

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

На правах рукописи
С.З.У.: 159.9(043.3)

КОЗМАН ТАТЬЯНА

СТИЛЬ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Специальность 511.02 – Психология развития и педагогическая психология

Диссертация на соискание учёной степени доктора психологии

Научный руководитель:

Раку Юлия, профессор, доктор хабилитат

Автор:

Козман Татьяна

КИШИНЭУ, 2025

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”
DIN CHIȘINĂU
ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHOLOGIE ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ**

Cu titlul de manuscris

C.Z.U: 159.9(043.3)

COZMAN TATIANA

**STILUL DE VIAȚĂ CA FACTOR DETERMINANT AL STĂRII PSIHOLOGICE DE
BINE**

Specialitatea 511.02 – Psihologia dezvoltării și psihologia educațională

Teză de doctor în psihologie

Conducător științific:

Racu Iulia, profesor universitar, doctor habilitat

Autor:

Cozman Tatiana

CHIȘINĂU, 2025

© Козман Татьяна, 2025

СОДЕРЖАНИЕ:

ADNOTARE	5
АННОТАЦИЯ	6
ANNOTATION	7
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	8
СПИСОК ТАБЛИЦ	9
СПИСОК РИСУНКОВ	11
ВВЕДЕНИЕ	12
1. ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТИЛЯ ЖИЗНИ В ПСИХОЛОГИИ	21
1.1. Психологическое благополучие: понятийные разграничения, объяснительные модели и ключевые детерминанты	21
1.2. Стилъ жизни: определения, структура и типология	34
1.3. Психологическое благополучие и стилъ жизни в юношеском возрасте	44
1.4. Выводы к главе 1	52
2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТИЛЯ ЖИЗНИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	54
2.1. Методология исследования и его организация	54
2.2. Результаты исследования психологического благополучия в юношеском возрасте	60
2.3. Результаты исследования стили жизни и компонентов стили жизни в юношеском возрасте	69
2.4. Взаимосвязь психологического благополучия и стили жизни и его компонентов в юношеском возрасте	97
2.5. Портрет психологически благополучной личности юношей и девушек	103
2.6. Выводы к главе 2	117
3. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ	120
3.1. Общая характеристика Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте	120
3.2. Оценка эффективности тренинговой Программы повышения психологического благополучия в юношеском возрасте	128
3.3. Выводы к главе 3	141
ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	143
БИБЛИОГРАФИЯ	148
ПРИЛОЖЕНИЯ	168
Приложение 1. Психологическое благополучие и стилъ жизни: анализ концепций в психологической литературе	168
Приложение 2. Методики констатирующего эксперимента	173
Приложение 3. Статистически значимые различия в проявленности психологического благополучия, стили жизни и его компонентов	186
Приложение 4. Средние значения по шкалам стили жизни и его компонентов в группах юношей и девушек с низким, средним и высоким уровнями переживания психологического благополучия	188
Приложение 5. Подтверждение гомогенности экспериментальной и контрольной групп	189
Приложение 6. Содержание Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте	190
Приложение 7. Статистически значимые различия в экспериментальной и контрольной группах по результатам теста и ретеста по шкалам психологического благополучия и стили жизни	228
Декларация об ответственности	231
CV автора	232

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 adolescență.

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

Scopul cercetării a constatat 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 manifestarea stării psihologice de bine și ale componentelor sale în funcție de vârstă și gen; identificarea diferențelor în manifestarea 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 gen, în elucidarea caracteristicilor stilului de viață și a componentelor acestuia în dependență de vârstă și 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 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 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 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.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения
СЖ – Стиль жизни
ПБ – Психологическое благополучие
СБ – Субъективное благополучие
АВ – Автономия
УС – Управление средой
ЛР – Личностный рост
ЦЖ – Цели жизни
СП – Самопринятие
ОБПБ – Общее психологическое благополучие
КНФ – Конформисты
АЛТ – Альтруисты
ЭКСТ – Экстремалы
ГДН – Гедонисты
ПРГ – Прагматики
КР – Карьеристы
ВЩ – Вещисты
ГЛМ – Гламур
ИНТ – Интеллектуалы
БГМ – Богема
ПНС – Психологическая несостоятельность
ВБ – Выученная беспомощность
МРГ – Маргинальность
НВР – Невротики
ЗДР – Здоровье
МтОб – Материальная обеспеченность
ТВР – Творчество
СМ – Семья
КР – Карьера
СЛЖ – Служение
СЛ – Слава
ОТД – Отдых
ПсПд – Психологическая поддержка
ФнСм – Функциональная семья
УдЖз – Удовлетворенность жизнью
СтУс – Стремление к успеху
СмРг – Саморегуляция / Планирование
ПОБ – Позитивный образ будущего
АнМД – Антивитальные мысли и действия
АнПр – Антивитальные переживания
НОНБ – Негативный образ настоящего и будущего
СНО – Страх негативной оценки
МкКф – Микросоциальный конфликт
ОД – Одиночество / Недоверчивость
ВрПр – Вредные привычки
ТрРм – Тревожные руминации
САНП – Склонность к антивитальному поведению
ЭГ – Экспериментальная группа
КГ – Контрольная группа

СПИСОК ТАБЛИЦ

- Таблица 2.1. Процентное соотношение испытуемых с разным уровнем ПБ по всей выборке
- Таблица 2.2. Процентное соотношение испытуемых с разным уровнем ПБ по возрастному критерию
- Таблица 2.3. Процентное соотношение испытуемых с разным уровнем ПБ по гендерному критерию
- Таблица 2.4. Распределение средних значений Методики выявления СЖ у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова) по всей выборке
- Таблица 2.5. Рейтинги СЖ по отвержению и приверженности по всей выборке
- Таблица 2.6. Частоты по шкалам Методики выявления СЖ у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова)
- Таблица 2.7. Процентное соотношение испытуемых с разным уровнем СЖ по возрастному критерию
- Таблица 2.8. Процентное соотношение испытуемых с разным уровнем СЖ в группах по гендерному критерию
- Таблица 2.9. Иерархия жизненных ценностей всей выборки
- Таблица 2.10. Частоты по Методике «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. Резапкина) по всей выборке
- Таблица 2.11. Иерархия жизненных ценностей по возрастному критерию
- Таблица 2.12. Процентное соотношение испытуемых по иерархии жизненных ценностей по возрастному критерию
- Таблица 2.13. Процентное соотношение иерархии жизненных ценностей по гендерному критерию
- Таблица 2.14. Средние значения шкал антивитальности и жизнестойкости по всей выборке
- Таблица 2.15. Процентное соотношение испытуемых с разным когнитивным стилем по возрастному критерию
- Таблица 2.16. Процентное соотношение испытуемых с разным когнитивным стилем и средние показатели по гендерному критерию
- Таблица 2.17. Корреляция между шкалами ПБ и СЖ по всей выборке
- Таблица 2.18. Корреляция шкал ПБ и жизненными ценностями по всей выборке
- Таблица 2.19. Корреляция шкал ПБ и опросника «Антивитальность и жизнестойкость» по всей выборке
- Таблица 2.20. Статистические значения корреляции шкал ПБ со шкалами СЖ и его компонентами в группе с низким уровнем ПБ
- Таблица 2.21. Статистические значения корреляции шкал ПБ со шкалами СЖ и его компонентами в группе со средним уровнем ПБ
- Таблица 2.22. Статистические значения корреляции шкал ПБ со шкалами СЖ и его компонентами в группе с высоким уровнем ПБ
- Таблица 2.23. Различия в проявленности переменных в группах с низким и средним уровнем ПБ
- Таблица 2.24. Различия в проявленности переменных в группах с низким и высоким уровнем ПБ
- Таблица 2.25. Различия в проявленности переменных в группах со средним и высоким уровнем ПБ
- Таблица 2.26. Различия в проявленности СЖ в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ по гендерному критерию
- Таблица 3.1. Методологическая основа Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте
- Таблица 3.2. Пример занятия Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте
- Таблица 3.3. Статистически значимые отличия по СЖ в ЭГ (тест / ретест)
- Таблица 3.4. Статистически значимые отличия по критерию W-Вилкоксона по СЖ в КГ (тест / ретест)

Таблица 3.5. Статистически значимые отличия по критерию U-Манна-Уитни по результатам ПБ в ЭГ / ретест и КГ / ретест

Таблица 3.6. Статистически значимые отличия по критерию U-Манна-Уитни по СЖ в ЭГ / ретест и КГ / ретест

СПИСОК РИСУНКОВ

- Рис. 1.1. Модель PERMA по М. Seligman
Рис. 1.2. Теоретические истоки концепции С.Д. Ryff
Рис. 1.3. Сопоставление двух типологий СЖ: А. Adler и В.А. Руженков – В.В. Руженкова (авторы: Т. Козман, И. Негурэ)
Рис. 2.1. Распределение средних значений по шкалам ПБ всей выборки
Рис. 2.2. Распределение средних значений компонентов ПБ по возрастному критерию
Рис. 2.3. Распределение средних значений компонентов ПБ по гендерному критерию
Рис. 2.4. Распределение средних значений СЖ по возрастному критерию
Рис. 2.5. Распределение средних значений СЖ по гендерному критерию
Рис. 2.6. Распределение средних значений иерархии жизненных ценностей по возрастному критерию
Рис. 2.7. Распределение средних значений иерархии жизненных ценностей по гендерному критерию
Рис. 2.8. Распределение средних значений шкал антивитальности по возрастному критерию
Рис. 2.9. Распределение средних значений шкал антивитальности по гендерному критерию
Рис. 2.10. Распределение средних значений шкал жизнестойкости по возрастному критерию
Рис. 2.11. Распределение средних значений шкал жизнестойкости по гендерному критерию
Рис. 2.12. Процентное соотношение испытуемых по когнитивному стилю
Рис. 2.13. Процентное соотношение испытуемых с низким, средним и высоким уровнями ПБ
Рис. 2.14. Распределение средних значений СЖ в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ
Рис. 2.15. Распределение средних значений жизненных ценностей в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ
Рис. 2.16. Распределение средних значений шкал антивитальности в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ
Рис. 2.17. Распределение средних значений шкал жизнестойкости в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ
Рис. 2.18. Распределение средних значений индексов полезависимости / полнезависимости в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ
Рис. 3.1. Средние значения по шкалам ПБ в ЭГ на этапе теста и ретеста
Рис. 3.2. Средние значения по шкалам СЖ в ЭГ на этапе теста и ретеста
Рис. 3.3. Графическое представление итогов внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте в ЭГ
Рис. 3.4. Средние значения по шкалам ПБ в КГ на этапе теста и ретеста
Рис. 3.5. Средние значения по шкалам СЖ в КГ на этапе теста и ретеста
Рис. 3.6. Графическое представление итогов Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте в КГ
Рис. 3.7. Средние значения по шкалам ПБ в ЭГ и в КГ на этапе ретеста
Рис. 3.8. Средние значения по шкалам СЖ в ЭГ и в КГ группах на этапе ретеста
Рис. 3.9. Качественная характеристика результатов сравнения результатов в ЭГ и в КГ после внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте

ВВЕДЕНИЕ

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 [39; 60; 101; 114; 126; 137; 140; 148; 176; 187; 200; 235].

Важным этапом развития человека является юношеский возраст. Согласно Д.Б. Эльконину, Л.Д. Столяренко, А.А. Реану, временные рамки юношеского возраста задаются в интервале от 16 до 20 лет [120], и считается периодом интенсивного биологического, когнитивного, эмоционального и социального развития, что делает юношей и девушек более чувствительными и восприимчивыми к разного рода изменениям, влиянию окружающей среды и стилей жизни. В юношеском возрасте психологическое благополучие включает в себя как аффективный субъективный компонент (удовлетворение жизнью и баланс положительных и отрицательных эмоций), так и психологический и социальный компоненты (положительные взаимоотношения с окружающими, автономность, личностный рост и самопринятие). Наряду с упомянутыми особенностями проявления психологического благополучия, исследования А. Adler, Д.А. Леонтьева, С.А. Водяха, Е.О. Омельченко демонстрируют, что выбор конструктивного стиля жизни (альтруизм, развитие интеллектуального потенциала) положительно связан с общим уровнем удовлетворенности жизнью, жизнестойкостью и эффективным социальным взаимодействием, тогда как деструктивные стили жизни (выученная беспомощность, психологическая несостоятельность и др.) приводят к тревожности, депрессии, снижению субъективного переживания психологического благополучия [37; 38; 55; 56; 57; 162]. Формирование и развитие оптимального уровня психологического благополучия в юношеском возрасте имеет огромное значение как для поддержания физического и психологического здоровья, так и для улучшения результатов в академической сфере, гармонизации взаимоотношений со сверстниками и со взрослыми [53; 82; 210].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает, что в 2020 году зарегистрировано 10 – 20% юношей и девушек (это один из семи юношей и девушек в возрасте от 10 до 19 лет) страдают каким-то психическим расстройством, обусловленным образом стилем и жизни (физическая активность, режим сна, питание, использование

экранного времени, приём психоактивных веществ, межличностные взаимоотношения и др.).

В соответствии с вышеизложенным, ВОЗ указывает на актуальность исследования, профилактики и поддержания психического здоровья, в целом, и психологического благополучия, в частности, чтобы выдержать интенсивность изменяющихся социально-политических, экономических и культурных изменений в современном мире. В связи с этим был разработан Комплексный план по укреплению психического здоровья населения 2013-2030, где особое внимание уделяется младенческому, детскому и юношескому возрастам, когда человек наиболее уязвим факторам риска, полученные психологические травмы в эти периоды жизни становятся предикторами возникновения психических расстройств. С другой стороны, воспитание, благоприятные условия для обучения, забота в этом возрастном отрезке создают мощные факторы для поддержания и укрепления психического здоровья в будущем [249; 250].

Согласно последним данным Республики Молдова, полученных от Национального Бюро Статистики в 2024, Национального Агентства Общественного Здоровья, Health Behaviour in School-aged Children и UNICEF, юноши и девушки сталкиваются с различными проблемами, связанными с недостатком сна, со сниженной физической активностью, с психосоциальными рисками, включающими в себя: риск развития депрессии (14 – 15% юношей и девушек), нервозность и раздражительность, частые случаи школьного буллинга (16% юношей и девушек отмечают, что были подвергнуты разного вида насилию, как минимум, 2 раза за последние 2 месяца), продолжительное пребывание перед экранами (чаще двух раз в будний день, а за выходные дни этот показатель значительно увеличивается), что усугубилось по причинам миграции родителей, пандемии COVID-19. Количественная оценка удовлетворенности жизнью юношей и девушек Республики Молдова представляется как среднее значение в 6,7 баллов из 10 максимальных, что является более высоким показателем, чем среднее значение по Европейскому Союзу, но с более выраженной разницей среди представителей сельского и городского населения юношеского возраста. Считаем, что обозначенные проблемы, с которыми сталкиваются современные юноши и девушки создают множество барьеров для выбора и наполнения стиля жизни, который в дальнейшем будет определять уровень переживания психологического благополучия [248; 249; 250; 251; 252].

Принимая во внимание наличие подобных проблем в рядах населения юношеского возраста, законодательство Республики Молдовы в области здравоохранения ориентируется на принципы и стратегии ВОЗ «Здоровье для всех» в рамках политик европейской интеграции, что обеспечивает соответствие национальной политики страны

международным стандартам и практикам. В 2023 году Правительство Республики Молдова утвердило Стратегию молодёжного сектора «Молодёжь 2030», который является стратегическим документом с тремя общими целями: 1) создание благоприятных условий для всестороннего развития молодёжи; 2) расширение возможностей для участия молодёжи в жизни общества; 3) поощрение здорового образа жизни и благополучия молодёжи [203]. Последняя цель фокусируется на содействии физическому и психическому здоровью молодёжи, что соответствует принципам внедрения и реализации Комплексного плана ВОЗ по укреплению психического здоровья населения [250; 251].

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. [10; 11; 25; 26; 28; 39; 53; 54; 55; 56; 57; 88; 92; 93; 94; 96; 101; 112; 114; 130; 131; 132; 139; 145; 153; 159; 164; 172; 174; 177; 201; 222; 223; 228; 243; 244; 245; 246]. 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. [53; 54; 57; 82; 127; 210; 247]. Также отмечаем ряд исследователей, изучавших проявление стиля жизни в юношеском возрасте: А. Adler, Е.Л. Омельченко, В.А. Руженков, В.В. Руженкова [37; 38; 162; 189; 190].

В Республике Молдова исследованиям психологического благополучия в последние 10 лет придаётся большое значение, т.к. их результаты задают базу для оптимизации школьных программ и рекомендаций по общению с детьми, подростками и школьниками с целью сохранения и укрепления психического 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, M. Batog, S. Rusnac, A. Cucer, D. Simion, S. Vîrtosu и др., изучают влияние различных феноменов взросления на психологическое благополучие в подростковом 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, психологического благополучия обучающихся указывают на взаимосвязь благополучия с восприятием своих способностей справляться с учебными проблемами, с формированием мотивации личности, с

положительной самооценкой и самоэффективностью, с эмоциональной устойчивостью, с жизнестойкостью и др. [1; 2; 8; 9; 14; 15; 18; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 32; 34].

Стиль жизни современного человека постоянно видоизменяется и усложняется под влиянием различных внешних (социально-политических, экономических, культурных, технологических и т.д.) и внутренних (ценности, стиль мышления, мотивация и т.д.) факторов, пласт знаний представляется недостаточным, появляется необходимость их постоянного обновления. Видоизменение условий жизнедеятельности человека влияет на выбор стиля жизни, поэтому требуют новых научных исследований. В Республике Молдова исследования по изучению стиля жизни личности представлены в медицинских, маркетинговых и педагогических исследованиях. Исследований психологического аспекта стиля жизни не были найдены ни в одной работе.

Несмотря на наличие в психологической литературе исследований в области психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте, мы полагаем, что они недостаточно изучены в контексте новых социально-психологических реалий. В связи с этим недостаток исследований определяет научную проблему, которая состоит в формулировке ответа на следующий 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 ПБ и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности.
3. Идентификация различий в проявлениях СЖ и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности.
4. Установление связей между ПБ и СЖ 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 ПБ в юношеском возрасте за счет формирования и / или развития компонентов СЖ.

Цели и задачи исследования позволили выдвинуть следующие 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) [4; 17; 31; 33; 192; 193; 194; 222; 223; 235]; *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.) [36; 37; 38; 46; 50; 161; 189; 190]; *концепции психологических особенностей юношеского возраста* (Е. Erikson, J. Piaget, G.J. Craig, В. Newman, P.L. Newman, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.А. Реан, И. Кон, Л.Д. Столяренко и др.) [58; 91; 113; 120; 179].

Методология научного исследования состоит из комплекса методов:

1. *теоретических*: анализ научных источников, обобщение научного материала;
2. *эмпирических*: Шкала психологического благополучия (С.Д. Ryff); Методика выявления стиля жизни у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова); Методика «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. Резапкина); Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова и Д.В. Труевцев); Методика «Замаскированные фигуры» – диагностика полезависимости и полenezависимости (К.В. Gottschaldt);

3. *методы математической статистики*: для констатирующего эксперимента – U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Стьюдента; метод корреляционного анализа r-Спирмена, метод линейной корреляция Пирсона, для формирующего эксперимента – U-критерий Манна-Уитни, критерий знаковых рангов W-Вилкоксона [165; 183; 189; 190; 229].

Описание выборки исследования. Выборка 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%.

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 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 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.

Апробирование и внедрение результатов исследования. Полученные в ходе исследования теоретические и эмпирические данные обсуждались на заседаниях Кафедры психологии Кишинёвского Государственного Педагогического Университета им. И. Крянгэ.

Результаты исследования были представлены на следующих научных форумах и изданиях:

1. Conferința practico-științifică națională Practica psihologică modernă, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, 2016, Обзор основных подходов к пониманию психологического благополучия в современной психологии.
2. Conferința științifică internațională Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, 2021, Психологическое благополучие и жизненные ценности современных старшеклассников.
3. The 2rd International Scientific Conference Psychological Assistance in the Contemporary Stage: Realities and Perspectives Balți State University „Alec Russo”, 2021, Психологическое благополучие и стиль жизни современных старшеклассников.
4. XIV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей «Практична психологія у сучасному вимірі» Дніпро, Університет імені Альфреда Нобеля, 2023, Стиль життя як фактор психологічного благополуччя старшокласників.
5. IV Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) Гуманітарно-педагогічна освіта: здобутки, проблеми, перспективи Дніпро, 2023, Типології стилів життя старшокласників.

6. Conferința științifică internațională Știință și educație: noi abordări și perspective, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, 2025, Гендерные особенности в проявлении психологического благополучия и стиля жизни у старшеклассников.
7. Conferința științifică națională cu participare internațională Valorificarea stării de bine în sistemul educațional: oportunități și perspectiv», Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, 2025, Психологическое благополучие и жизнестойкость юношей-старшеклассников.
8. Revista științifico-practică Psihologie, Nr. 3/4 (37), Chișinău, 2020, Теоретический анализ результатов изучения стиля жизни в современной психологии.
9. Sciences Journal of Education, ACTA ET COMMENTATIONES, Nr. 2 (40), 2025, Chișinău. Повышение уровня психологического благополучия старшеклассников.
10. Revista, Univers Pedagogic, Nr. 3 (87), Chișinău, 2025, Характеристика личности юношей с разным уровнем переживания психологического благополучия.
11. Revista științifico-practică Psihologie, Nr. 1 (46), Chișinău, 2020, Особенности проявления стиля жизни у юношей.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из аннотаций (на румынском, русском и английском языках), введения, трёх глав, общих выводов и рекомендаций, библиографии (253 источника), 7 приложений, включает в себя 32 таблицы и 30 рисунков. Основной текст диссертации состоит из 135 страниц.

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 первой главе **«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 психологических особенностей в данный возрастной период. Определены подходы к пониманию психологического благополучия и стиля жизни (с попыткой расширить представление о данном феномене через предложение авторского определения понятия) по изучению психологического благополучия в юношеском возрасте.

Во второй главе **«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.

В третьей главе **«ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ»** описаны цели, задачи и гипотезы формирующего эксперимента; представлена методологическая база формирующего эксперимента, целью которой является повышение уровня переживания психологического благополучия. Описаны результаты апробации Программы; приводятся результаты диагностики первичного и повторного тестирования, а также проведён статистический анализ результатов в экспериментальной и контрольной группах. Ценностью данной главы выступает разработка, и апробирование и оценка эффективности Программы повышения психологического благополучия в юношеском возрасте.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ содержат подведение итогов исследования в соответствии с целями, задачами и гипотезами теоретического анализа, констатирующего и формирующего экспериментов, на основании которых были разработаны практические рекомендации по повышению психологического благополучия в юношеском возрасте.

1. ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТИЛЯ ЖИЗНИ В ПСИХОЛОГИИ

1.1. Психологическое благополучие: понятийные разграничения, объяснительные модели и ключевые детерминанты

Последние десятилетия в психологической науке отмечается повышенный интерес к формированию и функционированию психологически здоровой личности, который способствует накоплению не только теоретических знаний в данной области, но и экспериментальных результатов.

Термин «психическое здоровье» впервые был введен ВОЗ в 1979 году, в наши дни его трактуют, как: «состояние психического благополучия, позволяющее человеку справляться с жизненными факторами стресса, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также продуктивно участвовать в жизни общества» [39; 86; 252].

Ch. Buhler рассматривала психическое здоровье как способность человека ставить перед собой цели адекватные его внутренней силе и сути [131]. А. Maslow считал психическое здоровье, с одной стороны, тенденцией людей «быть всем, чем они могут», т.е. реализовывать свой потенциал через самосовершенствование, с другой стороны – стремлением к гуманистическим ценностям. Так же автор, рассматривал психическое здоровье как состояние, наполняющее человека объективным ощущением благополучия [127; 148]. Основой психического здоровья, в рамках холистического подхода, в частности по G. Allport и C. Rogers, является познание своего подлинного физического и психического Я [69; 127; 161; 187]. C.D. Ryff оценивала психическое здоровье личности через проявление 6 факторов благополучия [244; 246]. М. Minulescu отмечает, что психически здоровая личность обладает целостной структурой личности, в которой все взаимодополняющие компоненты функционируют интегрированно, а не деструктивно [5; 21; 34]. В психологическом словаре под редакцией Л.В. Петровского и М.Г. Ярошевского психическое здоровье представлено как: «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающих адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности» [176].

В современной литературе существует ряд близких по смыслу психическому здоровью и ПБ понятий: психологическое здоровье, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, личностное благополучие. Представляется важным сделать понятийное разграничение смежных понятий для конкретизации категориального аппарата данного исследования.

Психологическое здоровье, по N. McWilliams, – это максимальная степень проявления индивидуальности личности при адекватном уровне и адаптации к внешней среде и отсутствии психических расстройств. В концепции N. McWilliams существуют 16 признаков описанного явления: способность любить, способность работать, способность играть, безопасные отношения, автономия, постоянство себя и объекта или концепция интегрированности, сила Эго, реалистичная и надежная самооценка, принятие того, что мы не можем изменить, система ценностных ориентаций, чувство витальности, способность выносить накал эмоций, баланс между «что я делаю для себя» и для своего окружения, рефлексия, ментализация, широкая вариативность защитных механизмов и гибкость их использования [126; 142].

