

Министерство образования и науки Российской Федерации  
НОУ ВПО «Сибирская академия права, экономики и управления»

На правах рукописи

Козьмина Людмила Борисовна

**ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ  
СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

(19.00.07 – педагогическая психология)

Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук

Научный руководитель –  
к.псх.н., доцент Климонтова Т.А



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
 <b>ГЛАВА I. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО АНАЛИЗА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ</b>	
1.1. Анализ содержания понятия психологического благополучия.....	11
1.2. Подходы к изучению психологического благополучия личности и его структуры.....	26
1.3. Предикторы психологического благополучия личности.....	41
1.4. Роль психологического благополучия личности в учебной и профессиональной деятельности .....	53
1.5. Выводы .....	63
 <b>ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ</b>	
2.1. Организация и методы исследования .....	65
2.2. Лонгитюдное исследование динамики психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе .....	75
2.3. Ретроспективный анализ динамики психологического благополучия личности студентов-психологов .....	105
2.4. Сравнительное изучение психологического благополучия личности студентов-психологов и студентов других специальностей .....	112
2.5. Выводы .....	118
 <b>ГЛАВА III. ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА</b>	
3.1. Содержание экспериментальной работы .....	123
3.2. Анализ и обсуждение результатов апробации программы .....	136
3.3. Выводы.....	148
 <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	 <b>150</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>153</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>173</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В настоящее время в ситуации реформирования системы образования повышаются требования к подготовке специалистов в высших учебных заведениях. Значимым становится не только уровень профессиональной компетенции специалиста, но и уровень его личностной готовности, являющийся важным условием успешной профессиональной деятельности. На фоне выделенных профессионально значимых личностных качеств, продолжается поиск интегративных личностных образований, необходимых для эффективного профессионального функционирования в области помогающих профессий. В качестве одного из таких интегративных образований можно рассматривать психологическое благополучие личности.

В зарубежной и отечественной психологии были исследованы факторы психологического благополучия личности (М. Аргайл, Н. Бредбёрн, И. Бонивелл, И.А. Джидарьян, Л.В. Куликов, М. Селигман,), предложена его модель (К. Рифф), структура (К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева), обнаружены его связи с осмысленностью жизни (П.П. Фесенко), ценностно-смысловыми образованиями (Д.А. Леонтьев, Р.М. Шамионов), суверенностью психологического пространства (Е.Н. Панина), толерантностью (Н.К.Бахарева), средовыми условиями (О.С. Ширяева), профессиональной деятельностью (И.В. Заусенко, Р.М. Шамионов), определена его специфика в пожилом возрасте (Ю.Б. Дубовик), предложена психолого-педагогическая модель его формирования (О.А. Идобаева). Однако, при всем разнообразии исследований за рамками научного анализа остается изучение психологического благополучия личности студентов-психологов, его динамики в период обучения в вузе.

Личность психолога рассматривается как одно из важнейших условий эффективности оказания психологической помощи. Определены особые требования к личности специалиста-психолога, совпадающие по содержанию с компонентами психологического благополучия: самопринятием, личностным

ростом; автономией, успешностью в управлении средой, позитивными отношениями с окружающими, наличием жизненных целей. Наряду с этим, известно, что одним из мотивов выбора профессии психолога абитуриентами, является решение собственных личностных проблем. Очевидно, что психологическое неблагополучие, проявляющееся в негативной оценке себя и обстоятельств своей жизни, отсутствие веры в возможность что-либо изменить, может стать причиной учебной дезадаптации студентов и личностной неготовности к профессиональной деятельности.

В связи с этим возникает необходимость изучения психологического благополучия личности студентов-психологов как показателя личностной готовности к профессиональной деятельности.

Таким образом, обнаруживаются противоречия: между требованиями государственного образовательного стандарта к личностным компетенциям выпускников психологического факультета и отсутствием исследований динамики их личностных качеств; между спецификой профессии психолога, выражающейся в опоре в практической деятельности на свои позитивные личностные ресурсы, и наличием определенной доли психологически неблагополучных студентов-психологов; между необходимостью создания среды, актуализирующей позитивные ресурсы личности студентов-психологов и, отсутствием научно-обоснованной практики психологического сопровождения и оптимизации психологического благополучия личности студентов в условиях вуза.

Все вышеизложенное определило выбор темы и цели исследования.

**Цель исследования** – выявить динамику психологического благополучия личности студентов в период обучения на факультете психологии.

**Объект исследования** – психологическое благополучие личности студентов-психологов.

**Предмет исследования** – динамика психологического благополучия личности студентов-психологов.

**Гипотеза исследования** состоит из следующих допущений:

1. Психологическое благополучие личности студентов-психологов имеет положительную динамику в период обучения и связано с академической успеваемостью и практической деятельностью.

2. Психологическое благополучие личности студентов-психологов имеет свою специфику по сравнению со студентами других специальностей.

3. Психологическая работа, направленная на согласованное повышение структурных компонентов психологического благополучия таких как: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цели в жизни, личностный рост – приводит к оптимизации психологического благополучия личности студентов-психологов.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть существующие подходы к сущности и структуре психологического благополучия личности, определить обуславливающие его факторы, обосновать его роль в личностной готовности к профессиональной деятельности в области психологии.

2. Выявить посредством поперечных срезов, лонгитюда и ретроспективного анализа динамику психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе и установить его связь с академической успеваемостью и успешностью в практической деятельности.

3. Установить на основе сравнительного анализа специфику психологического благополучия личности студентов-психологов.

4. Разработать и апробировать программу, направленную на оптимизацию психологического благополучия личности у студентов-психологов с устойчивым психологическим неблагополучием.

**Методологической основой** исследования явились основные принципы отечественной и зарубежной психологии: принцип единства сознания и деятельности, принцип развития, принцип детерминизма, психодинамический принцип. В своей работе мы опирались на концепции психологического благополучия Н. Бредбёрна, К. Рифф; на представления о структуре

психологического благополучия К. Рифф, А.В. Ворониной, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой, О.С. Ширяевой; на концепцию личности как субъекта жизненного пути К.А. Абульхановой; на теоретические положения о переживании и его роли во внутреннем мире человека В.Д. Шадрикова. При раскрытии динамических характеристик психологического благополучия личности мы опирались на темпоральный подход К.А. Абульхановой, В.И. Ковалева, А.А. Кроника. В понимании профессионального становления личности мы опирались на положения теории единства профессионального и личностного развития Э.Ф. Зеера, Ю.П. Поваренкова, в понимании личностной готовности к профессиональной деятельности – на теоретические положения А.К. Марковой.

**Методы исследования.** Для решения поставленных в исследовании задач был использован комплекс методов: метод теоретического анализа научной литературы, метод продольного и поперечного среза, метод сравнительного и ретроспективного анализа, метод тестирования, метод опроса, метод контент-анализа, метод анализа документов. Для изучения психологического благополучия и его динамики была использована методика К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» в адаптации П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой. Для изучения субъективных факторов, определяющих уровень психологического благополучия студентов-психологов в период обучения в вузе, нами была разработана анкета «Представление студентов о психологическом благополучии личности и его ретроспективная оценка».

**База и организация исследования.** Исследование проводилось на базе НОУ ВПО «Сибирская академии права, экономики и управления» г. Иркутска. В нем были задействованы студенты психологического, юридического и экономического факультетов. В исследовании участвовало 179 человек.

Этапы исследования:

2007-2008 гг. – теоретическое обоснование проблемы исследования, анализ научной литературы, пилотажное исследование, формулирование гипотезы;

2007-2012 гг. – изучение динамики психологического благополучия личности студентов-психологов методом лонгитюда;

2008-2010 гг. – исследование психологического благополучия личности студентов-психологов с 1-го по 4 курс методом поперечных срезов; осуществление сравнительного анализа структуры психологического благополучия личности студентов-первокурсников различных специальностей;

2011-2013 гг. – осуществление ретроспективного анализа психологического благополучия личности студентов-психологов; изучение представлений студентов о психологическом благополучии личности; составление программы экспериментального исследования; осуществление экспериментальной работы по оптимизации психологического благополучия личности студентов, проведение сравнительного анализа данных экспериментальной и контрольной групп; обработка и интерпретация полученных результатов.

2013-2014 гг. – систематизация и обобщение результатов исследования; формулирование выводов и оформление текста диссертации.

**Достоверность результатов и выводов исследования** обеспечивалась опорой на основные методологические принципы психологического исследования, сочетанием качественного и количественного анализа полученных данных, использованием различных критериев статистической обработки данных, в частности: однофакторного дисперсионного анализа, U-критерия Манна-Уитни,  $\phi$ -критерия углового преобразования Фишера, критерия Фридмана, критерия ранговой корреляции Спирмена, W-критерия Уилкоксона, t-критерия Стьюдента. Статистический анализ результатов проводился с помощью программ «Биостат», «Statistica».

**Научная новизна исследования:**

1) Впервые осуществлено лонгитюдное исследование психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения и эмпирически доказана его положительная динамика.



2) Выявлена динамическая характеристика психологического благополучия личности, проявляющаяся в устойчивости психологического благополучия и неблагополучия личности в период обучения.

3) Расширено понимание детерминант психологического благополучия и неблагополучия личности студентов-психологов.

4) Установлена специфика структуры психологического благополучия личности студентов-психологов, что позволяет более точно определять направления работы по формированию личностных компетенций будущих специалистов.

5) Экспериментально доказана возможность оптимизации психологического благополучия личности через специально организованную психологическую работу.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в следующем:

- психологическое благополучие личности рассмотрено с новой точки зрения как показатель личностной готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности;

- расширены и конкретизированы научные представления о психологическом благополучии личности студентов, его роли в учебной деятельности;

- выявлены динамические характеристики психологического благополучия личности;

- уточнены представления о структуре психологического благополучия личности студентов различных специальностей;

- определены подходы к оптимизации психологического благополучия личности студентов-психологов.

**Практическая значимость** определяется тем, что разработанная программа оптимизации психологического благополучия личности студентов-психологов реализуется в практической работе на факультете психологии НОУ ВПО «Сибирской академии права, экономики и управления» г. Иркутска. Полученные результаты могут быть использованы для изучения

психологического благополучия личности педагогами и психологами общеобразовательных учебных заведений, а также при подготовке научно-методических материалов по работе со студентами, при чтении соответствующих курсов в вузе и на кафедрах повышения квалификации работников образования.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Психологическое благополучие личности студентов-психологов связано с успешностью в обучении и является одним из показателей личностной готовности к профессиональной деятельности.

2. Психологическое благополучие личности студентов-психологов в период обучения имеет положительную динамику, характеризующуюся повышением его уровня и изменением показателей независимости и саморуководства, принятии всех сторон своей личности, умении преодолевать трудности на пути достижения желаемых целей, устанавливать доверительные отношения, появление эмпатии во взаимоотношениях.

3. Психологическое благополучие личности студентов-психологов имеет динамическую характеристику – устойчивость, рассматриваемую в анализе изменений его уровня и структурных компонентов в течение пяти лет. Устойчивое психологическое благополучие личности определяется вариативностью показателей в пределах нормативного и высокого уровня. Устойчивое психологическое неблагополучие проявляется в незначительных изменениях показателей в пределах низкого уровня на протяжении всего исследуемого периода.

4. Психологическое благополучие личности студентов-психологов на начальном этапе обучения характеризуется: негативной оценкой себя и своей жизни в целом, неприятием отдельных сторон своей личности; неумением устанавливать доверительные межличностные отношения, отсутствием гибкости в общении, при этом они восприимчивы к новой информации, достаточно независимы в оценках и суждениях, отличаются стремлением к личностному росту.

5. Реализация программы, направленной на оптимизацию психологического благополучия личности у студентов-психологов с устойчивым психологическим неблагополучием, понимаемой как согласованное повышение всех его структурных компонентов, приводит: к признанию и принятию всех сторон своей личности, положительному отношению к себе и своей жизни; к появлению доверительных, позитивных отношений с окружающими, повышению способности к эмпатии и близости; повышению заинтересованностью жизнью и ощущению позитивных личностных изменений; появлению новых целей в жизни и уверенности в возможности самостоятельно управлять своей жизнью в соответствии со своими потребностями и ценностями.

**Апробация работы.** Основные положения и результаты исследования неоднократно обсуждались на заседаниях кафедры психологии развития и возрастной психологии Сибирской академии права, экономики и управления. Материалы исследования обсуждались на международных конференциях: «Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития», г. Санкт-Петербург 2009. «Актуальные проблемы духовно-нравственного возрождения России», г. Краснодар 2009. «Актуальные проблемы права, экономики и управления в Сибирском регионе», г. Иркутск 2009, 2010, 2011, 2012, 2014 гг. По теме диссертации опубликовано 12 печатных научных работ, в том числе три статьи – в научных рецензируемых журналах.

**Структура и объем диссертации.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, включающего 189 источников, из них 7 на английском языке и приложения. В тексте диссертации имеется 26 рисунков и 13 таблиц. Общий объем диссертации составляет 174 страницы.

# ГЛАВА I. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО АНАЛИЗА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

## 1.1. Анализ содержания понятия психологического благополучия

Психологическое благополучие, как объект научного исследования получило довольно широкое распространение в психологии с середины прошлого века. Интерес к изучению проблемы психологического благополучия личности усилился с появлением позитивной психологии – направления, предлагающего обратить внимание не на изучение отклонений и заболеваний психики, а на ресурсы и потенциал личности, ее позитивное функционирование [5],[14],[59],[125],[126]. Основная идея позитивной психологии заключается в том, что недостаточно освободить человека от неприятных симптомов и проблем, чтобы он почувствовал себя благополучным и счастливым, и что изучение закономерностей оптимальной, благополучной жизни и деятельности, должно представлять собой отдельное поле психологических исследований [5], [16], [153].

И. Бонивелл, одна из лидеров позитивной психологии отмечает три основных группы причин, в силу которых возрос интерес к исследованию благополучия: «страны достигшего уровня благосостояния, при котором не выживание и экономические показатели, а качество жизни людей становится главной задачей; нарастающая тенденция к индивидуализму делает личное счастье более важным; наработан ряд достоверных и надежных методов измерения благополучия, благодаря которым эта область смогла превратиться в серьезную и признанную научную дисциплину» [14, с.47].

Понятие «благополучие» в западной психологии определяется в самом широком смысле, как многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов [161]. В частности у М. Селигмана

благополучие человека – это положительная аффективность, сочетающаяся с деятельностью [125].

Семантическое значение слова «благополучие» в русском языке – это спокойное, без неудач и потрясений, не нарушаемое несчастиями течение дел, жизни. Синоним благополучия – счастье, субъективно понимаемое как достижение всех благ – благоденствие, благосостояние, достаток, довольство, удача, преуспевание, процветание, состоятельность [128].

Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения воспользовались термином благополучие в качестве основного критерия для определения здоровья: «здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия» [161]. При этом специалисты данной организации отметили, что оно в большей степени обусловлено самооценкой и чувством социальной принадлежности, чем биологическими функциями организма и связано с реализацией физических, духовных и социальных потенциалов человека [79].

В научный обиход термин «психологическое благополучие» ввел Н. Бредбёрн [169], определяя его как субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенностью жизнью. При этом автор не подразумевал под психологическим благополучием ряд других широко используемых понятий, таких как сила Эго, самоактуализация, самооценка, автономия, но и не отрицал, того, что эти понятия могут иметь области взаимного пересечения [153].

Психологическое благополучие, по мнению исследователей [28],[153], могло бы стать универсальным, обобщающим понятием в понимании здоровой, гармонично развитой личности, а понятие «психологическое неблагополучие» – промежуточным конструктом в дихотомии «здоровье – болезнь». Но статус данного понятия до конца еще не определен и нет единства в понимании его содержания [139].

В зарубежной литературе психологическое благополучие определяют как динамическую характеристику личности, которая включает субъективные и

психологические составляющие, а также связана с адаптивным (здоровым) поведением [174].

Автор концепции психологического благополучия К. Рифф [172] рассматривает его как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека.

Обобщив теоретические положения в области психологического здоровья, самореализации, оптимального функционирования, зрелости, развития жизни, самодетерминации личности, К. Рифф [171] выделила основные конструкты психологического благополучия, создала инструмент их измерения, внеся, таким образом, определенность в отношении критериев психологического благополучия личности.

Так, в структурную модель психологического благополучия К. Рифф [172] вошли следующие параметры: самопринятие (осознание и принятие всех сторон своей личности, позитивная оценка себя и всей своей жизни в целом), личностный рост (стремление развиваться, учиться новому, ощущение собственного прогресса); автономия (способность противостоять социальному давлению, независимость в оценках себя и своего поведения, способность к саморегуляции), компетентность в управлении средой (способность добиваться желаемого, умение преодолевать трудности на пути реализации своих целей); позитивные отношения с окружающими (умение устанавливать длительные доверительные отношения, способность к эмпатии, гибкость во взаимоотношениях с окружающими), наличие жизненных целей (переживание осмысленности своей жизни, ценности прошлого, настоящего и будущего).

Разработанная К. Рифф [172] теория психологического благополучия послужила базисом основания оригинального метода психотерапии и построения опросника, получившего широкое признание и применение в изучении различных сфер психологического благополучия.

Значимым, нам представляется и вклад в разработку содержания данного понятия отечественных исследователей П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой

[153]. Исследователи различают актуальное психологическое благополучие – то есть степень реализованности основных компонентов позитивного функционирования и идеальное психологическое благополучие – то есть степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования. Актуальное психологическое благополучие определяется ими как «переживание, характеризующее отношение человека к тому, чем он, по его собственному мнению, является, отражающее степень реализованности в индивидуальном бытии основных компонентов позитивного функционирования личности, степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования» [153, с. 103].

Данная дифференциация нам представляется важной, так как определяет временной аспект переживания человеком своего благополучия или неблагополучия «здесь-и-сейчас», осознаваемое в сравнении с ретроспективной оценкой своего прошлого жизненного опыта и идеальной оценкой желаемого.

Кроме того, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова [153] вводят понятие уровня психологического благополучия. Низкий уровень актуального благополучия обусловлен преобладанием негативного аффекта, понимаемый авторами как ощущение неудовлетворенности собственной жизнью, несчастьем. Высокий и нормативный уровень характеризуется преобладанием позитивного аффекта, понимаемого как удовлетворенность собственной жизнью, счастье.

Предложенное авторами измерение уровня психологического благополучия (индекса) является удобным инструментом, как в плане сравнительного анализа, так и в плане наличия некоего общего ориентира. Уровень психологического благополучия определяется ими как «интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и своей жизнью» [153, с.103].

Кроме того, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова [153] делают важное дополнение к пониманию психологического благополучия, отмечая, что его структурные компоненты могут достигать разной степени выраженности, определяя тем самым уникальность этой структуры у каждого человека. А также авторы подчеркивают, что по своему смыслу и содержанию психологическое благополучие соотносится с экзистенциальным переживанием отношения человека к собственной жизни. «Строго говоря – пишут они – оно, прежде всего, существует в сознании самого носителя психологического благополучия и является с этой точки зрения субъективной реальностью, обладает такой характеристикой, как целостность, базируется на интегральной оценке своего бытия» [139, с. 95].

Глубоко рассмотрено понятие психологического благополучия в концепции его уровневой модели разработанной А.В. Ворониной [27], [28]. По ее мнению понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» являются уровнями психологического благополучия, которое, в свою очередь отражает внутреннюю целостность человека, его согласие с самим собой и является системным качеством человека, обретенным им в процессе жизнедеятельности.

Другой отечественный исследователь С.А. Водяха [26] считает психологическое благополучие устойчивым свойством, где доминируют положительные эмоции, присутствуют тесные взаимоотношения, субъектная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и позитивная самомотивация.

Для Н.А. Батурина и соавторов [7] – психологическое благополучие личности – это фактор саморегуляции личности, результат саморегуляции психических состояний, восприятие жизни

Обобщая вышеизложенный материал, можно говорить о тенденции понимания содержания понятия «психологическое благополучие» как гармоничности личности, ее целостности, которое зависит от наличия ясных целей, наличия ресурсов для достижения целей, успешности в реализации



своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций. Так, Л.А. Куликов [79] пишет, что гармония личности - это соразмерность основных сторон бытия личности: пространства личности, времени и энергии личности потенциальной и реализуемой. Но к гармонии путь долгий и ее нельзя достичь без определенного хаоса, то есть психологического неблагополучия. Счастья не почувствуешь без нехватки чего-либо – пишет А.А. Милтс [94] – допущение диссонанса, вносит разнообразие в гармонию, так как статичная, закрытая система регуляции может развиваться только благодаря разнице между идеалом и реальностью.

Другая тенденция в изучении психологического благополучия заключается в его понятийном обособлении от других терминов, находящихся в близком смысловом поле, но не являющихся ему тождественными [153].

В современной научной литературе одновременно присутствует ряд понятий, связанных между собой и отражающих различное понимание психологического благополучия и его сторон: «субъективное благополучие», «личностное благополучие», «душевное благополучие», «эмоциональное благополучие», «эмоциональный комфорт», «социальное благополучие», «материальное благополучие», «физическое благополучие», «позитивное психическое здоровье», «полноценно функционирующая личность», «хорошее функционирование», «зрелость личности», «профессиональное благополучие», «благополучный человек», «позитивный стиль жизни», «качество жизни», «психологическое здоровье» [5],[26],[27],[151],[161],[172],[174].

Принимая во внимание сложность и многоаспектность психологического благополучия, а также полисемию терминологии, необходимо проанализировать различные взгляды на понимание данного психологического феномена и его конструкторов.

Наиболее близким к «психологическому благополучию» и практически синонимичным понятием является «субъективное благополучие». Нужно отметить, что в современной психологической науке разделение понятий «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» – является

дискуссионным. Одни исследователи, рассматривают субъективное благополучие как составляющую психологического благополучия, другие – психологическое благополучие как часть субъективного. В отдельных работах данные понятия трактуются как синонимичные. Но чаще эти понятия рассматриваются как взаимодополняющие показатели позитивного функционирования человека [153].

Понятие «субъективное благополучие» предложил Э. Динер [5]. В его структуру он включил такие компоненты, как: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, формирующие единый показатель субъективного благополучия. При этом речь шла о когнитивной оценке удовлетворенности различными сферами своей жизни и эмоциональной стороне самопринятия, так как, по мнению Э. Динера большинство людей, оценивают то, что с ними случается по шкале «хорошо – плохо» и такая оценка всегда эмоционально окрашена. Высокий уровень субъективного благополучия определяется частым переживанием чувства радости и любви и редким переживанием негативных чувств, таких как печаль, или гнев. При низком уровне субъективного благополучия человек неудовлетворен жизнью, позитивные чувства замещаются у него различными отрицательными эмоциями. Автор считает, что субъективное благополучие может определяться только с точки зрения внутреннего опыта респондента, поскольку человек всегда склонен оценивать уровень собственного счастья исходя из собственной системы координат [5], [153]. Данная точка зрения представляется нам весьма спорной, т.к. является верной только для зрелой, самостоятельной и независимой личности.

И. Бонивелл [14] отмечает, что понятие субъективное благополучие используется в научной литературе как заменитель термина «счастье» и приводит его формулу:  $SWB = \text{удовлетворенность жизнью} + \text{аффект}$ . «Удовлетворенность жизнью – пишет автор – отражает оценку человеком его жизни, где нет разрыва между существующим положением и тем, что представляется ему идеальной ситуацией, либо такой, которую он заслужил»

[14, с.51]. Неудовлетворенность может быть детерминирована и сравнением себя с другими. По поводу аффектов автор уточняет, что хотя испытывать позитивные эмоции важно, сильный позитивный аффект не является обязательным для благополучия [14].

М. Аргайл [5] дает следующее описание счастливого, благополучного человека: молодой, здоровый, хорошо образованный, хорошо оплачиваемый, экстравертированный, оптимистичный, беззаботный, религиозный, семейный человек, с высокой самооценкой, боевым духом, со скромными устремлениями, любого пола и уровня интеллекта. Его описание расходится с современными экспериментальными данными, показывающими различия в переживании благополучия в зависимости пола и меньший уровень благополучия у молодежи [20],[131], [175].

По мнению отечественного исследователя Р.М. Шамионова [151] субъективное благополучие – это интегральное социально-психологическое образование, являющееся индикатором внутренней экологии личности, которое определяется через систему представлений личности о себе, своей жизни, своих отношениях, состоянии и т.п. Автор подчеркивает особую важность системы смысловых образований личности и их качественных связей в формировании субъективного благополучия, а также роль значимых событий, динамику ценностно-смысловых единиц в различных ситуациях, наличие смысла и целевой иерархии, приносящих удовлетворенность и создающих в результате зону субъективного благополучия [150].

Л.В. Куликов [80], справедливо считая, что человек не только может испытывать состояние благополучия, но и способен к его рефлексии, выделяет компоненты субъективного благополучия: когнитивный (рефлексивный) – как представления об отдельных сторонах бытия индивида и эмоциональный – как доминирующий эмоциональный тон отношения к этим сторонам. При этом автор определяет субъективное благополучие как обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую

значимость для личности и которое является важной составной частью доминирующего психического состояния.

Учитывая сходство в содержании, субъективное благополучие может рассматриваться как составляющая психологического благополучия, наряду с эмоциональным благополучием, которое, по мнению Э. Эриксона [160], [141] обеспечивается развитым чувством индивидуальности как осознания себя как личности; умением общаться, то есть уметь ясно выражать свои мысли и чувства, понимая мысли и чувства собеседника; умением создавать и сохранять близкие отношения; проявлять активность в деятельности, общении, творчестве.

Близко по содержанию к понятию «психологическое благополучие» личности стоит понятие «удовлетворенность жизнью», которое в отдельных психологических исследованиях рассматривается как составляющая счастья, удовлетворенность трудом, удовлетворенность жизнью, однако целостное понимание удовлетворенности в науке пока не выработано [5], [37], [38], [86].

Академическая энциклопедия указывает, что через понятие удовлетворенности подчеркивается близость понятий счастья, психологического и субъективного благополучия. Удовлетворенность – это субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя. Высокая степень удовлетворенности жизнью, очевидно, есть то, что именуется счастьем. Близкий ему конструкт – психологическое (субъективное) благополучие [181].

Шустова Н.Е. [159] рассматривает в своих исследованиях удовлетворенность жизнью как показатель социально-психологической адаптации. Л.В. Куликов [80], определяя значимость данного понятия в понятийном поле психологии, отмечает, что удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью определяет многие виды деятельности и поведения субъекта и выступает значимым фактором состояния общественного сознания. При этом признает, что особенностью термина «удовлетворенность

жизни» является его психологическая неопределенность в предмете оценки, в том, что именно удовлетворяет или не удовлетворяет отвечающего. Поэтому автор настаивает на использовании термина благополучие, отмечая, что не лишним будет добавлять к нему как предмету изучения определение «субъективное».

Довольно часто категорию психологическое благополучие соотносят с такими категориями, как психологическое и психическое здоровье. Само понятие психологического здоровья долгое время входило в базовое содержание психического здоровья как его части трактовалось как благополучие в самом широком смысле слова [27].

Так, в хартии ВОЗ здоровье было сформулировано в положительных терминах: «Здоровье есть состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или немощи». А психическое здоровье рассматривается как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды и действительности регуляцию поведения и деятельности» [113, с. 175].

С.С. Корсаков [127] отмечает, что чем более гармонично соединены все существующие свойства, составляющие личность, тем более она устойчива, уравновешена и способна противостоять влияниям, стремящимся нарушить ее целостность. Благополучие в психическом здоровье личности, может быть нарушено доминированием определенных негативных черт характера, дефектами в нравственной сфере и ложным выбором ценностных ориентаций.

Основными критериями психического здоровья на сегодняшний день считаются: соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности, и характера реакций – внешним раздражителям, значению жизненных событий; адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности; адаптивность в микросоциальных отношениях; способность к самоуправлению поведением, разумность планирования жизненных целей, активность в их достижении [127].

По мнению М. Яходы [114] большинство определений положительного психического здоровья фокусируется на одном или нескольких следующих аспектов: демонстрируемое человеком отношение к себе; стиль и степень самоактуализации; уровень личностной интеграции, достигнутый индивидуумом; степень достигнутой автономии; субъективная концепция окружающей реальности; степень овладения средой, достигнутая индивидуумом.

Д. Шапиро [73] отмечает, что изучение психологического здоровья осложнено противоречием между наукой и человеческими ценностями. Психологические теории, пишет он, часто опираются на те представления о личности, которые присутствуют в каждом научном направлении психологии и приводит в пример несколько широких представлений о природе человека, связанных с пониманием психологического здоровья и подходами к психотерапии. Теория аморальной природы человека утверждает, что поскольку люди в основе своей плохи, цель психотерапии может быть только одна — сделать их лучше. В рамках концепции психоанализа, эта цель реализуется через предоставление индивидууму больше контроля над импульсами Оно, в духовной психотерапии — через побуждение стремиться к Богу и к спасению вследствие осознания своей первично греховной природы. Теория доброкачественности раскрывает понятие психическое здоровье как стремление индивидуума раскрыть свою самоактуализирующуюся природу.

В теории чистой доски утверждается, что самое главное в релятивистском мире — это сделать свой собственный выбор, упорно двигаться в выбранном направлении (экзистенциализм) и обучиться навыкам, необходимым для оптимального функционирования в данной культуре (бихевиоризм).

В трансперсональной психологии постулируется идея о том, что для достижения психического здоровья необходимо пробуждение истинного «Я», которое является частью большего мирового, космического «Я». В нетрадиционных подходах, например, в учение дзэн-буддизма, называются следующие качества здорового человека: решимость и усилие, гибкость и

приспособляемость, осмысленность, принятие жизни, проникновение в свое конечное «Я», утрату чувства собственной важности, развитие в себе сострадания и стремления к бескорыстной помощи другим людям, углубление близких отношений с окружающими, повышение контроля над своим духом и телом, и четыре неизмеримых состояния: сострадание, благожелательная радость, всеобъемлющая доброта и невозмутимость [73].

Попытки пересмотреть теорию личности в свете новейших концепций психического здоровья предпринимались и отечественными учеными. Так, В.Ю. Баскаков [113], Е.Р. Калитеевская [54], Д.А. Леонтьев [84], [85] в своих работах обобщают естественнонаучный и гуманитарный подходы к пониманию психического здоровья личности и его содержания, исследуют смысло-жизненные ориентации, ценности, духовные и нравственные измерения личности как детерминанты ее благополучного развития.

В.Ю. Баскаков [113], с позиций биосинтеза дает описание трех групп качеств, присущих здоровому человеку: соматических, психических и духовных. В круг психических аспектов здоровья входят: способность связывать внешнюю экспрессию с внутренними потребностями; готовность действовать для удовлетворения основных жизненных потребностей и возможность отличать их от вторичных пристрастий; способность к контакту с людьми без идеализации и проекций; способность по собственному выбору удерживать, либо выражать свои чувства, когда этого требует или позволяет ситуация; свобода от тревоги, когда нет опасности; способность действовать, когда опасность есть. Круг духовных аспектов здоровья включает в себя: контакт с глубинными ценностями; сила духа для принятия решения в период жизненных кризисов без отчаяния и безысходности; свобода от невротического чувства вины и готовность к реальной ответственности; уважение к собственным чувствам и к чувствам других людей.

На сегодняшний день основной функцией психологического здоровья признается поддержание активного динамического баланса между личностью и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов и является

необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Дискуссионным остается вопрос о путях формирования психологически здоровой личности [22], [73], [127].

Необходимо также отметить, что оценку психологического здоровья человека может дать внешний наблюдатель по заранее определенным критериям, а полнота понимания психологического благополучия субъективна и определяется как экзистенциальное переживание человеком отношения к собственной жизни, что связано с такими обыденными понятиями, как счастье, счастливая жизнь, удовлетворенность [153]. Общее, на наш взгляд, у этих понятий то, что представления о психическом здоровье и психологическом благополучии детерминированы определенным социокультурным контекстом, в котором они формируются.

Психологическое благополучие рассматривается также и в контексте проблемы качества жизни. Качество жизни, отмечает И.А. Джидарьян [38], психологически обусловлено настолько, что многие авторы предпочитают определять его как внутреннюю удовлетворенность или чувство субъективного благополучия личности, поэтому трудно определить, направлена работа на исследование качества жизни или посвящена психологии счастья и благополучия.

Категория «качество жизни», по мнению И.В. Бестужева-Лады [3], вызвана недостатком количественных оценок жизни человека. Оценка качества жизни охватывает широкий круг сфер жизнедеятельности человека и включает в себя оценки удовлетворенности трудом и досугом, уровнем комфорта в труде и быту, удовлетворенности потребности в общении, знаниях, творчестве и т.д.

Всемирная организация здоровья «качество жизни» характеризует как восприятие личностью своего положения в жизни в сравнительном контексте культуры и системы социальных ценностей, в которых она живет, а также в соответствии со своими целями, ожиданиями, стандартами и заботами [161]. П.П. Фесенко качество жизни определяет как «функциональный статус» [139].



В зарубежной психологии [181] качество жизни понимается как степень благополучия личности или группы людей, которое в отличие от уровня жизни является осязаемой вещью и не может измеряться непосредственно. В его структуру входят два компонента: физический и психологический. Физический включает в себя здоровье, диету (образ жизни), безопасность, защиту от болезни, свободу. Психологический аспект качества жизни включает положительные и отрицательные эмоциональные состояния, которые имеют субъективную специфику. При этом утверждается, что чем выше у населения физический аспект, тем выше уровень качества жизни населения.

Данное утверждение не согласовывается с результатами исследований, показывающими слабую связь социально-демографических характеристик с качеством жизни личности [138]. Поэтому в последнее время в медицине, стало использоваться понятие субъективное качество жизни, определяемое как осознание индивидуального благополучия, как субъективное удовлетворение, выражаемое или испытываемое индивидом в физических, ментальных и социальных ситуациях [3].

Таким образом, на сегодняшний день в отношении термина качество жизни, которое пересекается с понятием психологическое благополучие, тоже нет определенности. В целом оно понимается как оценка удовлетворенности жизненных потребностей. Использование термина «качество жизни» в нашей стране на сегодняшний день более всего актуально в здравоохранении, где оно изучается во взаимосвязи с качеством здоровья и уровнем жизни населения без внимания к психологическим аспектам жизнедеятельности человека.

Рассмотрим еще одно важное понятие – счастье – наиболее широко изучаемое в психологии, философии, психолингвистике, антропологии и часто понимаемое в научной литературе вместе с удовлетворенностью жизнью как синоним психологического благополучия [5], [14], [37], [77]

М. Селигман [125] предложил свою формулу счастья:  $C=I+O+B$ , где  $C$  – счастье,  $I$  – индивидуальный диапазон, предопределенный генетически,

определяющий счастье примерно на 50%; О – обстоятельства, которые отвечают примерно за 10% счастья и В – факторы, поддающиеся волевому контролю, то есть сознательные, намеренные действия, которые человек может выбрать для себя, отвечающие примерно за 40% счастья.

А. Кроник и Р. Ахмеров [77] понимают счастье как состояние слияния с миром, при условии, что мир переживается человеком как способный удовлетворить весь спектр имеющихся у него потребностей. Это переживание осознается человеком как полнота бытия, связанная с самоосуществлением, счастьем. Это переживание качественно различно и зависит содержательной доминанты субъективного мира личности. Для одного это эстетические переживания слияния с прекрасным, для другого – слияние с истиной, для третьего слияние с любимым человеком. Чем богаче субъективный мир человека, чем многограннее его реальные связи с другими, тем более полным может быть переживание счастья. В качестве внутренних психологических условий возникновения переживания счастья авторы указывают «высокие оценки значимости мира и (или) своих возможностей через различные формы саморегуляции: усиление значимости мира и степени удовлетворенности им, усиление своих возможностей через уменьшение сложности мира или увеличение собственных способностей» [77, с. 21].

Кросс-культурные психологические исследования показывают, что счастье как одна из человеческих ценностей не имеет самостоятельной и самообоснованной сути. И.А. Джидарьян указывает, что «оно проходит через все другие ценности, «высвечиваясь» ими, являясь результатом, «побочным продуктом» их реализации» [38, с. 48].

На основе приведенного материала, можно констатировать, что личностное благополучие является многоаспектным образованием. Это и уровень социального благополучия, которое можно понимать как удовлетворенность личности своим социальным окружением, социальным статусом, состоянием общества, к которому она принадлежит, удовлетворенность межличностными отношениями и чувство общности или

чувство «мы». Это и уровень духовного благополучия, которое является осознанием возможности приобщаться к богатствам духовной культуры; осознание смысла своей жизни; наличие веры во что-нибудь (себя, свое дело, любовь, дружбу, бога, судьбу, карму и т.п.) и возможность свободно проявлять приверженность своей вере. Это и уровень физического или телесного благополучия, которое зависит от самочувствия, здоровья, энергичности и удовлетворения индивидом своим физическим состоянием, тоном [81].

Обзор представлений о содержании психологического благополучия показал, что, во-первых, на сегодняшний день нет удовлетворяющей всех исследователей дефиниции психологического благополучия личности, во-вторых, психологическое благополучие рассматривается либо как интегративное личностное относительно устойчивое образование, либо, как один из иерархических уровней общего благополучия человека; в-третьих, психологическое благополучие как понятие не имеет на сегодняшний день обособленности от близких, но не тождественных ему по смыслу терминов.

В рамках нашей работы, при изучении психологического благополучия с динамических позиций и опираясь на определение К. Рифф понимаем его как актуальное переживание отражающее восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения использования потенциальных возможностей в перспективе и ретроспективе.

## **1.2. Подходы к изучению психологического благополучия личности и его структуры**

Попытки определить и операционализировать понятие психологическое благополучие предпринимались многими исследователями в рамках различных психологических направлений и подходов. Рассмотрим основные из них.

Р. Райн [14], анализируя работы, посвященные благополучию, сводит все подходы к его пониманию и пути изучения к двум основным: гедонистический

(с греч. – «наслаждение») и эвдемонистический (с греч. – «счастье, довольство»). В рамках гедонистического подхода психологическое благополучие определяется достижением удовольствия и избеганием неудовольствия. Причем «удовольствие» понимается очень широко и включает как телесное удовольствие, так и удовлетворение от достижения лично значимых целей.

Статус наиболее общего критерия психологического благополучия сторонниками данного подхода приобрело «переживание счастья» или «субъективное благополучие человека». К гедонистическим теориям были отнесены те концепции, в которых благополучие описывается в терминах удовлетворенности – неудовлетворенности [130], [153].

Эвдемонистический подход разрабатывался преимущественно в рамках гуманистической психологии, основное допущение которой состояло в том, что у людей есть свобода воли, и они могут совершать выбор, влияющий на их благополучие [14]. С данной позиции психологическое благополучие рассматривается как полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение баланса между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности. Эвдемонистическое понимание психологического благополучия базируется на положении, что личностный рост – самый главный и необходимый аспект благополучия. К эвдемонистическому подходу относятся концепции и взгляды К. Рифф, А. Вотермена [26],[130],[153].

