благополучия и его компонентов со структурными особенностями личности, её ориентацией в межличностных отношениях, а также с параметрами определённых доминирующих состояний, характеризующими позитивное и полноценное функционирование. Психологическое благополучие отрицательно взаимосвязано с неуверенностью в себе, ипохондричностью, социальной неадаптивностью, положительно взаимосвязано с социальной пассивностью и удовлетворённостью ходом жизни, активностью, спокойствием, тонусом, конструктивным отношением к жизни, устойчивостью. Психологическое благополучие положительно взаимосвязано с включённостью в межличностное взаимодействие, возможностью выражения аффекта в отношениях и отрицательно – с выражением контроля в социальных отношениях. Отмечено, что психологическое благополучие предполагает позитивное отношение к миру, себе и другим людям, характеризуется самопринятием и оптимистическим отношением к будущему. Однако, наблюдается ряд особенностей в соотношении психологического благополучия и реального его проявления. Так, благополучие сопровождается уменьшением уровня контроля в общении, с одной стороны, но вместе с тем, увеличением уровня сверхконтроля как невротической черты личности, выражающийся в контроле собственных эмоций и поведения, с другой. Для возможности позитивного функционирования личности, этот внутренний конфликт решается как за счёт внутренних ресурсов переосмысления и переоценки ситуации, рефлексии, так и за счёт механизмов вытеснения. Психологически благополучная личность проявляет, с одной стороны, готовность и возможность осуществлять процесс самореализации, влияя тем самым на социальное окружение, а с другой, для неё характерна социальная пассивность, выражающаяся в ориентации на углубленную рефлексия, изменение отношения к ситу-

ации, а не фактического на неё влияния, отсутствии стремления оказывать влияние на социальную действительность, быть активной с точки зрения социальных изменений. На этом основании разворачивается двойственная ситуация: с одной стороны, психологическое благополучие позволяет личности позитивно функционировать в актуальном социальном пространстве и тем самым, оставаясь с ним в диалогическом взаимодействии, конструктивно влиять на него. С другой стороны, такая самореализация скорее разворачивается на локальном уровне жизни самого индивида без ориентации на более широкий социум. При наличии эмоционально-когнитивных ресурсов психологически благополучная личность не ощущает необходимой социально-идеологической поддержки для широкой и всесторонней их реализации, замыкаясь на собственном развитии и благе для значимых людей. Такая ситуация - пассивность благополучных молодых людей и социальная активность неблагополучных – свидетельствует о дисбалансе современных социальных и ценностных ориентиров, что особенно сильно оказывает влияние на личность в период юности, когда формируется мировоззрение и восприятие социальной действительности как помогающей или как ограничивающей.

3. В ходе статистического и качественного анализа предложена схема описания социально-психологической характеристики отношений личности на разных уровнях благополучия по ключевым темам: отношение к другим людям (самостоятельность, признание ценности другого человека, самооценка в контексте межличностных отношений, проявление привязанности, ощущение пространства другого человека, принятие привязанности, забота о других, доверие, управление другими, социальная адаптация, оценка ответственности других, чувство собственной ответственности, контакт с другими людьми); отношение к миру (отношение к мироустройству, ориентация относительно будущего, отношение к собственному прошлому, соотношение собственных действий и изменений внешнего мира); отношение к себе (рефлексия собственных эмоций и чувств, рефлексия собственного поведения и действий, рефлексия собственного внутреннего потенциала). На основании этих данных можно заключить, что

чем выше уровень психологического благополучия, тем более позитивное и конструктивное отношение личности к себе, более доброжелательное и принимающее отношение к другим людям, более рефлексивное отношение к собственному прошлому и настоящему, оптимистичнее отношение к будущему. Психологически благополучная личность ответственнее подходит к решению возникающих проблем и меньше испытывает чувства вины, обиды и сожалений.

4. В рамках исследования определены факторные различия низкого, среднего и высокого уровня психологического благополучия. Низкий уровень благополучия характеризуется пятью факторами: экстравертированная установка и стремление к слиянию, неуверенность, связанная с самореализацией, аффективная лабильность и негативный эмоциональный фон, тенденция к пассивной социальной включённости, самоконтроль как условие самопринятия. Личность с низким уровнем психологического благополучия не имеет опыта позитивных близких отношений со значимым другим, что определяет потребность в нахождении других ресурсов (одним из которых со временем может стать ощущение компетентности в управлении окружающей средой). Однако, ни компетентность, ни самопринятие не становятся фактором повышения уровня психологического благополучия, исключаясь из его структуры. Отношения с другими людьми выстраиваются через призму постоянного контроля за другими и ожидания активного позитивного отношения (выражения положительных чувств, приглашения стать частью той или иной группы) при сохранении собственной пассивной позиции (связанной со страхом быть отвергнутым). Преобладающее отношение к миру как к угрожающему, несправедливому. Доминирует негативный эмоциональный фон, потребность в самоконтроле, как следствие – действие механизма проекции.

Средний уровень психологического благополучия определяется факторами: социальные ожидания, связанные с основными потребностями в общении, позитивные ожидания, связанные со значимым другим, аффективный комплекс самоотношения, интровертированная пассивная установка, чувство собствен-

ных возможностей, потребность в сохранении близкого круга общения. Средний уровень психологического благополучия характеризуется ориентацией на контроль внешней среды и сопровождается развитием собственной компетентности, что в свою очередь, повышает уровень психологического благополучия. Эта группа склонна к идеализации других, чрезмерной ориентации на актуальное социальное положение и отношения, позитивное отношение к миру сопровождается негативным эмоциональным фоном, связанным с противоречивым отношением к себе. Преобладает ориентация на малый, значимый круг общения, его сохранение, в том числе, за счёт избегания изменений собственной личности.

Высокий уровень психологического благополучия характеризуется факторами: позитивная система отношений к людям, миру, себе, социальные ожидания, связанные с основными потребностями в общении, социальная пассивность как защитный механизм, позитивные отношения как личностный ресурс, сверхконтроль как условие реализации личностного потенциала. Для высокого уровня психологического благополучия характерно наличие опыта близких позитивных отношений, который служит основой для выстраивания в дальнейшем конструктивной системы отношений к другим людям, миру и себе. Высокий уровень рефлексии, обращённости на себя, конфликты преодолеваются внутриспсихически (доминанта социальной пассивности и отсутствие контроля за другими). Респондентам с высоким уровнем благополучия свойственна стрессоустойчивость, социальная адаптированность с учётом сохранения собственной позиции.

5. Психологическое благополучие на низком уровне определяется такими предикторами как неуверенность в себе, чувство нереализованности, социальная неадаптивность, негативное отношение к другим, ожидание выражения аффекта в отношениях, тонус как доминирующее состояние, включённость в социальные отношения, страх и тревога. На среднем уровне: уверенность в себе, социальная пассивность, готовность выражать аффект в отношениях, позитивный образ «Я», отсутствие чувства вины, сверхконтроль. На высоком уровне:

конструктивная реакция на трудности, оптимистическое отношение к будущему, отсутствие чувства обиды и злости, уверенность в себе, позитивное отношение к другим, умеренное выражение аффекта в отношениях, устойчивость, активность, доброжелательное отношение к матери, чувство самореализации, принятие контроля со стороны других в отношениях, аффективная лабильность. Предикция психологического благополучия определяется в большей степени особенностями социально-психологических отношений личности и её социально-психологическими характеристиками.