По мнению И.И. Дубровиной, психологическое здоровье относится к личности в целом, связано с высшим проявлением человеческого духа; предполагает интерес человека к жизни, инициативность, самостоятельность в интеллектуальной сфере, понимание и вера в себя, уважение к другим, проявление творческого подхода во всех сферах жизнедеятельности [39; 98; 127].

Удовлетворенность жизнью, по N. Bradburn, который впервые ввёл данное понятие в психологию, означает баланс между положительными и отрицательными аффектами / эмоциями.

Согласно Е. Diener и Н.В. Андреевской, удовлетворенность жизнью – это когнитивная сторона субъективного благополучия, которую дополняет аффективная сторона – положительные или отрицательные эмоции, которые испытывает человек в какой-то отрезок времени [39; 60; 63].

М. Argyle рассматривал данный феномен с точки зрения эмоционального, когнитивного и социального субъективного переживания благополучия. Достаточное удовлетворение жизнью, по М. Argyle, является результатом отсутствия недовольства, и наоборот [4; 40].

К.А. Абульханова-Славская определяла удовлетворенность жизнью как обобщенное чувство состоявшейся или несостоявшейся жизни [4; 36; 39; 40; 60; 63].

О субъективном благополучии в психологии впервые заговорил Е. Diener, который рассматривал его как трёхкомпонентную модель: удовлетворенность жизнью, частые положительные и редкие отрицательные эмоции [60].

По мнению Р.М. Шамянова, субъективное благополучие – это понятие, которое показывает отношение человека к собственной личности, жизни в целом, к процессам, которые имеют значимое влияние на усвоение им представлений о внешнем и внутреннем мире, а также характеризуется ощущением неудовлетворенности [126].

В.Э. Чудновский объяснял субъективное благополучие через призму субъектности человека, объективизация внутреннего мира во внешнем поведении и деятельности. Таким образом, субъективное благополучие – это широкая категория феноменов, заключающихся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом [225].

Личностное благополучие изучалось Е. Diener, C.D. Ryff, M. Seligman, M. Csikszentmihalyi, Д.А. Леонтьевым, Г.Л. Пучковой, П.П. Фесенко и другими [166; 211; 212; 214; 228]. На основании ознакомления с их теориями можно описать этот феномен следующим образом: личностное благополучие – это многофакторный и многоуровневый конструкт, который включает в себя субъективное и психологическое благополучие. Психологическая основа личностного благополучия – это особое сочетание свойств темперамента, личности и позитивных черт характера, обеспечивающих условия для того, чтобы совершать позитивные поступки, иметь благополучные межличностные отношения к себе и к миру [56; 126; 145; 152].

Н.А. Батулин описывает личностное благополучие как системное образование психики, базой для которой составляет, с одной стороны, позитивное функционирование личности, с другой – наличие позитивных субъективных оценок внешних факторов [45].

Общего в приведенных дефинициях можно отметить такие качества, как: интегральность, целостность как показатели сложности феномена, зависящего от множества внешних и внутренних факторов, и влияющего на всю жизнедеятельность человека. В большинстве понятий речь идет о положительном функционировании личности в социальной, деятельностной сферах и в развитии собственной индивидуальности. Положительное функционирование достигается за счет направленности на личностный рост, на установление благоприятных взаимоотношений с окружающими, на поиск способов нахождения аутентичности. Все перечисленные феномены являются показателями психического здоровья личности.

На основании анализа смежных терминов, можно сделать вывод, что понятие личностное благополучие включает в себя понятие субъективное благополучие, а понятие удовлетворенность жизнью отражает когнитивный и эмоциональный их компонент, в свою очередь, ПБ будет рассматриваться как социальный и индивидуальный компоненты личностного благополучия.

В рамках развития психологической науки о психическом здоровье личности особое внимание уделяется изучению психологического благополучия (далее: ПБ), которое рассматривается как одна из детерминант психического здоровья личности, т.к. ПБ способствует стремлению к самоактуализации, реализации собственного потенциала,

нахождению способов эффективного взаимодействия с окружающими людьми, пониманию истинного Я, поиск оптимальных способов совладания со стрессом и т.д.

Интерес к феномену ПБ возник в античности и на протяжении многих веков сохраняет свою актуальность. Так, Аристотель предложил следующее объяснение ПБ: «благо есть цель всякого возникновения и движения, оно противоположно злу», Платон отмечал, что «благо – здоровое состояние души» [35].

N. Bradburn, первым использовал термин ПБ в психологии, считал, что это субъективное ощущение счастья и общей удовлетворённости жизни через соотношение двух видов аффекта – позитивного и негативного [39].

Е. Deci характеризовал ПБ как хорошее функционирование личности; расширив его взгляд М. Seligman предложил рассматривать ПБ как положительная аффективность, сочетающаяся с деятельностью [56; 193].

Согласно C.D. Ryff, ПБ – это интегративный конструкт, объединяющий эвдемонистическое функционирование личности (раскрытие и реализация собственного потенциала) и субъективное переживание гедонистической направленности (уровень удовлетворенности жизнью, способности к приведению в баланс эмоциональную сферу). [84].

С.А. Водяха объясняет ПБ как устойчивое психологическое свойство, а П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова – как интегральный показатель степени направленности человека на личностный рост, самопринятие, на способность быть компетентным в управлении повседневными делами, а также противостоять социальному давлению; выделили уровни ПБ: *актуальный* (степень реализованности основных компонентов позитивного функционирования) и *идеальный* (степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования) [56; 57; 211; 229].

Обзор имеющихся в современной психологической науке подходов к определению ПБ указывает на наличие двух основных направлений в рассмотрении данного явления: эвдемонистический и гедонистический.

Представители эвдемонистического подхода считают ПБ одним из важных показателей позитивного функционирования личности. Буквально, эвдемония – это обладание высшими благами [176]. Впервые об эвдемонистическом взгляде на благополучие заговорил Аристотель, который задавался вопросами о духовной стороне счастливой жизни. Чтобы передать наивысшую степень достижения счастья, Аристотель использовал слово «блаженство», причем имелось в виду исключительно внутренние положительные переживания, и включало также ряд условий его достижения: желание, воля, воспитание, деятельность и т.д. Вслед за Аристотелем, представители

эвдемонистического подхода, встречающегося в гуманистической, экзистенциальной и позитивной психологии (J. Bugental, C. Rogers, A. Maslow, E. Fromm, M. Jahoda и др.), рассматривали и до сих пор изучают благополучие как сложный конструкт, основанный как на внутренних, так и на внешних источниках благополучия [60; 101; 114; 126; 140; 148; 176; 187; 200; 211].

По мнению С. Rogers, у человека есть актуализирующаяся тенденция в реализации своего потенциала. А. Maslow выдвинул идею, что неудовлетворенная физиологическая потребность не обязательно мешает удовлетворению потребности в самоактуализации. Современный представитель гуманистической психологии М. Csikszentmihalyi установил, что человек испытывает наибольшее удовлетворение от жизни и от себя, если он занимается любимым делом. Соотношение получаемых результатов с целями, ожиданиями создает особое состояние личности, которое автор назвал «чувством потока»: чем чаще личность находится в «потоке», тем чаще он себя идентифицирует как счастливый человек [17; 148; 186; 187; 200; 222; 223].

Другие исследователи в рамках эвдемонистического подхода R. Ryan и E. Deci, - основатели теории самодетерминации, описывали 3 вида потребностей человека: автономия (стремление к самостоятельности), компетентность (стремление сопоставлять личностные смыслы с мотивами своей деятельности) и связанность (желания строить открытые и доверительные отношения со значимыми людьми) [56; 164; 243].

Гедонистический подход использует базовое понятие «субъективное благополучие», которое рассматривается как когнитивный компонент удовлетворенности жизнью. Е. Diener и R. Larsen в своем исследовании установили, что «субъективно благополучные» испытуемые демонстрировали положительные эмоции вне зависимости от жизненного опыта. Из полученных данных можно сделать вывод, что склонность позитивного реагирования является устойчивой чертой личности. Обоснованием устойчивости положительного реагирования можно назвать доминирование определенных установок личности или «когнитивных диспозиций», а в интерпретации M. Scheier, C.S. Carver – «диспозиционный оптимизм» - вера в лучший исход событий. Структура субъективного благополучия по Е. Diener выглядит следующим образом: удовлетворенность, позитивные и негативные эмоции [114; 126; 137; 140; 164; 200; 235].

К гедонистическим теориям относятся концепции, где ПБ описывается в терминах удовлетворенности-неудовлетворенности, строится на балансе позитивных и негативных аффектов (N. Bradburn, E. Diener) [114; 126; 137].

С точки зрения представителей гедонистического подхода, путь человека к ПБ лежит через успешную социальную адаптацию – приспособление к конкретным жизненным

условиям и обстоятельствам, запросам социального окружения. Основными инструментами для этого выступают: позитивное мышление и позитивное социальное поведение. В современной гедонистической парадигме объектами исследования являются эмоциональный и когнитивно-оценочный компоненты благополучия, т.к. сторонникам этого подхода представляется первостепенно важным эмоциональное переживание удовольствия и оценка выраженности положительных эмоций [60; 101; 114; 186].

Таким образом, эвдемонистическое и гедонистическое благополучие имеют свои различия: первый вид благополучия сосредоточен на получении положительных эмоций и позитивного реагирования на жизненные события, а второй вид – на смысле и высших целях жизни. Оба вида благополучия не исключают друг друга, а являются составляющими частями общего личностного благополучия, и их наличие является необходимым для эффективного функционирования личности в современных условиях.

Далее разберём наиболее значимые теории ПБ в современной психологии, которые внесли весомый вклад в понимание сути и структуры феномена ПБ: *модель PERMA М. Seligman, теория психологического благополучия (Theory of Psychological Well-being) С.Д. Ryff, теория расширения и созидания В. Fredrickson (Broaden-and-Build Theory), теория D. Kaneman и модель счастья «Теория 40%» S. Lyubomirsky.*

М. Seligman является основоположником позитивной психологии, в контексте изучения которой центральным феноменом выступает благополучие. В позитивной психологии сначала делался акцент на гедонистические элементы (удовольствие, наслаждение, удовлетворение и т.д.), затем сместился фокус на эвдемонистические (увлечённость, смысл, поток и др.). М. Seligman смог сместить фокус психологических исследований с патологий и дисфункций на изучение благополучия, удовлетворения, счастья [10; 14; 15; 17; 18].

Ранняя концепция благополучия М. Seligman, или *теория перманентного счастья*, включала в себя 3 ключевых элемента, интегрируя эвдемонистические и гедонистические ценности:

1. Позитивные эмоции (The Pleasant Life): удовлетворение, удовольствие, радость, благодарность, наслаждение и др.,
2. Увлечённость (The Engaged Life): раскрытие и развитие сильных сторон, качеств характера личности для повышения качества жизни, для полной погруженности в деятельность,
3. Значимость / смысл жизни (The Meaningful Life): поиск смысла жизни, работа над чем-то более важным, масштабным, долговечным, чем сам индивид [25; 26; 29; 30; 31; 32; 33; 34].

М. Seligman ввел в позитивную психологию свою «процентную» формулу: **счастье** = индивидуальный диапазон + внешние обстоятельства + волевой контроль, где индивидуальный диапазон – это генетически предопределенный уровень счастья, который остается относительно стабильным на протяжении жизни и, к которому человек возвращается вскоре после большинства значительных событий в его жизни. Он определяет счастье приблизительно на 50%. Внешние жизненные обстоятельства – семья, дети, религия, повседневная деятельность, определяют счастье приблизительно на 10%. Под волевым контролем подразумеваются факторы, поддающиеся волевому контролю, т.е. сознательные, намеренные и требующие усилий действия, которые человек может выбрать для себя. Они, по мнению М. Seligman, определяют счастье на 40% [45; 56; 57; 76].

Позже М. Seligman пересмотрел теорию перманентного счастья в сторону понимания благополучия как процветание (Flourishing), в рамках которого он предложил описательную модель ПБ – PERMA (рисунок 1.1.).

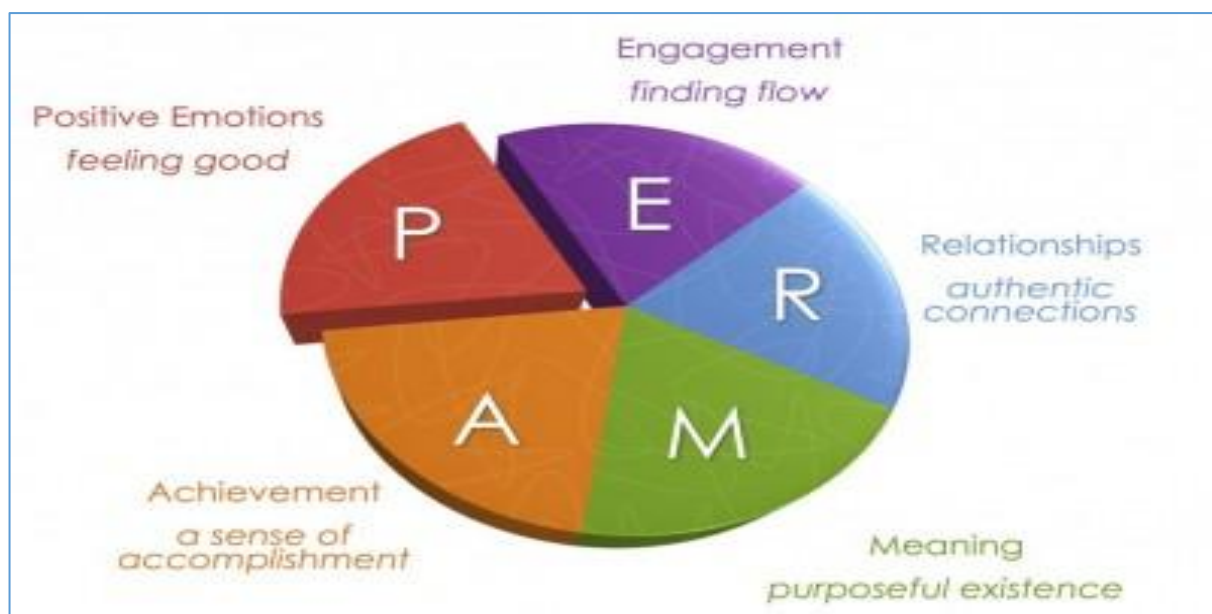


Рис. 1.1. Модель PERMA по М. Seligman

Под компонентами счастья в контексте PERMA М. Seligman подразумевает позитивные эмоции, отношения, вовлеченность, осмысленность и достижения. Модель PERMA состоит из пяти ключевых компонентов:

P – *Positive Emotions*; положительные эмоции;

E – *Engagement*; включённость / вовлечённость в значимые, интересные занятия;

R – *Relationships*; взаимоотношения с окружающими;

M – *Meaning*; смысл, осмысленность;

A – *Accomplishment / achievement*; достижения, эффективность и компетентность в своём деле (или нескольких) [88; 93; 94; 96].

М. Seligman ввел в психологию качественно новые понятия: «процветание» как самоцель достижения наивысшей формы развития СБ.; «добродетель» как черты характера высокого порядка, которые сформированы, по М. Seligman, из человеческих ценностей, присущих различным культурам и обществам и являющихся сами по себе ценностями, «сила характера» [101; 112; 114].

В развитии СБ человека, по мнению М. Seligman, важную роль играют как индивидуальный генетический набор, так и условия окружающей среды, но решающий вклад вносят качества личности [114; 126; 127; 132; 174; 177].

Теория психологического благополучия C.D. Ryff создавалась на основании эвдемонистического и гедонистического подходов как качественно новый подход к изучению ПБ. Ее исследовательский подход был первой попыткой выделить личностные характеристики, необходимые для полноценного функционирования личности. В основу ее подхода легли взгляды различных исследователей вопроса, некоторые из которых были рассмотрены выше (рисунок 1.2.).

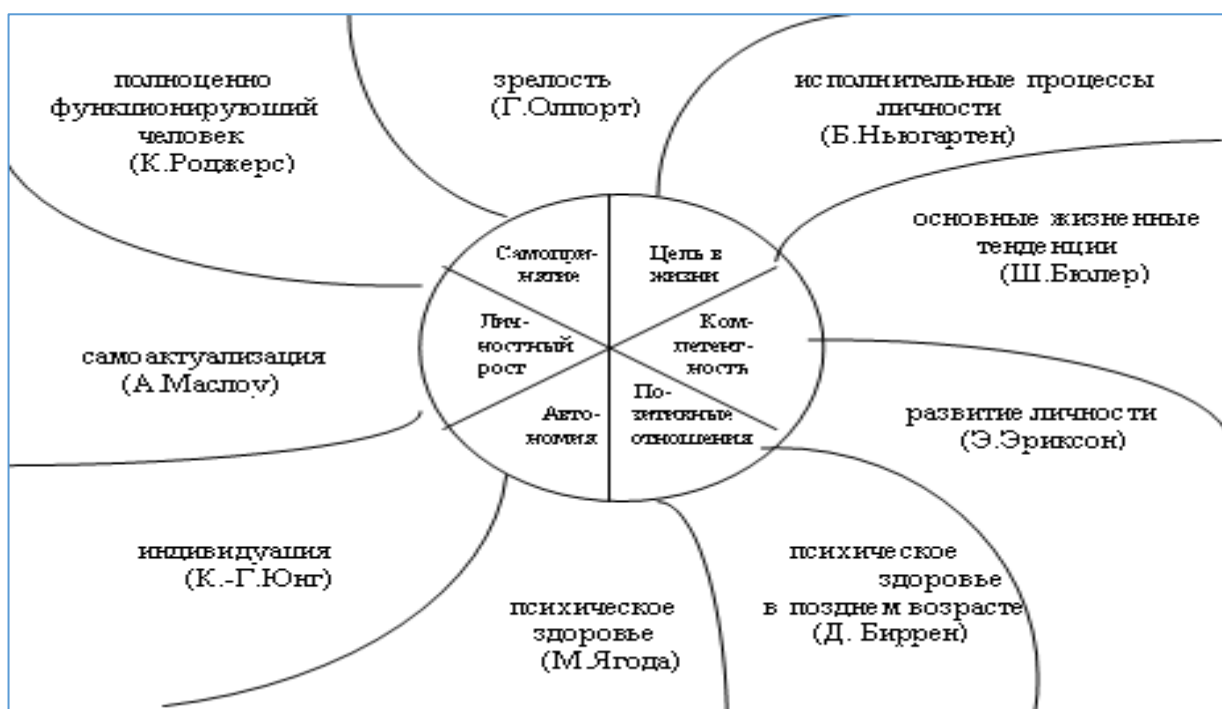


Рис. 1.2. Теоретические истоки концепции C.D. Ryff

Согласно теории C.D. Ryff, ПБ – это интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью. Это базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека [17; 30; 56; 76; 84; 88].

В концепции C.D. Ryff структура психологического благополучия выглядит следующим образом:

1. *позитивные отношения с другими (positive relations with others)* – способность культивировать и порождать тепло, доверие, близкие отношения с другими людьми, способность к интенсивной эмпатии, привязанности и интимности, готовность сопереживать близким, сотрудничать с ними;

2. *автономия (autonomy)* – самодетерминация, независимость и личностный контроль над тем, что с человеком происходит, невзирая на ситуации, которые пытаются поставить человека перед необходимостью подчиняться и вести себя конформно, способность действовать, противостоя социальному давлению, оценивать поведение свое и других людей на основе не внешних, а собственных стандартов и ценностей;

3. *управление средой / контроль над окружением (environmental mastery)* – способность справляться с повседневными обычными делами, успешно реализовывать сложный комплекс внешних форм активности, участвовать в трудовой и семейной жизни, эффективно использовать предоставляющиеся возможности окружающего мира;

4. *личностный рост (personal growth)* – развитие, использование имеющихся навыков, талантов, возможностей для собственного развития и для реализации собственного потенциала, открытость опыту и способность выявлять в окружающем мире вызовы, на которые нужно реагировать;

5. *цели жизни / целенаправленность жизни (purpose in life)* – наличие направленности собственной жизни, целей;

6. *самопринятие (self-acceptance)* – позитивное отношение к себе, признание и принятие внутренней неоднородности, множественных аспектов своего Я, принятие своих негативных аспектов и слабостей наряду с позитивными аспектами и достоинствами, уверенность в себе и позитивная оценка собственного прошлого [92; 93; 96; 101; 112; 114; 130; 131; 132; 145; 153; 159; 164; 174; 177; 201; 228; 244; 245; 246].

Все это компоненты ПБ, недостаток которого создает ситуацию уязвимости при возможных неудачах. Путь к выздоровлению, восстановлению и предупреждению негативных последствий в будущем лежит, с точки зрения C.D. Ryff, не только в излечении самих негативных симптомов, сколько в усилении позитивных характеристик [84].

Кроме структуры ПБ, C.D. Ryff впервые реализовала попытку диагностировать его компоненты, вследствие чего появилась широко распространенная на сегодняшний день методика «Шкала психологического благополучия C.D. Ryff» (Ryff Scales of Psychological Well-Being), которая была использована в качестве стандартизированной методики в рамках эксперимента данного исследования.

Теория расширения и созидания В. Fredrickson, показывает, что позитивные аффективные переживания имеют долгосрочные последствия, способствуя личностному росту и развитию, повышают переживание благополучия, чувство социальной привязанности. Они расширяют поле восприятия, повышают устойчивость в потоке решения, внимательность, гибкость мышления, социальную близость и даже физическое состояние [10; 11]. В. Fredrickson, исследуя положительные эмоции, выделила их градацию в порядке возникновения: радость, благодарность, спокойствие, интерес, надежда, гордость, удивление, вдохновение, благоговение и любовь. Любовь рассматривается как уникальная эмоция, т.к. она включает все остальные девять эмоций и может проявляться одновременно с ними. Позитивное ослабление является также существенной стратегией совладания личности с депрессивными признаками. Эмоционально устойчивые личности обладают способностью поддерживать и самогенерировать положительные эмоции через физические ресурсы (физическая форма, выносливость, общий уровень энергии, здоровье, общее самочувствие и т.д.), психологические ресурсы (способность сделать выбор в пользу оптимистичных перспектив, выдерживать напряженный график, не испытывая выгорания, самосострадание и т.д.), социальные ресурсы (поддерживающее отношение окружающих людей, совместные мероприятия и времяпрепровождение и т.д.). Согласно В. Fredrickson, ПБ поддерживается регулярными положительными микро моментами, которые помогают расти, развиваться и становиться устойчивыми к трудностям [39; 56].

Нобелевский лауреат D. Kahneman, специализирующийся на поведенческой экономике и психологии, вносит вклад в понимание благополучия, разделяя его на две составляющие: «опытное Я», которое связано с мгновенным счастьем (или гедонистическим благополучием) [25; 26]. D. Kahneman измеряет этот компонент через оценку эмоций, которые люди испытывают в течение дня (например, с помощью метода реконструкции дня); «оценивающее Я» – оно связано с удовлетворенностью жизнью (или эвдемонистическим благополучием), то есть с тем, как человек оценивает свою жизнь, когда о ней размышляет (что человек запоминает и о чем рассказывает). D. Kahneman подчеркивает, что эти два «Я» часто дают разные оценки благополучия. D. Kahneman отмечает, что ПБ обеспечивается не только внутренним, физическим или психическим благополучием, но и состоянием духовно-нравственного здоровья общества и социума, в котором он живет [39; 56].

В модели счастья «Теория 40%» или «Пирог счастья» S. Lyubomirsky показано, что хронический уровень счастья зависит от 3 факторов: 50% генетической предрасположенности (базовый уровень) (врожденный уровень счастья, к которому человек возвращается как после неудач, так и после побед), 10% объективных факторов и

жизненных обстоятельств (богатство, брак, внешность, место жительства, здоровье и т.д.) и 40% преднамеренных действий (собственное поведение и образ мыслей, зависящих от усилий и воли человека; сюда может входить: развивать дружеские связи, делать добрые дела, практика благодарности, постановка важных для человека целей в соответствии с его целями и ценностями) [25; 26]. Счастливые люди, по мнению S. Lyubomirsky, успешные во многих сферах жизни, и этот успех, частично связан с их ощущением счастья. Счастливый человек более социален, альтруистичен, активен, имеет сильное тело и иммунную систему, обладает критическим мышлением, она дает лучшие показатели при разрешении конфликтных ситуаций [28]. Анализ и изучение психологической литературы позволила разработать сводную таблицу, которая отражает развитие концептуальных подходов к пониманию ПБ в психологии (Приложение 1, Таблица П1).

Современные психологические исследования сосредоточены на изучении факторов, детерминирующих ПБ. В поле внимания F. Kramer и K. Johns, О.А. Идобаевой, Ю.Б. Дубовик и др. попадают как внешние (условия культурной, социально-экономической среды, стиль семейных взаимоотношений, стиль воспитания и т.д.), так и внутренние факторы (наследственные, возрастные аспекты, соматическое здоровье, способности и черты характера, коммуникативные навыки, навыки саморегуляции и т.д.); объективные и субъективные. Обзор концепций позволил выделить 3 группы детерминирующих ПБ факторов: возраст, личностные черты, характер межличностных отношений [52; 78; 88; 116; 125; 173; 224].