Другим примером эвдемонистического, а также системного подхода, рассматривающего личность в разных системах связи и выступающей в деятельности, общении, в коллективе, в группе [90], можно считать концепцию самодетерминации личности Р. Райна и Э. Диси [14], [84], [153]. Основным ее положением является связь личностное благополучие с реализацией трех базовых психологических потребностей: автономии, компетентности и связи с другими людьми. Под автономией авторы понимают потребность выбирать то, что конгруэнтно внутренним ценностям и желаниям, то есть быть режиссером

своей жизни. Под компетентностью понимается потребность чувствовать себя уверенно в том, что делаешь, которая она поддерживается средой, выдвигающей перед человеком задачи оптимального уровня сложности и дающей ему положительную обратную связь. Под потребностью в связи/отношениях с другими – стремление к близости с другими людьми при сохранении автономии и развитии компетентности. Если они удовлетворены, то это повышает уровень благополучия, если нет, то уровень благополучия снижается. При этом Р. Райан и Э. Деси отмечают, что эти потребности способствуют благополучию, а К. Рифф использует их для определения психологического благополучия [14], [84].

В своем исследовании мы опираемся на шестифакторную концепцию психологического благополучия в рамках эвдемонического подхода К. Рифф [171], которая обобщив представления различных авторов, выделила структурные компоненты психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, компетентность в управление окружающей средой, цели в жизни, личностный рост. Кроме того, в долгосрочной перспективе, как указывает М. Селигман [126], эвдемонический образ жизни, то есть работа над собой, над развитием своих способностей и умений, ведет в большей удовлетворенности своей жизнью.

В отечественной науке содержание понятия «психологическое благополучие» еще не достаточно разработано, но подходы наших исследователей отличаются от зарубежных коллег.

Так, отечественный исследователь А.А. Кроник [77], на основе проведенного историко-философского анализа, предлагает рассматривать психологические условия обретения человеком счастья с точки зрения индивидуальных жизненных стилей, формирующих эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, созерцательные, деятельные. Эти установки характеризуют то, в какой области объективной деятельности личность стремиться самоосуществиться, с помощью чего она пытается обрести счастье. Автор выделяет четыре таких способа обретения счастья,

связанные со способом саморегуляции человеком своей мотивации к миру.

Первый - «принцип максимизации полезности мира (индивидуальный стиль жизни - гедонизм) состоит в стремлении человека к полезным, полностью удовлетворяющим его потребности объектам, что означает стремление к поиску положительно окрашенных эмоциональных переживаний разной интенсивности, то есть не только получению максимума удовольствия и наслаждения от каждого мига жизни, но и стремление избегать потенциальных страданий и раскаяний о прошлом в будущем. Второй – принцип саморегуляции человеком своей мотивации к миру – принцип минимизации потребностей – состоит в стремлении человека к уменьшению степени напряжения движущих им потребностей, ограничении желаний особенно тогда, когда удовлетворение потребностей по разным причинам невозможно. «Чем меньше человеку нужно, тем ближе он к богам» [77,с.27]. Третий – принцип минимизации сложности (созерцательный стиль жизни) выражается «в стремлении человека к упрощению своего мира в целом и к упрощению конкретных объектов – целей его различной деятельности в тех случаях, когда сложность цели превышает уровень способностей человека, или когда человек находится в условиях ограничения времени, в которых цель становится труднодостижима. Другими словами, данный стиль сводится к стремлению человека создать для себя ясную, простую картину мира, которую будет легко объяснить и прогнозировать. Поэтому активность личности, выбравшей этот жизненный стиль, проявляется только в сфере духовной деятельности. Четвертый – принцип максимизации способностей – состоит в стремлении человека к всестороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении, при этом стремиться быть максимально полезным другим людям, или, по крайней мере, своим ближним, находя в этом свое счастье» [77, с.29].

Примером объективного подхода (психология здоровья) к пониманию психологического благополучия является уровневая модель, разработанная А.В. Ворониной [28], где психосоматическое, психическое и психологическое

здоровье рассматриваются как иерархические уровни психологического благополучия, которые могут иметь, по мнению автора, как субъективные параметры измерения, так и объективные, оцениваемые внешними экспертами. Это модель психологического благополучия показывает, что на различных уровнях пространства бытия человека, формируемых в разных типах деятельности, закладываются внутренние интенции (т.е. сознательные и бессознательные ресурсные установки), которые складываются в качественные иерархические уровни психологического благополучия человека: психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья и психологического здоровья. Болезнь рассматривается как нарушение всех трех уровней, причем уровень психологического здоровья в таком случае не формируется. Нарушение одного или двух уровней, свидетельствует о состоянии «предболезни». Также автор считает, что «каждый следующий уровень, формирующийся в процессе развития и воспитания, дает человеку новое видение самого себя, мира, себя в мире, это дает новые возможности для реализации замыслов, активности, большую степень свободы в выборе путей адекватного реагирования» [28, с.143].

Исследования психологического благополучия в рамках данного подхода О.А. Вороны, С.Ю. Моховой [190] показали, что психологическое благополучие может выступать как фактор устойчивости/уязвимости психики к возникновению психопатологических симптомов. Согласно выводам авторов, такие параметры психологического благополучия, как открытость новому опыту, позитивные отношения с окружающими и личностный рост не имеют связи с психопатологической симптоматикой и могут выступать в качестве целей психологической работы. Кроме того, развитие этих параметров позитивно влияет на другие: автономия, компетентность в управлении повседневными делами, самопринятие и цели в жизни, которые обнаружили значимую корреляцию с психопатологической симптоматикой испытуемых различных возрастов.

С.В. Ковалев [63], рассматривая феномен благополучия с точки зрения

психотерапии, видит в нем два аспекта. Один – «горизонтальный», который он определяет как достижение удовлетворяющего субъекта уровня жизни в основных областях его жизнедеятельности, к которым по его наблюдению, относятся пять «великих проблем» клиентов психотерапии и консультирования, обозначаемые им графически пятиконечной звездой: здоровье; работа; взаимоотношения; любовь, секс, деньги. Все остальные области жизнедеятельности, указывает автор, исходят из этих пяти. «Вертикальный аспект благополучия представляет собой жизненный путь человека, состоящий условно из трех этапов: 1) досоциальный, где объектом является обеспечение условий для успешной социализации, а предметом – индивидуальность человека; 2) социальный, в котором объект – получение и сохранение персональной, но социально одобряемой модели благополучия, а предметом – личность; 3) надсоциальный – где объектом является обретение полного и подлинного Бытия, а предметом – духовная сущность индивида, в религиозной ее трактовке» [63, с. 26]. В целом же благополучие, отмечает автор, определяется качеством таких программ, как: окружение, поведение, способности, намерения, ценности, убеждения, идентичность, миссия и смысл, которые по принципу матрешки включены друг в друга

К личностному подходу можно отнести изучение психологического благополучия во взаимосвязи с личностными характеристиками: осмысленностью жизни [139], толерантностью [8], ценностными ориентациями и стратегиями поведения [17].

К субъектно-средовому подходу можно отнести исследования психологического благополучия в контексте суверенного психологического пространства [99]; экстремальных условий жизнедеятельности [156] – т.к. субъектно-средовой подход основывается на том, что личность живет в некоем субъективно воспринимаемом психологическом пространстве исходя из своих потребностей и возможностей.

Так, О.С. Ширяева [156], определяя связи психологического благополучия со средой жизнедеятельности выделяет пять компонентов



психологического благополучия: аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интрарефлексивный и интеррефлексивный.

Аффективный компонент представляет собою баланс положительных и отрицательных переживаний и включает в себя: субъективные ощущения счастья, общая удовлетворенность жизнью, отсутствие выраженной тревожности и депрессивных симптомов, эмоциональное благополучие, оптимизм. Компонент метапотребности содержит наличие целей, убеждений, придающих жизни смысл. Мировоззренческий компонент характеризуется степенью независимости ценностей и поведения субъекта от воздействий извне, степень творческой направленности личности, удовлетворенность самореализацией. Интрарефлексивный включает в себя степень спонтанности, самоуважения, самооценности, аутосимпатии, самоинтереса, саморуководства, самообвинения и самопринятия. Этот компонент можно, на наш взгляд, дополнить следующими характеристиками: способностью следить за мыслью и контролировать ее, способностью создавать в уме независимую реальность и искать новые пути решения задач, способностью действовать, опираясь на самосознание и внутренние ценности. Интеррефлексивный компонент психологического благополучия, по мнению автора, характеризуется компетентностью в отношениях с окружающей средой, гармоничные отношения с окружающим миром, осознание человеком самого себя в контексте отношений с другими людьми, обществом, природой [156]. Данные компоненты по своей сути совпадают со структурой психологического благополучия в концепции К. Рифф.

Нужно отметить, что методологические проблемы в изучении психологического благополучия не ограничиваются только поиском подхода и принципа его изучения. Проблемой, является также и то, к какой базисной психологической категории можно отнести «психологическое благополучие личности».

Анализ определений психологического благополучия показал, что существуют несколько подходов к его пониманию. В первом случае

психологическое благополучие определяется категорией «отношение» к себе и своей жизни или отражение этого отношения: К. Рифф [172], Н. Бредбёрн [169], Т. Сейферт [174], Р. М. Шамионов [151], [152]. Во втором – в рамках категории «переживание»: Л.В. Куликов [80], П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова [153], А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров [77]. В рамках третьего – как личностное качество, свойство, интегральная личностная характеристика [26], [27], [28].

Мы считаем, что использование категории отношение в определении психологического благополучия не вполне оправдано, поскольку она охватывает узкий круг проблем. Ещё Л.С. Рубинштейн [119] писал, что: проблема отношения человека к бытию в целом включает в себя отношение к человеку, к людям, даже отношение к вещам, к природе опосредствовано отношениями между людьми. Возникает вопрос о направленности личности в системе отношений [96]. Если для нее будет значима направленность на других, тогда в структуре психологического благополучия доминирующую роль будут играть факторы межличностных отношений, оценки других, сравнение с другими, конкуренция, адаптация и самореализация в социуме. Если направленность на себя, на свой внутренний мир, автономность и независимость от давления социума, то доминирующую роль в структуре психологического благополучия будет играть его субъективного содержание – мотивационно-ценностный компонент.

Наиболее справедливо, на наш взгляд, отнесение психологического благополучия к категории «переживание», тогда на основании признаков данной категории можно: 1) представить единство личностных и средовых моментов; 2) понять эмоциональное отношение человека к тому или иному моменту действительности; 3) индивидуальность этого отношения; 4) определить предмет этого переживания как фактор психологического благополучия, так как нет беспредметного переживания [103].

Ещё Л.С. Выгодский называл переживание «действительной динамической единицей сознания», а Л.И. Божович считала его отражением состояния удовлетворенности субъекта в его взаимоотношениях с окружающей

общественной средой, которое выполняет в жизни субъекта важнейшую функцию – осведомляет его о том, в каких отношениях со средой он находится, и в соответствии с чем ориентирует его поведение, побуждая действовать в нужном направлении [103].

Таким образом, мы можем говорить о психологическом благополучии как о переживании определенных чувств по отношению к себе и своей жизни в конкретный период времени. При этом нельзя обойтись без когнитивного компонента – оценки, но уже не в социальном аспекте сравнения, а в сравнении со своими переживаниями, имеющимися в жизненном опыте, т.е. ретроспективной и перспективной оценки.

Таким образом, психологическое благополучие личности является, на наш взгляд, интегративным понятием, включающим в свое содержание ряд психологических категорий: категорию «образ» как осознанный стиль жизни или образ желаемых целей; категорию «мотив» как побуждение к достижению индивидуально значимых целей или реализации желаемого образа жизни; переживание как чувства, которые «уведомляют» его об отношениях со средой, как чувства, которые испытывает индивид, сопоставляя свои усилия, действия к достижению желаемой цели или образа жизни, с тем, что он достиг в реальности или с тем, чего смогли достичь другие; категорию «эмоции» как эмоциональная оценка себя, своих достижений, степени удовлетворенности собой и своей жизнью.

Проведенный обзор подходов к изучению психологического благополучия показывает, что его природу и факторы можно рассматривать с нескольких точек зрения: объективной (психология здоровья), субъективной и психологической (личностный подход), психотерапевтической (психодинамический подход), пространственно-средовой.

Поскольку данная работа посвящена изучению динамики психологического благополучия личности, мы предлагаем рассмотреть его во временном континууме в рамках темпорального подхода.

Начало темпоральному подходу в психологии положили исследования Е.И. Головахи, А.А. Кроника [29], которые показали трансформацию объективной хронологической меры времени жизни в психологическую оценку возраста на основе обобщения особенностей жизненного пути и его отдельных этапов. Эта оценка детерминировалась насыщенностью, длительностью, интенсивностью и числом событий, происходящих в жизни человека, а также степенью удовлетворенности ими.

К.К. Платонов использовал понятие «жизненная перспектива» как образ желанной, осознаваемой как возможной будущей жизни при условии достижения определенных целей. Он предлагал рассматривать жизненную перспективу как «целостную картину будущего в сложной противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, с которыми человек связывает социальную ценность и индивидуальный смысл жизни, где ценностные ориентации, жизненные цели и планы составляют ядро жизненной перспективы, без которой она утрачивает свою основную функцию – регулятивную» [122, с. 266-267].

Нужно отметить, что программирование или сценарий жизни создается человеком не только на основе событий собственной жизни, но и событий ближайшего окружения, референтных лиц, а также и само окружение может оказывать воздействие на формирование определенного сценария развития жизни человека.

К. Левин [44] в теории временной перспективы говорил о совмещении, соотнесенности в психическом плане у человека «прошлого» и «будущего» в «настоящем» и их участии в настоящий момент в детерминации поведения. Ж. Нюттен [цит. по 2], анализируя временную перспективу, отмечал два важных ее аспекта. Первый – это то, что временная перспектива образована событиями, существующими на репрезентационном уровне. Второй – то, что объекты когнитивной репрезентации не привязаны к настоящему моменту, в котором осуществляется акт репрезентации, поэтому событие, актуально представленное в психологической реальности субъекта, может иметь

временную организацию, как в будущем, так и в прошлом.

Говоря о целостности внутренней психической жизни субъекта, его внутреннего мира В.Д. Шадриков подчеркивает, что она складывается также при участии временного фактора. «Прошлый опыт определяет ваше настоящее поведение. При этом наблюдается определенная закономерность: вначале идет накопление чувственного опыта, затем формируются индивидуальные предпочтения» [137, с. 61].

В.И. Ковалев [55], [56] использует понятие «трансперспектива», понимаемое им как психологическое образование, в котором таким образом генерируется прошлое, настоящее и будущее личности, что человек на любом этапе своей жизни может обозревать ее течение, видеть прошлое и будущее в их взаимосвязи с настоящим.

К.С. Абульханова [2], описывая проблемы жизненного пути личности, отмечает, что в жизни каждого человека существуют критические моменты, связанные с изменением жизненной перспективы, конструктивный выход из которых дает возможность человеку перейти на новый личностный уровень развития. Деструктивное решение кризиса ведет к усилению интрапсихического конфликта, дезадаптации, что переживается как личностное неблагополучие. У личности, – писала К.А. Абульханова [2], – жизненный путь которой распадается на ряд слабо связанных друг с другом этапов: образования, профессии, отмечается низкая активность, психологическая незрелость, недостаточная сформированность способности к интеграции своего опыта.

В плане выбора человеком жизненного пути, В. Н. Дружинин [38], предложил понятие «вариант жизни», представляющий целостную психологическую характеристику индивидуального бытия и определяющуюся типом отношения человека к жизни. Человек осознанно или неосознанно выбирает вариант жизни в зависимости от конкретных обстоятельств или он может быть ему навязан. Степень свободы индивида и мера давления на него внешнего мира зависят от конкретных исторических условий.

Выделяя разные варианты жизни, В.Н. Дружинин описывает и доминирующие переживания присущие человеку, живущему по определенному варианту, среди которых есть варианты жизни тесно связанные с психологическим благополучием и временным континуумом, например «жизнь как предисловие». Такой вариант жизни характеризуется им как вечное детское состояние, где существование во времени «здесь и теперь» приобретает смысл для личности только в связи с будущим, которое может и не случиться. Человек наделяет сверхценностью жизнь «завтра» обесценивая свою реальную жизнь сегодня, ничего не испытывая кроме ощущения тяжести повседневного существования, и желает лишь одного, чтобы время текло быстрее [38].

Иное мнение по поводу ориентировки человека на будущее как временной перспективы у И. Бонивелл [14]. Она считает таких людей успешнее других, так как они адекватны в оценке рисков и не склонны терять время на радости настоящего ради достижения будущих целей. Также автор выделяет гедонистически ориентированного на настоящее человека, который обожает новые ощущения, приключения, ищет удовольствий и живет сегодняшним днем как ребенок, рискуя поддаться соблазнам, ведущим кразличного вида зависимостям, а также к травмам, учебным и карьерным неудачам. Фаталистическая ориентация человека на настоящее, по ее мнению, связана с безнадежностью, беспомощностью, верой, что его жизнью управляют внешние силы. Ориентация на прошлое как временная перспектива означает постоянство, приверженность традициям и может быть как позитивной, так и негативной. И. Бонивелл отмечает, что среди перечисленных временных перспектив, более других способствует благополучию – позитивная ориентация на прошлое, но идеальный вариант «сбалансированная временная перспектива, когда компоненты прошлого, настоящего и будущего соединяются, и возникает гибкое поведение в зависимости от требований ситуации, а также от потребностей и ценностей человека» [14, с.86].

Обобщив, можно сказать, что смысловое и эмоциональное содержание прошлого опыта личности не только влияет на представления о настоящем, но

и является механизмом самодетерминации личности и фактором ее благополучия. Так, В.А. Петровский пишет: «Материя Я как бы соткана из мгновенных состояний Я, непрестанно обновляющихся во времени и в этой неподвижности содержащих в себе нечто общее, «претерпевающее», что рефлексировается в последующие моменты как Самость. ...Имманентное Я принадлежит, таким образом, парадоксальной реальности «Вот-сейчас-бытия», реальности на которой держится мир и которая никогда, как таковая не дана нам в своей непосредственности. Ощущения парадоксальности усиливается, если заметить, что «вот-сейчас-бытие» включает в себе образы Прошлого и Будущего (и даже Настоящего). Выход из этой парадоксальной ситуации заключается в том, чтобы допустить существование чего-то, что могло бы заключать в себе несуществующее, давая ему возможность быть. Такое искомое существует, его точное имя – «переживание» [107, с.439-440]

В.Д. Шадриков [122] наделяет «переживание» особым смыслом, определяя его как системообразующий фактор, который наряду с фактором базовых потребностей, определяет целостность внутреннего мира человека и входит в любой процесс и психическое новообразование. Вся жизнь, пишет автор, представляется человеку как цепь переживаний. «Эти переживания становятся как бы точками кристаллизации всего внутреннего мира человека, всей его внутренней жизни» [с. 59-60]. При этом, В.Д. Шадриков [149] подчеркивал, что развитие внутреннего мира также начинается с переживаний внутренних потребностей и их опредмечивании в раннем детстве и самодетерминации в юношеском возрасте, внешним признаком чего является возникновение жизненных планов. Таким образом, внешний мир представлен во внутреннем мире человека, прежде всего в чувственном познании. Таким образом, можно сказать, что переживания как отражение жизни человека составляют основу психологического благополучия личности.

Субъективное отражение своей жизни, писал Л.С. Рубинштейн [119], связано с рефлексией, которая, как бы приостанавливает непрерывный процесс жизни и мысленно выводит человека за ее пределы, способствуя философскому

осмыслению жизни. От способности к рефлексии зависит не только поведение субъекта в ситуации, в которой он находится, но и степень его зависимости или свободы от этой ситуации и как результат – психологический комфорт или дискомфорт, а за ним действия, направленные на преодоление дискомфорта или, в случае неудачи, на запуск психологических защитных механизмов.

Вокруг человека объективно существует социально-информационное измерение, создаваемое совокупной деятельностью социума, некое «событийное поле» или «поле значений», воспринимаемое им. А.Н. Леонтьев [122] называл это «вне-его-существующее», но усваемое им, то вошло в его образ мира, а Е.Н. Панина [98] – «суверенным психологическим пространством».

Жизненный путь личности представляет собой историю жизни, которая начинается в прошлом, разворачивается в настоящем и проецируется в будущее в виде надежд и ожиданий [70]. Связь фактора времени, событий и отношения к ним с уровнем актуального психологического благополучия личности наглядно представлена на рисунке 1.

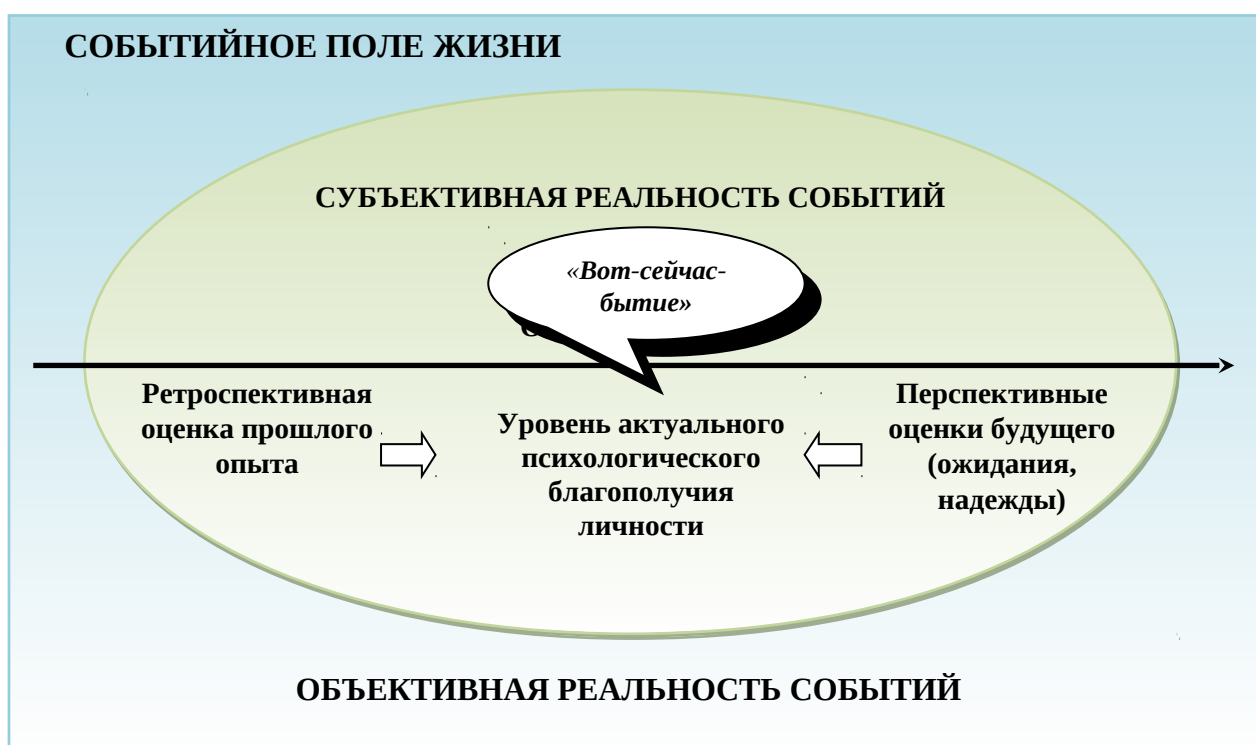


Рис.1. Влияние субъективных эмоциональных оценок прошлого и будущего на актуальное переживание психологического благополучия в контексте событийного поля жизни личности



Временной фактор, в плане осознания конечности своей жизни и вообще «конечности всего» заставляет человека на многое в своей жизни взглянуть совершенно по-другому, писал И. Ялом [161]. Вера в будущее, в себя, в идею, надежды позволяют преодолеть неблагоприятные обстоятельства в настоящем, позитивное отношение к своему прошлому оказывают положительное воздействие на психологическое благополучие в настоящем. Формой компенсации необратимости времени, - указывает К.А. Абульханова [2], является способность к прогнозированию времени, при этом личность интегрирует прошлое, настоящее и будущее.

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что психологическое благополучие личности есть актуальное переживание, в котором одновременно содержатся субъективные рефлексивные образы прошлого, будущего и «мгновенного состояния Я», складывающиеся в общую картину актуального психологического благополучия. Определяющую роль в создании такой «картины» играют, на наш взгляд, позитивные/негативные переживания человека по поводу событий внутреннего и окружающего его мира и их субъективная оценка. Под событием мы понимаем не просто факт из жизни индивида или его окружения, а значимое для него «со-бытие» [67].

Рассматривая психологическое благополучия личности в процессуальном плане мы опираемся, во-первых на положения К.С. Абульхановой [1] и С.Л. Рубинштейна [119] в которых личность рассматривается как многоуровневая динамическая система субъективного отношения к себе и к миру, во-вторых, на положения о переживании как системообразующем факторе В.Д. Шадрикова [122], определяющем целостность внутреннего мира личности и соответственно ее субъективное благополучие.

Применяя темпоральный подход к пониманию психологического благополучия личности, можно определить его как актуальное переживание, отражающее восприятие и оценку человеком своего функционирования с точки зрения реализации потенциальных возможностей в перспективе и ретроспективе.

Психологическое неблагополучие можно понимать как переживание утраты целостности внутреннего мира и гармонии в отношениях с миром внешним.

Обзор научной литературы по проблеме психологического благополучия личности показал, что оно рассматривается с точки зрения эвдемонистического, гедонистического, психологического, объективного, системно-структурного, личностного, субъектно-средового подходов и может быть рассмотрено с точки зрения темпорального подхода.

### **1.3. Предикторы психологического благополучия личности**

Проблема изучения причин счастья и благополучия человека, нахождения зависимости между уровнем психологического благополучия и детерминирующими его факторами была обусловлена в первую очередь идеей о том, что универсальной структуры благополучия быть не может, и единственное, что остается ученым – это изучать факторы, влияющие на благополучие и счастье [5].

Исследование психологического благополучия в зависимости от возраста, показали, что в пожилом возрасте существенно улучшается регуляция эмоций, увеличивается удовлетворенность межличностными отношениями и сохраняется оптимальный уровень психологического благополучия. Исследователи объясняют связью компенсаторных возможностей в позднем зрелом возрасте с изменением восприятия времени и смещением акцента на эмоционально значимые социальные отношения, что является главным ресурсом адаптации к жизненным событиям [14],[42].

Эти выводы подтверждают американские исследователи Ф. Крамер и К. Джонс [183]. Изучая факторы психологического благополучия, они проанализировали данные, собранные в исследованиях, длившихся более 60 лет, и обнаружили, что у 62% участников индекс психологического благополучия возрастал на протяжении взрослой жизни, у 32% – снижался, а у

6% оставался стабильным. На основе приведенных данных можно сделать вывод, что лишь небольшая часть людей остается независимой от событийного поля, сохраняя стабильным уровень своего психологического благополучия.

Ю.Б. Дубовик [42], приводя результаты, полученные на российской выборке в возрастных группах 55-75 и 75-90 лет, указывает, что для наших соотечественников характерно снижение уровня психологического благополучия с возрастом только по параметру личностный рост, т.е. снижению интереса к жизни, ощущении скуки, нежелание меняться. Значимые различия по полу не выявлены, что свидетельствует о унисексуальности такой динамики психологического благополучия. Снижается с возрастом и влияние социально обусловленных факторов на уровень психологического благополучия. При этом люди пожилого и старческого возраста, обладающие высоким уровнем психологического благополучия, различаются по характеристикам ценностной сферы и темперамента, к которым относятся динамичность, выносливость, активность и эмоциональная реактивность. Автор объясняет это большими компенсаторными возможностями пожилых людей, подытоживая, что возрастные изменения и старение являются глубоко индивидуальным и весьма вариативным процессом, не являющимся главным фактором психологического благополучия личности.

То есть, с возрастом вместе со снижением психически-адаптивных и конструктивных возможностей происходит и их смысловое обогащение. Инволюция может быть связана и с прогрессивными новообразованиями, направленными на преодоление деструктивных явлений в геронтогенезе. Как подчеркивает П. Балтес [6], каждое продвижение в развитии приносит не только новые адаптивные приобретения, но и утрату некоторых прежних способностей.

На изменения профиля психологического благополучия с возрастом указывают и другие исследователя. Так, например, социальная компетентность и автономность с возрастом проявляют тенденцию к увеличению, особенно при переходе от молодости к среднему возрасту, а личностный рост, осмысленность

жизни и целеобразование с возрастом снижаются [139], [190]. В тоже время в исследовании М.В. Бучацкой [18], в психологическом благополучии работающих женщин не выявлено значимых возрастных различий.

О.А. Идобаева [51] отмечает, что специфика психологического благополучия, присущая каждому возрасту, определяется, во-первых, достаточно или недостаточно развитыми психологическими новообразованиями, соответствующими возрасту и характерной для данного возраста ведущей деятельностью; во-вторых, специфичной для каждого возраста социальной ситуацией развития, индивидуально-психологическими особенностями, эмоциональным состоянием и механизмами психологической защиты. Так, ведущим индикатором психологического благополучия подростка по ее мнению является эмоциональное благополучие, детерминированное особенностями детско-родительских отношений, а также уровень коммуникативной компетентности подростков. Психологическое благополучие в старшем юношеском возрасте, определяется автором уровнем сформированности главных новообразований возраста, ориентировки в особенностях собственной индивидуальности, умении строить жизненные планы. В зрелом возрасте предиктором психологического благополучия становится самоактуализация и удовлетворение других ведущих потребностей данного возраста, быстрота реакции на ситуативные изменения, активность в реализации своих целей, ценностей, убеждений.

Многие исследователи сходятся во мнении о том, что важным показателем удовлетворенности и личностного благополучия является характер межличностных отношений. Так, Л.В. Куликов [78] отмечает, что основные причины эмоционального неблагополучия находятся внутри самой личности, а средовые, такие как перегруженность делами, социально-бытовые проблемы, незащищенность – влияют на эмоциональное состояние значительно меньше. При этом стрессором является чувство одиночества, а более удовлетворенными своей жизнью являются люди, довольные своими супружескими отношениями. Автор объясняет влияние межличностных взаимоотношений на уровень

благополучия тем, что они являются социальными ресурсами в трудных жизненных обстоятельствах, в ситуациях преодоления.

Н.Д. Узлов [137], проведя сравнительное изучение психологического благополучия супругов с различным стажем брака, выявил, что у молодых пар, как у мужчин, так и у женщин есть различия в структуре психологического благополучия, а у пар со стажем – нет. Так же автор с удивлением отмечает, что среди шестидесяти пар только две имеют высокий уровень благополучия, при этом факторы неблагополучия мужчин и женщин в других парах не совпадают, доказывая теорию комплементарности. Учитывая, что со временем профили супругов становятся похожими, можно сделать вывод о сильном влиянии супругов и их отношений на уровень психологического благополучия/неблагополучия личности друг друга.

Способность поддерживать взаимозависимые отношения и отношения сотрудничества оказались значимыми показателями психологического благополучия и в зарубежных исследованиях. Так, Д.В. Джонсон и Р.Т. Джонсон [73], подчеркивают, что плохие отношения со сверстниками в начальной школе уже предвещают психологические нарушения и делинквентность в средней школе, а подобные отношения в средней школе предсказывают взрослую патологию. Данные же отечественного исследователя П.П. Фесенко [179], полученные на примере курсантов военной академии показывают, что психологическое благополучие не связано ни с объективным положением индивида в группе, ни с его представлениями о собственном статусе, а больше связано с самопринятием личности.

Выявлена связь психологического благополучия с позитивным отношением значимых взрослых в подростковом возрасте. Так, подростки, которые в свое время были положительно оценены учителями, в более старшем возрасте чаще имеют высокий уровень благополучия, как психологического, так и материального, по сравнению с тем, чье детство было более проблемным. Счастливые дети в будущем имеют на 60% меньше риска возникновения психических расстройств, чем проблемные подростки [184].

Важным фактором, влияющими на благополучие человека является родительское программирование, подробно рассматриваемое в транзактном анализе. Так, М. Гулдинг и Р. Гулдинг [34] выделили такие предписания родителей, которые, будучи принятыми и переработанными в детстве, фиксируются, определяя качество всей жизни человека: не делай, не будь, не сближайся, не будь значимым, не будь ребенком, не взрослей, не добейся успехов, не будь собой, не будь нормальным, не будь здоровым, не принадлежи. Так появляется метакарта – «я неблагополучен – другие благополучны» при относительном или полном признании благополучия всемогущих Взрослых, и еще более безнадежная метакарта – «я неблагополучен – другие неблагополучны» – что предвещает психохронику, отсутствие ресурсов на жизнь и обреченное ожидание конца, без надежды на помощь. Метакарта «я благополучен – другие неблагополучны» тоже не является благоприятной, так как такие люди демонстрируют надменное превосходство, чванливы и самодовольны, подавляют или принижают других для достижения своих целей, обнаруживают многочисленных врагов там, где их не было, что не может не влиять на уровень удовлетворенности жизнью и переживание ими собственного благополучия [34],[63]. «Совокупность таких приобретенных карт, – пишет С.В. Ковалев, – создает «туннель реальности» или «модель мира», выйти за рамки которого без психологической помощи человек не может» [63, с.46]. Автор также отмечает, что благополучие личности состоит из «эффективности» и «счастливости», а достигается за счет синтеза и взаимодействия таких обобщенных характеристик человека, как его совершенство и удачливость. Причем «эффективность» составляет предметно-инструментальную, а «счастливость» – социо-эмоциональную стороны внешнего и внутреннего бытия и поясняет это на примере человека, выросшего в прекрасной семье и получившем отличное образование, но оказавшегося на дне общества, в силу неспособности реализовать благоприобретенное совершенство (в силу собственной неудачливости). Далее автор приводит классификацию людей по уровню благополучия: 1) неэффективные,

несчастливые, несовершенно и неудачливые; 2) неэффективные, но счастливые, несовершенно, но удачливые; 3) эффективные, но несчастные, совершенные, но неудачливые; 4) эффективные и счастливые, совершенные и удачливые, поясняя, что совершенство связано с потенцией, а удачливость – с интенцией; в общепсихологическом плане совершенство относится к личности и рационально по сути, а удачливость – к самости и иррационально. В нейрофизиологическом плане совершенство – левополушарно, а удачливость скорее правополушарна [63].

Измеряя соматические симптомы стресса, тревогу, бессонницу, социальную дисфункцию, тяжелую депрессию, эмоциональное истощение, деперсонализацию и отсутствие личных достижений ученые пришли к выводам, что социальные ценности индивидуализма являются лучшими предикторами благополучия. Однако они уточняют, если индивидуализм принимает крайние формы, это тоже негативно отражается на уровне психологического благополучия [184].

В исследованиях взаимосвязи между личностными чертами и психологическим благополучием устойчиво обнаруживаются положительные корреляции с экстраверсией и альтруизмом, отрицательные — с нейротизмом. Также были сделаны выводы, что личностные черты счастливого человека в значительной степени наследственно обусловлены [14], [125],[160]. С уровнем психологического благополучия оказались положительно связаны показатели «здорового» нарциссизма – то есть реализации и достижения человеком поставленных целей. В то же время «нездоровый нарциссизм» – жажда власти, самоутверждение, высокомерие в совокупности с защитным механизмом идентификации был тем фактором, который снижал уровень психологического благополучия человека в течение жизни [184].

Есть данные о том, что способность к рефлексии также тесно связана с уровнем психологического благополучия. Так, в своем исследовании И.В. Заусенко [46] качестве главного фактора неблагополучия личности педагога называет чувство неудовлетворенности собой, сомнения в себе и отсутствие

веры в собственные возможности. А так же указывает, что мотивирующими детерминантами психологического благополучия педагогов являются: низкая самооценка, открытость, саморуководство, психоэнергетический потенциал и доверие собственной интуиции. При этом автор приводит описание псевдоблагополучной личности: демонстрация высокой самооценки при большей закрытости, приверженность в следовании социальным правилам, однозначность и убежденность в своей правоте, при этом недостаточная искренность, осознанность и рефлексивность.

Результаты исследований психологического благополучия с гендерных позиций противоречивы, так как с одной стороны, у женщин выявляются более высокие показатели по сравнению с мужчинами [153], а с другой – в связи с ситуацией двойной занятости и сложившихся гендерных стереотипов, они находятся в более сложной ситуации, которая обуславливает возникновение глубоких интер- и интрапсихических конфликтов, которые могут влиять на уровень актуального психологического благополучия. Есть данные [112], что андрогиния личности более тесно связана с психологическим благополучием женщин, так как андрогинные женщины более адаптабельны в своем поведении и могут проявлять как мужскую независимость, так и женскую чувствительность в зависимости от ситуации, по сравнению с фемининными женщинами.

В исследовании М.В. Буцацкой [18] показано, что работающих женщин с высоким уровнем психологического благополучия отличает большая удовлетворенность своим положением в семье и на работе, в отношениях с ребенком и мужем; а у женщин с низким уровнем психологического благополучия его структура не имеет иерархического соподчинения показателей, что говорит о не гармоничности личности в целом.

Исследование взаимосвязи «телесного Я» и психологического благополучия личности, в рамках дипломного проекта под нашим руководством показало, что у девушек-студентов предикторами психологического благополучия являются: принятие образа своего тела,



позитивное/негативное восприятие своего тела, отношение к их внешности других людей – оказались тесно связанными с параметрами компетентность в управлении средой, позитивные отношения с окружающими и цели в жизни. Понятно, что важной целью для девушек недовольных своей фигурой и внешностью является желание стать красивой и соответственно счастливой, но таким образом, благополучная жизнь откладывается на неопределенное время или никогда не наступает на фоне стабильного неприятия себя [66].

Л.В. Куликов [81], изучая детерминанты удовлетворенности жизнью сделал вывод, что наиболее важные причины эмоционального неблагополучия находятся внутри самой личности, а средовые, такие как: перегруженность делами, социально-бытовые причины, причины незащищенности влияют на эмоциональное состояние значительно меньше. При этом стрессорами являются чувство одиночества, а более удовлетворенными своей жизнью оказались люди, довольные своими супружескими отношениями. Автор объясняет значимость межличностных взаимоотношений в уровне благополучия тем, что они являются социальными ресурсами в трудных жизненных обстоятельствах, в ситуациях преодоления.

Предикторами психологического благополучия являются также духовные аспекты развития человека. Мнение о роли духовности на уровень психологического благополучия – однозначно утвердительно, духовное здоровье является значимым феноменом социального бытия человека, но дискуссионным остается его содержание.

Так, Д.А. Леонтьев предлагает понимать духовное благополучие как ощущение причастности к духовной культуре общества, осознание и переживание смысла своей жизни: «Где ваши смыслы, там и душа ваша» [85, с.8].

Дж. Беннет [9] – один из пионеров духовной психологии – пишет, что духовность относительна: милосердный поступок, шедевр искусства, повседневная работа, сделанная хорошо, вера в себя, способность видеть прекрасное в природе, быть под впечатлением от пения птиц весной – все это

несет в себе духовные качества, отличающиеся друг от друга, и в том числе по степени их духовности. Под духовной жизнью, автор понимает прежде всего, стремление человека к совершенствованию того качества, которое превращает долг во «внутреннее делание».