б. Структурные особенности психологического благополучия и характеристика социально-психологических отношений личности на разных его уровнях позволили нам выделить и охарактеризовать три типа психологического благополучия в контексте социальных отношений личности: неблагополучный эгоцентрический тип с низкой интеграцией личности, среднеблагополучный группоцентрический тип с умеренной интеграцией личности, благополучный просоциальный тип с высокой интеграцией личности.

Неблагополучный эгоцентрический тип характеризуется хаотичной структурой благополучия, наличием исключённых компонентов. В отношении к миру и другим людям преобладают негативно-отчуждающие тенденции, отношение к другим людям как к ресурсам реализации собственных потребностей, а к окружающему миру как к опасному и противоречивому. Отношение к себе сопровождается непринятием собственной личности, низким уровнем рефлексии. Личность с неблагополучным типом не стремится к проявлению компетентности в управлении внешней средой, социальная активность носит демонстративный характер.

Для личности со среднеблагополучным группоцентрическим типом характерна ориентация, прежде всего, на близкий и постоянный круг общения, на референтную группу. В связи с этим, личностный рост как фактор психологического благополучия, избегается, поскольку связывается с возможностью изменения значимых отношений. В целом мир представляется как условно безопасное место, обладающее необходимыми ресурсами для реализации соб-

ственного потенциала. Отношение к себе условно-принимаящее, поскольку рефлексия осуществляется за счёт получения обратной связи от других значимых людей.

Для третьего типа – высокоблагополучного просоциального с высокой интеграцией личности – специфична гармоничная внутренняя структура благополучия, опосредованная сбалансированной и в целом позитивной системой социально-психологических отношений. Доминирует отношение к другому человеку как к ценности, отношение к миру как к изначально хорошему, цельному, правильному. Отношение к себе сопровождается чувством самопринятия и умеренной рефлексией. Личностные кризисы, вызванные различными факторами, переживаются за счёт изменения отношения к ситуации (без агрессивного стремления изменить саму ситуацию или людей, в неё включённых, как в случае неблагополучного типа), собственной компетентности, уверенности в собственных силах, наличия позитивных отношений с другими людьми.

7. В рамках исследования нами была предложена и апробирована программа оказания психологической помощи с ориентацией на особенности различных типов психологического благополучия личности. Определены ключевые различия по цели работы, форме, последовательности этапов, стимульному материалу, изменению структуры благополучия, общей логике личностных изменений, и, в соответствии с ними, показано, что за счёт изменения социально-психологических отношений личности к себе, другим и миру возможно изменение уровня и качества психологического благополучия.

Конструктивные и позитивные социально-психологические характеристики личности (доминирующие отношения, характеризующие ее направленность, социально детерминированные свойства и состояния) обуславливают структуру психологического благополучия и его особенности. В современных условиях социального развития молодых людей доминирует ориентация на достижения, успех и счастье, но при этом тенденции полноценного функционирования не находят возможности быть адекватно реализованными за счёт действия защитно-адаптивного механизма социальной пассивности и избегания

социальных контактов. По словам Дж. Холлиса, современная фантазия о «счастье» является вредной, так как счастье недостижимо, а в действительности делает нас ещё более невротичными и привязанными к своим травмам [144]. Поэтому наиболее конструктивной является ориентация на понимание психологического благополучия и социально-психологических отношений личности не как способа достижения счастья, а как необходимого условия для продуктивного решения возникающих жизненных задач.

Список литературы

- 1 *Абросимова, Ю.А.* Психосемантический подход к исследованию образа интегрированной личности [Текст] / Ю.А. Абросимова // Известия Саратовского университета. – Саратов, 2010. – Том 10. – С. 65–68.
- 2 *Абульханова, К.А.* Соотношение индивидуальности и личности в свете субъектного подхода [Текст] / К.А. Абульханова // Мир психологии. Научно-методический журнал. – 2011. – № 1. – С. 22–31.
- 3 *Абульханова-Славская, К.А.* О путях построения типологии личности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – Том 4. – № 1. – 1983. – С. 14–29.
- 4 *Абульханова-Славская, К.А.* Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
- 5 *Адлер, А.* Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер / Пер. с англ. А. Боковой. М.: Академ. Проект, 2011. 240 с.
- 6 *Ананьев, Б.Г.* Избранные психологические труды [Текст] / Б.Г. Ананьев. – В 2-х т., Т. 1. – М.: Педагогика, 1980. – 229 с.
- 7 *Ананьев, Б.Г.* О проблемах современного человекознания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
- 8 *Андреева, Г.М.* Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы [Текст]: учеб. пособие для вузов / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 287 с.
- 9 *Анцыферова, Л.И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14. – № 2. – С. 3–17.
- 10 *Анцыферова, Л.И.* Психология самоактуализирующейся личности в работах А. Маслоу [Текст] / Л.И. Анцыферова // Вопросы психологии. – 1973. – № 4. – С. 173–180.
- 11 *Аргайл, М.* Психология счастья [Текст] / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб.: Пи-

тер, 2003. – 271 с.

- 12 *Арсеньев, А.С.* Подросток глазами философа [Текст]: Философский очерк / А. Арсеньев // Развитие личности. – 2013. – № 2. – С. 110–183.
- 13 *Арсеньев, А.С.* Проблемы развития и бытия личности [Текст] / А. Арсеньев // Развитие личности. – 2005. – № 1. – С. 43–75.
- 14 *Асмолов, А.Г.* Психология личности: культурно-историческое понимание человека [Текст] / А.Г. Асмолов. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Смысл: Издательский центр Академия, 2007. – 528 с.
- 15 *Барабанищikov, В.А.* Принципы системности в современной психологии. Проблемы системогенеза в учебной и профессиональной деятельности [Текст] // Материалы научно-практической конференции. – Ярославль: ЯГПУ, 2003. – С. 11–22.
- 16 *Барабанищikov, В.А.* Системный подход в структуре психологического познания [Текст] / В.А. Барабанищikov // Методология и история психологии. – 2007. – Т. 2. – № 1. – С. 86–99.
- 17 *Батурин, Н.А.* Теоретическая модель личностного благополучия [Текст] / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4–14.
- 18 *Башкатов, С.А.* Разноуровневые факторы личностного благополучия [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук / Башкатов С.А. – Челябинск, 2013. – 26 с.
- 19 *Бершедова, Л.И.* Психологическая готовность к переходу на новый этап возрастного развития как личностное новообразование критических периодов [Текст]: дис. на соик. уч. степ. д-ра психол. наук / Бершедова, Л.И. – М., 1999. – 314 с.
- 20 *Бескова, Т.В.* Соотношение характеристик зависти и субъективного благополучия личности [Текст] / Т.В. Бескова, Р.М. Шамионов // Личность как субъект инноваций: сборник научных трудов. – Чебоксары, 2010. – С. 61–71.

- 21 *Бодалёв, А.А.* Психология общения [Текст] / А.А. Бодалёв. – М.: Издательство «Институт практической психологии». – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 256 с.
- 22 *Божович, Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
- 23 *Божович, Л.И.* Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности [Текст] / Л.И. Божович // Психология формирования и развития личности. – М., 1981. – С. 257–284.
- 24 *Болотова, А.К.* Психология развития [Текст] / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. – М: ЧеРо, 2005. – 524 с.
- 25 *Бондаренко, А.Ф.* Психологическая помощь: теория и практика [Текст] / А.Ф. Бондаренко. – Изд. 33е, испр. и доп. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. – 336 с.
- 26 *Боулби, Д.* Создание и разрушение эмоциональных связей [Текст] / Д. Боулби; пер. с англ. В.В. Старовойтова 2-е изд. – М.: Академический проект, 2006. – 323 с.
- 27 *Бочарова, Е.Е.* Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности [Текст]: автореф. ... канд. психол. наук / Бочарова, Е.Е. – Саратов, 2005. – 23 с.
- 28 *Бочарова, Е.Е.* К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности [Текст] / Е.Е. Бочарова // Известия ПГПУ им. В.Г. Беллинского, 2008. – №10. – С. 226–231.
- 29 *Бочарова, Е.Е.* Современные подходы в методологии исследования субъективного благополучия [Текст] / Е.Е. Бочарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2013. – Т. 13. – № 2–1. – С. 73–78.
- 30 *Бояркин, М.Ю.* Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих [Текст]: моногр. / Бояркин М.Ю., Долгополова О.А., Зиновьева Д.М. – Волгоград: ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. – 216 с.
- 31 *Братусь, Б.С.* Аномалии личности [Текст] / Б.С. Братусь. – М.: Мысль,

1988. – 301 с.

- 32 *Братусь, Б.С.* Личностные смыслы по А.Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания [Текст] / Б.С. Братусь // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева / Под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. – М.: Смысл, 1999. – С. 285–298.
- 33 *Братченко, С.Л.* Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бюдженталья [Текст] / С.Л. Братченко. – М.: «Смысл», 2001. – 114 с.
- 34 *Бубер, М.* Два образа веры [Текст] / М. Бубер. – М.: АСТ, 1999. – 461 с.
- 35 *Бучацкая, М.В.* Психологическое благополучие работающих женщин [Текст]: автореф. ... канд. психол. наук / Бучацкая М.В. – М., 2006. – 25 с.
- 36 *Бьюдженталь, Дж.* Искусство психотерапевта [Текст] / Дж. Бьюдженталь. – СПб.: Питер, 2001. – 304 с.
- 37 *Василюк, Ф.Е.* Психология переживания [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 120 с.
- 38 *Венгер, А.Л.* Психологические рисуночные тесты [Текст] / А.Л. Венгер. – М.: Владос-Пресс, 2006. – 159 с.
- 39 *Винникотт, Д.* Семья и развитие личности. Мать и дитя [Текст] / Д. Винникотт. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2004. – 400 с.
- 40 *Власенкова, Е.Г.* Особенности смысловой сферы зрелой личности с разным уровнем самореализации [Текст] / Е.Г. Власенкова: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. – Южно-Сахалинск, 2005. – 160 с.
- 41 *Волков, Б.С.* Психология юности и молодости [Текст] / Б.С. Волков. – М.: Академический проспект, 2006. – 255 с.
- 42 *Воронина, А.В.* Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы [Текст]: дис. канд. психол. наук: 19.00.04 / А.В. Воронина. – Томск, 2002. – 220 с.
- 43 *Воронина, А.В.* Уровневая модель психологического благополучия человека [Текст] / А.В. Воронина // Потенциал личности: комплексная проблема:

- Материалы второй Всероссийской конференции / Отв. ред. Е.А. Уваров. – Тамбов, 2003. – С. 29–32.
- 44 *Выготский, Л.С.* Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
- 45 *Ганзен, В.А.* Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека [Текст] / В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко // Экспериментальная и прикладная психология. – Л., ЛГУ. – 1981. – № 10. – С. 89–96.
- 46 *Гозман, Л.Я.* Психология эмоциональных отношений [Текст] / Л.Я. Гозман. – М.: Изд-во МГУ, 1987. – 176 с.
- 47 *Голубева, Н.М.* К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности [Текст] / Н.М. Голубева // Известия саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2010. – № 3. – Т. 3. – С. 36–42.
- 48 *Григорьева, М.В.* Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения [Текст] / М.В. Григорьева // Психол. наука и образование. 2009. – № 2. – С. 41–45.
- 49 *Джидарьян, И.А.* Счастье в представлениях обыденного сознания [Текст] / И.А. Джидарьян // Психологический журнал. 2000. – Т. 21. – № 2. – С. 40–48.
- 50 *Дружинин, В.Н.* Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии [Текст] / В.Н. Дружинин. – М.: «Питер», 2010. – 155 с.
- 51 *Дубовик, Ю.Б.* Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 1(15). – Режим доступа: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.01.2014).
- 52 *Духновский, С.В.* Субъективная оценка межличностных отношений. Руководство по применению [Текст] / С.В. Духновский. – СПб.: Речь, 2006. – 54 с.
- 53 *Жуковская, Л.В.* Психологическое благополучие и родительские установки женщин [Текст]: автореферат диссертации на соискание учёной степени

кандидата психологических наук / Л.В. Жуковская. – СПб., 2011. – 18 с.

- 54 *Жуковская, Л.В.* Шкала психологического благополучия К. Рифф [Текст] / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – № 2. – С. 82–93.
- 55 *Журавлев, А.Л.* Тип отношения личности к окружающим и особенности формируемого ею социально-психологического пространства: научная статья [Текст] / А.Л. Журавлев, И.А. Соина // Высшее образование для XXI века: X Международная научная конференция. Москва, 14–16 ноября 2013 г.: Доклады и материалы. Секция 4. Психологические проблемы образования / Отв. ред. А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2013. – С. 41–50.
- 56 *Журавлев, А.Л.* Социально-психологическое пространство личности [Текст] / А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 496 с.
- 57 *Журавлев, А.Л.* Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья [Текст] / А.Л. Журавлев, А.В. Юревич // Психологический журнал. – 2014. – № 1. – Т. 35. – С. 5–25.
- 58 *Журавлев, А.Л.* Перспективы психологии в решении задач российского общества. Часть III. На пути к технологиям согласования социальных институтов и менталитета [Текст] / А.Л. Журавлев, Д.В. Ушаков, А.В. Юревич // Психологический журнал. – 2013. – № 6. – Т. 34. – С. 5–25.
- 59 *Журавлева, И.А.* Динамика ориентации молодежи на морально-этические ценности – актуальная проблема современного российского общества [Текст] / И.А. Журавлева // Психологический журнал. – 2013. – № 5. – Т. 34. – С. 46–57.
- 60 *Зиновьева, Д.М.* Девиантное поведение детей и подростков как симптом психологического неблагополучия современной России [Текст] / Д.М. Зиновьева // Философия социальных коммуникаций. – 2011. – № 3. – С. 161–173.
- 61 *Зиновьева, Д.М.* Профессиональные детерминанты субъективного благополучия государственных и муниципальных служащих [Текст] /