В соотношении возрастного критерия, как детерминанты ПБ, мы отметим, что 60-летнее исследование ученых F. Kramer и K. Johns продемонстрировало, что у 62% испытуемых индекс ПБ возрастал на протяжении взрослой жизни, у 32% – снижался и у 6% оставался стабильным в зависимости от вовлечённости в жизненные события [116; 125; 173; 224]. О.А. Идобаевой замечено, что благополучие подростка детерминировано особенностями детско-родительских отношений и его коммуникативным уровнем, ПБ в старшем юношеском возрасте определяется сформированностью главных новообразований возраста, ориентировки в собственной индивидуальности, умении строить жизненные планы. В зрелом возрасте уровень ПБ определяется степенью удовлетворения ведущих потребностей возраста, быстротой реакций и перестройки в связи с ситуативными изменениями, степенью самореализации и достижения поставленных жизненных целей, способностью жить в соответствии с собственными ценностями и убеждениями [88]. Ю.Б. Дубовик делится результатами исследования ПБ у людей пожилого и старческого возраста, свидетельствующие о корреляции динамичности, выносливости, активности, особенностей ценностной сферы и типом темперамента с уровнем субъективного переживания ПБ [78].

В психологической литературе существует множество исследований, указывающих на влияние фактора индивидуальных особенностей на ПБ. R. Ryan и E. Deci считают, что индивид будет переживать оптимальное ПБ только в тех обстоятельствах, когда три потребности («иметь», «любить», «быть») будут удовлетворены [243]. Так, L. Hjelle и D. Ziegler отмечают положительную корреляцию ПБ с экстраверсией и альтруизмом, со «здоровым нарциссизмом» (реализация и достижение поставленных целей), отрицательную – с нейротизмом и «нездоровым нарциссизмом» (жажда власти, самоутверждение, высокомерие и т.д.) [220]. В. Fredrickson подчеркивает тот факт, что счастье переживается тогда, когда положительные эмоции являются константой человеческой жизни. Именно положительные эмоции расширяют ментальный горизонт и поведение индивида, и способствуют формированию психологических и социальных ресурсов, которые повышают ПБ в долгосрочной перспективе [10; 11]. По мнению М. Csikszentmihalyi, благополучие и удовлетворённость жизнью на самом деле являются состоянием «потока». Состояние «потока» – это полное вовлечение в деятельность, которая изначально является вызовом, но которую можно преодолеть благодаря собственным способностям и навыкам; состояние «потока» ассоциируется с достижениями и опытом личного удовлетворения [222; 223]. Уровень самоуважения, связанный с переживанием собственной компетентности, и получение одобрения от значимых людей способствуют ПБ, по мнению М.В. Лункиной [139]. В.А. Погорская указывает на взаимосвязь переживания ПБ с ценностными ориентациями, связанными с представлениями о «хорошей» или «плохой» жизни [172]. На это указывают и работы О.А. Тихомандрицкой, Н.Г. Малышевой и др., которые отмечают преломление ожиданий и реальности, оценки значимости достигнутых результатов (как проявления благополучия) через призму личностных ценностей [206]. Компоненты ПБ связаны с особенностями эмоционального интеллекта, в особенности, общий уровень эмоционального интеллекта связан с автономией и личностным ростом, по данным исследования студенческой выборки О.В. Коломиеца и А. Фуники. [139]. С.А. Водяха продемонстрировал на результатах исследований, что на ПБ старшеклассников напрямую влияет уровень креативности и жизнестойкости (вовлеченность, чувство контроля, принятие риска) [53; 54; 55; 56; 57]. С точки зрения Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, лучшим предиктором источников счастья, в том числе и ПБ, является стиль жизни человека, определяющий уровень счастья больше, чем культура, к которой он относится [133].

Характер межличностных отношений также можно рассмотреть в качестве детерминирующего фактора ПБ. Взгляд М. Goulding и R. Goulding фокусируется на зависимости ПБ от родительских установок, заложенных в детстве, от содержания

родительских посланий, формирующих особенности функционирования метакарт в диапазоне: «я благополучен – ты благополучен» [24; 25]. R. Cummins освещает несколько механизмов, которые могут улучшить ПБ, а именно: финансовые ресурсы и социальные отношения [26; 27]. Таким образом, когда индивиды переживают негативные события, а их последствия влияют на благополучие, они могут обратиться к финансовым ресурсам для защиты от этих проблем, или могут попросить поддержки у семьи и окружающих, чтобы преодолеть последствия событий. М. Argyle в результатах своего исследования отметил, что ПБ измеряется уровнем дохода и состоянием здоровья, оба из которых относятся к социальным факторам [4; 116]. В. Куликов рассматривает потерю ПБ по причине особенностей организации окружающей среды: перегруженность делами, социальная незащищенность и т.д. [124].

Анализ психологической литературы дал возможность составить сравнительную таблицу с указанием авторов и их взглядов на детерминирующие факторы ПБ (Приложение 1, Таблица П1.1.).

Категории представленных факторов были выбраны для обоснования теоретического взгляда данного исследования, что стиль (далее: СЖ) и его компоненты (межличностные отношения, ценности, жизнестойкость и т.д.) являются факторами ПБ, что удалось реализовать на основании теоретического анализа. Так, можно отметить положительное влияние благоприятных социальных контактов на уровень ПБ, которые определяются наличием эффективных коммуникативных навыков, положительных метакарт, установок на взаимодействие; особых личностных черт: экстраверсии и альтруизма, ценностных ориентаций, способность целеполагания и установок на достижение целей, адекватный уровень самооценки и самоуважения, уровень развития эмоционального интеллекта, креативных способностей и степень их развития и реализованности, жизнестойкость (контроль, чувство вовлеченности, умение принять риск и оценить его, витальные мысли и действия и т.д.); СЖ как системообразующая совокупность уникальных способов и приемов взаимодействия личности с окружающим миром в различных сферах жизни – общения, деятельности, самореализации.

На основании изученной психологической литературы мы можем сделать вывод, что изучение феномена ПБ имеет длительное историческое происхождение, уходящее корнями в философию и переходящее в описательные модели двух глобальных подходов: эвдемонистическое (полноценное благоприятное функционирование и реализация собственного потенциала) и гедонистическое (степень удовлетворенности жизнью, минимизация страданий). На формирование и развитие ПБ влияют возрастные характеристики, личностные черты, характер межличностных отношений.

Концептуальной базой ПБ в данном исследовании является взгляд через призму концепции С.Д. Ryff, которая фокусируется на следующем объяснении: ПБ – это сложный, многофакторный и многоуровневый конструкт, включающий как субъективное ощущение удовлетворения, благополучия (гедонизм), так и стремление к самореализации и смыслу жизни (эвдемонизм). Оно является ключевой детерминантой и важнейшим показателем психического здоровья личности. В качестве структуры ПБ был выбран также концепт С.Д. Ryff, состоящий из 6 компонентов: положительные отношения с окружающими, автономия, управление средой, личностный рост, цели жизни и самопринятие.

1.2. Стиль жизни: определения, структура и типология

Понятие «стиль» широко используется в различных сферах жизнедеятельности человека. Приведем лишь некоторые из них. В толковых словарях термин «стиль» (stylus от гр. *στύλος* – палочка для письма на восковой дощечке) используется для обозначения явлений: в искусстве – как совокупность признаков, характеризующих искусство определенного времени и направления; в литературоведении, по мнению, Н. Ефремовой, – функциональная разновидность литературного языка; в лингвистике – совокупность приемов исследования средств языка; в эстетике – характерная манера вести себя, говорить, одеваться и т.п. [83]; в общении, считает Е. Ильин, – собственный, индивидуальный, неповторимый способ самовыражения, талант, искусство выражение мыслей и чувств в оригинальной манере [89]; в философии – это диалектическое единство формы выражения и формы осуществления способа организации функционирования любой системы, связанной с человеческой деятельностью; в психологии – устойчивая индивидуально-специфическая система приемов, навыков, методов, способов выполнения деятельности [121].

Можно заметить, что предложенные определения касаются инструментальной жизни человека: какими особыми способами, методами, манерами и т.д. пользуется личность, чтобы выразить себя, свою деятельность, отношения и др. в разных сферах жизни.

Психология, в отличие от других научных дисциплин, занимается, прежде всего, изучением индивидуального стиля личности. Стилевые проявления изучаются не только в контексте исследования деятельности человека и ее результатов, но и в индивидуальных проявлениях личности. Стиль находится на границе контакта между индивидуальностью личности и ее способом преобразования среды. В связи с этим появляется двойственность изучения этого явления: с одной стороны, как видел это феномен А. Adler, стиль изучается как одна из характеристик индивидуальности человека [37; 38], с другой – стиль является

показателем особенностей деятельности личности, согласно взглядам (G. Allport, R. Stagner, H.A. Witkin и др. [161; 231].

Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, Б.М. Теплов и др. дают обоснование феномена стиля с точки зрения деятельностного подхода. Обобщая их взгляды, можно остановиться на таких положениях: каждый человек обладает стойкими личностными качествами, влияющими на успешность выполнения деятельности; каждая личность имеет собственные варианты приспособления к деятельности; слабо выраженные способности личности компенсируются доминирующими; разные приемы выполнения деятельности могут давать одинаково высокий результат; стиль является организующим началом, служит средством приспособления личности к требованиям деятельности; существенными признаками являются адаптивность, компенсаторность и оптимальность [44; 65; 71; 99; 135; 109; 231].

Исследованием стиля индивидуальной деятельности активно занимался В.С. Мерлин, который разделил на: стиль деятельности и стиль общения. Стиль возникает в условиях неопределенности, когда личность выбирает одно или несколько решений ее стабилизации, при этом необходима личная вовлеченность в деятельность (положительное отношение к ней и стремление ее усовершенствовать). Критерием правильно выбранного стиля деятельности служат такие признаки, как: ощущение удобства, комфорта, снятия напряжения в момент выполнения деятельности [149].

Под понятием «стиль индивидуальной деятельности» Е.А. Климов понимал: «обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности. Это совокупность общих и особенных способов работы, позволяющих максимально использовать ценные качества человека и компенсировать его недостатки» [99].

Понятие «стиль деятельности» уже, чем понятие СЖ, т.к. СЖ включает в себя стилевые характеристики деятельности, общения, взаимоотношений и т.д. Понятие СЖ достаточно широкое, в которое может входить и стиль лидерства, и стиль руководства, и стиль мышления, когнитивный стиль, стиль общения и т.д. Это понятие часто используют как синонимы других схожих понятий, таких как: образ жизни (по Н.И. Сарджвеладзе, это результат взаимодействия человека с окружающим миром, отражающий специфику личности и ее взаимоотношений с социальной средой); качество жизни (степень удовлетворения потребностей и запросов более сложного характера, не поддающихся прямому качественному измерению, по мнению О.А. Шамровой) [227]; субъективное жизненное пространство личности (согласно Н. Thomaе, это когнитивно-

репрезентированный и психически переработанный реальный мир жизни человека) [135]; сценарий жизни (Е. Верн объяснял его как консервативные, негибкие, системы представлений, понятий и отношений, которые закладываются в детстве и остаются на всю жизнь с человека, т.к. носят бессознательный характер) [46]; жизненный путь (процесс развития конкретного человека в качестве субъекта сознательного конструирования собственной жизни, по К. Абульхановой-Славской) [36]; жизненно-стилевые стратегии (активная социальная и личностная позиция по отношению к повседневности, считает Е. Омельченко) [162].

Исходя из результатов сравнительного анализа, делаем вывод, что понятие образ жизни является комплексным образованием, которое наблюдается в проявляемых признаках, и этими признаками являются такие феномены, как: уровень жизни, качество жизни. Субъективное пространство личности очерчивает зону реальности человеческого бытия, исходя из вложенного в нее смысла. Жизненный путь и жизненные стратегии личности представляют собой динамический процесс, движение человека к поставленной цели. Сценарий жизни представляет собой систему установок и планов, которые были приняты и подкреплены в детстве и оправдываются последующими событиями. Разделение содержания смежных понятий поможет более четко оформить специфику феномена.

Анализ и изучение литературы позволили создать сводную таблицу понятий близких по семантике (образ жизни, качество жизни, жизненный путь, субъективное жизненное пространство, сценарий жизни, жизненно-стилевые стратегии), но отличными по содержанию, имеющими свою специфику (Приложение 1, Таблица П1.3.).

Проанализировав имеющейся в современной психологии информации о СЖ, можно выделить несколько теорий, которые существенно определили взгляд данного исследования на СЖ, в том числе, и в рамках экспериментального исследования (Приложение 1, Таблица П1.4.).

А. Adler считал СЖ уникальным способом, который выбирает человек для реализации своих жизненных целей, интегрированным стилем приспособления к жизни и взаимодействия с ней, значением, которое придает человек миру и самому себе, его цели, направленность его устремлений и те подходы, которые он использует при решении жизненных проблем [38].

Для G. Allport СЖ представлялся способом достичь определенности и эффективности образа самого себя и отношений с другими людьми. Он постепенно эволюционирует через усвоение последовательной линии поведения и через сохранение верности ей. [161].

G. Sheehy объясняет СЖ как индивидуальный способ решения жизненных проблем, динамичный процесс постоянного приспособления и личностного роста, когда каждый

кризис рассматривается не как поражение, а как возможность перехода на новый, более зрелый личностный уровень развития [138].

Л.И. Анцыферова видит манифестацию СЖ в «деятельностном самовыражении личности», через варианты жизнедеятельности, проявляющееся во всех сферах общественной и частной жизни, в структурировании видов деятельности и времени, в манере поведения [146].

К.А. Абульханова-Славская рассматривает СЖ в проявлении неповторимости способа жизни [36].

Б.Б. Косов в понятии СЖ делает акцент на роли субъективного отражения условий жизнедеятельности, проявляющегося в основных жизненных установках, ценностях, мировоззрении, умениях, а также в основных видах занятий человека [122].

Д.А. Леонтьевым СЖ отмечается как уникальный способ достижения своих целей, избираемый личностью. Это комплекс средств, позволяющих приспособиться к окружающей действительности [132].

Е.Л. Омельченко выделяет в СЖ внешнее выражение, практическое воплощение основных ценностей личности, тактическим проявлением его стратегических представлений [162].

В.А. Руженков и В.В. Руженкова видят в СЖ совокупность устойчиво воспроизводимых образцов поведения, социальных и культурных практик, которые обладают типичностью для определенных социальных общностей и принудительно воздействуют на эти общности и включенные в них личности как рамки повседневной жизни [189].

М.Я. Виленский отмечает, что СЖ – это интегрированный способ взаимодействия личности с миром, которое проявляется во всех сферах жизни, в поведении и отношениях, образуя устойчивое единство. По мнению М.Я. Виленского, например, здоровый СЖ, возникая на определенном уровне субъектности и творчества в процессах жизнедеятельности, образует целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации в ней» [50].

Изучение психологической литературы позволило выделить обобщенную модель СЖ, которая состоит из 2 внутренних и 2 внешних компонентов:

1. *Ценностный компонент* (внутренний компонент) – смыслы, которыми человек наделяет форму своего внутреннего и внешнего бытия, какими ценностями руководствуется в выборе того или иного специфического технического компонента. J.T. Plummer отмечает в структуре СЖ значимые сферы и интересы [67; 75]. G. Mosak, наряду

с А. Adler, выделяют этические убеждения, личный этический кодекс, основанный на ценностях [37; 123]. В рамках деятельностного подхода (Е.А. Климов, В.С. Мерлин, Б.М. Теплов и т.д.) в структуру стиля включается ценностный компонент [99; 149; 167]. М.Я. Виленский описывает ценностно-смысловой компонент как совокупность целей жизни, системы потребностей, принципов жизни и отношений с другими людьми [50].

2. *Социально-ролевой компонент* (внешний компонент) – проявление индивидуальных особенностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми и т.д. Социологизаторская модель психоаналитических взглядов А. Adler указывает на наличие в структуре СЖ «социальной активности» и «жизненных целей» [37; 38]. Представители деятельностного подхода (Е.А. Климов, В.С. Мерлин, Б.М. Теплов и т.д.) делают акцент на наличие в структуре стиля коммуникативного компонента как способности выстраивать благоприятные связи с социальным окружением [99; 135]. Индивидуальный стиль общения определяет одну из особенностей СЖ личности. По мнению М.Я. Виленского в этот индикатор входят социальные роли, социальный статус, престиж, социометрический статус в коллективе и др. [50]. Взгляд М. Либина на структуру СЖ характеризуется иерархизированностью и комплексностью. В иерархии, СЖ находится на вершине структуры стиля личности, а его структурным компонентом является индивидуальный стиль общения [135].

С социально-ролевым компонентом неразрывно связана Я-концепция личности. С. Нартова-Бочавер рассматривает Я-концепцию как основу жизненного стиля и отмечает, что жизненный стиль формируется и проявляется в трудных ситуациях [156; 157].

В рамках данного компонента можно отметить еще один связанный феномен – жизнестойкость. По Д.А. Леонтьеву, это способность личности выдерживать стрессовую ситуацию выбора, сохраняя внутреннюю уверенность, сбалансированность и не снижая успешность деятельности [130; 132; 133].

3. *Когнитивный компонент* (внутренний компонент) – способ переработки информации, предпосылка процесса формирования и образа мира, себя, природы, взгляда на решение жизненных задач, креативной составляющей и т.д. G. Witkin в результате исследования стиля поведения в поле, решения жизненных задач выявил 2 типа когнитивных стилей: полезависимость и полenezависимость. Полезависимые личности полагаются на внешне видимое поле, с трудом преодолевают его влияние. Полenezависимые личности, напротив, склонны контролировать влияние зрительных впечатлений с опорой на внутренний, собственный опыт, легко преодолевают влияние поля. Эти способы решения жизненных задач обуславливают восприятие себя и окружающего мира и, соответственно, выбор СЖ [219]. Результаты исследования М.А.

Холодной указывают на детерминацию СЖ со стороны формирования личностных особенностей и способов социального взаимодействия когнитивными стилями. Когнитивные стили как метакогнитивные способности характеризуют, во-первых, способность к построению объективированных ментальных репрезентаций происходящего и, во-вторых, способность к саморегуляции собственных аффективных состояний. Соответственно, мера выраженности стилевых характеристик определяет потенциал объективации в оценках, суждениях, позициях и поступках человека – именно поэтому когнитивные стили оказываются связанными с широким спектром личностных черт и особенностей социального поведения [219].

4. *Специфически технический компонент* (внешний компонент) – каким образом личность выражает содержание своего внутреннего мира, с помощью каких способов и приемов представляет миру вышеперечисленную картину представлений (Е.А. Климов, В.С. Мерлин, Б.М. Теплов и др.) [99; 149; 167].

До актуального момента в современной психологии нет единого мнения о структурной организации СЖ и с появлением новых теоретических и практических исследований, увеличивается количество взглядов на данный аспект. И это является логическим следствием пристального внимания и изучения структуры СЖ, который является многоаспектным, сложносочиненным явлением жизни человека. В попытках понять природу его структурного содержания, мы приходим к выводу, что, бесспорно, существуют определенные элементы в этой системе, которые в своем неповторимом единстве и сочетании формируют и представляют индивидуальный СЖ личности.

За историю исследования феномена СЖ осуществлялись попытки его типизации разными психологами на основании различных критериев: А. Adler (по степени социальной адаптации и активности), Е. Bern (жизненная позиция и результат жизненного сценария), F. Torn и G. Mosak (по степени социальной активности и социального интереса), D. Roysce, A. Powell (критерий индивидуальных ценностей и чувств, стратегия достижения этих ценностей во внешнем мире), А. Maslow (критерий достижения человеческого опыта), А.М. Демидов (проявление уровня лидерства и отношений с собственной славой), А.В. Сафарян (критерий преобладающих ценностей), В.А. Руженков и В.В. Руженкова (критерий опирается на 3 вектора: личностные особенности, социально-направленная деятельность, способ удовлетворения актуальных потребностей) и др.

А. Adler впервые предложил классифицировать СЖ по принципу изменяющихся по степени двух компонентов системы: социальный интерес и социальная активность. Типы СЖ: «получающий» / «берущий» тип, «управляющий» тип, «избегающий» тип, «социально полезный» тип. В людях с последним, наиболее оптимальным типом СЖ, гармонично

сочетаются высокий социальный интерес и высокий уровень жизненной энергии. Они воспринимают три основные жизненные задачи – работу, дружбу и любовь – как социальные проблемы, которые в решении требуют социальной активности, сотрудничества, взаимодействия, готовности вносить вклад в благополучие окружающих людей [37].

Е. Bern выделил сценарии жизни, которые предполагают индивидуальный паттерн поведения, формирующимся под воздействием многих факторов в раннем возрасте: (сценарии «Я – ок, Ты – ок», «Я – ок, Ты – не ок», «Я – не ок, Ты – ок», «Я – не ок, Ты – не ок»). Сценарии, по мнению автора, универсальны для всего человечества, т.к. люди их впитывают с раннего детства, они закрепляются и, зачастую, бессознательно используются в течение всей жизни [46].

Классификация жизненных стилей по F. Torn опиралась на ассоциирование способам адаптации к социуму (агрессивный стиль), конформный стиль, защитный стиль, индивидуалистический стиль, сопротивляющийся стиль [75].

G. Mosak выделил 14 типов личности по общему способу жизни, названия которых ассоциативно отражают сущность предложенных стилей жизни («добытчик» (getter), «стимулятор» (driver), «контролер» (controller), «правый» (right), «превосходящий» (superior), «нравящийся» (liked), «хороший» (good), «находящийся в оппозиции» (opposed), «жертва» (victim), «мученик» (martyr), «ребенок» (baby), «неадекватный» (inadequate), «избегающий чувств» (avoid-feelings) и «ищущий возбуждения» (excitement-seeker) [75].

D. Royce и A. Powell определяют СЖ как «стратегию для достижения индивидуальных ценностей и чувств в мире, в котором каждый индивид должен жить так, чтобы оптимизировать свои личностные смыслы». В соответствии с этим определением они выделяют три СЖ: альтруистический, смысл которого состоит в служении людям; индивидуалистический, направленный на самоактуализацию; икаристический (по имени мифологического героя Икара), ориентированный на творчество [44].

A. Maslow предложил описание двух СЖ как видение системы наивысших достижений человеческого опыта: Д-жизнь – «дефицитарная» жизнь (стремление удовлетворить существующий дефицит или требования окружения); Б-жизнь – бытийная, или мета-жизнь (рывок, прорыв, когда человек использует свои силы в полную мощь) [120].

А.М. Демидов на основании результатов своего кросскультурного исследования социокультурных стилей Центральной и Восточной Европы, предлагает 5 основных СЖ («победители» – ориентированные на проявление лидерских качеств, «новаторы» – ориентированные на познание, «ретрограды» – ориентированные на прошлое, считающие, что «раньше было лучше», «традиционалисты» – придерживаются консервативного образа

жизни, «истеблишмент» – правящие круги, ориентированные на сверхприбыль, потребление, престиж) [204].

Социолог А.В. Сафарян выделяет 5 групп СЖ на основании критерия преобладающих ценностей: 1 группа – социальная норма и ориентация на успешную деловую карьеру; 2 группа – гедонистические стремления; 3 группа – экстремальное поведение; 4 группа – ориентация на альтруизм, 5 группа – ориентация на реализацию жизненных планов, развитие личности и ее творческих способностей) [191].

В.А. Руженков и В.В. Руженкова выделили и описали 10 вариантов благоприятных СЖ (в списке первые 10 типов) и 4 – патологических / деструктивных (4 последних):

1. Конформизм – это установка (желание и/или привычка) быть как все.
2. Альтруизм – нравственный принцип поведения, означающий способность бескорыстно жертвовать собственными интересами в пользу интересов других людей.
3. Экстрим / экстремалы – выдающиеся, экстраординарные действия, как правило связанные с опасностью для жизни. В известном смысле, экстрим также связан с удовольствием, как гедонизм.
4. Гедонизм – характеризуется ориентацией на себя, практиками на получение удовольствий от ухода за собой, своим телом, развлечений, потреблений.
5. Прагматизм – это принцип, согласно которому на первое место выходит выгодность, карьера, которая увеличит возможности обладания атрибутами. В основе прагматизма лежит деятельностный и контекстуальный подход к решению проблем.
6. Карьеризм – одно из выражений эгоизма в сфере служебной деятельности.
7. Гламур – для мировоззрения гламура характерны акцент на роскошь, шарм и внешний блеск. Этот стиль находит отражение в социальных различиях, выражающихся чаще во внешних признаках.
8. Вещизм – к этому типу относят людей с потребительским отношением к вещам; при этом, удовольствие получается от самого факта обладания, а не использования.
9. Интеллектуалы. Основная направленность личности на образованность, творчество, профессиональную карьеру, а также на определенном этапе – участие в политической жизни страны,
10. Богема – неконвенциональный, эксцентричный стиль жизни. Относятся к неформалам «креативного характера».

Патологические/деструктивные стили жизни включают в себя следующий перечень:

11. Невротический. Человек часто чувствует себя «жертвой», несправедливо обиженным, невинно страдающим, как правило, страдает невротическим, либо личностным

расстройством. В выборе жизненного пути несамостоятелен, живет планами на будущее, рефлексирует, много мечтает, планирует, однако не способен на реальные действия.

12. Выученная беспомощность – это нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольности ситуации. Характеризуется тем, что наступает торможение моторной активности, ослабляется биологическая мотивация, теряется способность к научению, появляются соматические расстройства. Имеет тенденцию к генерализации.

13. Психическая несостоятельность или состояния «психического недоразвития» («субнормальности», «психического дефекта»). Перечисленные понятия выделяют ту или иную особенность умственной,

14. Маргинальность – люди, по разным причинам выпадающие из привычной социальной среды и неспособные примкнуть к новым общностям (зачастую по причинам культурного несоответствия), испытывают большое психологическое напряжение и переживают своеобразный кризис самосознания [189; 190].

Данная типология, на наш взгляд, является наиболее детализированной и многообразной, с указанием благоприятных и патологических СЖ среди молодежи, и она была выбрана как основная типология СЖ исследования, с одним качественным изменением – вместо авторского термина «патологические СЖ» в работе будет использована формулировка «деструктивные СЖ», что допускается авторами теории и классификации.

Мы произвели попытку синтезировать типологию А. Adler и типологию В.А. Руженкова и В.В. Руженковой, сопоставив предложенные типологии с критериями классической теории изучения СЖ, предложенная А. Adler: социальная активность (как способность решать жизненные проблемы) и социальный интерес (как проявление чувства эмпатии к окружающим людям, сотрудничество ради успеха). Результат синтеза можно увидеть на рисунке 1.3.

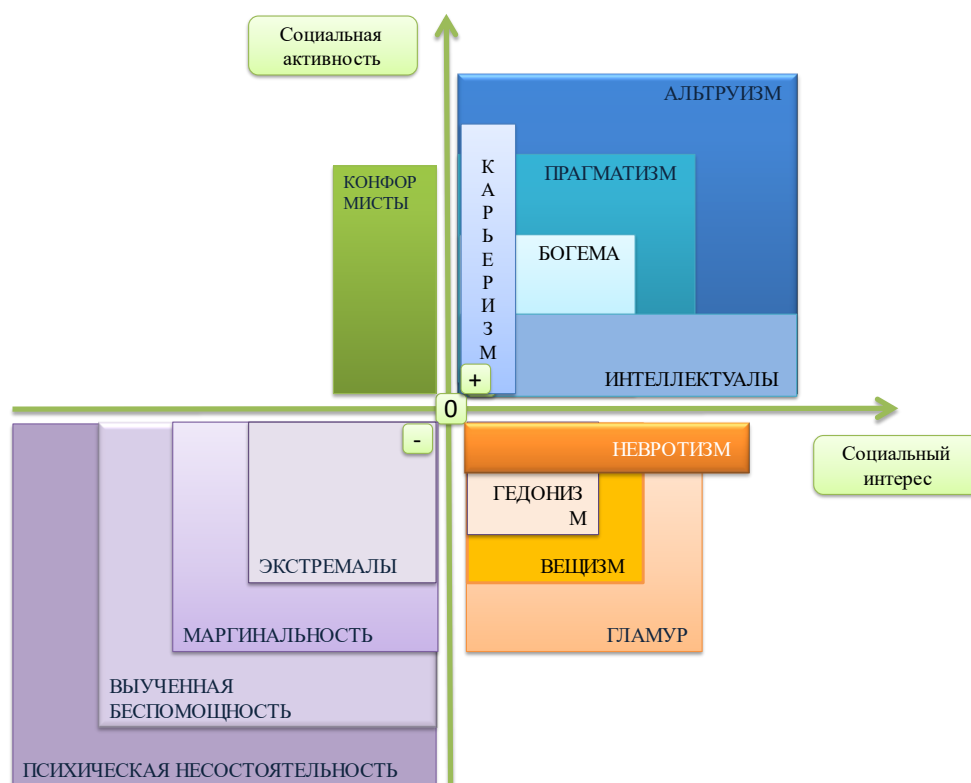


Рис. 1.3. Сопоставление двух типологий СЖ: А. Adler и В.А. Руженков – В.В. Руженкова (авторы: Т. Козман и I. Negură)

СЖ, которые характеризуются повышенным уровнем социального интереса и активности, являются: альтруизм, прагматизм, богема, интеллектуалы и карьеризм. Для приверженцев данных СЖ характерны стремление к сотрудничеству, желание и навыки конструктивного диалога, доверительные и открытые отношения, творческое приспособление в коммуникативных ситуациях, тенденция деятельностно решать вопросы, улучшать качество приобретаемых навыков эмоционального и поведенческого реагирования. В разряд СЖ с позитивным социальным интересом и сниженной социальной активностью попали следующие типы: гламур, вещизм, гедонизм, невротизм. Люди, предпочитающие эти стили в той или иной степени сфокусированы на эгоистических потребностях, а не на социальное взаимодействие, на приоритизации материальных благ, на позиции «казаться, а не быть». Повышенная социальная активность / направленность и сниженный социальный интерес (эмпатия, сотрудничество) характеризуют СЖ конформисты. В список СЖ со сниженными параметрами социальной активности и интереса вошли следующие типы: экстремалы, маргинальность, выученная беспомощность и психическая несостоятельность. Для этих типов характерно игнорирование чувств и переживаний других людей, нежелание сотрудничать и совместно решать жизненные проблемы, отсутствие мотивации и навыков решения трудностей различного характера: эмоционального, социального, поведенческого и личностного.

Основываясь на всестороннем анализе психологических подходов к феномену СЖ, заключаем, что он представляет собой системообразующую совокупность уникальных способов и приемов взаимодействия личности с окружающим миром в различных сферах жизни – общения, деятельности, самореализации. Это интегрированный способ взаимодействия личности с миром, которое проявляется во всех сферах жизни, в поведении и отношениях, образуя устойчивое единство, это способ взаимодействия с природной и социальной средой, способ статусной идентификации, коммуникации, признак индивидуальности.

Индивидуальность СЖ определяется через выявление приверженности или явного предпочтения субъектом конкретного стиля. Попытка восполнения дефицита сведений о структурных компонентах СЖ в психологической литературе позволила обобщить взгляды и представить СЖ как многоаспектное психологическое явление, охватывающее социальный, когнитивный, личностный и технический аспекты. Для изучения и верификации выбранного рабочего понятия «способ взаимодействия» и «статусной идентификации» предлагается исследовать социально-ролевой, ценностно-смысловой и структурно-содержательный компоненты СЖ.

Многоаспектность и отсутствие единой, универсальной типологии СЖ подтверждают его комплексную природу. Отмечается невозможность его полного описания посредством одного понятия или единой типологии ввиду данной комплексной и интегрированной структуры.

1.3. Психологическое благополучие и стиль жизни в юношеском возрасте

С позиции психологии развития юношеский возраст представляет собой сензитивный период для становления личностных черт, формирования мировоззрения, процесса развития самоидентификации и профессионального самоопределения. Анализ литературных источников позволил представить различные определения юношеского возраста и его возрастных рамок, описание особенностей физиологического, интеллектуального, эмоционального и психосоциального развития, а также динамику формирования и проявления ПБ и СЖ в юношеском возрасте [23; 54; 86; 91; 113; 143; 155; 170; 179; 247].

Взгляд на психологию юношеского возраста многих психологов сосредоточен на задачах и новообразованиях возрастного периода. Так, Е. Spranger описывал юношеский возраст не как переходный период, а как этап культурного и духовного созревания [23; 54]; Е. Erikson отмечал, что юность – это самый важный период в психосоциальном развитии, в котором происходит окончательное установление доминирующей позитивной

идентичности, создается сознательный план жизни [23; 86]; Ch. Buhler говорила о юношестве как о периоде активного поиска близкого человека для помощи в самопознании и самоопределении [91]; по R. Sternberg, юношество определяется как период совершенствования метапознания – способности осознать собственные интеллектуальные процессы, их протекания и особенностей [113]; К. Lewin обращал внимание на драматическую психологическую перестройку по причине расхождения биологической и социальной зрелости в этот возрастной период, что делает юношество нестабильным и конфликтным возрастом [113]; центральную роль в юношеский период Л.С. Выготский отводит развитию личности и самосознания, открытию собственного «Я» и становлению мировоззрения [58]; Д.Б. Эльконин указывает на переход от детства к взрослости, когда ведущей деятельностью становится учебная деятельность, начало профессионального самоопределения и становления [143]; Б.Г. Ананьев рассматривал юность как начальное звено зрелости, сензитивный период для развития основного социогенного потенциала человека [155]; по мнению И.С. Кон, юношество – это этап формирования мировоззрения и стабильной идентичности [113]. А.А. Реан называет юность сложным, но важным периодом перехода к зрелой личности, центральной задачей которого является жизненное и профессиональное самоопределение, когда активно формируется самосознание, склонность к самоанализу, возрастание волевой регуляции, развитие внутреннего локуса контроля, стремление к самоутверждению [179].

Вопрос очерчивания возрастных рамок юношеского возраста в психологии развития является достаточно сложным, что обусловлено несовпадением критериев зрелости и социокультурного контекста. Е. Spranger назвал юношество подростковым возрастом и разделил его протекание у мальчиков с 13 до 19 лет, у девочек – с 13 до 19 лет [23, 54]; Е. Erikson очертил отрочество и юность в диапазоне с 12 до 18 лет (5 стадия) [23; 86]; J. Piaget – от 12 лет и до взросления, назвав этот период стадией формальных операций [23]; Ch. Bühler юношество как «годы неуклюжести» вместила в период с 17 / 18 до 21 / 23 лет [91]; В. Newman и P.L. Newman называют границы юношеского возраста с 18 до 22 лет [58]; G.J. Craig объединяет подростковый и юношеский возраст в одну возрастную группу и отмечает начало в 12 и окончание в 19 лет [120]. Л.С. Выготский выделял период юности в рамках возрастных диапазонов с 18 лет по 21 год, который начинается после прохождения кризиса 17 лет [58]; для А.Н. Леонтьева юность была сопряжена со старшим школьным возрастом (15 – 18 лет) [91]; Л.И. Божович в описании юношеского возраста ставит акцент на развитии мотивационной сферы: определение своего места в жизни, формирование мировоззрения, самосознания и социального сознания [113]; Д.Б. Эльконин разделял юность на раннюю (15 – 17 лет) и, собственно, юность (18 – 21 год) [91]; И.С. Кон предложил рассматривать начало

юности с 16 лет и с окончанием к 23 / 25 годам как достижение социальной зрелости [113]; Б.Г. Ананьев, Л.Д. Столяренко, А.А. Реан определяли границы юношеского (ювенольного возраста) в рамках 16 – 20 лет [179]. Опираясь на информацию ВОЗ, можно отметить, что в 2018 году Организация предложила считать возрастную границу юности с 16 до 20 лет у девушек, с 17 до 21 года – у молодых людей [252].

Физиологическое развитие юношеского возраста характеризуется, в первую очередь, окончанием полового созревания: завершается интенсивный рост, окончательное формирование всех вторичных признаков, стабилизация гормонального фона, увеличение массы тела и изменение распределения жира, что в психологическом аспекте влияет на формирование образа тела, восприятие собственной привлекательности, на самооценку. Происходит созревание нервной системы, а именно, развития префронтальной коры, которая отвечает за планирование, принятие решений, регулирования эмоций, контроль импульсивности и оценку рисков; усиливается связь префронтальной коры и лимбической системой (центром эмоций и вознаграждения) (L. Steinberg, S.–J. Blakemore, E. Erikson и др.) [23; 91; 113; 120; 247].

Ведущая деятельность, по мнению А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина – учебно-профессиональная, личностное и профессиональное самоопределение. Мотивы, связанные с будущим, наполняют учебную деятельность. Учебная деятельность приобретает профессионально-ориентированный характер, проявляется большая избирательность к учебным предметам. Она направлена на получение знаний и навыков, необходимых для овладения выбранной специальностью. Основным мотив познавательной деятельности – стремление приобрести профессию. Интеграция частей идентичности в единый образ, создание устойчивой системы взглядов на себя и на мир, на общество в целом и на место личности в обществе [113; 179].

С точки зрения представителя информационного подхода R. Sternberg, в юношеском возрасте совершенствуется такое умение, как *метапознание* – способность размышлять о мыслях, формировать стратегии и планирования. В результате появления этих новых когнитивных умений юноши учатся анализировать и сознательно изменять процессы своего мышления [120]. По мнению R. Sternberg, 3 компонента интеллекта активно развиваются в юношеском возрасте: метакомпоненты (процессы управления высшего порядка для планирования и принятия решения) – они служат механизмом построения стратегии, превращающей компоненты остальных двух типов в ориентированные на задачу процедуры; компоненты исполнения (процессы, используемые для осуществления решения задачи); компоненты приобретения (сохранения) знаний (процессы, используемые при усвоении новой информации) [120].

Согласно взглядам А.А. Реана, И.А. Коновалова, Ю. И. Александрова и др., интеллектуальное развитие в юношеском возрасте выражается в тяге к обобщениям, поиску закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами. Мышление приобретает личностно эмоциональный характер. Появляется повышенный интерес к теоретическим и мировоззренческим проблемам. Возрастает концентрация внимания, объем памяти, логизация учебного материала, формируется абстрактно-логическое мышление. По мнению J. Piaget, в юношеском возрасте появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах [91]. Развитие интеллекта помогает проявлению творческих способностей: юноши и девушки не просто усваивают материал, они склонны проявлять инициативу в создании чего-то оригинального. Формирование творческого стиля мышления происходит успешнее, если учебная работа характеризуется свободой предъявления. Во взглядах С. Водяха, О.Э. Кочкиной прослеживается мысль, что творческая активность в этом возрасте предполагает умение преодолевать стереотипные представления, выйти за рамки логического следования, но наряду с этим сохраняется интеллектуальная дисциплинированность, организованность и систематичность в учебе [55; 118].

Юность – решающий этап формирования мировоззрения. Е. Erikson подчеркивал, что мировоззренческий поиск включает социальную ориентацию личности, осознание себя в качестве частицы социальной общности (социальной группы, нации и так далее), выбор своего будущего социального положения и способов его достижения. В основе мировоззренческой проблем лежит проблема смысла жизни – «для чего я живу?», «как жить?». Юноша ищет глобальную и универсальную формулировку «служить людям», «приносить пользу». Его интересует не столько вопрос «как быть?», сколько «каким быть?», а также гуманистические ценности (он готов работать в системе социальной защиты), общественная направленность личной жизни (борьба с наркоманией и тому подобное), широкая социальная благотворительность, идеал служения [23; 91; 120; 155; 179]. Эти явления детерминируют выбор стиля жизни в этом возрасте. Для этого периода стиль жизни еще не устоявшийся и его нужно рассматривать с точки зрения динамичности, важно отметить, что именно в этом возрасте стиль жизни проявляется ярче всего, влияние на другие сферы является очевидным и происходит быстрее. Мировоззрение, это не только система знаний и опыта, но и система убеждений, переживание которых сопровождается чувством их истинности, правильности. Поэтому мировоззрение связано с решением в юности смысложизненных проблем. Явления действительности интересуют юношу не сами по себе, а в связи с его собственным отношением к ним, считает И.С. Кон [113].

Происходит существенная перестройка эмоциональной сферы, проявляется самостоятельность, решительность, критичность и самокритичность, неприятие лицемерия, ханжества, грубости. По А. Freud, для эмоциональной жизни юноши характерно проживание не только предметных чувств, направленных на определенное событие, объект, но и обобщенных чувств – чувства прекрасного, возвышенного, трагичного, чувства юмора и т.д. [120]. Эмоциональная социальная сфера сосредоточена на потребностях юноши в эмоциональной близости и понимании, в самораскрытии и интимного человеческого контакта [179].

Взгляды А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина и И.С. Кона характеризуют социальную ситуацию развития в юношеском возрасте переходом к самостоятельной взрослой жизни. Также она характеризуется неоднозначностью требований социума к юноше: с одной стороны, отголоски детства проявляются в виде материальной зависимости от взрослых, а с другой – получение прав (избирательное право), несение ответственности (уголовная), постоянные напоминания о том, что он уже взрослый и наступает время самоопределения, создают неясность в социальных взаимоотношениях [113].

Как отмечал И.С. Кон, центральным фактором психологического развития в период юности, его важнейшим новообразованием является становление нового уровня самосознания, изменение Я-концепции, определяющиеся стремлением понять себя, свои возможности и особенности, как объединяющие юноши с другими людьми, группами людей, так и отличающие его от них, делающие его уникальным и неповторимым. С этим связаны резкие колебания в отношении к себе. Стремление к контролю можно рассматривать как одно из наиболее важных. Умение управлять собственной жизнью обеспечивает индивиду определенную степень независимости от социальной и биологической реальности [113].

Е. Keniston высказал мысль, что проблемы молодежи происходят из «противоречий между Я и обществом»: несоответствием между тем, какими себя считают юноши и девушки, и тем, какими, по их мнению, хочет видеть их общество. Они могут осознавать, насколько глубоко влияние, оказываемое на них культурой, и испытывают из-за этого дискомфорт. Юноши и девушки пытаются переориентироваться и преобразовать себя с помощью самопознания, употребления психоактивных веществ, медитации и др. [127; 247].

У юношей за период их онтогенетического развития созрели и сформировались все основания для перечисленных параметров психического здоровья: интеллектуальные процессы, познавательные функции, компоненты самооценки, опыт социального взаимодействия, нравственные идеалы, ценностные ориентации, эмоциональная саморегуляция и т.д. Особый научный интерес представляет изучение развития ПБ в

юношеском возрасте, с одной стороны, потому что структура феномена продолжает формироваться и усложняться, с другой – ПБ уже достигло определенного уровня качества и эффективности влияния на сферы жизнедеятельности юноши. Мы можем говорить о факторах дисгармоничного развития ПБ, о причинах низкого уровня ПБ, о признаках и особенностях проявления у современных старшеклассников, можем строить прогноз его динамики.

ПБ в период юности является важным предиктором восприятия своих способностей справляться с учебными задачами. Личность, обладающая оптимальным уровнем благополучия, испытывает чаще чувство увлеченности. Согласно мнению С.А. Водяха, все это ведет к увеличению качества академической успеваемости [54; 57]. Учитывая увеличения информационной, эмоциональной, интеллектуальной, мотивационной нагрузок в период лицейского обучения, необходимо сконцентрироваться на психологическом сопровождении юношей и девушек в области сохранения и улучшения психического здоровья во время обучения в школе, что в перспективе создает базу для сохранения переживания оптимального уровня ПБ в период дальнейшего профессионального обучения. О.А. Елисеева, наряду с С.А. Водяха, предполагает, что со стороны системы образования в число задач обучения и воспитания должно входить и предотвращение тревоги и депрессии, выгорания, суицидов и зависимостей – формирование жизнестойкости [53; 82]; развитие сильных сторон обучающегося, его позитивных отношений, актуализации потенциала индивида и группы – развитие благополучия (И.Б. Умняшова) [210]. Этого можно достичь посредством развития у учащихся «happiness skills» – знания, умения и навыки, которые помогают человеку прожить более психологически благополучную, здоровую и успешную жизнь [210].

Возникновение и развитие СЖ человека, по мнению А. Adler, берет свое начало в далеком детстве, приблизительно с 5 лет. Наблюдая за устройством жизни семьи, ребенок в своем поведении бессознательно копирует его структуру и компоненты, вначале через внешние символы, а затем и через внутренние. В подростковом возрасте появляются желания и тенденция привнести индивидуальность в стилевых проявлениях, что реализуется пока еще в нестабильной форме. В юношеском возрасте, а именно, в период обучения в лицейском звене, предпочитаемый тип СЖ становится более или менее очерченным, но еще не до конца оформленным [37; 38].

А. Adler считает, что СЖ определяется двумя основными факторами: жизненной целью и способом ее достижения. Однажды сформировавшись, с целью компенсации чувства неполноценности у маленького ребенка, СЖ становится стержнем личности, системообразующим фактором, предопределяющим все выборы и решения данного

индивидуума, развитие всех отдельных черт его характера. Для жизненного стиля характерны: раннее формирование, ошибочность и устойчивость. А. Adler видел поведенческие проявления взрослого человека не как паттерны, оживающие из ранних воспоминаний, а как реакции, в которые включены и его личностные особенности, заложенные в раннем детстве. В этих проявлениях присутствует и часть «творческого Я» личности. Концепция «творческого Я» восходит к индивидуальной теории А. Adler, которая отмечает активную позицию человека по отношению к целям жизни и инструментам их воплощения. Иными словами, человек может свободно создавать собственный, индивидуализированный СЖ [37; 38].

Знание собственных возможностей, творческого, личностного и других потенциалов, стремление их реализовать с максимальной социальной активностью и пользой, ценностные и смыслообразующие компоненты жизни, включают в категорию СЖ и такую тенденцию, как самореализация. Процесс самоактуализации, выступая механизмом формирования согласованной системы ценностных ориентаций, развития компетентности личности во времени и социальном взаимодействии, способствует становлению интегрированного и конструктивного СЖ.

СЖ, с одной стороны, является изменяющейся категорией, т.к. подвержен влиянию биологических и социальных факторов, с другой стороны, является устойчивым паттерном индивидуальных проявлений, выражающихся в предпочтении человеком конкретной формы взаимодействия с физической и социальной средой. Наиболее конструктивным СЖ можно назвать тот, кто в своей структуре описывается на тенденцию к самореализации.

Концепция Е.Л. Омельченко объясняет современный процесс выстраивания жизненной перспективы юношей и девушек; стремясь зафиксировать СЖ современной молодежи как процесс, подчеркнуть его нестабильность и динамизм, Е.Л. Омельченко использует понятие «жизненно-стилевых стратегий». Подход, опирающийся на анализ жизненно-стилевых стратегий, является более тонким, «чувственным» по отношению к процессу формирования индивидуальной и групповой идентичности. Понятие стратегии подразумевает активную социальную и личностную позицию по отношению к повседневности. В этом контексте, мы будем анализировать выбранные жизненно-стилевые стратегии юношей и девушек как динамическую характеристику, которая определяет уровень ПБ [162].

Задачами юношеского возраста являются следующие действия, значительно влияющие на выбор СЖ и формирование ПБ: эмансипация от взрослых, уход из родительского дома, выбор профессионального пути и пробные шаги, достижение социальной, интеллектуальной и эмоциональной зрелости, идентификация Я, укрепление

Я-концепции и формирование качественно других отношений с людьми. Именно в юношеском возрасте за счет центрального изменения отношения личности к самой себе, активного становления Я-концепции личности, укреплению мировосприятия и мировоззрения, установление социально зрелых отношений с окружающими людьми – становится отправной точкой в качественных преобразованиях ПБ юноши. В отличие от подросткового возраста, в юношестве они занимают активную позицию в социально-экономической сфере, из наблюдателей и пассивных зрителей перешли в роль активных участников формирования собственной жизненной стратегии. Основной акцент делается на становлении субъектности. Перечисленные параметры являются частью структуры ПБ в любом возрасте.

Таким образом, вышеизложенное сводится к тому, что юность – определенный этап созревания и развития человека, лежащий между детством и взрослостью, стадия развития, начинающаяся с полового созревания и заканчивающаяся наступлением взрослости. Главное приобретение юности – открытие своего внутреннего мира, его эмансипация от взрослых. Внешний мир начинает восприниматься через себя, появляются склонность к самоанализу и потребность систематизировать, обобщать свои знания о себе. Возрастает волевая регуляция. Проявляется стремление к самоутверждению. Происходит так же и самооценка внешности. А одна из важных психологических характеристик юности – самоуважение (принятие, одобрение себя или непринятие, неудовлетворенность собой). Наблюдается расхождение между идеальным и реальным «Я».

На основании теоретического анализа предложенных взглядов на юношеский возраст, можно сделать вывод, что данный возраст представляет собой комплексный, динамичный и решающий этап онтогенетического развития, центральными новообразованиями которого являются: становление самосознания, формирование целостного мировоззрения, профессиональное и жизненное самоопределение. В изученных периодизациях отмечается разброс в определении возрастных рамок начала и окончания юношеского возраста: от 13 лет (Е. Spranger) до 25 лет (И.С. Кон). Возрастной диапазон юношеского возраста в данном исследовании был выбран согласно периодизациям Ch. Bühler, Б.Г. Ананьева, Д.Б. Эльконина, Л.Д. Столяренко, А.А. Реана – 16 – 19 лет [120].

Особое внимание уделяется формированию ПБ и СЖ. ПБ в юности является важным предиктором академической успешности и требует психологического сопровождения со стороны системы образования. При этом СЖ, уходящий корнями в детство, в юношестве оформляется и становится более или менее очерченным, определяя выборы и решения личности, что подчеркивает актуальность изучения динамики этих феноменов для обеспечения здоровой и успешной взрослой жизни.

1.4. Выводы к главе 1

Теоретический анализ научной психологической литературы позволил сделать следующие выводы:

1. ПБ в психологической литературе на протяжении изучения феномена рассматривалось с точек зрения эвдемонизма (полноценное личностное функционирование и направленность на реализацию собственного потенциала) и гедонизма (субъективное переживание удовлетворенности жизнью и отсутствие страданий). Методологической основой нашего исследования была выбрана Многомерная модель психологического благополучия C.D. Ryff, т.к. она в полной мере передаёт сущность понятия ПБ, структурное содержания. Так, по C.D. Ryff, ПБ 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. На основе данной модели ПБ была разработана психодиагностическая Шкала психологического благополучия C.D. Ryff, которая была взята за основу нашего экспериментального исследования [101].
2. Взгляды М. Seligman, D. Kahneman на структуру ПБ сводятся к определению компонентов, связанных с эмоциональной саморегуляцией, увлеченностью в определенной сфере, с межличностными отношениями, со смыслами и осмысленностью, с достижениями и оценкой успешности прошлого опыта. В данном исследовании структура ПБ рассматривается согласно концепции C.D. Ryff, которая состоит из: 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 [101].
3. Определения СЖ А. Adler, G. Allport, К.А. Абульханова-Славская, Е.Л. Омельченко, М.Я. Виленского и др. сводятся к интегрированным неповторимым стилям приспособления к жизни, к способам достижения эффективности образа себя и отношений с окружающими людьми, к воплощению основных ценностей личности, проявляется во всех сферах и сохраняется как устойчивое единство. Понятие СЖ 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 [105; 108].

4. Модели психологических составляющих СЖ 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 типов СЖ В.А. Руженкова и В.В. Руженковой, где представлены 14 типов СЖ: 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 являются: 1) Невротический, 2) Выученная беспомощность, 3) Психическая несостоятельность, 4) Маргинальность. Выбор данной типологии СЖ аргументируется ещё и тем, что В.А. Руженков и В.В. Руженкова разработали Методику выявления стиля жизни у юношей, которую мы использовали в рамках экспериментального исследования [105; 108; 109; 110].
5. Произведена попытка синтезировать типологии СЖ из двух теорий: А. Adler и В.А. Руженкова и В.В. Руженковой, где показано сопоставление типов СЖ в зависимости от вектора направленности социального интереса и социальной активности.
6. 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.
7. Так, анализ психологической литературы указывает на ряд исследований ПБ и его структурных компонентов, СЖ и его компонентов в юношеском возрасте, и все же считаем их недостаточными в изучении этих феноменов у современных юношей и девушек. Таким образом, мы поставили перед собой цель экспериментально изучить и концептуализировать ПБ и СЖ в юношеском возрасте.

2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТИЛЯ ЖИЗНИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Методология исследования и его организация

Цель констатирующего эксперимента состоит в изучении особенностей проявленности ПБ и СЖ в юношеском возрасте в зависимости от возраста и гендера, а также в доказательстве наличия взаимосвязи между ПБ и СЖ в юности.

Поставленная цель позволяет сформулировать следующие *задачи констатирующего эксперимента*:

1. Выявление различий в проявлениях переживания ПБ и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности.
2. Идентификация различий в проявлениях СЖ и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности.
3. Установление связей между ПБ и СЖ и его компонентами в юношеском возрасте.
4. Создание психологического портрета психологически благополучной личности юношей и девушек.

Цель и задачи позволили выдвинуть *следующие гипотезы* для данной части исследования.

Общая гипотеза: предполагаем, что проявленность и уровень переживания ПБ в юношеском возрасте определены возрастным и гендерным критериями, а также СЖ и его компонентами, и обладает особыми характеристиками для данного этапа возрастного развития.

В соответствии с общей гипотезой были сформулированы *рабочие гипотезы*:

1. *Предполагается, что в проявлениях ПБ (и его структурных компонентов) в юношеском возрасте существуют различия в зависимости от возраста и гендерной принадлежности.*
2. *Предполагается, что в проявлениях СЖ (и его компонентов) в юношеском возрасте существуют различия в зависимости от возраста и гендерной принадлежности.*
3. *Предполагается наличие связей между ПБ и СЖ (и его компонентов) в юношеском возрасте.*
4. *Предполагается, что юноши и девушки с высоким уровнем переживания ПБ характеризуются направленностью на выбор проактивного, социально полезного и личностно развивающего СЖ.*

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%). Разделение на группы по возрасту в зависимости обусловлено идеей, в основе которой лежат взгляды Е. Erikson, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, И.С. Кона, что в 10-х классах юноши и девушки начинают учебно-профессиональное обучение, создание профессиональных планов; в 11 классах усиливается кризис выбора будущей профессиональной деятельности; в 12-х классах завершается этап школьного образования, проявляется кризис самоопределения, связанный с необходимостью перехода во взрослую жизнь, и все в совокупности определяет процесс самопознания, самосознания, личностной и профессиональной самоидентификации[23; 58; 91; 113; 179]. Гендерное распределение выборки можно описать следующим соотношением: юноши – 91 ученик, что составляет 46,7% испытуемых, девушек – 104, т.е. 53,3%.

Модель диагностики особенностей проявления психологического благополучия, стиля жизни и его компонентов в юношеском возрасте выглядит набором следующих методик и опросников (описание полного текста методик содержится в Приложении 2, стр. 181 – 193): *Шкала психологического благополучия (C.D. Ryff)*, *Методика выявления стиля жизни у подростков и юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова)*, *Методики «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. Резапкина)*, *Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова и Д.В. Трубецвев)* и *Методика «Замаскированные фигуры» (K.B. Gottschaldt)*.

Шкала психологического благополучия C.D. Ryff (Ryff Scales of Psychological Well-Being, PWB) в адаптации Н.Н. Лепешинского, предназначена для испытуемых от 14 лет. Опросник позволяет измерить субъективную и объективную сторону ПБ. Опросник состоит из 84 утверждений, которым испытуемый приписывает соответствующий балл в зависимости от степени его согласия-несогласия: «6 – абсолютно согласен», «5 – согласен», «4 – скорее согласен», «3 – скорее не согласен», «2 – не согласен», «1 – абсолютно не согласен». Подсчет результатов осуществляется в 2 этапа: суммируются сырые баллы, а затем переводятся в стены, которые указывают на уровень проявленности общего ПБ и отдельно каждого из компонентов: 1 – 3 стена – низкий уровень (ярко выраженное психологическое неблагополучие по параметру; указывает на наличие серьезных трудностей и проблем в соответствующей сфере жизни); 4 – 7 стенов – средний уровень (человек, в целом, справляется с задачами в конкретной области, но без выраженного позитивного развития), 8 – 10 стенов – высокий уровень (ярко выраженное ПБ по конкретному параметру; свидетельствует о высоком уровне позитивного функционирования и самореализации). Опросник дает информацию об уровне развития 6 шкал ПБ и интегрального показателя:

1. Положительные отношения с другими (шкала ПО): низкий балл говорит о сложности быть открытым в общении, об изолированности и фрустрации; высокий балл по данной шкале свидетельствует о наличии удовлетворительных, доверительных отношениях с окружающими, способность сопереживать.
2. Автономия (шкала АВ): низкий балл характеризует зависимость от мнения и оценки окружающих, конформист; высокий балл характеризует респондента как самостоятельного и независимого, неконформистом.
3. Управление средой (шкала УС): низкий балл свидетельствует о переживании сложностей в организации повседневной жизни, безрассудно использует возможности; высокий балл – об обладании властью и компетенций в управлении окружением, контроль над всей внешней деятельностью, эффективное использование предоставляющихся возможностей.
4. Личностный рост (шкала ЛР): наименьший балл свидетельствует об отсутствии собственного развития, интереса к жизни, ощущении неспособности изменить свое поведение; наибольший балл – о переживании чувства реализации собственного потенциала, изменениях в соответствии с познаниями и достижениями.
5. Цели жизни (шкала ЦЖ): низкий балл говорит об отсутствии целей и намерений, перспектив или убеждений, определяющих смысл; высокий балл о наличии цели в жизни, намерений и чувства направленности.
6. Самопринятие (шкала СП): низкий балл характеризует респондента как человека, который недоволен собой, обладает желанием быть не тем, кем на самом деле является; высший балл – позитивно относящегося к себе, знающего и принимающего свои слабые и сильные стороны.
7. Общее психологическое благополучие (интегральный показатель, шкала ОБПБ): стен, полученный для данной шкалы указывает на уровень переживания ПБ: низкий, средний и высокий [84; 244; 245].

Методика выявления стиля жизни у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова). Целью данной методики является выявление важных аспектов СЖ и его деформации у подростков и юношей. Методика содержит 70 вопросов с ответами и включает 14 шкал, соответствующих выделенным типам СЖ. На каждую шкалу приходится по 5 вопросов с ответами: «Никогда» (0 баллов), «Редко» (1 балл) и «Часто» (2 балла). Предпочитаемый СЖ определяется по сумме баллов, которые набрал испытуемый: 8 – 10 баллов – явное предпочтение стиля, 6 – 7 баллов – приверженность стилю; 1 – 5 баллов – отвержение стиля. Типы СЖ, практически, не встречаются изолированно, а, как правило, сочетаются с

другими. Методика выявляет 10 нормативных и 4 деструктивных СЖ. В первую очередь будут описаны нормативные/конструктивные СЖ:

1) «Конформисты» (КНФ) – СЖ, когда человек вопреки своим взглядам, мыслям и знаниям под воздействием мнения большинства членов группы принимает это мнение истинно верным и соглашается принять его;

2) «Альтруисты» (АЛТ) – СЖ, при котором человек бескорыстно жертвует собственными интересами в пользу интересов другого человека;

3) «Экстремалы» (ЭКСТ) – люди этого стиля склонны к экстраординарным действиям, связанных с опасностью и риском для жизни;

4) «Гедонисты» (ГДН) – СЖ, при котором человек характеризуется ориентацией на себя, практиками на получение удовольствия от ухода за собой, своим телом, развлечений, потреблений;

5) «Прагматики» (ПРГ) – на первое место в этом СЖ выходит выгода, карьера, в основе лежит деятельность и контекстуальный подход к решению проблем;

6) «Карьеристы» (КР) – человек, который подчиняет всю свою общественную деятельность цели продвижения в карьере, готов выполнять требования постольку, поскольку это способствует улучшению его личного положения;

7) «Вещисты» (ВЩ) – эго-ориентированное отношение к людям и ориентация на обладание вещами и благами, удовольствие получает не от самой вещи и ее использования, а от факта обладания ею;

8) «Гламур» (ГЛМ) – человек, выбирающий данный стиль, стремится найти отражение в социальных различиях, выражающихся чаще всего во внешних признаках (мода, дорогие вещи, тип окружения, типовое поведение и т.д.);

9) «Интеллектуалы» (ИНТ) – у человека этого стиля проявляется направленность на образованность, творчество, профессиональную карьеру;

10) «Богема» (БГМ) – неконвенциональный, эксцентричный СЖ, при котором человек преподносит себя в обществе как «творческого неформала»;

Далее представим описание деструктивных СЖ:

1) «Психологическая несостоятельность» (ПНС) – инфантильное восприятие реальности, психическое недоразвитие, умственная недостаточность;

2) «Выученная беспомощность» (ВБ) – СЖ, при котором у человека нарушается мотивация в результате пережитой неподконтрольной ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий;

3) «Маргинальность» (МРТ) – СЖ, обозначающий пограничное, переходное, структурно-неопределённое состояние субъекта, испытывает большое психологическое напряжение и переживают кризис самосознания;

4) «Невротики» (НВР) – человек часто чувствует себя «жертвой», несправедливо обиженным, невинно страдающим, рефлексировать, живет мыслями о прошлом и планами на будущее, однако не способен на реальные действия [189; 190].

Методика «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. Резанкина). Целью методики является определение иерархии ценностей. Методика состоит из 40 вопросов с ответами: «соответствует полностью» (+1 балл), «не соответствует» (-1 балл) и «сомневаюсь» (0 баллов). Подсчет баллов происходит через сложение алгебраической суммы по каждой шкале. Интерпретация результата зависит от его попадания в один из смысловых диапазонов: -5 – -3 баллов – отвергаемая ценность; -2 – 0 баллов получает ценность низкой значимости; 1 – 3 балла – умеренно значимая ценность; 4 – 5 баллов – значимая ценность.

Методика выявляет иерархию следующих ценностей: 1) «Здоровье» (ЗДР) – здоровый образ жизни, отсутствие вредных привычек; 2) «Материальная обеспеченность» (МТОБ) – вознаграждение за опыт работы, профессиональные достижения, квалификацию, наличие материальной безопасности; 3) «Творчество» (ТВР) – одна из высших ценностей, проявление нестандартного видения и решения обычной жизненной задачи, а также занятия искусством; 4) «Семья» (СМ) – крепость семейных связей, забота друг о друге, поддержка близких людей (в состав семьи входят не только актуальные родственники, но и будущая семья); 5) «Карьера» (КР) – продвижение вверх по служебной лестнице как проявление успеха в жизни, рост профессиональных знаний, умений, навыков; 6) «Служение» (СЛЖ) – способность жертвовать своими интересами ради окружающих, проявлять милосердие, сострадание, не ожидая награды или благодарности; 7) «Слава» (СЛ) – получение поддержки в виде внимания и признания со стороны окружающих; 8) «Отдых» (ОТД) – стремление восполнять затраченные ресурсы подходящими для человека энергоисточниками [67; 90; 123; 183].

Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев). Целью данного опросника является выявление параметров антивитальности (риска антивитальности) и жизнестойкости, а именно ресурсов и психологических средств, которые можно использовать при столкновении со стрессорами, в том числе, в ситуациях социального оценивания, фрустрации самооценки. Опросник предназначен для подростков, юношей и людей ранней зрелости. Опросник содержит 72 вопроса с ответами: «Нет» (0 баллов), «Скорее, нет» (1 балл) и «Скорее, да» (2 балла), «Да» (3 балла). Нормативное распределение баллов опросника выглядит следующим образом: 0 – 3 балла

– низкий уровень выраженности; 4 – 6 стенов – средний, умеренный уровень; 7 – 10 стенов – высокий уровень

Опросник позволяет выявить уровень проявления 14 шкал. Шкалы методики делятся на 2 группы: шкалы жизнестойкости и шкалы антивитальности.

Шкалы жизнестойкости: Шкала 1. «Психологическая поддержка» (ПсПд) – наличие в ближайшем социальном окружении достаточно социально-психологической поддержки (друзья, педагоги и / или самостоятельные ресурсы самообладания); Шкала 2. «Функциональная семья» (ФнСм) – стабильная психологическая поддержка членов семьи, уважение и любовь друг к другу; Шкала 3. «Удовлетворенность жизнью» (УдЖз) – удовлетворенность учебной деятельностью, социальным положением в группе, жизнью в целом; Шкала 4. «Стремление к успеху» (СтУс) – инициативность и социальная смелость в академических ситуациях (готовность высказать свою точку зрения, выступить перед аудиторией), перфектный стиль обучения; Шкала 5. «Саморегуляция / Планирование» (СмРг) – склонность к рациональному планированию в сочетании с гибким анализом разных способов, субъект способен опосредовать сложные эмоции и переживания, оттормаживать импульсивные желания; Шкала 6. «Позитивный образ будущего» (ПОБ) – надежда на успех и достижение в перспективе, оптимистичность прогнозов будущего.

Шкалы антивитальности: Шкала 1. «Антивительные мысли и действия» (АнМД) – мысли и действия, несущие саморазрушительный, аутоагрессивный характер, направленный против биологических потребностей человека. Подшкалы: 1.1. Антивительные мысли, 1.2. Антивительные действия, 1.3. Импульсивность поведения, 1.4. Демонстративность. Шкала 2. «Антивительные переживания» (АнПр) – переживание потери смысла жизни, собственной ненужности/заброшенности, симптомов депрессии, переживание беспомощности и неспособности справиться с трудностями. Подшкалы: 2.1. Негативный образ настоящего и будущего, 2.2. Заброшенность, 2.3. Беспомощность, 2.4. Неопосредованность эмоций. Шкала 3. «Страх негативной оценки» (СНО) – страх негативного оценивания сверстниками, страх критики, осмеивания, буллинга по любым признакам. Подшкалы: 3.1. Гелотофобия (страх осмеяния), 3.2. Дисморфофобия (страх негативной оценки внешности). Шкала 4. «Микросоциальный конфликт» (МкКф) – предиктор антивительного поведения, конфликты в разных сферах жизни юношей. Подшкалы: 4.1. Конфликт в семье, 4.2. Конфликт в группе сверстников, 4.3. Конфликт с педагогами. Шкала 5. «Одиночество / Недоверчивость» (ОД) – подозрительность и недоверчивость к другим, отстраненность от общения в силу представлений, о других как о неспособных причинить вред, предать, склонность действовать в одиночку. Шкала 6. «Вредные привычки» (ВрПр) – наличие вредных привычек, которые используются с целью

реализации значимых социальных мотивов в признании и принятии другими (курение «за компанию», алкоголь, «чтобы снять напряжение» и т.д.). Шкала 7. «Тревожные руминации» (ТрРм) – тревога, сопровождающаяся ригидной фиксацией на негативных аспектах прошедших ситуаций. Шкала 8. «Склонность к антивитальному поведению» (САНП) – склонность к асоциальному поведению, нарушению границ и правил, характерны представления о других как о «способе» удовлетворения собственных потребностей [165].

Методика «Замаскированные фигуры» (К.В. Gottschaldt) используется с целью выявить когнитивный профиль / стиль испытуемых, способность к аналитическому восприятию. Испытуемому предлагается в тридцати замаскированных фигурах найти одну из пяти эталонных фигур и указать ее. Результаты высчитываются по формуле, где итог можно интерпретировать следующим образом: показатель $>2,5$ указывает на параметр полнезависимости, показатель $<2,5$ – на параметр полезависимости. Полезависимость означает доминирование целого, недостаточное дифференцирование частей в образе восприятия, неспособность преодолеть контекст; такие испытуемые характеризуются глобальным и синтетическим мышлением. Полнезависимость – способность сопротивляться влиянию конфликтующих фоновых признаков при восприятии форм и связей, способность воспринимать целое, вычленять стимулы из контекста; такие испытуемые обладают аналитическим мышлением [183].

Методы статистической обработки полученных экспериментальных данных. Статистическая обработка данных была осуществлена при помощи программы SPSS-20.

В качестве основных критериев были выбраны следующие методы, помогающие в реализации поставленных задач:

1. проверка достоверности различий – U-критерий Манна-Уитни и T-критерий Стьюдента;
2. определение взаимосвязей между показателями – метод корреляционного анализа Спирмена и метод линейной корреляция Пирсона.

2.2. Результаты исследования психологического благополучия в юношеском возрасте

В соответствии с первой задачей и гипотезой констатирующего эксперимента: *предполагается, что в проявлениях ПБ (и его структурных компонентов) в юношеском возрасте существуют различия в зависимости от возраста и гендерной принадлежности*, мы перешли к исследованию ПБ.

Для реализации данной задачи на всей выборке была проведена методика Шкала психологического благополучия C.D. Ryff. На рис. 2.1 представлены средние значения по шкалам ПБ по всей выборке.

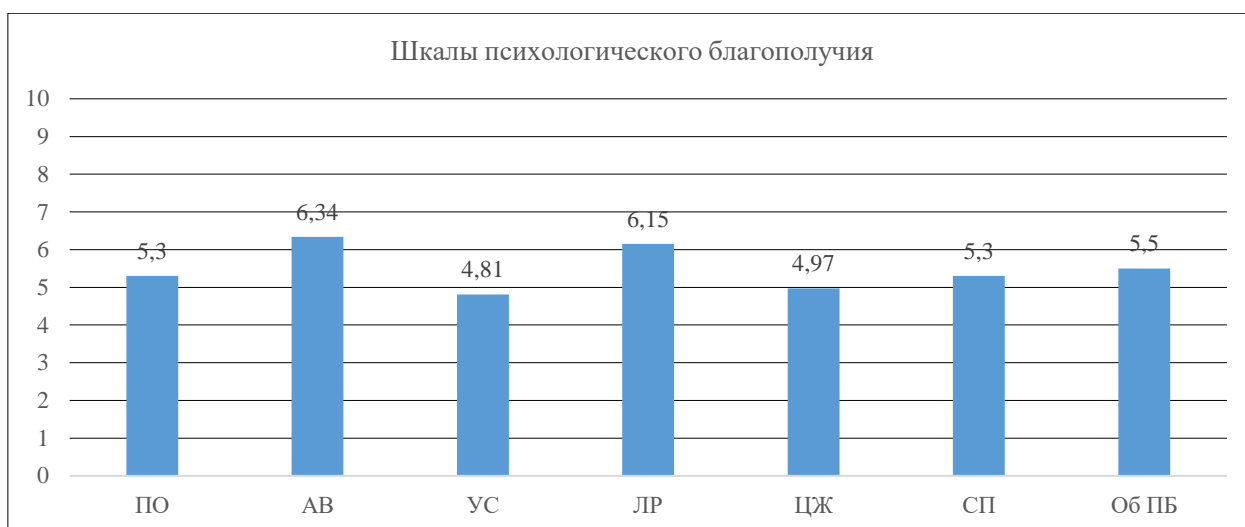


Рис. 2.1. Распределение средних значений по шкалам ПБ всей выборки

Результаты на рисунке 2.1 указывают на умеренный уровень переживания ПБ, в целом. Интегральный показатель общего ПБ (ОбПБ) по всей выборке получил среднее значение 5,5 – эквивалент среднего уровня, т.е. испытуемые переживают актуальное ПБ на среднем уровне благоприятности, как, в целом, оптимальное.

Другие параметры ПБ: позитивные отношения с окружающими (ПО) (5,3), автономия (АВ) (6,34), управление средой (УС) (4,81), личностный рост (ЛР) (6,15), цели жизни (ЦЖ) (4,97), самопринятие (СП) (5,3) развиты также на среднем уровне, полученные стены свидетельствуют об этом. Это означает, что юноши и девушки склонны идти на компромиссы, на взаимные уступки, умеют проявлять теплоту и заботиться о других, склонны строить доверительные и удовлетворительные отношения с людьми, демонстрировать положительное отношение к окружающим (шкала ПО); самостоятельность, независимость, способность противостоять попыткам общества думать и действовать определенным образом, оценка себя в соответствии с личными критериями проявляется ситуативно – развиты на среднем уровне (шкала АВ); власть над управлением окружения, контроль над поведением у учащихся юношеского возраста также проявляется ситуативно и под воздействием определенных факторов, т.к. показатель развития находится на среднем уровне (шкала УС); полученное среднее значение по шкале ЛР можно интерпретировать как средний уровень развития восприятия себя как самореализующуюся личность, открытость новому опыту, чувства реализации собственного потенциала, наблюдения улучшения в себе и своих действиях; для юношей и девушек характерно наличие направленностей, целей жизни, использование прошлого опыта как основы и смысла для будущих действий, придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни – все эти параметры развиты на среднем уровне (шкала ЦЖ); СП всей выборки проявляется в следующих характеристиках: умеренное позитивное

отношение к себе, принятие своих положительных и отрицательных качеств, средне положительно оценивают свое прошлое, ситуативно стремятся быть не теми, кем являются.

Проанализируем частоты встречаемости уровня ПБ по всей выборке, отразив результаты в Таблице 2.1.

Таблица 2.1. Процентное соотношение испытуемых с разным уровнем ПБ по всей выборке

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%
Общее ПБ	10,8%	78,4%	10,8%

Результаты анализа данных указывают на сформированность компонентов ПБ 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 ЛР (75,9%) и СП (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 ЦЖ (23,1%) и УС (23,1%); относительно высокий процент в категории низкого уровня отмечается по шкалам ПО (16,9%) и СП (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 неприятие себя. Перечисленные трудности становятся зоной риска формирования неблагополучия. Единственная шкала, где процент высокого уровня существенно выше других шкал – это показатель АВ (32,2%), шкала ЛР 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 УС (6,7%), который вновь указывает на то, что управление своей жизнью является для выборки наиболее сложной задачей.

Из вышеизложенного следует, что в проявленности ПБ в юношеском возрасте можем наблюдать следующие феномены: общий уровень ПБ у большинства юношей и девушек является средним. Ключевыми проблемными зонами, которые требуют внимания, являются: управление средой (УС) и цели жизни (ЦЖ), что может указывать на недостаток

ощущения контроля над внешними обстоятельствами и неопределенность в жизненном самоопределении. Наиболее сильной стороной выборки является автономия (АВ): более трети респондентов продемонстрировали высокий уровень независимости и следования собственным убеждениям.

Общая выборка была разделена на подгруппы по возрастам: учащиеся 10-х классов – 16-тилетние, учащиеся 11-х классов – 17 – 18-ти летние и учащиеся 12-х классов – 19-тилетние. В дальнейшем мы представим результаты ПБ в соответствии с их представленностью в разных возрастных группах (рисунок 2.2.)

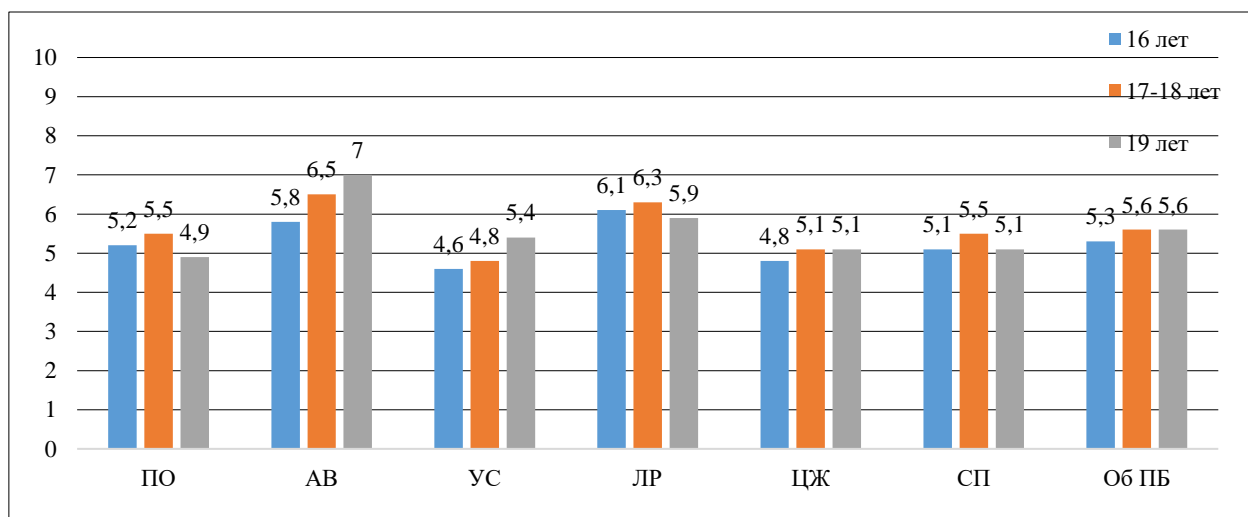


Рис. 2.2. Распределение средних значений компонентов ПБ по возрастному критерию

Рисунок 2.2. иллюстрирует особенности проявления компонентов ПБ в разных возрастных группах и они, в основном, находятся на среднем уровне проявления. Можем отметить, что для разных периодов юношеского возраста характерны повышенная потребность в АВ (наличие самых высоких показателей: 16 лет – 5,8; 17 – 18 лет – 6,5; 19 лет – 7) и стремление к ЛР (заметно высокие показатели в сравнении с другими шкалами: 16 лет – 6,1; 17 – 18 лет – 6,3; 19 лет – 5,9). Заниженные стены встретились по шкалам УС (16 лет – 4,6; 17 – 18 лет – 4,8; 19 лет – 5,4), ЦЖ (16 лет – 4,8; 17-18 лет – 5,1; 19 лет – 5,1) и СП (16 лет – 5,1; 17 – 18 лет – 5,5; 19 лет – 5,1). Компоненты ЦЖ и СП за разные периоды юношеского возраста не изменяются, остаются, практически, на том же уровне.

Статистических различий по шкалам компонентов ПБ в зависимости от периода юношеского возраста не было выявлено по итогам использования критерия Т-Стьюдента, за исключением полученных результатов по переживанию потребности в АВ между группами 16 (5,8) и 17 – 18 (6,5) и 19-летними (7) ($T=2$, при $p \leq 0,05$; $T=2,4$, при $p \leq 0,05$) (Приложение 3, Таблица ПЗ.1.), это 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.

С целью выявления особенностей функционирования личности на разных этапах юношеского возраста, был произведен анализ распределения испытуемых по уровням выраженности (низкий, средний, высокий) каждого компонента ПБ в трех возрастных группах: 16 лет, 17 – 18 лет и 19 лет (Таблица 2.2.).

Таблица 2.2. Процентное соотношение испытуемых с разным уровнем ПБ по возрастному критерию

Шкалы	Низкий уровень			Средний уровень			Высокий уровень		
	16 л	17-18 л	19 л	16 л	17-18 л	19 л	16 л	17-18 л	19 л
Общее ПБ	12,5%	9,1%	3,5%	79,6%	73,8%	94,6%	7,9%	17,1%	1,8%
Позитивные отношения	16,7%	15,1%	23,2%	77,7%	68,5%	75%	5,6%	16,4%	1,8%
Автономия	15,7%	9,2%	0%	56,5%	54,3%	57,1%	27,8%	36,4%	42,8%
Управление средой	27,3%	22,4%	7,15%	69,9%	68,8%	89,3%	2,9%	8,7%	3,5%
Личностный рост	2,8%	3,8%	3,5%	80,5%	69,9%	80,3%	16,8%	26,2%	32,1%
Цели жизни	28,7%	17,7%	25,0%	66,7%	67,5%	73,2%	4,7%	14,6%	1,8%
Самопринятие	30,1%	19,4%	8,9%	57,9%	78,5%	91,1%	12,2%	11,7%	0%

Замечаем, что во всех возрастных группах и по большинству шкал доминирует средний уровень ПБ, характеризующее юношей и девушек, которые оптимально функционируют в рамках запроса возраста. Самые высокие показатели в группе со средним уровнем наблюдаются у юношей и девушек 19 лет по шкалам ОБПБ (94,6%) и СП (91,1%), что говорит о тенденции выпускников к принятию своих всех черт и проявлений, а также о положительной динамике ПБ с возрастом.

Группа 16-летних юношей и девушек демонстрирует самые высокие показатели низкого уровня по шкалам СП (30,1%) и ЦЖ (28,7%), что указывает на значительные трудности с формированием положительного образа Я и определением жизненных целей. Наибольшие проблемы в этой группе юношей и девушек отмечается с навыком управления окружением – УС (27,3%), что, вероятно, отражает трудности в связи с адаптационными процессами к академической и социальной жизни. Наряду с этим, можно отметить высокий уровень проявленности АВ (27,7%), который указывает на стремление к эмансипации и независимости.

Для 17 – 18-летних характерен высокий уровень ПО (16,4%), наличие ЦЖ (14,6%), способность УС (8,7%), и, в общем, переживается уровень ПБ как высокий больше в этой возрастной группе, чем во всех остальных (17,1%). Это, возможно, связано с наступлением совершеннолетия и появлением ощущения силы и ресурсов справляться с жизненными сложностями.

У 19-летних отмечается резкое снижение низких показателей, особенно по шкалам СП (8,9%), что может означать успешное преодоление кризиса идентичности и повышения зрелости. Для группы 19-летних юношей и девушек характерно переживание на высоком уровне таких компонентов ПБ, как: АВ (42,8%) и ЛР (32,1%), которые говорят о тенденции юношей и девушек развивать свои личностные компетенции.

Обращая внимание на динамику развития компонентов ПБ в юношеском возрасте, можно отметить, что существует положительная динамика по шкале АВ: у 16-летних 27,8%, у 17 – 18-летних – 36,4%, у 19-летних – 42,8%, что подтверждает теоретические предпосылки, указывающие на то, что автономия является ключевым новообразованием возраста. Шкала ЛР также демонстрирует положительную динамику – от 16,8% у 16-летних до 31,2% у 19-летних, что свидетельствует о повышении открытости опыту и стремлении к самосовершенствованию в юношеском возрасте. Отрицательная динамика отмечается по шкалам ПО, УС и ЦЖ – высокий уровень показателей остается низким во всех группах, не превышая 16,4%, что указывает на нереализованность потенциалов юношей и девушек в данных сферах.

Результаты эксперимента указывают на наличие положительной динамики ПБ в юношеском возрасте, подтверждающие ключевые задачи возраста, состоящие в потребности в автономии и действиях в рамках личностного роста. Наблюдается статистически значимый рост автономии, стремлению к сепарации. К 19-ти годам происходит заметное снижение показателей самопринятия, что говорит о преодоленном кризисе идентичности. Зоной риска можно считать 16-летний возраст, т.к. в нем отмечались наибольшие трудности в самопринятии, жизненных целях, управлении средой, которые могут быть связаны с процессом или результатом адаптационного стресса. Можем сделать вывод, что для юношей и девушек характерно оптимальное функционирование общего показателя и компонентов ПБ.

Наше исследование было сфокусировано также на поиске различий в проявлении ПБ и его компонентов в зависимости от гендерной принадлежности (юноши и девушки). Рассмотрим проявления ПБ и его компонентов в юношеском возрасте по гендерному признаку на основании средних результатов по шкалам, показанные на рисунке 2.3.

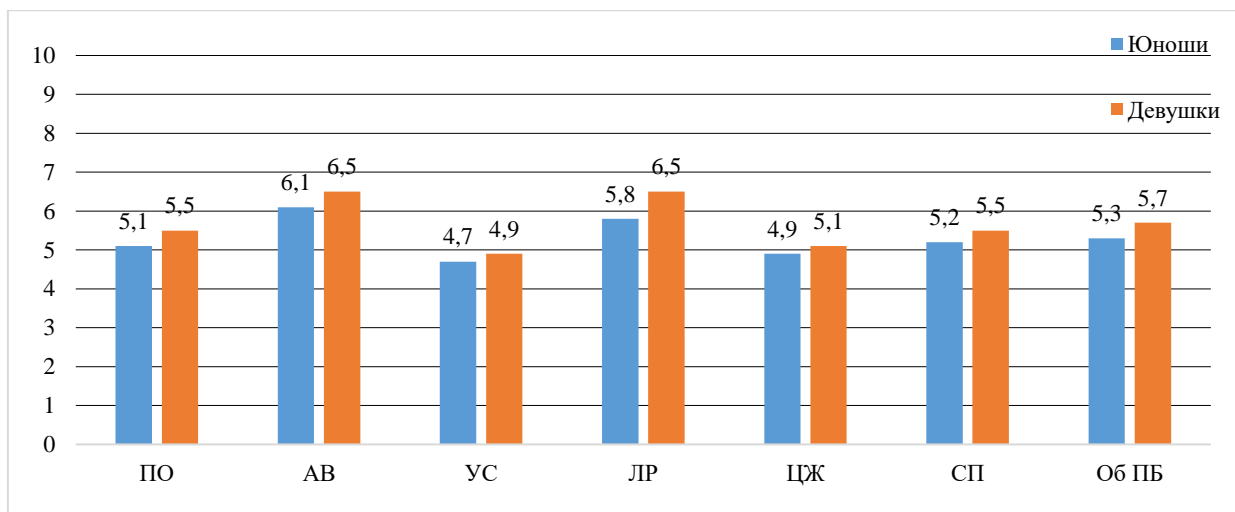


Рис. 2.3. Распределение средних значений компонентов ПБ по гендерному критерию

Все данные, в том числе и ОбПБ, находятся на среднем уровне (юноши – 5,3, девушки – 5,7). Распределение средних значений по группе указывает, что выше других компонентов развита шкала АВ (юноши – 6,1, девушки – 6,5), но статистически значимая разница не была выявлена. Обращает внимание на себя тот факт, что по шкале ЛР у девушек показатель выше (6,5), чем у юношей (5,8). Ниже других показателей проявляется такой компонент ПБ как УС (юноши – 4,7; девушки – 4,9).

Существуют статистически достоверные различия (согласно результатам применения критерия Т-Стьюдента) по уровню проявления ЛР, как компонента ПБ, среди юношей и девушек ($T=3$, при $p \leq 0,01$): девушки чаще склонны улучшать свои личностные качества, прикладывать силы для повышения качества и эффективности жизни (6,5), чем юноши (5,8) (Приложение 3, Таблица ПЗ.2.). Это можно объяснить следующими условиями развития: созревание девушек происходит быстрее, чем у юношей; в юношеском возрасте девушки более склонны к саморефлексии, анализу собственных чувств и переживаний, для девушек ценность отношений и социальные компетенции являются важными составляющими их личностного развития; девушки чаще юношей демонстрируют более высокий уровень учебной мотивации и академической успеваемости, чем юноши.

Из изложенного анализа данных следует вывод, что различия в проявлении ПБ у юношей и девушек, практически, сходятся: неопределенность в жизненных целях, позитивные отношения с окружающими, самопринятие и стремление быть аутентичными схожи у старшеклассников обоих полов; за исключением стремления девушек к личностному росту. Это свидетельствует о том, что у юношей и девушек отмечается повышенное желание автономии и независимости при сниженной способности управления средой. Данная картина соответствует психологической характеристике возраста, когда

потребность в сепарации от взрослых высокая, а навыки/опыт регулировать свое поведение, поведение окружающих людей, контролировать события низкие.

Рассмотрим частоты по критерию уровня переживания ПБ юношами и девушками, показанные в Таблице 2.3.

Таблица 2.3. Процентное соотношение испытуемых с разным уровнем ПБ по гендерному критерию

Шкалы	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общее ПБ	13,2%	8,7%	76,9%	79,8%	9,9%	11,5%
Позитивные отношения	20,9%	13,5%	65,9%	76,0%	13,2%	10,6%
Автономия	11,0%	7,7%	57,1%	59,6%	31,9%	32,7%
Управление средой	24,2%	22,1%	71,4%	69,2%	4,4%	8,7%
Личностный рост	7,7%	1,9%	76,9%	75,0%	15,4%	23,1%
Цели жизни	27,5%	19,2%	61,5%	73,1%	11,0%	7,7%
Самопринятие	18,7%	13,5%	70,3%	79,8%	11,0%	6,7%

Для обеих групп характерен средний уровень переживания ОБПБ (юноши – 76,9%; девушки – 79,8%), что означает, что и девушки, и юноши демонстрируют умеренный уровень ПБ. Это означает, что они переживают комплексное чувство комфорта, удовлетворенностью жизнью и деятельностью, видят возможности реализовать свой потенциал, ощущают способность регулировать собственное эмоциональное состояние, демонстрируют навыки стрессоустойчивости.

Следует обратить внимание на показатели низкого уровня переживания компонентов ПБ. Среди юношей чаще встречается низкий уровень переживания всех компонентов ПБ (ОБПБ – 13,2%; ПО – 20,9%; АВ – 11%; УС – 24,2%; ЛР – 7,7%; ЦЖ – 27,5%; СП – 18,7%), чем среди девушек. У юношей выражено проявляется низкий уровень в следующих категориях: ПО (20,9%), УС (24,2%) и наличие ЦЖ (27,5%). Это может быть обусловлено тем, что юноши испытывают сложности с целеполаганием, с восприятием возможности влиять на жизненные обстоятельства, с удовольствием от коммуникации с окружающими людьми.

В гендерной группе девушек с низким уровнем ПБ распределение частот (ОБПБ – 8,7%; ПО – 13,5%; АВ – 7,7%; УС – 22,1%; ЛР – 1,9%; ЦЖ – 19,2%; СП – 13,5%) позволило отметить, что у этой категории выборки акцентировано переживание сложности влияния на окружающую среду (УС – 22,1%) и отсутствие ЦЖ (19,2%). Таким образом, можно сделать вывод, что девушки чувствуют себя менее компетентными в решении жизненных вопросов, ощущают отсутствие контроля над условиями своей жизни, не принимают агентность в эффективной организации своей жизни.

Рассмотрим показатели компонентов ПБ в группе с высоким уровнем ПБ (ОБПБ – 9,9% / 11,5%; ПО – 13,2% / 10,6%; АВ – 31,9% / 32,7%; УС – 4,4% / 8,7%; ЛР – 15,4% / 23,1%; ЦЖ – 11,0% / 7,7%; СП – 11,0% / 6,7%). Высокий уровень такого компонента ПБ,

как АВ отмечается у трети выборки, как у юношей (31,9%), так и у девушек (32,7%). Такие данные свидетельствуют о том, что юноши и девушки ощущают независимость от мнения и влияния окружающего мира, стремятся к самостоятельности в принятии решений, в действиях. Отмечается некоторая проблемная точка в данной выборке, на которую указывает высокий уровень АВ при отсутствии ЦЖ (юноши – 11,0%; девушки – 7,7%), способности УС (юноши – 4,4%; девушки – 8,7%) и негативными отношениями с окружающими людьми (ПО: юноши – 13,2%; девушки – 10,6%). Такую тенденцию можно охарактеризовать как желание автономности ради автономности, которая не подчинена социальным и личностным целям. Такого рода феномен можно регулировать в рамках воспитательного процесса через индивидуальные и групповые беседы и целенаправленное формирование навыков дизайна и проектирования своего будущего. Остальные шкалы находятся на незначительно высоком уровне, чтобы на их основании делать вывод о преобладании того или иного феномена.

Анализ полученных данных исследования позволяет сделать следующие выводы для данного параграфа: ОБПБ и его компоненты (ПО, АВ, УС, ЛР, ЦЖ, СП) у большинства испытуемых находятся на среднем уровне. Самым высоким показателем является шкала АВ, что демонстрирует тенденцию к независимости и следованию внутренним убеждениям. Наибольший процент низких показателей встречается по шкалам ЦЖ и УС, что указывает на проблемные зоны в целеполагании и ощущением контроля над окружающим миром.

К 19-ти годам отмечается снижение низких показателей по шкале СП, что иллюстрирует преодоление кризиса идентичности и повышение ощущения взрослости. 16-ти летний возраст рассматривается с точки зрения зоны риска, т.к. отмечаются самые высокие показатели низкого уровня СП, ЦЖ и УС. Стабильно низкими показателями обладают представители всех возрастных групп по УС и ЦЖ.

Независимо от гендера отмечается повышенная потребность в АВ и независимости: чем старше становятся юноши и девушки, тем сильнее эта потребность выражается, отмечается положительная динамика по данной шкале. Девушки статистически значимо чаще склонны к ЛР. Юноши чаще демонстрируют сниженный уровень по таким шкалам, как: ЦЖ, УС и ПО.

Полученные результаты исследования ПБ в юношеском возрасте **частично подтверждают** первую гипотезу констатирующего эксперимента, а именно: *предполагается, что в проявлениях ПБ (и его структурных компонентов) в юношеском возрасте существуют различия в зависимости от возраста и гендерной принадлежности.*

2.3. Результаты исследования стиля жизни и компонентов стиля жизни в юношеском возрасте

В соответствии со второй задачей и гипотезой констатирующего эксперимента: *предполагается, что в проявлениях СЖ (и его компонентов) в юношеском возрасте существуют различия в зависимости от гендерной принадлежности и возраста*, мы переходим к описанию результатов исследования СЖ и его компонентов среди юношей и девушек.

В реализации данной задачи была использована Методика выявления стиля жизни у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова). В данном параграфе будет рассмотрена представленность типов СЖ и его компонентов в юношеском возрасте на основании результатов по всей выборке, а затем по группам.

Таблица 2.4. Распределение средних значений Методики выявления СЖ у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова) по всей выборке

Конформисты	Альтруисты	Экстремалы	Гедонисты	Прагматики	Карьеристы	Вещисты	Гламур	Интеллектуалы	Богема	Психологическая несостоятельность	Выученная беспомощность	Маргинальность	Невротики
4,4	5,6	5,0	5,8	7,1	6,4	4,4	3,2	6,4	5,4	3,5	3,4	1,9	5,2

На основании средних баллов по каждому СЖ юношей и девушек в таблице 2.4. можно составить рейтинги отвергаемых, приверженных и предпочитаемых СЖ по принципу убывания высоких (предпочитаемый стиль) и возрастания низких (отвергаемый стиль) средних показателей (Таблица 2.5.).

Таблица 2.5. Рейтинги СЖ по отвержению и приверженности по всей выборке

Рейтинги СЖ	Среднее значение
Приверженность СЖ (в порядке убывания)	
Прагматики (ПРГ)	7,1
Интеллектуалы (ИНТ)	6,4
Карьеристы (КР)	6,4
Стили жизни между отвержением и приверженностью	
Гедонисты (ГДН)	5,8
Альтруисты (АЛТ)	5,6
Богема (БГМ)	5,4
Невротики (НВР)	5,2
Отвергаемые СЖ	
Экстремалы (ЭКСТ)	5,0
Конформисты (КНФ)	4,4
Вещисты (ВЩЗ)	4,4
Психологическая несостоятельность (ПНс)	3,5
Выученная беспомощность (ВБ)	3,4
Гламур (ГЛМ)	3,2

Маргинальность (МРГ)	1,9
----------------------	-----

Ранжирование предпочитаемых СЖ, отраженное в Таблице 2.5, указывает на тенденцию в юношеском возрасте выбирать следующие СЖ в качестве ведущих: прагматики (ПРГ) (7,1), интеллектуалы (ИНТ) (6,4), карьеристы (КР) (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 они связывают 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 СЖ попали три из четырех деструктивных стилей: психологическая несостоятельность (ПСН) (3,5), выученная беспомощность (ВБ) (3,4) и маргиналы (МРГ) (1,9). В этот же список попали СЖ: гламур (ГЛМ) (3,2), вещизм (ВЩ) (4,4), конформисты (КНФ) (4,4) и экстремалы (ЭКС) (5,0). Деструктивные стили отвергаются юношами и девушками адекватно представлениям о психическом здоровье и благополучии: ПСН и ВБ отвергаются из-за присутствующего элемента пассивности, отказом от личной ответственности, которые не присущи возрастным особенностям юности; МРГ – отсутствием ориентации на социально приемлемые нормы. Так как юношескому возрасту характерна тенденция к автономии и подлинности, юноши и девушки не рассматривают ВЩ и ГЛМ как СЖ, которые направлены на сокрытие собственной уникальности и индивидуальности посредством социальных масок внешних и материальных ценностей. По причине преобладания потребности в автономии и независимости, юноши и девушки отвергают КНФ как символ подчинения социальному давлению и, вследствие, потери собственной индивидуальности. В выборке юношей и девушек отмечается переживание проблем с управлением окружения, в связи с чем они не рассматривают ЭКС как оптимальный СЖ, т.к. он сопряжен с неопределенностью, риском и вероятностью полной потери контроля за жизнью.

Остальные четыре СЖ: невротики (НВР) (5,2), богема (БГМ) (5,4), альтруисты (АЛТ) (5,6), гедонисты (ГДН) (5,8), получили средние значения, которые свидетельствуют о пограничности выбора этих СЖ юношами и девушками, т.е. данные СЖ не являются отвергаемыми, но и не явно предпочитаемыми одновременно. Данный феномен можно объяснить следующим образом: юноши и девушки находятся на стадии личностного и

профессионального становления, чаще всего, сопровождающегося чувством неопределенности, проходят этап социальной «примерки» ролей и ролевого поведения, на выбор СЖ могут влиять ситуативные и частные факторы – это все определяет амбивалентность и неустойчивость выбора СЖ. Так, амбивалентность выбора СЖ АЛТ (служение и помощь людям) может противоречить потребности в АВ; ГДН и БГМ могут быть выбраны юношами и девушками в качестве символа демонстрации собственной индивидуальности и уникальности, а могут и отвергаться, как социально неприемлемые и недостаточные для достижения ЦЖ, показатели которых в выборке и так занижены.

В Таблице 2.6 представлены частоты распределения процентного соотношения юношей и девушек, склонных отвергать или предпочитать тот или иной СЖ.

Таблица 2.6. Частоты по шкалам Методики выявления СЖ у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова)

Стиль жизни	Отвержение СЖ	Приверженность СЖ	Явное предпочтение СЖ
Конформисты	73,3%	24,1%	2,6%
Альтруисты	40,0%	52,3%	7,7%
Экстремалы	55,9%	32,3%	11,8%
Гедонисты	44,1%	42,6%	13,3%
Прагматики	12,8%	46,7%	40,5%
Карьеристы	29,2%	41,0%	29,7%
Вещисты	70,8%	22,1%	7,2%
Гламур	83,6%	11,3%	5,1%
Интеллектуалы	33,8%	39,5%	26,7%
Богема	49,7%	32,3%	17,9%
Психологическая несостоятельность	85,6%	11,8%	2,6%
Выученная беспомощность	88,7%	11,3%	0,0%
Маргинальность	100%	0,0%	0,0%
Невротики	60,5%	33,3%	6,2%

Полученные результаты показывают, что явное предпочтение юноши и девушки отдают таким СЖ, как: ПРГ (40,5%), КР (29,7%) и ИНТ (26,7%). Рациональный подход, практичность, фокусировка на конкретных результатах, мотивация к профессиональному успеху и саморазвитию, развитие собственного интеллектуального потенциала, развитие и получение новых личностных навыков и компетенций – это характеристики, присущие данной выборке юношей и девушек, что соответствует психологическим характеристикам юношеского возраста.

Приверженность, но не явное предпочтение, показали юноши и девушки к следующим СЖ: АЛТ (52,3%), ПРГ (46,7%), ГДН (42,6%), КР (41,0%). Полученные данные характеризуют юношей и девушек выборки как стремящихся оказать помощь и заботу окружающим людям, готовы включаться психологически в переживания и поддержку в эмоциональных и личностных сложностях близких, идти на компромиссы; находятся в

активном поиске получения удовольствия и наслаждения жизнью, избегания неприятных переживаний и трудностей. Высокий процент приверженности был отмечен по тем же СЖ, что и в категории явного предпочтения: ПРГ и КР, что подтверждает тенденцию юношей и девушек выборки ориентироваться на концептуальное и прагматичное решение жизненных задач, выбирать карьерный рост и развитие как жизненную стратегию.

Явное неприятие или отвержение типов СЖ в данной выборке юношей и девушек отслеживаем по следующим типам: МРГ (100%), ВБ (88,7%), ПСН (85,6%), ГЛМ (83,6%), ВЩ (70,8%), КНФ (73,3%). Полученные результаты указывают на зрелую тенденцию юношей и девушек отвергать СЖ, связанные: с девиантным, асоциальным поведением, с ощущением пассивности и бесконтрольности собственной деятельности, с потребительским отношением к социальному взаимодействию, с зависимостью от внешнего атрибутивного статуса, с невозможностью справиться с социальным давлением. Такая картина вполне согласуется со стремлением юноши и девушек выборки к АВ и ЛР как компонентов ПБ.

СЖ НВР (60,5%), ЭКСТ (55,9%), БГМ (49,7%) получили процент отвержения выше среднего или близкий к этому уровню, что означает неприятие юношами и девушками тревожности, сомнений, наличия внутренних конфликтов, эмоциональной нестабильности, а также модели поведения, связанной с повышенным риском, необдуманными действиями и поиском острых ощущений. Свободное творчество, неорганизованные и неопределенные цели также являются для юношей и девушек непривлекательными для выбора в качестве будущей профессиональной и личной перспективы.

В целом, три СЖ формируют ценностное ядро данной выборки юношей и девушек: направленность на рациональность, успех и саморазвитие. Категорически отвергаются стили, связанные с пассивностью, несостоятельностью, чрезмерной демонстративностью, асоциальным поведением и социальным давлением. Юноши и девушки стремятся дистанцироваться от стилей, содержащих в себе как основной компонент эмоциональную нестабильность, повышенный риск и неспособность стабильно организовать жизненные планы и цели.

Рассмотрим распределение средних значений стенов отдельно по каждой возрастной группе (рисунок 2.4.).

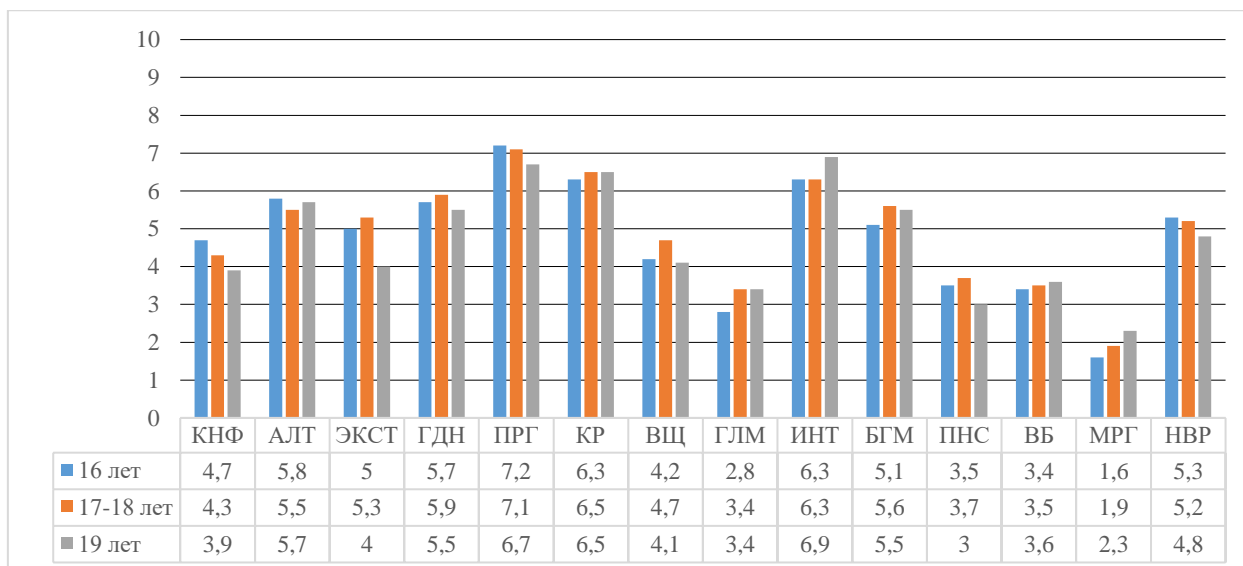


Рис. 2.4. Распределение средних значений СЖ по возрастному критерию

Исходя из данных на рисунке 2.4. можно отметить, что наиболее выраженными СЖ во всех возрастных группах являются: ПРГ (16 лет – 7,2; 17 – 18 лет – 7,1; 19 лет – 6,7), КР (16 лет – 6,3; 17 – 18 лет – 6,5; 19 лет – 6,5), ИНТ (16 лет – 6,3; 17-18 лет – 6,3; 19 лет – 6,9) и АЛТ (16 лет – 5,8; 17 – 18 лет – 5,5; 19 лет – 5,7). Тенденция свидетельствует о том, что для юношей и девушек характерен акцент на прагматизме, профессиональном росте и достижении успеха, оказании помощи другим и стремлении реализовать свой интеллектуальный потенциал.

Юноши и девушки отвергают такие СЖ, как: ГЛМ (16 лет – 2,8; 17 – 18 лет – 3,4; 19 лет – 3,4), МРГ (16 лет – 1,6; 17 – 18 лет – 1,9; 19 лет – 2,3), ПНС (16 лет – 3,5; 17 – 18 лет – 3,7; 19 лет – 3) и ВБ (16 лет – 3,4; 17 – 18 лет – 3,5; 19 лет – 3,6), что отражается в их поведении через отрицание неаутентичных способов самопрезентации, асоциальных паттернов поведения, пассивной и деструктивной формы взаимодействия с окружающими.

Остальные СЖ приобрели средние значения в проявленности в выборке юношей и девушек: КНФ (16 лет – 4,7; 17 – 18 лет – 4,3; 19 лет – 3,9), ЭКС (16 лет – 5; 17 – 18 лет – 5,3; 19 лет – 4), ГДН (16 лет – 5,7; 17 – 18 лет – 5,9; 19 лет – 5,5), ВЩ (16 лет – 4,2; 17 – 18 лет – 4,7; 19 лет – 4,1), НВР (16 лет – 5,3; 17 – 18 лет – 5,2; 19 лет – 4,8), что означает ситуативное прибегание к выбору данных стилей.

Результаты анализа свидетельствуют о том, что юноши и девушки, независимо от возрастного периода, склонны выбирать такие СЖ, которые способствуют реализации и получению результатов логического, прикладного, практического характера. Они нацелены на эффективные и полезные действия в общении, в учении, в общей жизнедеятельности. Стремятся к продвижению по карьерной лестнице и подчинять условия среды под

достижение карьерных целей. У интеллектуалов преобладают духовные ценности над материальными благами.

В Таблице 2.7. рассмотрим частоту распределения СЖ по трем категориям: явное предпочтение, приверженность и отвержение в трех возрастных группах.

Таблица 2.7. Процентное соотношение испытуемых с разным уровнем СЖ по возрастному критерию

Шкалы	Явное предпочтение СЖ			Приверженность СЖ			Отвержение СЖ		
	16 лет	17-18 лет	19 лет	16 лет	17-18 лет	19 лет	16 лет	17-18 лет	19 лет
Конформисты	3,7%	1,35%	0,0%	29,6%	22,45 %	12,75 %	66,7%	76,2%	87,5%
Альтруисты	6,5%	3,35%	17,85 %	52,3%	59,95 %	55,35 %	41,2%	36,7%	26,8%
Экстремалы	12,05 %	14,25 %	16,05 %	31,0%	33,8%	19,65 %	56,95 %	51,95 %	64,3%
Гедонисты	6,5%	17,25 %	14,3%	44,9%	37,35 %	35,7%	48,6%	45,4%	50,0%
Прагматики	48,15 %	39,95 %	17,85 %	43,05 %	46,9%	58,95 %	8,8%	13,1%	13,2%
Карьеристы	24,55 %	29,55 %	46,45 %	33,8%	46,8%	26,8%	41,65 %	23,6%	26,8%
Вещизм	2,8%	9,05%	3,55%	13,9%	30,05 %	33,95 %	83,3%	60,9%	62,5%
Гламур	2,8%	6,05%	1,8%	11,15 %	13,95 %	7,15%	86,1%	80,05 %	91,05 %
Интеллектуалы	37,05 %	23,3%	39,3%	21,75 %	45,15 %	35,7%	41,2%	31,5%	25%
Богема	19,9%	20,3%	17,85 %	25,4%	33,25 %	39,3%	54,65 %	46,4%	42,85 %
Психологическая несостоятельность	10,2%	1,35%	0,0%	10,2%	17,45 %	16,05 %	79,65 %	81,2%	83,5%
Выученная беспомощность	0,0%	0,0%	0,0%	9,7%	11,85 %	3,55%	90,3%	88,15 %	46,45 %
Маргинальность	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100%	100%	100%
Невротики	13,0%	4,7%	0,0%	35,65 %	35,15 %	25%	51,4%	60,15 %	75,0%

Данные Таблицы 2.7. свидетельствуют о наличии трех тенденций в выборе СЖ юношами и девушками: доминирующие и усиливающиеся СЖ; СЖ, теряющие актуальность; СЖ с устойчивым отвержением.

В рамках первого вида динамики – доминирующие и усиливающиеся СЖ, – три СЖ показали явную динамику предпочтения: КР, ИНТ и АЛТ. Стиль КР с возрастом увеличивает свою представленность в выборе юношей и девушек (16 лет – 24,55%; 17 – 18 лет – 29,55%; 19 лет – 46,45%), что иллюстрируют возрастающую тенденцию юношей и девушек выбирать профессиональный путь и развитие как жизненную перспективу в соответствии с возрастной задачей в профессиональном самоопределении. Стиль ИНТ в 16-

летнем возрасте отмечает высокий уровень предпочтения (37,05%), снижает свою значимость к 17 – 18 годам (23,3%) и вновь приобретает актуальность в 19-летнем возрасте (39,3%), что может быть связано с необходимостью сдавать выпускные экзамены. Стил ь АЛТ показал свою максимальную проявленность в 19-летнем возрасте (16 лет – 6,5%; 17 – 18 лет – 3,35%; 19 лет – 17,85%), что указывает на повышение социальной ответственности и зрелости к этому возрасту.

СЖ, теряющие актуальность, стали: ПРГ, НВР, КНФ. Явное предпочтение стили я ПРГ резко снижается (16 лет – 48,15%; 17 – 18 лет – 39,95%; 19 лет – 17,85%), что может свидетельствовать о тенденции интегрировать прагматический взгляд в перспективу карьерного и личностного развития, а не опираться только на него. НВР стил ь в период юношеского взросления стабильно отвергается (16 лет – 51,4%; 17 – 18 лет – 60,15%; 19 лет – 75,0%) и явное предпочтение стремится к нулю (16 лет – 13,0%; 17 – 18 лет – 4,7%; 19 лет – 0,0%), что указывает на отвержение тревожности, эмоциональной нестабильности и внутреннего дисбаланса как основного жизненного стили я. Отвержение стили я КНФ постоянно растет (16 лет – 51,4%; 17 – 18 лет – 60,15%; 19 лет – 75,0%) и, соответственно, явное предпочтение падает до нуля (16 лет – 3,7%; 17 – 18 лет – 13,5%; 19 лет – 0,0%), что подтверждает ключевую задачу возраста – эмансипироваться от взрослых и сформировать автоно мность.

Устойчивым отвержением характеризуются СЖ: МРГ, ГЛМ, ПСН. Стил ь МРГ (16 лет – 100%; 17 – 18 лет – 100%; 19 лет – 100%); стил ь ГЛМ (16 лет – 86,1%; 17 – 18 лет – 80,05%; 19 лет – 91,05%) и стил ь ПСН (16 лет – 79,65%; 17 – 18 лет – 81,2%; 19 лет – 83,5%) стабильно отвергаются во всех возрастных группах, что описывает особенности данной выборки юношей и девушек не рассматривать асоциальные, внешне атрибутивные и неэффективные модели поведения как стил ь отношения к окружающему миру, они выбирают установку на социальную адаптацию и избегание деструктивного поведения. Стил ь ВБ активно отвергается юношами и девушками, особенно в 16, 17 – 18 лет (16 лет – 90,3%; 17 – 18 лет – 88,15%; 19 лет – 46,45%), а к 19 годам отмечается резкое, почти в 2 раза, снижение отвержения данного СЖ, что может быть связано с неопределенностью перед будущим, перед выпускными экзаменами и потерей контроля над перспективой поступления.

За рамками трех основных групп тенденций есть несколько СЖ с собственной динамикой развития / стабильностью в период юношеского взросления. Так, отвержение стили я БГМ снижается (16 лет – 54,65%; 17 – 18 лет – 46,4%; 19 лет – 42,85%), а приверженность растет (16 лет – 25,4%; 17 – 18 лет – 33,25%; 19 лет – 39,3%), что указывает на увеличение интереса к творческому само предъявлению и эксцентричному

самовыражению. Стилль ГДН приобретает более явное предпочтение к 17 – 18 годам (16 лет – 6,5%; 17 – 18 лет – 17,25%; 19 лет – 14,3%), что соответствует психологическому состоянию в период обучения в 11 классе, когда позади адаптационный период в 10 классе, впереди – стрессовый выпускной 12 класс, и появляется возможность сфокусироваться на получении удовольствия и наслаждения от деятельности и жизни; к тому же, можно предположить, что явное предпочтение данного стиля связано с наступлением совершеннолетия и, соответственно, юридической автономности. Явное предпочтение стиля ЭКС (16 лет – 12,05%; 17 – 18 лет – 14,25%; 19 лет – 16,05%) остается, практически, стабильным на протяжении изучаемых возрастов юношеского взросления, и говорит нам об устойчивом интересе к острым ощущениям.

Доминирующими типами СЖ в 16-летнем возрасте являются: ПРГ (48,15%) и ИНТ (37,05%), отвергаемыми – МРГ (100%), ВБ (90,3%) и ГЛМ (86,1%). Подобная тенденция может указывать на важность учебной деятельности в этот период времени, и на фокусировку на получение системы конкретных и прикладных знаний, которые можно будет в дальнейшем использовать при сдаче выпускных экзаменов. Также важно отметить, что для этой группы характерен высокий показатель явного предпочтения стиля ПСН (10,2%) и отвержения стилей ГЛМ (86,1%) и ВЩ (83,3%), что может говорить о нестабильности самопринятия и инфантильном принятии реальности, а также о критическом отношении к материальным ценностям и чрезмерной демонстрации собственной важности посредством внешних признаков.

В 17 – 18-летнем возрасте заметна наибольшая приверженность стилям АЛТ (59,95%) и ИНТ (45,15%), явное предпочтение отдают ПРГ (39,95%). Сочетание данных СЖ позволяет предположить, что 17 – 18-летние юноши и девушки стремятся проявить социальную активность, готовы создавать позитивные отношения с окружающими, сосредоточиться на развитии интеллектуального потенциала, реалистично оценивать ресурсы, время, усилия и т.д. В этом возрасте отмечается пик выбора стиля ГДН (17,25%) как парадигму жизни и действий, что связано с совершеннолетием и ростом разного рода свобод.

19-летний возраст характеризуется доминированием фокуса на будущем, точнее, юноши и девушки этого возраста отдают явное предпочтение стилям КР (46,45%), ИНТ (39,5%), наблюдается усиление АЛТ (17,85%), максимальное отвержение стилей КНФ (87,5%) и НВР (75%). Фокус на будущем именно такими феноменами и определяется: концентрация на карьерном росте и развитии, реализации интеллектуального потенциала, создание социальных контактов с качественно положительным содержанием, отказ от социального давления и от эмоциональной нестабильности. Как было указано выше, в 19-

летнем возрасте, перед окончанием школы и началом профессионального обучения, начинает ощущаться потеря контроля над будущим и переживание бессилия и беспомощности.

Полученные результаты показали, что юноши и девушки предпочитают выбирать СЖ, связанные с карьерой, успехом, перспективным будущим, с возможностями личностного роста, независимостью; отвергают деструктивные СЖ.

Исследование позволило проанализировать особенности распределения СЖ в зависимости от гендера, результаты представлены на рисунке 2.5.

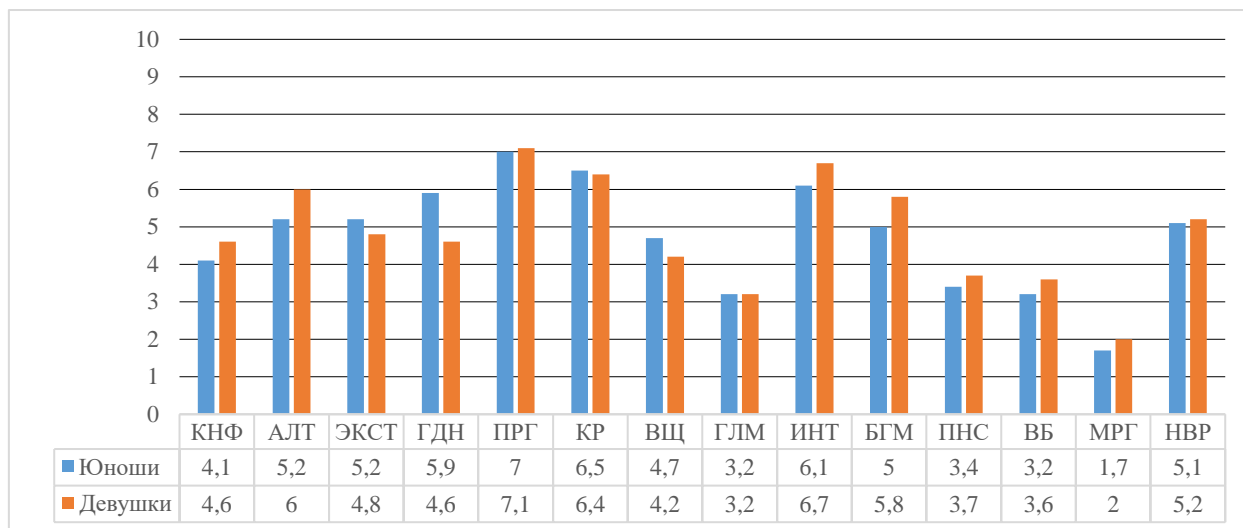


Рис. 2.5. Распределение средних значений СЖ по гендерному критерию

Средние значения на рисунке 2.5. позволяют отметить следующую тенденцию в обеих группах: как юноши, так и девушки склонны выбирать СЖ, отражающие рациональность и прагматичность. Показатели по стилям ПРГ (юноши – 7; девушки – 7,1), КР (юноши – 6,5; девушки – 6,4) и ИНТ (юноши – 6,1; девушки – 6,7) являются самыми высокими в группах, практически, не отличаются количественными данными и показывают, что для обеих групп ориентация на конкретный результат, профессиональный успех и достижения, на реализацию интеллектуального потенциала являются преобладающими ценностями в процессе выбора СЖ.

Некоторые визуальные различия в показателях можно заметить по следующим стилям: АЛТ (юноши – 5,2; девушки – 6), ГДН (юноши – 5,9; девушки – 4,6), БГМ (юноши – 5; девушки – 5,8), что может быть свидетельством того, что девушки более склонны проявлять заботу и поддержку социальному окружению, творчески самореализовываться и прибегать к менее жесткому структурированию жизни. Юношам свойственно немного больше, чем девушкам, искать способы получения удовольствия и избеганию трудностей.

Низкие показатели были получены по стилям МРГ (юноши – 1,7; девушки – 2), ПНС (юноши – 3,4; девушки – 3,7), ВБ (юноши – 3,2; девушки – 3,6), что говорит о

направленности и юношей, и девушек на социально одобряемое и отказ от пассивного и неэффективного поведения. Стил ГЛМ (юноши – 3,2; девушки – 3,2) также получил низкие показатели, что наводит на мысль, что как юноши, так и девушки избегают поверхностного образа жизни.

Средние показатели были получены по стилям ЭКС (юноши – 5,2; девушки – 4,8), ВЩ (юноши – 4,6; девушки – 4,2), НВР (юноши – 5,1; девушки – 5,2), что говорит о среднем уровне проявленности таких особенностей, как: поиск острых ощущений, ориентация на обладание вещами, переживание внутренних конфликтов и эмоциональной нестабильности.

Статистический анализ посредством Т-критерия Стьюдента показывает наличие значимых различий ($T=2,2$, при $p \leq 0,05$) по стилю ИНТ, когда показатель выше у девушек (6,7), чем у юношей (6,1) (Приложение 3, Таблица ПЗ.3.). Такой факт может быть детерминирован более ранним созреванием девушек, склонностью к самосовершенствованию, более высокой учебной мотивацией, социально обусловленными ожиданиями, предписывающие девушкам интеллектуализированное поведение.

Общая стратегия выбора СЖ и юношей, и девушек похожа и характеризуется рациональностью, прагматичностью, ориентацией на профессиональный рост и успех, на реализацию интеллектуального потенциала. Девушки статистически значимо превосходят юношей по выбору СЖ ИНТ по причине раннего созревания, высокой учебной мотивации, тенденции к личностному росту. Юноши обладают незначительно высокой склонностью к гедонизму, поиску удовольствия. Социально ориентированы, т.к. отвергают социально неадаптивное и пассивное поведение.

Рассмотрим частоты (Таблица 2.8.) распределения процентного соотношения выборки по гендерному признаку в соответствии с отношением к разным СЖ.

Таблица 2.8. Процентное соотношение испытуемых с разным уровнем СЖ в группах по гендерному критерию

Стили жизни	Явное предпочтение СЖ		Приверженность СЖ		Отвержение СЖ	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Конформисты	2,2%	2,9%	16,5%	30,8%	81,3%	66,3%
Альтруисты	4,4%	10,6%	42,9%	60,6%	52,7%	28,8%
Экстремалы	9,9%	13,5%	38,5%	26,9%	51,6%	59,6%
Гедонисты	15,4%	11,5%	45,1%	40,4%	39,6%	48,1%
Прагматики	39,6%	41,3%	44,0%	49,0%	16,5%	9,6%
Карьеристы	28,6%	30,8%	41,8%	40,4%	29,7%	28,8%
Вещисты	11,0%	3,8%	20,9%	23,1%	68,1%	73,1%
Гламур	6,6%	3,8%	6,6%	15,4%	86,8%	80,8%
Интеллектуалы	18,7%	33,7%	38,5%	40,4%	42,9%	26,0%
Богема	12,1%	23,1%	25,3%	38,5%	62,6%	38,5%
Психологическая несостоятельность	2,2%	2,9%	7,7%	15,4%	90,1%	81,7%

Выученная беспомощность	0,0%	0,0%	12,1%	10,6%	87,9%	89,4%
Маргинальность	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100%	100%
Невротики	4,4%	7,7%	35,2%	31,7%	60,4%	60,6%

На основании анализа результатов, отраженных в таблице 2.8. можно сделать вывод, что лидерами предпочтений стали такие СЖ, как: ПРГ (юноши – 39,6%; девушки – 41,3%), КР (юноши – 28,6%; девушки – 30,8%) и ИНТ (юноши – 18,7%; девушки – 33,7%); наибольшая приверженность СЖ: АЛТ (юноши – 42,9%; девушки – 60,6%) и ГДН (юноши – 45,1%; девушки – 40,4%). Юноши и девушки не приемлют такие стили, как: МРГ (юноши – 100%; девушки – 100%), ПСН (юноши – 90,1%; девушки – 81,7%), ВБ (юноши – 87,9%; девушки – 89,4%) и ГЛМ (юноши – 86,8%; девушки – 80,8%). Полученные данные свидетельствуют о том, что как для юношей, так и для девушек характерно стремление к прагматичности, рациональности, фокус на конкретных результатах, на карьерном росте и развитии, на раскрытии интеллектуального потенциала; отмечается склонность к социальной активности, заботе об окружающих, и получении удовольствия из различных источников. Отвергают социально дезадаптивные, пассивные СЖ для сохранения психического здоровья и целостности «Я». Выбор АЛТ и ГДН совпадает с потребностью юношеского возраста в социальной связи и эмоциональном благополучии.

На основании результатов Таблицы 2.8. можно отметить тенденцию девушек (в отличие от результатов юношей) быть приверженными таким СЖ, как: АЛТ (60,6%), ИНТ (40,4%), КНФ (30,8%) и БГМ (38,5%), которая выражается в выборе социально-ориентированных, духовных и эстетических ценностей и СЖ, в целом. Юноши сравнительно чаще девушек отвергают стиль КНФ (81,3%) и БГМ (62,6%), что проявляется в их поведении через отрицание социального давления и отказа от неструктурированного и хаотичного СЖ.

Юноши и девушки выбирают функциональные стили, которые обещают карьерный рост, личностный успех и социальное признание; отвергают деструктивные и поверхностные СЖ.

Наше исследование позволило изучить проявленность компонентов СЖ, таких как: ценностный, социально-ролевой и когнитивный компоненты. Результаты применения методики «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. Резапкина) позволили выстроить иерархию жизненных ценностей в юношеском возрасте, на основании убывающих средних баллов по каждой шкале (Таблица 2.9.).

Таблица 2.9. Иерархия жизненных ценностей всей выборки

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

Семья (СМ), 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 (ЗД) (1,55), карьера (КР) (1,23), материальная обеспеченность (МтОб) (1,23). Отдых (ОТД) (0,84), служение (СЛЖ) (0,63), слава (СЛ) (0,05) находятся на границе незначимой и умеренно значимой ценности. Последнее место в иерархии заняла ценность творчества (ТВР) (-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.

Показатели распределения жизненных ценностей позволяют констатировать, что в иерархии жизненных ценностей юношей и девушек преобладают ценности семьи, здоровья, карьеры, материальной обеспеченности. Наибольшая значимость указанных ценностей объясняется их ролью в достижении успешной и стабильной жизни в современной культуре. Незначимыми оказались отдых, служение, слава и творчество, которые отвергаются в пользу прагматических и достиженческих ориентаций.

Далее рассмотрим частоты выбора того или иного уровня ценности в выборке, которые отражены в Таблице 2.10.

Таблица 2.10. Частоты по Методике «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. Резапкина) по всей выборке

Жизненные ценности	Отвергаемая	Низкая значимость	Умеренно значимая	Значимая
Здоровье	2,1%	27,2%	56,3%	14,4%
Материальная обеспеченность	3,6%	33,8%	49,8%	12,8%
Творчество	23,6%	32,3%	31,8%	12,3%
Семья	2,1%	8,2%	27,7%	62,1%
Карьера	3,1%	26,7%	61,0%	9,2%
Служение	9,2%	32,8%	47,2%	10,8%
Слава	20,0%	35,4%	32,3%	12,3%
Отдых	8,7%	33,3%	46,7%	11,3%

Ценность СМ является фундаментальной и доминирующей для наибольшего процента юношей и девушек выборки (62,1%). В рейтинге умеренно значимых ценностей значатся: КР (61%), ЗД (56,4%), МтОб (49,7%), СЛЖ (47,2%) и ОТД (46,7%). Низкую значимость большинство юношей и девушек придают СЛ (35,4% дают низкую значимость и 20,0% отвергают) и ТВР (32,3% дают низкую значимость и 23,6% отвергают).

Анализ выраженности жизненных ценностей в средних значениях и частот выбора уровня значимости этих ценностей позволил сделать вывод, что в юношеском возрасте

ориентация на ценностные элементы: семейные отношения (как родительская, так и будущая личная семья играют важное значение в жизни юношей и девушек и влияют на нее), на ведение здорового образа жизни, на создание карьеры и материальную обеспеченность, на возможность иметь время для отдыха и для служения окружающим. Менее всего они ориентированы на творческую самореализацию.

Перейдем к рассмотрению распределения средних значений по шкалам жизненных ценностей среди юношей и девушек в разный возрастной период (рисунок 2.6.) и на их основе составим иерархию ценностей (Таблица 2.11).



Рис. 2.6. Распределение средних значений иерархии жизненных ценностей по возрастному критерию

Рисунок 2.6. демонстрирует приоритет семейных взаимоотношений (СМ) у юношей и девушек разного возрастного периода (16 лет – 3,4; 17 – 18 лет – 3,1; 19 лет – 3,7). Стабильно умеренный приоритет отдается ЗД (16 лет – 1,8; 17 – 18 лет – 1,4; 19 лет – 1,6), МтОб (16 лет – 0,8; 17 – 18 лет – 1,5; 19 лет – 1,3) и КР (16 лет – 1; 17 – 18 лет – 1,5; 19 лет – 0,9). Такие ценности, как: СЛЖ (16 лет – 0,9; 17 – 18 лет – 0,5; 19 лет – 0,4) и ОТД (16 лет – 0,8; 17 – 18 лет – 0,7; 19 лет – 1,4) приобрели средний уровень значимости и становятся ориентирами в зависимости от ситуации. На последнем месте в рейтинге жизненных ценностей (самые низкие показатели, а в двух случаях – с отрицательным знаком) можно отметить ценность ТВР (16 лет – -0,2; 17 – 18 лет – 0,1; 19 лет – -0,5) и ценность СЛ (16 лет – -0,2; 17 – 18 лет – 0,2; 19 лет – 0,3). Полученные показатели позволяют сделать вывод, что юноши и девушки ориентируются на ценности семьи / родителей, обеспечение условий для поддержания здорового физического и психического состояния, а также из благоприятного уровня материальной обеспеченности. Можно отметить, что приоритетные ценности указывают на индивидуалистический вектор, т.к. падает значимость служения и творчества.

Таблица 2.11. Иерархия жизненных ценностей по возрастному критерию

16 лет		17 лет		18 лет	
Семья	3,4	Семья	3,1	Семья	3,7
Здоровье	1,8	Карьера	1,5	Здоровье	1,6
Карьера	1	Материальная обеспеченность	1,5	Отдых	1,4
Служение	0,9	Здоровье	1,4	Материальная обеспеченность	1,3
Отдых	0,8	Отдых	0,7	Карьера	0,9
Материальная обеспеченность	0,8	Служение	0,5	Служение	0,4
Творчество	-0,2	Слава	0,2	Слава	0,3
Слава	-0,2	Творчество	0,1	Творчество	-0,5

Группа 16-летних юношей и девушек демонстрирует при распределении жизненных ценностей высокую идеалистичность – СМ (3,4), ЗД (1,8) при сохранении прагматических взглядов – КР (1), СЛЖ (0,9) и МтОб (0,8). Отсутствует приоритет ТВР (-0,2) и СЛ (-0,2). В этой группе отмечается самое высокое значение по шкале СЛЖ (16 лет – 0,9; 17 – 18 лет – 0,5; 19 лет – 0,4) в отличие от других возрастных групп, что указывает на сохранении сравнительной идеализации взрослой жизни.

17 – 18-летние юноши и девушки прагматичны и ориентированы на достижение, т.к. иерархия жизненных ценностей в этот возрастной период распределяется следующим образом: СМ (3,1), КР (1,5), МтОб (1,5), ЗД (1,4). Ценности ОТД (0,7) и СЛЖ (0,5) проявлены на среднем уровне. ТВР (0,1) и СЛ (0,2) остаются на уровне низкой значимости. В этой возрастной группе получен самый высокий показатель ценности МтОб (16 лет – 0,8; 17 – 18 лет – 1,5; 19 лет – 1,3), что может быть связано с наступающим или наступившим совершеннолетием.

Группа 19-летних юношей и девушек обладает набором жизненных ценностей, характеризующих тенденцию к личностному балансу. Так, СМ (3,7), ЗД (1,6), ОТД (1,4), МтОб (1,3), КР (0,9) получили высокие и умеренные показатели, указывающие на поиск стабильности в семейных отношениях, на осознание важности физиологического и психологического здоровья для долгосрочной перспективы, а также отдыха как необходимого элемента снятия стрессового состояния перед экзаменами. Прагматические взгляды на важность материальной обеспеченности и карьерного роста также характеризуют эту группу выборки. Ценность ТВР (-0,5) приобрела максимальное отвержение, т.к. юноши и девушки нацелены на получение конкретных результатов.

Анализ возрастной динамики жизненных ценностей указывает на сдвиг от юношеского идеализма (16 лет) к прагматизму и стремлению к достижению в 17 – 18 лет. В 19 лет юноши и девушки склонны устанавливать личностный баланс через улучшение качества семейных взаимоотношений, осознанного выбора здорового образа

жизни и отдыха, при этом отвергается творчество как непрактичного пути решения жизненных вопросов.

Нижеприведенная таблица (Таблица 2.12.) отражает распределение значимости жизненных ценностей среди выборки юношей и девушек в зависимости от возрастных групп (16, 17 – 18 и 19 лет). Данные представлены в процентах и указывают на распределение жизненных ценностей по уровням: отвергаемая, низкая значимость, умеренно значимая и значимая жизненные ценности.

Таблица 2.12. Процентное соотношение испытуемых по иерархии жизненных ценностей по возрастному критерию

Жизненные ценности	Отвергаемая			Низкая значимость			Умеренно значимая			Значимая		
	16 лет	17-18 лет	19 лет	16 лет	17-18 лет	19 лет	16 лет	17-18 лет	19 лет	16 лет	17-18 лет	19 лет
Здоровье	0,0 %	3,6 %	12,5 %	24,1 %	27,8 %	25,0 %	52,3 %	56,5 %	60,7 %	23,6 %	12,1 %	1,8 %
Материальная обеспеченность	0,95 %	5,5 %	0,0 %	42,1 %	28,7 %	30,4 %	53,2 %	48,2 %	64,3 %	3,7 %	17,6 %	5,3 %
Творчество	28,7 %	19,1 %	25,0 %	26,4 %	33,4 %	44,7 %	36,1 %	28,2 %	28,5 %	8,8 %	19,3 %	1,8 %
Семья	0,0 %	4,4 %	0,0 %	9,8 %	7,7 %	1,8 %	24,5 %	30,4 %	37,5 %	65,7 %	57,5 %	60,7 %
Карьера	6,0 %	2,7 %	12,5 %	33,4 %	20,2 %	16,1 %	54,6 %	65,3 %	46,4 %	6,0 %	11,8 %	25,0 %
Служение	12,1 %	9,9 %	3,5 %	26,3 %	32,1 %	23,2 %	47,7 %	47,1 %	67,9 %	13,9 %	10,9 %	5,35 %
Слава	15,2 %	18,6 %	40,5 %	50,1 %	25,6 %	19,3 %	23,3 %	40,1 %	9,1 %	11,4 %	15,7 %	31,1 %
Отдых	6,9 %	12,6 %	1,8 %	27,8 %	36,9 %	48,2 %	55,1 %	36,0 %	44,6 %	10,2 %	14,5 %	5,4 %

Жизненные ценности ТВР (16 лет – 28,7%; 17 – 18 лет – 19,1%; 19 лет – 25,0%) и СЛ (16 лет – 15,2%; 17 – 18 лет – 18,6%; 19 лет – 40,5%) получили наибольший процент отвержения. Но жизненная ценность ТВР относится и в категорию умеренной значимости (16 лет – 36,1%; 17 – 18 лет – 28,2%; 19 лет – 28,5%), что говорит о том, что юноши и девушки признают значимость этой ценности, но не делают ее приоритетным ориентиром.

Показатели по шкале ценности КР (16 лет – 54,6%; 17 – 18 лет – 65,3%; 19 лет – 46,4%) указывают на то, что жизненная ценность находится на уровне умеренной значимости, причем максимальное значение приобретает в группе 17 – 18 лет. Это говорит о том, что юноши и девушки ориентированы на карьеру, но не определяют ее как абсолютный приоритет. Ценность МтОб получает высокие показатели в категориях умеренной (16 лет – 53,2%; 17 – 18 лет – 48,2%; 19 лет – 64,3%) и низкой значимости (16 лет – 42,5%; 17 – 18 лет – 28,7%; 19 лет – 30,4%), при этом доля значимости повышается к 17 – 18 годам (с 3,7% в

16 лет до 17,6% в 17 – 18 лет), затем снижается к 19 годам (5,3%). Такая тенденция может быть связана с переориентацией на другие ценности до и после 17 – 18 лет, по причине влияния других факторов.

Жизненная ценность СМ является лидером по значимости во всех возрастных подгруппах выборки (16 лет – 65,7%; 17 – 18 лет – 57,5%; 19 лет – 60,7%). Наряду с ценностью СМ, в рейтинге жизненных ценностей в возрастных группах второе место занимает ценность ЗДР, которая приобретает высокие показатели в категории умеренной ценности (16 лет – 52,3%; 17 – 18 лет – 56,5%; 19 лет – 60,7%), замечаем, что ценность растет и к 19 годам приобретаем максимальное значение, что говорит о переосмыслении юношами и девушками важности здоровья к моменту окончания школы.

Значимость жизненной ценности СЛЖ растет (16 лет – 47,7%; 17 – 18 лет – 47,1%; 19 лет – 67,9%) и к 19 годам она достигает своего максимума, что свидетельствует о формировании гражданской позиции и социальной активности. Ценность ОТД приобретает умеренную значимость (16 лет – 55,1%; 17 – 18 лет – 36,0%; 19 лет – 44,6%) и проявляется в большей степени в 16-летнем возрасте.

Возрастная динамика жизненных ценностей юношей и девушек демонстрирует закономерный процесс перехода от идеализма к осознанному, прагматическому подходу к собственной жизни, фокусируясь на семейных отношениях, здоровье, стабильности и конкретных достижениях. В системе жизненных ценностей юношей и девушек отмечается установка на личное благополучие, на построение крепких отношений, прагматические цели являются важными, но не доминирующими ценностями. Творчество и слава остаются вне интересов юношей и девушек, т.к. они нацелены на измеримые достижения.

Рассмотрим распределение иерархии жизненных ценностей среди юношей и девушек на основании средних результатов, полученных по методике «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. Резапкина) (рисунок 2.7.).

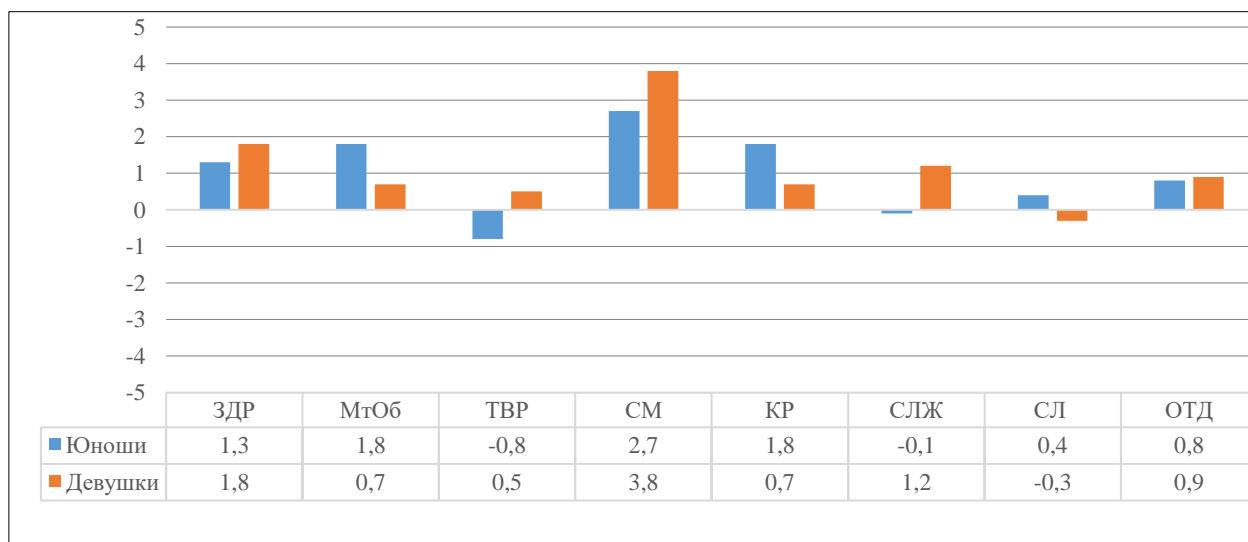


Рис. 2.7. Распределение средних значений иерархии жизненных ценностей по гендерному критерию

Ценностями с низкой значимостью стали: СЛЖ (юноши – -0,1; девушки – 1,2), ТВР (юноши – -0,8; девушки – 0,5), СЛ (юноши – 0,4; девушки – -0,3) и ОТД (юноши – 0,8; девушки – 0,9), что свидетельствует о второстепенном характере данных ценностей для юношей и девушек данной выборки. Наиболее значимые жизненные ценности для обеих групп оказались ценности: СМ (юноши – 2,7; девушки – 3,8), ЗДР (юноши – 1,3; девушки – 1,8), МтОб (юноши – 1,8; девушки – 0,7), КР (юноши – 1,8; девушки – 0,7), что указывает на фокус юношей и девушек на семейные взаимоотношения, здоровый образ жизни, материальную обеспеченность и карьерный рост.

Приведем частоты выбора значимости жизненных ценностей в гендерных группах (Таблица 2.13).

Таблица 2.13. Процентное соотношение иерархии жизненных ценностей по гендерному критерию

Жизненные ценности	Отвергаемая		Низкая значимость		Умеренно значимая		Значимая	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Здоровье	3,3%	1,0%	34,1%	21,1%	48,3%	63,5%	14,3%	14,4%
Материальная обеспеченность	1,1%	5,8%	25,2%	41,3%	53,8%	46,2%	19,8%	6,7%
Творчество	33,0%	15,5%	34,1%	30,7%	25,3%	37,5%	7,7%	16,3%
Семья	4,4%	0,0%	17,6%	0,0%	23,1%	31,7%	54,9%	68,3%
Карьера	0,0%	5,8%	20,9%	31,7%	63,7%	58,7%	15,4%	3,8%
Служение	16,5%	2,9%	37,3%	28,8%	40,7%	52,9%	5,5%	15,4%
Слава	15,4%	24,0%	38,4%	32,8%	27,5%	36,5%	18,7%	6,7%
Отдых	7,6%	9,6%	36,3%	30,8%	46,2%	47,1%	9,9%	12,5%

Общий анализ данных, представленных в таблице 2.13., позволяет сделать вывод, что для представителей обоих полов жизненная ценность СМ (юноши – 54,9%, девушки – 68,3%) является приоритетной и доминирующей. Ценность ЗДР (юноши – 48,3%, девушки – 63,5%) в иерархии жизненных ценностей и юношей, и девушек стоит на втором месте, т.к. получила максимальные баллы в категории умеренной значимости. В иерархии ценностей обоих полов получают такое рейтинговое распределение такие ценности, как: КР (юноши – 63,7%, девушки – 58,7%), ОТД (юноши – 46,2%, девушки – 47,1%), МтОб (юноши – 53,8%, девушки – 46,2%), СЛЖ (юноши – 40,7%, девушки – 52,9%), ТВР (юноши – 30,7%, девушки – 25,3%), СЛ (юноши – 27,5%, девушки – 36,5%). Полученная картина результатов демонстрирует тенденцию юношей и девушек ориентироваться на построение взаимоотношений, поддерживать физическое здоровье. Ценности карьерного роста, материального достатка, возможности восстанавливать ресурсы, социальной направленности и творческого самовыражения занимают важные позиции, но не являются приоритетными для юношей и девушек.

Иерархия жизненных ценностей юношей представляет собой следующий набор: ценность КР (63,7%) выступает ведущей, ценность МтОб (53,8%) имеет значимый показатель. Статистический анализ результатов в обеих группах с помощью Т-критерия Стьюдента позволил выявить статистически значимые различия: $T=3,986$, при $p \leq 0,01$, в проявлениях ценности КР у юношей, у которых выявилась частота приверженности этой ценности больше (1,8), чем у девушек (0,73) (Приложение 3, Таблица ПЗ.4.). Констатируем также статистически значимые различия, полученные с помощью Т-критерия Стьюдента – $T=3,824$, при $p \leq 0,01$, в показателях ценности МтОб, которая статистически значимо чаще проявлена у юношей (1,78), чем у девушек (0,72) (Приложение 3, Таблица ПЗ.5.). Иерархию жизненных ценностей юношей дополнили такие ценности, как: СМ (категория значимости – 54,9%; категория умеренной значимости – 23,1%), ЗД (48,4%), ОТД (46,2%), СЛЖ (40,7%), СЛ (27,5%), ТВР (25,3%). Так, юноши более ориентированы на внешнюю успешность и статусность: карьера и материальная обеспеченность, меньше – на социальные и личностные ценности.

Для девушек характерна доминирующая, значимая жизненная ценность СМ (68,3%). Получены статистически значимые различия в проявлении этой ценности у девушек (3,85) в сравнении с юношами (2,69), результат вычисления различий с помощью Т-критерия Стьюдента показал наличие статистически значимых различий: $T=4,212$, при $p \leq 0,01$. Следующими в рейтинге жизненных ценностей у девушек оказались ценности ЗД (63,5%), КР (58,7%), СЛЖ (48,4%) и ТВР (48,4%), ОТД (47,1%) и МтОб (46,2%), СЛ (36,5%). Девушки статистически значимо чаще (1,22), чем юноши (0,05), выбирают ценность СЛЖ (итог вычисления статистических различий по Т-критерию Стьюдента дал результат: $T=3,803$, при $p \leq 0,01$) и ценность ТВР (средний результат в группе юношей – -0,79, в группе девушек – 0,54, статистический результат составил $T=3,337$, при $p \leq 0,01$) (Приложение 3, Таблица ПЗ.8.).

Общие тенденции в иерархии жизненных ценностей юношей и девушек показывают, что они выбирают семейные отношения и здоровый образ жизни в качестве основных жизненных ориентиров. Ценности карьерного роста, материальной обеспеченности, отдыха, служения, творчества и славы признаются важными, но не являются приоритетными. Юноши ориентированы на внешнюю успешность и статусность, девушки – на построение отношений, здоровый образ жизни, проявление социальной заботы и творческое самоопределение. Такая тенденция прослеживается по причине традиционных ожиданий от гендерных ролей: юноши будут стремиться к получению социального статуса, дающего материальный достаток, девушки – к созданию и сохранению близких отношений.

Социально-ролевой компонент СЖ был диагностирован с помощью Опросника «Антивитальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев). В Таблице 2.14 представлены средние значения по всей выборке по шкалам антивитальности и жизнестойкости.

Таблица 2.14. Средние значения шкал антивитальности и жизнестойкости всей выборки

Шкалы	Шкалы антивитальности								Шкалы жизнестойкости					
	АнМД	АнПр	СНО	МкКф	ОД	ВрПр	ТрРм	САНП	ПсПд	ФнСм	УдЖз	СтУс	СмРг	ПОБ
Средние значения	2,97	3,32	3,06	1,76	4,06	2,37	5,34	5,72	5,42	6,22	4,78	3,68	6,27	5,49

Шкалы антивитальности, в своем большинстве, проявлены на низком уровне, за исключением таких, как: склонность к антивитальному поведению (САНП; 5,72), тревожные руминации (ТрРм; 5,34) и одиночество (ОД; 4,06). Антивитальные переживания (АнПр; 3,32), страх негативной оценки (СНО; 3,06), антивитальные мысли и действия (АнМД; 2,97), вредные привычки (ВрПр; 2,37) характеризуются низкой интенсивностью проявления. Микросоциальные конфликты (МкКф; 1,76) у юношей и девушек выражены менее всего. Шкала антивитальные переживания (АнПр; 3,78) характеризуется как повышенное проявление негативного образа настоящего и будущего в сравнении с другими подшкалами; шкала страх негативной оценки (СНО) определена показателем страха негативной оценки их внешности – дисморфофобией (3,44); шкала антивитальные мысли и действия (АнМД) представлена повышенным показателем антивитальных действий (3,40).

Заметим, что в общей выборке шкалы жизнестойкости получили стеньги, указывающие на средний / умеренный уровень, за исключением шкалы стремление к успеху (СтУс; 3,68), которая приобрела показатели низкой выраженности. Шкалы функциональная семья (ФнСм; 6,22) и саморегуляция (СмРг; 6,7) получили результаты на верхней границе умеренного уровня, что говорит о благоприятной тенденции развития социально-ролевого компонента СЖ.

Количественные показатели дают возможность увидеть следующую тенденцию в выборке: социально-ролевые компоненты СЖ юношей и девушек проявляются в таких ресурсах жизнестойкости, как: благоприятные взаимоотношения внутри семьи, удовлетворенность семейными связями и взаимоподдержкой; редкими микросоциальными конфликтами (в семье, со сверстниками, с педагогами), стремление к контролю и регуляции своего поведения, склонность к рациональному планированию в сочетании с анализом последствий действий; низкое стремление к успеху, признанию, славе, отсутствие

потребности делать все идеально. Отрицательными проявлениями данного компонента СЖ стали: склонности к антивитальному поведению (манипулирование другими, использование их в своих целях, самоутверждение за их счет, нарушение правил и границ), получение удовольствия от нарушения запретов и правил; несмотря на наличие благоприятных отношений с окружающими, юноши и девушки испытывают чувство одиночества, подозрительности к другим, склонность действовать в одиночку, отстраненность от общения с окружающими; навязчивое воспроизведение в мыслях неудач и беспокоящих событий, затрудненное переключение на другие виды деятельности из-за эмоционального напряжения; наличие негативного образа настоящего и будущего, незначительного страха негативной оценки их внешности.

Результаты констатирующего эксперимента позволили рассмотреть уровни проявленности антивитальности и жизнестойкости как социально-ролевого компонента СЖ на разных возрастных этапах юношества и отражены в рисунках 2.8. и 2.9.

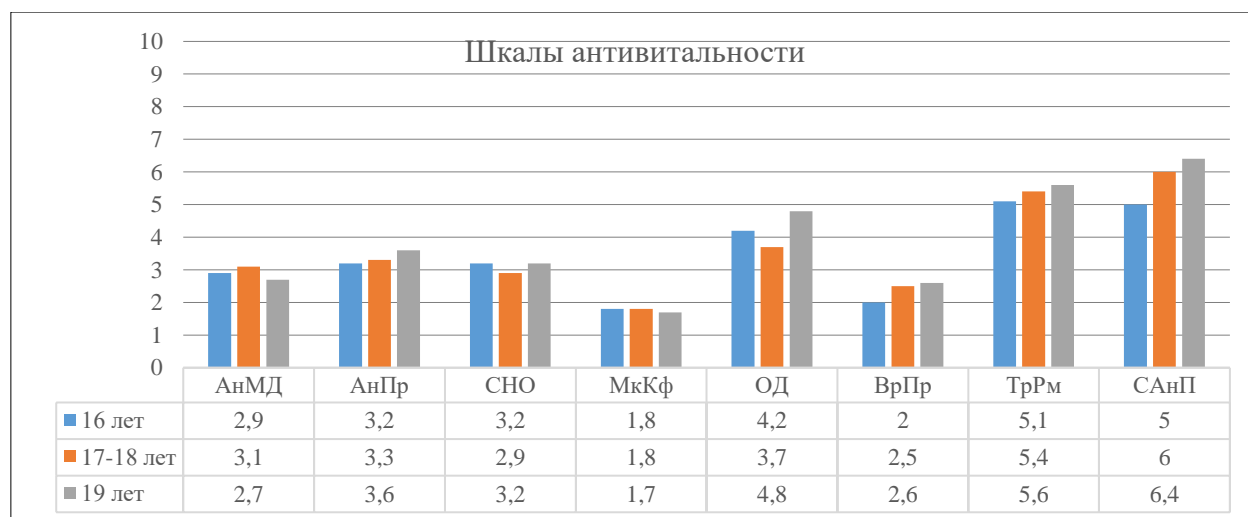


Рис. 2.8. