

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Высшая медико-биологическая школа
Факультет психологии
Кафедра «Общая психология, психодиагностика
и психологическое консультирование»

Рецензент, д.пс.н., профессор

_____ Н.А.Батурин

_____ 2020 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой ОП,
канд. психол. наук, доцент
_____ С.В.Морозова
_____ 2020 г.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С
УРОВНЕМ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И
НЕВРОТИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–37.03.01.2020.475.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,
канд. психол. наук
_____ Н.В.Батурина
_____ 2020 г.

Автор проекта
студент группы МБ-475
_____ О.В.Трушина
_____ 2020 г.

Нормоконтролер,
_____ Л.А. Донцова
_____ 2020г.

Челябинск, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАБЕРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.....	8
1.1 Конструирование понятийного поля в контексте феномена психологического благополучия.....	8
1.2 Исследования психологического благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии	11
1.3 Исследования феноменов одиночества и невротизации в психологической науке	19
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СУБЪЕКТИВНОГО УРОВНЯ ОДИНОЧЕСТВА И НЕВРОТИЗАЦИИ	22
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования психологического благополучия.....	22
2.2 Методы исследования	24
2.2.1 Шкалы психологического благополучия К. Рифф.....	24
2.2.2 Опросник уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.....	27
2.2.3 Диагностика уровня личностной невротизации В. В. Бойко	28
2.3 Методы математической обработки данных	29
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.....	30
3.1 Анализ взаимосвязей компонентов психологического благополучия с уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем личностной невротизации.....	30
3.1.1 Взаимосвязь компонентов психологического благополучия с уровнем	

одиночества и личностной невротизации в группе с низким уровнем благополучия.....	31
3.1.2 Взаимосвязь компонентов психологического благополучия с уровнем одиночества и личностной невротизации в группе со средним уровнем благополучия.....	32
3.1.3 Взаимосвязь компонентов психологического благополучия с уровнем одиночества и личностной невротизации в группе с высоким уровнем благополучия.....	34
3.2 Сравнительный анализ различия показателей психологического благополучия, уровня одиночества и невротизации в группах с низким, средним и высоким уровнем благополучия.....	36
3.2.1. Различия показателей психологического благополучия в группах с низким и высоким уровнем благополучия.....	36
3.2.2. Различия показателей психологического благополучия в группах со средним и низким уровнем благополучия	37
3.2.3. Различия показателей психологического благополучия в группах со средним и высоким уровнем благополучия.....	38
3.3. Анализ взаимосвязей компонентов психологического благополучия, уровня субъективного ощущения одиночества и уровня личностной невротизации у мужчин и женщин	41
3.4 Регрессионный анализ компонентов психологического благополучия	44
ВЫВОДЫ	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	64
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Человечество стремительно движется вперед, с каждым годом достигая апогея собственных возможностей: научно-технический прогресс коснулся всех сфер деятельности населения, упростив её посредством внедрения искусственного интеллекта, биотехнологий, генной инженерии, интернета и прочих благ цивилизации, которые позволили сделать повседневную жизнь проще, легче и доступнее. Однако удалось ли вместе с повышением качества жизни достичь столь же высокого уровня психологического благополучия людей? Наблюдая сложившуюся картину современного мира, на этот вопрос можно ответить скорее отрицательно, что свидетельствует о существующей глобальной социальной проблеме.

На начальном этапе развития цивилизации, в эпоху первобытного человека, индивид обязан был противостоять большому количеству угроз и опасностей, справляться с ежедневными трудностями, ставившими под вопрос само сохранение его жизни. В свою очередь, в настоящее время, эти проблемы больше не тревожат человеческий ум, однако, несмотря на их отсутствие и очевидные достоинства современной жизни, уровень психологического благополучия отдельно взятого человека не вырос в значительной степени, а как не отметить также и то, что наблюдается рост уровня невротизации населения, а личность всё чаще ощущает одиночество в толпе людей.

Однако, несмотря на вышеупомянутые противоречия, трансформации в современном обществе все-таки происходят, сдвигая дело с мертвой точки: в последнее время особенно ярко наблюдается тенденция человека достичь внутреннего равновесия и гармонии. Психологическое благополучие стало своеобразным краеугольным камнем, одной из главных потребностей, наравне с потребностью в безопасности, любви и другими основополагающими понятиями. Частичное достижение

материального комфорта позволило личности обратиться к собственному внутреннему миру, смещая фокус на индивидуальные ценности. Именно поэтому в настоящее время особенно **актуально исследовать** феномен психологического благополучия, посредством этого сокращая количество «белых пятен» в данной теме и проясняя особенности функционирования изучаемого явления вкупе с другими, чем и продиктована необходимость проведения данного исследования. Оно, в свою очередь, поможет найти способы, позволяющие в будущем дать людям инструменты, необходимые для улучшения не только собственного благополучия, но и качества жизни в целом.

Изучение данного феномена посредством проведения исследования также имеет и особую **практическую значимость**, благодаря которой его результаты успешно смогут применяться консультирующими психологами в области психологического благополучия и здоровья личности, а также стать базой для разработки исследователями методов и стратегий, позволяющих повысить психологическое благополучие индивида, учитывая действие и влияние других феноменов.

Научная новизна исследования определяется, прежде всего, тем, что впервые феномен психологического благополучия рассматривается в связи с уровнем личностной невротизации и уровнем субъективного ощущения одиночества, а также выполнена оценка вклада каждого компонента психологического благополучия в его общий уровень и на его основе представлена прогностическая модель психологического благополучия.

Таким образом, **целью исследования** является изучение взаимосвязей между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации личности.

Предмет исследования: взаимосвязь компонентов психологического благополучия личности с уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации личности.

Объект исследования: психологическое благополучие.

Гипотезы исследования:

1. Существуют значимые взаимосвязи между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации личности.
2. Существуют статистически значимые различия показателей в группах с низким, средним и высоким уровнем психологического благополучия.
3. Существуют значимые взаимосвязи между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации в группе мужчин, а также в группе женщин.

Цель, предмет, объект и гипотеза исследования определили постановку следующих **задач** исследования:

1. Установить значение показателей психологического благополучия, а также определить уровень субъективного ощущения одиночества и уровень невротизации.
2. Выявить и проанализировать совокупность значимых взаимосвязей между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации.
3. Провести сравнительный анализ показателей психологического благополучия, уровня субъективного ощущения одиночества и уровня личностной невротизации в группах с низким, средним и высоким уровнем психологического благополучия.

4. Определить значимые взаимосвязи между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации у мужчин и женщин.

5. Определить вклад каждого компонента психологического благополучия посредством создания прогностической модели с помощью регрессионного анализа.

Теоретико-методологическими основой данного исследования выступил экзистенциально-гуманистический подход в психологии, в частности многомерная модель психологического благополучия К. Рифф, включающая 6 компонентов: положительные отношения с другими, личностный рост, цели в жизни, управление средой, автономия и самопринятие.

Методы исследования: метод психологического тестирования; методы математической обработки данных: корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена), сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента), регрессионный анализ. Анализ проводился с использованием лицензионного приложения SPSS.

Для эмпирического исследования использовался следующий комплекс диагностических **методик**, среди которых:

1. «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф.
2. «Уровень субъективного переживания одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона.
3. «Диагностика уровня личностной невротизации» В. В. Бойко.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, выводов, заключения, библиографического списка (всего 54 наименования) и 3 приложений. В тексте имеются 1 рисунок и 10 таблиц. Общий объем работы – 56 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАБЕРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

1.1 Конструирование понятийного поля в контексте феномена психологического благополучия

В настоящее время в психологической науке наблюдается плюрализм взглядов, связанных с рассмотрением феномена психологического благополучия, что неизбежно влечёт за собой неоднозначность его трактовки. Ряд эмпирических и теоретических исследований демонстрирует разность содержания используемого терминологического аппарата [16, 17, 18, 19, 20, 48].

Ввиду наличия в области изучения психологического благополучия множества пересекающихся конструктов, описывающих родственные явления, целесообразно для начала провести их аналитический обзор, при этом разводя и соотнося их между собой.

Существует несколько синонимов, наиболее распространенных для обозначения психологического благополучия, среди которых, прежде всего, сам одноимённый термин, а также счастье, субъективное благополучие, личностное благополучие, качество жизни, эвдемония. В действительности лексическое значение каждого из терминов существенно различается в рассмотрении от автора к автору, претерпевает значительные изменения в своей трактовке с течением времени, таким образом понятийное поле и в настоящее время достаточно плохо структурировано [4, 10, 21, 22, 23].

Главным направлением, в русле которого проводились и по сей день проводятся исследования благополучия, является позитивная психология [22, 48]. На раннем этапе её развития, в период с 1997-2010 год, можно наблюдать преобладание интереса к эмоциональным явлениям, акцент в

изучении смещается на феномен счастья при одновременном игнорировании негативных переживаний. Столь усиленное внимание, обращённое к данному конструкту, объясняется двумя причинами: во-первых, счастье является одной из наиболее значимых категорий не только в науках о человеке, но и в рамках всего человеческого бытия, во-вторых, к концу 20 века оно стало своеобразным символом массовой культуры общества потребления. [8]. Однако наличие данного конструкта не позволило создать на его основе прочную теоретическую базу, поскольку оно имеет множество значений по причине частого использования в речевом обиходе, которые крайне размыты и не применимы в науке. Как следствие, появилась острая потребность в конструкте, который бы смог олицетворить собой аналог счастья, подходящий для оперирования им в исследованиях. Таким конструктом с начала 1970-х годов явилось субъективное благополучие. Уже позже стал применяться термин «психологическое благополучие», последующие за ним термины «гедония» и «эвдемония», пришедшие из философии и условно делящие счастье на два вида, а сам феномен рассматриваться в тесной взаимосвязи с конструктом «качество жизни», обозначающим характеристики условий жизни индивида. Наконец, была попытка упростить конструкт и ввести максимально обобщенное понятие благополучия [25, 26].