- Д.М. Зиновьева, А.В. Юнда, О.А. Долгополова // Социология власти. – 2010. – № 7. – С. 132–140.
- 62 *Зобков, В.А.* Личность и деятельность в теории отношения В.Н. Мясищева [Текст] / В.А. Зобков // Психологический журнал. – 2013. – № 4. – Т. 34. – С. 16–29.
- 63 *Зобков, В.А.* Творчество. Отношение. Деятельность. Теоретико-методологические аспекты [Текст] / В.А. Зобков, Е.В. Пронина. – Владимир: Собор, 2010. – 164 с.
- 64 *Идобаева, О.А.* Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности [Текст]: автореф. дис. доктора психологических наук / Идобаева О.А. – М., 2013. – 24 с.
- 65 *Исурина, Г.Л.* Механизмы психологической коррекции личности в процессе групповой психотерапии в свете концепции отношений [Текст] / Г.Л. Исурин // Групповая психотерапия. – М., 1990. – С. 89–120.
- 66 *Каган, М.С.* Системное рассмотрение основных способов группировки [Текст] / М.С. Каган // Философские и социологические исследования. – Л., ЛГУ, 1977. – С. 22–27.
- 67 *Кайгородов, Б.В.* Психологические основы развития самопонимания в юношеском возрасте [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра психол. наук: (19.00.13) / Б.В. Кайгородов; Астрах., гос. пед. ун-т. – М., 1999. – 42 с.
- 68 *Клецина, И.С.* Отношения как многоуровневый конструкт: социально-психологический анализ [Текст] / И.С. Клецина // Интегративный подход в психологии. – СПб., 2003. – С. 48–70.
- 69 *Клюева, Н.В.* Влияние представлений о будущем на жизненную удовлетворенность пожилых людей [Текст] / Н.В. Клюева // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2014. – № 3. – С. 53–58.
- 70 *Ковальская, О.С.* Личность в период ранней юности: особенности ценностно-смысловой сферы и совладающего поведения [Текст] / О.С. Ковальская

// Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2012. – № 2 (18). – С. 198–201.

- 71 *Козьмина, Л.Б.* Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе [Текст] / Л.Б. Козьмина // Историческая и социально-образовательная мысль. ИСОМ. – 2013. – № 5 (11). – С. 216–218.
- 72 *Кон, И.С.* Психология ранней юности [Текст] / И.С. Кон. – М., 1989. 256 с.
- 73 *Кораблина, Е.П.* Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: пособие для практических психологов [Текст] / Е.П. Кораблина, И.А. Акиндинова, А.А. Баканова, А.М. Родина. – СПб., 2001. – 320 с.
- 74 *Кохут, Х.* Восстановление самости. Анализ самости [Текст] / Х. Кохут. – М.: Когито центр, 2003. – 368 с.
- 75 *Куликов, Л.В.* Детерминанты удовлетворённости жизнью [Текст] / Л.В. Куликов // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. – СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
- 76 *Куликов, Л.В.* Здоровье и субъективное благополучие личности [Текст] / Л.В. Куликов // Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 405–442.
- 77 *Левченко, Е.В.* История психологии отношений В. Н. Мясищева [Текст] / Е.В. Левченко // Вестник Санкт-Петербургского ун-та. – Сер. 6. – Вып. 4. – СПб., 1996. №4(27). – С. 78–93.
- 78 *Леонтьев, Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [Текст] / Д.А. Леонтьев. – 2-е, испр. изд. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
- 79 *Леонтьев, Д.А.* Субъективное благополучие и качество жизни: подходы, критерии и индикаторы [Электронный ресурс] / исследовательский проект НИУ ВШЭ, 2011. – Режим доступа: <http://www.hse.ru/org/projects/47266005> (Дата обращения: 05.08.2013).
- 80 *Леонтьев, Д.А.* Тест смысложизненных ориентации (СЖО) [Текст] /

Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.

- 81 *Летягина, С.К.* Половозрастные особенности взаимосвязей эмоционального благополучия и механизмов психологической защиты личности (на примере специалистов гуманитарной и технической направленности) [Текст] / С.К. Летягина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – С. 414.
- 82 *Лисина, М.И.* Проблемы онтогенеза общения / Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР [Текст] / М.И. Лисина. – М.: Педагогика, 1986. – 144 с.
- 83 *Лишин, О.В.* Педагогическая психология воспитания: учебное пособие для школьных психологов и педагогов [Текст] / О.В. Лишин. – М., 1997. – 79 с.
- 84 *Ломов, Б.Ф.* О системном подходе в психологии [Текст] / Б.Ф. Ломов // Вопр. психол. – 1975. – № 2. – С. 31–45.
- 85 *Лэнгле, А.* Жизнь, наполненная смыслом [Текст] / А. Лэнгле. – М.: Генезис, 2004. – 130 с.
- 86 *Мамардашвили, М.* Сознание и цивилизация: Выступления и доклады [Текст] / М. Мамардашвили. – СПб.: Издательская группа «Лениздат», «Команда А», 2014. – 384 с.
- 87 *Маслоу, А.* Самоактуализация [Текст] / А. Маслоу // Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыряя. – М., 1982. – С. 108–118.
- 88 *Машарская, О.С.* Представления студентов о благополучии [Текст] / О.С. Машарская // Вестник Университета (Государственный университет управления). – 2011. – № 21. – С. 70–71.
- 89 *Медведев, А.М.* Ранняя юность: самосознание и жизненная перспектива: монография [Текст] / А.М. Медведев; ФГОУ ВПО «Волгоградская академия государственной службы». – Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2008. – 204 с.
- 90 *Минькова, Е.С.* Проблемы психологии отрочества и юности: история становления проблемы [Текст] / Е.С. Минькова. – Litres, 2015. – 355 с.

- 91 *Мишутина, Е.А.* Счастье как предмет социально-философского исследования [Текст] / Е.А. Мишутина // Социально-гуманитарные знания. – 2008. – № 10. – С. 494–502.
- 92 *Мухина, В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов [Текст] / В.С. Мухина. – 5-е изд., стереотип. – М., 2000. – 640 с.
- 93 *Мэй, Р.* Экзистенциальная психология [Текст] / Р. Мэй. – М.: Апрель Пресс & ЭКСМО-Пресс, 2001. – 149 с.
- 94 *Мясищев, В.Н.* Психология отношений: избран. психолог. тр. [Текст] / В.Н. Мясищев; под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: Модек, 2003. 363 с
- 95 *Обозов, Н.Н.* Возрастная психология: юность и зрелость ЛНПП «Облик» [Текст] / Н.Н. Обозов. – 2002. – 113 с.
- 96 *Обозов, Н.Н.* Межличностные отношения [Текст] / Н.Н. Обозов. – Л., 1979. – 131 с.
- 97 Операционализируемая психодинамическая диагностика (ОПД)-2. Руководство по диагностике и планированию терапии [Текст]. – М.: Академический проект; Культура, 2011. – 454 с.
- 98 *Орлов, А.Б.* Психологическое консультирование и психотерапия: триалогический подход [Текст] / А.Б. Орлов // Вопросы психологии. – 2002. – май-июнь. – С. 3–19.
- 99 *Петровский, А.В.* Основы теоретической психологии [Текст] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М. – ИНФРА-М, 1998. – 526 с.
- 100 *Петровский, А.В.* Проблема развития личности с позиций социальной психологии [Текст] / А.В. Петровский // Вопросы психологии. – 1984. – № 4. – С. 15–29.
- 101 *Петровский, В.А.* Теоретические проблемы психологии личности в системе межличностных отношений [Текст] / В.А. Петровский // Психология развивающейся личности; под ред. А.В. Петровского. – М., 1987. – С. 21–29.
- 102 *Поддьяков, А.Н.* Психология счастья и процветания и проблема зла [Текст] /

- А.Н. Поддьяков // Нравственность современного российского общества: психологический анализ / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2012. – 413 с.
- 103 *Подольский, А.И.* Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования [Текст] / А.И. Подольский, О.А. Карабанова, О.А. Идобаева // Вестник Моск. Ун-та. – Сер. 14 Психология. – 2011. – № 2.
- 104 *Позняков, В.П.* Психологические отношения индивидуальных и групповых субъектов совместной жизнедеятельности [Текст] / В.П. Позняков // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33. – № 5. – С. 5–15.
- 105 *Позняков, В.П.* Развитие теории отношений в современной отечественной социальной психологии [Текст] / В.П. Позняков // Психологический журнал. – 2013. – № 4. – Т. 34. – С. 30–35.
- 106 *Поливанова, К.Н.* Психология возрастных кризисов [Текст] / К.Н. Поливанова. – М., 2000. – 940 с.
- 107 *Прохоров, А.О.* Практикум по психологии состояний [Текст]: учебное пособие / А.О. Прохоров. – СПб.: Речь, 2004. – 480 с.
- 108 Психологическая диагностика невротических черт личности [Текст]: метод. рекомендации / Л.И. Вассерман [др.]. – СПб., 2003. – 32 с.
- 109 Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве [Текст]: сб. статей / Составитель: Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – 146 с.
- 110 *Пучкова, Г.Л.* Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности [Текст]: дис. ... канд. психол. наук, 19.00.01 / Г.Л. Пучкова. – Хабаровск, 2003. – 163 с.
- 111 *Ремшмидт, Х.* Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности [Текст]: пер. с нем. / Х. Ремшмидт. – М.: Мир, 1994. – 320 с.
- 112 Рисуночный тест Вартегга; под ред. В.К. Калиненко [Текст]. Изд. 2-е исправл. – М.: Смысл, 2013. – 239 с.

- 113 *Роджерс, К.* Клиентоцентрированная терапия. Пер. с англ. [Текст] / К. Роджерс. – М.: «Рефлбук», К.: «Ваклер» 1997. 320 с.
- 114 *Рубинштейн, С.Л.* Человек и мир [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2012. – 224 с.
- 115 *Рукавишников, А.А.* Опросник межличностных отношений [Текст] / А.А. Рукавишников. – Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1992. – 47 с.
- 116 *Садальская, Е.В.* Личностные факторы в оценке качества жизни и психологического благополучия [Текст] / Е.В. Садальская, А.М. Абдраязкова, С.Н. Еникопов // Ежегодник российского психологического общества. – СПб., 2003.
- 117 *Салливан, Г.С.* Интерперсональная теория психиатрии [Текст] / Г.С. Салливан. – М.: СПб «Ювента», 1999. – 347 с.
- 118 *Сарджвеладзе, Н.И.* Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Текст] / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – 206 с.
- 119 *Селезнёва, О.В.* Динамика становления самосознания на протяжении подросткового и юношеского возрастов [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Селезнёва О.В. – Хабаровск, 2006. – 18 с.
- 120 *Селигман, М.* Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия [Текст] / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
- 121 *Семёнова, М.Н.* Психологическое благополучие и религиозная ориентация личности в период взрослости [Текст] / М.Н. Семёнова // Дискуссия. Рубрика: Педагогика и психология. – 2014. – Март. – № 3 (44).
- 122 *Сергиенко, Е.А.* Психология субъекта: проблемы и поиски [Текст] / Е.А. Сергиенко // Личность и бытие: субъектный подход. – Краснодар, 2005. – С. 207.
- 123 *Синюкова, Е.М.* Динамика отношения к себе у детей младшего школьного возраста [Текст]: дис. ... канд. психол. наук. – Казань, 1998. – 196 с.
- 124 *Слободчиков, В.И.* Интегральная периодизация общего психического развития [Текст] / В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 38–50.

- 125 *Слободчиков, В.И.* Психология развития человека [Текст] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М., 2000. – 416 с.
- 126 *Слободчиков, В.И.* Со-бытийная образовательная общность – источник развития и субъект образования [Текст] / В.И. Слободчиков / Событийность в образовательной и педагогической деятельности; под ред. Н.Б. Крыловой и М.Ю. Жилиной. – № 1 (43). – 2010. – С. 5–13.
- 127 *Смирнов, В.А.* Психологические воззрения Александра Федоровича Лазурского [Текст]: дис. на соискание уч. ст. канд. психол. наук 19.00.01 / Смирнов В.А. – М., 1998. – 146 с.
- 128 *Созонтов, А.Е.* Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия [Текст] / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.
- 129 *Соколова, М.В.* Шкала субъективного благополучия [Текст] / М.В. Соколова. – Ярославль, 1996. – 84 с.
- 130 *Столин, В.В.* Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. – М.: Издательство Московского Университета, 1983. – 288 с.
- 131 *Тарабрина, Н.В.* Специфика психологического благополучия в группах респондентов с различной интенсивностью переживания террористической угрозы [Электронный ресурс] / Н.В. Тарабрина, Ю.В. Быховец, Н.Н. Казымова // Психологические исследования. 2012. № 2(22). С. 2. – Режим доступа: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.11.2014).
- 132 *Толстых, А.В.* Возрасты жизни [Текст] / А.В. Толстых. – М., 1988. – 172 с.
- 133 *Усова, Н.В.* Структура и социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. н. / Н.В. Усова. – Саратов, 2012. – 24 с.
- 134 *Фельдштейн, Д.И.* Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды / Д.И. Фельдштейн. – М.: МПСИ, 2012. – 427 с.
- 135 *Фесенко, П.П.* Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук / П.П. Фесенко. – М., 2005. – 16 с.

- 136 *Фесенко, П.П.* Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций [Текст] / П.П. Фесенко // Научные труды аспирантов и докторантов. – М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. – Вып. 46. – С. 35–48.
- 137 *Фоломеева, Т.В.* Социальные представления о благополучии [Текст] / Т.В. Фоломеева // Мир психологии. – 2004. – № 3. – С. 122–131.
- 138 Формирование личности в переходный период: От подросткового к юношескому возрасту [Текст] / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1987.
- 139 *Франкл, В.* Психотерапия на практике [Текст] / В. Франкл. – СПб.: Речь, 2000. – 256 с.
- 140 *Франкл, В.* Теория и терапия неврозов: Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ [Текст] / В. Франкл. – СПб.: Речь, 2001. – 234 с.
- 141 *Фрейд, З.* Психология бессознательного: Сб. произведений [Текст] / З. Фрейд. – Сост., науч. ред., вступ. ст. М.Г. Ярошевский. – М.: Посвящение, 1990. – 448 с.
- 142 *Фромм, Э.* Иметь или быть [Текст] / Э. Фромм. – АСТ: АСТ Москва, 2008. – 320 с.
- 143 *Фромм, Э.* Человек для себя [Текст] / Э. Фромм. – Мн.: «Коллегиум», 1992. – 253 с.
- 144 *Холлис, Дж.* Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжёлых потрясений [Текст] / Пер. с англ. 3-е стереотип. Изд. – М.: Когито-Центр, 2014. – 192 с.
- 145 *Хорни, К.* Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни. – М.: Академический проект, 2006. – 140 с.
- 146 *Хухлаева, О.В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
- 147 *Хухлаева, О.В.* Психология развития: молодость, зрелость, старость: учеб. пособие для вузов [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
- 148 *Шамионов, Р.М.* Соотношение адаптационной готовности и социальной ак-

- тивности личности [Текст] / Р.М. Шамионов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2012. – Т. 5. – № 2. – С. 72–80.
- 149 *Шамионов, Р.М.* Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы [Текст]: монография / Шамионов Р.М. – Саратов: Научная книга, 2008. – 296 с.
- 150 *Шамионов, Р.М.* Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере [Текст] / Р.М. Шамионов // Известия Саратовского ун-та, 2006. – Т. 6. – С. 104–109.
- 151 *Шевеленкова, Т.Д.* Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) [Текст] / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
- 152 *Ширяева, О.С.* Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / О.С. Ширяева. – Хабаровск – 2008. – 21 с.
- 153 *Шорохова, Е.В.* Социально-психологическое понимание личности [Текст] / Е.В. Шорохова // Методологические проблемы социальной психологии / Отв. ред. Е. В. Шорохова. – М.: Наука, 1975. – С. 63–72.
- 154 *Шторк, Й.* Психическое развитие маленького ребенка с психоаналитической точки зрения [Текст] / Й. Шторк // Журнал Практической психологии и психоанализа. – 2005. – № 2.
- 155 *Шумский, В.Б.* Экзистенциальная психология и психотерапия: теория, методология, практика [Текст]: учеб. пособие / В.Б. Шумский; гос. ун-т – Высшая школа экономики, 2010. – 183 с.
- 156 *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
- 157 *Юнг, К.Г.* Собрание сочинений. Конфликты детской души: пер. с нем. [Текст] / К.Г. Юнг. – М.: Канон, 1994. – С. 186–200.
- 158 *Юревич, А.В.* Оценка психологического состояния российского общества:

- количественный подход [Текст] / А.В. Юревич, Д.В. Ушаков, И.П. Цапенко // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 4. – С. 23–34.
- 159 Яголковский, С.Р. Системно-структурный подход и его использование в анализе мыслительной деятельности субъекта [Текст] / С.Р. Яголковский // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – С. 153–154.
- 160 Ядов, В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: диспозиционная концепция. 2-е расш. изд. [Текст] / В.А. Ядов. – М.: ЦСПиМ, 2013. – 376 с.
- 161 Яремчук, С.В. Соотношение субъективного благополучия и внутриличностных конфликтов молодежи в сферах их жизненных ценностей [Текст] / С.В. Яремчук // Проблема качества жизни современной молодежи. – 2011. – № 1. – С. 239–248.
- 162 Яремчук, С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности [Текст] / С.В. Яремчук // Психологический журнал. – 2013. – № 5. – Т. 34. – С. 85–95.
- 163 Allport, G.W. The Handbook of Social Psychology/Ed, by C. Murchison, C. Worcester. Clark University Press, 1935. P. 810.
- 164 Bandura, P. Measuring subjective Well-being: a summary review of the literature / P. Bandura. 1971.
- 165 Bradburn, N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
- 166 Bryant, F.B., Veroff J. (1982). The Structure of Psychological Well-Being: A Sociohistorical Analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 43, P. 653–673.
- 167 Deci, E.L., Ryan, R.M. The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000. V. 11. P. 227–268.
- 168 Diener, E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. № 95. P. 542–75.

- 169 *Fava, A.G., Ruini, C.* Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy // *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 34 (2003).
- 170 *Giovanini, E., Hall, J. Morrone, A., Rannuzi, G.* A framework to measure the progress of societies, OECD Working Paper, 2009.
- 171 *Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions / edited by Leonard M. Horowitz, Stephen Strack.* 2011. P. 649.
- 172 *Krauss, R.M., Fussell, S.R.* Social psychological models of interpersonal communication // *Social Psychology: Handbook of Basic Principles.* New York: Guilford Press, 2001. P. 183.
- 173 *Lu, L., Gilmour, R.* Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development // *Asian Journal of Social Psychology* (2006). 9. P. 36–49.
- 174 *Ruini, C.* The use of well-being therapy in clinical settings // *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2014. 2(1).
- 175 *Ryan, R.M., Deci E.L.* On happiness and human potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // *Annual Review of Psychology.* 2001. Vol. 52. P. 141–166.
- 176 *Ryan, R.M., Frederick C.* On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // *Journal of Personality.* 1997. Vol. 65. P. 529–565.
- 177 *Ryan, R.M., Deci E.L.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychology.* 2000. Vol. 55. P. 68–78.
- 178 *Ryff, C.D.* Psychological well-being in adult life // *Current Directions in Psychological Science.* 1995. Vol. 4. P. 99–104.
- 179 *Ryff, C.D., Keyes, C.L.M.* The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69. P. 719–727.

- 180 *Ryff, C.D., Marshall, V.W.* The self and society in aging processes. N. Y.: Springer. 1999. P. 247–278.
- 181 *Schutz, W.C.* FIRO: A three dimensional theory of interpersonal behavior. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1958.
- 182 *Tang, Y.* Psychological Wellbeing of Elderly Caregivers // *Journal of Sustainable Development*. Vol. 1, No. 2, July 2008. P. 120–122.
- 183 *Veenhoven, R.* The utility of happiness // *Social Indicators Research*, 1988. Vol. 20. P. 333–354.
- 184 *Waterman, A.S.* Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // *Journal of Personality and Social Psychol.* 1993. Vol. 64. P. 678–691.
- 185 *Schuur, V., Wijbrandt, H., Kruijtbosch, M.* Measuring subjective well-being: Unfolding the Bradburn affect balance scale // *Social Indicators Research*, 1995. No. 36 (1). P. 49–74.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Корреляции психологического благополучия с личностными чертами

	Авто- номия	Компетент- ность	Лич- ностный рост	Поз. отношения	Жизн. цели	Само- приня- тие	Инт. показа- тель псих. благополу- чия
Неуверенность в себе	-,467**	-,626**	-,101	-,436**	-,388**	-,570**	-,628**
Соц.пассивность	,310**	,275**	,426**	,296**	,386**	,274**	,427**
Сверконтроль	,080	,195**	,390**	,104*	,410**	,068	,277**
Афф.неустойчив	-,044	-,358**	,003	-,192**	,061	-,184**	-,192**
Интроверсия	,158**	-,053	-,061	-,272**	-,046	-,065	-,057
Ипохондричность	-,261**	-,200**	-,086	-,188**	-,100	-,206**	-,222**
Соц.неадаптивн	-,042	-,404**	-,236**	-,373**	-,289**	-,206**	-,375**

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Корреляции психологического благополучия с доминирующими состояниями личности

	Автоно- мия	Компе- тент- ность	Личностный рост	Поз. отношения	Жизн. цели	Само- приня- тие	Инт. показа- тель псих. благополу- чия
Активность	,239**	,354**	,266**	,136**	,337**	,296**	,400**
Тонус	,112*	,432**	,024	,170**	,155**	,391**	,361**
Спокойствие	,267**	,428**	-,032	,125*	,097	,399**	,351**
Устойчивость	,093	,328**	-,007	,080	,012	,265**	,241**
Удовлетворён- ность	,228**	,511**	,059	,231**	,207**	,474**	,453**
Отнош.к жизни	,099	,345**	-,007	,058	,077	,261**	,254**

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Корреляции психологического благополучия с социальной ориентацией личности

	Авто- номия	Компе- тент- ность	Личност- ный рост	Поз. отноше- ния	Жизн. цели	Само принятие	Инт. показа- тель псих. благополучия
Включённость (я)	,051	,104*	,137**	,112*	,036	,219**	,140**
Включённость (другие)	,012	,000	,181**	-,059	-,034	,072	,010
Контроль (я)	-,198**	-,135*	-,115*	-,250**	-,212**	-,195**	-,282**
Контроль (другие)	,090	,083	,095	,007	,021	,051	,059
Аффект (я)	-,054	,096	,128*	,071	,029	,059	,053
Аффект (другие)	-,010	,047	,185**	-,015	,073	,163**	,080

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Корреляции психологического благополучия с отношениями личности

	Автономия	Компе- тентность	Лич- ностный рост	Поз. отношения	Жизн. цели	Само- принятие	Инт. показа- тель псих. благополучия
Отнош.к отцу	,004	,136*	,027	,135*	,151**	,073	,122*
Отнош. к мате- ри	,083	,118*	,028	,123*	,189**	,092	,151**
Отнош. к себе	,129*	,074	,135*	,092	,196**	,068	,196**
Отнош. к миру	,165**	,195**	,133*	,279**	,266**	,202**	,291**
Отнош. к дру- гим	-,049	,133*	,042	,194**	,099	,046	,118*
Отнош. к про- блемам	,196**	,294**	,142**	,023	,197**	,214**	,234**
Отнош. к про- шлому	,133*	,067	,177**	,145**	,190**	,086	,186**
Отнош. к бу- дущему	,116*	,161**	-,027	,041	,199**	,165**	,145**
Страх и трево- га	-,065	-,167**	-,118*	-,261**	-,157**	-,262**	-,258**
Чувство вины	-,102	-,214**	-,049	-,308**	-,171**	-,359**	-,300**
Чувство обиды и злости	-,060	-,173**	-,054	-,212**	-,121*	-,182**	-,215**
Чувство оди- ночества	-,026	-,162**	-,115*	-,257**	-,140**	-,128*	-,203**
Отнош. к от- ветственности	,089	,042	,088	,111*	,098	-,007	,092

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Факторный анализ уровней психологического благополучия

Низкий уровень психологического благополучия

Полная объясненная дисперсия

Компонента	Суммы квадратов нагрузок извлечения		Суммы квадратов нагрузок вращения		
	% Дисперсии	Кумулятивный %	Итого	% Дисперсии	Кумулятивный %
1	20,227	20,227	6,036	18,292	18,292
2	12,308	32,535	3,970	12,031	30,323
3	9,315	41,850	3,249	9,844	40,167
4	8,081	49,932	3,150	9,546	49,713
5	7,132	57,063	2,426	7,350	57,063

Матрица повернутых компонент^а

	Компонента				
	1	2	3	4	5
Отнош.к отцу	,874				
Отнош. к матери	,822				
Отнош. к себе	,783				
Отнош. к ответственности	,781				
Отнош. к миру	,758				
Интроверсия	-,748				
Отнош. к другим	,692				
Отнош. к прошлому	,555				
Контроль (другие)	,548			,531	
Отнош. к будущему	,543				
Соц.неадаптивн	-,412				
Личностный рост		,870			
Жизн.цели		,732			
Поз.отношения		,657			
Псих.благ.		,656			
Неуверенность в себе		,595			
Автономия		,490			
Чувство вины			,782		
Страх и тревога			,738		
Чувство одиночества			,566		
Сверконтроль			-,510		
Афф.неустойчив		,422	,509		
Аффект (другие)				,709	
Включённость (другие)				,707	
Аффект (я)			,517	,647	
Включённость (я)				,639	
Отнош. к проблемам		-,427	-,438	,577	
Соц.пассивность		,401		,560	
Самопринятие					,709
Контроль (я)					,665
Ипохондричность					-,627
Компетентность					,400
Чувство обиды и злости					

Метод выделения: Анализ методом главных компонент.

Метод вращения: Варимакс с нормализацией Кайзера.

а. Вращение сошлось за 7 итераций.

Средний уровень психологического благополучия

Полная объясненная дисперсия

Компонента	Суммы квадратов нагрузок извлечения		Суммы квадратов нагрузок вращения		
	% Дисперсии	Кумулятивный %	Итого	% Дисперсии	Кумулятивный %
1	12,239	12,239	3,558	10,781	10,781
2	11,456	23,695	3,166	9,593	20,375
3	9,811	33,506	3,020	9,152	29,527
4	6,799	40,305	2,682	8,126	37,653
5	6,135	46,441	2,501	7,580	45,233
6	5,817	52,257	2,318	7,024	52,257

Матрица повернутых компонент^а

	Компонента					
	1	2	3	4	5	6
Включённость (я)	,858					
Аффект (я)	,765					
Включённость (другие)	,751					
Аффект (другие)	,729					
Контроль (другие)	,669					
Контроль (я)	,599					
Отнош. к другим		,743				
Отнош. к матери		,737				
Отнош. к миру		,717				
Отнош. к отцу		,591				
Отнош. к будущему		,484				,476
Отнош. к прошлому						
Чувство вины			,721			
Страх и тревога			,708			
Афф.неустойчив			,676			
Чувство одиночества			,476			
Чувство обиды и злости			,462			
Отнош. к себе			,448			
Отнош. к ответственности			,414			
Сверконтроль				,846		
Ипохондричность				,682		
Соц.пассивность				,604		
Неуверенность в себе				,541	-,510	
Интроверсия				,511		
Псих.благ.					,926	
Компетентность					,591	
Жизн.цели					,508	
Соц.неадаптивн						
Автономия						,580
Поз.отношения						-,578
Отнош. к проблемам						,556
Личностный рост						-,489
Самопринятие						,463

Метод выделения: Анализ методом главных компонент.

Метод вращения: Варимакс с нормализацией Кайзера.

а. Вращение сошлось за 7 итераций.

Высокий уровень психологического благополучия

Полная объясненная дисперсия

Компонента	Суммы квадратов нагрузок извлечения		Суммы квадратов нагрузок вращения		
	% Дисперсии	Кумулятивный %	Итого	% Дисперсии	Кумулятивный %
1	14,922	14,922	4,611	13,973	13,973
2	12,816	27,737	3,978	12,054	26,027
3	8,499	36,237	2,731	8,275	34,302
4	7,083	43,320	2,584	7,831	42,133
5	6,587	49,907	2,565	7,773	49,907

Матрица повернутых компонент^а

	Компонента					
	1	2	3	4	5	6
Отнош. к матери	,869					
Отнош. к себе	,848					
Отнош.к отцу	,796					
Отнош. к проблемам	,640					
Отнош. к ответственности	,625					
Отнош. к прошлому	,615					
Отнош. к миру	,548				-,516	
Отнош. к другим	,514	,329	-,318			
Включённость (я)		,835				
Аффект (я)		,786				
Аффект (другие)		,768				
Контроль (другие)		,734				
Контроль (я)		,649				
Включённость (другие)		,571				
Самопринятие						
Афф.неустойчив			,747	-,400		
Соц.пассивность		,401	,642			
Жизн.цели			,607			
Псих.благ.	,318		,551	,389		
Личностный рост		,328	,396			
Компетентность				,764		
Соц.неадаптивн				-,703	,387	,302
Отнош. к будущему	,344			,548		
Неуверенность в себе	-,335			-,531		
Ипохондричность			,382	,425		
Интроверсия			-,300		,765	
Поз.отношения					-,746	
Сверконтроль		,407	,321		,479	
Чувство вины						,743
Страх и тревога						,631
Чувство обиды и злости						,571
Чувство одиночества			-,336			,551
Автономия	,332				,370	,412

Метод выделения: Анализ методом главных компонент.

Метод вращения: Варимакс с нормализацией Кайзера.

а. Вращение сошлось за 10 итераций.

РЕЗУЛЬТАТЫ МНОЖЕСТВЕННОГО РЕГРЕССИОННОГО АНАЛИЗА

Низкий уровень психологического благополучия

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки
	псих. благ. уровень = 1,00 (Выбранные)			
10	,908 ^l	,825	,793	10,709

Дисперсионный анализ^{k,l}

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
10	Регрессия	23783,501	8	2972,938	25,924	,000 ^l
	Остаток	5045,782	44	114,677		
	Всего	28829,283	52			

Коэффициенты^{a,b}

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. Ошибка	Бета		
10	(Константа)	15,256	12,195		1,251	,218
	Неуверенность в себе	1,206	,182	,507	6,617	,000
	Разв-отец	19,873	1,989	,970	9,989	,000
	Соц.неадаптивн	1,409	,290	,488	4,865	,000
	Отнош. к другим	-3,723	,752	-,457	-4,952	,000
	Аффект (я)	9,225	1,532	,659	6,022	,000
	Тонус	,403	,107	,269	3,785	,000
	Включённость (я)	-6,874	1,931	-,415	-3,560	,001
	Страх и тревога	-3,015	1,094	-,193	-2,757	,008

a. Зависимая переменная: Псих.благ.

b. Выбирая только наблюдения, для которых псих. благ. уровень = 1,00

Средний уровень психологического благополучия

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки
	псих. благ. уровень = 2,00 (Выбранные)			
6	,679 ^f	,460	,442	6,164

Дисперсионный анализ^{g,h}

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
6	Регрессия	5576,056	6	929,343	24,462	,000 ^f
	Остаток	6534,626	172	37,992		
	Всего	12110,682	178			

Коэффициенты^{a,b}

Модель		Нестандартизованные коэффициенты	
		B	Стд. Ошибка
6	(Константа)	191,161	2,381
	Неуверенность в себе	-,505	,050
	Соц.пассивность	,134	,029
	Аффект (я)	1,024	,224
	Образ "Я"	1,871	,502
	Чувство вины	-1,337	,389
	Сверконтроль	,197	,068

a. Зависимая переменная: Псих.благ.

b. Выбирая только наблюдения, для которых псих. благ. уровень = 2,00

Высокий уровень психологического благополучия

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки
	псих. благ. уровень = 3,00 (Выбранные)			
16	,846 ^p	,716	,675	4,036

Дисперсионный анализ^{a,г}

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
16	Регрессия	3409,265	12	284,105	17,440	,000 ^p
	Остаток	1352,069	83	16,290		
	Всего	4761,333	95			

Коэффициенты^{a,b}

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. Ошибка	Бета		
16	(Константа)	220,664	2,696		81,849	,000
	Реакц. на трудности	3,045	,458	,452	6,649	,000
	Отнош. к будущему	1,617	,441	,248	3,664	,000
	Чувство обиды и злости	-4,429	,845	-,343	-5,239	,000
	Неуверенность в себе	-,122	,050	-,189	-2,448	,016
	Отнош. к другим	-1,236	,230	-,405	-5,373	,000
	Аффект (я)	1,159	,218	,398	5,313	,000
	Устойчивость	-,212	,036	-,597	-5,928	,000
	Активность	,109	,043	,309	2,548	,013
	Отнош. к матери	1,148	,309	,270	3,712	,000
	Разв-отец	-2,217	,569	-,244	-3,896	,000
	Контроль (другие)	,587	,212	,214	2,766	,007
	Афф. неустойчив	,134	,057	,172	2,325	,023

a. Зависимая переменная: Псих. благ.

b. Выбирая только наблюдения, для которых псих. благ. уровень = 3,00

Научное издание

Павлоцкая Яна Игоревна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ**

Монография

Электронное издание

Тираж 100 экз.

Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС
400131, Волгоград, ул. Гагарина, 8
Издательство Волгоградского института управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС
400078, Волгоград, ул. Герцена, 10