Психологический анализ философских проблем свободы, изоляции, смысла, одиночества и др. наиболее широко представлен в экзистенциализме. Самоотрансценденция, духовность, свобода и изначально присущее стремление к смыслу жизни – вот что, по мнению В. Франкла [146], отличает феномен бытия человека. Экзистенциальный вакуум, согласно В. Франклу, является причиной, порождающей в широких масштабах специфические ноогенные неврозы.

Б.С. Братусь [185] отмечает, что человек может быть вполне психически здоровым, т.е. быть мыслящим, деятельным, успешным, руководствоваться осознанными мотивами и одновременно духовно ущербным, больным, то есть не развивать свою личность, удовлетворяться суррогатами.

Среди важнейших духовных детерминант психологического благополучия исследователи выделяют любовь и веру. Любовь – сильнейший источник положительных эмоций, таких как эйфория, нежность, увлеченность, удовлетворенность, воодушевленность, радость и т. д. Любовные отношения включены в переживания сильного чувства близости и единения с объектом обожания, что, в свою очередь, корнями уходит в отношения с родителями, оказывающимися предтечей взрослых привязанностей и установления тесных связей. Любовь связана и с некоторыми процессами когнитивного свойства: когда человека любят, восхищаются им, это повышает его самооценку и расширяет границы его «Я», поскольку другой ощущается как его часть. Влюбленные формируют идеализированное представление о своем партнере, и последний приближается к этому образу, так что уменьшается разрыв между идеальным и реальным «Я» [5]. Память об этих эмоционально-насыщенных моментах образует ядро схемы взаимодействий Я-репрезентации с объект-репрезентацией любимого человека. Вследствие этого формируются две

параллельные и изолированные друг от друга линии Я и соответствующего им аффекта – позитивного или негативного [186]. «Любовь, – писал Э. Фромм, – помогает преодолеть чувство изоляции и одиночества, при этом позволяя оставаться самим собой и сохранять свою целостность» [цит. по 14, с.133].

Преимущества любви и брака, отмечает М. Аргайл [5], заключается в том, что люди чувствуют себя в целом, более психологически благополучными, чем просто сожительствующие друг с другом. Брак приводит к быстрому росту уровня субъективного благополучия, который через какое-то время снижается, но все равно остается выше, чем исходный [14].

Вера и религиозность также имеют широкий спектр позитивного влияния на уровень психологического благополучия личности и при этом не сводятся только к механизму психологической защиты. Религия дает возможность верующему человеку удовлетворить базовую личностную потребность в безопасности [133], снизить тревогу, устранить страхи, в том числе страх смерти [5], дать утешение, умиротворение и преображение [23].

Содержание психологических функций религии, связанных с благополучием может быть раскрыто через анализ религиозного обращения, которое представляет собой поведенческий акт, отражающий повышение уровня веры, изменение идентичности, трансформацию личности в целом [133].

Ф.Е. Василюк [23] подчеркивает позитивное психологическое воздействию молитвы, определяя её как акт самосознания и функциональный аналог деятельности, направленный на преобразование тех обстоятельств, когда акт предметной деятельности невозможен. На ощущение благополучия оказывают влияние и молитвы, творимые в одиночестве, и посещение церкви, но это воздействие осуществляется не прямо, а через убеждения. «Исповедь и покаяние как соединение мужества и доверия Богу, дают возможность духовного очищения и личностного роста через самопреодоление, ломку устоявшихся и подчас ложных представлений о себе. Кроме нового самоощущения во время исповеди и молитвы верующему дается новое мироощущение, вызывающее чувство осмысленности, целостности, ясности

жизненного пути, прилива жизненных сил и вдохновения, ощущение близости к Богу, что отражается на уровне психологического благополучия» [5, с. 62].

Вера в Бога, в его заботу и покровительство особенно позитивно влияет на переживание психологического благополучия у социально фрустрированных, одиноких людей, для которых сплоченная группа верующих, является мощным источником поддержки. Можно сказать, что вера, доверие и вверение себя Богу выполняет реабилитационную функцию, восстанавливая душевное благополучие после переживания стрессов, кризисов [5], [23], [122].

Довольно много исследований, посвящено изучению влияния материального аспекта жизнедеятельности человека на его счастье и благополучие. Материальный аспект благополучия в психологической науке чаще всего представлен термином «благополучие».

Первые исследования этого аспекта были предприняты Н. Брэдбёрном и Э. Динером, обнаружившими взаимосвязь психологического благополучия и уровня доходов. В то же время отсутствие обратной взаимосвязи со шкалой негативного аффекта, говорило о том, что деньги могут увеличить ощущение радости, но не могут уменьшить чувства горя [5], [37], [73].

В пользу парадигмы «больше денег — больше счастья» говорят и результаты других исследований. Они показывают, что от уровня дохода зависит положительное отношение к себе и что уровень зарплаты положительно коррелирует с удовлетворенностью работой. Однако такие же корреляции обнаруживаются и с уровнем образования. Поскольку материальный статус и уровень образования связаны непосредственно, неясным становится вопрос, который из этих двух факторов в большей степени способствует психологическому благополучию [73]. Исследования Американской психологической ассоциации [184] показали, что независимость, свобода, индивидуализм, оказались более важны для благополучия личности, чем богатство.

М. Аргайл [5] отмечает, что уровень удовлетворенности жизнью зависит от культурно-исторических норм дозволенности отрицательных и

положительных эмоций. В коллективистских странах самооценки счастья основаны не только на индивидуальном его переживании, но и на воспринимаемом индивидом благополучии группы, и не коррелируют с уровнем дохода, образования и здоровья в этих странах.

Э.Дж. Освальд [173] указывает, что уровень удовлетворенностью жизнью значительно рос вместе с уровнем благосостояния граждан Европы и Америки только в послевоенные годы. С конца 70-х гг. по настоящее время уровень счастья и удовлетворенности жизнью в Англии и Америке не поднимается, в Европе его повышение незначительно. То есть повышение доходов не связано с повышением уровня субъективного благополучия. Кроме того, он отмечает, что того в более богатых странах выше уровень суицидального поведения. Среди всех факторов неблагополучия на первое место автор ставит безработицу, а не повышение валового дохода.

Отечественные исследования представлений о благосостоянии в контексте удовлетворенности человека своей жизнью показывают, что понятие денег является наиболее значимым содержанием представлений российской интеллигенции о благосостоянии, тесно связанным с личностными ценностями, характеризующими удовлетворенность жизни, такими как: семья, досуг, защищенность, внутренняя свобода, что позволяет говорить о деньгах, как сильном побудительном мотиве, обеспечивающим благосостояние россиян. И.А. Джидарьян, поэтому поводу пишет: «у русского и многих других европейских народов, под влияние евангелия сформировалась вера в греховную, нечистую силу больших денег, а также сильны мотивы избегания зависти» [38, с. 94-96].

Результаты социологического исследования счастья под эгидой ООН [180] показали, что россияне заняли 76 место в списке. Счастливых оказалось более всего среди граждан моложе 35 лет. В первую очередь наши соотечественники связывают свое счастье с благополучием в семье, затем с детьми и внуками, остальные с тем, что есть любимый человек и все близкие здоровы. Среди счастливых больше людей с высшим образованием,

удовлетворенных своим здоровьем, счастливые люди более удовлетворены своей работой; среди них преобладают те, кто удовлетворен своей сексуальной жизнью; что касается дружеских и близких отношений, то различий между счастливыми и не чувствующими себя такими – нет; сильна у россиян социальная проекция – почти половина респондентов уверена в том, что вокруг них преобладают счастливые люди.

Главным поводом для ощущения себя несчастными для россиян остается бедность – только 10 % опрошенных, невысоко оценивающих свое материальное положение, называют себя счастливыми, несчастными же чувствуют себя 41% из них. При этом, авторы рейтинга отмечают, что счастье людей не зависит напрямую от экономического показателя страны, в которой они живут [180].

И.А. Джидарьян подчеркивает – «есть основание полагать, что недостаток счастья компенсируется у русского народа его устремленностью в завтрашний день, надеждой о благополучной и счастливой жизни в будущем, а также поиском высоких идеалов и смыслов бытия, без которого для русского сознания нет счастья» [38, с.43]. Что подтверждает влияние позитивных перспективных оценок по отношению к будущему и веры в лучшую жизнь, как детерминант уровня актуального психологического благополучия личности.

#### **1.4. Роль психологического благополучия личности в учебной и профессиональной деятельности**

В настоящее время ведущим условием успешного преобразования системы высшего образования становится его качество. Углубляющаяся в общественном сознании девальвация качества высшего образования [109] подчеркивает актуальность вопроса о совершенствовании учебно-воспитательного процесса, учета не только объективных, но и субъективно-

личностных факторов эффективности профессиональной подготовки специалистов помогающих профессий.

Вслед за Ю.П. Поваренковым [109] мы понимаем профессиональное становление как развитие личности в процессе выбора профессии, профессионального образования и подготовки, а также продуктивного выполнения профессиональной деятельности. Профессиональное становление личности представляет собой длительный процесс, который начинается с выбора профессии и завершается полной самореализацией личности в профессии. И хотя профессионализм формируется в процессе деятельности, важнейшим этапом подготовки специалиста является этап профессиональной подготовки в вузе. Выпускники вуза должны обладать начальным уровнем профессионализма, что будет создавать психологическую готовность работать по специальности.

Сущностью профессионального образования является формирование личности будущего специалиста, опирающегося на научные знания, умения и навыки. Личность профессионала, указывает А.К. Маркова [93], формируется вместе с развитием личности студента. При этом личность профессионала определяется через систему смыслов и ценностей, которые и являются стержнем любой, в том числе и профессиональной, деятельности [111].

В процессе профессионального становления, указывает Ю.П. Поваренков [109], возникают определенные противоречия, между личностью и внешними условиями жизнедеятельности и внутриличностные противоречия. Основным, детерминирующим развитие личности, автор считает противоречие между сложившимися свойствами, качествами личности и объективными требованиями профессиональной деятельности, профессионально важными качествами специалиста.

А.К. Маркова [93] предлагает следующие составляющие модели специалиста: профессиограмму – описание самой деятельности, профессионально-должностные требования, к коим относятся минимально необходимые знания и умения при выполнении профессиональных задач,

квалификационный профиль и психограмму – требования, предъявляемые профессией к психике человека. При этом она разделяет модели уже действующего специалиста и модель подготовки специалиста на основе анализа учебной деятельности будущих специалистов и их ориентации на модель уже готового специалиста [93].

Отражением несоответствия требований к личности и особенностей самой личности является серьезной проблемой. Так, статистика показывает, что более четверти выпускников вузов либо не трудоустраиваются по полученной ими специальности, либо в случае поступления на работу по специальности, не овладевают эффективными способами профессиональной деятельности.

Исследователи отмечают, что у выпускников, имеющих проблемы с трудоустройством, нередко развиваются болезненная конфликтность, обидчивость и мнительность, достаточно часто проявляется неадекватная самооценка, завышенные ожидания и заниженное чувство собственного достоинства, высокая мотивация к материальным благам и низкая к получению первого опыта и накоплению трудового стажа [123].

Поэтому важным аспектом профессиональной готовности мы считаем профессиональную идентичность личности. Так, Ю.П. Поваренков [109], пишет, что она характеризует значимость профессии и профессионализации в целом для личности, как средства удовлетворения своих потребностей, развитие своего потенциала, самореализации и самоактуализации.

Рассматривая соотношение профидентичности с особенностями специальности Л.Б. Шнейдер [158] отмечает, что они связаны каузальной зависимостью как причина и следствие. Профидентичность связана с такими параметрами, как: результативность специальной подготовки, определенная оплата за выполняемую работу, притязания на более высокий профессиональный, социальный и общественный статус – с одной стороны, с другой – с нравственными профессиональными ориентирами, выражающимися в переживании ответственности и собственной профессиональной самоэффективности, убежденности в возможности реализовать свой



личностный потенциал и интеллектуальные ресурсы в своей профессиональной деятельности [158].

Таким образом, профессиональная подготовка в вузе имеет несколько составляющих: объективную, включающую знания, умения и навыки и субъективную. Сущность психологической готовности студента-выпускника к профессиональной деятельности может выражаться следующим: «важно не только то, что ты имеешь, но и то, как ты готов этим пользоваться» [187].

Согласно классификации Е.А. Климова профессия психолога относится к социономической группе профессий и ориентирована на общественные проблемы, проблемы социализации личности, на общение и взаимодействие с самыми разными людьми. Поэтому социальная значимость этой деятельности, ее востребованность в различных областях жизни общества делают особенно актуальным вопрос профессиональной и личностной готовности психологов, первичное профессиональное становление которых осуществляется в процессе обучения в вузе.

Так, в федеральном государственном образовательном стандарте [182] по специальности «психология» указывается, что объектом профессиональной деятельности психолога являются психические процессы, свойства и состояния человека, предметом – их проявления в различных областях человеческой деятельности.

Среди профессиональных компетенций, которые Э.Ф. Зеер [47] называет обобщенными способами действий, обеспечивающими продуктивное выполнение профессиональной деятельности, в практической психологической деятельности указаны следующие: навыки анализа своей деятельности как профессионального психолога, умение применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния.

ФГОС ВПО [182] определяет социально-личностные компетенции психолога, как совокупность компетенций относящихся к личности профессионала, его взаимодействию с другими людьми, группами, обществом.

Среди них, в первую очередь необходимо отметить личностную компетенцию как готовность к сохранению психического и физического здоровья, к постоянному повышению квалификации, как потребность в самопознании, саморазвитии, самоактуализации. А также коммуникативную компетенцию, понимаемую как коммуникативные способности (контактность, способность понимать другого человека, способность к сочувствию и сопереживанию) и готовность к взаимодействию и сотрудничеству с другими членами общества, группой [123].

Проблема состоит в том, что часть студентов-психологов не может достичь профессиональной и личностной готовности к концу обучения в вузе и демонстрируют личностную и профессиональную несостоятельность на практике, с блокированием процесса самораскрытия и самоосуществления в жизнедеятельности [188]. Налицо противоречие между реальными возможностями студентов-психологов и предъявляемыми к ним как будущим специалистам требованиям в вопросах профессиональной и личностной готовности.

По мнению Л.А. Плужниковой [188] личностная компетентность студента-психолога, представляет собой интегративную характеристику личности, отражающую как уровень владения знаниями, так и способами, приемами самопознания и саморазвития, регулируемые смысложизненными и профессиональными ценностями и обеспечивающую гармоничность, зрелость и самоосуществление как в профессии, так и в жизни. Основа личностной компетентности проявляется в непротиворечивом соотношении собственных притязаний и реальных возможностей, а также в умении предвосхищать события внешней и внутренней жизни.

Практическая психология как профессиональная деятельность требует к себе особого отношения еще и потому, что она обостряет проблему обоснованности воздействия одного человека на другого. Известно, что результатом и эффектом психологического воздействия и взаимодействия является изменение субъективных характеристик клиента (его

отношений, установок, потребностей, способностей, деятельности, навыков поведения и т. п.). Но практика показывает, что далеко не всякое воздействие может оказывать позитивное влияние. Основные проблемы здесь как раз связаны с индивидуальными характеристиками влияющей личности.

Проблема профессиональной готовности находится сейчас в центре внимания современного высшего образования. Продолжается не только поиск путей организации учебного процесса, позволяющий развить центральное умение – саморазвитие, но и поиск интегративных личностных образований, необходимых для эффективного профессионального функционирования, особенно в области помогающих профессий. Одним из таких личностных образований можно представить психологическое благополучие личности. Так, перечисленные в ФГОСе компетенции и требования к личности специалиста-психолога хорошо согласуются с параметрами психологического благополучия: самопринятие, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, управление средой, автономия, как отражение отношения к себе и к социуму. Таким образом, психологическое благополучие можно рассматривать как критерий личностной готовности к профессиональной деятельности в сфере психологической помощи. Опора на шестифакторную концепцию психологического благополучия личности дает возможность отслеживать развитие личностных компетенций у студентов наряду с академической успеваемостью в процессе обучения в вузе.

При этом, мы согласны с Л.В. Лежниной [82] в том, что одной из основных причин недостаточной готовности практических психологов к профессиональной деятельности – является несоответствие традиционной парадигмы вузовского обучения этих специалистов современным требованиям. В вузовской практике пока отсутствует система продуктивного профессионально-личностного развития будущего психолога, а преобладают репродуктивные методы его обучения, которые обеспечивают «наполнение» студента знаниями. Это приводит к недостаточной практико-ориентированной подготовке и самостоятельной профессиональной деятельности. В результате

профессиональное становление психолога, формирование его как субъекта избранной деятельности происходит после окончания вуза путем «проб и ошибок».

Э.Ф. Зеер [48], рассматривая аспекты проблемы «профессия – образование – личность», так же подчеркивает, что личностно ориентированное образование должно основываться на методологическом признании в качестве системообразующего фактора личности обучаемого. Главное в личностном подходе к обучению, – отмечает автор, – это развитие у студента личностного отношения к себе, миру, деятельности через создание условий для его самоопределения, самоосуществления и личностной самоактуализации.

Все это подтверждает наличие противоречия между социальным заказом общества на психологов, способных решать сложные профессиональные задачи в современных условиях, и недостаточно изученными личностными механизмами эффективной профессионализации будущего психолога.

Особый интерес вызывает процесс личностных изменений студентов в процессе учебы в вузе, а также возможность оптимизации уровня психологического благополучия за счет актуализации социально-психологические феноменов, имеющих место в процессе профессионального становления.

Известно, что среди студентов-психологов распространенным мотивом выбора профессии является решение собственных личностных проблем. Очевидно, что личностное неблагополучие, проявляющееся в негативной оценке себя, обстоятельств своей жизни, неумении устанавливать и сохранять близкие, доверительные отношения, при отсутствии веры в возможность что-либо изменить в своей жизни, является препятствием для профессионального становления будущего специалиста и ставит под вопрос эффективность его практической профессиональной деятельности.

Так, результаты специальных исследований [92] показывают, что уже к третьему-четвертому курсу многие студенты-психологи утверждают в намерении не работать по специальности, так как обнаруживают, что овладение

психологическими технологиями требует значительного времени, отдачи, сопряжено с определенными личностными трудностями. Они начинают бояться ответственности, не желают ее на себя возлагать, так как осознают, что за желание стать психологом они принимали желание разобраться в самом себе и решить свои психологические трудности.

Все это наводит на мысль, что готовность к психологической деятельности обусловлена не только практической и теоретической подготовленностью студентов к этой деятельности, сколько уровнем его интереса к людям вообще и уровнем собственного психологического благополучия. Хотя вопрос о том, кто более профессионально компетентен и успешен, тот, кто никогда не переживал свое неблагополучие или тот, кто смог преодолеть мрачные стороны своей жизни и негативное отношение к ней и к себе, – весьма дискуссионный.

Так, К.Г. Юнг писал: не переживая депрессию, чувство утраты – нельзя понять эмоциональное состояние пациента. «Только страдающий врач может исцелять. Невозможно изменить то, что не принимаешь внутренне. Психоневроз — это болезнь души, не нашедшей для себя смысла. Из болезни души, однако, исходит все творение духа и всякое успешное деяние живущего духом человека; основанием же болезни является духовный застой, бесплодие души» [163, с.53].

Таким образом, объективный смысл психологического благополучия может заключаться в позитивном мироощущении, осмысленности существования, личностной целостности, гармоничных отношений с собой и окружающими.

Многое в учебной деятельности и в переживании своего благополучия зависит и от того, как студенты воспринимают, и интерпретируют учебные ситуации. Так, М. Селигман [125], пишет: студент-пессимист принимает плохие вещи за что-то постоянное, которое распространяется на все сферы его жизни, а хорошие считает временными и определенными. Студент-оптимист, блеснув знаниями на экзаменах, распространяет свой успех и на будущие

сферы своей дальнейшей студенческой жизни. Оптимисты, указывает М. Селигман [125], имеют ряд преимуществ: они намного инициативнее, энергичнее, почти не подвергаются депрессии, и как результат, все, что они делают, внушает доверие. Своим хорошим настроением, радостью к жизни они привлекают к себе внимание окружающих.

Зарубежные исследования показали [87],[121], что у студентов с высокими показателями психологического благополучия относительно более высокие способности к принятию решения, более эффективное социальное поведение (взаимодействие с другими людьми) и более высокая успеваемость.

Постоянно растущие данные говорят о связи психологического благополучия с характеристиками профессиональной деятельности [87], [121]. Если работник удовлетворен работой, он лучше работает и в меньшей степени склонен поменять эту работу на другую. Иными словами, удовлетворенность работой – позитивное отношение сотрудника к своей работе, к ее содержанию и условиям – повышает производительность и качество профессиональной деятельности, а также снижает вероятность того, что у сотрудника появится потребность покинуть компанию, в которой он в настоящее время работает (т.е. способствует уменьшению текучести кадров).

В лонгитюдном исследовании Став и соавт. [121] испытуемые с низкими значениями психологического благополучия показали относительно более низкие показатели деятельности, а также, более низкий уровень дохода. Данные о наличии связи между благополучием и деятельностью, полученные в такого рода исследованиях, говорят в пользу того, что благополучие является причиной, а деятельность следствием. Кроме того, экспериментальные исследования показали, что влияние психологического благополучия на деятельность имеет место вне зависимости от возраста, пола, стажа, и уровня образования сотрудника. Также есть данные о связи психологического благополучия с вероятностью смены работы и даже самой сферы профессиональной деятельности, то есть психологически неблагополучные

работники чаще меняют работу по сравнению с психологически благополучными [121], [175].

Таким образом, психологическое благополучие можно определить как важный показатель готовности к профессиональной деятельности и ее успешности, а также как фактор успешной учебной деятельности и прогностический показатель будущей профессиональной продуктивности и удовлетворенности специалиста.

Неразработанность проблемы психологического благополучия личности как интегративного качества личности специалиста-психолога и критерия личностной готовности к профессиональной деятельности требует дальнейшего изучения. Где особенно важным нам представляется исследование психологического благополучия личности психолога на этапе профессионального становления в процессе обучения в вузе.

## 1.5. Выводы

Теоретический обзор научной литературы показал, что на сегодняшний день нет удовлетворяющей всех исследователей дефиниции психологического благополучия личности. Исследователи либо рассматривают психологическое благополучие, либо как интегративное образование, либо, как один из иерархических уровней общего благополучия. Также психологическое благополучие на сегодняшний день как самостоятельное понятие не имеет четкой дифференциации от близких, но не тождественных ему по смыслу терминов: субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью. В своей работе мы опираемся на понимание психологического благополучия К. Рифф как базового субъективного конструкта, отражающего восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. В понимании структуры психологического благополучия, мы опираемся на шестифакторную модель К. Рифф, которая содержит такие

параметры, как: позитивные отношения с окружающими (доверие и забота о них, эмпатия); автономность (независимость от социального давления и саморегуляция); компетентность управления средой (наличие чувства контроля, умение выбирать и создавать ситуации, соответствующие собственным потребностям и ценностям); наличие жизненных целей; личностный рост (вера в свою способность реализовать личностный потенциал).

Обзор подходов к пониманию психологического благополучия показывает, что его природу и показатели можно рассматривать с нескольких сторон: объективной (психология здоровья), субъективной и психологической (личностный подход), а также с точки зрения эвдемонического, гедонистического, психофизиологического, системно-структурного, личностного, субъектно-средового и темпорального подходов. При этом психологическое благополучие личности рассматривается нами в процессуальном плане во временном континууме и понимается как актуальное переживание, отражающее восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения потенциальных возможностей в перспективе и ретроспективе.

Анализ исследования детерминант психологического благополучия позволяет утверждать, что его уровень может зависеть от баланса позитивных и негативных эмоций, возраста, пола, родительского отношения и предписаний, культурной принадлежности, семейного статуса, особенностей среды жизнедеятельности. Выявлена его связь с рядом личностных черт: экстраверсией, альтруизмом, оптимизмом, толерантностью, жизнестойкостью. К детерминантам психологического благополучия также относят способность к любви, дружбе, наличие веры во что-либо, осмысленность жизни и позитивный характер межличностных отношений.

Анализ работ, посвященных связи психологического благополучия и эффективности учебной и трудовой деятельности показал, что психологическое благополучие является причиной большей эффективности, большего уровня дохода, и удовлетворенности трудом, учебой и лучшей успеваемости. Проблема влияния психологического благополучия на профессиональное



становление и личностную готовность к практической психологической деятельности в психологии не изучалась, поэтому и рассматривалась нами в контексте выделенных в ФГОС ВПО требований к личностным компетенциям студента-психолога и содержания психогаммы психолога. Их соответствие структурным компонентам психологического благополучия, позволяет рассматривать психологическое благополучие личности студентов-психологов как показатель личностной готовности к профессиональной деятельности.

Изучение научной и методической литературы показало, что на сегодняшний день существует очевидное противоречие между социальным заказом общества на психологов, способных решать сложные профессиональные задачи, и недостаточно изученными личностными механизмами эффективной профессионализации будущих психологов, не найдены четкие критерии оценки личностных компетенций будущих специалистов-психологов.

## **ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе НОУ ВПО «Сибирская академия права, экономики и управления» г. Иркутска в течение 2007 – 2014 гг. Обследовани<sup>ем</sup> были охвачены студенты 11 учебных групп: студенты-психологи с 1 по 4 курс (n=69), студенты 1 курса психологического (n=19), юридического факультета (n=23) и факультета менеджмента (n=22), исследуемая в лонгитюде группа студентов-психологов (n=22); экспериментальная (n=12) и контрольная группа (n=12). Общее количество испытуемых составило 179 человек.

Исследование проводилось в несколько этапов.

2007-2008 гг. – теоретическое обоснование проблемы исследования, анализ научной литературы, пилотажное исследование, формулирование гипотезы;

2007-2012 гг. – изучение динамики психологического благополучия личности студентов-психологов методом лонгитюда;

2008-2009 гг. – исследование психологического благополучия личности студентов-психологов с 1-го по 4 курс методом поперечных срезов; осуществление сравнительного анализа структуры психологического благополучия личности студентов-первокурсников различных специальностей;

2011-2012 гг. – осуществление ретроспективного анализа психологического благополучия личности студентов-психологов; изучение представлений студентов о психологическом благополучии; составление программы экспериментального исследования;

2012-2014 гг. – осуществление экспериментальной работы по оптимизации психологического благополучия личности студентов, сравнительный анализ данных экспериментальной и контрольной групп; осуществление математико-статистического анализа; систематизация и обобщение результатов; формулирование выводов и оформление итогов исследования.

Изучаемая в логнитюде группа был представлена 22 студентами-психологами из них 36% юноши, 64% – девушки. Переведенные в данную группу на разных этапах обучения или убывшие студенты из общей выборки были исключены.

В состав экспериментальной группы вошло 12 человек. Отбор осуществлялся по принципу добровольного участия по результатам диагностики психологического благополучия. Структура экспериментальной группы была представлена 25% юношей, 75% девушек; 50% участников с устойчивым психологическим неблагополучием, 50% – с уровнем благополучия в рамках нормы, но с негармоничным профилем и субъективным переживанием своего личностного неблагополучия (запросом). Контрольная группа конструировалась методом парного дизайна и являлась эквивалентной по структуре: 50% студентов с низким уровнем психологического благополучия, 50% – с негармоничным профилем в рамках нормы, 75% девушек и 25% юношей.

Для выявления уровня и структуры психологического благополучия личности студентов использовался опросник К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» [153] в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко, перевод А.М. Абдраязковой.

Оригинал опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф прошел неоднократные проверки на надежность, валидность [102], [153], [170], [174] получил широкое признание, как за рубежом, так и в нашей стране и используется в исследованиях различных сфер психологического

благополучия, в практике психологического консультирования и коррекции, психологического сопровождения профессиональной и учебной деятельности.

Русскоязычный вариант методики также был проверен на адекватность перевода, надежность и валидность. Оценка согласованности отдельных пунктов, внутренней согласованности каждой шкалы и опросника в целом, а также ретестовой надежности измеряемых шкалами признаков показала, что они являются согласованными, стабильными и устойчивыми к повторному тестированию [102], [153].

В обобщенную К. Рифф модель психологического благополучия входят шесть составляющих, соответствующих шкалам опросника:

- 1) отношения с другими, пронизанные заботой и доверием – «Позитивные отношения с другими»;
- 2) способность следовать собственным убеждениям – «Автономность»;
- 3) способность выполнять требования повседневной жизни – «Управление средой»;
- 4) чувство непрекращающегося развития и самореализации – «Личностный рост»;
- 5) наличие целей и занятий, придающих жизни смысл – «Цели в жизни»;
- 6) позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни – «Самопринятие».

Опросник содержит 84 пункта, на каждую шкалу приходится по 14 утверждений. Испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия в стандартном бланке по каждому пункту в шести вариантах градации от «абсолютно согласен» до «абсолютно не согласен», подчеркивая подходящий вариант. Стандартная инструкция имеет следующее содержание: «Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия или несогласия с каждым утверждением» [153].

Утверждения данного опросника имеют прямой (позитивный) и обратный (негативный) смысл относительно характеристик психологического благополучия. Например, положительный ответ на пункт № 5 «Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем» - прямо связан с характеристикой благополучия отраженной в шкале «Цели в жизни» и говорит о том, что испытуемый чувствует осмысленность своей жизни и имеет перспективные жизненные цели. А согласие с пунктом № 29 «Мои повседневные дела кажутся мне банальными и незначительными» - будет указывать на недостаточное чувство осмысленности жизни и имеет обратную связь со шкалой «Цели в жизни». Подобный подход к составлению опросника был использован для того, чтобы нивелировать негативные эффекты, возникающие при недостаточной искренности испытуемых при заполнении теста [153, с.105].

Для углубленного изучения структуры психологического благополучия Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко [153] с помощью факторного анализа выделили три принципиально новых шкалы опросника. «Осмысленность жизни», «Человек как открытая система» и «Баланс аффекта». Так же авторы адаптации методики ШПБ предложили шкалу «Индекс общего психологического благополучия», являясь накопительной шкалой, она отражает общий уровень психологического благополучия личности. Внедрение данного параметра расширяет психодиагностические возможности методики и упрощает процесс анализа и сопоставления экспериментальных данных испытуемых.

Обработка результатов осуществляется через подсчет набранных баллов и их перевод в нисходящую шкалу в тех случаях, когда пункт имеет обратную связь с базовой характеристикой психологического благополучия, далее баллы суммируются в соответствующие шкалы.

Классические шкалы опросника и их интерпретация [153]. Шкала «Позитивные отношения с окружающими». Высокие и нормативные значения: наличие близких, приятных, доверительных отношений с окружающими;

желание проявлять заботу о других людях; способность к эмпатии, любви и близости, умение находить компромиссы во взаимоотношениях. То есть человек получает удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими; заботится о благополучии других; способен к сильной эмпатии, привязанности и близости; понимает необходимость идти на уступки во взаимоотношениях. Низкие значения: недостаток близких, доверительных отношений с другими; ему трудно заботится о других, быть теплым и открытым; изолирован и фрустрирован в межличностных отношениях; не стремится идти на компромисс для поддержания важных связей с другими

Шкала «Автономия». Высокие и нормативные значения: самоопределение и независимость; способность противостоять социальному давлению в мыслях и поступках, саморегуляция поведение; способность оценивать себя, исходя из личных стандартов. Низкие значения: озабоченность ожиданиями и оценками других; при принятии важных решений человек опирается на суждения других; его мышление и поведение подвержено социальному давлению.

Шкала «Управление средой» («Компетентность»), высокие и нормативные значения: обладание чувством мастерства и компетентности в в управлении повседневными делами; осуществление разнообразных видов деятельности; способность выбирать или создавать подходящие условия, удовлетворяющие личным потребностям и ценностям. Низкие значения: трудности в управлении повседневными делами; ощущение неспособности улучшить или изменить условия своей жизни, обстоятельства; чувство бессилия, при котором человек не осознает возможности, предоставляемые окружающей средой; отсутствует чувство контроля над внешним миром

Шкала «Личностный рост», высокие и нормативные значения: чувство продолжающегося, непрерывного развития и реализации своего потенциала; открытость новому опыту; отслеживание своего личностного роста и ощущение самосовершенствования с течением времени и все большее познание себя и своей эффективности. Низкие значения: чувство личностной стагнации;

отсутствие ощущение улучшения и личностного прогресса со временем; чувство скуки и незаинтересованности жизнью; ощущение неспособности приобретать новые навыки и способы поведения.

Шкала «Цели в жизни», высокие и нормативные значения: наличие целей и ориентиров в жизни; чувство осмысленности своего прошлого и настоящего; присутствие убеждений, придающие жизни смысл, оснований и причин для того, чтобы жить. Низкие значения: нет чувства осмысленности жизни; недостаток целей, чувства направленности; не видит целей и в своем прошлом; отсутствуют воззрения и убеждения, придающие смысл жизни.

Шкала «Самопринятие», высокие и нормативные значения: обладание позитивного отношения к себе и своему прошлому; осознает и принимает разные стороны своего Я, включая как положительные, так и отрицательные качества. Низкие значения: чувство неудовлетворенности, недовольства собой; разочарование собственным прошлым; обеспокоенность определенными личностными чертами, непринятие себя; желание не быть тем, кем является, не быть собою.

Далее представлены новые шкалы опросника, выделенные исследователями на основе факторного анализа данных и их интерпретация [153].

Шкала «Баланс аффекта» дает возможность общей эмоциональной оценки человеком себя и своей жизни. Низкие и нормативные баллы по этой шкале свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со всеми своими достоинствами и недостатками; способность приобретать и поддерживать контакты с окружающими; уверенность в себе и собственных силах; высокое мнение о своих возможностях, чувство компетентности в управлении повседневными делами; общая удовлетворенность своей жизнью. Высокие баллы говорят о негативной оценке себя и своей жизни, недовольстве и неудовлетворенности обстоятельствами своей жизни и бессилия справиться с ними; ощущение собственной никчемности, неверие в свои способности в

преодолении жизненных препятствий, недооценка возможности усвоить новые умения и навыки.

Шкала «Осмысленность жизни» отражает наличие или отсутствие целей в жизни. Высокие и нормативные значения связаны с ощущением осмысленности жизни, наличием жизненных целей; оценка своего прошлого и настоящего как имеющего смысл; наличие убеждений придающих смысл жизни; уверенность в перспективном будущем; оценка себя как целеустремленного человека. Низкие баллы выявляют дефицит или отсутствие осмысленности жизни; прошлое и настоящее воспринимаются лишены смысла; доминирует чувство скуки и бесцельности своего существования, отсутствуют видимые жизненные перспективы, которые могли бы быть привлекательными для данного человека.

Шкала «Человек как открытая система» описывает способность человека воспринимать и интегрировать новый опыт, а также реалистично воспринимать все аспекты человеческого бытия, как позитивные, так и негативные. Высокие и нормативные баллы отражают способность хорошо усваивать новую информацию и опыт; реалистичный взгляд на жизнь и мир гармонично сочетается с открытостью новому опыту, где присутствует искренность и естественность переживаний. Низкие баллы свидетельствуют о неспособности эффективно усваивать новую информацию, интегрировать отдельные аспекты собственного жизненного опыта. Восприятие различных аспектов жизни фрагментарное и недостаточно реалистичное.

Для общей оценки изменений индивидуальных показателей психологического благополучия личности студентов-психологов в разные годы обучения, применялся критерий Фридмана. Анализ динамики отдельных параметров психологического благополучия личности студентов-психологов осуществлялся с помощью критерия Уилкоксона.

С целью изучения связи психологического благополучия личности студентов-психологов с уровнем их профессиональной готовности, был использован метод анализа документов, с помощью которого была собрана и проанализирована информация о динамике академической успеваемости



студентов в период обучения в вузе. При этом показатели академической успеваемости мы понимали, как показатели соответствия профессиональной компетентности студентов [74]. В большинстве исследований академическая успеваемость операционализируется как средний балл студента. Учитывая то, что система оценивания успеваемости студентов находится в пределах четырех баллов, для дифференциации оценок мы использовали тысячные доли значений. Средний балл за все время обучения в вузе мы определяли через оценки, которые студенты получили за экзамены и за дифференцированные зачеты за каждый год обучения (оценки за пересдачи не учитывались). Мы не ставили задачей разделять оценки за психологические и непсихологические дисциплины.

Отметки за профессиональную компетентность в период практики изучались отдельно. Для этой цели был использован метод экспертной оценки успеваемости студентов. В качестве экспертных оценок выступали отметки студентов за педагогическую и научно-исследовательскую практику в характеристиках. В качестве экспертов выступали руководители психологической практики на местах, являющиеся опытными, высококвалифицированными специалистами. За наличие хвалебного отзыва руководителей практики о качестве проделанной студентами работы, к их оценке прибавлялся дополнительный балл. Затем оценки академической успеваемости и практической деятельности студентов сопоставлялись с показателями психологического благополучия на каждом этапе обучения, для чего использовался критерий ранговой корреляции Спирмена.

Для ретроспективного изучения динамики психологического благополучия студентов в процессе обучения в вузе и выявления субъективных факторов, влияющих на его уровень, была разработана анкета «Представления студентов о психологическом благополучии и его ретроспективная самооценка» (Прил.1). Мы исходили из понимания самонаблюдения Б.Г. Ананьева [4], который писал, что метод самонаблюдения как наблюдательный метод имеет особый смысл при изучении динамики сознания, являющегося

одновременно субъективным отражением объективной действительности и внутренним миром человека. Также мы опирались на темпоральный подход к пониманию психологического благополучия личности. На идею И. Бонивелл [14] о том, что среди временных перспектив, более других влияет на благополучие ориентация на прошлое.

Предлагаемая нами анкета состоит из шести пунктов, три из них, предназначены для сбора психологической информации о психологическом благополучии: представлений о психологическом благополучии, ассоциациях, связанных с ним и обуславливающих его причины. Четвертый пункт анкеты направлен на определение актуального статуса психологического благополучия студента-выпускника через его шкальную оценку. Пятый пункт – на ретроспективное оценивание (шкалирование) студентами уровня своего психологического благополучия за каждый год обучения в вузе. Шестой пункт анкеты направлен на выявление субъективных факторов, обуславливающих уровень психологического благополучия студентов на каждом курсе обучения через их свободное описание.

Вопросы анкеты.

1. Как бы вы объяснили, что такое психологическое благополучие личности?
2. С чем у Вас ассоциируется психологическое благополучие личности?
3. Что, по-вашему, влияет на уровень психологического благополучия человека?
4. Отметьте на предложенной шкале уровень Вашего психологического благополучия на настоящий момент.
5. Отметьте на предложенных шкалах, уровень Вашего психологического благополучия в каждом из периодов обучения в вузе.
6. Опишите, что более всего повлияло на уровень Вашего психологического благополучия в указанные периоды обучения.

Респондентам предлагались шкалы размером 100 мм. Студенты, оценивая уровень своего психологического благополучия, отмечали его на шкале чертой. С помощью линейки, показатели переводились в цифровые значения и далее подвергались математическому и статистическому анализу. Способ подсчета оценочных данных проводился по аналогии обработки данных в методике «Визуальная шкала самооценки» Т. Дембо – С.Я. Рубинштейн [178].

