

КИШИНЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. «ИОН КРЭНГЭ»
ДОКТОРАЛЬНАЯ ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

На правах рукописи
С.З.У.:.....

КОЗМАН ТАТЬЯНА

СТИЛЬ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Специальность 511.02 – Психология развития и педагогическая психология

Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологии

КИШИНЭУ, 2025

Диссертация была выполнена на Кафедре психологии Кишинёвского Государственного Педагогического Университета им. «Ион Крянгэ»

Члены Комиссии по защите докторской диссертации:

Председатель:

ЛОСЫЙ Елена, профессор, доктор психологии, кафедра Психология, Кишинёвский Государственный Педагогический Университет им. «Ион Крянгэ»

Научный руководитель:

РАКУ Юлия, профессор, доктор хабилитат психологии, Кишинёвский Государственный Педагогический Университет им. «Ион Крянгэ»

Официальные оппоненты:

ПАЛАДИ Оксана, профессор, доктор хабилитат психологии, Государственный Университет Молдовы

АДЭСКЭЛИЦЭ Виорика, конференциар, доктор психологии, Кишинёвский Государственный Педагогический Университет им. «Ион Крянгэ»

ДАНИЛЮК Наталья, конференциар, доктор психологии, Государственный Университет Медицины и Фармакологии им. «Николай Тестемицану»

Защита состоится **30 января 2026, в 11.00**, на заседании Комиссии по защите диссертации на соискание докторской степени Кишинёвского Государственного Педагогического Университета им. «Ион Крянгэ» (ул. Ион Крянгэ, 1, зал заседаний Сената)

С диссертацией на соискание докторской степени и авторефератом можно ознакомиться в Научной Библиотеке Кишинёвского Государственного Педагогического Университета им. «Ион Крянгэ» и на сайте ANACEC (www.anacec.md)

Автореферат разослан _____

Председатель Комиссии по защите:

ЛОСЫЙ Елена, профессор, доктор психологии

Научный руководитель:

РАКУ Юлия, профессор, доктор хабилитат психологии

Автор:

КОЗМАН Татьяна

ОГЛАВЛЕНИЕ

Концептуальные основы исследования	4
Содержание диссертации	9
Общие выводы и рекомендации	26
Библиография	30
Список научных статей на тему диссертации	34
Adnotare	35
Аннотация	36
Annotation	37

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность и важность изучаемой темы. В последние десятилетия феномен психологического благополучия претерпел значительное концептуальное и эмпирическое расширение в ряде наук, таких как позитивная психология и другие науки о здоровье: произошел переход от эвдемонистического взгляда на психологическое благополучие (J. Bugental, A. Maslow, C. Rogers, E. Fromm, M. Jahoda, C.D. Ryff, др.), ориентированного на утверждение личностного потенциала, поиск смысла жизни и гармоничное психологическое функционирование, к гедонистическому (N. Bradburn, E. Diener, др.), который объясняет благополучие как достижение удовольствия и избегание боли [20; 27; 33; 38; 46; 51; 57].

Важным этапом человеческого развития является юношеский возраст. Согласно Д.Б. Эльконину, Л.Д. Столяренко, А.А. Реану, этот период, 16 – 20 лет [44], характеризуется непрерывными и ускоренными биологическими, когнитивными, эмоциональными и социальными трансформациями, которые делают юношей и девушек более чувствительными, но в то же время восприимчивыми к влиянию среды и стиля жизни. У юношей и девушек психологическое благополучие включает в себя как субъективный аффективный компонент (удовлетворенность жизнью и баланс между положительными и отрицательными эмоциями), так и психологические и социальные компоненты (автономия, позитивные отношения, наличие цели в жизни, личностный рост и самопринятие). Наряду с вышеизложенным, исследования А. Adler, Д.А. Леонтьева, С.А. Водяхи, Е.О. Омельченко показывают, что сбалансированный стиль жизни положительно коррелирует с удовлетворенностью жизнью, жизнестойкостью и социальным функционированием, в то время как деструктивные стили жизни (выученная беспомощность, психологическая несостоятельность и т.д.) значительно повышают риск возникновения депрессивных симптомов, тревожности и снижения уровня психологического благополучия [13; 19; 20; 21; 41]. Формирование и поддержание состояния психологического благополучия в юношеском возрасте оказывает влияние на физическое и ментальное здоровье, а также на академическую успеваемость и более гармоничные отношения со сверстниками и взрослыми [10; 35; 49].

Описание ситуации в сфере исследований и постановка научной проблемы. В психологии, в позитивной психологии психологическое благополучие было исследовано и продолжает изучаться такими авторами, как: N. Bradburn, R. Ryan, E. Deci, C. Rogers, A. Maslow, M. Seligman, M. Csikszentmihalyi, C.D. Ryff, B. Fredrickson, D. Kahneman, S. Lyubomirsky, F. Kramer, K. Johns, О.А. Идобаева, Ю.Б. Дубовик, М.В. Лункина, В.А. Погорская, О.А. Тихомандрицкая, Н.Г. Малышева, О.В. Коломиец, А. Фуника, С.А. Водяха,

Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова и др. [1; 10; 11; 14; 15; 19; 20; 21; 23; 26; 33; 37; 49; 50; 54; 57; 58; 59; 60; 61]. Характеристики психологического благополучия в юношеском возрасте были исследованы и описаны в работах Е. Keniston, С.А. Водяха, О.А. Елисеева, И.Б. Умняшова и др. [19; 20; 21; 53]. Также отмечаем ряд исследователей, изучавших проявление стиля жизни в юношеском возрасте: А. Adler, Е.Л. Омельченко, В.А. Руженков, В.В. Руженкова [13; 41; 47; 48].

В Республике Молдова исследования психологического благополучия приобрели особую актуальность в последнее десятилетие, поскольку их результаты служат эмпирическим фундаментом для оптимизации образовательных программ и разработки методических рекомендаций по вопросам коммуникации и психолого-педагогического вмешательства. Эти меры направлены на юношей и девушек с целью сохранения и укрепления их ментального здоровья. В частности, I. Negură, J. Racu, Iu. Racu, E. Losîi, O. Frunze, V. Adăscăliță, D. Antoci, N. Daniliuc, O. Paladi, A. Potâng, T. Turchină, A. Tarnovschi, N. Toma, O. Draguța, Batog, S. Rusnac, A. Cucer, D. Simion, S. Vîrtosu и др., изучают влияние различных феноменов взросления на психологическое благополучие в юношеском возрасте, указывают на важность внедрения в учебную и воспитательную среду мер по повышению психологической грамотности о важности поддержания психологического благополучия среди населения. Исследования I. Negură, J. Racu, Iu. Racu, E. Losîi, O. Frunze, V. Adăscăliță, O. Paladi, A. Potâng, T. Turchină, A. Tarnovschi, N. Toma показывают, что психологическое благополучие коррелирует с восприятием собственных компетенций, развитием внутренней мотивации, поддержанием позитивной самооценки, уровнем воспринимаемой самоэффективности, эмоциональной стабильностью и жизнестойкостью. [2; 4; 5; 6; 7; 8; 9].

Стиль жизни современного человека находится в процессе непрерывной трансформации и детерминирован влиянием как внешних факторов (политических, экономических, технологических, социальных и культурных), так и внутренних (системы ценностей, когнитивных стилей и мотивационных структур). Изменения условий жизни оказывают значительное влияние на индивидуальный выбор стиля жизни, что обосновывает необходимость дополнительных научных изысканий в этой области. В Республике Молдова исследования образа жизни человека проводились преимущественно в таких сферах, как экономика, маркетинг, педагогика и науки о здоровье. Тем не менее, психологическое измерение стиля жизни всё еще остается неизученным, особенно в условиях новых социальных реалий. Несмотря на наличие исследований в области психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте, мы считаем, что они недостаточно изучены в текущем контексте. Таким образом, дефицит исследований

формирует следующую проблему исследования, которая заключается в поиске ответа на вопрос: *какова была бы модель диагностики и психологического вмешательства для развития и укрепления психологического благополучия в юношеском возрасте в целях обеспечения процесса гармоничного развития личности юношей и девушек?*

Цель исследования состоит в изучении особенностей проявления психологического благополучия, стиля жизни и их компонентов в юношеском возрасте, в установлении связи между психологическим благополучием, стилем жизни и его компонентами, а также в разработке и внедрении Программы повышения психологического благополучия в юношеском возрасте.

Задачи исследования: 1) теоретический анализ понятий исследования: психологическое благополучие и стиль жизни; 2) выявление различий в проявлениях переживания психологического благополучия и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности; 3) идентификация различий в проявлениях стиля жизни и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности; 4) установление связей между психологическим благополучием, стилем жизни и его компонентами в юношеском возрасте; 5) создание психологического портрета психологически благополучной личности юношей и девушек; 6) разработка концептуальной модели, внедрение и оценка эффективности Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте за счет формирования и / или развития компонентов стиля жизни.

Гипотезы исследования: предполагаем, что проявленность и уровень переживания психологического благополучия в юношеском возрасте определены возрастным и гендерным критериями, а также стилем жизни (и его компонентами), и обладает особыми характеристиками для данного этапа возрастного развития.

Предполагаем, что специально организованные и целенаправленные психологические интервенции могут положительно повлиять на изменение психологической составляющей стиля жизни, которое приведет к повышению уровня субъективного переживания психологического благополучия в юношеском возрасте.

Теоретическая основа исследования состоит из следующих подходов: *подходы к пониманию и описательные модели психологического благополучия* (М. Argyle, М. Seligman, М. Csikszentmihalyi, Е. Diener, С. Ryff, R. Ryan, Е. Deci) [10; 15; 24; 54; 57; 58; 59; 60; 61]; *подходы к пониманию стиля жизни и его компонентов* (А. Adler, Е. Bern, G. Allport, К.А. Абульханова-Славская, А.Ф. Сафарян, В.А. Руженков, В.В. Руженкова, М. Виленский и др.) [12; 13; 18; 47; 48]; *концепции психологических особенностей юношеского возраста* (Е.

Erikson, J. Piaget, G.J. Craig, B. Newman, P.L. Newman, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.А. Реан, И. Кон, Л.Д. Столяренко и др.) [22; 25; 32; 34; 44; 62].

Методология научного исследования вытекает из его цели, задач и гипотез и включает в себя: теоретические методы (анализ и синтез психологической литературы), а также гипотетико-дедуктивный метод для интерпретации и описания результатов, полученных в ходе исследования; эмпирические методы: *Шкала психологического благополучия* (C.D. Ryff); *Методика выявления стиля жизни у юношей* (В.А. Руженков, В.В. Руженкова); *Методика «Иерархия жизненных ценностей»* (Г.В. Резапкина); *Опросник «Антивитаальность и жизнестойкость»* (О.А. Сагалакова и Д.В. Труевцев); *Методика «Замаскированные фигуры» – диагностика полезависимости и полenezависимости* (K.V. Gottschaldt); статистические методы: для констатирующего эксперимента – метод U-Манна-Уитни, метод Т-Стьюдента; метод корреляционного анализа r-Спирмена, метод линейной корреляция Пирсона, для формирующего эксперимента – метод U- Манна-Уитни, метод знаковых рангов W-Вилкоксона [24; 42; 45; 55].

Научная новизна и оригинальность. Данная работа содержит теоретически-экспериментальную базу в отношении изучения психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте. Была апробирована модель психологической диагностики исследования психологического благополучия, стиля жизни и его компонентов в юношеском возрасте. Описаны особенности представленности психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте. Были установлены особенности проявления психологического благополучия и стиля жизни у юношей и девушек. Определены характеристики юношей и девушек с различным уровнем переживания психологического благополучия. Разработана и экспериментально проверена модель психологической интервенции, ориентированной на развитие психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте.

Решённая значимая научная проблема состоит в обобщенной концептуализации психологического благополучия и стиля жизни, выведенной на основании характеристик проявленности изучаемых феноменов в зависимости от возраста и гендера, а также по результатам выделения личностного профиля юношей и девушек с различным уровнем переживания психологического благополучия, что явилось фундаментом создания новой модели психологической интервенции, которая помогла повысить уровень субъективного переживания психологического благополучия в юношеском возрасте.

Теоретическая значимость работы. Результаты теоретически-экспериментального исследования обогащают область знаний психологии развития и психологии воспитания описаниями проявленности психологического благополучия и стиля жизни (и его

компонентов) в юношеском возрасте в зависимости от возраста и гендера, характеристиками различий в проявлениях психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) по возрастному и гендерному критериям, а также относительно взаимосвязей между манифестацией психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) в юношеском возрасте. Результаты исследования, интерпретация данных, описанные закономерности, а также сформулированные выводы являются важными для переосмысления и актуализации области знаний, связанной с эмоциональной и личностной сферами в разделе «Психосоциальное развития в юношеском возрасте» в рамках дисциплины «Психология развития».