Для того, чтобы сконструировать понятийное поле, прояснить и разграничить между собой лексическое значение существующих терминов, нами был проведён сравнительный анализ определений конструктов, данных разными исследователями, сгруппированных в табл. 1. Стоит отметить, что ряд определений продемонстрирован транспективно, что позволяет проследить изменение представлений об изучаемых конструктах.

Сравнительный анализ определений конструктов понятийного поля

Исследователь	Определение
М. Селигман (2002) [25, 26]	Счастье – проживание подлинной жизни, подразумевающей положительные качества и духовное удовлетворение, которое связано с полной поглощенностью любимым делом, самозабвением и полным отсутствием всяких эмоций, кроме ретроспективных.
М. Аргайл (2003) [1]	Счастье – состояние переживания удовлетворенности жизнью в целом, общая рефлексивная оценка человеком своего прошлого и настоящего, а также частота и интенсивность положительных эмоций.
Д. А. Леонтьев (2020) [23, 24]	Счастье – субъективное состояние максимально выраженных положительных эмоций.
Р. М. Шамионов (2000) [28, 29]	Субъективное благополучие – это понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для неё значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, и характеризующееся переживанием удовлетворенности.
Э. Динер (2009) [32, 34]	Субъективное благополучие – самооценка человеком качества его жизни, включающее когнитивные суждения и аффективные реакции.
Н. А. Батурин, Н. В. Гафарова, С. А. Башкатов (2013) [2, 3]	Субъективное благополучие – обобщенное отображение факторов всех уровней в виде эмоций, оценок и суждений, позволяющих человеку испытывать удовлетворенность жизнью.
Д. А. Леонтьев (2020) [17, 18]	Субъективное благополучие – это субъективная шкала, обобщенно оценивающая суммарный баланс положительных и отрицательных эмоций и когнитивных оценок жизни в целом, как она ощущается на данный момент жизни.
Н. Бредбёрн (1969) [31]	Психологическое благополучие – баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного.
К. Рифф (1995) [38, 39, 40, 43]	Психологическое благополучие – позитивное функционирование личности, характеризующееся 6 компонентами, среди которых: самопринятие, цель в жизни, положительные отношения с другими, автономия, личностный рост, управление окружением.
Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко (2005) [27, 30]	Психологическое благополучие – понятие, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, целостное переживание, связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями.
Е. Б. Весна, О. С. Ширяева (2009) [9]	Психологическое благополучие – совокупность необходимых личностных ресурсов, обеспечивающих субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект – среда».

О. А. Идобаева (2013) [19]	Психологическое благополучие – функционально-динамическое образование, понимание которого предполагает рассмотрение развивающейся личности на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и ценностно-смысловом уровнях.
Д. А. Леонтьев (2020) [17, 18]	Психологическое благополучие – предиктор субъективного благополучия, характеризующий меру зрелости и оптимальности личностных механизмов саморегуляции жизнедеятельности.
Н. А. Батулин, Н. В. Гафарова, С. А. Башкатов (2013) [2, 3]	Личностное благополучие – системное образование психики, базой которого, с одной стороны, является позитивное функционирование, позволяющее человеку проявлять позитивную активность в различных сферах жизнедеятельности, с другой – наличие позитивных субъективных оценок внешних факторов благополучия.
Д. А. Леонтьев (2020) [17, 18]	Эвдемония – аспект субъективного благополучия, выражающий индивидуализированную и самодетерминированную сторону счастья, в отличие от качества жизни, которое непосредственно не зависит от самого индивида.
Д. А. Леонтьев (2020) [18]	Качество жизни – предиктор субъективного благополучия, характеризующий меру благоприятности объективных внешних условий жизни индивида.
Л. В. Куликов (2010) [12, 13, 14]	Благополучие – слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия.

В свою очередь, для оперирования в данной работе мы используем термин «психологическое благополучие» и определение к нему, данное К. Рифф, так как оно, по нашему мнению, наиболее полно раскрывает структуру феномена и отражает все составляющие понятия, необходимые для создания теоретико-методологической базы исследования.

1.2 Исследования психологического благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии

Отправной точкой эмпирических исследований, связанных с данной тематикой, изначально стал обзор, выполненный в 60-х годах У. Уилсоном, поставивший перед собой задачу, заключающуюся в обобщении имеющейся информации о понятии «счастье». Таким образом, У. Уилсон пришёл к выводу, что «портрет» счастливого человека соответствует следующим характеристикам: такой человек, согласно его

представлениям, молод, здоров, получил достойное образование, имеет хороший доход, настроен оптимистично, свободен от тревог, религиозен, имеет высокую самооценку и высокий уровень трудовой морали, кроме того, состоит в браке. В свою очередь, такие составляющие, как пол и уровень интеллекта, не являются для У. Уилсона преимущественными, а соответственно, могут иметь любые значения. Далее им выдвигались два теоретических постулата: во-первых, только полное удовлетворение потребностей способно породить счастье (и наоборот), и, кроме того, удовлетворенность личности зависит от уровня притязаний, уровня адаптации, которые обусловлены, в первую очередь, прошлым опытом, а также, например, личными ценностями [51].

Понятие «психологическое благополучие» ввёл в 1969 году Н. Брэдбэрн [31]. Являясь представителем гедонистического подхода, в котором благополучие рассматривается как преобладание позитивных переживаний над негативными и чаще всего связывается с удовлетворением базовых человеческих потребностей, он предполагает, что психологическое благополучие личности находится в зависимости от баланса позитивного и негативного аффекта, который человек получает из соответствующей оценки повседневной жизни. Исходя из этого, позитивная или негативная оценка происходящего определяет наличие или отсутствие психологического благополучия. В русле этого же подхода работал и Э. Динер, внесший весомый вклад в понимание феномена благополучия, именно ему принадлежит авторство нового понятия в контексте данной тематики – «субъективное благополучие» [32-35]. Стоит отметить, что его статья, посвященная данной теме, аккумулировала в себе большинство важнейших выводов, касающихся коррелятов субъективного благополучия: по его мнению, можно утверждать, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в преобладающем большинстве случаев он испытывает удовлетворение от жизни и

отдельные проблемные ситуации не противоречат упомянутому. Э. Динер заключил, что существует личностная предрасположенность испытывать определённый уровень эмоций и она не зависит от оценки текущего состояния. Им были выделены два компонента оценки субъективного благополучия: эмоциональный и когнитивный, подчёркивая, что любая когнитивная оценка строится на базе определённой эмоции. Выводы Э. Динера явились настолько основательными и фундаментальными, что дальнейшие исследования других авторов лишь уточняли, развивали и дополняли уже имеющиеся сведения.

В 1976 году Ф. Эндрюс и С. Уизи предложили и по сей день признанную структуру субъективного благополучия, состоящую из трёх компонентов: позитивные и негативные эмоции, удовлетворенность жизнью. Субъективное благополучие предсказуемо успешно коррелирует с положительными эмоциями и, соответственно, наоборот; в свою очередь, удовлетворенность жизнью выступает не только в роли эмоциональной оценки, но и включает в себя когнитивное суждение.

Термин «психологическое благополучие» тесно связан с представительницей эвдемонистического подхода К. Рифф. Согласно этому подходу, психологическое благополучие выступает как результат и итог саморазвития личности, иными словами, совершенствуя себя, приходя к гораздо более глубокому пониманию собственной личности, человек достигает благополучия. Обобщая работы К. Роджерса, А. Маслоу, Э. Эриксона, К. Г. Юнга, Г. Олпорта в русле гуманистической психологии в контексте психологического благополучия личности, К. Рифф создала на их основе собственную концепцию, раскрывающую структуру феномена. Ею были выделены 6 основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, положительные отношения с другими, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни [41, 43, 44, 49, 50]. Рассмотрим подробнее каждый из компонентов.

Контроль над окружающей средой заключается в способности использовать внешние связи и внешнюю среду для реализации собственного потенциала, умении выстроить оптимальное личностное функционирование и гармонично «вписать» его в контекст социума.

Личностный рост, по мнению К. Рифф, является процессом самосовершенствования и самоактуализации личности с течением его жизни.

В свою очередь, *самопринятие* – это понимание собственной личности, адекватной оценке собственных возможностей, поступков и чувств, а также позитивная Я-концепция, позволяющая успешно справляться с возникающими трудностями.

Цели в жизни – ориентиры личности, создающие ценность и смысл жизни, направление движения для саморазвития.

Положительные отношения с другими – социальные взаимоотношения, в основе которых лежит доверие, умение установить полноценный, тёплый дружеский контакт с окружающими.

К. Рифф утверждает, что основой психологического благополучия является позитивное функционирование личности, смещая акцент с внешних условий на внутренние, на саму личность, её свободную волю и ответственность, состоящую в возможности достичь высокий уровень благополучия. Уникальность концепции К. Рифф заключается в том, что предшествующие разработки других учёных в контексте данного феномена минимально касались только одного вопроса: что такое психологическое благополучие вообще? Должное внимание не уделялось ни фундаментальному значению благополучия, ни экспликации основных смыслов хорошего самочувствия и самоощущения, также в исследованиях ранее не наблюдалось чёткой концептуальной основы [36, 37, 41, 42]. Таким образом, модель психологического благополучия К. Рифф стала важной вехой в исследовании данной темы.

Выводы К. Рифф в дальнейшем также подтверждаются исследованиями М. Селигмана в 2000 году, который подчёркивает, что субъективное благополучие является относительно независимым от объективных условий. Иными словами, существует некоторый парадокс, обнаруженный М. Селигманом и выражающийся в отсутствии зависимости субъективного благополучия и благоприятных событий и обстоятельств, происходящих во внешней среде [45, 46, 47].

Несмотря на то, что истоком исследований психологического благополучия является зарубежная психология, стоит отметить, что отечественные исследователи также внесли свою лепту в изучение феномена. Начало изучения психологического благополучия в России положено относительно недавно и тесно связано с именем Л. В. Куликова, его публикация под названием «Фактор психологического благополучия личности» в 1997 году стала одной из первых в этом направлении [12, 13, 14]. Автор выделяет два компонента психологического благополучия, среди которых эмоциональный и когнитивный. Эмоциональный компонент подразумевает под собой переживание, вызванное успешным, оптимальным функционированием личности. В свою очередь, когнитивный компонент выражается в понимании существующей в жизни индивида ситуации и основан на целостной картине мира. Также, по его мнению, общее благополучие человека условно можно разделить на некоторые составляющие: социальное, духовное, физическое, материальное, и, наконец, психологическое благополучие. Л. В. Куликов подчёркивает, что любые объективные характеристики в любом случае проходят «субъективную призму», состоящую из оценки и восприятия происходящего самой личностью. Резюмируя, можно утверждать, что подход Л. В. Куликова аккумулировал в себе элементы как гедонистического, так и эвдемонистического подхода, с акцентом на природе изучаемого явления.

П. П. Фесенко, взяв за основу концепцию психологического благополучия К. Рифф, определил данный термин как общий показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов психологического благополучия, а также подчеркивал важность степени реализации этой направленности, которая выражается в ощущении личностью удовлетворения собственной жизни, счастья [27, 30].

Е. В. Бородкина считает, что наиболее перспективно использование термина «субъективное благополучие», так как в нём прослеживается субъективная оценка личностью внешних факторов, восприятия, посредством которой и становится возможным вывод о благополучии того или иного человека. Согласно её концепции, основополагающими факторами субъективного благополучия являются осмысленность жизни и жизнестойкость человека [5].

Е. Е. Бочарова на основе эмпирических данных делает следующий вывод: субъективное благополучие представляет собой сложное интегральное социально-психологическое образование, которое включает в себя эмоциональный, когнитивный и конативный компоненты, которые формируются в системе реальных отношений между личностью и объектами внешней среды. Также она выделяет следующие внутренние детерминанты субъективного благополучия, среди которых: установки, ценности, стратегии поведения [6, 7].

Некоторые отечественные исследователи, среди которых Д. А. Леонтьев, Р. М. Шамионов, Н. А. Батулин отмечают особую роль эмоций и ощущения счастья наряду с осмысленностью жизни, создавая интегративные модели внутреннего благополучия.

Д. А. Леонтьев, обобщая опыт многочисленных исследований, утверждает, что конструкты благополучия тесно связаны с мотивацией: удовлетворение потребностей влечёт за собой благоприятное состояние индивида, которое отражается в балансе негативных и позитивных

переживаний, а зачастую – преобладании позитивных. Им предложена система, состоящая из трёх критериев: удовольствие, заключающееся в приносящем счастье переживании, а также успешность, то есть контроль над результатами собственных действий, связь усилий с результатом, и, наконец, осмысленность, иными словами, наличие ориентира, формирующего широкий контекст и побуждающего действовать тем или иным образом не только для себя, но и для других. Данная трёхмерная модель переживаний удовольствия, успешности и осмысленности носит название «эвдемония 3D» и по мнению самого автора, она выходит далеко за рамки прямолинейного гедонизма, открывая новые возможности для позитивной психологии в целом [15-24].

Р. М. Шамионов, в свою очередь, выделяет следующие функции субъективного благополучия: регулятивную, функцию управления когнитивными процессами, функцию развития и поведенческую функцию. Функция адаптации заключается в поддержании постоянства взаимоотношений между личностью и внешним миром. Функция управления отражает соответствие между актуальными и имеющимися знаниями и опытом. Функция развития состоит в обеспечении саморазвития, а также удовлетворении высших потребностей, а поведенческая функция заключается в выборе паттерна поведения, исходя из направленности самой личности. Р. М. Шамионов связывает субъективное благополучие с социализацией, придавая огромное значение личностными ценностям и смыслам. Личность, по его мнению, стремится к «глобальному» благополучию, образ которого становится детальнее и яснее с течением жизни в процессе становления [28, 29].

А. В. Ворониной разработана модель психологического благополучия, которая содержит четыре иерархических уровня, среди которых: психосоматическое здоровье, социальная адаптация, психическое здоровье и психологическое здоровье. Автор утверждает, что на каждом уровне

личность формирует новое видение себя и окружающего мира, параллельно с этим появляются новые возможности и свобода выбора при переходе на новую ступень [11].

Дальнейшее отражение феномен психологического благополучия находит в работах О. Д. Идобаевой, где оно выступает как функционально-динамическое образование, которое предполагает рассмотрение на разных уровнях от психофизиологического до ценностно-смыслового. Основным показателем психологического благополучия автор считает эмоциональное благополучие, включающее в себя низкий уровень тревожности и депрессивности; оно отражает совпадение ценностей самой личности с имеющимися условиями внешней среды.

Е. Б. Весна, О. С. Ширяева исследовали психологическое благополучие в экстремальных условиях, в результате выделив пять его компонентов: аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интрарефлексивный, интеррефлексивный. Авторы описывают психологическое благополучие путём построения внутреннего и внешнего пространства. Таким образом, индикаторами благополучия, по их мнению, станут две составляющие: объективные критерии, включающие статистические показатели и нормы, характерные для той или иной среды, а также субъективные, выступающие в виде удовлетворенности жизнью и положительного эмоционального фона, который может быть индивидуально определён каждой личностью в соответствии с собственными ощущениями [9].

Наряду с понятием «психологическое благополучие» используется также термин «личностное благополучие». Н. А. Батулин, С. А. Башкатов и Н. В. Гафарова используют данную формулировку ввиду ограниченности арсенала уже имеющихся терминов. По их мнению, личностное благополучие является системным образованием психики, а его базой является, с одной стороны, позитивное функционирование,

позволяющее человеку позитивно проявлять себя в различных сферах жизни, с другой стороны, наличие позитивных субъективных оценок внешних факторов благополучия. Авторы утверждают, что следствием перечисленных аспектов является субъективное благополучие, выступающее как обобщенное отражение факторов в виде эмоций, оценок и суждений, которые позволяют личности испытывать удовлетворенность собственной жизнью [3].

Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что в отечественной психологии исследования феномена психологического благополучия носят теоретико-методологический характер, в сравнении с зарубежной психологией, а также опираются на абстрактно-логический категориальный аппарат. Многие исследователи отмечают, что в ближайшем будущем перспективными направлениями для разработки данной темы в отечественной психологии станет совершенствование психодиагностического инструментария, кроме того, по их мнению, психологическая наука остро нуждается в проведении большого количества эмпирических исследований, связанных с изучением благополучия в контексте личностных особенностей и объективных условий развития человека. Последнее позволит более полно охарактеризовать индикаторы психологического благополучия, характерные для современного человека, а также проследить динамику изменений изучаемого феномена.

1.3 Исследования феноменов одиночества и невротизации в психологической науке

Наряду с феноменом психологического благополучия, в нашей работе рассматриваются такие понятия, как «невротизация» и «одиночество». Изучение отечественной и зарубежной литературы в контексте

невротизации личности позволяет выделить несколько подходов к её рассмотрению, активно используемых в настоящее время.

Акцент в первом делается, прежде всего, на биологической природе явления. Его сторонник, И. П. Павлов под неврозом подразумевал срыв высшей нервной деятельности, который вызван её перенапряжением, проявляющимся в нарушении деятельности процессов возбуждения и торможения.

Другой подход, представителями которого являются В. Н. Мясищев и Б. Д. Карвасарский, базируется на психологических механизмах невроза. Как отмечал В. Н. Мясищев, невроз представляет собой «болезнь развития личности». Иными словами, он тесно связан с переживанием личности окружающей действительности, а также собственного отношения к ней. В основе невроза, по его мнению, лежит конфликт или противоречие между сторонами этой действительности, которое не было разрешено вовремя наиболее рациональным и продуктивным способом. Данное противостояние оборачивается для человека тяжёлыми переживаниями, а также влечёт за собой дезорганизацию личности [25].

Множество определений, существующих на данный момент, сходятся в одном: они подчёркивают временную ограниченность данного феномена, обращая внимание на связь невроза с психотравмирующим фактором, ликвидация которого является путём избавления от расстройства. Этиология невроза неразрывно связана с психологической травмой, нарушающей значимые отношения личности.

Переходя к феномену одиночества, необходимо отметить, что, являясь неотъемлемой частью жизни человека, оно, вместе с этим, выступает наименее разработанным понятием в науке. Сложность его изучения связана, в первую очередь, с противоречием в оценке характера влияния на жизнь человека: с одной стороны, оно понимается как деструктивное по

отношению к личности, с другой – считается необходимой составляющей этапа самопознания и самоопределения [28, 33].