Обработка массива анкетных данных осуществлялась с помощью метода контент-анализа. Далее выделенные категории анализировались с помощью метода ранжирования и сопоставления рангов.

Для изучения особенностей структуры психологического благополучия студентов-психологов в сравнении со студентами других специальностей использовался непараметрический критерий Манна-Уитни, предназначенный для оценки различий между двумя небольшими независимыми выборками.

Для сравнительного анализа показателей экспериментальной и контрольной групп применялся критерий Стьюдента. Качественный анализ динамики параметров психологического благополучия осуществлялся с помощью критерия углового преобразования Фишера и однофакторного дисперсионного анализа.

## 2.2. Лонгитюдное исследование динамики психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе

Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов в процессе их обучения изучалась с помощью метода продольного и поперечного среза. Рассмотрим динамику индекса психологического благополучия у студентов факультета психологии 1 – 4курса, с помощью метода поперечного среза (Рис. 2).

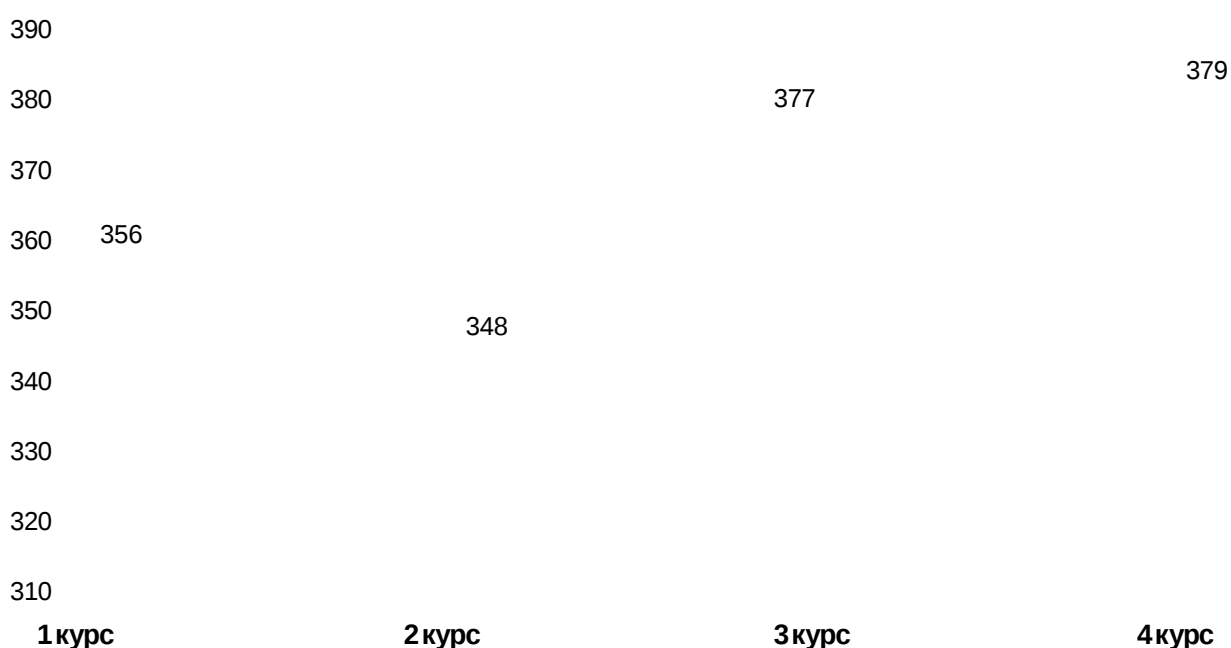


Рис. 2. Динамика индекса психологического благополучия студентов-психологов (баллы)

Примечание: - - - - - нижняя граница нормы.

Изучение психологического благополучия студентов-психологов, полученных с помощью метода поперечных срезов (Рис. 2) показало наличие определенной положительной динамики уровня психологического благополучия от 1 к 4 курсу.

Для изучения специфики изменений в структуре психологического благополучия, рассмотрим распределения показателей в учебных группах зависимости от года обучения.

Результаты изучения структуры психологического благополучия студентов-психологов на 1 курсе представлены на рисунке 3.

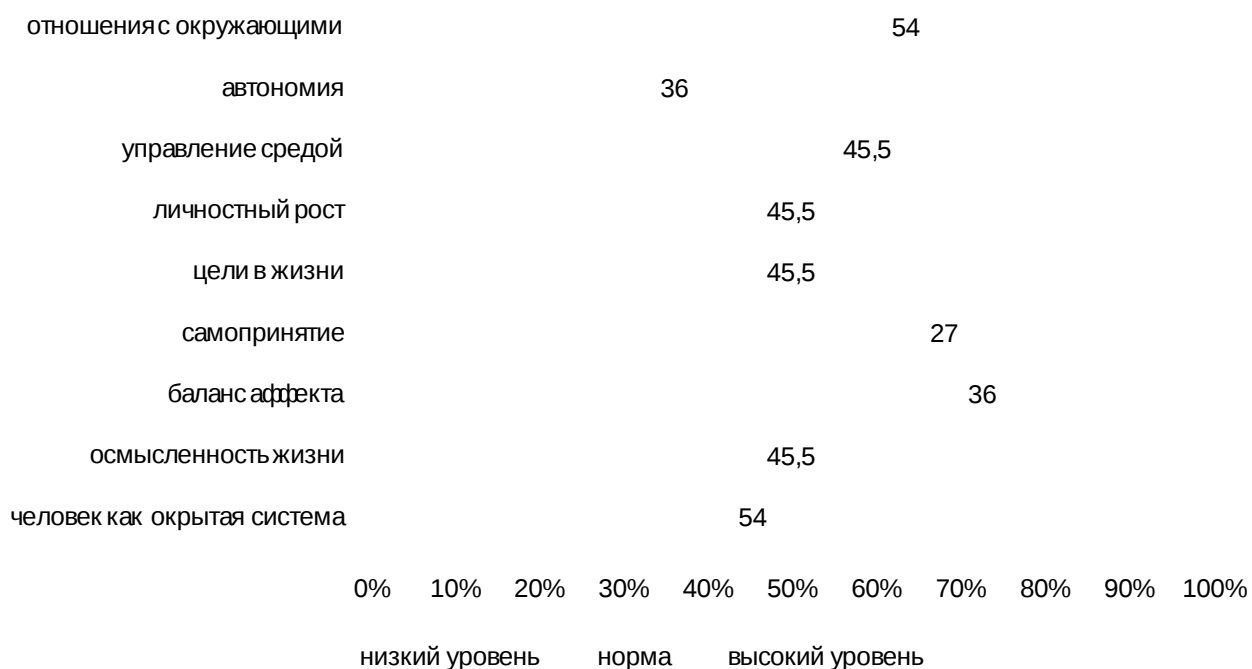


Рис. 3. Распределение показателей психологического благополучия личности у студентов-психологов на 1 курсе (%)

Изучение уровня психологического благополучия у студентов-психологов 1 курса показало (Рис. 3), что больше половины из них имеет низкие значения по параметрам: самопринятие и баланс аффекта (54%). Эти студенты недовольны собой, своими личностными качествами; не верят в свои силы, недооценивают возможности, негативно оценивают себя и свою жизнь, обстоятельствами и бессильны что-либо изменить в своей жизни. У 36% первокурсников складываются положительные отношения с окружающими и нет ощущения управления средой, что характеризует их как людей, имеющих ограниченное количество доверительных, близких отношений, сложности в проявлении теплоты, открытости в общении, неготовность идти на компромисс для поддержания отношений, и возможно, поэтому ощущающих социальную изоляцию и фрустрированность, сложность в организации повседневной деятельности, ощущение невозможности контроля за происходящим.

У 45,5% показатели осмысленности жизни в рамках нормы, у 27% высокие – это значит, что испытуемым не свойственно чувство скуки и потери интереса к жизни, присутствуют жизненные цели и убеждения, придающие смысл жизни, уверенность в будущем. Самые высокие значения в данной группе выявлены по параметру автономия (45,5% – высокие, 36% – нормативные и 18% – низкие), что характеризует респондентов, как самостоятельных и независимых, способных противостоять попыткам социума заставить думать и действовать определенным образом. Также достаточно высокие показатели выявлены по параметру открытость в общении (27% – высокие, 54% – нормативные и 18% – низкие), что говорит о способности студентов воспринимать и интегрировать новый опыт, реалистично воспринимать все аспекты человеческого бытия.

Рассмотрим, как распределились результаты изучения психологического благополучия в группе студентов 2 курса (Рис. 4).

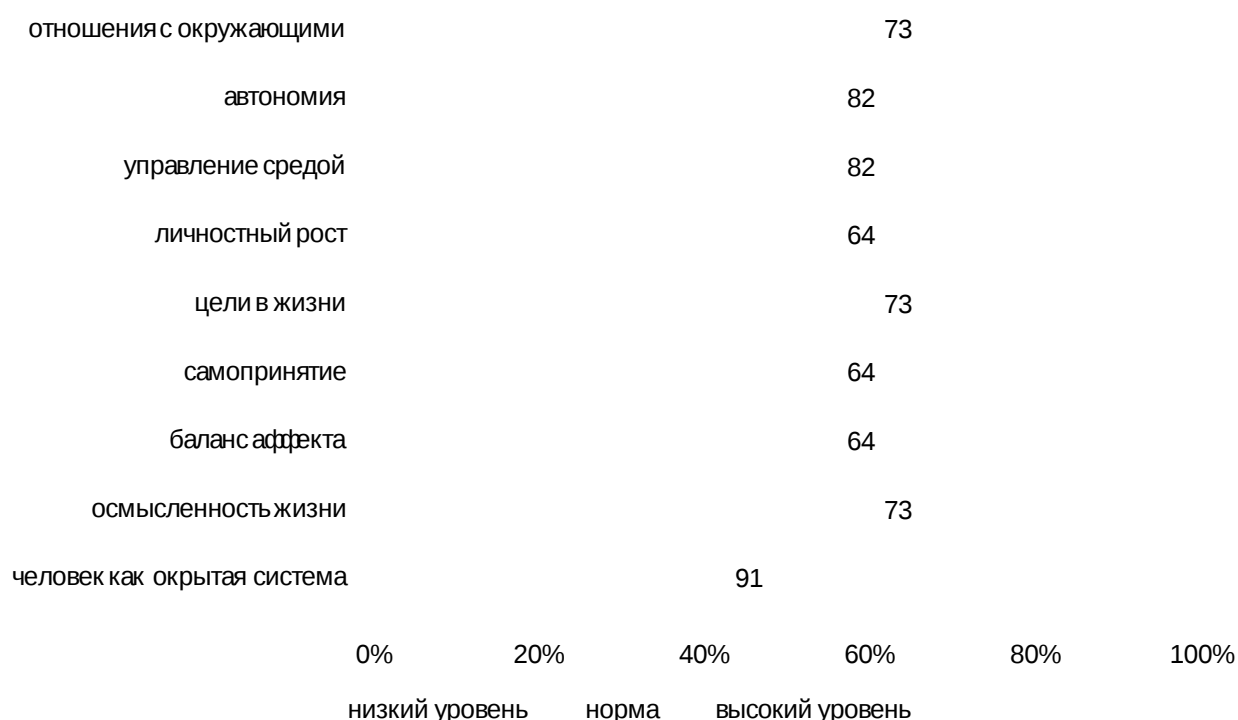


Рис. 4. Распределение показателей психологического благополучия личности студентов-психологов на 2 курсе (%)

Изучение психологического благополучия студентов 2 курса (Рис. 4) позволило выявить следующую тенденцию: доминирование нормативных

значений по всем шкалам (от 91% до 64%) и малый процент высоких значений (от 0 до 9%). Для 27% студентов с низкими показателями по параметрам: позитивные отношения с окружающими, личностный рост, цели в жизни, самопринятие, баланс аффекта, осмысленность жизни характерно: ощущение остановки личностного роста, неудовлетворенность межличностными отношениями, дефицит целей и смыслов жизни, негативная оценка себя и своей жизни. Показатели автономности и компетентности в управление средой (82% – нормативные и 18% – низкие), говорят об относительно большей независимости в суждениях и действиях, а также умении использовать представляющиеся возможности для решения личных потребностей и достижения целей, осуществлять разнообразные виды деятельности. По степени открытости новой информации и опыту у 91% – нормативные значения и у 9% – высокие, что говорит о способности интегрировать новый опыт, большей искренности и естественности переживаний.

Рассмотрим результаты изучения психологического благополучия студентов 3 курса (Рис. 5).



Рис. 5. Распределение показателей психологического благополучия личности студентов-психологов на 3 курсе (%)

Изучение психологического благополучия личности студентов-психологов на 3 курсе показало (Рис. 5), что картину неблагополучия составляют низкий уровень позитивных отношений с окружающими и автономии у 50% испытуемых, что говорит о выраженных межличностных проблемах третьекурсников, определяющих понижение общего уровня их личностного благополучия. Это дефицит доверительных отношений с окружающими, трудности в выражении тепла и заботы по отношению к близким; зависимости в мыслях и действиях от окружения, ориентация при оценке себя и своего поведения на мнение других.

У трети группы выявлены низкие показатели компетентности управления средой и баланса аффекта (37,5%), что характеризует данную категорию студентов как не умеющих ориентироваться в окружающей социальной обстановке, использовать условия для достижения целей или удовлетворения личных потребностей, испытывающих серьезные затруднения в выполнении повседневных дел, а также плохо управляющие своими эмоциями.

У 25% студентов третьего курса есть ощущение прекращения личностного роста и отсутствие возможностей самореализации, на наш взгляд, это та часть студентов, которые разочаровались в выборе профессии или испытывают серьезные затруднения в усвоении психологических знаний и применений их на практике.

Картину психологического благополучия на третьем курсе представляют следующие развитые параметры: цели в жизни и осмысленность жизни (у 25% студентов – высокие показатели, у 75% - нормативные), а также самопринятие (у 87,5% – нормативные показатели), баланс аффекта (у 25% – высокие значения, у 62,5% – нормативные). То есть, определенные жизненные цели, позитивное принятие своего прошлого опыта, восприятие настоящего как имеющего смысл; позитивное отношение к себе, понимание и принятие всех аспектов своей личности, уверенность в себе и своих возможностях, удовлетворенность своей жизнью – характеризуют психологическое



благополучие студентов-психологов третьего курса удовлетворенных выбором профессии и характером межличностных отношений.

Рассмотрим результаты изучения психологического благополучия у студентов четвертого курса (Рис. 6).

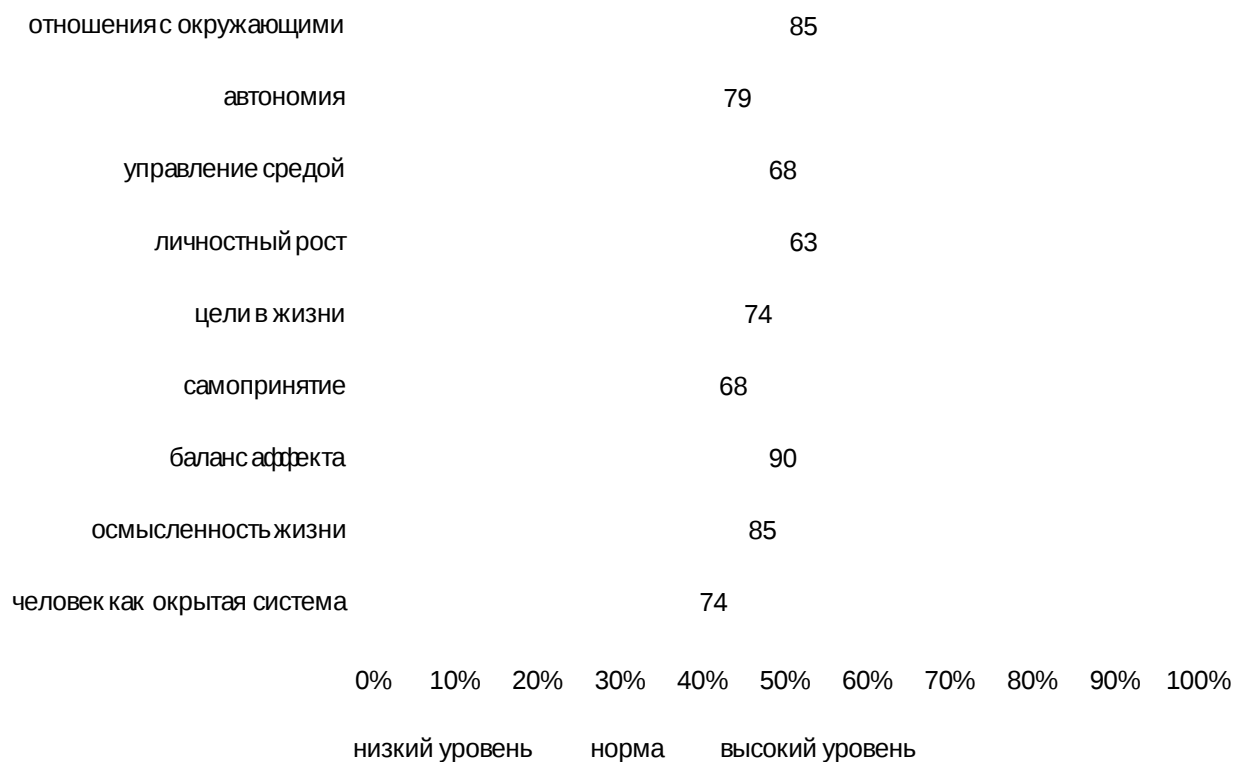


Рис. 6. Распределение показателей психологического благополучия личности студентов-психологов на 4 курсе (%)

Изучение психологического благополучия у студентов-психологов 4 курса (Рис. 6) позволило выявить следующую тенденцию: небольшой процент испытуемых с низкими значениями параметров благополучия, доминирование в группе нормативных значений по всем шкалам. Без изменений, по сравнению со студентами других курсов, остались показатели по параметрам личностный рост, управление средой, цели в жизни и осмысленность жизни, это говорит, о том, что показатели по данным параметрам достигли своего оптимума.

К четвертому курсу увеличилось число студентов с нормативными и высокими показателями по параметру самопринятия (68% нормативных значений и 22% высоких) и открытости (74% и 22%) по сравнению с первым и

вторым курсом. То есть к 4 курсу студенты стали больше ценить себя, принимать все стороны своей личности, стали более уверенны в себе и как следствие более открытыми и искренними в отношениях с окружающими.

Наблюдается также увеличение нормативных и высоких значений по параметру позитивные отношения с окружающими (5% – высоких, 85% – нормативных и 10% низких значений), по которым у первого, второго и третьего курса были низкие показатели. Это говорит о том, к четвертому курсу студенты научились идти на компромисс ради сохранения отношений, стали более эмпатийными, гибкими в общении с окружающими, и соответственно более удовлетворенными межличностными отношениями, стали успешней в интегрировании нового опыта и информации, более искренними и непосредственными в проявлении своих переживаний.

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что для первого и второго курса студентов-психологов характерны низкие значения параметра самопринятие. Для первого, второго и третьего курса – характерен низкий уровень развития позитивных отношений с окружающими, понимания своих эмоций и управления ими (баланс аффекта), а также компетентности и уверенности в управлении повседневными делами.

Таким образом, результаты изучения психологического благополучия личности студентов методом поперечных срезов на эмпирическом уровне показал, что к четвертому курсу обучения происходит выравнивание, структуры психологического благополучия в сторону нормативных и высоких значений, ее оптимизация.

Для статистической проверки изменений в структуре психологического благополучия в зависимости от курса обучения студентов-психологов, был использован непараметрический критерий Манна-Уитни.

Результаты сравнительного анализа параметров психологического благополучия студентов разных курсов, представлены в таблице 2.

**Результаты сравнительного анализа параметров психологического благополучия личности студентов-психологов с 1 по 4 курс (поперечный срез)**

№	Курс обучения Параметры		1 и 2	1 и 3	1 и 4	2 и 3	2 и 4	3 и 4
1	Позитивные отношения с окружающими	U	120	64	142	64	<b>116,5</b>	<b>52,5</b>
		p	0,71	0,2	0,23	0,20	<b>0,02</b>	<b>0,002</b>
		M	60,5 60	60,5 55	60,5 65	60 55	60 65	55 65
2	Автономия	U	103	64,5	173	75	<b>122</b>	80,5
		p	0,14	0,21	0,91	0,7	<b>0,04</b>	0,09
		M	59 55	59 53,5	59 61	55 53,5	55 61	53,5 61
3	Управление средой	U	128	81	147	86,5	130	101
		p	0,92	0,96	0,34	0,61	0,08	0,57
		M	56 55	56 53	56 59	55 53	55 59	53 59
4	Личностный рост	U	108	<b>55,5</b>	194	93	156	128
		p	0,26	<b>0,047</b>	0,31	0,3	0,56	0,394
		M	65 62,5	65 62	65 62,5	62,5 62	62,5 64	63 64
5	Цели в жизни	U	140	84	166	<b>107</b>	127	132
		p	0,35	0,77	0,88	<b>0,025</b>	0,07	0,28
		M	62 60	62 64	62 64,5	60 64	60 64,5	64 64,5
6	Самопринятие	U	139	95	<b>117</b>	95	<b>107</b>	89
		p	0,41	0,23	<b>0,02</b>	0,23	<b>0,007</b>	0,23
		M	51 55	51 57	51 64	55 57	55 64	57 64
7	Баланс аффекта	U	120	82	201	81	<b>249</b>	<b>160</b>
		p	0,71	0,90	0,18	0,93	<b>0,0</b>	<b>0,01</b>
		M	97 96	97 100	97 83	96 100	96 83	100 83
8	Осмысленность жизни	U	119	77	162	101	<b>121</b>	108
		p	0,69	0,83	0,76	0,18	<b>0,03</b>	0,87
		M	96 94	96 96	96 100	94 96	94 100	96 100
9	Человек как открытая система	U	115	76	183	85	182	117
		p	0,48	0,8	0,57	0,7	0,61	0,81
		M	67 66	67 65	67 66	66 65	66 66	65 66
10	Индекс психологического благополучия	U	116	79	<b>131</b>	92	<b>101</b>	94
		p	0,55	0,96	<b>0,04</b>	0,32	<b>0,003</b>	0,35
		M	356 / 348	356 / 377	356 / 379	348 / 377	348 / 379	377 / 379

Статистический анализ динамики психологического благополучия (табл. 1) позволил на высоком уровне достоверности выявить следующие различия:

прирост значений по параметру самопринятия у студентов 4 курса по сравнению с 1 курсом ( $U=117$ ;  $p=0,02$ ) и 2 курсом ( $U=107$ ;  $p=0,007$ ), по параметру позитивные отношения с окружающими у по сравнению со студентами 2 курса ( $U=116$ ;  $p=0,02$ ) и 3 курса ( $U=52$ ;  $p=0,002$ ), а также по параметру автономия по сравнению со 2 курсом ( $U=122$ ;  $p=0,04$ ), по параметру баланс аффекта по сравнению со студентами 2 курса ( $U=249$ ;  $p=0,0$ ) и 3 курса ( $U=160$ ;  $p=0,01$ ); повышение значений по параметру осмысленность жизни по сравнению со 2 курсом ( $U=121$ ;  $p=0,03$ ); по индексу психологического благополучия по сравнению с 1 курсом ( $U=131$ ;  $p=0,04$ ) и 2 курсом ( $U=101$ ;  $p=0,003$ ).

Результаты сравнительного анализа, позволяют утверждать, что к 4 курсу студенты-психологи становятся более удовлетворенными собой, осознают и принимают разные стороны своего Я, более позитивно относятся к себе и к своему прошлому; у них повышается способность устанавливать и сохранять близкие, доверительные отношения с окружающими, повышается способность к эмпатии; они становятся более независимыми от мнений окружающих; у них более гармоничной и устойчивой становится эмоциональная сфера; повышается осмысленность жизни, уверенность в будущем и целеустремленность, а также повышается общий уровень психологического благополучия как ощущения общей удовлетворенности жизнью.

Снижение показателей по параметру личностный рост, выявленное у студентов 3 курса по сравнению с первокурсниками ( $U=55$ ;  $p=0,04$ ), может объясняться кризисом учебной деятельности, характерным для третьего курса, из-за чего возможно появление ощущения личностного застоя, скука, неспособность учиться новому, проблемы в самореализации. Повышение показателей по параметру цели в жизни ( $U=107$ ;  $p=0,02$ ) можно объяснить тем, что ощущение личностной стагнации может усиливать устремленность к поиску новых целей, достижение которых повысило бы интерес к жизни и ощущение личностного роста.

Таким образом, метод поперечных срезов позволил выявить положительную тенденцию в динамике психологического благополучия студентов-психологов, но оставил открытым вопрос о закономерностях этой динамики.

С целью определения динамических характеристик психологического благополучия личности, было предпринятое изучение в группе студентов, показатели которой были ниже как относительно нормативных значений, так и относительно результатов других групп. Эта группа, стала экспериментальной для изучения динамики психологического благополучия в истинном лонгитюде. Применение данного метода исследования должно, на наш взгляд, пролить свет на вопрос – психологическое благополучие личности является динамичным образованием, как утверждают разработчики данного понятия [172],[174] или устойчивой характеристикой личности.

Рассмотрим результаты описательной статистики изменений индекса психологического благополучия личности психологов в период обучения в вузе (Табл. 2).

Таблица 2

**Описательная статистика динамики психологического благополучия студентов-психологов**

Курс обучения	Среднее значение	Стандартная ошибка	Стандартное отклонение	Медиана	min	max
1	334,1	8,41	27,92	333	291	368
2	347,7	7,3	24,21	345	306	386
3	339,3	6,63	22,01	343	303	380
4	342,8	11,91	39,49	352	267	408
5	339,9	9,69	32,16	343	275	410

Изучение динамики психологического благополучия с помощью описательной статистики показало (Табл. 2) наличие повышения значений к пятому курсу, как по средним значениям, так и по медиане и максимальным значениям. Выраженный разброс данных указывает на неоднородность

показателей психологического благополучия в группе, что может означать длительное, устойчивое неблагополучие отдельных ее членов.

Рассмотрим изменение индекса психологического благополучия студентов психологического факультета в период обучения (Рис. 7).



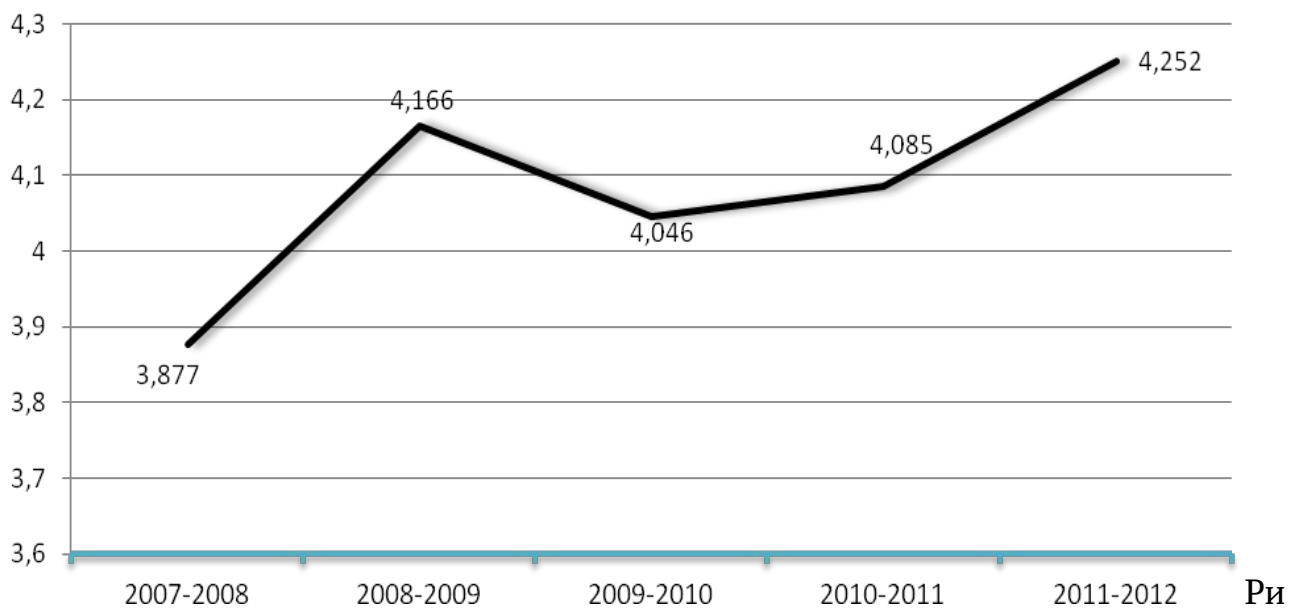
Рис. 7. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов (баллы)

Примечание: ----- нижняя граница нормы

Изучение индекса психологического благополучия за 5 лет (Рис. 7) позволило выявить следующие тенденции в динамике психологического благополучия личности студентов. На первом курсе индекс психологического благополучия личности студентов находится ниже нормы (336 б.), на втором курсе его значения повышаются до пределов нормы (348 б) и несколько снижается на третьем курсе (339 б.) в пределах нормативных значений, что может отражать кризис учебной деятельности и выбора профессии. На четвертом курсе (343 б.) незначительно повышается и также незначительно понижается на пятом курсе (341 б.), что может объясняться некоторой тревогой перед будущим, неизвестностью в плане профессионального трудоустройства. Таким образом, кризисными в плане переживания личностного благополучия студентами-психологами являются первый и третий курс обучения.

Описанная в научной литературе связь психологического благополучия и удовлетворенности с эффективностью профессиональной деятельностью [87], [131], а также поставленные в исследовании задачи определили необходимость изучения динамики академической успеваемости студентов и ее связи с динамикой психологического благополучия личности студентов-психологов. При этом, мы исходили из того, что академические оценки студентов являются не только отражением успешности учебной деятельности студентов, но и критерием соответствия уровня их знаний, умений и навыков существующим требованиям к подготовке специалиста.

Нами была проанализирована академическая успеваемость студентов за весь период их обучения в вузе с помощью метода анализа документов: ведомостей и характеристик прохождения практики. Результаты анализа динамики академической успеваемости наглядно представлены на рисунке 8.



с. 8. Динамика академической успеваемости студентов-психологов (баллы)

Изучение академической успеваемости студентов-психологов за пять лет обучения выявило (Рис. 8) положительную динамику, а так же ее графическое сходство с динамикой психологического благополучия личности студентов (см. Рис. 7). Расхождения в графиках наблюдаются только на последнем курсе обучения, где кривая успеваемости группы идет вверх и является максимальной

относительно других показателей (4,25 баллов), а кривая уровня психологического благополучия личности несколько снижается, по сравнению с четвертым курсом, оставаясь в нормативных пределах.

Сходство проявляется также и в снижении значений психологического благополучия и успеваемости на третьем курсе, что на наш взгляд, связано с некоторыми разочарованиями в выборе профессии, осознании своего несоответствия, предъявляемым к личности специалиста-психолога требованиям. Наблюдения также показывают, что у части студентов на третьем курсе повышается интерес к практической стороне профессии – увлечение определенным направлением в психологии, активность в посещении психологических тренингов и практически ориентированных семинаров. Также появляется избирательность в подготовке по учебным предметам, где приоритет отдается только психологическим дисциплинам, что конечно, отражается на общем рейтинге успеваемости студента. Сходство графиков можно объяснить взаимосвязью данных переменных. Различие – сформировавшимися навыками учения и учебной мотивацией с одной стороны, и тревогой перед государственной итоговой аттестацией и неопределенностью профессионального будущего, с другой стороны как одной из причин снижения уровня психологического благополучия студентов.

Применение критерия Фридмана выявило значимые сдвиги в индивидуальных показателях академической успеваемости ( $F=10,06$ ;  $p=0,03$ ). Таким образом, графический и статистический анализ подтверждают положительную тенденцию в академической успеваемости студентов с 1 по 5 курс.

Содержательными характеристиками успешной учебной деятельности, которые определял О.А. Конопкин [71], являются: умение правильно оценивать свои возможности при постановке и принятии цели, ответственность за выполняемую работу и стремление сделать ее хорошо, целеустремленность, уверенность в себе и правильности выполненной работы, автономность, адекватная самооценка, рефлексия причин успеха и неудачи. Содержание этих



характеристик учебной деятельности, на наш взгляд, вполне согласуются содержанием таких параметров психологического благополучия как: наличие целей и смыслов, автономия, компетентность в управлении средой, мы сочли необходимым изучить связь психологического благополучия личности студентов-психологов и академической успеваемости. Для достижения этой цели мы использовали критерий ранговой корреляции Спирмена (Табл. 4).

Таблица 3

**Результаты корреляционного анализа психологического благополучия и академической успеваемости студентов-психологов**

№	Период обучения	R	p
1	1 курс	0,15	0,7
2	2 курс	<b>0,54</b>	<b>0,05</b>
3	3 курс	- 0,21	0,5
4	4 курс	0,45	0,15
5	5 курс	<b>0,52</b>	<b>0,05</b>

**Примечание:** жирным шрифтом выделены достоверные взаимосвязи

Корреляционный анализ (Табл. 3) выявил динамические изменения связи изучаемых признаков, так статистически достоверными оказались связи психологического благополучия студентов и академической успеваемости только на втором курсе и пятом курсе ( $p=0,05$ ). Это можно объяснить тем, что первокурсники находятся в процессе адаптации к обучению в вузе, а также часто бывают морально не готовы к освоению ряда математических и естественнонаучных дисциплин. К пятому курсу доля психологически благополучных студентов увеличивается, что сказывается и на успешности в обучении.

Также нами была изучена связь психологического благополучия личности студентов и успешности в практической деятельности. Результаты корреляционного исследования представлены в таблице 5.

Таблица 4

**Результаты корреляционного анализа психологического благополучия и успешности студентов-психологов в практической деятельности**

№	Период обучения	R	p
1	3 курс	0,42	0,18
2	4 курс	<b>0,64</b>	<b>0,04</b>
3	5 курс	<b>0,68</b>	<b>0,04</b>

**Примечание:** жирным шрифтом выделены достоверные взаимосвязи

Изучение взаимосвязи индекса психологического благополучия личности и успешности в практической деятельности (Табл. 4) показало наличие значимой корреляции изучаемых переменных у студентов четвертого ( $r=0,64$ ;  $p=0,04$ ) и пятого ( $r=0,68$ ;  $p=0,04$ ) курса.

Таким образом, можно сделать вывод, что на третьем курсе появляется определенная доля студентов разочарованных выбранной профессией, осознавших свое несоответствие требованиям к личности психолога, снижается уровень психологического благополучия и уровень успешности в практике. Повышение академической успеваемости и психологического благополучия на четвертом и пятом курсе и их взаимосвязь очевидно характерна для тех студентов, которые удовлетворены выбором профессии и заинтересованы процессом обучения.

Полученные результаты подтверждают предположение о том, что уровень психологического благополучия личности студента-психолога можно рассматривать в качестве показателя личностной готовности к профессиональной деятельности, а его положительную динамику как прогноз успешности в профессиональной самореализации.

Для выявления закономерностей изменений психологического благополучия студентов-психологов на разных этапах обучения был использован кластерный анализ (Рис.9).

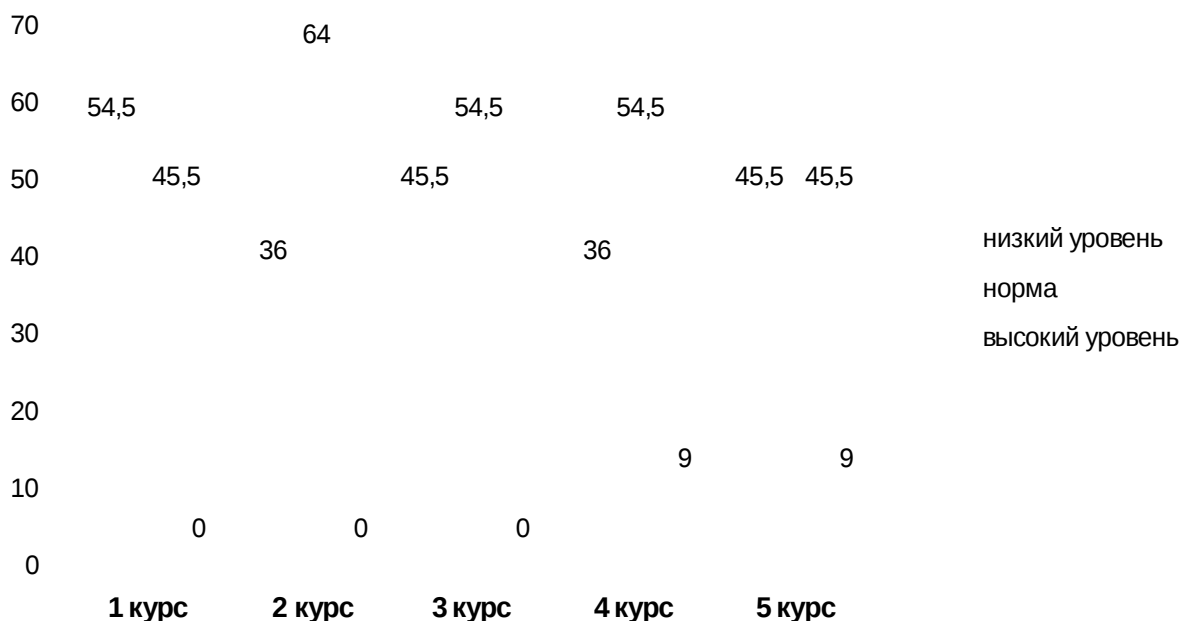


Рис. 9. Распределение испытуемых по уровню психологического благополучия на разных курсах обучения (%)

Лонгитюдное изучение психологического благополучия студентов показало (Рис. 9), что на первом курсе у большинства (54,5%) отмечается низкий уровень психологического благополучия. На втором курсе увеличивается число студентов имеющих уровень психологического благополучия в пределах нормы (64%) и эта тенденция остается до 4 курса. На 4 курсе 9% студентов повышается уровень психологического благополучия личности, а у 36% понижается аналогично 2 курсу (36%). На 5 курсе происходит снижение числа студентов с нормативными показателями до 45,5% и увеличение количество студентов с низким уровнем психологического благополучия до 45,5% аналогично 3 курсу обучения. Таким образом, студенты ощущали себя более благополучными на 4 курсе обучения. Обращает на себя внимание отсутствие высоких показателей благополучия на первых трех курсах и большой процент студентов с низким уровнем благополучия. Это позволяет говорить о такой динамической характеристике психологического благополучия личности как устойчивость во времени.

Статистический анализ с помощью критерия Фридмана показал, что наибольшим изменениям в течение обучения подверглись значения таких параметров благополучия как открытость новому опыту ( $F=13,23$ ;  $p=0,01$ ); умение управлять средой ( $F=9,51$ ;  $p=0,049$ ) и баланс аффекта ( $F=13,23$ ;  $p=0,05$ ). Следовательно, эти параметры являются наиболее динамичными в структуре психологического благополучия студентов-психологов в процессе обучения.

Для выявления направленности изменений в структуре психологического благополучия, рассмотрим динамику каждого из ее параметров в период обучения отдельно. Ниже представлены результаты изучения параметра позитивных отношений с окружающими (Рис. 10).

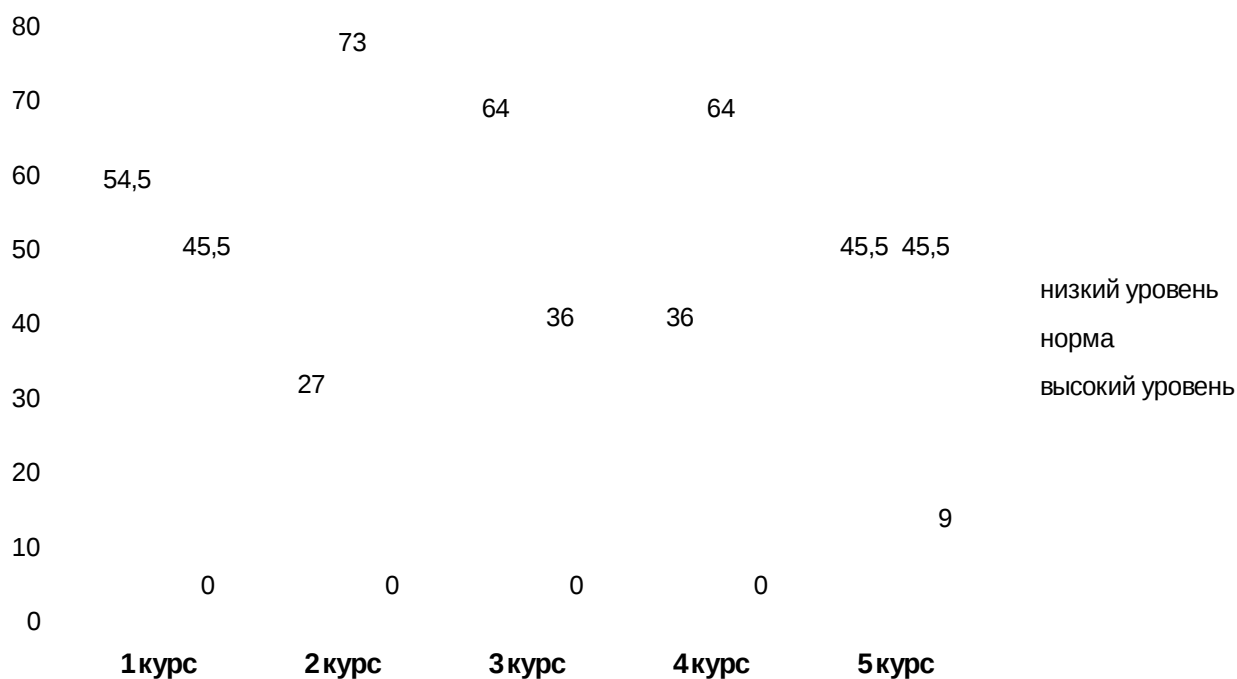


Рис.10. Распределение испытуемых по позитивным отношениям с окружающими на разных курсах обучения (%)

Лонгитюдное изучение показало, что показатели позитивных отношений с окружающими нестабильны в процессе обучения (Рис. 10). Наблюдаются незначительные изменения данных между 1-м (54,5% низких, 45,5% нормативных данных) и 5 курсом (у 45,5% – низкие и нормативные и у 9% - высокие показатели) в сторону уменьшения количества низких значений и

появление незначительного числа студентов с высокими показателями. Наиболее благоприятные отношения испытуемых с окружающими выявлены на 2 курсе (73% нормативные и 27% низкие значения). Менее позитивными межличностные отношения были на 3 курсе (36% нормативных и 64% низких), после которого идет опять повышение значений (64% нормативных и 36% низких значений). Полученные результаты отражают нестабильность межличностных отношений испытуемых в период студенчества.

Перейдем к рассмотрению результатов лонгитюдного изучения параметра автономия (Рис. 11).

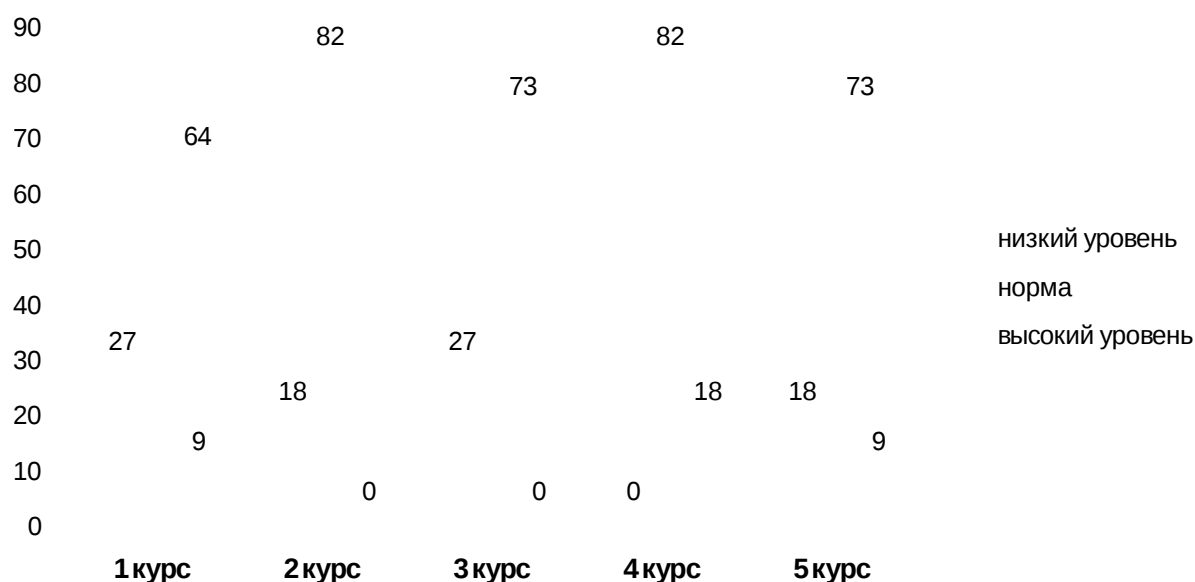


Рис. 11. Распределение испытуемых по уровню автономии на разных курсах обучения (%)

Анализ динамики параметра автономии показал (Рис. 11), что у большинства студентов его значения стабильно находятся в рамках нормы (от 64% до 82% группы). Самые высокие значения наблюдаются на 4 курсе обучения (82% нормативных и 18% высоких значений). Полученные результаты отражают положительную динамику независимости во взглядах и поведении, способности противостоять социальному давлению у студентов-психологов в процессе обучения.

Рассмотрим закономерности динамики компетентности в управлении средой (Рис. 12).

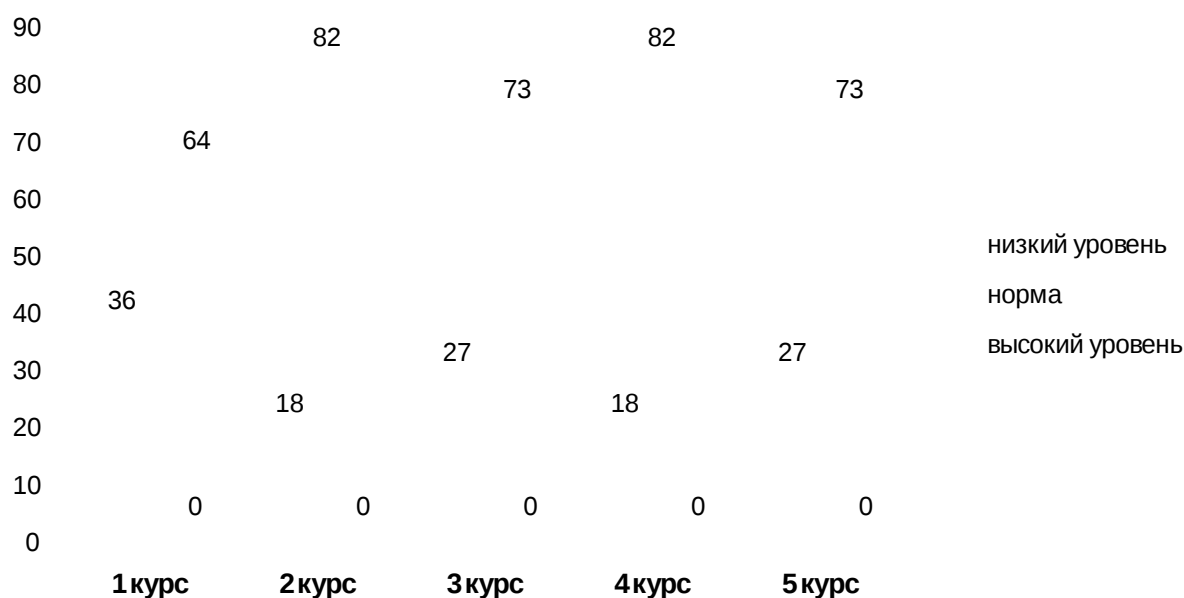


Рис. 12. Распределение испытуемых по уровню компетентности в управлении окружающей средой на разных курсах обучения (%)

Лонгитюдное изучение компетентности в управлении средой показало (Рис. 12.) колебания результатов как низкого, так и нормативного уровня при отсутствии высоких значений на протяжении всего изучаемого периода. Более высокие показатели мы можем наблюдать на 2 и 4 курсах (82% нормативных и 18% низких значений), что, судя по полученным ранее данным, связано с успешностью в обучении на данных курсах, так как управление окружающей средой подразумевает успешное овладение различными видами деятельности, способности преодолевать трудности на пути реализации поставленных целей. Тогда как на первом курсе у 36% отмечается недостаток данной характеристики, выражающийся в ощущении собственной некомпетентности, бессилия что-то улучшить, чтобы добиться желаемого.

Рассмотрим, как изменялись показатели параметра личностный рост в период обучения студентов в вузе (Рис. 13).

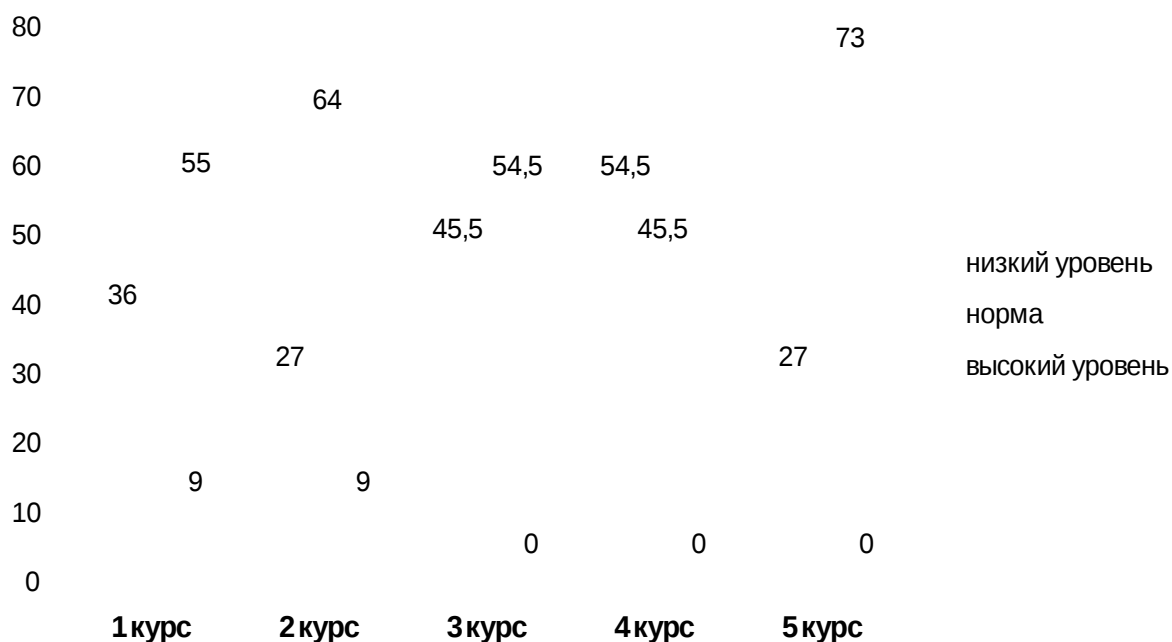


Рис. 13. Распределение испытуемых по уровню личностного роста на разных курсах обучения (%)

Изучение параметра личностного роста у студентов (Рис. 13), выявило его положительную динамику в сторону нормативных значений с 1-го курса (у 36% испытуемых низкие, у 55% нормативные и у 9% высокие показатели) по 2-ый курс (у 27% низкие, у 64% нормативные и у 9% высокие значения). При этом характерной особенностью является понижение показателей личностного роста с 3-го курса (у 45,5% низкие значения, у 54,5% нормативные) и максимально низкие на 4 курсе (54,4% низкие, 45,5% нормативные), после чего наблюдаются положительные изменения. Т.е. в этот период обучения большинство студентов переживали чувство личностной стагнации, ощущение неспособности приобретать новые установки и способы поведения, скуку и потерю интереса к жизни. А на 5 курсе у большинства студентов уже нормативные показатели (73%). Необходимо отметить также, что студенты, имеющие высокий уровень личностного роста на 1 и 2 курсе, затем его утрачивают, что может объясняться нарастанием самокритичности и стремлением к личностным изменениям.

Рассмотрим особенности изменений жизненных целей у студентов в процессе обучения (Рис. 14).

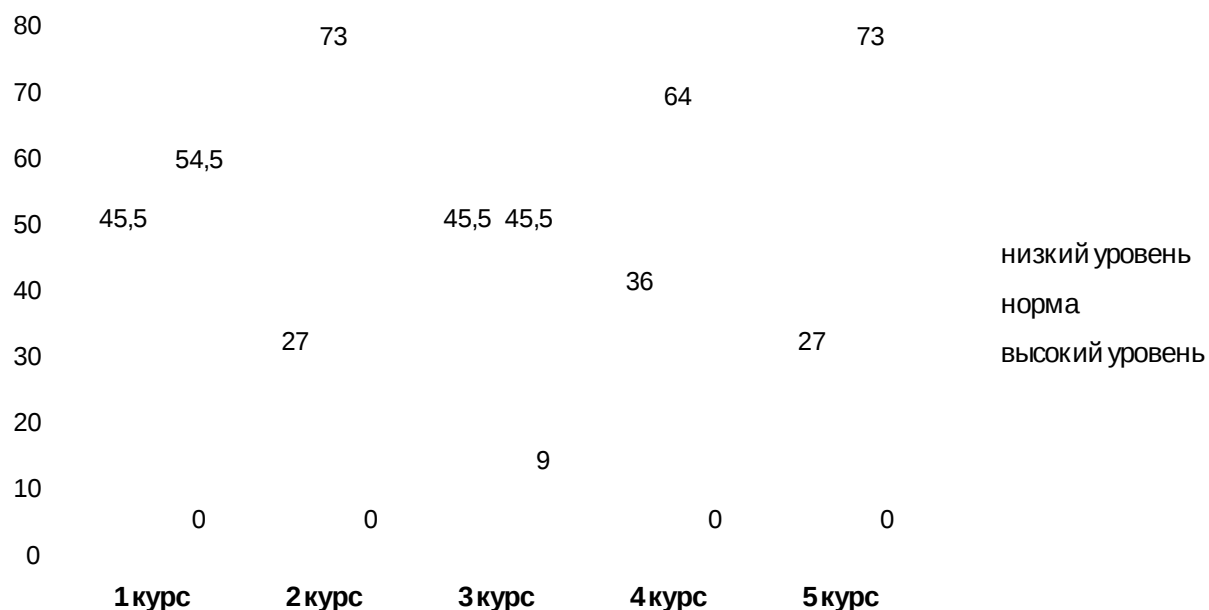


Рис. 14. Распределение испытуемых по наличию жизненных целей на разных курсах обучения (%)

Лонгитюдное изучение параметра цели в жизни (Рис. 14), показало определенный рост значений на 2 и 5 курсе (73% нормативных и 27% низких значений) по сравнению с 1 курсом (54,5% нормативных показателей и 45,5% - низких) и с 3 курсом (45,5% нормативных и низких показателей и 9% - высоких). Эти данные говорят о том, что на первом и третьем курсе у студентов-психологов наблюдался определенный спад в целеполагании. На начальном этапе обучения это можно объяснить тем, что актуальная цель начального профессионального самоопределения достигнута и студент испытывает некоторую фрустрацию в поиске новых значимых целей. На третьем в связи с кризисом учебной деятельности происходит переоценка целей и намерений, что отражается в появлении высоких показателей. И к 5 курсу показатели большинства повышаются, но остаются в рамках нормы.

Рассмотрим, как изменялись показатели самопринятия испытуемых в процессе обучения в вузе, которое как было выявлено в поперечных срезах,



определяло специфику психологического неблагополучия студентов-психологов на 1 и 2 курсе (Рис. 15).

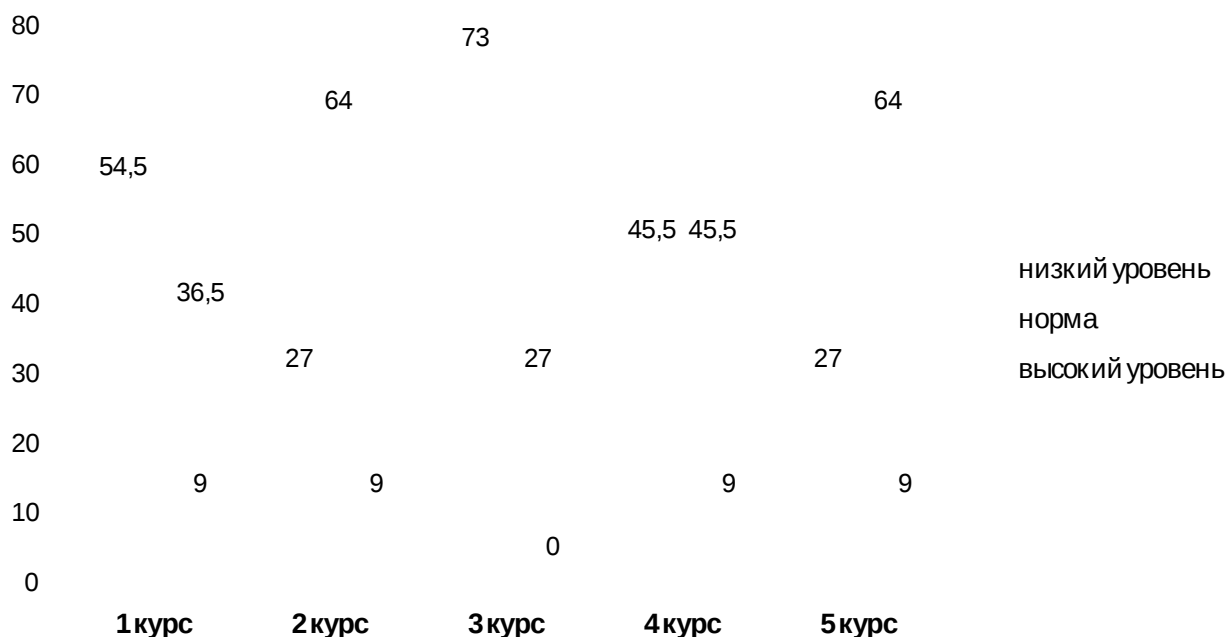


Рис. 15. Распределение испытуемых по уровню самопринятия на разных курсах обучения (%)

Изучение самопринятия у студентов-психологов на протяжении всего периода обучения (Рис. 15) позволило выявить тенденцию к положительной динамике уровня самопринятия с 1 по 5 курс в целом. Особенности динамики выражаются в «пиках» на 2 и 5 курсе (64% испытуемых с нормативными показателями, 9% с высокими и 27% с низкими) и «провалами» уровня самопринятия на 3 курсе (у 73% - низкий уровень и 27% испытуемых нормативный). То есть для студентов-третьекурсников характерно недовольство собой, разочарование событиями прошлого, неприятие некоторых своих личностных качеств, желание не быть собою, что говорит о кризисном состоянии студентов на 3 курсе и подтверждается ранее полученными данными.

Таким образом, анализ классических параметров структуры психологического благополучия студентов в период обучения показал определяющую роль самопринятия, отношений с окружающими и

компетентности в управлении окружающей средой в картине психологического неблагополучия студентов-психологов на первом, и в особенности, на третьем курсе. Эти данные говорят о том, что студенты третьего курса в наибольшей степени нуждаются в психологической помощи и сопровождении.

Рассмотрим, динамику психологического благополучие по неклассическим параметрам, предложенным П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой [153]. На рисунке 16 представлена динамика параметра баланс аффекта.

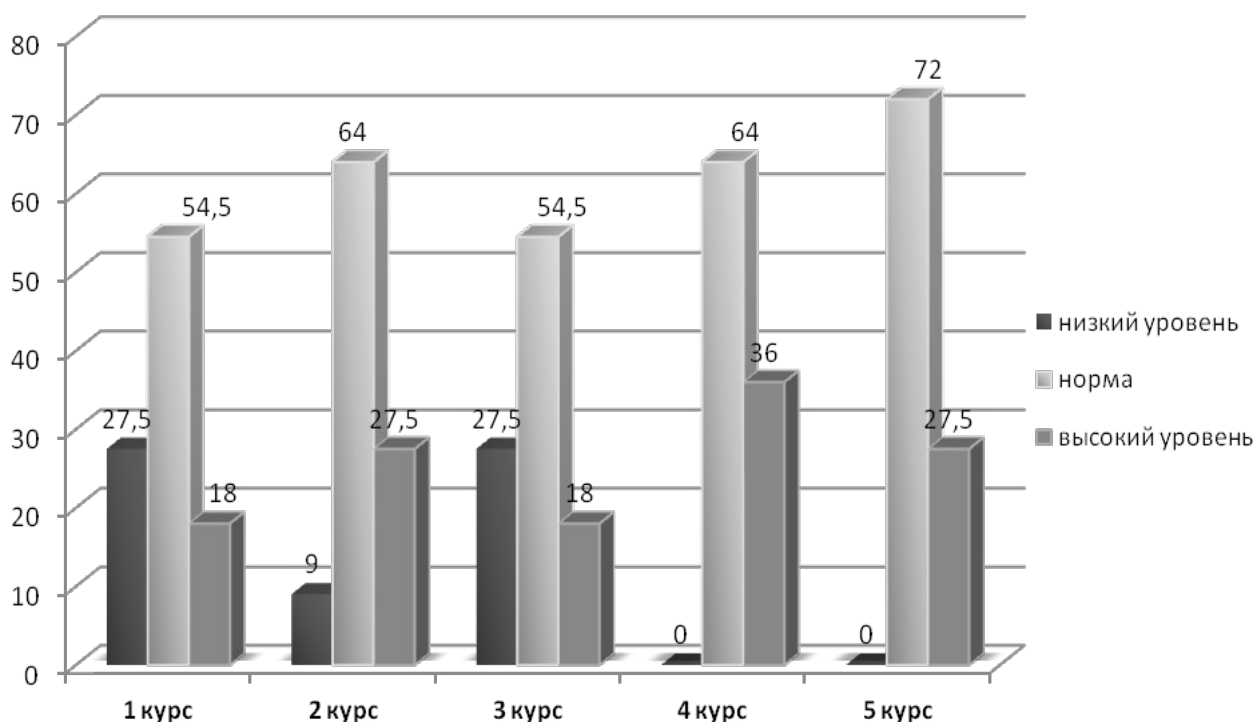


Рис. 16. Распределение испытуемых по балансу эмоций на разных курсах обучения (%)

Изучение сбалансированности позитивных и негативных эмоций по отношению к себе и своей жизни (Рис. 16) дало следующие результаты – выявлена положительная динамика, выражающая в росте числа студентов с нормативными значениями параметра с 1 курса (27,5% с низкими показателями, 54,5% с нормативными и 18% с высокими) по 5 курс (72% с нормативными и 27,5% с высокими). То есть, в процессе обучения в вузе у студентов-психологов повысился уровень эмоциональной саморегуляции, позитивного отношения к себе и своей жизни, вера в свои способности в

преодолении жизненных препятствий, позитивная оценка своей способности интегрировать новый опыт и знания. Менее благополучными в эмоциональном плане студенты были на 1 и 3 курсе

Рассмотрим, как соотносятся между собой показатели студентов в период обучения по параметру осмысленность жизни (Рис. 17).

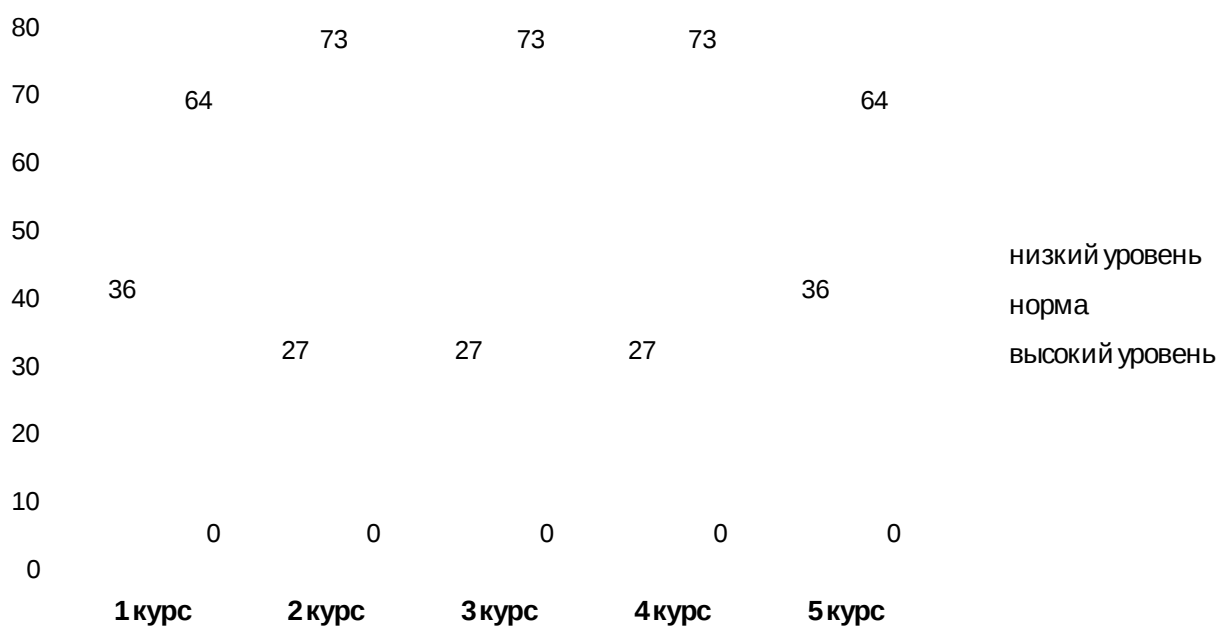


Рис. 17. Распределение испытуемых по уровню осмысленности жизни на разных курсах обучения (%)

Изучение динамики осмысленность жизни студентов-психологов (Рис. 17), показало стабильную картину показателей. Преобладание нормативных значений на протяжении всего изучаемого периода (от 64% до 73%) говорит о характерном для большинства группы стабильном ощущении осмысленности своей жизни, наличии убеждений, придающих смысл жизни, восприятию себя как достаточно целеустремленных людей. На основе незначительных колебаний показателей испытуемых в процессе обучения, и устойчивым количеством студентов с низкими показателям (27-37%), можно предположить, что данная характеристика может являться устойчивой характеристикой психологического неблагополучия, которая профессиональным развитием личности не компенсируется.

Рассмотрим, как распределились показатели студентов по параметру открытости к новому опыту и его интеграции (Рис. 18).

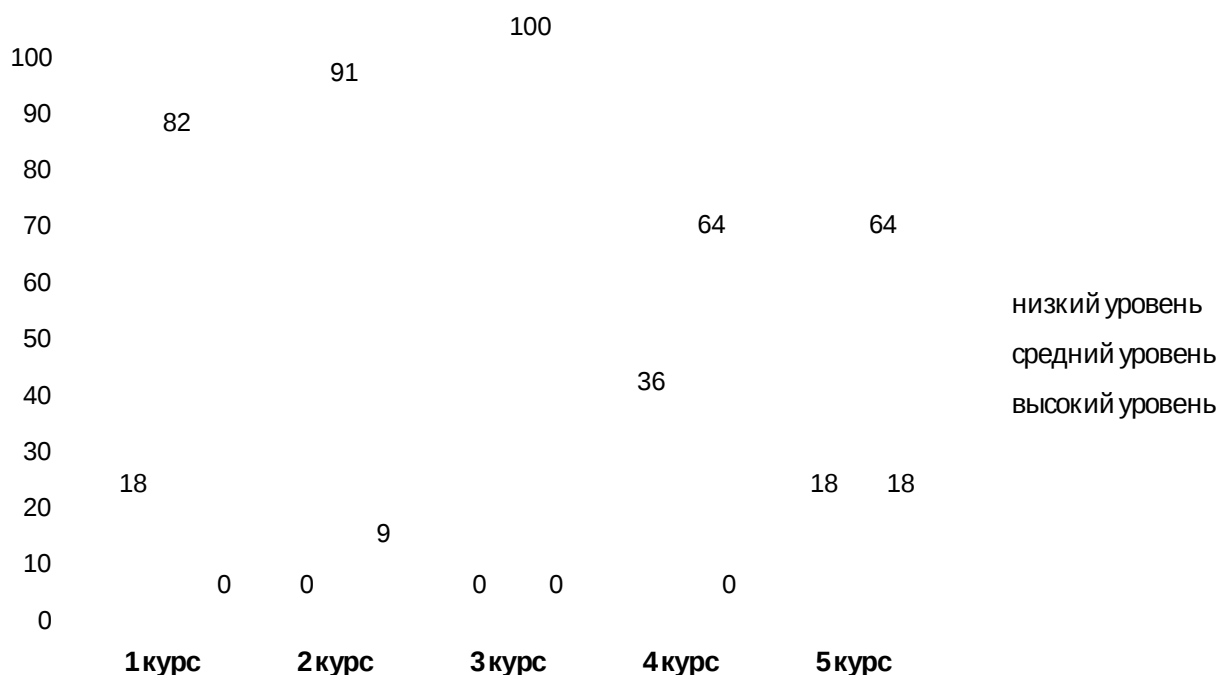


Рис. 18. Распределение испытуемых по открытости новой информации и успешности интеграции опыта на разных курсах обучения (%)

Изучение открытости (Рис. 18), понимаемой как способность человека воспринимать и интегрировать новый опыт; иметь реалистичный взгляд на жизнь и мир, быть открытым новым знаниям – показало положительную динамику нормативных показателей с 1 по 3 курс (от 82 до 100%) и высоких показателей (от 0 до 18%) к 5 курсу. Также наблюдается снижение показателей на 4 курсе (у 36% - низкий уровень, у 64% - нормативный). Это говорит о том, что не на всех этапах обучения открытость новому опыту завершается его успешной интеграцией. Открытость, искренность личности может быть и фактором ее уязвимости – это могло бы объяснить низкий уровень других параметров психологического благополучия студентов на 3 курсе обучения.

Полученные в результате лонгитюдного изучения эмпирические результаты, позволяют сделать вывод, что открытость новому опыту и информации является характерным для структуры психологического благополучия студентов-психологов. Учитывая снижение других показателей

благополучия на 3 курсе – понижение самопринятия и позитивных отношений с окружающими, повышение открытости новому опыту и его интеграцию, можно рассматривать как ресурсную стратегию выхода из кризисных ситуаций и состояний.

Выявленная на эмпирическом уровне динамика параметров психологического благополучия требует статистической проверки. Для этой цели был использован критерий Уилкоксона для зависимых выборок (Рис. 19) (Подробнее см. в Прил. 2).

Таблица 5

## Динамика параметров психологического благополучия студентов-психологов

№	Курсы обучения Параметры	W P	1 и 2	2 и 3	3 и 4	4 и 5	1 и 5
1	Позитивные отношения с окружающими	W	12	-42	6	3	-2
		p	<b>&lt;0,05</b>	<b>&lt;0,05</b>	>0,05	>0,48	>0,05
2	Автономия	W	8	3	30	-26	6
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,48	>0,05
3	Управление средой	W	55	-20	30	-31	7
		p	<b>&lt;0,02</b>	<b>&lt;0,05</b>	>0,05	>0,05	>0,05
4	Личностный рост	W	37	-27	-19	45	32
		p	<b>&lt;0,05</b>	>0,05	<b>&lt;0,05</b>	<b>&lt;0,02</b>	>0,05
5	Цели в жизни	W	58	-3	-9	0.0	11
		p	<b>&lt;0,01</b>	>0,05	<b>&lt;0,05</b>	>0,05	>0,05
6	Самопринятие	W	19	-3	11	-5	-2
		p	<b>&lt;0,04</b>	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
7	Баланс аффекта	W	-21	41	-30	25	25
		p	<b>&lt;0,03</b>	>0,05	<b>&lt;0,05</b>	>0,05	<b>&lt;0,05</b>
8	Осмысленность жизни	W	32	-25	-2	11	-11
		p	>0,05	>0,05	<b>&lt;0,05</b>	>0,05	>0,05
9	Человек как открытая система	W	55	-18	-39	45	33
		p	<b>&lt;0,02</b>	>0,05	>0,05	<b>&lt;0,02</b>	<b>&lt;0,05</b>
10	Индекс психологического благополучия	W	60	-34	15	-20	11
		p	<b>&lt;0,01</b>	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

**Примечание:** жирным шрифтом выделены значимые сдвиги

Анализ сдвигов параметров психологического благополучия в период обучения студентов в вузе показал (Табл. 5), что при переходе студентов с 1-го на 2-ой курс выявлена положительная динамика практически всех показателей психологического благополучия личности на уровне достоверности  $p \leq 0,01$  и  $p \leq 0,05$ , кроме автономии и осмысленности жизни. Это говорит о том, что студенты, как первого, так и второго курса еще не развили самостоятельный, независимый взгляд на оценку своего и чужого поведения, что соответственно связано и с пониженным уровнем осмысленности своей жизни.

При переходе со 2-го на 3-й курс выявлена отрицательная динамика на уровне достоверности  $p < 0,05$  по позитивным отношениям с окружающими ( $w = -45$ ) и компетентности в управление окружающей средой ( $w = -20$ ). Учитывая эмпирические данные, отразившие снижение значений по многим параметрам благополучия на 3 курсе, можно сделать вывод, что уровень психологического благополучия на 3 курсе обусловлен в большей степени характером межличностных отношений с окружающими и проблемами в овладении различных видов деятельности, неспособности преодолевать трудности на пути реализации значимых потребностей и целей.

При переходе с 3 на 4 курс – обнаружена отрицательная динамика на уровне значимости  $p < 0,05$  по балансу аффекта ( $w = -30$ ) т.е. у студентов-психологов на 4 курсе, несмотря на повышение индекса психологического благополучия, присутствует снижение отдельных его структурных параметров: личностного роста ( $w = -19$ ), целей в жизни ( $w = -9$ ), осмысленности жизни ( $w = -2$ ), ощущение остановки личностного развития; уменьшение числа целей и убеждений, определяющих смысл жизни; доминирование чувства скуки и бесцельности своего существования, неясность жизненных перспектив, которые могли бы быть для них привлекательными, что может являться последствиями кризисного состояния на 3 курсе.

При переходе с 4 на 5 курс выявлена положительная динамика по личностному росту и открытости ( $w = 45$ ;  $p < 0,02$ ). Эти результаты свидетельствуют о том, что к 5 курсу выравнивается структура

психологического благополучия личности в первую очередь за счет повышения ощущения собственного прогресса, личностного роста, связанного, в том числе и с завершением обучения в вузе, а также с осознанием своей успешности в усвоении информации и интеграции опыта.

Сравнительный анализ индивидуальных данных студентов за период обучения в вузе, показал, что психологическое благополучие/неблагополучие может иметь устойчивую во времени динамическую характеристику.

Так, было выявлено, что для части студентов (27%) характерно психологическое неблагополучие на протяжении всего периода обучения в вузе. У 36% психологическое неблагополучие выявлялось 1-2 раза за пять лет. Для 37% студентов свойственно устойчивое психологическое благополучие в течение всего периода обучения. Причем в группу устойчиво психологически неблагополучных студентов-психологов попало большинство юношей (75%).

Исходя из имеющихся данных, можно предположить, что психологическое благополучие как переживание удовлетворенности собой и своей жизнью может являться довольно устойчивой личностной характеристикой.

В связи с этим, мы сочли необходимым рассмотреть в сравнительном анализе структуру психологического неблагополучия студентов-психологов, для выявления зон неблагополучия, знание которых необходимо для организации психологической помощи с целью оптимизации психологического благополучия личности студентов. Для этого был осуществлен сравнительный анализ классических параметров психологического благополучия у устойчиво неблагополучных и устойчиво благополучных студентов-психологов.

Результаты сравнительного анализа структуры психологического благополучия у устойчиво благополучных студентов-психологов и устойчиво неблагополучных (Рис. 19).

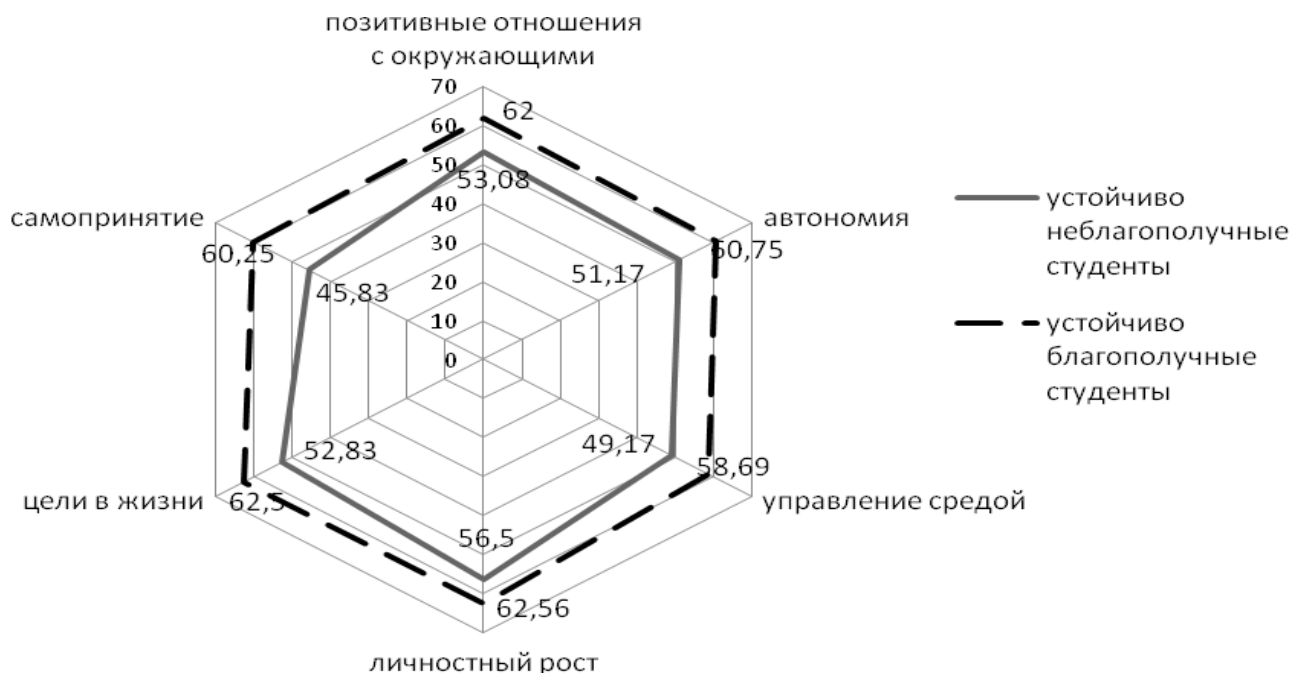


Рис. 19. Профили психологического благополучия личности студентов-психологов с учетом динамической характеристики благополучия (баллы)

На рисунке 19 мы можем видеть специфику психологического благополучия у устойчиво благополучных и устойчиво неблагополучных студентов, для которой характерным является расхождение профилей по всем параметрам психологического благополучия, а также согласованность, симметричность профиля психологического благополучия студентов с устойчивым психологическим благополучием личности. Наибольшее расхождение профилей наблюдается по самопринятию (60,25 и 45,83 б.), что подтверждает ранее сделанные выводы о роли уровня самопринятия в структуре психологического благополучия / неблагополучия студентов первого и третьего курсов. Наименьшие расхождения наблюдаются по стремлению к личностному росту.

Необходимо отметить, что само по себе недовольство собой, неприятие отдельных личностных качеств неизбежно связано со стремлением человека стать лучше, но в данном случае суть неблагополучия студентов заключается не только в недовольстве собой, но и в низкой вере в свои способности к переменам к лучшему, фиксация на негативных аспектах своей личности.



Таким образом, можно утверждать, что низкий уровень самопринятия является доминирующим параметром в структуре психологического неблагополучия студентов-психологов с устойчивым психологическим неблагополучием.

Для подтверждения значимости найденных эмпирических различий в структуре психологического благополучия устойчиво благополучных и устойчиво неблагополучных студентов-психологов был проведен сравнительный анализ с помощью критерия Манна-Уитни (Табл. 6)

Таблица 6

**Результаты сравнительного анализа психологического благополучия личности студентов с учетом его динамической характеристики**

№	Параметры психологического благополучия	Устойчиво неблагополучные студенты ср.знач.	Устойчиво благополучные студенты ср. знач.	U	p
1	Позитивные отношения с окружающими	53.08	62	109	<b>0.003</b>
2	Автономия	52.17	60.75	107	<b>0.002</b>
3	Управление средой	49.17	58.69	87.5	<b>0.001</b>
4	Личностный рост	56.5	62.56	119	<b>0.01</b>
5	Цели в жизни	52.83	62.5	101	<b>0.001</b>
6	Самопринятие	45.83	60.25	87.5	<b>0.001</b>

**Примечание:** жирным шрифтом выделены значимые различия

Статистический сравнительный анализ структуры психологического благополучия личности (Табл. 6) с учетом его динамической характеристики позволил выявить достоверные отличия ( $p \leq 0,01$ ) психологического благополучия у устойчиво неблагополучных и устойчиво благополучных студентов по всем параметрам, что означает согласованность изменений структуры психологического благополучия личности.

Таким образом, при построении программы оптимизации психологического благополучия личности необходимо учитывать не только особенности структуры психологического неблагополучных студентов-

психологов, но и то, что параметры устойчивого психологического благополучия личности находятся в зоне оптимальных значений (нормативные и незначительно повышенные показатели), при этом согласованы между собой.

С целью определения факторов, обуславливающих уровень психологического благополучия и его динамическую характеристику, был предпринят анализ ретроспективных оценок и факторов, его обуславливающих на каждом этапе обучения в вузе, результаты которого представлены в следующем параграфе.

### **2.3. Ретроспективный анализ динамики психологического благополучия личности студентов-психологов**

Для изучения динамики субъективных оценок и факторов психологического благополучия личности студентов-психологов, был использован метод ретроспективного анализа. При выборе метода анализа мы исходили из положения И. Бонивелл [14] о том, что среди временных перспектив, более других способствует благополучию – позитивная ориентация на прошлое. Материалом анализа стали собранные данные по разработанной нами анкете (См. Прил. 1).

Чтобы оценить степень субъективности / объективности ретроспективных самооценок психологического благополучия, были сопоставлены шкальные оценки психологического благополучия за каждый курс обучения и результаты опросника «Шкалы психологического благополучия» (ШПБ) К. Рифф (Т.Д. Шевеленкова – П.П. Фесенко) за соответствующие годы обучения.

Для сопоставления субъективных оценок и результатов тестирования использовался критерий углового преобразования Фишера. Результаты сравнительного статистического анализа представлены в таблице 7.

**Сравнительный анализ ретроспективных оценок психологического благополучия личности студентов и результатов опросника ШПБ (%)**

Уровень ПБ Методики; Курс обучения	Низкие значения		Нормативные		Высокие значения	
	ШПБ	Анкета	ШПБ	Анкета	ШПБ	Анкета
1 курс	45.5	63	54.5	28	0	9
	$\varphi=0.434; p>0.05$		$\varphi = 0.893; p>0.05$		$\varphi = 1.437; p>0.05$	
2 курс	36	28	64	36	0	36
	$\varphi=0.459; p>0.05$		$\varphi = 1.296; p>0.05$		<b><math>\varphi = 3.036; p&lt;0.01</math></b>	
3 курс	45.5	18	54.5	46	0	36
	$\varphi=0.893; p>0.05$		$\varphi = 0.426; p>0.05$		<b><math>\varphi = 1.64; p&lt;0.01</math></b>	
4 курс	36	28	54.5	18	9	54
	$\varphi=0.969; p>0.05$		$\varphi = 1.831; p>0.05$		<b><math>\varphi = 2.461; p&lt;0.01</math></b>	
5 курс	45.5	28	45.5	28	9	44
	$\varphi=1.404; p>0.05$		$\varphi = 1.404; p>0.05$		<b><math>\varphi = 2.895; p&lt;0.01</math></b>	

**Примечание:** жирным шрифтом выделены значимые различия; ШПБ – опросник «Шкалы психологического благополучия»

Сравнительный анализ психологического благополучия личности студентов и его ретроспективной самооценки показал (Табл. 7) отсутствие достоверных различий по низкому и нормативному уровню за пять лет обучения и по высокому уровню за первый курс обучения, то есть субъективные оценки психологического благополучия за прошедшие годы и результаты опросника совпадают. Это говорит о достаточно высокой объективности ретроспективных самооценок испытуемых.

Необходимо отметить, что студенты, имеющие нормативный и высокий актуальный уровень благополучия, склонны воспринимать свой уровень благополучия в ретроспективе более высоким. Так, около половины студентов (54,5%) субъективно завысили оценку своего психологического благополучия, со второго по пятый курс: на втором курсе по результатам тестирования не было выявлено студентов с высоким уровнем психологического благополучия вообще, но в ретроспективной оценке высокий уровень благополучия отметили у себя на втором и третьем курсе 36% студентов. За четвертый курс ретроспективные оценки были завышены на 45%. Психологическое

благополучие на пятом курсе субъективно воспринималось на 54% более высоким, чем по результатам тестирования. Это говорит о том, что на уровень ретроспективной самооценки психологического благополучия одновременно влияют определенные характеристики пережитых событий прошлого, атрибуции полученного жизненного опыта и актуальный статус психологического благополучия личности оценивающего.

На основании полученных результатов можно сделать выводы: 1) о правомерности использования ретроспективного анализа в оценке психологического благополучия личности; 2) о влиянии уровня актуального психологического благополучия личности на ее ретроспективные оценки.

Качественный анализ анкетных данных позволил выявить субъективные факторы, обуславливающие уровень психологического благополучия студентов в изучаемый период.

Так, среди причин, обуславливающих психологическое благополучие на первом курсе, студенты указали следующие: «проблемы с учебой», «адаптация к учебе», «переход из другого института», «поступление в вуз», «взаимоотношения в коллективе», «отношения с друзьями», «страх и неуверенность», «боязнь чего-то нового», «неопытность», «духовные практики», «поверхностность, знаний». С помощью контент-анализа высказывания были объединены в четыре группы и определена их частота встречаемости: «учеба» (45%), «отношения» (45%), «эмоциональные переживания» (27%), «смыслы и цели» (18%), «развитие» (9%).

В качестве причин обуславливающих уровень психологического благополучия на втором курсе были названы: «учеба», «погруженность в свой внутренний мир», «увлеченность предметами», «межличностные отношения», «сомнения в выборе профессии», «дружба», «хорошие отношения», «смена места жительства», «вспыхнувшая любовь», «обретение эмоциональной стабильности», «негативные обстоятельства», «проблемы со здоровьем», «трудности в общении с группой, тревога». Нужно отметить, что ответы категории «учеба» уже представлены в меньшей степени (18%), на первое

место выходят ответы категории «отношения» (45%), затем – «эмоциональные переживания» (27%), «среда» (18%), «здоровье» (9%) и «развитие» (9%).

Субъективными причинами, определяющими психологическое благополучие личности студентов на третьем курсе стали: «налаживание личных взаимоотношений», «учёба», «конфликты с сокурсниками», «ощущение бессилия изменить ситуацию», «апатия», «интимные отношения», «отъезд родителей», «проблемы с весом», «дружба», «любовь», «неудачи в личных делах», «разочарование в отношениях», «обострение болезни», «полюбил жизнь», «сбылись мечты», «поиск смысла жизни». Анализ этих и других похожих ответов, выявил доминирующее влияние фактора «отношения» (64%), «эмоциональные переживания» (54%), «цели и смыслы» (36%), менее представленным на третьем курсе были фактор «здоровье» (18%), «учеба» (9%), «семья» (9%), «окружающая среда» (9%).

В качестве причин, определяющих уровень психологического благополучия на четвертом курсе были названы: «осознание ответственности», «прощание с беззаботным детством», «личные отношения», «неопределенность в близких отношениях», «переломный момент», «осознание жизненных целей», «стабильность в отношениях», «разрыв близких отношений», «работа», «проблемы с весом», «самостоятельность», «новые друзья», «стало легко учиться», «сформировались цели и стремление к их достижению». На первое место по влиянию на психологическое благополучие на 4 курсе выходит категория «отношения» (45%), на второе – «цели и смыслы» и «развитие» (36%) и далее - «учеба» (18%), «эмоциональные переживания» (18%), «здоровье» (9%).

В качестве факторов, определяющих уровень психологического благополучия на 5 курсе респонденты назвали следующие: «ощущение нового этапа жизни», «самостоятельность», «неопределенность», «душевные метания», «личностное развитие», «тренинги», «тесное общение в коллективе», «умение применять полученные знания на практике», «проблемы со здоровьем», «дипломная работа», «новые близкие отношения», «тревога по поводу ГОСов»,

«стабильность отношений», «интересная работа на практике», «новые люди», «озабоченность предстоящим поиском работы», «семейные проблемы», «беременность», «осознание тяжести быта», «осознание собственных ошибок», «перезагрузка». Анализ частоты встречаемости факторов позволил вывести на первое по значимости место «эмоциональные переживания» (54%), затем «развитие» (45%), «отношения» (36%); «цели и смыслы» по сравнению с четвертым курсом стали менее значимыми в картине психологического благополучия, а так же категории «здоровье», «учеба» (по 27%), «семья» (18%), «окружающая среда» (9%).

Для подтверждения динамики факторов, детерминирующих уровень психологического благополучия на студентов на каждом этапе обучения, был использован метод ранжирования (Табл. 9).

Таблица 8

**Распределение рангов субъективных факторов психологического благополучия личности студентов-психологов (ретроспектива)**

№	Курс обучения Факторы	Курс				
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
1	Учеба	1	2	5	3	5
2	Отношения	1	1	1	1	3
3	Эмоциональные переживания	2	2	2	3	1
4	Смыслы и цели	3	0	3	2	4
5	Здоровье	0	3	4	4	5
6	Среда	0	2	5	0	6
7	Семья	0	0	5	0	2
8	Развитие	4	3	0	2	2

Ранжирование факторов, обуславливающих уровень психологического благополучия, выявило (Табл. 8) определенную закономерность смены их влияния в период обучения в вузе. Так, учеба, являлась фактором, влияющим на уровень психологического благополучия личности студентов только на первых двух курсах. Тогда как значимость межличностных отношений и эмоциональных переживаний, связанных в основном с межличностными

отношениями практически не изменялась на протяжении всех пяти лет и находилась в тройке первых рангов. Причем, чуть менее значимыми межличностные отношения стали на 5 курсе, а эмоциональные переживания – на 4 курсе. Личностное развитие как фактор психологического благополучия, стал более значимым на заключительном этапе обучения (4 и 5 курс). Средовые факторы определяли уровень психологического благополучия студентов только на 2 курсе обучения.

Сравнительный анализ категорий с помощью однофакторного дисперсионного анализа показал качественное различие рангов на уровне возможности ошибки меньше 4% ( $F=3.043$ ;  $p=0.034$ ).

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы. Существующая положительная динамика психологического благополучия студентов на каждом курсе обучения детерминирована различными факторами. Среди них устойчиво значимым фактором являются межличностные отношения и эмоциональные переживания, на протяжении пяти лет находящихся в первой тройке детерминант.

С целью углубления понимания субъективного содержания психологического благополучия были проанализированы представления о нем у студентов.

Так, анализ частоты встречаемости определений психологического благополучия личности в массиве данных показал, что в его описаниях доминирует «гармония» (82% встречаемости), «целостность» (73%), «равновесие» (45%), «позитив» (36%), «внутренний покой» (27%).

Ассоциативный ряд с психологическим благополучием у студентов был представлен следующими образами (часто встречающиеся и оригинальные представления): «улыбка», «счастье», «целостность», «радость», «любовь», «объятия», «солнце», «праздник», «море», «голубое небо», «спираль», «огромное зеленое дерево», «колыбель», «комфорт», «спокойствие», «зеленый цвет», «успех», «достаток», «доверие», «самораскрытие», «насыщенность», «интерес», «полнота бытия», «независимость», «душевный покой», «белая

«лилия», «теплое солнце», «пожилой мужчина, сидящий в позе лотоса», «внутреннее равновесие», «зеленые холмы», «воздушный шарик», «родительский дом», «бирюзовый цвет», «круг», «семья», «защищенность», «непривязанность», «уверенность», «спокойная вода», «беззаботность», «безопасность», «уютное кресло», «неповторимость».

Анализ ассоциаций показал, что на первом месте по частоте встречаемости в данной выборке были образы, связанные с чувствами и состояниями (100%), среди которых доминируют: счастье, равновесие, целостность, уверенность, любовь. На втором – ассоциации, связанные с образами природы (90%), среди которых чаще встречаются: солнце, море, небо, трава. На третьем – ощущения (82%), среди которых доминируют: «тепло» и «комфорт». Чуть меньше в представлениях цветовых образов (73%), среди которых доминирует зеленый и голубой цвет. Ассоциации с семьей, домом, людьми (54%), с конкретными предметами (45%), среди которых чаще встречается «воздушный шарик».

На основании полученных данных можно сделать вывод, что в представлениях студентов о психологическом благополучии в основном отражаются проекции актуальных потребностей. При этом у устойчиво психологически неблагополучных студентов превалирует количество таких ассоциаций, как: равновесие, целостность, тепло, счастье, что можно объяснить принципом замещения дефицитарности позитивных переживаний.

Чтобы определить, является ли выявленные проблемные зоны психологического благополучия характерными только для студентов-психологов, было предпринято изучение психологического благополучия у студентов других специальностей гуманитарного профиля, результаты которого представлены в следующем параграфе нашей работы.



## 2.4. Сравнительное изучение психологического благополучия личности студентов-психологов и студентов других специальностей

Для выявления особенностей психологического благополучия личности у студентов-психологов было предпринято его изучение в сравнении со студентами специальности «юриспруденция» и «менеджмент».

Рассмотрим уровень психологического благополучия в группе студентов-психологов (Рис. 20).



Рис. 20. Распределение показателей психологического благополучия личности в группе студентов-психологов (%)

Изучение уровня психологического благополучия студентов-психологов показало (Рис. 20), что почти у половины группы низкие показатели по параметрам баланс аффекта (43,4%), самопринятие (34,7%), позитивные отношения с окружающими (30,4%). Это характеризует студентов-психологов как негативно оценивающих себя и свою жизнь, не верящих в свои способности, не принимающих себя со всеми достоинствами и недостатками. Им свойственно недовольно собою и обстоятельствами своей жизни,

беспокойство по поводу некоторых своих личностных качеств, проявление большой избирательности в установлении доверительных, интимных отношений, демонстрация нежелания идти на компромисс в отношениях с окружающими.

Высокие и нормативные показатели студентов-психологов сосредоточены на таких конструктах, как: осмысленность жизни (34,8 и 43,4%), цели в жизни (26 и 52,1%), личностный рост (26 и 60,8%), открытость новому опыту (21,7 и 69,5%) и автономия (17,4 и 69,5%). Эти данные отражают высокую осмысленность жизни у студентов-психологов, целеустремленность; ощущение личностного роста и самореализации, открытость новому опыту и информации, ощущение изменений в соответствии с собственными познаниями и достижениями; достаточно реалистичное восприятие аспектов человеческого бытия; способность принимать самостоятельные и независимые от социального окружения решения.

Рассмотрим специфику психологического благополучия личности студентов-юристов (Рис. 21).



Рис. 21. Распределение показателей психологического благополучия в группе студентов-юристов (%)

Изучение уровня психологического благополучия студентов-юристов (Рис. 21) выявило низкие значения по параметрам: человек как открытая система (52,6%), личностный рост (47,3%) и осмысленность жизни (42,1%), что отражает закрытость студентов для новой информации, неумение использовать свой жизненный опыт, недостаточно реалистичное восприятие жизни, восприятие прошлого и настоящего как лишённого особого смысла; чувство скуки, отсутствие привлекательных жизненных перспектив; ощущение отсутствия личностного роста.

Отличает студентов-юристов: автономность, независимости от мнений окружающих (у 42,1 – высокие и у 47,3% нормативные значения), принятие всех сторон своей личности (15,7 и 68,4%), умение справляться с повседневными делами (10,5 и 73,6%), баланс положительных и отрицательных эмоций (15,7% и 68,4%).

Рассмотрим особенности психологического благополучия личности студентов-менеджеров (Рис. 22).



Рис. 22. Распределение параметров психологического благополучия в группе студентов-менеджеров (%)

Изучение психологического благополучия в группе студентов-менеджеров (Рис. 22.) выявило низкие показатели по таким параметрам психологического благополучия как: автономия (50%), баланс аффекта (36,3%). Это свидетельствует об ориентации большинства студентов-менеджеров на мнение окружающих, невозможности ему противостоять. При этом у трети студентов выражено недовольство и неудовлетворенность обстоятельствами своей жизни, ощущение бессилия что-либо изменить.

Выраженными характеристиками группы менеджеров являются: высокая степень восприимчивости к новому опыту и информации, искренность и открытость переживаний (у 36,4% группы высокие показатели и у 50% - нормативные); умение выстраивать и поддерживать позитивные отношения с окружающими, идти на компромисс (у 22,7% высокие показатели, у 59% нормативные), что возможно связано с выше приведенными данными о социальной зависимости большинства студентов данной группы. А также более высокий общий индекс благополучия по сравнению с юристами и психологами (22,7% высоких значений, 54,5% нормативных), что говорит сравнительно большей удовлетворенности собою и своей жизнью.

Сравнительный анализ эмпирических данных показал определенные различия в структуре психологического благополучия у студентов-психологов, по сравнению со студентами других специальностей. С одной стороны - это более низкий уровень психологического благополучия, более низкий уровень самопринятия и недостаточное умение устанавливать позитивные, доверительные отношения с окружающими. С другой стороны – большая степень осмысленности жизни, потребность в личностном росте и открытость новому опыту.

Общим для всех студентов-первокурсников оказались: недостаточный баланс позитивных и негативных эмоций, трудности в организации повседневной деятельности, неготовность использовать предоставляющиеся им возможности и недостаточное умение самостоятельно преодолевать жизненные препятствия, что можно объяснить особенностями возраста, не завершившейся

сепарацией от родителей, недостаточной социальной зрелости, затруднениями в учебе и адаптации.

Для проверки предположения о специфике психологического благополучия личности студентов-психологов был использован критерий Манна-Уитни для попарной оценки степень сходства распределения значений в группах (Табл. 9).

Таблица 9

**Сравнительный анализ психологического благополучия личности студентов разных специальностей**

№	Параметры	М		U	p	М		U	p	С-Ю С-М	
		С-Ю	С-П			С-М	С-П			U	p
1	Позитивные отношения с окружающими	58 ▽	62 ▽	344	,11	67△	62 ▽	320	,04	121	,03
2	Автономия	60	57,7	426	,64	53 ▽	57,7	312	,03	217	,02
3	Управление средой	57,6	58	404	,93	57	58	352	,10	182	,61
4	Личностный рост	<b>60,5 ▽</b>	<b>64,2</b>	<b>333</b>	<b>,04</b>	62 ▽	64,2	412	,21	172	,42
5	Цели в жизни	60,1 ▽	63,9△	345	,11	61,2	63,9 △	512	,68	213	,82
6	Самопринятие	59,2	54,4▽	478	,14	58,9	54,4▽	472	,15	451	,78
7	Баланс аффекта	91,5 ▽	93,3▽	413	,90	100 ▽	93,3▽	398	,13	262	,88
8	Осмысленность жизни	94,9 ▽	100 △	368	,23	96 ▽	100 △	388	,07	321	,13
9	Человек как открытая система	<b>60,6▽</b>	<b>67 △</b>	<b>306</b>	<b>,01</b>	68,4△	67 △	448	,16	<b>301</b>	<b>,01</b>
10	Индекс ПБ	361 ▽	355 ▽	404	,94	362 ▽	355 ▽	368	,21	408	,66

**Примечание:** ▽ - показатели ниже нормы опросника; △ - высокие показатели. С-П – студенты-психологи, С-Ю – студенты-юристы, С-М – студенты-менеджеры. Жирным шрифтом выделены значимые различия.

Сравнительный анализа параметров психологического благополучия (Табл. 9) показал, что для всех студентов первого курса характерен пониженный уровень общего психологического благополучия, а также баланса аффекта, подразумевающего преобладание позитивной самооценки и отношения к себе и своим возможностям в преодолении жизненных

препятствий и возможности усвоения новых умений и навыков. Поскольку такие результаты получены у первокурсников трех факультетов, то можно предположить, что эта тенденция связана с особенностями возраста и трудностями адаптации к учебе в вузе.

Статистический анализ позволил выявить два существенных различия между студентами-психологами и студентами-юристами по параметру человек как открытая система ( $U=306$ ;  $p=0,010$ ) и личностный рост ( $U=333.5$ ;  $p=0,049$ ). Это говорит о том, что студентов-психологов характеризует сравнительно большая открытость к восприятию нового опыта и способность его интегрировать, ориентация на свое личностное развитие в процессе учебы, большая реалистичность в восприятии аспектов человеческого бытия; большой интерес к жизни.

Статистический анализ параметров психологического благополучия у студентов-менеджеров и студентов-психологов выявил достоверные различия по позитивным отношениям с окружающими ( $U=320,5$ ;  $p=0,046$ ) и автономии ( $U=312$ ;  $p=0,034$ ). То есть психологи в меньшей степени, чем менеджеры склонны к свободному установлению межличностных отношений, имеют меньшее количество друзей, не склонны идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими, им сложнее быть открытыми в проявлениях теплоты и заботы к другим. При этом они в большей степени независимы в оценках своего и чужого поведения, более способны противостоять давлению окружающих.

Статистический сравнительный анализ показателей психологического благополучия у студентов-юристов и студентов-менеджеров выявил значимые различия в позитивных отношениях с окружающими ( $U=121$ ;  $p=0,03$ ) и открытости ( $U=301$ ;  $p=0,01$ ) у студентов-менеджеров и большую автономность студентов юридического факультета ( $U=217$ ;  $p=0,02$ ).

Таким образом, мы видим, что характеристики психологического благополучия личности студентов-психологов имеют свою специфику: во-первых, более низкий общий уровень психологического благополучия; во-

вторых, большее непринятие себя. При этом такие качества как стремление к личностному росту, открытость новому опыту и знаниям, присутствующие у психологов-первокурсников являются ресурсными и могут стать задатками для развития в процессе обучения в вузе необходимых профессиональных качеств. Но низкий уровень самопринятия и неумение выстраивать позитивные межличностные отношения могут стать проблемой в профессиональном становлении студента и его готовности к эффективному выполнению профессиональной деятельности.

При изучении личностных характеристик студентов разных факультетов необходимо учитывать также и особенности образовательной среды, в которой находятся студенты: специфика предметов и их подачи, производственной и научно-исследовательской практики, отношений с преподавателями, психологический климат в учебной группе и т.п. Так, студенты психологического факультета имеют гораздо больше возможностей познания себя и других в процессе специально организованных семинарских и практических занятий, практико-ориентированных дисциплин, обсуждению и анализ обратной связи.

## 2.5. Выводы

Изучение психологического благополучия личности методом поперечного среза выявило положительную динамику благополучия студентов-психологов с первого по четвертый курс. Статистический анализ, с использованием критерия Манна-Уитни, подтвердил повышение уровня психологического благополучия у студентов к 4 курсу по параметру самопринятие по сравнению со студентами 1 курса и 2 курса, позитивным отношениям с окружающими и автономности по сравнению со студентами 2 и 3 курса, большей сбалансированности положительных и отрицательных эмоций по отношению к себе и своей жизни в

сравнении со студентами 1 и 2 курса; большей целеустремленности по сравнению со 2 курсом.

На основе лонгитюдного изучения выявлена общая положительная динамика психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения. Результаты статистического анализа, с использованием критерия Фридмана, показали, что наибольшие изменения в структуре психологического благополучия личности произошли в компетентности управления средой, открытости к восприятию и интеграции нового опыта, в эмоциональной устойчивости и позитивной оценке себя и своего опыта.

Анализ динамики структурных компонентов психологического благополучия показал, что уровень психологического благополучия на начальном этапе обучения зависит от уровня самопринятия. Статистический анализ динамики психологического благополучия личности студентов, с использованием критерия Уилкоксона, показал прирост показателей при переходе с 1 на 2 курс обучения по всем параметрам, кроме независимости от мнения окружающих и осмысленности жизни, пониженный уровень которых, может объясняться возрастными особенностями. При переходе со 2 на 3 курс отмечается снижение показателей по позитивным отношениям с окружающими и компетентности в управлении повседневными делами, что позволило сделать вывод об обусловленности уровня психологического благополучия третьекурсников характером межличностных отношений и возможностью изменять условия своей жизни. При переходе с 3 на 4 курс наблюдается понижение ощущение отсутствия личностного прогресса и реализации своего потенциала, неясность жизненных перспектив, дефицит целей и убеждений, определяющих смысл жизни, появление скуки и бесцельности, возможно отражающий кризис профессиональной идентичности. При переходе с 4 на 5 курс обучения выявлена положительная динамика в ощущении личностного роста, в открытости к восприятию нового опыта, в реалистичности взгляда на жизнь и мир. Сопоставление показателей психологического благополучия за 1 и 5 курс выявило положительную динамику по балансу аффекта и открытости, т.е. за период обучения наибольшие изменения



в структуре психологического благополучия произошли по общей эмоциональной оценки студентами себя и своей жизни, выросла способность в принятии себя со всеми достоинствами и недостаткам, уверенность в себе и своих силах, а также способность воспринимать и интегрировать новый опыт, реалистично смотреть на жизнь и мир.

Изучение академической успеваемости студентов-психологов как показателя успешности профессионального становления выявило ее положительную динамику, подтвержденную критерием Фридмана. Была также обнаружена взаимосвязь индивидуальных показателей успеваемости с уровнем психологического благополучия на 2 курсе и с успешностью в практической деятельности на завершающем периоде обучения (4-5 курс;  $p=0,04$ ), что свидетельствует о роли психологического благополучия личности в процессе личностной и профессиональной готовности студентов-психологов, при этом мы считаем, что психологическое благополучие первично.

Анализ индивидуальных изменений психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения показал, что оно имеет динамическую характеристику: устойчивое психологическое благополучие, устойчивое психологическое неблагополучие и неустойчивое психологическое благополучие. Так, для трети студентов характерно устойчивое психологическое неблагополучие на протяжении всего периода обучения в вузе, для трети характерно устойчивое психологическое благополучие и у трети студентов уровень благополучия качественно изменялся 1-2 раза за 5 лет. Замечено, что устойчивое неблагополучие характерно больше для юношей, что относит их в группу риска по нарушению адаптации и позитивного функционирования. При этом профиль параметров психологического благополучия у студентов с устойчивым психологическим благополучием является более гармоничным, согласованным. У устойчиво неблагополучных студентов наблюдается негармоничный профиль параметров. Проблемной зоной является пониженный уровень самопринятия. Сравнительный статистический анализ структуры психологического благополучия у устойчиво благополучных и устойчиво

психологически неблагополучных студентов показал достоверные различия по всем его структурным компонентам, что говорит о согласованности изменений параметров психологического благополучия.

На основе ретроспективного анализа, определены динамика и факторы психологического благополучия личности студентов-психологов. Так, сопоставление ретроспективной самооценки студентами своего благополучия за весь период обучения с данными опросника показало субъективное преувеличение низкого уровня психологического благополучия на первом курсе и его преувеличение со второго по пятый курс. Статистический анализ в целом подтвердил схожесть результатов опросника и самооценки психологического благополучия и зависимость его ретроспективной оценки от оценки его актуального уровня. Ранжирование факторов психологического благополучия, позволило установить, что на начальном этапе обучения значительное влияние на психологическое благополучие личности студентов-психологов оказывает учебная деятельность, на завершающем этапе обучения – возможности личностного и профессионального роста. На протяжении всего изучаемого периода значимыми факторами психологического благополучия являются эмоциональные переживания и межличностные отношения. Однофакторный дисперсионный анализ подтвердил качественное различие факторов, влияющих на уровень психологического благополучия личности студентов в разные годы обучения. Анализ ассоциаций с психологическим благополучием показал, что дефицитарность позитивных эмоций и отношения к себе у студентов проецируется на ассоциативный образ, так у устойчиво психологически неблагополучных респондентов преобладают образы чувств и состояний – счастья, целостности, любви, уверенности и умиротворяющих образов природы – солнечные пейзажи, голубое небо, спокойное море. В определении психологического благополучия студентами доминируют абстрактные выражения «гармония», «целостность», «равновесие».

На основе сравнительного анализа психологического благополучия личности студентов-психологов со студентами юридического и экономического

факультетов выявлена специфика психологического благополучия личности у студентов-психологов, подтвержденная статистическим анализом. К ее особенностям на начальном этапе обучения относятся: сравнительно большее ощущение личностного роста, стремлению к саморазвитию; большей открытости новой информации, способности интегрировать опыт, реалистичнее воспринимать позитивные и негативные аспекты бытия; большая автономность и независимость в оценках своего и чужого поведения, а также сравнительно меньшая склонность к установлению близких, доверительных межличностных отношений.

Результаты исследования подтверждают наличие проблемы недостаточной личностной готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности и диктуют необходимость построения целенаправленной работы по оптимизации психологического благополучия для устойчиво неблагополучных студентов.

## ГЛАВА III. ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

### 3.1. Содержание экспериментальной работы

Для оптимизации уровня психологического благополучия был выбран формат психологического тренинга с элементами психотерапии. Тренинг, являясь системой специально организованного интенсивного воздействия, «особым образом организованной реальностью» [45, с. 47] направлен на в первую очередь на создание условий для развития самопознания и самопонимания, эмоциональной гибкости, рефлексии; изменения отношения к себе и другим, на выработку навыков саморегуляции, улучшение социальной адаптации участников, углубление опыта психологической интерпретации поведения других людей.

В процессе тренинга участники имеют возможность через механизмы эмпатии, идентификации и обратной связи с ведущим и группой, увидеть и осознать проблемные области своей личности, которые ранее не поддавались осознанию и вербализации в силу работы защитных механизмов, не позволяли раскрыть свой потенциал, ощущать позитивные эмоции, быть благополучным.

Тренинг, как форма групповой работы, выступает также в качестве тренажера, на котором в безопасной обстановке осваиваются и оттачиваются новые модели эффективного социального взаимодействия, преодолеваются комплексы, разрешаются интрапсихических конфликты и происходит избавление от стереотипов поведения и восприятия.

Опыт переживаний и сопереживания, полученный в процессе тренинговой работы группы, является значимым эмоциональным компонентом ряда таких эффектов, как: децентрация, проявляющаяся в большей обращенности к партнерам по общению; развитие гуманистической установки в отношении партнеров; возрастание социально-психологической активности.

**Цель программы:** – оптимизировать психологическое благополучие личности студентов. Под оптимизацией психологического благополучия мы понимаем симметрично согласованное повышение показателей по всем его структурным компонентам: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, наличие целей и смысла жизни, автономность, компетентность в управлении своей жизнедеятельностью, личностный рост.

**Задачи,** поставленные в программе, исходят из поставленной цели и опираются на параметры психологического благополучия личности:

1. способствование личностному росту через расширения сферы осознания поступков, поведения своих и окружающих, а также осознание процессов, происходящих в группе;
2. развитие независимости, внутренней свободы, самостоятельности в критериях и оценках себя и своего поведения, уменьшение неконструктивных психологических защит; повышение самооценки и уверенности в себе, позитивного отношения к себе и своей прошлой жизни;
3. развитие рефлексии, как умения исследовать и анализировать аспекты своей личности, потенциальные ресурсы на основе конкретных тренинговых ситуаций, спровоцированных или заданных ведущим через упражнения или возникших спонтанно в ходе становления отношений в группе; повышение чувства компетентности в управлении повседневными делами;
4. повышение осмысленности мотивов и жизненных целей, формирование активной жизненной позиции;
5. научение эмоциональной саморегуляции;
6. повышение уровня открытости новому опыту, его интеграции; способности более реалистично воспринимать себя и окружающий мир, его позитивные и негативные аспекты, повышение способности завязывать и поддерживать социальные контакты.

Более конкретно цели и задачи группы определяются ведущим запросами членов группы на каждом занятии. Они могут касаться отдельных участников, их взаимоотношений с близкими или референтными для него лицами, роли

конкретного участника в группе, внутренних проблем групповых взаимоотношений. Когда интересы группы сосредоточиваются на отдельных участниках, целью может быть расширение самосознания индивида, изменение его установок и расширение поведенческой компетентности. Когда интересы направлены на выполнение ролевых функций, целью группы может быть исследование отношения участников к различным групповым ролям и анализу эффективности взаимодействия.

Принципами организации программы являлись: принцип развития, принцип отражения, принцип интериоризации и экстериоризации.

**При разработке программы мы опирались на теорию психологического тренинга** Т.В. Зайцевой [45], И.В. Вачкова [25]; в построении блоков программы мы опирались на структуру психологического благополучия К. Рифф [153]; на понимание особенностей групповой психотерапии К. Рудестама [120] и Р. Кочунаса [75]; на положения приемы позитивной психологии И. Бонивелл [14]; на теорию и практику эмоционально-образной психотерапии Н.Д. Линде [88], на психотерапевтический метод работы с состояниями А.Ф. Ермошина [43]; содержательная часть тренинга представлена упражнениями и процедурами, разработанные такими авторами, как: И.В. Вачков [25], Н.Д. Линде [88], В.Г. Ромек [117], К.Фопель [144], [145], И. Шевцова [154], [155] и др.

Программа тренинга оптимизации психологического благополучия рассчитана на 72 часа, т.е. 10 встреч по 6 часов (с перерывом на обед) один раз в неделю.

В основе программы лежит принцип поэтапности развития группы и постепенности в глубине понимания самого себя каждым участником. Каждая новая встреча логически вытекает из предыдущей и служит в содержательном плане основой для следующей (стартовый шеринг).

Программа оптимизации психологического благополучия личности студентов представлена в таблице 10.

**Структура и краткое содержание программы  
«Оптимизация психологического благополучия личности студентов»**

№	Мишень воздействия, тема блока	Цели и задачи	Игры, упражнения, процедуры	Часы
1	Организационный блок Введение в программу тренинга.	Входящая диагностика. Анализ ожиданий и запросов участников. Заключение контракта с группой	«Этот тренинг будет иметь для меня смысл, если ...»; «Заключение контракта»	4
2	Управление средой, «Я и другие»	Создание условий для лучшего знакомства участников друг с другом; самораскрытия; осознания мотивов участия в тренинге; повышение доверия к себе и группе, повышение умения выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям	«Коленочки», Самый рассеянный», образный автопортрет «Дерево», «Лес группы», медитация «Дерево жизни», «Лотерея»	6
	Позитивные отношения с окружающими; «Я и другие»	Стимуляция групповой динамики; развитие умения исследовать свои личностные особенности и потенциальные ресурсы на основе конкретных тренинговых ситуаций.	«Путаница», «Дух группы»; «Мой сосед»; «Зоопарк», Медитация «Круг счастья»; «Лотерея»	6
3	Самопринятие; «Я и мои близкие»	Осмысление родительских предписаний, проработка возможных психических травм; выявление скрытых ресурсов через снятие запретов и блоков, мешающих самореализации.	«Никто из вас не знает, что я...»; «Куколка»; «Встреча с внутренним ребенком»; Медитация «Золотой поток»; «Лотерея»	6
	Самопринятие и автономия; «Я и мои близкие»	Расширение знаний о себе; повышение самооценки и ее независимости; осознание природы компонентов самооценки через актуализацию детских воспоминаний.	«Комплимент», «Четыре квадрата»; «А что бы сказала мама?»; «Внутренний родитель»; Медитация; «Лотерея»	6
4	Баланс аффекта; «Мои чувства»	Повышение эмоциональной стабильности через осознание своих эмоций и чувств; формирование намерения расстаться с неконструктивными чувствами (обидой, завистью, злостью и др.)	«Эмпатия»; «Тумба - Юмба»; «Утрата»; «Комок обид»; «Письмотому, кто...»; «Лотерея»	6

	Баланс аффекта. «Мои чувства»	Продолжение работы с неконструктивными эмоциями; создание условий для разрешения внутриличностных конфликтов, повышения уверенности в себе.	«Твои достоинства»; «Вентиляция эмоций»; «Работа со страхами через тело»; «Лотерея»	6
	Баланс аффекта «Мои чувства»	Развитие рефлексии; преодоление страха перемен; принятие решений, принятие ответственности за свою жизнь, судьбу.	«Золотая рыбка»; «Баланс реальный и желательный»; «Кризисы и вершины»; «Прекращение вечной борьбы»; «лотерея»	6
5	Смыслы и цели жизни, «Мои желания»	Переосмысление своей жизни; развитие принятия ответственности за свою жизнь, судьбу.	«Летающие, ползающие, бегающие»; «Что ты хочешь и чего ты боишься?»; «Варианты жизни»; «Моя роль в моей судьбе»; «Лотерея»	6
	Смыслы и цели жизни, «Мои желания»	Осознание своего личностного потенциала; развитие доверия, повышение оптимизма и умения использовать все ресурсы своей личности в различных ситуациях; развитие ощущения личностного роста.	«Падение в бездну»; «Мир без меня и со мной»; «Хорошее в плохом»; медитация «Путь к цели»; «Лотерея»	6
	Открытость новому опыту, «Мои желания»	Рефлексия, закрепление позитивных изменений; осознание значения полученного опыта; закрепление позитивных изменений, формирование планов (намерений) на будущее.	«Статуя любви»; «Линия моей жизни»; медитация «Сон о будущем»; «Подарки на прощание»	6
6	Организационный блок	Анализ обратной связи и произошедших изменений. Ретест.	«Что мне дал тренинг». Диагностика: Опросник ШПБ К. Рифф; «Мандала»; Анкета «Самооценка ПБ»	4
				Всего: 72 ч.

**Примечание:** подробное содержание программы представлено в (Прил. 3).

Помимо представленной программы, предполагается индивидуальная работа в группе по запросу, договор о двух индивидуальных консультациях.

Первая встреча представляет собой организационное собрание, где озвучиваются цели и задачи тренинга, участники знакомятся с темой



предлагаемой им программы, а также с правилами работы в тренинге, принимаются соглашения о режиме работы, осуществляется первичная психодиагностика, заключается психотерапевтический контракт. В структуру каждой встречи входит: 1) стартовый шеринг, 2) разминка; 3) основной блок; 4) завершающий шеринг; 5) домашнее задание (процедура «Лотерея»).

### **Требования к организации психологического тренинга.**

Количество участников 12 -14 человек. Организация пространственно-предметной среды: кабинет (не менее 18 кв. м.), свободно передвигающиеся учебные столы и стулья. Минимально необходимые требования к оборудованию: стол и стул на каждого участника; доска (стенд) для вывешивания плакатов или флипчарт; цветные мелки, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А4 и 43); коврики для релаксационных и медитативных упражнений; наборы мелких игрушек, пластилин, блокноты для записей, ручки.

**Формы работы:** групповая работа, работа в парах, «карусель» - т.е. смена пар, индивидуальная работа по запросу, анализ жизненных ситуаций и проблем межличностного общения, ведение психологического дневника, домашнее задание.

### **Приемы, методики и техники работы:**

1. Развитие присутствия через выявление и анализ скрытого неприятия к члену группы, конфликта. Углубление присутствия с экзистенциальной точки зрения: удержание участника тренинга в осознании глубокого духовного процесса, преодолевающего привычные ограничения; обретение способности ценить и уважать уникальность Другого.

2. Усиление процесса внутреннего поиска: помогать идти глубже повседневных забот и поверхностных эмоций, осуществлять непосредственный и глубокий доступ к своему опыту;

3. Работа с сопротивлением: определение и разрешение возникающих «прямо сейчас» блоков, ограничивающих доступ к собственной личности и жизненному опыту;

4. Работа с метафорами и эмоциональными образами; использование историй, притч, сказок и других метафорических посланий для расширения восприятия, нового взгляда на хроническую проблему, обнаружения личностных ресурсов; приемы краткосрочной позитивной психотерапии: идентификация себя и своей психологической проблемы через метафору; приемы: «Прошло несколько лет...», «Я пойму, что Это случилось когда... », «Это будет выглядеть как...»;

5. Приемы и техники арттерапии: работа с игрушками, куклами, анализ внутреннего мира через проективную рисуночную методику «Мандала», рисуночные техники: «Образный автопортрет»; «Кукла», схематический анализ особенностей структурирования времени и жизни; вариантов жизни (Дж. Келлог, Б.Е. Егоров, И. Шевцова, А.А. Кроник).

6. Анализ сторон личности: «Внутренний ребенок», «Внутренний родитель», «Раненный ребенок», «Раненный целитель» (М. Гулдинг, Р. Гулдинг, Т.П. Смирнова, И. Шевцова, К.Г. Юнг).

7. Анализ сновидений (К. Юнг, Д. Даунинг, Н.Д. Линде).

#### **Этапы работы с участниками тренинга:**

1. Выведение из внутреннего плана во внешний неконструктивных элементов и моделей поведения.

В процессе тренинга участники имеют возможность через механизмы обратной связи с группой и с ведущим диагностировать свои «проблемные области». Знания студентов о себе имеют только внутреннюю представленность и с трудом поддаются осознанию и вербализации, благодаря многочисленным механизмам защиты, позволяющим психике поддерживать состояние внутреннего психологического комфорта путем искажения представлений о себе, о своем поведении. Поскольку обычно участники приходят на тренинг с размытым ощущением проблемы, не могут четко охарактеризовать ее причины и источники, их ощущения и представления уточняются и конкретизируются через механизмы обратной связи, эмпатию,

идентификацию и рефлексю, которые стимулирует участников к более глубокому самоанализу и самоосознанию.

2. Построение модели идеального состояния и поведения во внешнем плане.

Ведущий выстраивать вместе с участниками тренинга идеальные модели поведения с учетом их возрастных, поло-ролевых и других особенностей. Трансформация поведения происходит сначала во внешнем плане с последующим «вращиванием» измененных форм поведения вовнутрь [45]. И первым этапом на этом пути является изменение смысловых установок личности, которое субъективно ощущается как расширение кругозора или осознание чего-то нового. Изменение установок служит первым толчком к овладению новыми вариантами поведения, где получение новых знаний становится первым этапом на пути трансформации своего поведения в сторону его большей адекватности и эффективности.

3. Модификация поведения и состояния участников группы в сторону желаемого состояния и закрепление его во внутреннем плане.

Для того чтобы произошли устойчивые изменения в состоянии и поведении участников, прошедших тренинг, необходимо присвоение новых форм поведения, что осуществляется в специально подобранных упражнениях и разминках. Возможно, что значительная часть изменений у участников тренинга возникнет после окончания тренинга. Для усиления этого эффекта студентам рекомендовано после окончания тренинга встречаться в тройках для психологической поддержки друг друга и обсуждения текущих проблем.

#### **Методы оценки эффективности психологического воздействия:**

Для изучения эффекта экспериментального воздействия на уровень психологического благополучия студентов был использован следующий психологический инструментальный для первичного и повторного исследования:

Методика «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф, в адаптации Шевеленковой – Фесенко [153], которая позволяет выявить общую

картину психологического благополучия личности студентов и его уязвимые зоны.

Анкета «Представления о психологического благополучии и его самооценка», представляющая собой укороченную версию анкеты, использовавшейся в основной части исследования (Прил. 1) и выявляющая уровень актуального благополучия испытуемых, а также факторы, влияющие на этот уровень, но без ретроспективной оценки за годы обучения.

Для оценки динамики состояния участников и эффекта психологического воздействия, дополнительно использовался проективный рисуночный метод «Мандала» Дж. Келлог [39]. Сочетание данного метода с опросником ШПБ, дает на наш взгляд более объективную картину не только текущего состояния испытуемого, а также возможность отслеживать эффективность психологических воздействий, динамику психологических изменений, без влияния социальной желательности. Преимущества метода «Мандала» в изучении психологического благополучия личности заключаются в быстроте получения данных об актуальном психологическом состоянии клиента. Также рисование «мандалы» как проекции внутреннего мира не вызывает сопротивления клиента и соответственно не актуализирует защитные механизмы. Метод позволяет не только отслеживать динамику изменений актуального статуса участника тренинга, но и при первичном обследовании может дать много дополнительной информации о его состоянии, актуальных переживаниях, что важно при уточнении запроса и определении вида психологической помощи. Сам процесс создания, рисования мандалы имеет выраженный психотерапевтический эффект гармонизации личности и является самостоятельным методом арт-терапии как индивидуальной так и групповой, т.е. сочетает в себе возможности психодиагностического и психотерапевтического инструментария.

Мандала рисуется на бумаге в заранее заданном контуре круга цветными мелкими начиная от центра. По замыслу автора, мандала отражает психическое состояние автора, а предпочтение рисуящим какой-либо формы, цвета, или

композиции является «интегральной характеристикой энергоинформационного состояния живой системы» [40 с.7]. Изображения в круге в отражают общие системные характеристики психики рисующего: ее организованность или хаотичность, целостность или фрагментарность, открытость или закрытость, устойчивость или неустойчивость, в том числе разбалансированность, связанную с переживанием изменений [39].

Метод «Архетипические Стадии Большого Круга Мандалы» Дж. Келлог [39] успешно применяется в терапии невротических и психосоматических расстройств, по таким направлениям как: активизация ресурсных состояний личности (творческий застой); психокоррекция эмоциональной сферы (раздражительность, агрессия, алекситимия, страхи и тревожность, пессимизм, депрессии, психоэмоциональное напряжение; контроль эмоций); повышение самооценки; преодоление кризиса в развитии (возрастные, личностные) и дезадаптации; сплочение группы на основе духовного сближения, коллективного творчества; повышение концентрации и внутреннего равновесия. Автор, выделила композиционные и цветовые критерии, характерные для человека со здоровой психикой, которые, на наш взгляд хорошо сочетаются с предложенными критериями оценки психологического благополучия личности [65]:

- 1) динамичные формы, отражающие движение психической деятельности, например, спираль, вихрь (по часовой стрелке), говорит о трансформацию личности, переход на новый уровень зрелости, процессе осознания себя, инсайта, также, как и полоса света, молния, луч, направленный на точку круга, где на циферблате расположено число «1», что символизирует начало исцеления, «освещение» проблемы - что соответствует такой шкале ШПБ как «Личностный рост»;

- 2) сочетание прямых и волнистых линий, символизирующие гармоничное взаимодействие полушарий головного мозга – рационального и эмоционального;

- 3) изображение светлых потоков воды (энергии), вырывающиеся

иногда за пределы круга – отражающие трансцендентальный экстаз, ощущение блаженства, наполненность энергией, идеями, самоактуализацию – что символизирует открытость новому опыту, спонтанности, непосредственности переживаний.

4) симметричность мандалы с выраженным центром, связанным с периферией четным числом радиальных элементов (напоминающая цветочек) – свидетельствующие о состоянии гармонии, установки на бытие, характеризует зрелых, хорошо социализированных индивидов с хорошими адаптивными возможностями;

5) присутствие чистых цветов: красного (жизненная сила, энергия), желтого (высокий интеллект и сильный характер), зеленого (развитие, достижение личностной зрелости, ответственности, способность заботиться о других), голубого (бескорыстная любовь; позитивное самоотношение у женщин), сиреневого (духовный опыт, вера);

6) связь центра с внешними границами и разными зонами внутреннего пространства мандалы, как правило, может говорить о высокой психологической интеграции, способности «Я» ставить цели и достигать их, хорошем развитии воли и сознания. Например, изображение идущих от центра лучей, лепестков цветка, напоминающих кристалл форм, а также геометрического характера рисунка, что характерно для зрелых людей, хорошо функционирующих в социуме;

7) общая гармония, симметричность и красота рисунка, в том числе и цветовая.

Признаками психологического неблагополучия личности могут быть следующие особенности образа мандалы [39], [65]:

1) извилистые, неровные линии, означающие неосвоенные энергии психики человека, плохую организацию психической жизни;

2) хаотичность изображения, где элементы могут пересекать границы мандалы, может быть связана со спонтанностью либо переживанием сильного аффекта;

3) толстые, темные границы мандалы, отражающие страх враждебной окружающей среды, вероятность зависимого поведения или паранойяльных тенденций; слишком плотные границы мандалы могут говорить об избегании контактов и потребности в самозащите. Границы мандалы также могут быть связаны с психологическим контейнированием;

4) поперечное разделение круга надвое, предполагающее ощущение отчуждения, одиночества, а в некоторых случаях депрессию; горизонтальное расщепление круга отражает амбивалентность «Я», непримиримые противоречия;

5) диагональный крест или направленный вершиной вниз треугольник, могут быть связаны с личностным или возрастным кризисом, переживанием собственной беспомощности, утраты целостности (особенно если четыре сегмента креста или вершины треугольника окрашены в разные цвета), треугольник может также отражать пиковое переживание душевного страдания;

6) малый размер центра, указывает на заниженную самооценку автора; дисгармоничность формы и цвета мандалы; отсутствие в ней центра (нарезанный «пирог») - говорит об утрате чувства целостности «Я» или стертости его границ; наличие двух центров может быть связано с переживанием глубоких изменений «Я», связанных с процессом развития или как признак противоречивого, амбивалентного «я»;

7) асимметричность мандалы отражает переживание процесс психологических изменений или внутреннего конфликта. Такие мандалы говорят об активной внутренней динамике, которая может быть связана как с процессом развития, так и с рядом эмоциональных и психических нарушений;

8) обилие черного (особенно в сочетании с розовым) и серого цвета – говорят о саморазрушительных, депрессивных тенденциях.

На основе анализа клинического опыта Дж. Келлог выделила 12 циклов развития и изменений личности, определивших психологическое содержание

системы «Архетипических стадий Большого Круга Мандалы» [39], которые позволяют отследить динамику актуального психического статуса (Прил. 4).

Помимо перечисленных критериев оценки оптимизации психологического благополучия личности студентов-психологов, были использованы статистические методы проверки эффективности экспериментального воздействия, такие как критерий Уилкоксона для количественного анализа сдвига показателей, для качественного анализа динамики использовался критерий углового преобразования Фишера, для сравнительного анализа различий между основной и контрольной группой использовался критерий Стьюдента.

#### **Ожидаемые результаты:**

Ожидаемыми результатами психологического воздействия являются повышение общего уровня психологического благополучия, положительные изменения его проблемных составляющих, выявленных при первичной диагностике, а также достижение испытуемыми оптимума психологического благополучия личности и его параметров, большая гармоничность профиля благополучия. Ожидается изменение в анкетных данных, в частности, качественных изменений ассоциативного ряда психологического благополучия в плане большей конкретизации определений, меньший разброс в определениях сути психологического благополучия. Предполагается изменение рисунков «Мандалы» участников в сторону большей композиционной и цветовой гармоничности, соответствующей позитивным личностным изменениям. Отражение позитивных сдвигов в личностном развитии по стадии Большого Круга Мандалы.



### 3.2. Анализ и обсуждение результатов апробации программы

Начнем обсуждение результатов апробации программы со сравнительного анализа уровня психологического благополучия испытуемых. На рисунке 23 представлено распределение показателей низкого уровня психологического благополучия и его составляющих до и после экспериментального воздействия.

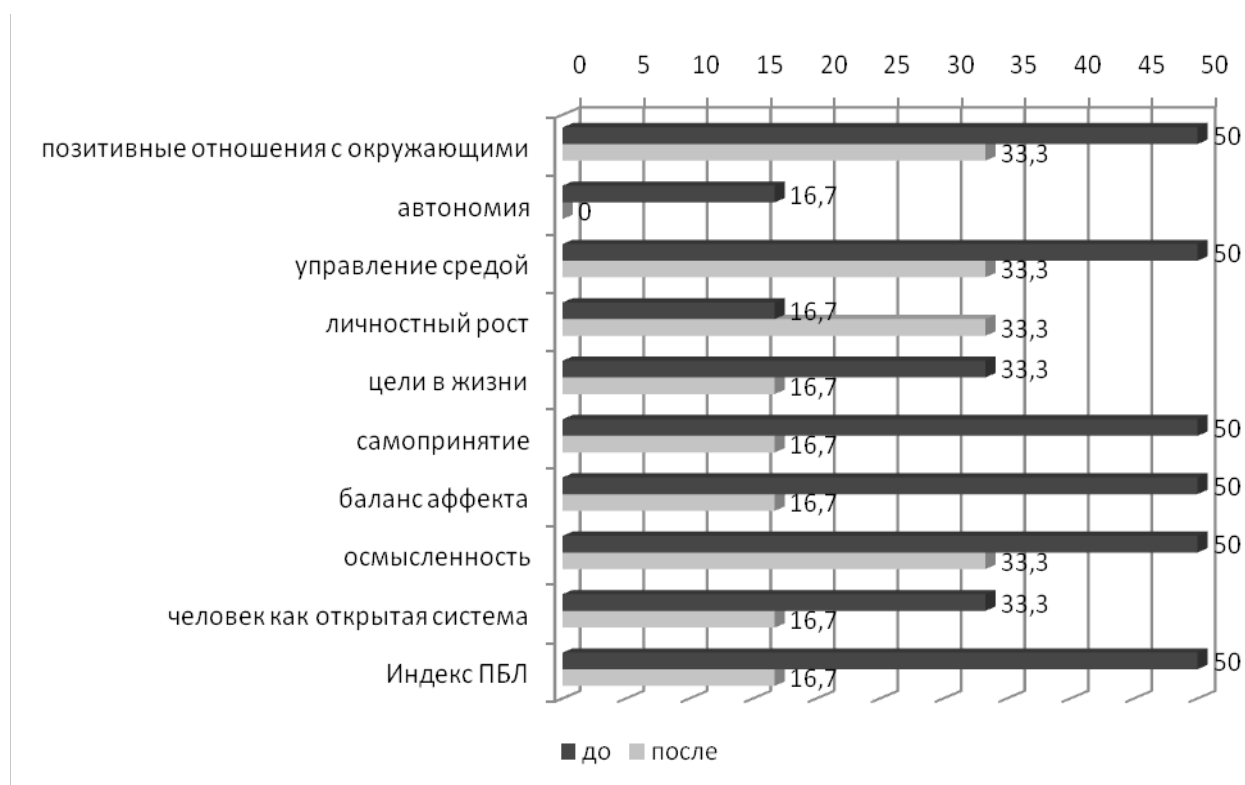


Рис. 23. Распределение испытуемых по низким показателям психологического благополучия личности до и после экспериментального воздействия (%).

Изучение изменений психологического благополучия испытуемых через анализ низких показателей до и после психологического воздействия (Рис. 23) позволил сделать вывод, что самые значимые сдвиги после психологического воздействия наблюдаются по самопринятию, балансу аффекта и общему психологическому благополучию в целом (у 50% группы при первичной диагностике и у 16,7% при вторичной). То есть, уменьшился процент участников с выраженным недовольством собой, разочарованных опытом

своего прошлого, желающих быть не собой. Почти в три раза уменьшилось количество испытуемых с ощущением невозможности справляться с повседневными делами и жизненными трудностями, с неуверенностью в своих силах, недовольных собой в плане построения и поддержания контактов с окружающими.

Значимая положительная динамика выявлена по автономии (16,7% до и 0% после). То есть после психологического тренинга не было выявлено испытуемых с ощущением невозможности принимать самостоятельные решения, с выраженной зависимостью от мнения и оценок окружающих.

Наблюдаются также позитивные изменения в отношениях с окружающими, в управление средой, в осмысленности жизни, (50% участников с низкими значениями «до» и 33,3% «после»), а также сдвиг показателей в сторону нормативных по целеполаганию и открытости новому опыту (33,3% низких значений «до» и 16,7% «после»).

Исключением в позитивной динамике являются изменения в показателях личностного роста. Так, после участия в тренинге увеличилось количество испытуемых с низкими значениями (с 16,7% до 33,3%). Это можно объяснить тем, у некоторых участников, которые глубже узнали себя, свои потенциальные возможности, появилось недовольство развития и реализации своего потенциала, темпами личностного роста, что на наш взгляд, является мощным стимулом для движения к желаемому и предпосылкой к личностным изменениям.

Для понимания всей картины изменений в структуре психологического благополучия испытуемых, рассмотрим динамику высоких показателей благополучия, до и после экспериментального воздействия. Результаты анализа высоких показателей представлены на рисунке 24.

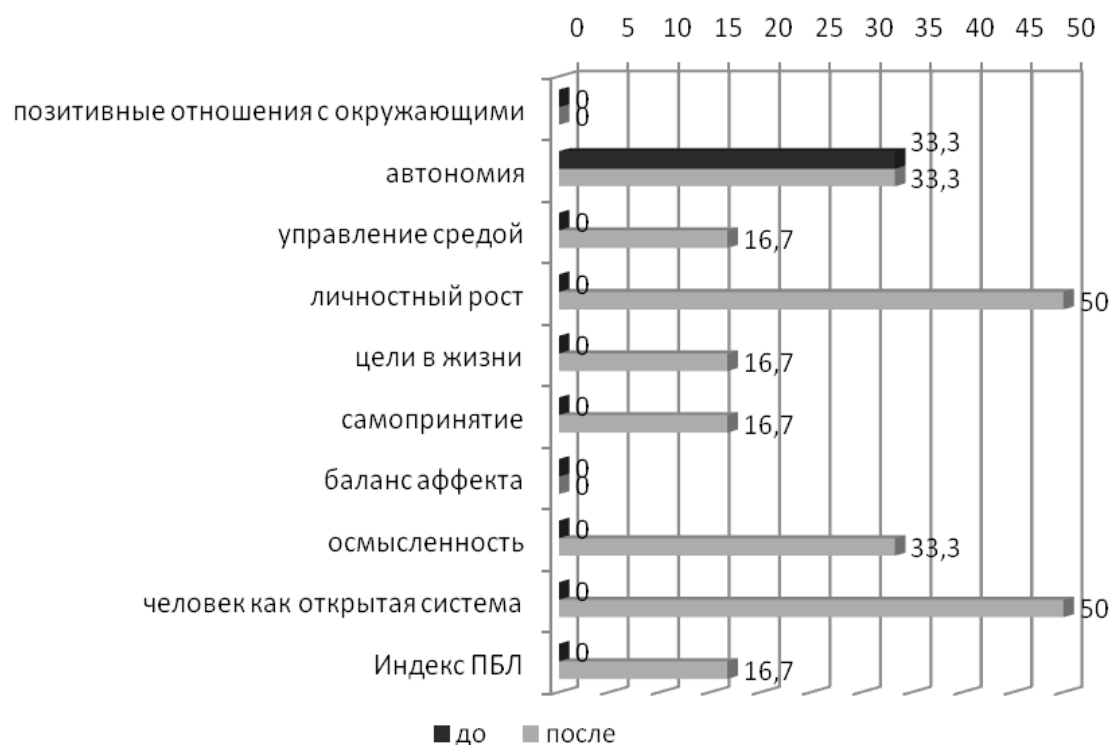


Рис. 24. Распределение испытуемых по высоким показателям психологического благополучия личности до и после экспериментального воздействия (%)

Сравнительное изучение высоких показателей психологического благополучия личности испытуемых до и после экспериментального воздействия показало (Рис. 24), что наибольший прирост значений наблюдается по личностному росту и открытости на 50%; по осмысленности на 33,3%.

Увеличились на 16,7% высокие показатели по компетентности в управлении средой, по наличию целей в жизни, по самопринятию и по индексу психологического благополучия. То есть участники тренинга повысили свою эффективность в использовании представляющихся возможностей, компетентность в управлении повседневными делами и окружением; нашли и новые жизненные цели и смыслы; осознали и принятие позитивные и негативные стороны своей личности, что отразилось на повышении общего уровня психологического благополучия.

При этом значения позитивных отношений с окружающими, автономии, баланса аффекта повысились только в границах нормы, это говорит о том, что в

основе данных составляющих лежат глубинные причины, для проработки которых недостаточно формата тренинга.

Статистический анализ по критерию Фишера, показал наличие положительного сдвига показателей по личностному росту и открытости ( $\varphi=2,721$ ;  $p<0,01$ ). Т.е. после экспериментального воздействия повысился интерес студентов к своей жизни, чувство возможности реализации своего потенциала, ощущения улучшения в себе, большей успешности своих действий по достижению значимых целей, появился более реалистичный взгляд на жизнь, сочетающийся с открытостью новому опыту, свободой в проявлении искренности и естественности переживаний.

Выявлена положительная динамика и по осмысленности жизни ( $\varphi=2,132$ ;  $p<0,05$ ), т.е. у трети участников появилась большее понимание своей жизни, целеустремленность и уверенность в перспективном будущем.

Перейдем к обсуждению результатов анкетирования. Начнем представление данных с результатов сравнительного анализа самооценки уровня своего психологического благополучия до и после психологического воздействия, полученных с помощью критерий углового преобразования Фишера (Табл. 11).

Таблица 11

**Результаты сравнительного анализа самооценки психологического благополучия до и после экспериментального воздействия**

Уровень самооценки психологического благополучия	До экспериментального воздействия		После экспериментального воздействия		Ф	Р
	%	Сред.значение (М)	%	Сред.значение (М)		
<b>Низкий</b>	67	2,8	16,5	3,3	2,61	<b>&lt;0,01</b>
<b>Средний</b>	33	4,4	67	4,9	1,66	<b>&lt;0,05</b>
<b>Высокий</b>	0	0	16,5	7,8	2,06	<b>&lt;0,01</b>

**Примечание:** жирным шрифтом выделены достоверные различия показателей групп

Сравнительное изучение самооценки психологического благополучия до и после экспериментального воздействия (Табл.11) показало повышение оценки

участниками своего психологического благополучия после прохождения программы. Так, есть сдвиги по высокому уровню самооценки (на 16%), уменьшилось количество участников с низким уровнем самооценки (с 65 до 16%). Это говорит о том, что студенты после психологического воздействия испытывали большую удовлетворенность собой и своей жизнью, во всех ее аспектах. Результаты статистического анализа с использованием критерия Фишера, показали значимые различия по высокому уровню самооценки ( $\varphi=2,61$ ;  $p<0,01$ ), по среднему уровню ( $\varphi=1,66$ ;  $p<0,01$ ), по низкому уровню ( $\varphi=2,06$ ;  $p<0,01$ ), что подтверждает положительную динамику в переживании участниками своего психологического благополучия после участия в тренинге.

Рассмотрим результаты опроса. Респондентами на первый вопрос анкеты «С чем ассоциируется у вас психологическое благополучие?» было представлено 42 ассоциаций до и 63 ассоциаций после экспериментального воздействия. На второй вопрос анкеты «Назовите факторы, определяющие уровень психологического благополучия личности» приведены 35 ассоциаций до экспериментального воздействия и 30 после. Результаты анализа анкетных данных отражены в таблице 12.

Таблица 12

**Результаты сравнительного анализа анкетных данных студентов до и после экспериментального воздействия (%)**

<b>Параметры анкеты</b>	<b>До экспериментального воздействия</b>	<b>%</b>	<b>После экспериментального воздействия</b>	<b>%</b>
<b>I</b> Ассоциации с психологическим благополучием личности	Эмоции и состояния: «не переживать по пустякам», «нет стрессов», «жить без проблем», «беззаботность», «счастье», «безмятежность», «ощущение радости», «стойкость к неудачам», «отсутствие совести», «пофигизм»	71	Гармоничность и целостность личности: «гармония внешнего и внутреннего»; «гармония души и тела», «гармония желаний и возможностей»; «целостность личности», «цельность»	77

	Материальное благополучие: «достаток», «без долгов», «нет ни в чем нужды», «деньги», «долги»	52	Эмоции и состояния: «душевный комфорт», «душевный покой», «умиротворенность», «спокойствие», «умение расслабляться», «умение отпускать негатив», «не застревать на плохом»	64
	Здоровье: «хорошее здоровье», «ясное сознание»	34		
	Отношение к людям: «хорошие отношения с людьми»; «много друзей», «когда есть тот, кто тебе всегда поможет», «друзья», «недрузи»	37	Смыслы и цели: «переживание разнообразных эмоций», «разнообразии чувств», «новые впечатления», «просто жить» «жить в радость» «личностная активность»; «быть активным», «достижение своих целей»	48
	Самоконтроль: «умение контролировать свои эмоции»; «когда все под контролем», «умение справляться с неприятностями»	28	Духовные качества: «человечность», «умение прощать», «умение сострадать», «милосердие», «духовность», «помогать другим»; «дарить людям радость»	34
			Отношение к себе и своей жизни: «удовлетворенность своей жизнью», «удовлетворенность собой», «достоинство», «самопринятие»	34
II Субъективные факторы психологического благополучия личности	Среда: «одобрение другими», «отношение других», «оценки других», «воспитание», «условия жизни», «непонимание окружающих», «обстановка», «негативная среда», «экология»	78	Самоотношение: «позитивная самооценка», «позитивное отношение к себе», «уверенность в себе», «уважение к себе»	69
			Отношение к жизни: «позитивный настрой на жизнь», «оптимизм», «позитивное отношение к жизни»	52
	Здоровье: «болезни», «нездоровье»	48	Цели: «самоактуализация», «творчество», «творческое самовыражение»	48
	Социальное положение: «положение в группе», «высокий статус», «слава», «признание заслуг», «авторитет»	26	Отношение к людям: «открытость», «дружба», «любовь»	28
	Цели: «достижения в учебе» «публикации»	12	Здоровье: «психическое здоровье», «психологическое здоровье»	22

**Примечание:** в таблице указаны часто встречающиеся и оригинальные высказывания, сгруппированные по тематике

Качественный анализ анкетных данных по первому вопросу показал (Табл. 12), что первоначально ассоциативный ряд с психологическим благополучием у

испытуемых был представлен довольно абстрактными описаниями, больше связанными с отсутствием негативных аспектов в жизнедеятельности человека. Так, первоначально респонденты давали такие ответы: «нет стрессов», «без проблем», «беззаботность», «безмятежность» отражающие идеализацию условий для переживания человеком психологического благополучия. Присутствие в ассоциациях повышенной значимости контроля ситуаций («когда всё под контролем»), можно рассматривать как страх самовыражения, спонтанности. Ориентировка на помощь извне («когда есть тот, кто тебе всегда поможет») говорит о неуверенности в своих силах, некомпетентности в управлении повседневными делами, преодолении трудностей. Также изначально респондентами большое значение придавалось аспектам материального благополучия («достаток», «нет ни в чем нужды», «когда есть деньги») и телесного здоровья, которые понимались ими как основа психологического благополучия личности.

Анализ анкетных данных после экспериментального воздействия показал качественное изменение ответов респондентов: ассоциации стали представлять собою конкретизацию понимания психологического благополучия для себя: не «контроль», а «умение расслабляться» и «отпускать негатив», не «отсутствие совести», а «личностное достоинство», «активность»; не «беззаботность» или «пофигизм», а «гармоничные отношения с собой и другими», «удовлетворенность», «умение дарить людям радость», «человечность». Нашли свое отражение в ассоциативном ряду аспекты здоровья, но уже в качестве признаков психологического здоровья: «гармония души и тела», «целостность личности». Увеличившееся число ассоциаций после эксперимента свидетельствует о расширении понимания его аспектов.

Факторы, первоначально выделенные студентами как определяющие уровень психологического благополучия, были классифицированы в четыре категории – это факторы среды, здоровье, социальные роли и цели. После тренинги у студентов произошла переоценка причин психологического благополучия, что отразилось на появлении качественно новых категорий

«отношение к себе», «отношение к жизни», «отношение к людям», помимо оставшихся для них важными категорий «здоровье» и «цели».

Таким образом, можно констатировать, что изменение в качестве ассоциативного ряда, отражает как переоценку факторов психологического благополучия, так и изменения в осознании себя, окружающих, роли позитивного отношения к себе и другим.

Рассмотрим результаты качественного анализа динамики эмоционального состояния «до» и «после» экспериментального воздействия, оценить которое позволяет метод «Мандала» Д. Келлог. На рисунке 25 и 26 представлены наиболее показательные рисунки испытуемых с устойчивым психологическим неблагополучием до и после участия в тренинге.



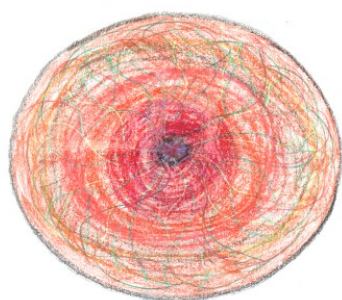
Исп. №1. Стадия «Начало»



Исп. №2. Стадия «Начало»



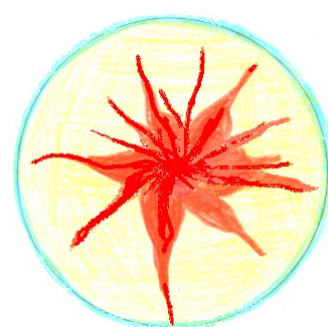
Исп. №3. Стадия «Пустота»



Исп. № 4 Стадия «Мишень»



Исп. № 5  
Стадия «Фрагментация»



Исп. № 6  
Стадия «Кристаллизация»

Рис. 25. Рисунки мандал испытуемых с устойчивым психологическим неблагополучием до экспериментального воздействия



Изучение психического статуса участников тренинга через рисунок мандалы и стадию (рис. 25) отражает психологическое состояние испытуемого перед тренингом. Испытуемые №1 и №2. Стадия 4 «Начало». Нарциссизм как характеристика этой стадии указывает на потребность в утверждении собственной уникальности, однако при этом человек остаётся пассивным и проявляет зависимость от окружающих. На рисунке присутствует угроза безопасности исходящая от социального окружения, попытки ему противостоять. Цветовое сочетание говорит об депрессивных тенденциях.

Испытуемый №3. Первая стадия «Пустота», отражает переживания, связанные ранним опытом дуальности, переживание закрытости и темноты. Такие изображения могут иногда быть характерны для тревожно-фобических расстройств, отражать переживание угрозы и являться одним из признаков перенесенной психической травмы. Обилие черного цвета говорит о саморазрушительных тенденциях.

Испытуемая №4. Пятая стадия: «Мишень»характерна для ощущениябеспомощности и уязвимости, может указывать на проявления зависимого поведения. Хаотичность извилистость линий говорит о плохой организации психической жизни. Цвет характеризует подавляемую внутреннюю агрессию.

Испытуемая №5.Одиннадцатая стадия «Фрагментация», отражает утрату прежнего чувства Я, переживание неопределенности и неясности перспектив будущего, амбивалентность Я. Эта стадия может быть связана с патологическими переживаниями – утратой ощущения собственной телесности.

Испытуемый №6. Девятая стадия «Кристаллизация», характеризует потребность автора в поддержке и организации, характеризуется снижением спонтанности и консервативными установками. Четкие границы рисунка говорят в потребности в самозащите, социальных барьерах.

Таким образом, рисунки испытуемых (Рис. 25) демонстрируют следующие признаки неблагополучия – преобладание черного и красного

цветов – депрессии и агрессии; несимметричность рисунка, как отражение дисгармонии внутреннего мира человека. Плохо просматриваемый, отсутствующий либо ограниченный другими фигурами центр композиции показывает слабость «Я» личности, заниженную самооценку или ощущение ограниченности своих возможностей. Сильно очерченный или акцентированный цветом контур мандалы, отражает проблемы в отношениях с окружающими, жесткие границы, как проекция страха негативного влияния социума, угроза утраты или утрата целостности внутреннего мира.

Рассмотрим рисунки тех же испытуемых после прохождения экспериментальной программы (Рис.26).



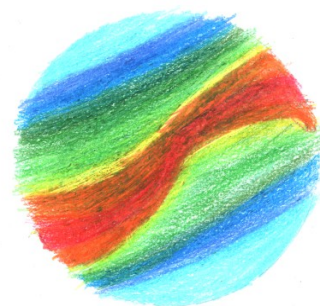
Исп. №1.

Стадия «Единоборство с драконом».



Исп.№2. Стадия

Стадия «Трансцендентный экстаз».



Исп.№3.

Стадия «Мишень»



Испытуемая №4.

Стадия «Функционирующее Эго».



Испытуемая №5.

Стадия «Безмятежность».



Испытуемый №6.

Стадия «Фрагментация».

Рис. 26. Рисунки мандал тех же испытуемых после экспериментального воздействия

Изучение динамики психического статуса испытуемых через рисунок мандалы (Рис.26) показало визуально наблюдаемые цветовые, содержательные и композиционные изменения. Появление динамичных образов в рисунках, отражают изменения психического состояния испытуемых с устойчивым психологическим неблагополучием после участия в эксперименте.

Так у испытуемого № 1 мы можем видеть изменение композиции и переход от четвертой к шестой стадии мандал Большого Круга «Единоборство с драконом», которая отражает стремление освободиться от негативного опыта прошлого, борьбу с «тенью» или теми частями «Я», которые личность пытается подавить или изменить. Два центра мандалы отражают динамику самоотношения.

У испытуемого №2 мы можем наблюдать переход к цвету, динамику от четвертой к двенадцатой стадии «Трансцендентный экстаз», что отражает опыт обновления, формирование нового, целостного «Я». Эта стадия может рассматриваться как связанная с установлением новых отношений с «Я» (Самостью), формированием духовных приоритетов и успешной интеграцией опыта измененных состояний сознания.

У испытуемого №3 мы видим динамику от первой стадии к пятой стадии «Мишень». Изображение более яркое, динамичное, но данная стадия отражает еще имеющееся у испытуемого ощущения уязвимости и зависимости от других.

У испытуемой №4 мы можем наблюдать смену статического изображения на динамическое, переход от пятой стадии к восьмой «Функционирующее Эго», что отражает ориентацию автора рисунка на здесь-и-сейчас, приоритет деятельности и профессиональных достижений при значительной внутренней свободе и достаточной спонтанности.

У испытуемой № 5 выраженные композиционные изменения рисунка, более плавные линии, наличие четко выраженного центра – Я. Мандала испытуемой отражает завершение полного круга и переход с одиннадцатой стадии «Фрагментация» на вторую стадию «Блаженство», которая характеризуется снижением значимости «Я», отражает опыт «пребывания у

материнской груди» и свидетельствуем о позитивном переживании психического регресса.

У испытуемой №6 мы можем видеть появление четко выраженного центра – Я, появление конкретных значимых для него образов в композиции рисунка. Стадия «Фрагментация» отражает утрату прежнего чувства «Я» и переживание некоторой неопределенности и неясности перспектив будущего, которая может означать некоторую неуверенность в закреплении приобретенных в тренинге навыков.

Таким образом, результаты качественного анализа рисунков показали наличие позитивных тенденций в фактуальном состоянии участников тренинга.

С целью статистического подтверждения динамики психологического благополучия личности участников был проведен сравнительный анализ показателей экспериментальной и контрольной группы с помощью t-критерия Стьюдента (Табл. 13).

Таблица 13

**Различия в показателях психологического благополучия личности у испытуемых экспериментальной и контрольной группы до и после экспериментального воздействия**

№	Параметры психологического благополучия	До эксперимента				После эксперимента			
		среднее		t	p	среднее		t	p
		Э.гр.	К.гр.			Э.гр.	К.гр.		
1	Позитивные отношения с окружающими	56,1	56,6	-0,15	0,8	61,8	56,6	1,51	0,14
2	Автономия	58	54,1	1,44	0,2	59,5	55,6	<b>2,07</b>	<b>0,05</b>
3	Управление средой	51,8	55,6	-1,09	0,2	57,3	49,3	<b>2,57</b>	<b>0,01</b>
4	Личностный рост	60,6	57,6	1,3	0,2	66	61	1,57	0,13
5	Цели в жизни	57	57,6	-0,11	0,9	62,5	55,5	<b>2,45</b>	<b>0,02</b>
6	Самопринятие	50,5	52	-0,35	0,7	60,3	50,5	<b>3,05</b>	<b>0,006</b>
7	Баланс аффекта	101	102	-0,1	0,9	88,1	108	<b>-4,07</b>	<b>0,001</b>
8	Осмысленность жизни	91,5	90,8	0,11	0,9	94,5	88,3	1,21	0,23
9	Человек как открытая система	62,1	60,6	0,58	0,5	66,1	63,3	0,71	0,48
10	Индекс психологического благополучия личности	334	333	0,04	0,9	367	328	<b>3,09</b>	<b>0,005</b>

**Примечание:** Э.гр. – экспериментальная группа, К.гр. – контрольная; жирным шрифтом выделены достоверные различия в показателях групп

Сравнительный анализ показателей экспериментальной и контрольной группы после экспериментального воздействия (Табл.13) позволил выявить следующие достоверные различия в автономности, независимости в оценках себя и своего поведения ( $p=0,05$ ), по компетентности в управлении средой ( $p=0,01$ ), по наличию значимых целей в жизни ( $p=0,02$ ), по самопринятию ( $p=0,006$ ), по балансу позитивных и негативных эмоций по отношению к себе и своей жизни ( $p=0,001$ ), а также по индексу психологического благополучия ( $p=0,005$ ) означающего общую удовлетворенность собой и своей жизнью.

Отсутствие различий в показателях психологического благополучия между группами до экспериментального воздействия говорит об их эквивалентности.

Таким образом, результаты статистического анализа апробации программы показали эффективность составленной программы, а также положительно ответили на вопрос о возможности оптимизации психологического неблагополучия личности студентов.

### **3.3. Выводы**

Результаты апробации программы выявили значимые динамические изменения уровня актуального психологического благополучия личности участников и его структуры.

Изучение самооценки психологического благополучия до и после экспериментального воздействия показало статистически достоверное уменьшение количества участников с низким уровнем самооценки.

Изучение анкетных данных показало, что первоначальные ассоциации о психологическом благополучии испытуемых были представлены описаниями, связанными с отсутствием негативных аспектов в жизнедеятельности человека, значимостью материального благополучия и физического здоровья,

ориентировкой на помощь извне. В процессе тренинговой работы у участников произошли изменения в осознании себя и своего благополучия, что отразилось в ассоциациях, где доминирующими стали: целостность личности, гармония души и тела, гармония внешнего и внутреннего. В качестве детерминант психологического благополучия первоначально были выделены: средовые воздействия, состояние здоровья, мнение социума (социальные роли) и достижение целей. В ретесте появились качественно новые детерминанты: отношение к себе, отношение к жизни, отношение к людям, помимо оставшихся для участников важными факторов состояния здоровья и достижения целей. Можно констатировать, что изменения ассоциативного ряда, отражают как переоценку факторов психологического благополучия, так и изменения в осознании себя, роль позитивного отношения к себе и другим.

Изучение актуального психического статуса испытуемых с помощью метода «Мандала» наглядно показало позитивные изменения: цветовые, содержательные и композиционные, отражающие положительную динамику психического состояния испытуемых с устойчивым психологическим неблагополучием.

Статистический анализ позволил выявить достоверные различия показателей экспериментальной и контрольной группы по независимости оценивания себя и своего поведения, по компетентности в управлении средой, по наличию значимых целей в жизни, по самопринятию, по балансу позитивных и негативных эмоций по отношению к себе и своей жизни, а также по индексу психологического благополучия.

Таким образом, результаты анализа экспериментальных данных показали, что разработанная нами программа является достаточно эффективной в оптимизации психологического благополучия личности студентов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное диссертационное исследование было посвящено изучению динамики психологического благополучия личности студентов-психологов.

В ходе теоретического анализа было установлено, что в современной науке отсутствует единое понимание психологического благополучия. По мнению ведущих разработчиков данного понятия, оно представляет собой базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека и влияющее на степень удовлетворенности человека собой и своей жизнью. Психологическое неблагополучие понимается как переживание утраты целостности внутреннего мира, негармоничных отношений с окружающими, неудовлетворенность собой и своей жизнью и отсутствие веры в возможность что-либо изменить. Анализ исследования детерминант психологического благополучия позволяет утверждать, что его уровень зависит от возраста, пола, родительского отношения и предписаний, связан с наличием смыслов жизни, любви, дружбы, веры, позитивного характера межличностных отношений. Анализ личностных компетенций и содержания психограммы психолога показали их соответствие структурным компонентам психологического благополучия, что позволяет его рассматривать как критерий личностной готовности студента-психолога к выполнению профессиональной деятельности.

Результаты изучения динамики психологического благополучия посредством поперечных срезов и лонгитюдных показали, что существует положительная динамика психологического благополучия у студентов – психологов в период обучения в вузе. Так, при переходе студентов-психологов с 1 курса по 4 курс происходит повышение практически всех показателей психологического благополучия: самопринятия, открытости, личностного роста, автономии, независимости в оценках и суждениях. Однако, к 5 курсу отмечается относительное снижение общих показателей, при этом остающихся в зоне

нормативных значений. Изучение академической успеваемости студентов-психологов как показателя успешности профессионального становления показало наличие ее связи с уровнем психологического благополучия на начальном этапе обучения (2 курс) и с успешностью в практической деятельности на завершающем периоде обучения (4-5 курс), это доказывает, что положительная динамика психологического благополучия студентов-психологов является отражением их личностной готовности к будущей профессиональной деятельности.

Изучение академической успеваемости студентов-психологов как показателя успешности профессионального становления показало наличие ее связи с уровнем психологического благополучия и с успешностью в практической деятельности на завершающем периоде обучения. Таким образом, психологическое благополучие личности студентов-психологов можно рассматривать как показатель личностной готовности студентов к профессиональной деятельности.

Анализ индивидуальных результатов показал наличие доли студентов с устойчивым психологическим благополучием личности и с устойчивым психологическим неблагополучием личности. Студентов с устойчивым психологическим неблагополучием личности характеризует неприятие себя, дефицит положительных оценок себя и своей жизни, ощущение невозможности что-либо изменить в своей жизни с соответствие со своими потребностями, неумение создавать и поддерживать длительные близкие, доверительные отношения с окружающими, ощущение стагнации личностного роста. Это подчеркивает значимость организации психологического сопровождения студентов-психологов в период обучения в вузе.

Ретроспективный анализ выявил динамику и факторы, обуславливающие психологическое благополучие личности студентов-психологов на каждом этапе обучения в вузе. Сопоставление ретроспективных оценок студентами своего благополучия на каждом этапе обучения с результатами опросника показало согласованность оценок и подтвердило, таким образом, положительную динамику



уровня психологического благополучия. На начальном этапе обучения значительное влияние на психологическое благополучие личности студентов-психологов оказывает учебная деятельность; возможности личностного и профессионального роста обуславливают психологическое благополучие личности студентов психологического факультета на завершающем этапе обучения; а на протяжении всего изучаемого периода значимыми факторами являются межличностные отношения эмоциональные переживания связанные с ними.

Результаты изучения психологического благополучия личности студентов-психологов по сравнению со студентами других специальностей показали, что на начальном этапе обучения структура психологического благополучия студентов психологического факультета имеет свою специфику, которая характеризуется большим недовольством собой, низким уровнем самопринятия, большей реалистичностью восприятия своего бытия, неумением выстраивать позитивные межличностные отношения.

Экспериментальная работа, направленная на оптимизацию психологического благополучия личности у студентов - психологов с устойчивым психологическим неблагополучием привела к повышению уровня самопринятия, к более положительной оценке себя и своей жизни, более позитивного отношения с окружающими и в целом повышению психологического благополучия личности.

Результаты исследования показали, что выдвинутые гипотетические допущения нашли свое подтверждение. В тоже время исследование поставило ряд новых вопросов, определяющих перспективы дальнейших исследований по рассматриваемой проблеме.

Так, предметом специального исследования может стать ретроспективный анализ психологического благополучия у психологов, реализовавших себя в профессии, а также изучение психологического благополучия у других представителей социономических профессий.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова–Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст]/ К.А. Абульханова-Славская. –М.: Изд-во «Мысль», 1991. –С 126-149.
2. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни [Текст] /К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001.
3. Авидон И. Тренинги взаимодействия в конфликте[Текст] /И. Авидон, О. Гончукова. – СПб., 2008
4. АнаньевБ.Г. Психология и проблемы человекознания[Текст] / Под ред. А.А. Бодалева. – М., Воронеж: Институт практической психологии, НПО «МОДЭК», 1996.
5. Аргайл, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргайл/ Под ред. М.В. Кларина; Пер. с англ. – М.: Прогресс, 2007. –403с.
6. Балтес, П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъёмов и спадов на протяжении жизни [Текст] / П. Балтес // Психологический журнал. 1994. — Т. 15. – №1. – С. 60-80
7. Батурин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия[Текст] / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология».–2013. –№ 4. –Т.6. –С. 4-14
8. Бахарева, Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: Автореф. дис...канд. пс. наук. Хабаровск, 2004. – 22 с.
9. Беннет Дж. Духовная психология [Текст] / Дж. Беннет – М.: Издательский дом «София», 2006.
10. Белокрылова, Г.М. Профессиональное становление студентов-психологов: автореф. дис. ... кандидата психологических наук. – М., 1997.
11. Березина, Т. Н. Смыслы жизни, добро, духовное развитие, определение их значения [Текст] / Т. Н. Березина // Мир психологии. – 2008. – №2. – С.105-116.

12. Болотова А.К. Психология времени в межличностных отношениях [Текст] /А.К. Болотова. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1997.
13. Большой психологический словарь [Текст]/ Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 3-е изд. – 2002.
14. Бонивелл, И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология [Текст] / Пер. с англ.М. Бабичевой.–М.: Время, 2009. –192 с.
15. Бочарова, Е.Е. Психология субъективного благополучия молодежи [Текст]/ Е.Е. Бочарова – Саратов: Изд-во СГУ, 2012. – 200 с.
16. Бурмистрова Е.В. Проектирование профессиональной позиции психологии в образовании. Дис...канд. психол. наук. – М., 1999. – 165 с.
17. Буровихина И.А. и др. Силы характера как ресурсы личности подростка: опыт применения опросника «Профиль личностных достоинств»[Текст]/ И.А. Буровихина, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. –№ 1. –С. 107-127.
18. Бучацкая, М.В. Психологическое благополучие работающих женщин. Автореф...канд. психол. наук. – М., 2006. – 25 с.
19. Варламова, Е.П., Степанов С.Ю. Рефлексивные методы диагностики в системе образования [Текст] // Вопросы психологии. – 1997.– № 5. –С.26-44.
20. Варламова, Е.П. Психология судьбы, биографические методы [Текст]/ Е.П. Варламова //Журнал практического психолога. – 2000. –№ 5/6.–С. 187-202.
21. Варламова, Е. П. Работа с экзистенциальными феноменами в рефлексивнойсудьбологии [Текст] / Варламова Е. П. // Журн. практ. психолога. – 2001. –№ 5/6. – С. 100-104.
22. Васильева О.С., Пилатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки[Текст]: Учеб.пособие для студентов высших учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 352 с.

23. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования) [Текст]. – М.: Смысл, 2005.
24. Вачков И.В. и др. Введение в профессию «психолог» [Текст] /И.В. Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников. – М.; Воронеж: Из-во Моск. Психолого-социального института, 2003. – 464 с.
25. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. [Текст]/ И.В. Вачков.– М.: Ось – 89, 2007.
26. Водяха, С.А. Предикторы психологического благополучия студентов [Текст] / С.А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. –№ 1. –С.70-74
27. Воронина, А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Автореф. автореф. дис. ... кандидата психологических наук. – Томск, 2002. – 25 с.
28. Воронина, А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа [Текст] // Сибирский психологический журнал. – 2005. –№ 3. –С. 142-145.
29. Головаха, Е.И., Кроник, А.А. Понятие психологического времени [Текст] // Категории материалистической диалектики в психологии / Подред. Л. И. Анциферовой. –М.:Наука, 1988.– С. 199-215.
30. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности / Психология личности в трудах отечественных психологов[Текст] / Е.И. Головаха. – СПб.: Питер, 2000. – С. 256-259.
31. Гордеева, Т.О. Оптимистический/пессимистический стиль мышления, психологическое благополучие и проблема продолжительности жизни россиян/ Здоровье нации и образование [Текст]//Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Т.2.–2008. – 394с. –С. 36-38

32. Грачева, Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой [Текст] / Л.В. Грачева. – М.: Речь, 2004. – 120 с.
33. Григоренко, Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы [Электронный ресурс] // Проблемы развития территории. – Вып. 2 (48). – 2009. – С. 98-105. URL <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-studentov-i-opredelyayuschie-ego-factory> (Дата обращения: 25.12.13)
34. Гулдинг, М. Психотерапия нового решения [Текст] / М. Гулдинг, Р. Гулдинг. – М.: Класс, 1997.
35. Данилова, О.Ю. Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности: дис. кандидата психологических наук: Саратов, 2005. – 160 с.
36. Даунинг, Д. Сны и кошмары [Текст] / Д. Даунинг, Р. Марморштейн / Пер. с англ. Г. Пимочкиной. – М.: Апрель Пресс, Из-во Эксмо, 2003. – 288 с.
37. Джидарьян, И.А. и др. Проблемы общей удовлетворённости жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование [Текст] / И.А. Джидарьян, Е.В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. – М.: Ин-тут психологии РАН, 2005. – С.76-94.
38. Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма [Текст] / И.А. Джидарьян. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.
39. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» [Текст] / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь, 2005. – 139 с.
40. Драгунский, В.В. Цветовой личностный тест [Текст] / В.В. Драгунский. – Мн.: Харвест, 1998. – 448 с.
41. Дружинин, В.Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии [Текст] / В.Н. Дружинин. – М: «ПЕР СЭ» – СПб.: «ИМАТОН-М», 2000.
42. Дубовик, Ю.Б. Исследования психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте. [Электронный ресурс] // Психологические

исследования: электронный научный журнал. – 2011. – № 1(15). URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15><http://psystudy.ru/> (дата доступа: 16.08.12).

43. Ермошин, А.Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями [Текст] / А.Ф. Ермошин. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 320 с.

44. Егоров Б.Е. Прогностические рисуночные методики в изучении бессознательного и особенностей психотерапии пограничных нервно-психических расстройств. Методические рекомендации. – М.: Интекс, 1998. – 65 с.

45. Зайцева, Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие [Текст] /Т.В. Зайцева. – СПб.: Речь, - М.: Смысл, 2002. – 80 с.

46. Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: автореф. дис. ... кандидата психологических наук. – Екатеринбург, 2012. – 24 с.

47. Зеер, Э.Ф. Психология личноно ориентированного профессионального образования: монография [Текст] / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Изд-во Урал.гос. проф-пед. ун-та, 2000. – 258 с.

48. Зеер Э.Ф. Профессионально-образовательное пространство личности [Текст] / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург, 2002. – 126 с.

49. Зейгарник, Б.В. Теория личности Курта Левина [Текст] / Б.В. Зейгарник.– М.: Издательство Московского ун-та. 1981. – 114 с.

50. Зиновьева, Д.М. Реферативный отчет по научно-исследовательскому проекту «Мотивационно-ценностный фактор субъективного благополучия государственных служащих» [Текст]/ Д.М. Зиновьева // Научный вестник ВАГС: Политология и социология. – 2009. – № 2.

51. Идобаева, О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности [Текст]. Автореф. дис. ... доктора психологических наук. – М., 2013.

52. Игнатова, Е.Н. Социальные и социально-психологические аспекты стрессоустойчивости личности [Текст] / Е.Н. Игнатова, Л.В. Куликова, М.А. Розанова // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – Вып.2. – Ч.2 / Под ред. А. А. Крылова. – СПб, 2005. – 678с.

53. Калашникова, С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности [Текст] / С. А. Калашникова // Молодой ученый. — 2011. — №8. –Т.2. — С. 84-87.

54. Калитеевская, Е.Р. Психологическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию [Текст]// Психология с человеческим лицом / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – 336 с.–С. 231-238.

55. Камнева, Е.В. Анализ психологического содержания временной перспективы в образе Я субъекта (в возрастном диапазоне от 6 до 18 лет) [Текст]. Дисс... канд. психол. наук. –Калуга, 2002. – 172 с.

56. Канеман, Д. и соавт. Принятие решений вне определенности. [Текст] / Д. Канеман, П. Словик, А.Тверски, 2005. – 632 с.

57. Карапетян, Л.В. Анализ типов базовых жизненных установок [Текст]/Л.В. Карапетян //Известия Уральского государственного университета. – 2010.–№ 1 (71). – С. 126-134.

58. Кашпурова, Е.Н. Характеристика основных подходов к понятию психологического благополучия[Электронный ресурс] //Психология сегодня: сборник научных статей 13 Всероссийская научно-практическая конференция /отв. за вып. А.М. Павлова. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2011. – 268с. – С. 50-55 URL: [http://window.edu.ru/resource/668/75668/files/psih\\_today\\_2011.pdf](http://window.edu.ru/resource/668/75668/files/psih_today_2011.pdf) (дата доступа: 11.06. 11)

59. Климчук, В.А. Тренинг внутренней мотивации [Текст]/ В.А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.

60. Ключко, В.Е., Галажинский, Э.В. Самореализация личности: системный взгляд [Текст] / Под ред. Г.В. Залевского. – Томск: Изд-во Том.ун-та, 1999. – 154 с.

61. Ковалев, В.И. Категория времени в психологии (личный аспект) [Текст] // Категории материалистической диалектики в психологии / В.И. Ковалев / под ред. Л. И. Анциферовой. – М.: «Наука», 1988. – С. 216-230.

62. Ковалев, В.И. Особенности личностной организации времени // Активность и жизненная позиция личности [Текст] / В.И. Ковалев. – М., 1988 – С.110-127.

63. Ковалев, С.В. Психотерапия личной истории: Психотехнологии изменения прошлого и создания будущего [Текст] / С.В. Ковалев. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 232 с.

64. Козлов, В.В. Ресурсные состояния личности и продуктивность деятельности. Институт интегративной психологии профессионального развития [Электронный ресурс] <http://www.integratio.ru/article/038.htm> (дата обращения: 24.12.13)

65. Козьмина, Л.Б. Теоретические аспекты использования методики «Мандала» в исследовании психологического благополучия личности [Текст] / Л.Б. Козьмина // Актуальные проблемы права, экономики и управления: материалы науч.-практ. конф. – Иркутск: РИО САПЭУ, 2011. – Вып. VII. – С. 232-236

66. Козьмина, Л.Б. Взаимосвязь образа «телесного Я» и психологического благополучия личности [Текст] / Л.Б. Козьмина, Е.С. Ворошилова // Актуальные проблемы права, экономики и управления: материалы науч.-практ. конф. – Иркутск: РИО САПЭУ, 2012. – Вып. VIII. – С. 294-297.

67. Козьмина, Л.Б. Психологическое благополучие как актуальное переживание личностью событий своей жизни во временном континууме [Текст] / Л.Б. Козьмина // Вестник сибирской академии права, экономики и управления. – №1 (15). – 2012. – С. 55-60.



68. Козьмина, Л.Б. Динамика психологического благополучия студентов-психологов в период обучения в вузе [Текст] / Л.Б. Козьмина // Теория и практика общественного развития. Издательский дом «Хорс», 2013. – № 11. – Т.1. – С. 111–118.

69. 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. 216-219.

70. Кон, И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования [Текст]/ И.С. Кон/Психология личности в трудах отечественных психологов. –СПб: Питер, 2000. – С. 269-279.

71. Конопкин, О.А. Связь учебной успеваемости студентов с индивидуально-типологическими особенностями их саморегуляции[Текст] / О.А. Конопкин, Г.С. Прыгин // Вопросы психологии. –1984. –№ 3. – С. 42-52.

72. Коростылева, Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере[Текст] / Л.А. Коростылева. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.

73. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия (ConciseEncyclopediaofPsychology)[Текст] / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 1996.

74. Кочергина, Е.В.Факторы «Большой пятерки» как психологические предикторы академической успеваемости студентов вузов[Электронный ресурс] /Е.В. Корчагина, Дж. В.К. Най, Е.А.Орёл//Психологические исследования. –2013. – Т.6.–№ 27. –С.4. URL:<http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n27/776-kochergina27.html> (дата обращения: 25. 03.14)

75. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования[Текст] / Р. Кочюнас. – М.: Академический проспект, 1999.

76. Кравченко, С.А. Темпоральная психология (психология времени). [Электронный ресурс] URL: [http://skravchenko.ru/psychology\\_time.htm](http://skravchenko.ru/psychology_time.htm)(дата обращения: 15.10.12)

77. Кроник, А.А.Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути[Текст] / А.А. Кроник, Ахмеров Р.А. – М.: Смысл, 2003. – 284 с.

78. Куликов, Л.В. и др. Факторы психологического благополучия личности[Текст] / Л.В. Куликов, М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, О.В. Иванов, М.А. Розанова, Т.Г. Тимошенко // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97»/ Под ред. А.А. Крылова.–Вып.3. –Ч.1.– СПб.:Изд-воСПбГУ,1997. – С.342-350.

79. Куликов, Л.В. Характеристики гармонии личности[Текст] / Л.В. Куликов //Ежегодник российского психологического общества. Материалы III всероссийского съезда психологов. – СПб.:Изд-во СПбГУ, 2002. –С. 646-676.

80. Куликов, Л.В. Субъективное благополучие личности [Текст] / Л.В. Куликов // Ананьевские чтения. –СПб., 2007. – С.162-164.

81. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью [Текст] / Л.В. Куликов // Общество и политика. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та. –2008. – С. 476-510

82. Леванова, Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия [Текст] / Е.А. Леванова, А.Г. Волошина, А.Н. Соболева, В.А. Плешаков, И.О. Телегина. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.

83. Лежнина, Л.В. Готовность психолога образования к профессиональной деятельности: этапы, механизмы, технологии формирования. Автореф. на соиск. уч.ст. д.псх.н. – М.–2009. – 47 с. [Электронный ресурс]<http://www.twirpx.com/file/595559/>(дата доступа 12.05.2012).

84. Леонтьев, Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности[Текст]/ Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. –Т.21.–2000. –№ 1 – С. 15-25.

85. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности[Текст] /Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003.
86. Леонтьев, Д.А., Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего[Текст] /Д.А. Леонтьев, Е.В.Шелобанова// Вопросы психологии. – 2001. –№1. – С. 57-66.
87. Лесовская, М.И., Лесовская, Л.В. Удовлетворенность процессом обучения в вузе как прогноз удовлетворенности будущей работой [Текст] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. –№ 3. 2012. – С.53-56
88. Линде, Н.Д. Эмоционально-образная психотерапия[Текст] / Н.Д. Линде. – М: МосГУ, 2004. – 138.
89. Линч, М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации[Текст] / М. Линч /Психология//Журнал высшей школы экономики. –Т.1. – № 3. – 2004. –С. 137-142.
90. Ломов, Б.Ф. Системность в психологии. Избранные психологические труды [Текст] / Б.Ф. Ломов. – М.: МПСИ, 2004. – 424 с.
91. Маралов, В.Г. Основы самопонимания и саморазвития: уч.пособие. – М.: Академия, 2002. – 256 с.
92. Маралов В.Г., Маралова Т.П. Готов ли студент-психолог быть психологом?[Текст] / В.Г. Маралов, Т.П. Маралова //Психология в вузе. –2011. – № 1. – С.71-86.
93. Маркова, А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова. – М.: МГФ «Знания», 1996. – 308 с.
94. Милтс, А.А. Гармония и дисгармония личности[Текст] / А.А. Милтс. – М., 1990
95. Москвин, В. А., Попович, В.В. Философско-психологические аспекты исследования категории времени [Электронный ресурс]URL:<http://www.orenburg.ru/culture/credo/12/5.html> (Дата доступа: 25.09.12)

96. Мясищев, В.Н. Психология отношений [Текст] / В.Н. Мясищев. – М.; Воронеж, 2008. –453с.
97. Непомнящая, В.А. Оптимизация субъективного качества жизни студентов как одно из направлений работы практического психолога в вузе [Текст] / В.А. Непомнящая // Сибирский психологический журнал. – Томск, № 23. – 2006. –С.81-82
98. Панина, Е.Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности: автореф. дис....кандидата психологических наук [Текст] / Сиб. гос. технол. ун-т. – Красноярск, 2006. – 22 с.
99. Панина, Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности[Текст] / Н.В. Панина. – М.: 1993.
100. Папуш, М. Психотехника экзистенциального выбора[Текст]. – М.: ИОИ, 2001. – 544 с.
101. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании: Хрестоматия[Текст]. – М.: Пер Се, 2003. – 192 с.
102. Пергаменщик, Л.А. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации [Текст] / Л.А. Пергаменщик, Н.Н. Лепешинский // Психологическая диагностика: Ежеквартальный научно-методический и практический журнал. – 2007. –№ 3. – С. 73-96.
103. Пергаменщик, Л.А. Подходы к исследованию категории «переживание» в отечественной психологии /Качественная методология в психологии[Текст] //Актуальные проблемы психологии личности. Сборник научных статей. – Гродно, 2010. – 232 с.–С. 139-146.
104. Петрова, И. А. Влияние организационных изменений на психологическое благополучие и совладающее поведение личности[Текст] / И. А. Петрова, А. Н. Демин // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2009. –Вып. 2 (44). – С.246-250.

105. Петрова, И.А. Психологические эффекты пребывания личности в неопределенной жизненной ситуации (на примере ситуации ненадежной работы). Автореф. дисс. на соискание уч. степ.канд. пс. н., Краснодар, 2011. – 25 с.
106. Петровский, А.В. Основы теоретической психологии [Текст] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский – М.: ИНФРА – М., 1998.
107. Петровский, В.А. Идея свободной причинности [Текст] / Психология личности в трудах отечественных психологов. / В.А. Петровский. Хрестоматия [составитель Л.В. Куликов]. – СПб.: Питер, 2000. – С. 436-448.
108. Плотникова, М.Ю. Обогащение профессионального опыта студентов-психологов как условие становления профессионального самосознания: Автореф. дис. ... кандидата психологических наук [Текст] – Иркутск, 2008. – 24 с.
109. Поваренков, Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека [Текст] / Ю.П. Поваренков. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.
110. Пошкutte, В. Позитивные аспекты переживания бессмысленности среди молодых людей /Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии /составитель Ю. Абакумова-Кочюнене: Изд-во ВЭАТ, Бирштонас – Вильнюс, Т.2, 2005 [Электронный ресурс] <http://hpsy.ru>(дата доступа: 10.10.12)
111. Пряжников, Н.С., Пряжникова, Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства [Текст]/ Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. – М.: АCADEMIA, 2003.
112. Психология. А – Я: Словарь-справочник [Текст] / пер.с англ. К.С. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 448.
113. Психология здоровья [Текст]/ под ред. Г.С. Никифорова. –СПб.: Питер, 2006. –607 с.
114. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] /под общей ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.

115. Раевский, С.О. Аналитическая психотерапии [Текст] //Хрестоматия по глубинной психологии / С.О. Раевский. - М., 1997. –Вып. 2. –С.325-326.
116. Райсберг, Б.А. Диссертация и ученая степень. Пособие для соискателей[Текст] / Б.А. Райсберг. – М.: ИНФРА-М, 2003.
117. Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения[Текст] / В. Ромек, Е. Ромек. – СПб.: «Речь», 2003.
118. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях[Текст] / В.Г. Ромек. – М.: Речь, 2005. – 175 с.
119. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир[Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 513 с.
120. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика[Текст] / К. Рудестам. – М.: Прогресс, 1990. – СПб.: Питер Ком, 1998.
121. Савельева, О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности [Текст] / О.С. Савельева. –Москва, 2008.
122. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия [Текст]/ Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Бахрах – М., 2000. – 656 с.
123. Сартакова, Е.М. Формирование социально-личностных компетенций студентов вузов: диссертация ... кандидата педагогических наук. [Текст]. – Екатеринбург, 2009. – 198 с.
124. Седунова, А.С. Формирование представлений о профессии в контексте профессионального развития студентов-психологов /Актуальные проблемы российской психологии [Электронный ресурс]//Науч. материалы междунар. форума и школы молодых ученых ИП РАН. [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop\\_dokume/mezhdunaro/nauchnye\\_m/razdel\\_3\\_a/sedunova\\_a.html#](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop_dokume/mezhdunaro/nauchnye_m/razdel_3_a/sedunova_a.html#) (дата доступа: 15.07.11)
125. Селигман, М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день[Текст] / М. Селигман/ Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2010. – 320 с.

126. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / М. Селигман / Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. — 368 с.
127. Середина, Н.В. Основы медицинской психологии: общая, клиническая, патопсихология [Текст] / Н.В. Середина, Д.А. Шкуренко. — Ростов н/Д: Феникс, 2003. — 512 с.
128. Словарь русских синонимов и сходных по смыслу выражений [Текст] / под ред. Н. Абрамова. — М.: Русские словари, 1999.
129. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко — СПб.: Речь, 2003. — 350 с.
130. Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия [Текст] / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. — 2006. — № 4. — С. 105-114
131. Субботин, В. Хороший работник — счастливый работник // Методические материалы по управлению персоналом [Электронный ресурс] [http://www.antropos.ru/articles\\_item.php?lang=rus&aid=84](http://www.antropos.ru/articles_item.php?lang=rus&aid=84) (дата обращения: 14.08.09)
132. Сутурина, Ю.В. Влияние педагогической эмпатии и проявлений алекситимии на академическую успеваемость студентов. Дис... канд. психол. наук [Текст]. — Иркутск, 2011.
133. Сучкова, О.В. Психологическая функция религии — обеспечение безопасности для верующей молодежи [Текст] / О.В. Сучкова // Современные проблемы науки и образования. Российская Академия Естествознания. — 2008. — № 3.
134. Суховершина, Ю.В. и соавт. Тренинг коммуникативной компетентности [Текст] / Ю.В. Суховершина, Е.П. Тихомирова, Ю.Е. Скоромная — М.: Академический Проект; Трикста, 2006. — 112 с.
135. Толстых, Н.Н. Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию у учащихся 15-17 лет [Текст] / Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в

подростковом и старшем школьном возрасте /Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е изд.– М.: Издательский центр "Академия", 1998. –С. 61-73.

136. Терешкина И.Б. Социально-психологические аспекты профессионального становления практических психологов на этапе обучения в вузе. Дис. ... канд. психол. наук: СПб., 2000. – 198 с.

137. Узлов, Н.Д. Психологическое благополучие в браке на этапах молодого и среднего супружества [Электронный ресурс] // Международная заочная научно-практическая конференция «Личность, семья, общество: вопросы современной психологии», Новосибирск, 2011.URL: <http://sibac.info/12260>(Дата обращения: 22.12.11).

138. Фесенко, П.П. Что такое психологическое благополучие?: краткий обзор основных концепций[Текст] / П. П. Фесенко // Семейная психология и семейная терапия. – 2005. –N 2. –С. 116-131.

139. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Дис... канд. психол. наук. – М., 2005. – 206 с.

140. Философский словарь [Текст] /Под редакцией Кураева В.И. – М.: Политиздат. – 1991.

141. Филиппова, Г.Г. Эмоциональное благополучие /Психология материнства[Текст] / Г.Г. Филиппова. – М.: Из-во Института Психотерапии, 2002. – С.42-48.

142. Фокин, В. А. Об особенностях профессионализации студентов-психологов [Электронный ресурс]/В.А. Фокин // Вестник московского университета. –№ 2.–2005. –С. 33-44.URL:<http://istina.msu.ru/publications/article/1420270/>(дата доступа: 01.07.2010).

143. Фолomeева Т.В., Серегина И.И. Социальные представления о благополучии[Текст] //Мир психологии. – № 3. – 2004. –С. 122-132.

144. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего. Сборник упражнений[Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2004. – 253 с.



145. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения [Текст] /К. Фопель. – М.: Генезис, 2005. – 234 с.
146. Франкл В. Доктор и душа [Текст] /В. Франкл. – СПб.: Ювента, 1997.
147. Фромм Э. Человек для себя [Текст]/ Э. Фромм. – М.: Коллегиум, 1992.
148. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни. Избранные психологические труды[Текст] /В.Э. Чудновский – М.: МПСИ, 2006. – 768 с.
149. Шадриков, В.Д. Мир внутренней жизни человека [Текст] / В.Д. Шадриков. – М.: Университетская книга, Логос, 2006. – 392 с.
150. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере[Текст] / Р.М. Шамионов// Известия Саратовского уни-та, 2006. – Т.6. – С. 104-109.
151. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности [Текст] /Р.М. Шамионов. –Саратов: Изд-во Сарат.ун-та, 2004. – 180с.
152. Шамионов, Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности [Текст] /Р.М. Шамионов // Современные проблемы общей и социальной психологии. Сборник научных статей. – 2009.– С. 41
153. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) [Текст] //Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129
154. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста[Текст] / И.В. Шевцова – СПб.: Речь, 2005. – 160 с.
155. Шевцова И.В. Тренинг работы с собственным детством[Текст] /И.В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2008. – 175 с.
156. Ширяева, О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности[Текст]. Дис... кандидата психологических наук. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 254 с.

157. Шишева А.Г. Выбор вариантов жизни в юношеском возрасте: его психологические детерминанты и оптимизация [Текст] /А. Г. Шишева. – Иркутск: Изд-во ФГБОУ ВПО «ВСГАО», 2013. – 173 с.
158. Шнейдер, Л.Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг[Текст] / Л.Б. Шнейдер. Учебное пособие. – М.: МПСИ, 2005. – 600 с.
159. Шустова, Н.Е. Удовлетворенность жизнью как показатель социально-психологической адаптации: некоторые результаты исследования [Текст] / Н.Е. Шустова. – СПб., 2009. – 367с.
160. Энциклопедический словарь [Текст]/Под общ.ред. А.А. Бодалева. - М. Изд-во «Когито-Центр», 2011.
161. Экзистенциальная психология. Экзистенция[Текст]/Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО –Пресс, 2001.
162. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 334 с.
163. Юнг, К.Г. Об отношении психотерапии к спасению души // Юнг К.Г. Бог и бессознательное[Текст] / К.Г. Юнг. — М.: АСТ-ЛТД, 1998. — 480 с. — (Классики зарубежной психологии).
164. Юнг, К.Г. Психология бессознательного[Текст]/К.Г. Юнг.Когито-Центр, 2006. – 352 с.
165. Юнг, К.Г. Человек и символ[Текст]/Перевод В. В. Зеленский. – М.: Ренессанс, 1991. – 304 с.
166. Юревич А.В. Динамика психологического состояния современного общества [Текст] //Вестник Российской Академии Наук. –Т. 79. –№2. –2009. –С. 112-120.
167. Юревич, А.В. Динамика психологического состояния современного общества: экспертная оценка[Электронный ресурс] /А.В. Юревич, М.А. Юревич // Нравственность современного российского общества:

психологический анализ. – М.: ИП РАН, 2013. URL: <http://psyfactor.org/lib/social8.htm>(дата доступа: 02.02.13)

168. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия [Текст] / Ирвин Ялом / Пер. с англ. Т.С. Драбкиной. –М.: Класс, 1999. – 576 с.

169. Bradburn, N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. 1969.

170. Kafka, G.J. The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being // Social Indicator Research. –2002/ Vol. 57. –P. 171-190.

171. 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.

172. Ryff, C.D. Psychological Well-Being //Encyclopedia of Gerontology. – 1996. –Vol. 2. –P. 365–369.

173. Oswald, A.J. Happiness and economic performance// Economic Journal, 1997. – V. 107 (№ 445). – С. 1815-1831. URL: <http://wrap.warwick.ac.uk/335/>

174. Seifert, T. Assessment of the Ryff Scales of Psychological Well-Being Inventory. Available from the Center of Inquiry in the Liberal Arts at Wabash College. – 2004. URL: [http://liberalarts.wabash.edu/cila/home.cfm?news\\_id=3570](http://liberalarts.wabash.edu/cila/home.cfm?news_id=3570)

175. Wrigh, T.A., Cropanzan, R. Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance // Journal of Occupational Health Psychology. – 2000. – №5. – С. 84–94.

176. <http://www.classes.ru/all-russian/russian-dictionary-Ozhegov-term-1793.htm#foreign>[Электронный ресурс] (дата обращения: 14.10.09)

177. [http://1www.ucoz.ru/load/ponjatie\\_fenomena\\_psikhologicheskoe\\_blagopoluchie](http://1www.ucoz.ru/load/ponjatie_fenomena_psikhologicheskoe_blagopoluchie)[Электронный ресурс] (дата обращения: 14.10.10)

178. <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/33/631-rigojin>Шкала самооценки и уровня притязаний Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан [Электронный ресурс] (Дата обращения: 20.01.11).

179. [http://psyjournals.ru/topic/psy\\_labor/index.shtml](http://psyjournals.ru/topic/psy_labor/index.shtml)[Электронный ресурс] (дата обращения: 02.11.12).
180. <http://www.vesti.ru> Доклад «О мировом счастье» ООН [Электронный ресурс] (дата обращения: 02.11.12).
181. [http://en.academic.ru/dic.nsfAcademic Dictionaries and Encyclopedias](http://en.academic.ru/dic.nsfAcademic_Dictionaries_and_Encyclopedias) [Электронный ресурс] (дата обращения: 20.12.12).
182. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) Министерство образования и науки [[Электронный ресурс](#)] (дата обращения: 01.07.13).
183. <http://www.effecton.ru/1443.html>[[Электронный ресурс](#)] (дата обращения: 01.04.13).
184. <http://www.effecton.ru/1452.html>[Электронный ресурс] (дата обращения: 10.09.13).
185. [http://psylib.org.ua/books/\\_bratu01.htm](http://psylib.org.ua/books/_bratu01.htm) Б.С. Братусь. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. – 1997. – №5 [Электронный ресурс] (дата обращения: 10.09.13)
186. [http://modernlib.ru/books/kernberg\\_otto/otnosheniya\\_lyubvi\\_norma\\_i\\_p\\_atologiya/read\\_5/](http://modernlib.ru/books/kernberg_otto/otnosheniya_lyubvi_norma_i_p_atologiya/read_5/) О. Кернберг. Отношения любви: норма и патология. [Электронный ресурс] (дата обращения: 10.09.13)
187. <http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-usloviya-razvitiya-motivatsionnoi-gotovnosti-studentov-psikhologov-k-profesionalnoj-deyatelnosti> Хомс Пахомова Л.Ю. Психологические условия развития мотивационной готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности [Электронный ресурс] (дата обращения: 10.11.13)
188. <http://www.dslib.net/psixologia-razvitja/razvitie-vnutrilichnostnoj-kompetentnosti-studenta-psihologa-v-vuze.html> Плужникова Л.А. Развитие внутриличностной компетентности студента-психолога в вузе: диссертация... кандидата психологических наук. – Тамбов, 2011 [Электронный ресурс] (дата обращения: 10.11.13)
189. <http://www.rae.ru/monographs/138-4556> Ворона, О.А., Мохова, С.Ю. Ресурс психологического благополучия как фактор устойчивости/уязвимости

психики к возникновению психопатологических симптомов у населения различных возрастных групп / Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды [Электронный ресурс] (дата обращения: 10.11.14)

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**