Практическая значимость работы. Описанные в работе идеи и закономерности проявления психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) могут быть использованы в процессе развития и обучения гармонично развивающейся личности. Психодиагностические инструменты исследования психологического благополучия, стиля жизни и его компонентов могут быть использованы школьными психологами, психотерапевтами, клиническими психологами, педагогическими кадрами. Программа повышения психологического благополучия в юношеском возрасте, ориентированная на оптимизацию уровня переживания психологического благополучия, может быть использована школьными психологами, психотерапевтами, работающие в рамках групповой терапии личностного развития, педагогическими кадрами, родителями и юношами и девушками, а также может стать основой для создания методического пособия.

Апробирование и внедрение результатов исследования. Полученные в ходе исследования теоретические и эмпирические данные обсуждались на заседаниях Кафедры психологии Кишинёвского Государственного Педагогического Университета им. «Ион Крянгэ». Результаты исследования были представлены на следующих научных форумах и в изданиях: *Revista științifico-practică Psihologie*, *Sciences Journal of Education*, *ACTA ET COMMENTATIONES u Revista, Univers Pedagogic*. Результаты исследования были внедрены в дидактический процесс подготовки студентов в рамках дисциплин «Психология развития», «Психология личности» и «Психология юношества» на факультетах психологии высших учебных заведений.

Публикации на тему диссертации: основное содержание работы представлено в 11 научных работах: 4 статьи в специализированных научных журналах Республики Молдова (категории В и С), 7 публикаций в материалах конференций национального и международного уровней.

Объём и структура диссертации. Диссертация состоит из аннотаций (на румынском, русском и английском языках), введения, трёх глав, общих выводов и рекомендаций,

библиографии (253 источник), 7 приложений, включает в себя 32 таблицы и 30 рисунков. Основной текст диссертации состоит из 135 страниц.

Ключевые слова диссертации: психологическое благополучие, стиль жизни, ценностные ориентации, антивитальность и жизнестойкость, полнезависимость, юношеский возраст.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **ВВЕДЕНИИ** раскрыта актуальность изучаемой проблемы, определена степень изученности в современной психологической науке; сформулированы цели, задачи теоретического и экспериментального исследований, представлены гипотезы констатирующего и формирующего экспериментов; описана теоретическая и методологическая базы; изложены научная новизна и оригинальность работы, теоретическая и практическая значимости исследования, апробация и внедрение полученных результатов.

В Главе 1 **«ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТИЛЯ ЖИЗНИ В ПСИХОЛОГИИ»** проанализирована научная литература по проблеме психологического благополучия и стиля жизни, а также в проявлении этих феноменов в юношеском возрасте с учётом комплекса изменений в физиологическом, когнитивном и психосоциальном аспектах данного возрастного периода. Детально описаны детерминанты психологического благополучия, структура и компоненты стиля жизни.

Теоретический анализ научной психологической литературы позволил отметить, что психологическое благополучие рассматривалось с точек зрения эвдемонизма, который определял феномен как полноценное личностное функционирование и направленность на реализацию собственного потенциала, и гедонизма, делавшего акцент на субъективное переживание удовлетворенности жизнью и отсутствие страданий [20; 27; 33; 38; 46; 51; 57]. В качестве методологической основы нашего исследования была выбрана Многомерная модель психологического благополучия C.D. Ryff. Так, по C.D. Ryff, психологическое благополучие определяется как степень направленности человека на реализацию основных компонентов его оптимального функционирования, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью и отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека [33; 59].

Согласно концепции C.D. Ryff структура психологического благополучия состоит из шести элементов: 1) самопринятие, позитивное отношение к себе; 2) позитивные отношения с другими, способность культивировать близкие отношения с другими людьми; 3) автономия, самодетерминация, независимость; 4) контроль над окружением,

способность эффективно использовать предоставляющиеся возможности окружающего мира; 5) целенаправленность жизни, наличие направленности собственной жизни, целей; 6) личностный рост, использование имеющихся возможностей для собственного развития и для реализации собственного потенциала [27; 59].

Понятие стиля жизни в данной работе был определён как интегрированный способ взаимодействия личности с природной и социальной средой, способом статусной идентификации, коммуникации, способом согласования ее сущности и существования и, в связи с этим, представляет собой существенный признак индивидуальности, одну из форм ее реализации. Модели психологических составляющих стиля жизни указывает на наличие 4 компонентов – 2 внутренних и 2 внешних: 1) социально-ролевой компонент (внешний компонент), 2) ценностный компонент (внутренний компонент), 3) когнитивный компонент (внутренний компонент), 4) специфически технический компонент (внешний компонент). К данной модели была выбрана классификация стилей жизни В.А. Руженкова и В.В. Руженковой из 14 типов стилей жизни: 10 – конструктивных / благоприятных и 4 – деструктивных / патологических. Конструктивными / благоприятными являются следующие: 1) Конформизм, 2) Альтруизм, 3) Экстремалы, 4) Гедонизм, 5) Прагматизм, 6) Карьеризм, 7) Гламур, 8) Вещизм, 9) Интеллектуалы и 10) Богема. Деструктивными / патологическими являются: 1) Невротический, 2) Выученная беспомощность, 3) Психологическая несостоятельность, 4) Маргинальность [18; 47].

Юношеский возраст – это важный этап в выборе и наполнении содержанием стиля жизни, который детерминирует уровень переживания психологического благополучия. В качестве методологической основы изучения возрастных характеристик были выбраны теоретические взгляды Д.Б. Эльконина, Л.Д. Столяренко, А.А. Реана, которые выделили возрастные границы юношеского возраста с 16 до 20 лет, и рассматривали юношеский возраст как период открытия внутреннего мира и самоопределения [44].

В Главе 2 «**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТИЛЯ ЖИЗНИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**» обозначены цели, задачи и гипотезы констатирующего эксперимента. Описаны методы исследования и его результаты. По итогам констатирующего эксперимента были выявлены особенности проявления психологического благополучия, стилей жизни и его компонентов в юношеском возрасте; определены различия в проявлении психологического благополучия и стилей жизни у юношей в зависимости от возраста и гендерной принадлежности; был составлен психологический портрет психологически благополучной личности юношей и девушек; была выявлена взаимосвязь

стилей жизни и его компонентов в психологическом благополучием в юношеском возрасте; представлены выводы по второй главе.

Выборка исследования состояла из 195 учащихся 10 – 12 классов трёх лицеев и одного колледжа муниципия Кишинэу, в возрасте от 16 до 19 лет. Соотношение выборки, согласно возрастному критерию, оказалось следующим: 16-тилетних юношей и девушек 59 (30%), 17 – 18-ти летних – 77 (40%) и 19-тилетних – 59 (30%). Гендерное распределение выборки можно описать следующим соотношением: юноши – 91 ученик, что составляет 46,7% испытуемых, девушек – 104, т.е. 53,3%. Целью констатирующего эксперимента стало *изучение особенностей проявленности психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте в зависимости от возраста и гендера, а также в доказательстве наличия взаимосвязи между психологическим благополучием и стилем жизни в юности.*

В соответствии с поставленной целью исследования были сформулированы следующие задачи: 1) выявление различий в проявлениях переживания психологического благополучия и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности; 2) идентификация различий в проявлениях стиля жизни и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности; 3) установление связей между психологическим благополучием, стилем жизни и его компонентами в юношеском возрасте; 4) создание психологического портрета психологически благополучной личности юношей и девушек.

Для констатирующего эксперимента была выдвинута общая гипотеза: *предполагаем, что проявленность и уровень переживания психологического благополучия в юношеском возрасте определены возрастным и гендерным критериями, а также стиля жизни и его компонентами, и обладает особыми характеристиками для данного этапа возрастного развития.*

Модель диагностики особенностей проявления психологического благополучия, стиля жизни и его компонентов в юношеском возрасте состоит из следующих методик и опросников: *Шкала психологического благополучия (C.D. Ryff), Методика выявления стиля жизни у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова), Методики «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. Резанкина), Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова и Д.В. Труевцев) и Методика «Замаскированные фигуры» (К.В. Gottschaldt).*

Мы выявили особенности проявленности структурных компонентов психологического благополучия по всей выборке с помощью методики Шкала психологического благополучия (C.D. Ryff). Процентное соотношение юношей и девушек с различным уровнем психологического благополучия показано в Таблице 1.

Таблица 1. Частоты психологического благополучия и его структурных компонентов у юношей и девушек

Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Позитивные отношения	16,9%	71,3%	11,8%
Автономия	9,2%	58,5%	32,3%
Управление средой	23,1%	70,2%	6,7%
Личностный рост	4,6%	75,9%	19,5%
Цели жизни	23,1%	67,7%	9,2%
Самопринятие	15,9%	75,4%	8,7%
Интегральный показатель ПБ	10,8%	78,4%	10,8%

Результаты анализа данных указывают на сформированность компонентов психологического благополучия у наибольшего процента испытуемых на среднем уровне. Подавляющее большинство испытуемых (78,4%) не испытывает выраженных проблем, но и не достигает высокого уровня самореализации и благополучия. Наибольший процент юношей / девушек находится на среднем уровне по шкалам личностный рост (75,9%) и самопринятие (75,4%), что говорит об удовлетворенности собой и своим уровнем личного развития, но не ищут возможностей повысить свои личностные компетенции. Самый высокий процент низкого уровня принадлежит шкалам цели жизни (23,1%) и управление средой (23,1%); относительно высокий процент в категории низкого уровня отмечается по шкалам позитивные отношения (16,9%) и самопринятие (15,9%). Данные могут свидетельствовать о том, что юноши и девушки испытывают трудности в постановке целей, в эффективном управлении своей жизнью, сложности в установлении позитивных отношений с окружающими и непринятие себя. Перечисленные трудности становятся зоной риска формирования неблагополучия. Единственная шкала, где процент высокого уровня существенно выше других шкал – это показатель автономии (32,2%), шкала личностный рост также показывает относительно высокий уровень (19,5%). Можно сказать, что выборка демонстрирует высокую независимость, способность сопротивляться социальным стереотипам и действовать согласно внутренним убеждениям; тенденция к личностному росту может быть обусловлена возрастными задачами. Самым низким показателем в категории высокого уровня обладает шкала управление средой (6,7%), который вновь указывает на то, что управление своей жизнью является для выборки наиболее сложной задачей. С помощью метода Т-Стьюдента были выявлены статистически значимые показатели по переживанию потребности в автономии между группами 16-летних (5,8) и 17 – 18 (6,5) и 19-летних (7) ($T=2$, $p \leq 0,05$; $T=2,4$, $p \leq 0,05$), что означает, что чем старше по возрасту юноша / девушка, тем активнее он стремится к независимости, приобретению автономности от родительской семьи и отделению от нее, что определяется

его психологическим новообразованием возраста, заключающейся в сепарации и в становлении личностного самоопределения.

На основании средних баллов по каждому стилю жизни юношей и девушек, полученных с помощью Методики выявления стиля жизни у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова), можно составить рейтинги отвергаемых, приверженных и предпочитаемых стилей жизни по принципу убывания высоких (предпочитаемый стиль) и возрастания низких (отвергаемый стиль) средних показателей (Таблица 2.).

Таблица 2. Рейтинги стилей жизни по отвержению и приверженности у юношей и девушек

Рейтинги стилей жизни	Среднее значение
Приверженность стилю	
Прагматики	7,1
Интеллектуалы	6,4
Карьеристы	6,4
Стили жизни между отвержением и приверженностью	
Гедонисты	5,8
Альтруисты	5,6
Богема	5,4
Невротики	5,2
Отвергаемые стили жизни	
Экстремалы	5,0
Конформисты	4,4
Вещисты	4,4
Психологическая несостоятельность	3,5
Выученная беспомощность	3,4
Гламур	3,2
Маргинальность	1,9

Ранжирование предпочитаемых стилей жизни, отраженное в Таблице 2, указывает на тенденцию выбирать следующие стили жизни в качестве ведущих: прагматики (7,1), интеллектуалы (6,4), карьеристы (6,4). Юноши и девушки предпочитают фокусироваться на практической выгоде, ориентироваться на измеримые результаты, повышают способность к реалистичному, а не иллюзорному замеру действительности, ищут оптимальные пути достижения целей. Успех жизни связывается с учебной деятельностью, не столько с академической, сколько с процессом усвоения новых знаний и навыков, развитием собственного интеллектуального потенциала. В соответствии с задачами

возраста, юноши и девушки стремятся к самоутверждению, к самореализации через достижение высокого социального статуса, карьера воспринимается ими как путь к получению желаемого; они ориентированы на формирование собственной профессиональной и жизненной перспективы через карьерную составляющую. В списке отвергаемых стилей жизни попали три из четырёх деструктивных стилей: психологическая несостоятельность (3,5), выученная беспомощность (3,4) и маргиналы (1,9). В этот же список попали стили жизни: гламур (3,2), вещизм (4,4), конформисты (4,4) и экстремалы (5,0). Отвержение деструктивных стилей жизни отражает их противоречие представлениям подростков о ментальном здоровье и психологическом благополучии: психологическая несостоятельность и выученная беспомощность ассоциируются с пассивностью и избеганием личной ответственности – чертами, несовместимыми с особенностями развития в подростковом возрасте. Маргинальность отвергается из-за ее несоответствия принятым социальным нормам. Аналогично, стили, ориентированные на внешние и материальные ценности, такие как материализм и гламур, не отвечают стремлению юношей и девушек к автономии и аутентичности, а конформизм отвергается как проявление подчинения социальному давлению и утраты индивидуальности. Экстремальный стиль жизни также оценивается негативно, поскольку ассоциируется с неопределенностью, риском и потерей контроля над собственной жизнью – областями, которые и так являются проблемными в юношеский период. Остальные четыре стили жизни: невротики (5,2), богема (5,4), альтруисты (5,6) и гедонисты (5,8), получили средние значения, которые свидетельствуют о пограничности выбора этих стилей жизни юношами и девушками, т.е. данные стили жизни не являются отвергаемыми, но и не явно предпочитаемыми одновременно. Данный факт может быть объяснен тем, что личностное и профессиональное развитие, характерное для юношеского возраста, сопровождается неопределенностью и социальным экспериментированием с ролями. Ситуативные и индивидуальные факторы оказывают значительное влияние на выбор стили жизни. Амбивалентность наблюдается и в отношении альтруизма, где потребность в автономии может вступать в конфликт со служением и помощью другим. Стили гедонизм и богема могут выбираться как способ самовыражения, но в то же время отвергаться из-за социальных убеждений или восприниматься как недостаточные для достижения жизненных целей, в связи с чем показатели по ним в целом остаются низкими. Статистический анализ результатов с помощью метода Т-Стьюдента указывает наличие значимых различий ($T=2,2$, при $p \leq 0,05$) по стилю интеллектуальное развитие, где показатель выше у девушек (6,7), чем у юношей (6,1). Зафиксированное различие может быть объяснено более ранним созреванием девушек, их более выраженной

мотивацией к самосовершенствованию и обучению, а также социальными ожиданиями, которые поощряют интеллектуализированные формы поведения среди девушек.

Наряду с изучением психологического благополучия и стиля жизни, была изучена проявленность ценностного компонента стиля жизни у юношей и девушек. Ценностный компоненты стиля жизни исследовался с помощью Методики «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. Резапкина). В Таблице 3 отображена иерархия жизненных ценностей юношей и девушек, согласно их средним показателям.

Таблица 3. Иерархия жизненных ценностей юношей и девушек

Ценности	Средние значения
Семья	3,31
Здоровье	1,55
Карьера	1,23
Материальная обеспеченность	1,22
Отдых	0,84
Служение	0,63
Слава	0,05
Творчество	-0,08

Анализ результатов, полученных в ходе исследования ценностного компоненты показывает, что семья, крепость семейных и родственных связей, поддержка в семье, забота друг о друге приобрели для юношей и девушек умеренно значимую ценность (3,31). Важными, но не значимыми, для них являются здоровье (1,55), карьера (1,23), материальная обеспеченность (1,23). Отдых (0,84), служение (0,63), слава (0,05) находятся на границе незначимой и умеренно значимой ценности. Последнее место в иерархии заняла ценность творчества (-0,08), но этот показатель не указывает на то, что эта ценность отвергается. Знак «минус» свидетельствует о низкой ценности юношей и девушек уникального самопредъявления и решения стандартных жизненных задач нестандартными способами. Констатируем статистически значимые различия по гендерному критерию, полученные с помощью метода Т-Стьюдента ($T=4$, $p \leq 0,01$), в проявлениях ценности карьеры у юношей (среднее значение – 1,8) выше, чем у девушек (0,73). Другие статистически значимые различия отмечаются в показателях ценности материальной обеспеченности ($T=3,1$, $p \leq 0,01$), которая статистически значимо выше у юношей (1,78), чем у девушек (0,72). Также статистически значимые отличия после использования метода Т-Стьюдента были найдены в проявленности жизненные ценности семьи, служения и творчества у юношей (2,69 / 0,05 / -0,79) и девушек (3,85 / 1,22 / 0,54) ($T=4,212$, $p \leq 0,01$, $T=3,803$, $p \leq 0,01$ și $T=3,337$, $p \leq 0,01$), где показатели оказались выше у девушек. Этот фрагмент содержит интерпретацию

гендерных различий в ценностных ориентациях и стилях жизни. Описанные различия могут быть объяснены тем, что юноши в процессе социализации ориентированы на приоритетность профессиональной самореализации и финансовой независимости, в то время как девушки придают большее значение отношениям и эмоциональной поддержке, что находит отражение в приоритете семейных ценностей. Девушки проявляют более выраженную ориентацию на сотрудничество, заботу и поддержку окружающих, что соответствует ценности служения как результату традиционной социализации, поощряющей эмпатию и социальную ответственность. Различия в пользу девушек по показателю креативности могут быть интерпретированы через их большую склонность к самовыражению и поиску альтернативных решений при преодолении проблемных ситуаций.

Целостное видение стиля жизни может быть получено через анализ его социально-ролевого компонента. Социально-ролевой компонент стиля жизни был диагностирован с помощью Опросника «Антивитальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев). В Таблице 4 представлены средние значения юношей и девушек по шкалам антивитальности и жизнестойкости.

Таблица 4. Средние значения шкал антивитальности и жизнестойкости юношей и девушек

Шкалы	Шкалы антивитальности								Шкалы жизнестойкости					
	A1 -	A2 - АнПр	A3 - СНО	A4 -	A5 - ОД	A6 - ВрПр	A7 - ТрРм	A8 -	Ж1 -	Ж2 -	Ж3 -	Ж4 - СтУс	Ж5 -	Ж6 - ПОБ
Средние	2,9 7	3,3 2	3,0 6	1,7 6	4,0 6	2,3 7	5,3 4	5,7 2	5,4 2	6,2 2	4,7 8	3,6 8	6,2 7	5,4 9

Шкалы антивитальности, в своем большинстве, проявлены на низком уровне, за исключением таких, как: склонность к антивитальному поведению (шкала А8 – 5,72), тревожные руминации (шкала А7 – 5,34) и одиночество (шкала А5 – 4,06). Другие шкалы, как: антивитальные переживания (шкала А2 – 3,32), страх негативной оценки (шкала А3 – 3,06), антивитальные мысли и действия (шкала А1 – 2,97), вредные привычки (шкала А6 – 2,37) характеризуются низкой интенсивностью проявления. Микросоциальные конфликты (шкала А4 – 1,76) у юношей и девушек выражены менее всего. Шкала антивитальные переживания (3,78) характеризуется как повышенное проявление негативного образа настоящего и будущего в сравнении с другими подшкалами; шкала страх негативной оценки определена показателем страха негативной оценки их внешности – дисморфофобией (3,44); шкала антивитальные мысли и действия представлена

повышенным показателем антивитальных действий (3,40). Заметим, что шкалы жизнестойкости получили стень, указывающие на средний / умеренный уровень, за исключением шкалы стремление к успеху (шкала Ж4 – 3,68), которая приобрела показатели низкой выраженности. Шкалы функциональная семья (шкала Ж2 – 6,22) и саморегуляция (шкала Ж5 – 6,7) получили результаты на верхней границе умеренного уровня. Статистический анализ данных с помощью метода Т-Стьюдента указал на наличие значимых различий в зависимости от возрастного критерия по следующим шкалам: показатели по шкале склонность к антивитальным переживаниям выше у 19-летних (6,4) в сравнении с 16-летними (5) ($T=2,9$, $p\leq 0,01$), и у 17 – 18-летних (6) по сравнению с 16-летними (5) ($T=2,6$, $p\leq 0,05$). Выявленные различия говорят о влиянии процесса взросления на усиление негативных установок и саморазрушительных тенденций, к 19 годам они усиливаются. Также были выявлены статистически значимые различия по шкале одиночество ($T=2,6$, $p\leq 0,05$), которые указывают на резкий скачок переживания одиночества 19-летними (4,8) в сравнении с 17 – 18-летними (3,7). Статистический анализ с помощью метода Т-Стьюдента показал, что для юношей характерны конфликты с педагогами (3,3 / 2,6) ($T=5,2$, $p\leq 0,01$), а для девушек (4,3) больше, чем для юношей (2,7) – неопосредованные эмоции в рамках антивитальных переживаний ($T=5,2$, $p\leq 0,01$). Данные результаты указывают на дифференцированную тенденцию в проявлении конфликтов и эмоционального дискомфорта: юноши склонны экстернализовать противодействие авторитетам, в то время как девушки чаще направляют эмоциональный дискомфорт вовнутрь, проявляя эмоциональную нестабильность, что может свидетельствовать об эмоциональной нестабильности. Фактор жизнестойкости юношей и девушек в большей степени обеспечивается функциональной семьей (юноши – 6; девушки – 6,4) и саморегуляцией (юноши – 6,3; девушки – 6,2), т.е. шкалами, получивших максимальные значения. Также значимыми источниками жизнестойкости у юношей и девушек являются: психологическая поддержка (юноши – 5,4; девушки – 5,4), положительный образ будущего (юноши – 5,6; девушки – 5,4). Средние значения свидетельствуют о том, что жизнестойкость юношей основывается на социально-психологической поддержке, в особенности со стороны семьи, а также на способности к саморегуляции поведения и эмоциональных состояний. Использование метода Т-Стьюдента показывает, что существуют статистически значимые различия в проявлении шкалы стремление к успеху ($T=2,5$, $p\leq 0,05$), которые указывают, что юноши чаще склонны стремиться к достижению успеха (4), чем девушки (3,4). Замечено также, что для девушек функциональная семья, семейная поддержка играет большее значение (6,4), чем для юношей (6,0) ($T=2,1$, $p\leq 0,05$). Функциональная семья имеет критическое значение для поддержания оптимального уровня

жизнестойкости как юношей, так и девушек, но для девушек поддержка семьи является наиболее значимым параметром, чем для юношей. Стремление к достижению успеха и внешнего статуса характерна больше для юношей, чем для девушек, что обусловлено социальным стереотипом.

Изучение корреляционных связей между психологическим благополучием (его компонентами) и типами стиля жизни демонстрирует наличие следующих взаимосвязей: позитивные отношения и альтруизм ($r=0,254$, $p\leq 0,001$), позитивные отношения и психологическая несостоятельность ($r=-0,302$, $p\leq 0,001$), позитивные отношения и невротический стиль жизни ($r=-0,241$, $p\leq 0,001$); автономия и конформизм ($r=-0,449$, $p\leq 0,001$), автономия и выученная беспомощность ($r=-0,359$, $p\leq 0,001$), автономия и невротический стиль жизни ($r=-0,270$, $p\leq 0,001$); управление средой и гедонизм ($r=-0,257$, $p\leq 0,001$), управление средой и выученная беспомощность ($r=-0,288$, $p\leq 0,001$), управление средой и психологическая несостоятельность ($r=-0,391$, $p\leq 0,001$), управление средой и невротизм ($r=-0,434$, $p\leq 0,001$); личностный рост и прагматизм ($r=0,285$, при $p\leq 0,001$), личностный рост и богема ($r=0,332$, $p\leq 0,001$); личностный рост и выученная беспомощность ($r=-0,285$, $p\leq 0,001$); цели жизни и выученная беспомощность ($r=-0,403$, $p\leq 0,001$), цели жизни и невротический стиль жизни ($r=-0,304$, $p\leq 0,001$); самопринятие и психологическая несостоятельность ($r=-0,354$, $p\leq 0,001$), самопринятие и невротический стиль жизни ($r=-0,398$, $p\leq 0,001$); интегральный показатель психологического благополучия (ПБ) и выученная беспомощность ($r=-0,351$, $p\leq 0,001$), интегральный показатель ПБ и психологическая несостоятельность ($r=-0,301$, $p\leq 0,001$), интегральный показатель ПБ и невротический стиль жизни ($r=-0,405$, $p\leq 0,001$). Результаты корреляционного анализа психологического благополучия и типами стиля жизни позволяют констатировать тот факт, что оптимальный уровень психологического благополучия в юношеском возрасте способствует принятию конструктивных стилей жизни. Последние характеризуются ориентацией на функциональные межличностные отношения, сохранением и развитием внутренних ресурсов, а также открытостью к личностному росту и саморазвитию. Напротив, деструктивные стили жизни чаще выбираются в контексте воспринимаемого дефицита контроля над средой, автономии, самопринятия и удовлетворенности отношениями

Корреляционный анализ шкал психологического благополучия и жизненных ценностей выявил связи между переменными: положительные отношения и ценность семьи ($r=0,347$, $p\leq 0,001$), управление средой и ценность семьи ($r=0,294$, $p\leq 0,001$), цели жизни и ценность семьи ($r=0,261$, $p\leq 0,001$), интегральный показатель ПБ и ценность семьи ($r=0,299$, $p\leq 0,001$), цели жизни и ценность отдыха ($r=-0,336$, $p\leq 0,001$), личностный рост и ценность

творчества ($r=0,253$, $p\leq 0,001$). Выявленные корреляционные связи указывают на то, что уровень психологического благополучия тесно связан с системой ценностей юношей и девушек, при этом семье принадлежит центральная роль в поддержании позитивных отношений, контроля над средой и целей в жизни. В то же время, ориентация на личностный рост и креативность отражает активные процессы самоактуализации, специфичные для данного этапа развития.

Соотношение взаимосвязей шкал психологического благополучия и шкал активитальности и жизнестойкости показало следующую тенденцию: позитивные отношения и микроконфликты ($r=-0,313$, $p\leq 0,001$), позитивные отношения и чувство одиночества ($r=-0,369$, $p\leq 0,001$), позитивные отношения и психологическая поддержка ($r=0,442$, $p\leq 0,001$); управление средой и активитальные переживания ($r=-0,575$, $p\leq 0,001$), управление средой и функциональная семья ($r=0,361$, $p\leq 0,001$); цели жизни и негативный образ будущего ($r=-0,229$, $p\leq 0,001$); самопринятие и активитальные переживания ($r=-0,229$, $p\leq 0,001$); интегральный показатель ПБ и активитальные переживания ($r=-0,555$, $p<0,001$), интегральный показатель ПБ и негативный образ будущего ($r=-0,536$, $p<0,001$), интегральный показатель ПБ и психологическая поддержка ($r=0,399$, $p<0,001$), интегральный показатель ПБ и функциональная семья ($r=0,477$, $p<0,001$), интегральный показатель ПБ и удовлетворенность жизнью ($r=0,393$, $p<0,001$), интегральный показатель ПБ и позитивный образ будущего ($r=0,384$, $p<0,001$). Установленные корреляционные связи подтверждают, что психологическое благополучие является важным фактором жизнестойкости в юношеском возрасте, снижая проявления активитальности и укрепляя индивидуальные и социальные ресурсы. Функциональные межличностные отношения, психологическая поддержка и благоприятная семейная среда выступают в качестве ключевых механизмов, посредством которых психологическое благополучие защищает юношей и девушек от эмоциональной уязвимости и негативного восприятия жизни и будущего.

Комплексное изучение психологического благополучия, стиля жизни и его компонентов в юношеском возрасте позволило в дальнейшем описать психологический портрет психологически благополучной личности юношей и девушек. В первую очередь представим процентное соотношение юношей и девушек с различным уровнем переживания психологического благополучия (рисунок 1). Основанием деления на группы был выбран результат по шкале интегральный показатель общего психологического благополучия по методике Шкала психологического благополучия C.D. Ryff.

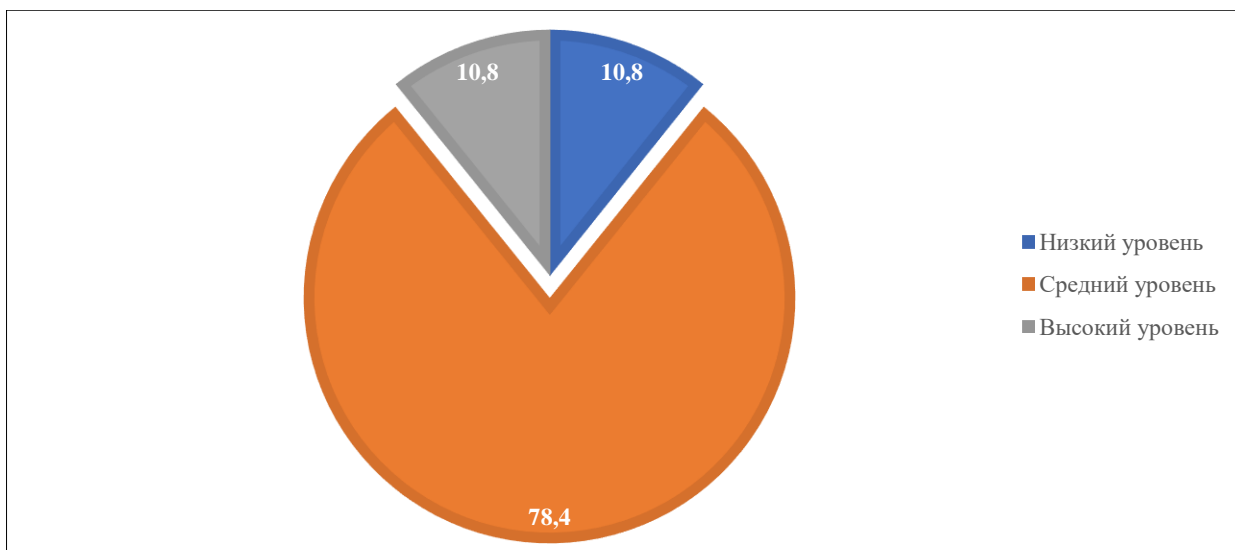


Рисунок 1. Частоты психологического благополучия у юношей и девушек

Большая процентная доля юношей и девушек относится к группе со средним уровнем переживания психологического благополучия (78,4%). Высокий и низкий уровни психологического благополучия переживаются одинаковым процентом юношей и девушек (по 10,8%). Анализ результатов данной части исследования позволил интегрировать констатирующие и статистические данные в общий портрет психологически благополучной личности юношей и девушек, который будет охарактеризован в профилях отдельно по каждому уровню переживания психологического благополучия.

Низкий уровень переживания психологического благополучия в юношеском возрасте характеризуется выбором прагматического и гедонистического стилей жизни, конфликтными отношениями с окружающими людьми, потребностью в демонстрации своей беспомощности, переживанием чувства брошенности и одиночества, постановка жизненных целей становится основой для тревожных руминаций, отмечается пессимистичный образ настоящего и будущего; не отмечается мотивация к достижению положительных результатов в какой-либо деятельности. Когнитивный стиль представителей группы с низким уровнем ПБ характеризуется полезависимостью – постоянного поиска информации во вне для формирования собственного мнения.

Юноши и девушки со средним уровнем переживания *психологического благополучия* характеризуются направленностью на выбор прагматизма, карьеризма, альтруизма, интеллектуального стиля и гедонизма. В ценностной сфере отмечается высокая значимость семьи, ценности здоровья, материальной обеспеченности, славы, служения, творчества в этой группе являются незначимыми. Компоненты жизнестойкости: саморегуляция, позитивный образ настоящего и будущего, важность функциональной семьи и социально-психологической поддержки, развиты на среднем уровне. Показатели антивitalности:

тревожные руминации, переживание чувства одиночества, склонность к антивита́льному поведению, также присущи этой группе юношей и девушек. В проявлении когнитивного стиля отмечается склонность к полнезависимости.

Юноши и девушки с *высоким уровнем субъективного переживания психологического благополучия* отличаются приверженностью прагматическому, интеллектуальному и альтруистическому стилям жизни. Семья, и, в особенности, функциональная, поддерживающая, является как приоритетной ценностью, так и необходимой социальной площадкой для реализации собственной роли помогающего и заботливого члена общества. Отдых отмечен отрицательным показателем в иерархии жизненных ценностей, т.к. высокий уровень психологического благополучия сопряжён с высоким уровнем физической и психологической ресурсностью. Когнитивный стиль юношей и девушек из этой группы характеризуется тенденцией к автономности и независимости мышления – к полнезависимости [29].

Глава 3 **«ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ»** включает в себя описание результатов формирующего эксперимента, спроектированного и реализованного с изложением цели, задач, гипотез и принципов Программы повышения психологического благополучия в юношеском возрасте. Содержит результаты исследования психологического благополучия и стилей жизни, представленные через сравнение данных по следующим направлениям: результаты теста и ретеста в экспериментальной группе (ЭГ / тест, ЭГ / ретест), в контрольной группе (КГ / тест, КГ / ретест), а также сравнение экспериментальной и контрольной групп на этапе ретеста.

Цель формирующего эксперимента заключалась в разработке и внедрении Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте. В соответствии с целью формирующего эксперимента была выдвинута следующая гипотеза: предполагаем, что специально организованные и целенаправленные психологические интервенции могут положительно повлиять на изменение психологической составляющей стиля жизни, которое приведет к повышению уровня субъективного переживания психологического благополучия в юношеском возрасте.

Задачи этой части исследования состоят в: 1) разработке концептуальной модели Программы повышения уровня психологического благополучия за счет формирования и / или развития компонентов стиля жизни; 2) внедрении Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте; 3) оценке эффективности Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте посредством определения результатов формирующего эксперимента.

Основными *принципами* Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте стали следующие: *принцип активной компетентности*, *принцип достижения целей*, *принцип раскрытия потенциала личности*, *принцип исследовательской и творческой позиции*, *принцип субъект-субъектного отношения* [17; 28; 56].

Методы и техники Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте были собраны из направлений психологической практики: когнитивно-поведенческого, гуманистического, нейропсихологического подходов.

В Программу повышения психологического благополучия в юношеском возрасте были включены 24 юношей и девушек в возрасте 17 – 18 лет: 12 юношей и девушек вошли в ЭГ, 12 юношей и девушек – в КГ (результаты групп являются однородными). Было разработано и реализовано 15 занятий, продолжительностью 90 минут каждое, подразумевает последовательные переходы от одной деятельности к другой, наращивая сложность и самостоятельность творческой и практической деятельности в юношеском возрасте.

Оценка результатов внедрения Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте производилась на основании сравнения средних значений юношей и девушек в ЭГ на этапах теста и ретеста, юношей и девушек в КГ на этапах теста и ретеста, а также сравнения средних значение в ЭГ и в КГ на этапе ретеста.

Представим анализ средних значений показателей психологического благополучия (его компонентов) и стилей жизни юношей и девушек в ЭГ на этапах теста и ретеста. Средние показатели психологического благополучия (и его структурных компонентов) по Шкале психологического благополучия C.D. Ryff представлены на рисунке 2.

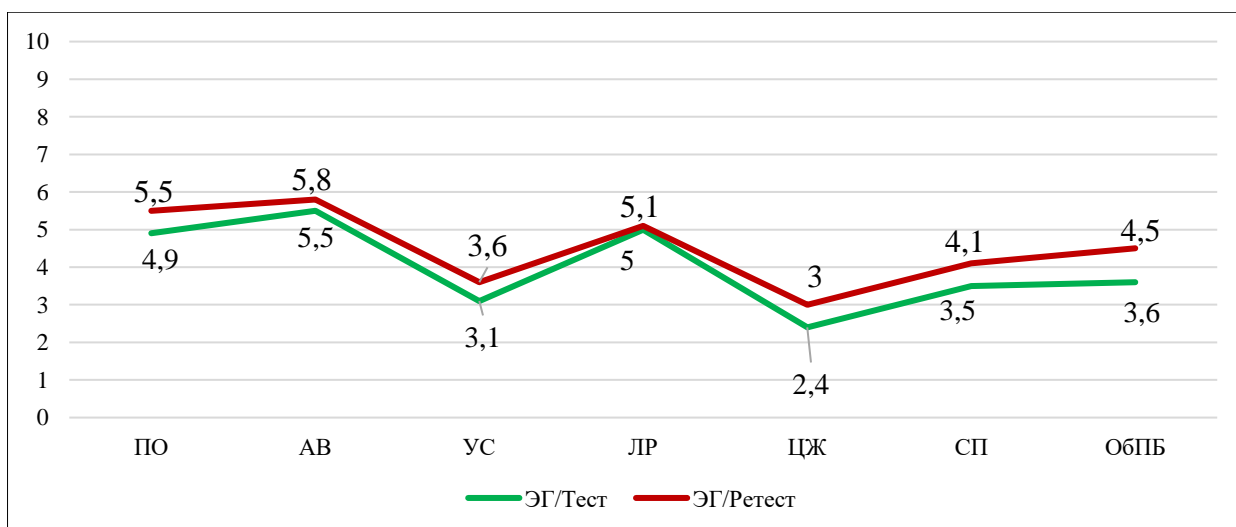


Рисунок 2. Средние значения психологического благополучия в ЭГ / тест и ЭГ / ретест

Низкий уровень психологического благополучия юношей и девушек в ЭГ на этапе теста (среднее значение – 3,6) обусловлен низкими показателями по следующим шкалам: управление средой (3,1), цели жизни (2,4) и самопринятие (3,5); остальные шкалы характеризуются средним уровнем развития. По полученным данным можно наблюдать рост показателей некоторых компонентов общего психологического благополучия: позитивные отношения (+0,6), цели жизни (+0,6), уровень самопринятия (+0,6), последний перешёл из низкого уровня в средний, хотя статистических различий по перечисленным шкалам выявлено не было. Статистически значимыми различиями по результатам теста и ретеста (с помощью критерия W-Вилкоксона) в ЭГ обладает только 1 шкала: интегральный показатель психологического благополучия ($W=41,5$, $p<0,05$). Интегральный уровень психологического благополучия юношей и девушек в ЭГ увеличился и достиг среднего уровня, тогда как среднее значение ЭГ на этапе теста характеризовалось уровнем ниже среднего. В целом, полученные результаты свидетельствуют о том, что реализация Программы повышения психологического благополучия способствует его улучшению, что подтверждается ростом, хотя и умеренным, показателей самопринятия, способности к целеполаганию и качества межличностных отношений [31].

Средние значения стиля жизни по Методике выявления стиля жизни у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова) у юношей и девушек в ЭГ представлены на рисунке 3.

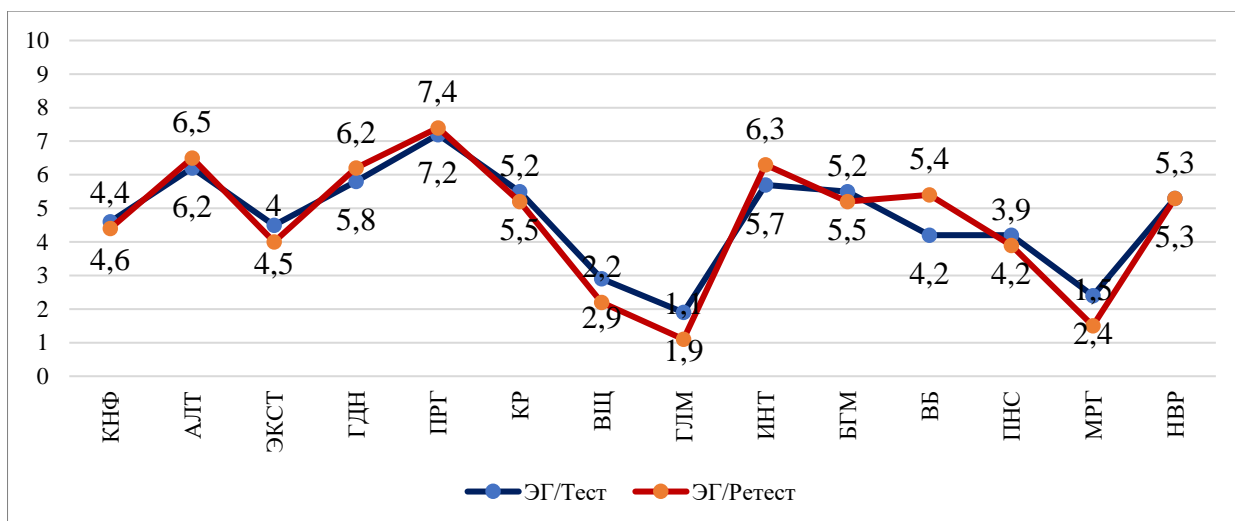


Рисунок 3. Средние значения стиля жизни в ЭГ / тест и ЭГ / ретест

Анализ выбора стиля жизни у юношей и девушек в ЭГ на этапах теста и ретеста указывает на предпочтение конструктивных стилей жизни: прагматизм, альтруизм, интеллектуальный и гедонизм. По итогам ретеста в ЭГ заметим, что по некоторым конструктивным стилям жизни юношей и девушек показатели увеличились: альтруизм (+0,3), гедонизм (+0,4), интеллектуальный (+0,6); по деструктивным стилям жизни показатели снизились: экстремалы (-0,5), психологическая несостоятельность (-0,3),

конформизм (-0,3), что демонстрирует благоприятную динамику изменений юношей и девушек, участвовавших Программы. Статистически значимые показатели с помощью метода W-Вилкоксона выявились по нескольким стилям жизни: стиль жизни гламур ($W=-2,810$, $p<0,01$) перешел в ранг неактуальных, снизил стремление быть приверженным ему; стиль жизни маргинальный ($W=-2,810$, $p<0,01$) статистически значимо снизился. Показатель по стилю жизни выученная беспомощность после внедрения Программы статистически значимо увеличился ($W=-2,228$, $p<0,05$), это указывает на появление у юношей и девушек сложностей в мотивационной сфере, пессимистических установок, ощущения бесконтрольности ситуации и других переживаний, связанных со снижением эмоциональных и личностных ресурсов [31].

Еще одним направлением сравнения является описание средних значений показателей психологического благополучия (его компонентов) и стилей жизни юношей и девушек из КГ на этапах теста и ретеста. Статистический анализ результатов с помощью метода W-Вилкоксона продемонстрировал, что не отмечается ни одного статистически значимого показателя между средними значениями в КГ в период теста и ретеста, что означает, что у юношей и девушек в КГ за период эксперимента не появилось знаний, умений и навыков для повышения переживания психологического благополучия, их интегральный показатель психологического благополучия остался на прежнем уровне – низком [31]. Наибольший интерес юношей и девушек в КГ проявляется к таким стилям жизни, как: прагматизм, гедонизм, карьеризм. Итоги КГ / ретест указывают на некоторое увеличение показателей условно конструктивных стилей жизни: гедонизм (+0,6), карьеризм (+0,5), вещизм (+0,6), а также деструктивного стиля жизни выученная беспомощность (+1,1). Статистически значимые показатели с помощью метода W-Вилкоксона были отмечены в снижении стиля жизни психологическая несостоятельность ($W=41,5$, $p<0,05$), и в увеличении стиля жизни маргинальный ($W=41,5$, $p<0,01$), это означает, что со временем данные поведенческие паттерны закрепляются и становятся доминирующими в жизни юношей и девушек. Результаты подчеркивают необходимость включения юношей и девушек в структурированные программы по повышению психологического благополучия, направленные на нивелирование деструктивных стилей жизни и стимулирование принятия адаптивных и конструктивных форм поведения.

Третье направление сравнения средних значений заключается в анализе результатов психологического благополучия и стиля жизни, полученных в ЭГ и в КГ на этапе ретеста. Представим распределение средних значений психологического благополучия (и его компонентов) по методике Шкала психологического благополучия C.D. Ryff в ЭГ и в КГ на этапе ретеста на рисунке 4.

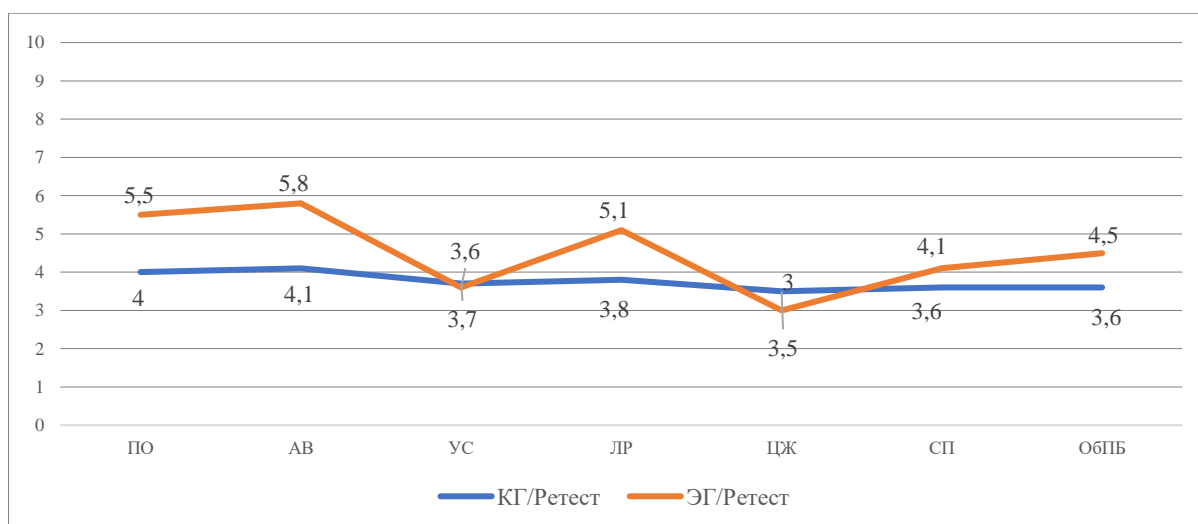


Рисунок 4. Средние значения психологического благополучия в ЭГ / ретест и КГ / ретест

Заметен количественный рост по шкалам: позитивные отношения (+1,5), автономия (+1,7), личностный рост (+1,7), интегральный показатель психологического благополучия (+0,9), и статистически значимые различия, вычисленных с помощью методов U-Манна-Уитни и W-Вилкоксона, были выявлены также по этим шкалам: позитивные отношения ($U=41,500$, $p<0,05$), автономия ($U=41,500$, $p<0,05$), личностный рост ($U=41,500$, $p<0,05$), интегральный уровень психологического благополучия ($U=39,000$, $p<0,05$). Компоненты психологического благополучия: управление средой, цели жизни у участников из ЭГ остались на низком уровне, а элемент самопринятия повысился от низкой отметки до средней. Описанные изменения указывают на то, что Программа повышения психологического благополучия в юношеском возрасте оказала положительное влияние на проявленность психологического благополучия и его компонентов, способствуя лучшей адаптации к социальной среде, а также развитию эмоциональных и когнитивных компетенций. Полученные результаты позволяют нам констатировать, что структурированные вмешательства оказывают устойчивый эффект на укрепление психического здоровья юношей и девушек.

Рассмотрим распределение результатов Методики выявления стиля жизни у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова) в ЭГ и в КГ на этапе ретеста (рисунок 5).

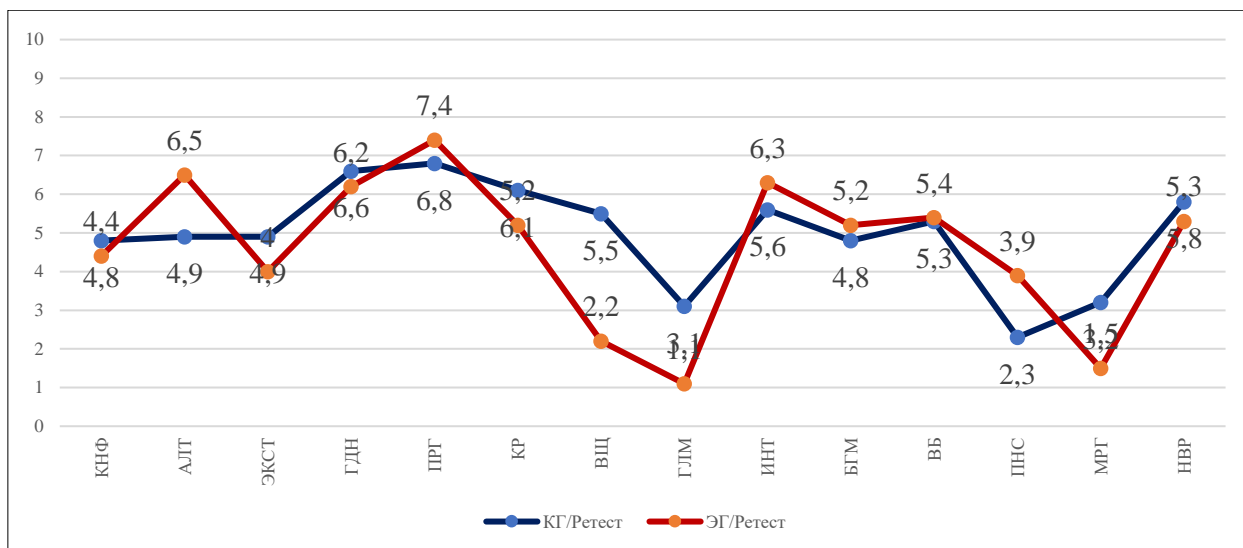


Рисунок 5. Средние значения стиля жизни в ЭГ / ретест и в КГ / ретест

На основании полученных показателей можем отметить, что существуют различия в результатах ЭГ / ретест и КГ / ретест, в т.ч. и статистически значимые: вещизм ($U=12,500$, $p \leq 0,001$) в ЭГ сравнительно снизился; психологическая несостоятельность ($U=30,000$, $p \leq 0,01$) в ЭГ приобрела минимальную отметку; маргинальный стиль ($U=21,500$, $p \leq 0,001$) в ЭГ значительно снизился. Замечаем, что кроме стилей жизни, по которым были выявлены статистически значимые различия, существуют стили жизни, показатели которых видимо разнятся: альтруизм (разница в средних значениях – +1,6), который отмечается в большей степени в ЭГ; гламур (-2), который ниже у участников из ЭГ [31]. Данные результаты позволяют сформулировать четкий вывод относительно влияния специфических компонентов Программы повышения психологического благополучия в юношеском возрасте (развитие навыков целеполагания и планирования, самооценка личностного потенциала, признание собственных границ, развитие навыков автономии и самопринятия, стимулирование креативности, сотрудничества и взаимной поддержки) на изменение стилей жизни юношей и девушек. Это выражается как в снижении деструктивных тенденций, так и в более активном принятии конструктивных стилей жизни.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенное исследование было направлено на изучение особенностей проявления психологического благополучия и стиля жизни, и их компонентов в юношеском возрасте, в установлении связи между психологическим благополучием, стилем жизни и его компонентами, а также в разработке и внедрении Программы повышения психологического благополучия в юношеском возрасте.

Наиболее важные научные результаты нашего теоретически-экспериментального исследования изложены в следующих выводах:

1. В данной работе психологическое благополучие рассматривается как степень реализации личностью оптимального функционирования, проявляющаяся в ощущении счастья и удовлетворенности жизнью, и включает в себя: самопринятие, позитивные отношения с другими, автономию, контроль над окружением, целенаправленность жизни и личностный рост. Стил жизни интерпретируется как интегрированный способ взаимодействия личности со средой, отражающий ее сущность и являющийся значимым признаком индивидуальности. Авторская модель психологической составляющей стиля жизни включает четыре компонента: ценностный (внутренний), социально-ролевой (внешний), когнитивный (внутренний) и специфически технический (внешний). Были детально описаны детерминирующие факторы психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте.
2. У юношей и девушек в рамках констатирующего эксперимента отмечается умеренный уровень всех компонентов психологического благополучия (позитивные отношения с окружающими, автономия, управление средой, цели в жизни, самопринятие), а также интегративного показателя психологического благополучия. Это указывает на средний уровень ориентации на оптимальное личностное функционирование и удовлетворенность жизнью. Анализ компонентов психологического благополучия выявил усиление потребности в автономии и тенденцию к личностному росту. Значимых различий в зависимости от возраста выявлено не было, а гендерные различия оказались несущественными.
3. У юношей и девушек наблюдается выраженная приверженность конструктивным стилям жизни: прагматизму, интеллектуальному развитию, карьеризму, альтруизму и гедонизму. Одновременно была выявлена тенденция к отвержению деструктивных стилей: маргинальность, выученная беспомощность и психологическая несостоятельность, гламур. Данные предпочтения сохраняются независимо от возраста. Девушки, в отличие от юношей, демонстрируют значимое различие в выборе такого стиля жизни как интеллектуальное развитие, что может быть обусловлено их более ранним созреванием, высокой мотивацией к обучению и стремлением к личностному росту.
4. Представленность психологических компонентов стиля жизни можно описать следующими тенденциями. Так, в рамках ценностно-смыслового компонента приоритет отдаётся семье и здоровью, в то время как ценности творчества и славы отвергаются или находятся внизу иерархии. В зависимости от возраста различий не было выявлено. Для юношей ценности карьеры и материальной обеспеченности более значимы, чем для девушек, а для девушек – ценности здоровья и служения. В проявленности социально-

ролевого компонента отмечается приоритизация функциональной семьи, социально-психологической поддержки и навыков саморегуляции. Особые проявления этого компонента отмечаются склонностью к антивитальному поведению, тревожным руминациям и чувству одиночества, в особенности, у 19-летних. У юношей чаще возникают конфликты с педагогами, девушки чаще показывают непосредственность эмоций. Когнитивный компонент стиля жизни характеризуется, преимущественно, полнезависимым стилем, указывающий на сложности в преодолении контекста ситуации при принятии решений. Однако к 19 годам наблюдается рост числа юношей / девушек с полнезависимым стилем. Гендерных различий в проявлении когнитивного компонента стиля жизни не было отмечено.

5. Результаты исследования позволили сформировать детализированные психологические портреты юношей и девушек с различными уровнями психологического благополучия, выявив характерные для каждого уровня стиль жизни, распределение жизненных ценностей, когнитивные особенности. Профиль юношей и девушек с низким уровнем психологического благополучия демонстрирует, что юноши и девушки склонны к дезадаптивному поведению, выбирая прагматично-гедонистические стратегии стили жизни, причем, юноши с низким уровнем психологического благополучия чаще девушек прибегают к выбору стиля жизни экстремальный; переживают эмоциональный дискомфорт в виде одиночества, тревожных руминаций, чувства беспомощности; когнитивный стиль характеризуется как полнезависимый, конформный. Данная совокупность факторов приводит к снижению мотивации к личностному росту и переживания неэффективного функционирования. Профиль юношей и девушек со средним уровнем переживания психологического благополучия характеризуется в поведении балансом между адаптацией и риском. Они эффективно используют конструктивные стили жизни (прагматизм, карьеризм, альтруизм, интеллектуальный стиль и гедонизм), высоко ценят семью, что обеспечивает им психологическую устойчивость. Однако, эта устойчивость находится на среднем уровне, о чем свидетельствуют показатели шкал жизнестойкости. В этом профиле присутствуют некоторые признаки психологического неблагополучия (тревожные руминаций, переживание одиночества, склонность к антивитальному поведению) и когнитивная незрелость, что делает данную группу юношей и девушек потенциально уязвимой. Юноши со средним уровнем психологического благополучия, в отличие от девушек этой группы, чаще выбирают такие стили жизни, как гедонизм и вещизм. С повышением уровня психологического благополучия юноши демонстрируют тенденцию к выбору более конструктивных стилей (от экстремального к гедонистическому). Девушки со

средним уровнем психологического благополучия чаще юношей выбирают альтруизм и бегство, но также чаще демонстрируют склонность к выученной беспомощности и маргинальности (психологической нестабильности). У девушек со средним психологическим благополучием чаще отмечается тенденция к социально-полезным стилям (альтруизм). Профиль личности юношей и девушек с высоким уровнем психологического благополучия характеризуется целостной адаптивностью, т.к. демонстрируют выбор зрелого набора стилей жизни: прагматический, альтруистический и интеллектуальное развитие; высокий уровень когнитивной независимости и личностной ресурсности, которая обеспечивается функциональной семьей и ее психологической поддержкой. Между компонентами психологического благополучия и стиля жизни в этой группе отмечается обратная взаимосвязь: снижение негативных переживаний и антивитаальных проявлений приводит к повышению субъективного психологического благополучия.

6. Результаты *формирующего эксперимента* демонстрируют эффективность Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте, которая была разработана на основе выявленных связей между психологическим благополучием и стилем жизни в рамках констатирующего эксперимента. Основные направления работы включали развитие целеполагания, повышение самопринятия и оценки собственного потенциала, формирование иерархии жизненных ценностей, развитие творческого приспособления, а также укрепление коммуникативных навыков, командной работы, поддержки и взаимопомощи. Эти направления охватывают как параметры психологического благополучия, так и содержание конструктивных стилей жизни.
7. По результатам формирующего эксперимента в экспериментальной группе была зафиксирована значимая положительная динамика в области повышения интегрального показателя психологического благополучия. На уровень психологического благополучия юношей и девушек в экспериментальной группе положительно повлияли конструктивные стили жизни, характеризующиеся социальной направленностью (например, альтруизм) и поиском оптимальных решений жизненных задач.
8. Результаты, выявленные в контрольной группе, указывают на неизменность сниженного уровня психологического благополучия. Этот факт подчеркивает критическую важность своевременного вмешательства для формирования и улучшения психологического благополучия в юношеском возрасте с целью предотвратить появление признаков психического нездоровья.

9. Ретестовые изменения выявили положительную динамику в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. Изменения в экспериментальной группе характеризуются ростом коммуникативной эффективности и ростом психологической автономии; формированием внутренней мотивации к личностному росту. Юноши и девушки из экспериментальной группы также продемонстрировали тенденцию к отказу от деструктивных стилей жизни, способствующих переживанию неполноценности, неопределенности и объективизации человеческих отношений в пользу получения выгоды (психическая несостоятельность, маргинальность, вещизм).
10. Результаты формирующего эксперимента доказывают, что разработанная Программа повышения психологического благополучия в юношеском возрасте является эффективным инструментом для повышения психологического благополучия юношей и девушек за счет целенаправленного воздействия на стиль жизни. Эти результаты имеют важное практическое значение для разработки превентивных и развивающих программ для юношей и девушек.

Рекомендации по применению результатов исследования:

1. Психодиагностические инструменты исследования психологического благополучия, стиля жизни и его компонентов могут быть использованы школьными психологами, клиническими психологами, психотерапевтами, а также педагогическими кадрами в работе с юношеским возрастом.
2. Программа повышения психологического благополучия в юношеском возрасте, ориентированная на оптимизацию уровня переживания психологического благополучия, может быть использована школьными психологами, психотерапевтами, работающие в рамках групповой терапии личностного развития, педагогическими кадрами, родителями и юношами и девушками.
3. Описанные в исследовании идеи и закономерности проявления психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) могут быть переданы заинтересованной общественности посредством публикации методического пособия по обмену опытом.

Предложения для перспективных исследований. Считаем, что исследование следующих областей представляет собой научный интерес:

1. Изучение особенностей проявления психологического благополучия и стиля жизни в новых реалиях, связанных с пост-пандемическими и современными социально-культурными условиями жизни юношей и девушек.
2. Исследование детерминантных факторов психологического благополучия и их корреляционную связь в юношеском возрасте.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. FREDRICKSON, B. *Puterea emoțiilor pozitive*. București: Lumina. 2019. 256 p. ISBN 9786063336614.
2. LOSÎI, E. Starea de bine și securitatea psihologică. În: *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі*, Odesa. Odesa: Видавництво «Друк Південь». 2023. p. 41 – 44. ISBN 978-966-389-447-8.
3. MUNTELE HENDREȘ, D. *Starea subiectivă de bine. Consolidarea ei prin acțiuni psihologice*. Iași: Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași. 2009. 393 p. ISBN 978-973-346-8.
4. NEGURĂ, I. Optimizarea stării subiective de bine ca problemă psihologică. În: *Formarea competențelor de rezolvare a problemelor psihologice*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2014. p. 14-57. ISBN 978-9975-46-211-2.
5. PALADI, O., POTÂNG, A., TURCHINĂ, T., TARNOVSCHI, A. și TOMA, N. *Starea de bine în școală. Ghid metodologic*. Chișinău: Continental grup. 2024. 119 p. ISBN 978-5-86654-109-6.
6. RACU, I. și RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2013. 212 p. ISBN 978-9975-71-478-5.
7. RACU, Iu. și DRUȚĂ, E. Abordări teoretice ale stării de bine în psihologie. În: *Practica psihologică modernă, Materialele conferinței științifice naționale cu participare internațională*. Chișinău. CEP UPS „I. Creangă”. 2024. p. 58-62. ISBN 978-9975-46-942-5.
8. RACU, Iu. și NEAGU, C. Starea de bine la adolescenți: caracteristici definitorii și modalități de consolidare. În: *Acta et commentationes (Științe ale Educației)*. Chișinău: CEP UPSC. N 1(39) 2025. p. 172 – 183. ISSN 1857-0623.
9. RUSNAC, S. Cercetarea stării de bine psihologice: metodologie și rezultate. În: *Psihologia socială în secolul XXI: provocări, tendințe, perspective*. 2017. p. 101-115. ISBN 978-9975-3168-4-2.
10. SELIGMAN, M., REIVICH, K., JAYCOX, L. și GILLHAM, L. *Copilul optimist. Cum să previi depresia și să-i consolidezi încrederea în sine*. București: Humanitas. 2020. 352 p. ISBN 9789735068738.
11. SZENTAGOTAI-TĂTAR, A. și DAVID, D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom. 2017. 339 p. ISBN 978-973-46-6234-0.
12. АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ, К. *Стратегия жизни*. Москва: Изд-во Мысль. 1991. 299 с. ISBN 5-244-00380-1.
13. АДЛЕР, А. *Понять природу человека*. СПб.: «Академический проект». 1997. 253 с. ISBN 5-7331-0107-5.
14. АНДРОННИКОВА, О.О. и ВЕТЕРОК Е.В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации. В: *Вестник Кемеровского государственного университета*. Нр. 1(65). 2016. с. 72-76. ISSN 2078-1768.
15. АРГАЙЛ, М. *Психология счастья*. СПб.: Питер. 2003. 271 с. ISBN 5-272-00370-5.
16. БЕРН, Э. *Игры, в которые играют люди*. Москва: Издательство Эксмо. 2002. 320 с. ISBN 5-699-00452-1.
17. ВАЧКОВ, И. *Основы технологии группового тренинга*. Учеб. пособие. Москва: Издательство "Ось-89". 1999. 176 с. ISBN 5-86894-274-4.
18. ВИЛЕНСКИЙ, М.Я. Общее и особенное в педагогических категориях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». В: *Вестник РГУ им. И. Канта, Педагогические и психологические науки*. Нр. 11. 2006. с. 8-18. ISSN 2310-3698.
19. ВОДЯХА, С. Психологическое благополучие креативных старшеклассников. В: *Педагогическое образование в России*. Нр. 5. 2013. с. 113-116. ISSN 2079-8717.
20. ВОДЯХА, С. Современные концепции психологического благополучия личности. В: *Дискуссия. Журнал научных публикаций. Педагогика и Психология*. Нр. 2(20). 2012. с. 132-138. ISSN 2077-7639.

21. ВОДЯХА, С.А. и ВОДЯХА, Ю.Е. Психологическое благополучие в образовательном пространстве. В: *Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды в школе в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. Сборник научных статей*. Москва. 2015. с. 47-52. ISBN 978-5-94051-132-8.
22. ВЫГОТСКИЙ, Л. *Педагогическая психология*. Москва: Педагогика. 1991. 480 с. ISBN 5-7155-0358-2.
23. ГАЛИАХМЕТОВА, Л. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи. В: *Вестник Башкирского университета. Серия «Педагогика и психология»*. Нр. 3. 2015. с. 1114-1118. ISSN 1998-4812.
24. ЖУКОВСКАЯ, Л.В. и ТРОШИХИНА, Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф. В: *Психологический журнал*. Т.32, нр. 2. 2011. с. 82-93. ISSN 0205-9592.
25. КАРАБАНОВА, О.А. *Возрастная психология: Конспект лекций*. Москва: Айрис-пресс. 2005. 240 с. ISBN 5-8112-1353-0.
26. КАРАПЕТЯН, Л. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия. В: *Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры*. Нр. 1(123). 2014. с. 171-182. ISSN 2227-2275.
27. КАШПУРОВА, Е.Н. Характеристика основных подходов к понятию психологического благополучия. В: *Психология сегодня: сборник научных статей. 13 Всероссийская научно-практическая конференция*, с. 50-55. [citat 03.03.17]. Disponibil: http://window.edu.ru/resource/668/75668/files/psih_today_2011.pdf.
28. КИПНИС, М. *Тренинг коммуникации*. Москва: Ось-89. 2004. 128 с. ISBN 5-86894-892-0.
29. КОЗМАН, Т. Характеристика личности юношей с разным уровнем переживания психологического благополучия. В: *Univers Pedagogic*. Nr. 3(87). 2025. p. 72-78. ISSN 1811-5470. <https://doi.org/10.52387/1811-5470.2025.3.11> CZU: 159.9/.922.8:373=161.1
30. КОЗМАН, Т. Особенности стиля жизни у юношей. В: *Psihologie, revista științifico-practică*. Nr. 1, vol. 46. 2025. p. 13-20. ISSNе 2537-6276, ISSN P 1857-2502. <https://doi.org/10.46728/pspj.2024.v46.i1.p13-20>
31. КОЗМАН, Т. Повышение уровня психологического благополучия старшеклассников. В: *SCIENTIFIC JOURNAL. ACTA ET COMMENTATIONES. Sciences of Education*. Nr. 2(40). 2025. p. 163-172. ISSN 1857-0623. DOI: 10.36120/2587-3636.v40i2.163-172.
32. КОН, И. *Психология ранней юности*. Москва: Просвещение. 1989. 256 с. ISBN 5-09-001053-6.
33. КОНОТОПЦЕВ, Ю.В. Основные подходы к содержанию термина «психологическое благополучие» в зарубежной психологии. В: *Гуманитарные науки и образование в Сибири*. Нр. 3(21). 2015. с. 35-41. ISSN 0869-8651.
34. КРАЙГ, Г. *Психология развития*. 7-е изд. СПб.: Питер. 2003. 992 с. ISBN 5-314-00128-4.
35. ЛАКТИОНОВА, Е.Б. и МАТЮШИНА, М.Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие. В: *Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология*. Т. 26. 2018. с.77-88. ISSN 2541-8785.
36. ЛЕВИНА, И.Л. Структурно-компонентный анализ феномена психического здоровья. В: *Международный научно-исследовательский журнал*. Нр. 7-5(14). 2013. с. 40-42. ISSN 2227-6017.
37. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия. В: *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. Нр. 4, Т. 9. 2012. с. 36-58. ISSN 1813-8918.
38. МАСЛОУ, А. *Мотивация и личность*. СПб. 1999. 562 с. ISBN 978-5-91180-439-8.

39. НОВАК, Н.Г. Основные подходы к определению психологического благополучия личности в современном обществе. В: *Психологический журнал*. Нр. 2. 2008. с. 21-25. ISSN 0205-9592.
40. ОЛПОРТ, Г. *Становление личности: Избранные труды*. Москва: Смысл. 2002. 223 с. ISBN 5-89357-098-7.
41. ОМЕЛЬЧЕНКО, Е. От проблемного конструкта молодежного вопроса – к анализу молодежной повседневности. В: *Журнал исследования социальной политики*. Нр. 3(1). 2019. с. 133-137. ISSN 1727-0634.
42. ОСИН, Е.Н. и РАССКАЗОВА, Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. В: *Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология*. Нр. 2. 2013. с.147-165. ISSN 2309-9852.
43. ПОГОРСКАЯ, В. Характер взаимосвязи субъективного благополучия личности и ценностно-смысловой сферы личности. В: *Вектор науки ТГУ*. Нр. 4(7). 2011. с. 226-229. ISSN 2221-5662.
44. *Психология человека от рождения до смерти* / Под ред. А.А. РЕАНА. СПб. 2002. 656 с. ISBN 5-93878-029-2.
45. РАЙГОРОДСКИЙ, Д. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. М.: Бахрах-М. 2011. 218 с. ISBN 5-89570-005-5.
46. РОДЖЕРС, К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Москва: Прогресс: Универс. 1994. 480 с. ISBN 5-01-004150-2.
47. РУЖЕНКОВ, В.А. *Методика диагностики стиля жизни: методические рекомендации*. Белгород: ООО «Эпицентр». 2017. 24 с.
48. САФАРЯН, А.В. Стиль жизни. В: *Энциклопедия гуманитарных наук*. Нр. 1. 2008. с. 246-248. ISSN 2218-9238.
49. СЕЛИГМАН, М. *В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день*. Москва: Манн, Иванов и Фербер. 2011. 320 с. ISBN 978-5-91657-157-8.
50. СЕЛИГМАН, М. *Новая позитивная психология*. Москва: София. 2006. 368 с. ISBN 5-91250-026-8.
51. СОЗОНТОВ, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. В: *Вопросы психологии*. Нр. 4. 2006. с. 105-114. ISSN 0042-8841.
52. *Стратегия развития молодёжного сектора «Молодёжь 2030»*. Приложение №1 к постановлению Правительства Республики Молдова №168/2023. [citat 25.06.25]. Disponibil: <https://monitorul.gov.md/ru/monitorul/view/pdf/2722/part/2#page=1>.
53. УМНЯШОВА, И.Б. Анализ подходов к оценке психологического благополучия школьников. В: *Вестник практической психологии образования*. Нр. 3(3). 2019. с. 94-105. ISSN 2658-3100.
54. ЧИКСЕНТМИХАЙИ, М. *Креативность. Поток и психология открытий и изобретений*. Москва: Карьера Пресс. 2017. 528 с. ISBN: 978-5-00074-049-1.
55. ШЕВЕЛЕНКОВА, Т.Д. и ФЕСЕНКО, П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). В: *Психологическая диагностика*. Нр. 3. 2005. с. 95-129. ISSN 1991-3230.
56. ШЕВЦОВА, И.В. *Тренинг личностного роста*. СПб.: Речь. 2003. 144 с. ISBN 5-9268-0176-1.
57. DIENER, E. and SELIGMAN, M.E.P. Very happy people. In: *Psychological Science*. Nr. 1, vol. 13. 2002. p. 81-84. Online ISSN 1467-9280.
58. RYAN, R.M. and DECI, E.L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. In: *Annual Review of Psychology*. Vol. 52. 201. p. 141-166. eISSN 1545-2085.
59. RYFF, C.D. Psychological Well-Being. In: *Encyclopedia of Gerontology*. Vol. 2. 1996. p. 365-369. ISBN 978-0123706447.

60. RYFF, C.D., KEYES, C. and LEE, M. The structure of psychological well-being revisited. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. Nr. 69. 1995. p.719-727. ISSN 1939-1315.
61. RYFF, C.D., SINGER, B.H. and LOVE G.D. Positive health: Connecting well-being with biology. In: *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*. Vol. 359, nr.9. 2004. p. 1383-1394. ISSN 0962-8436.
62. SANTROCK, J.W. *Adolescence: An introduction* (6th ed.). Brown & Benchmark Publishers. 1996. 628 p. ISBN 0-697-15033-X.

СПИСОК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ НА ТЕМУ ДИССЕРТАЦИИ:

Статьи в научных журналах (категория В):

1. КОЗМАН, Т. и НЕГУРЭ, И. Теоретический анализ результатов изучения стиля жизни в современной психологии. В: *Psihologie, revista științifico-practică*. 2020, nr. 3-4 (37), pp. 82-92. ISSN 2537-6276. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4300023>
2. КОЗМАН, Т. Повышение уровня психологического благополучия старшекласников. В: *ACTA ET COMMENTATIONES. Sciences of Education. SCIENTIFIC JOURNAL*. 2025, nr. 2(40), pp. 163-172. ISSN 1857-0623. DOI: 10.36120/2587-3636.v40i2.163-172. https://revistaust.upsc.md/index.php/acta_educatie/article/view/1128/1100
3. КОЗМАН, Т. Характеристика личности юношей с разным уровнем переживания психологического благополучия. В: *Univers Pedagogic*. 2025, nr. 3(87), pp. 72-78. ISSN 1811-5470. <https://doi.org/10.52387/1811-5470.2025.3.11> CZU: 159.9/.922.8:373=161.1
4. КОЗМАН, Т. Особенности проявления стиля жизни у юношей. В: *Psihologie, revista științifico-practică*. 2025, nr. 1, vol. 46, pp. 13-20. ISSN 2537-6276, ISSN P 1857-2502. <https://doi.org/10.46728/pspj.2024.v46.i1.p13-20>

Статьи в сборниках научных конференций международного уровня:

1. КОЗМАН, Т. и САПОЖНИКОВ С. Стиль життя як фактор психологічного благополуччя старшокласників. В: *Практична психологія у сучасному вимірі: XIV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей*, Дніпро, 21 березня 2023 р. [Електронне видання]. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. 313 с. С. 154-157. ISBN 978-966-434-559-7. <https://duan.edu.ua/wp-content/uploads/2024/10/tezy-psykhohihiya-2023.pdf>
2. КОЗМАН, Т. Типології стилів життя старшокласників. В: *Гуманітарно-педагогічна освіта: здобутки, проблеми, перспективи. IV Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю)* (23 листопада 2023 р. - 10 кіслева 5784 р.). Дніпро: Акцент ПП. 2023. С. 10-11. ISBN 978-966-921-356-3.
3. КОЗМАН, Т. Гендерные особенности в проявлении психологического благополучия и стиля жизни у старшекласников. В: *Știință și educație: noi abordări și perspective. Materialele conferinței științifice internaționale jubiliare*. Seria 27, 27-28 martie 2025, Vol.2. Psihologie. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă” din Chișinău. 2025, pp. 170-178. ISBN 978-9975-48-269-1.
4. КОЗМАН, Т. Обзор основных подходов к пониманию психологического благополучия в современной психологии. В: *"Practica psihologică modernă", conferință practico-științifică cu participarea internațională*. Chișinău: S.n., 2017 (Tipogr. UPS "Ion Creangă"). 2016. Pp. 113-118. ISBN 978-9975-46-311-9. https://ibn.idsi.md/en/collection_view/3270
5. КОЗМАН, Т. Стиль жизни: понятия, структура, виды. In: *Probleme actuale ale științelor umanistice: Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor*, Ed. 18, 1 ianuarie 2019, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2019, Vol.18, Partea 4, pp. 227-239. ISBN 978-9975-46-424-6. ISSN 1857-0267. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/131683
6. КОЗМАН, Т. Психологическое благополучие и стиль жизни современных старшекласников. In: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*, 21-22 octombrie 2021, Chișinău. Chisinau, Republic of Moldova: Editura „Lexon-Prim”, 2021, Ediția XXXII, pp. 160-164. ISBN 978-9975-50-269-6.
7. КОЗМАН, Т. и НЕГУРЭ, И. Психологическое благополучие и жизненные ценности современных старшекласников. In: *Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii*, 29 octombrie 2021, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2021, pp. 216-229. ISBN 978-9975-46-564-9.

ADNOTARE

COZMAN Tatiana, Stilul de viață ca factor determinant al stării psihologice de bine.

Teză de doctor în psihologie, Chișinău 2025

Structura tezei: Teza este constituită din: adnotări, lista abrevierilor, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 253 de surse bibliografice; 7 anexe, 135 pagini de text de bază, 32 tabele și 30 figuri. Rezultatele obținute sunt publicate în 11 articole științifice.

Cuvinte-cheie: starea psihologică de bine, stilul de viață, orientări valorice, lipsă de vitalitate, reziliență, independență de câmp, creativitate, vârsta adolescentă.

Domeniul de studiu: Psihologia dezvoltării, Psihologia personalității, Psihologia adolescenților, Psihologia educațională, Psihologia pozitivă.

Scopul cercetării a constat în studierea particularităților de manifestare a stării psihologice de bine, a stilului de viață și a componentelor acestora la vârsta adolescenței, în stabilirea legăturii dintre starea psihologică de bine, stilul de viață și componentele sale, precum și în elaborarea și implementarea unui Program de creștere a nivelului stării psihologice de bine la vârsta adolescenței.

Obiectivele cercetării: analiza teoretică a conceptelor cercetării: starea psihologică de bine și stilul de viață; evidențierea diferențelor în manifestările stării psihologice de bine și ale componentelor sale în funcție de vârstă și gen; identificarea diferențelor în manifestările stilului de viață și ale componentelor sale în funcție de vârstă și gen; stabilirea legăturilor între starea psihologică de bine, stilul de viață și componentele acestuia la adolescenți; conturarea portretului psihologic al adolescentului cu nivel ridicat al stării de bine; elaborarea, implementarea și evaluarea eficienței Programului de creștere a stării de bine prin dezvoltarea componentei psihologice a stilului de viață.

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor. Prezenta lucrare cuprinde un demers teoretico-experimental cu referire la starea psihologică de bine și stilul de viață la adolescenți. S-a conceptualizat un model psihodiagnostic pentru examinarea stării psihologice de bine și a stilului de viață la adolescenți. S-a evidențiat modul de manifestare a stării de bine și a stilului de viață pe parcursul vârstei adolescente. S-a stabilit caracterul specific al stării psihologice de bine și a stilurilor de viață la adolescenți și adolescente. Au fost examinate caracteristicile adolescenților cu diferite niveluri ale stării de bine. A fost reliefat portretul psihologic al adolescentului cu nivel ridicat al stării psihologice de bine. A fost elaborat și verificat experimental un model de intervenții psihologice orientat la creșterea stării de bine la adolescenți.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante constau în conceptualizarea integrativă a stării psihologice de bine dedusă din abordarea de vârstă și de gen, în elucidarea caracteristicilor stilului de viață și a componentelor acestuia în dependență de vârstă și de gen, prin prisma evidențierii profilului de personalitate la adolescenții cu diferite niveluri ale stării psihologice de bine, fapt ce a constituit fundamentul pentru elaborarea unui model nou de intervenții psihologice ce a contribuit la creșterea stării psihologice de bine la adolescenți.

Semnificația teoretică a lucrării. Rezultatele cercetării teoretico-experimentale îmbogățesc domeniul psihologiei dezvoltării și psihologiei educației cu noi cunoștințe ample referitoare la manifestarea stării psihologice de bine și a stilului de viață în adolescență, la diferențele de vârstă și de gen în experimentarea stării psihologice de bine și a stilului de viață (a componentelor acestuia), precum și cu privire la interrelațiile dintre modul de manifestare a stării de bine și stilul de viață la adolescenți. Rezultatele cercetării, explicațiile și legitățile descrise, precum și concluziile formulate sunt importante pentru reconceptualizarea și actualizarea dimensiunii dedicate sferei emoționale și a personalității în contextul compartimentului „Dezvoltarea psihosocială în adolescență” din cadrul disciplinei Psihologia dezvoltării.

Valoarea aplicativă a lucrării. Ideile și legitățile descrise în lucrare despre manifestarea stării psihologice de bine și a stilului de viață, relația dintre starea de bine și stilul de viață (componentele stilului de viață) în adolescență pot fi utilizate în procesul de dezvoltare și formare a unei personalități echilibrate și armonioase. Instrumentele psihodiagnostice propuse pentru evaluarea stării de bine, a stilului de viață și a componentelor stilului de viață pot fi utilizate de către psihologi școlari, psihologi clinicieni, psihoterapeuți și cadre didactice. Programul de creștere a stării de bine la adolescenți orientat la optimizarea stilului de viață poate fi folosit de către psihologii școlari, psihoterapeuții ce derulează grupuri de dezvoltare personală, cadre didactice, părinți și adolescenți și poate constitui fundamentul pentru un ghid metodologic de bune practici.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul didactic de pregătire și formare a studenților în cadrul disciplinelor Psihologia dezvoltării, Psihologia personalității și Psihologia adolescentului la facultățile de psihologie din instituțiile superioare de învățământ.

АННОТАЦИЯ

КОЗМАН Татьяна. Стиль жизни как фактор психологического благополучия.

Диссертация на соискание учёной степени доктора психологии, Кишинёу 2025.

Структура диссертации. Работа состоит из аннотаций, введения, трех глав, общих выводов, рекомендаций, библиографии (253 источника), 7 приложений, 135 страниц основного текста, 32 таблиц, 30 рисунков. Результаты исследования опубликованы в 11 научных работах.

Ключевые слова: психологическое благополучие, стиль жизни, ценностные ориентации, антивитализм и жизнестойкость, полнезависимость, креативность, юношеский возраст.

Сферы исследования: Психология развития, Психология личности, Психология юношеского возраста, Педагогическая психология, Позитивная психология.

Цель научной работы: состоит в изучении особенностей проявления психологического благополучия, стиля жизни и их компонентов в юношеском возрасте, в установлении связи между психологическим благополучием, стилем жизни и его компонентами, а также в разработке и внедрении Программы повышения психологического благополучия в юношеском возрасте.

Задачи исследования: теоретический анализ понятий исследования: психологическое благополучие и стиль жизни; выявление различий в проявлениях переживания психологического благополучия и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности; идентификация различий в проявлениях стиля жизни и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности; установление связей между психологическим благополучием и стилем жизни и его компонентами в юношеском возрасте; создание психологического портрета психологически благополучной личности юношей и девушек и разработка концептуальной модели, внедрение и оценка эффективности программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте за счет формирования и / или развития компонентов стиля жизни.

Научная новизна и оригинальность. Данная работа содержит теоретически-экспериментальную базу в отношении изучения психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте. Была апробирована модель психологической диагностики исследования психологического благополучия, стиля жизни и его компонентов в юношеском возрасте. Описаны особенности представленности психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте. Были установлены особенности проявления психологического благополучия и стиля жизни у юношей и девушек. Определены характеристики юношей и девушек с различным уровнем переживания психологического благополучия, что позволило очертить психологический портрет психологически благополучной личности юношей и девушек. Разработана и экспериментально проверена модель психологической интервенции, ориентированной на развитие психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте.

Решённая значимая научная проблема состоит в обобщённой концептуализации психологического благополучия и стиля жизни, выведенной на основании характеристик проявленности изучаемых феноменов в зависимости от возраста и гендера, а также по результатам выделения личностного профиля юношей и девушек с различным уровнем переживания психологического благополучия, что явилось фундаментом создания новой модели психологической интервенции, которая помогла повысить уровень переживания психологического благополучия в юношеском возрасте.

Теоретическая значимость работы. Результаты теоретически-экспериментального исследования обогащают область знаний психологии развития и психологии воспитания описаниями проявленности психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) в юношеском возрасте в зависимости от возраста и гендера, характеристиками различий в проявлениях психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) по возрастному и гендерному критериям, а также относительно взаимосвязей между манифестацией психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) в юношеском возрасте. Результаты исследования, интерпретация данных, описанные закономерности, а также сформулированные выводы являются важными для переосмысления и актуализации области знаний, связанной с эмоциональной и личностной сферами в разделе «Психосоциальное развитие в юношеском возрасте» в рамках дисциплины «Психология развития».

Практическая значимость работы Описанные в работе идеи и закономерности проявления психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) могут быть использованы в процессе развития и обучения гармонично развивающейся личности. Психодиагностические инструменты исследования психологического благополучия, стиля жизни и его компонентов могут быть использованы школьными психологами, психотерапевтами, клиническими психологами, педагогическими кадрами. Программа повышения психологического благополучия в юношеском возрасте, ориентированная на оптимизацию стиля жизни, может быть использована школьными психологами, психотерапевтами, работающие в рамках групповой терапии личностного развития, педагогическими кадрами, родителями и юношами и девушками, а также может стать основой для создания методического пособия.

Внедрение научных результатов. Результаты исследования были внедрены в дидактический процесс подготовки и обучения студентов по дисциплинам Психология развития, Психология личности и Психология юношеского возраста на психологических факультетах высших учебных заведений.

ANNOTATION

**COZMAN Tatiana, Lifestyle as a factor of psychological well-being.
PhD thesis in Psychology, Chişinău 2025**

Volume and structure of thesis. The thesis is composed of: annotations, list of abbreviations, introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, references of 253 bibliographical sources; 7 annexes, 135 pages of basic text. The paper contains 32 tables and 30 figures. The obtained results are published in 11 scientific articles.

Keywords: psychological well-being, lifestyle, value orientations, antivitality and hardiness, field independence, creativity, adolescence.

Field of Study: Developmental Psychology, Personality Psychology, Adolescent Psychology, Educational Psychology, Positive Psychology.

The purpose of research consists in studying the peculiarities of the manifestation of psychological well-being, lifestyle and its components in adolescence, to establish the connection between psychological well-being, lifestyle and its components, as well as to develop and implement a Program for Enhancing Psychological Well-being in adolescence.

Research objectives: theoretical analysis of the study concepts: psychological well-being and lifestyle; highlighting the differences in the manifestations of psychological well-being experience and its components depending on age and gender affiliation; identification of differences in the manifestations of lifestyle and its components depending on age and gender affiliation; establishment of connections between psychological well-being and lifestyle and its components in adolescence; creation of a psychological profile of a psychologically well-adjusted individual among adolescents and development of a conceptual model, implementation, and evaluation of the effectiveness of the Program for Enhancing the level of psychological well-being in adolescence by means of the formation and/or development of lifestyle components.

The scientific novelty and originality of the obtained results. This study provides a theoretical and experimental basis for the investigation of psychological well-being and lifestyle in adolescence. A model for the psychological diagnosis of psychological well-being, lifestyle, and its components in adolescence was validated. The peculiarities of the representation of psychological well-being and lifestyle in adolescence are described. The specific features of the manifestation of psychological well-being and lifestyle in adolescents were established. Characteristics of adolescents with different levels of psychological well-being experience were identified, which allowed for outlining the psychological profile of the psychologically well-adjusted individual among adolescents. A model of psychological intervention focused on the development of psychological well-being and lifestyle in adolescence was developed and experimentally verified.

The obtained results that have been solved are in the generalized conceptualization of psychological well-being and lifestyle, derived from the characteristics of the manifestation of the phenomena studied depending on age and gender, as well as based on the results of isolating the personal profile of adolescents with different levels of psychological well-being experience. This served as the foundation for the creation of a new model of psychological intervention which helped to enhance the level of experience of psychological well-being in adolescence.

Theoretical significance of paper lies in the enriching the field of knowledge of developmental psychology and educational psychology with descriptions of the manifestation of psychological well-being and lifestyle (and its components) in adolescence depending on age and gender, with characteristics of differences in the manifestations of psychological well-being and lifestyle (and its components) according to age and gender criteria, as well as with regard to the interrelationships between the manifestation of psychological well-being and lifestyle (and its components) in adolescence. The study results, the data interpretation, the described regularities, and the formulated conclusions are important for the rethinking and actualization of the field of knowledge related to the emotional and personal spheres within the section "Psychosocial Development in Adolescence" as part of the academic discipline "Developmental Psychology".

Applicative value of paper. The ideas and regularities of the manifestation of psychological well-being and lifestyle (and its components) described in the study can be utilized in the process of development and education of a harmoniously developing personality. The psychodiagnostics tools for studying psychological well-being, lifestyle, and its components can be used by school psychologists, psychotherapists, clinical psychologists, and teaching staff. The Program for Enhancing Psychological Well-being in adolescence, focused on optimizing the lifestyle, can be utilized by school psychologists, psychotherapists working within the framework of group therapy for personal development, teaching staff, parents, and adolescents. It can also serve as the basis for the creation of a methodological guide.

Implementation of the scientific results. The results of the research have been implemented in the didactic process of student training and formation within the disciplines of Developmental Psychology, Personality Psychology and Adolescents Psychology for psychology students in higher education institutions.

КОЗМАН ТАТЬЯНА

СТИЛЬ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологии

Специальность 511.02 – Психология развития и педагогическая психология

Aprobat spre tipar: 23.12.2025

Hârtie offset. Tipar offset.

Coli de tipar 1,5

Formatul hârtiei 60x84 1/16

Tirajul 40 ex.

Comanda 49

**Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău,
str. Ion Creangă, nr. 1, MD-2069**