Представители разных психологических направлений по-разному трактуют сущность этого феномена: К. Роджерс утверждал, что одиночество – это реакция на страх быть отвергнутым другими людьми, диссонанс между истинным «Я» и тем, кого видят другие люди. Э. Фромм рассматривал одиночество универсальное, устойчивое переживание, априори присущее свободной личности на всех этапах её развития. К. Хорни считала одиночество следствием негативного проявления идеологии рыночных отношений, конкурентности человека с человеком. В. Франкл полагал, что попадание в состояние одиночества связано с утратой определенных ценностей и смыслов.

В процессе сравнения различных определений можно выделить следующие признаки, раскрывающие сущность данного понятия:

- 1) одиночество является результатом дефицитарности человеческих отношений;
- 2) одиночество – внутреннее субъективное переживание, которое не может быть полностью отождествлено и приравнено к фактической изоляции;
- 3) зачастую одиночество выступает как неприятное переживание, состояние дистресса, от которого человек всячески стремится избавиться.

Таким образом, и невротизация, и переживание одиночества так или иначе отражаются на личности, и, как следствие, на уровне её психологического благополучия. Для того, чтобы выяснить, как именно они связаны между собой, нами было проведено собственное исследование, представленное в данной работе.

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СУБЪЕКТИВНОГО УРОВНЯ ОДИНОЧЕСТВА И НЕВРОТИЗАЦИИ

2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования психологического благополучия

Целью данной работы является изучение взаимосвязей между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации личности. Для реализации заданной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Установить значение показателей психологического благополучия, а также определить уровень субъективного ощущения одиночества и уровень невротизации.
2. Выявить и проанализировать совокупность значимых взаимосвязей между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации личности.
3. Провести сравнительный анализ показателей психологического благополучия, уровня субъективного ощущения одиночества и уровня невротизации в группах с низким, средним и высоким уровнем психологического благополучия.
4. Определить значимые взаимосвязи между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации у мужчин и женщин.
5. Определить вклад каждого компонента психологического благополучия посредством создания прогностической модели с помощью регрессионного анализа.

Предметом исследования выступает взаимосвязь компонентов психологического благополучия личности с уровнем субъективного переживания одиночества и уровнем невротизации.

Объектом исследования является психологическое благополучие личности.

Гипотезы исследования:

1. Существуют значимые взаимосвязи между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации.
2. Существуют статистически значимые различия показателей в группах с низким, средним и высоким уровнем психологического благополучия.
3. Существуют значимые взаимосвязи между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации в группе мужчин, а также в группе женщин.

Выборку данного исследования составили 390 человек, из них 179 лиц женского пола и 211 лиц мужского пола. Возраст участников исследования варьировался от 18 до 54 лет. Выбор такой широкой возрастной группы обусловлен тем, что люди на жизненных этапах, включенных в данный диапазон, уже имеют определённый опыт и некоторые, а иногда даже значимые, достижения в разных сферах собственной жизнедеятельности. Данный диапазон возрастной группы не случаен: он начинается с возраста совершеннолетия личности, с момента которого начинается максимальная социальная и трудовая активность, появляются возможности для удовлетворения социально-духовных потребностей, а заканчивается возрастом, в котором человек приближается к пенсионному периоду, после которого его жизнь существенно меняется.

2.2 Методы исследования

2.2.1 Шкалы психологического благополучия К. Рифф

Данная методика разработана К. Рифф, адаптирована на русский язык Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко в 2005 году (созданная ими адаптация методики является самой популярной в настоящее время, также она была использована и в нашей работе). Цель методики – измерить основные составляющие психологического благополучия. Испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия с утверждениями по 6-ти бальной шкале, в которой цифра 1 – это абсолютно не согласен, цифра 2 – человек не согласен, цифра 3 – скорее всего не согласен, цифра 4 – скорее всего согласен, цифра 5 – это согласен, цифра 6 – это абсолютно согласен. Опросник содержит 84 вопроса, которые образуют 6 шкал:

- 1) **Шкала «Положительные отношения с другими».** Респондент, набравший наименьший балл по данной шкале, имеет небольшое количество глубоких и качественных отношений с окружением, для него сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботу к другим людям; наблюдается высокий уровень фрустрации и изолированности при межличностном контакте; такой человек не готов идти на компромиссы в обмен на поддержание важных связей с другими. Большое количество баллов по этой шкале свидетельствует о удовлетворительных, доверительных отношениях с окружающими; такой человек стремится к заботе о других, обладает высоким уровнем эмпатии и чувствителен к переживаниям окружающих. Склонен к уступкам ради сохранения межличностных контактов.
- 2) **Шкала «Автономия».** Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельную и независимую личность, которая в состоянии опираться на собственные взгляды и

ценности и отличать их от того, что транслирует общество; имеет хорошую способность к саморегуляции; при оценивании собственных поступков опирается на личные критерии и представления. Респондент с наименьшим баллом склонен к зависимости от мнения окружающих и общества в целом, в принятии решений не может обойтись сам, вместо этого полагается на чужие мнения, опирается на взгляды общества при решении важных жизненных вопросов.

3) **Шкала «Управление окружением».** Если респондент получает высокий балл по данной шкале – это свидетельствует о том, что он вполне умеет управлять своим окружением, имеет некоторый вес и власть в нём, он склонен контролировать внешнюю деятельность, оперативно использует все возможности, которые предоставляют ему жизненные обстоятельства, он с ловкостью умеет создавать благоприятные условия для реализации собственных планов и удовлетворения потребностей. Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации собственной повседневной деятельности, не чувствует свою ответственность за изменение или улучшение текущей ситуации, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, не способен контролировать происходящее с ним.

4) **Шкала «Личностный рост».** Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает

неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

5) **Шкала «Цель в жизни».** Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь. Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

б) **Шкала «Самопринятие».** Наибольший балл, полученный по данной шкале, свидетельствует о тенденции человека относиться к себе позитивно вне зависимости от жизненных обстоятельств. Он принимает свои отрицательные и положительные стороны, без сожаления вспоминает о прошлом. Обратная ситуация отражает недовольство собой индивида, многочисленные разочарования в прошлом, которые имеют влияние на текущее состояние. Испытывает беспокойство по поводу своих личностных качеств, стремится их изменить, не видит их истинной ценности.

Кроме того, существует еще и дополнительный показатель – общее психологическое благополучие. Он считается путём суммы всех показателей описанных шести шкал имеет следующие уровни выраженности:

- 0-323 баллов – низкий уровень психологического благополучия;
- 324-353 баллов – средний уровень психологического благополучия;
- 354 и выше баллов – высокий уровень психологического благополучия.

2.2.2 Опросник уровня субъективного ощущения одиночества Д.

Рассела и М. Фергюсона

Данный тест-опросник, разработанный Д. Расселлом, Л. Пепло, М. Фергюсоном в 1978 году, предназначен для определения уровня одиночества и социальной изоляции человека. Включает в себя 20 утверждений, на которые испытуемый отвечает посредством выбора ответа от «часто» до «никогда». Далее подсчитывается общее значение каждого из вариантов ответа и умножается на число, заложенное авторами методики. В итоге мы получаем цифру, соответствующую низкой, средней или высокой степени одиночества. Максимальный показатель уровня субъективного ощущения одиночества – 60 баллов, соответственно, высокий. Средний уровень – от 20 до 40 баллов, низкий – от 0 до 20 баллов.

Средний уровень характеризуется автором методики как адекватный, так как раскрывает особенности переживания субъективного ощущения одиночества в качестве естественного нормального состояние. Люди со средним уровнем могут лишь временами испытывать одиночества в связи с определенной ситуацией: недостатком внимания со стороны, жизненными обстоятельствами. Низкий уровень диагностирует у испытуемого отсутствие или минимальную долю ощущения одиночества, которая критично не отражается на его жизни и не приносит ему неудобств и переживаний. В свою очередь, высокий уровень субъективного ощущения одиночества свидетельствует о том, что отсутствие необходимых социальных контактов воспринимается болезненно и переживается сильно, либо их наличие приносит неудовлетворенность от невозможности выстраивания взаимоотношений должным образом. Для таких людей характерны непродуктивные копинг-стратегии бегства-избегания, конфронтации, уход в себя, «прокручивание» отрицательных

эмоций, что значительно ухудшает их качество жизни и влечёт за собой еще более негативные последствия в будущем.

2.2.3 Диагностика уровня личностной невротизации В. В. Бойко

Методика предназначена для диагностики уровня невротизации личности, то есть такого состояния эмоциональной нестабильности, которое может привести к неврозу или невротической тенденции в поведении. Она включает в себя 40 утверждений, на которые необходимо ответить либо «да», либо «нет». Впоследствии необходимо подсчитать число положительных ответов. Далее получившееся число сравнивается с представленными категориями:

- 0-16 – низкий уровень личностной невротизации;
- 16-25 – средний уровень личностной невротизации;
- 25-40 – высокий уровень личностной невротизации.

Таким образом, чем больше получившееся число, тем выше уровень невротизации. Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания. Такие люди буквально сфокусированы на себе, собственных соматических ощущениях, часто негативных, недостатках собственной личности, они сталкиваются с трудностями при межличностных контактах, проявляя социальную робость и зависимость от других. Низкий уровень невротизации свидетельствует о психологической устойчивости, в том числе и эмоциональной, наличии чувства собственного достоинства, инициативности индивида, который с легкостью может выстраивать социальные контакты, смело проявляя себя в них как личность.

2.3 Методы математической обработки данных

Данные, полученные посредством проведения вышеупомянутых методик, были подвергнуты статистической обработке с использованием:

1. Корреляционного анализа (коэффициент Спирмена).
2. Сравнительного анализа (t-критерий Стьюдента).
3. Регрессионного анализа.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

3.1 Анализ взаимосвязей компонентов психологического благополучия с уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем личностной невротизации

Первой задачей нашего исследования являлось установление значений показателей психологического благополучия, а также определение уровня субъективного ощущения одиночества и уровня невротизации личности. Результаты исследования распределились следующим образом: из общей выборки в количестве 390 человек 243 имели низкий уровень психологического благополучия, 93 – средний, и 54, соответственно, высокий уровень. В свою очередь, большинство участников исследования имели высокий уровень невротизации и одиночества, низкий и средний уровни распределились примерно одинаково и в том, и в другом случае, разделив оставшуюся часть выборки условно пополам.

Следующей задачей, поставленной в рамках проведённого исследования, выступили выявление и анализ совокупности значимых взаимосвязей между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем невротизации личности.

Изначально выборка испытуемых состояла из 390 человек, впоследствии она была уравнена и разделена на три группы согласно уровню психологического благополучия, в результате чего получились три отдельные выборки с низким, средним и высоким уровнем психологического благополучия соответственно. Дальнейший анализ взаимосвязей проводился в каждой получившейся группе.

3.1.1 Взаимосвязь компонентов психологического благополучия с уровнем одиночества и личностной невротизации в группе с низким уровнем благополучия

Проанализируем взаимосвязь изучаемых феноменов в группе с низким уровнем психологического благополучия. Результаты корреляционного анализа компонентов психологического благополучия, уровня одиночества и личностной невротизации представлены в рис. 1.

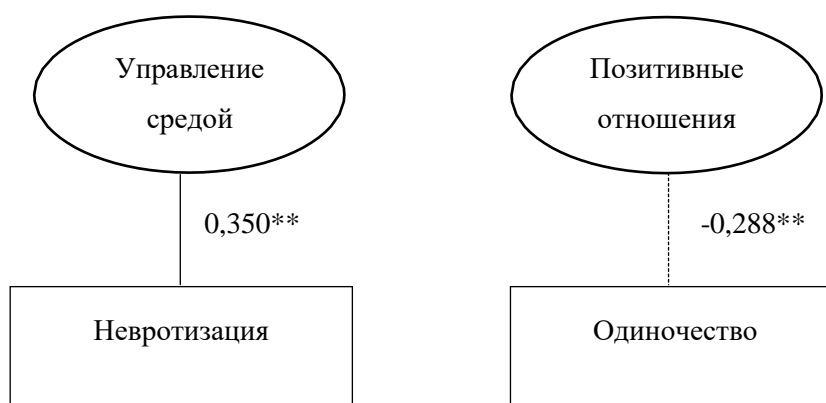


Рис. 1. Взаимосвязь компонентов психологического благополучия с уровнем одиночества и невротизации в группе с низким уровнем благополучия

Условные обозначения:

- прямой характер взаимосвязей;
- обратный характер взаимосвязей.

Данные, приведенные в рис. 1, свидетельствуют о том, что такой компонент психологического благополучия, как «Управление средой» имеет положительную значимую взаимосвязь с уровнем невротизации. Это означает, что, чем выше уровень невротизации, тем больше стремление к управлению средой. Иными словами, человек с высоким уровнем невротизации желает контролировать события внешней среды, своё собственное окружение, для того, чтобы быть готовым к

изменяющимся явлениям окружающего мира, которые, в ином случае, могут повысить его тревожность, выбить привычную «почву» из под ног. В свою очередь, «Позитивные отношения» имеют отрицательную значимую связь с уровнем субъективного ощущения одиночества, то есть, чем лучше отношения личности с людьми, тем ниже уровень её одиночества. И действительно, данный тезис достаточно легко подтвердить: наличие положительных социальных контактов, удовлетворяющих потребность человека в глубоком межличностном общении, позволяет почувствовать общность с окружающими людьми, собственную нужность и важность как ячейки общества, что влечёт за собой снижение уровня одиночества.

3.1.2 Взаимосвязь компонентов психологического благополучия с уровнем одиночества и личностной невротизации в группе со средним уровнем благополучия

В данном параграфе рассмотрим группу со средним уровнем благополучия. Результаты корреляционного анализа компонентов психологического благополучия, уровня одиночества и личностной невротизации для данной группы представлены в табл. 2.

Таблица 2

Взаимосвязь компонентов психологического благополучия с уровнем одиночества и невротизации в группе со средним уровнем благополучия

Компоненты психологического благополучия	Невротизация	Одиночество
Позитивные отношения	-	-0,492**
Автономия	-	-0,366**
Управление средой	-	-
Личностный рост	0,380**	0,374**
Цели в жизни	-	-
Самопринятие	-0,300*	-

Условные обозначения: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Приведенные в таблице значения свидетельствуют о наличии положительной значимой связи между личностным ростом и невротизацией, это обусловлено стремлением личности с высоким уровнем невротизации к постоянному совершенствованию и развитию, такие люди стремятся достичь больших успехов в карьере, так как этим закрывают собственную потребность в одобрении, престиже и признании. Учитывая тот факт, что невротик по своей природе постоянно стремится к достижениям, находясь в погоне за ними, можно с уверенностью утверждать, что, чем выше уровень невротизации конкретной личности, тем большего личностного роста она пытается достичь.

Далее, отрицательная значимая взаимосвязь наблюдается между самопринятием и уровнем личностной невротизации. Для объяснения полученного результата обратимся к самой природе невроза: в его основе обычно лежит глубинный психологический конфликт. Здесь мы можем наблюдать его отражение: здоровая личность всецело принимает себя, даже в ситуациях, которые показывают не только её положительные, но и отрицательные стороны, в свою очередь, для человека с неврозом самопринятие становится невозможным ввиду деформации личности. Деятельность, представляющая собой попытки избавиться от данного состояния, обрекает невротика на еще большие страдания, так как эти действия не закрывают его глубинные потребности и не способствуют решению проблемы. Соответственно, чем выше уровень личностной невротизации, тем меньше человек принимает самого себя в контексте жизненной ситуации.

Следующая отрицательная значимая связь наблюдается между позитивными отношениями и одиночеством, что свидетельствует о том, что, чем больше положительных глубоких социальных контактов имеет личность, тем ниже уровень её одиночества. Кроме того, результаты

свидетельствуют о наличии отрицательной значимой связи между автономией и уровнем одиночества, иными словами, автономия подразумевает уровень владения собой, принятие ответственности за собственные действия, свободу выбора. Человек с высоким уровнем одиночества воспринимает реальность искаженно, исходя из упомянутого факта, так как многие действия не могут быть им совершены вне социального контекста, в то же время он осознаёт некоторую невозможность пребывания в нём, временную или постоянную.

Также была обнаружена положительная значимая связь между личностным ростом и одиночеством, что может объясняться двумя причинами: во-первых, человеку, постоянно стремящемуся к развитию и имеющему определённые достижения, необходимо соответствующее социальное окружение, способное разделить его ценности и интересы, что зачастую сложно осуществимо; во-вторых, человек, чувствуя себя одиноким и лишенным социального окружения и глубокого межличностного общения, может стремиться компенсировать это успехом в других сферах жизни, в том числе, в личностном и профессиональном росте, используя механизм сублимации, перенаправляя усилия для достижения в другой жизненной стезе.

3.1.3 Взаимосвязь компонентов психологического благополучия с уровнем одиночества и личностной невротизации в группе с высоким уровнем благополучия

Наконец, рассмотрим группу с высоким уровнем психологического благополучия. Результаты корреляционного анализа компонентов психологического благополучия, уровня одиночества и личностной невротизации для данной группы представлены в рис. 2.



Рис.2. Взаимосвязь компонентов психологического благополучия с уровнем одиночества и невротизации в группе с высоким уровнем благополучия

Условные обозначения:

- прямой характер взаимосвязей;
- обратный характер взаимосвязей.

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что самопринятие имеет отрицательную значимую связь с уровнем невротизации (как и в группе со средним уровнем благополучия), а также обнаружена отрицательная значимая связь между позитивными отношениями и уровнем одиночества, что уже наблюдалось в двух предыдущих группах с низким и средним уровнем психологического благополучия.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что существуют значимые взаимосвязи между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем личностной невротизации, подтвердилась, а также её доказательство было продемонстрировано нами на группах с низким, средним и высоким уровнем психологического благополучия.

3.2 Сравнительный анализ различия показателей психологического благополучия, уровня одиночества и невротизации в группах с низким, средним и высоким уровнем благополучия

3.2.1. Различия показателей психологического благополучия в группах с низким и высоким уровнем благополучия

Для проведения сравнительного анализа, представленного в данном параграфе, были взяты группы с низким и высоким уровнем психологического благополучия. Разделение общей выборки в количестве 390 человек на группы проводилось, исходя из деления на уровни психологического благополучия (низкий, средний и высокий соответственно), после чего она была уравнена. Группу с низким уровнем психологического благополучия составили 50 человек, группу с высоким уровнем психологического благополучия - 52 человека. Результаты сравнительного анализа представлены в табл. 3.

Таблица 3

Сравнение средних показателей психологического благополучия в группах с низким и высоким уровнем благополучия

Показатели в группах	M1	Sd1	M2	Sd2	t-критерий
Автономия	46,38	10,34	67,54	7,16	11,888
Цели в жизни	30,84	5,31	66,52	5,25	33,732

Примечания: по всем показателям в таблице приведены различия по уровню значимости $p < 0,05$.

Условные обозначения: M1 – средние величины в группе с низким уровнем психологического благополучия; M2 – средние величины в группе с высоким уровнем психологического благополучия.

Согласно данным, представленным в таблице, представители группы с высоким уровнем психологического благополучия имеют значительно большие значения по показателям «автономия» и «цели в жизни» по сравнению с представителями группы с низким уровнем психологического

благополучия. Это свидетельствует о том, что представители второй группы более самостоятельны, могут использовать собственные ресурсы для предпринимаемых действий, также имеют собственные ориентиры и устремления, позволяющие самостоятельно достигать поставленные цели.

3.2.2.Различия показателей психологического благополучия в группах со средним и низким уровнем благополучия

Следующим шагом в нашем исследовании являлось проведение сравнительного анализа в группах со средним и низким уровнем психологического благополучия. Группу со средним уровнем психологического благополучия составили 55 человек, группу с низким уровнем психологического благополучия - 50 человек. Результаты сравнительного анализа в данных группах представлены в табл. 4.

Таблица 4

Сравнение средних показателей психологического благополучия в группах со средним и низким уровнем благополучия

Показатели в группах	M1	Sd1	M2	Sd2	t- критерий
Самопринятие	25,08	5,78	53,80	9,22	18,651
Невротизация	26,42	5,51	18,30	7,16	6,346

Примечания: по всем показателям в таблице приведены различия по уровню значимости $p < 0,05$.

Условные обозначения: M1 – средние величины в группе с низким уровнем психологического благополучия; M2 – средние величины в группе с высоким уровнем психологического благополучия.

В соответствии с приведенными в таблице результатами выявлено, что представители группы со средним уровнем психологического благополучия имеют большее значение по показателю «невротизация». Это обусловлено тем, что большое количество достижений в жизни, постоянные рост и развитие имеют обратную сторону, проявляющуюся зачастую в недовольстве собой, стремлении к еще большему результату

ввиду особенности человеческой природы привыкать ко всему, таким образом, растёт и уровень невротизации.

В свою очередь, представители группы с низким уровнем психологического благополучия лидируют по показателю «самопринятие», вероятно, это связано с тем, что для таких людей характерно осознание и принятие подобного жизненного уклада как данности, определённое смирение в контексте жизненного сценария или невозможность выхода из него.

3.2.3. Различия показателей психологического благополучия в группах со средним и высоким уровнем благополучия

Наконец, рассмотрим результаты сравнительного анализа в оставшейся диаде: группах со средним и низким уровнем психологического благополучия. Его результаты представлены в табл. 5.

Таблица 5

Сравнение средних показателей психологического благополучия в группах со средним и высоким уровнем благополучия

Показатели в группах	M1	Sd1	M2	Sd2	t-критерий
Автономия	62,86	8,70	67,82	6,97	3,144
Личностный рост	68,16	6,74	73,54	5,19	4,467
Невротизация	18,30	7,16	12,32	4,25	5,071
Одиночество	28,84	9,00	17,86	11,65	5,270

Примечания: по всем показателям в таблице приведены различия по уровню значимости $p < 0,05$.

Условные обозначения: M1 – средние величины в группе с низким уровнем психологического благополучия; M2 – средние величины в группе с высоким уровнем психологического благополучия.

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что по показателю «автономия» лидирует группа с высоким уровнем психологического благополучия, вероятно, это обусловлено тем, что представители данной группы привыкли чаще брать на себя

ответственность, полагаться на собственную личность при решении важных жизненных задач, более самостоятельны и самодостаточны, что, как следствие, и отражается на общем уровне психологического благополучия.

По показателю «личностный рост» большее значение выявлено также у группы с высоким уровнем психологического благополучия. И действительно, как уже упоминалось нами ранее, наличие у человека достаточного уровня психологического благополучия влечёт за собой и совершенствование собственной личности, стремление к саморазвитию и обогащению знаниями, а также, как следствие, постоянный личностный и профессиональный рост.

В свою очередь, по показателю «невротизация» снова лидирует группа со средним уровнем психологического благополучия. Об обратной стороне жизненной успешности нами уже было сказано: зачастую человек «платит» большую цену за подобные достижения, которая проявляется в повышении уровня невротизации. Такие люди постоянно находятся в погоне за успехом, стремятся всё к большим высотам, что, несомненно, ведёт их к прогрессу во многих сферах жизни, однако при этом повышает уровень личностной невротизации.

И, наконец, обнаружено, что показатель «одиночество» имеет большее значение также в группе со средним уровнем психологического благополучия. И действительно, отметим, что повышение уровня собственного психологического благополучия зачастую выступает для личности своеобразным компенсаторным механизмом для решения проблем, существующих в социальной сфере: человеку сложно найти близкое по интересам и ценностям социальное окружение, вследствие чего невозможность реализации потребности в глубоком межличностном

контакте ведёт к так называемой сублимации или же перенаправлению существующих ресурсов на совершенствование других сфер жизни. В частности, улучшения её качества в целом и, как следствие, получению соответствующего уровня психологического благополучия.

Отметим, что сами по себе группы со средним уровнем являются весьма интересными для рассмотрения, так как можно проследить тенденцию, проявляющуюся и в сравнении с высоким, и в сравнении с низким уровнем благополучия. Так, например, в результате качественного анализа выявлено, что средние группы лидируют по показателю «невротизация» в сравнении с другими, это может быть обусловлено тем, что представители данной группы не находятся в самом начале пути достижения психологического благополучия, однако в то же время еще не достигли достаточного, высокого уровня психологического благополучия, ввиду этого подобное «подвешенное» состояние характеризуется и значительно более высоким уровнем невротизации, нежели в других группах.

Резюмируя, выдвинутая нами гипотеза о том, что существуют статистически значимые различия показателей в группах с низким, средним и высоким уровнем психологического благополучия, подтвердилась.

Кроме того, в процессе получения результатов сравнительного анализа, нами было замечено, что показатели sd имеют между собой близкие значения. С целью подтверждения данной закономерности был проведён дисперсионный анализ, результаты которого свидетельствуют о том, что психологическое благополучие выступает как свойство личности, поскольку является устойчивым образованием, что подтвердилось полученными данными.

3.3. Анализ взаимосвязей компонентов психологического благополучия, уровня субъективного ощущения одиночества и уровня личностной невротизации у мужчин и женщин

Следующая задача нашего исследования - определить значимые взаимосвязи между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем личностной невротизации у мужчин и женщин. Стоит отметить, что в данном случае объем выборки был сохранен, общая выборка в количестве 390 была поделена по гендерному признаку. Группу мужчин составили 211 человек, группу женщин 179 соответственно. Рассмотрим результаты корреляционного анализа в группе мужчин. Они представлены в табл. 6.

Таблица 6

Взаимосвязь компонентов психологического благополучия, уровня субъективного ощущения одиночества и уровня личностной невротизации у мужчин

	Одиночество	Невротизация
Позитивные отношения	-0,553**	-0,192**
Управление средой	-0,438**	-0,583**
Личностный рост	-0,252**	-0,209**
Цели в жизни	-0,442**	-0,390**
Автономия	-0,258**	-0,217**
Самопринятие	-0,522**	-0,550**

Условные обозначения: ** - $p < 0,01$.

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют о том, что все компоненты психологического благополучия имеют отрицательные значимые взаимосвязи с уровнем субъективного переживания одиночества и уровнем личностной невротизации у мужчин. Это объясняется тем, что высокий уровень одиночества и невротизации негативно влияет на психологическое благополучие лиц мужского пола, затрагивая все компоненты: мешая выстраивать качественные межличностные

социальные контакты с другими, совершенствовать собственную личность, добиваться целей, достигая их путём использования своих ресурсов, а также отрицательно сказывается на принятии себя мужчиной, выстраивании собственного образа и восприятии себя в различных жизненных ситуациях.

Такая же картина наблюдается и в группе женщин: все компоненты психологического благополучия имеют отрицательную значимую связь с уровнем субъективного переживания одиночества и уровнем личностной невротизации. Результаты проведенного корреляционного анализа представлены в табл. 7.

Таблица 7

Взаимосвязь компонентов психологического благополучия, уровня субъективного ощущения одиночества и уровня личностной невротизации у женщин

	Одиночество	Невротизация
Позитивные отношения	-0,682**	-0,458**
Управление средой	-0,576**	-0,565**
Личностный рост	-0,518**	-0,378**
Цели в жизни	-0,566**	-0,537**
Автономия	-0,466**	-0,398**
Самопринятие	-0,675**	-0,697**

Условные обозначения: ** - $p < 0,01$.

Таким образом, и у женщин, и у мужчин наблюдается схожая ситуация: были выявлены отрицательные значимые связи всех компонентов психологического благополучия с уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем личностной невротизации, это объясняется тем, что для обоих полов, вне гендерного различия, актуально воздействие изучаемых нами феноменов на психологическое благополучие.

Несомненно, здоровая личность, будь это мужчина или женщина, имеет потребности в общении с другими людьми, закрывая которые

человек чувствует удовлетворение своей жизнью, важность, нужность и пользу от собственной личности как ячейки общества. В свою очередь, высокий уровень личностной невротизации, даже если он является фактором личностного роста, действует негативно на психику человека, так как добиваясь всё больших успехов, индивид не решает проблемы – внутреннего конфликта, который всё больше заставляет человека чувствовать себя обречённым, испытывать отчаяние.

В современном мире существует множество примеров людей, в том числе и мужчин, и женщин, которые, будучи максимально успешными людьми в своей профессиональной стезе, а также достигнув невероятных результатов в других сферах жизни, остались при этом глубоко несчастными. Проблема высокого уровня невротизации и одиночества актуальна для людей, вне их гендерной принадлежности ввиду того, что каждый человек на жизненном пути сталкивается с похожими трудностями. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем личностной невротизации в группе мужчин, а также в группе женщин существует взаимосвязь, подтвердилась.

Резюмируя, стоит отметить, что в результате проведения анализа в группах мужчин и женщин было выявлено значительно больше связей, чем при делении общей выборки на группы в соответствии с уровнем психологического благополучия. Это еще раз доказывает, что одиночество и невротизация негативным образом влияют на всех людей, вне зависимости от гендера и уровня благополучия, именно они снижают качество жизни индивида, прямым образом влияя и на удовлетворенность жизнью.

3.4 Регрессионный анализ компонентов психологического благополучия

В соответствии с обозначенными выше проблемами, которые существуют и актуальны для людей вне пола, закономерно напрашивается вопрос о том, какие меры необходимо и возможно предпринять, чтобы изменить существующую ситуацию к лучшему посредством выполнения попытки прогнозирования.

Для достижения поставленной задачи нами было принято решение использовать множественный линейный регрессионный анализ, позволяющий определить вклад каждой переменной в общее значение психологического благополучия. Известно, что в его возможности входит определение вида связи, иными словами, зависимости одной переменной, зависимой, от другой, независимой, а также данный вид анализа позволяет сделать прогноз изменения первой. При моделировании дизайна исследования мы планировали составить на его основе предсказательную модель, которая могла бы прояснить пути повышения уровня психологического благополучия.

В качестве зависимой переменной был выбран показатель «психологическое благополучие» (интегральный показатель), независимыми переменными выступили компоненты психологического благополучия, такие как положительные отношения, цели в жизни, управление средой, личностный рост, автономия, самопринятие.

Результаты регрессионного анализа представлены в табл. 8.

Таблица 8

Модель компонентов психологического благополучия:
нестандартизованные и стандартизованные коэффициенты

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты
	B	Стандартная ошибка	Бета (β)
Константа	-1,085	0,783	-
Положительные отношения (x_1)	0,986	0,012	0,192
Автономия (x_2)	1,055	0,012	0,188
Управление средой (x_3)	1,052	0,015	0,207
Личностный рост (x_4)	0,978	0,014	0,193
Цели в жизни (x_5)	0,992	0,015	0,212
Самопринятие (x_6)	1,016	0,012	0,266

Условные обозначения: при коэффициенте значимости $p < 0,01$.

Стандартизованные коэффициенты регрессии - β -коэффициенты показывают, как изменится значение-результат при изменении значений-факторов. Наибольшее значение β позволяет судить какой из факторов представленной модели, которому он соответствует, сильнее влияет на результат.

В данном случае уравнение множественной регрессии принимает вид:
 $Y = x_1 \times 0,192 + x_2 \times 0,188 - x_3 \times 0,207 + x_4 \times 0,193 + x_5 \times 0,212 + x_6 \times 0,266$.
 Иначе говоря, получаем следующее: психологическое благополучие = положительные отношения $\times 0,192$ + автономия $\times 0,188$ + управление средой $\times 0,207$ + личностный рост $\times 0,193$ + цели в жизни $\times 0,212$ + самопринятие $\times 0,266$.

Таким образом, исходя из получившихся результатов, можно сделать вывод о том, что фактор под названием «Самопринятие» вносит наибольший вклад в общее значение психологического благополучия личности. Подобный результат может быть объяснён тем, что адекватное отношение к себе, понимание себя, осознание собственных потребностей,

стремлений и желаний является чрезвычайно важным в жизни каждого человека. Только личность, научившаяся принимать себя, вопреки всей двойственности человеческой натуры, со всеми отрицательными и положительными сторонами, сможет достичь счастливой жизни. Самопринятие – основа психотерапевтического воздействия, в консультативной практике психолога именно с него начинается работа в области психологического благополучия личности.

Однако при этом также стоит отметить, что в целом все значения показателей психологического благополучия имеют близкие значения, что иллюстрирует важность каждого показателя для общего психологического благополучия человека. Данный факт еще раз доказывает многомерность, универсальность и логичность структуры психологического благополучия К. Рифф, благодаря которой мы имеем дело с конкретными показателями, отражающими «картину» жизни индивида. Используя её, мы можем проследить, какие конкретные жизненные сферы снижают уровень психологического благополучия.

ВЫВОДЫ

В результате проведённого исследования было обнаружено следующее:

1. Установлены значения показателей психологического благополучия, а также определены уровень субъективного ощущения одиночества и уровень невротизации личности.
2. Выявлены и проанализированы взаимосвязи между показателями психологического благополучия, уровнем субъективного одиночества и уровнем невротизации для каждой группы: с низким, средним и высоким уровнем благополучия соответственно.
3. В группе с низким уровнем психологического благополучия обнаружена положительная значимая связь между показателем «управление средой» и уровнем невротизации. В свою очередь, «позитивные отношения» имеют отрицательную значимую связь с уровнем субъективного ощущения одиночества, то есть, чем лучше отношения личности с людьми, тем ниже уровень её одиночества.
4. В группе со средним уровнем одиночества выявлена положительная значимая связи между личностным ростом и невротизацией, далее, отрицательная значимая взаимосвязь наблюдается между самопринятием и уровнем невротизации. Следующая отрицательная значимая связь наблюдается между позитивными отношениями и одиночеством, что свидетельствует о том, что, чем больше положительных глубоких социальных контактов имеет личность, тем ниже уровень её одиночества. Также была обнаружена положительная значимая связь между личностным ростом и одиночеством.
5. И, наконец, в группе с высоким уровнем психологического благополучия существует отрицательная значимая связь

самопринятия с уровнем невротизации (как и в группе со средним уровнем благополучия), а также обнаружена отрицательная значимая связь между позитивными отношениями и уровнем одиночества.

Таким образом, основная гипотеза исследования подтвердилась.

6. Сравнительный анализ выявил следующие различия показателей психологического благополучия, уровня одиночества и невротизации в группах: с низким и высоким уровнем благополучия по показателям «автономия» и «цели в жизни», в группах со средним и низким уровнем благополучия по показателям «самопринятие» и «невротизация», в свою очередь, в группах со средним и высоким уровнем – по показателям «автономия», «личностный рост», «невротизация», «одиночество». Таким образом, частная гипотеза исследования также подтвердилась.

7. Также было обнаружено, что все компоненты психологического благополучия имеют отрицательную значимую связь с уровнем одиночества и невротизации как в группе мужчин, так и в группе женщин.

8. С помощью регрессионного анализа был определён вклад каждого компонента психологического благополучия в общий его уровень, таким образом, было получено следующее уравнение множественной регрессии:

$$Y = x_1 \times 0,192 + x_2 \times 0,188 - x_3 \times 0,207 + x_4 \times 0,193 + x_5 \times 0,212 + x_6 \times 0,266.$$

Нами было выявлено, что все компоненты психологического благополучия имеют достаточно близкие значения, однако наибольшее имеет показатель «самопринятие».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данного исследования являлось изучение взаимосвязей между компонентами психологического благополучия, уровнем субъективного ощущения одиночества и уровнем личностной невротизации.

Теоретическая часть включала в себя два раздела: первый был посвящен конструированию понятийного поля в контексте феномена психологического благополучия, в свою очередь, во втором разделе нами были рассмотрены исследования психологического благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии. Особое внимание уделялось многомерной модели компонентов психологического благополучия К. Рифф, которая выступила теоретико-методологической основой данной работы.

В практической части нашего исследования были обнаружены взаимосвязи между компонентами психологического благополучия, уровнем одиночества и невротизации в группах с низким, средним и высоким уровнем благополучия, в этих группах также были выявлены различия в преобладании тех или иных показателей психологического благополучия. Обе гипотезы исследования, включая общую и частную, были подтверждены. Кроме того, удалось проанализировать взаимосвязи между изучаемыми феноменами у мужчин и женщин, а также построить прогностическую модель, отражающую вклад каждого компонента психологического благополучия.

Результаты проведенного нами исследования могут быть использованы, прежде всего, в консультативной практике психолога ввиду того, что запросы, касающиеся психологического благополучия и здоровья личности, в настоящее время стали особенно актуальны и распространены. В то же время итоги нашей работы могут являться базой для разработки

методов и стратегий, позволяющих повысить уровень психологического благополучия у населения с учётом особенностей функционирования изучаемых феноменов.

В качестве перспектив дальнейшей разработки проблемы в контексте данного исследования, отметим, во-первых, анализ взаимосвязи уровня психологического благополучия с профессиональной сферой деятельности человека, во-вторых, разработку методов, направленных на повышение уровня психологического благополучия для конкретной личности, в-третьих, интересным направлением, по нашему мнению, является изучение психологического благополучия в разных регионах России, отличающихся по критерию обеспеченности населения и условий проживания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
2. Батурин, Н.А. Оценочная функция психики / Н.А. Батурин. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 1997. – 306с.
3. Батурин, Н.А. Теоретическая модель психологического благополучия / Н.А.Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова. Вестник ЮУрГУ. Сер.: Психология. 2013. № 4. – С. 4-14.
4. Бонивелл, И. Ключи к благополучию / И. Бонивелл. – М.: Время, 2009. – 192 с.
5. Бородкина, Е.В. Жизнестойкость как фактор субъективного благополучия / Е.В.Бородкина // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: сб. докладов междунар. науч. заочной конф. Липецк, 2009. – С. 12-15.
6. Бочарова, Е.Е. Стратегии поведения и субъективное благополучие личности / Е. Е. Бочарова. Вопросы общей и социальной психологии. Саратов, 2005.
7. Бочарова, Е.Е. Соотношение эмоциональных компонентов и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации / Е.Е. Бочарова // Проблемы социальной психологии личности / Под ред. Р.Б. Шамионова. – Саратов: СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. – С.41-48.
8. Брюкнер, П. Вечная эйфория: Эссе о принудительном счастье / П. Брюкнер. СПб.: Издательство Ивана Лимбаха, 2007.
9. Весна, Е.Б. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности / Е.Б. Весна, О.С. Ширяева. Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Сер.: Гуманитарные науки. 2009. № 2 (8). – С. 31-41.

10. Водяха, С.А. Психологическое благополучие учащихся / С.А. Водяха. Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013. – С. 5-11.

11. Воронина, А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.В. Воронина. - Томск: Изд-во Томского гос. ун-та, 2002. – 26 с.

12. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов. Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков.– СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 476-510.

13. Куликов, Л.В. Психология настроения / Л.В. Куликов.– СПб.: Изд-во С.-Петербургского гос. ун-та, 1997. – 234с.

14. Куликов, Л.В. Факторы психологического благополучия личности / Л.В. Куликов, М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина и др. Теоретические и прикладные вопросы психологии: материалы юбилейной конф.

«Ананьевские чтения – 97». Вып.3. Ч.1. Изд-во СПбГУ – СПб., 1997. – С. 342-350.

15. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев. М.: Смысл; Академия, 2004.

16. Леонтьев, Д.А. Жизненный мир человека и проблема потребностей / Д.А. Леонтьев. Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 2. – С. 107-120.

17. Леонтьев, Д.А. К антропологии счастья: состояние благополучия и путь радости / Д.А. Леонтьев. Человек. 2011а. № 5. – С. 34—46.

18. Леонтьев, Д.А. Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты / Д.А. Леонтьев. Психологический журнал. 2020.

19. Леонтьев, Д.А. Переживание счастья как зависимая переменная в психологических исследованиях / Д.А. Леонтьев. Психология

психических состояний. Вып. 6. / под ред. А. О. Прохорова. Казань: Казанский государственный университет им. В. И. Ульянова-Ленина, 2006. – С. 36-58.

20. Леонтьев, Д.А. Переживания, сопровождающие деятельность, и их диагностика / Д.А. Леонтьев. Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса. Сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике / отв. ред. Н. А. Батурин. Т. 1. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – С. 175-179.

21. Леонтьев, Д.А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера / Д.А. Леонтьев. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011с. – С. 76-91.

22. Леонтьев, Д.А. Позитивная психология — повестка дня нового столетия / Д.А. Леонтьев. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. – С. 36-58.

23. Леонтьев, Д.А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ / Д.А. Леонтьев. Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. – С. 13-46.

24. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальный подход в современной психологии личности / Д.А. Леонтьев. Вопросы психологии. 2016а. № 3. – С. 3-15.

25. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. олов н/Д: Феникс, 2013.

26. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 440 с.

27. Селигман, М.Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Пер. с англ.- М.: София, 2006. – 368с.

28. Трубникова, С.Г. «Одиночество как социально-психологическая проблема современности» / С.Г. Трубникова. Сборник материалов научно-практической конференции. М., 1998. – 109 с.
29. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. ... канд.психол.наук / П.П. Фесенко. - Москва: Изд-во Ин-та псих. им. Л.С. Выготского Российского гос. гум. ун-та, 2005. – 26 с.
30. Шамионов, Р.М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации / Р.М. Шамионов. Мир психологии. 2010. № 1. – С. 237-249.
31. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. Саратов: Научная книга, 2008. – 296 с.
32. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко. Психологическая диагностика. 2005. № 3. – С. 95-129.
33. Янг, Дж. И. Одиночество, депрессия и когнитивная теория / Дж.И. Янг. Лабиринты одиночества. М.: «Прогресс», Москва, 1989. – 287 с.
34. Bradburn, N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn.- Chicago: AldenePab, 1969. – P. 269.
35. Diener, E. Most people are happy / E. Diener, C. Diener //Psychological Science.- 1996.- № 7. – P. 181-185.
36. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletedn. – 1984. – № 95. – P. 542-575.
37. Diener, E. The satisfaction with life scale / E. Diener, R. Emmons, R. Larsen, S. Griffin //Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49. – P. 71- 75.

38. Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwartz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (p. 119-139). Elmsford, NY: Pergamon Press.
39. Heidrich, S.M., Ryff, C.D. (1993b). Physical and mental health in later life: The self-system as mediator. *Psychology and Aging*, 1993. – P. 327-338.
40. Heidrich, S.M., Ryff, C.D. The role of social comparison processes in the psychological adaptation of elderly adults. *Journal of Gerontology*, 1993. – P. 127-136.
41. Ryff, C.D. Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 1989. – P. 35-55.
42. Ryff, C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986. – P. 1069-1081.
43. Ryff, C.D. Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 1991. – P. 286-295.
44. Ryff, C.D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 1995. – P. 99-104.
45. Ryff, C.D., & Essex, M.J. The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 1992. – P. 507- 517.
46. Ryff, C.D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // *Journal of Personality and Social Psychology* 1995, Vol. 69, No. 4. – P. 719-727.
47. Schmutte, P.S., & Ryff, C.D. (1994). Success, social comparison, and self-assessment: Parents' midlife evaluations of sons, daughters, and self. *Journal of Adult Development*, 1994. – P. 109-126.

48. Seligman, M.E.P. Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment./M.E.P. Seligman. - New York: Free Press, 2002. – P. 321.

49. Seligman, M.E.P., Ernst R.M., Gillham J., Reivich K., Linkins M. Positive education: Positive psychology and classroom interventions / M.E.P. Seligman, R.M. Ernst, J. Gillham, K. Reivich, M. Linkins // Oxford Review of Education. - 2009.- Vol. 35. – P. 293–311.

50. Seligman, M.E.P. Positive psychology: An introduction / M.E.P. Seligman, M. Csikszentmihalyi // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55(1). – P. 5-14.

51. Taylor, S.E., & Brown, J.D. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin, 1988. – P. 193-210.

52. Tweed, S., & Ryff, C.D. Adult children of alcoholics: Profiles of wellness and distress. Journal of Studies on Alcohol, 1991. – P. 133-141.

53. Van Riper, M., Ryff, C.D., & Pridham, K. Parental and family well-being in families of children with Down syndrome: A comparative study. Research in Nursing and Health, 1992. – P. 227-235.

54. Wilson W.R. (1967) Correlates of Avowed Happiness. Psychological Bulletin. Vol. 67. No. 4. – P. 294-306.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики «The scales of psychological well-being», разработанный К. Рифф.

Данный опросник состоит из 84 пунктов и включает 6 шкал и интегральный показатель.

- Шкала «Положительные отношения с другими».
- Шкала «Автономия».
- Шкала «Управление окружением».
- Шкала «Личностный рост».
- Шкала «Цель в жизни».
- Шкала «Самопринятие».

Инструкция: 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. Укажите цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия/несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует. (1 – абсолютно не согласен; 2 – не согласен; 3 – скорее не согласен; 4 – скорее согласен; 5 – согласен; 6 – абсолютно согласен).

1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.

4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.
12. В целом я уверен в себе.
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.
23. Моя жизнь имеет смысл.
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.

25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен. 29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.
30. В целом я себе нравлюсь.
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.
32. На меня оказывают влияние сильные люди.
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.

46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.
54. Я завидую образу жизни многих людей.
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.

66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.
82. Старого пса не научить новым трюкам.
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.

Ключи к тесту психологического благополучия

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75

Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Выявляется также общий показатель психологического благополучия, который имеет следующие уровни выраженности:

- 0-323 баллов – низкий уровень психологического благополучия;
- 324-353 баллов – средний уровень психологического благополучия;
- 354 и выше баллов – высокий уровень психологического благополучия.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Уровень субъективного переживания одиночества

Д. Рассела и М. Фергюсона

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Текст опросника:

1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку
2. Мне не с кем поговорит
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким
4. Мне не хватает общения
5. Я чувствую, будто никто не понимает меня
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне
7. Нет никого, к кому бы я мог обратиться
8. Я сейчас больше ни с кем не близок
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи
10. Я чувствую себя покинутым
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает
12. Я чувствую себя совершенно одиноким
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны
14. Я умираю от тоски по компании
15. В действительности никто как следует не знает меня
16. Я чувствую себя изолированным от других
17. Я несчастен, будучи таким отверженным

18. Мне трудно заводить друзей
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими
20. Люди вокруг меня, но не со мной

Обработка результатов:

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Диагностика уровня личностной невротизации В. В. Бойко

Инструкция: Ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями и выразите свои ответы в форме «да» или «нет».

Тестовый материал:

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.
2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильного сердцебиения.
3. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
4. Голова у меня болит часто.
5. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
6. В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо.
7. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.
11. Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.
12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.
13. Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.
14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или на работе.
16. Я очень устаю за день.
17. Я верю в будущее.
18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
19. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.

Обработка и интерпретация результатов теста

Подсчитайте число положительных ответов. Чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней

Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации свидетельствует об эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства; независимости; социальной смелости; о легкости в общении.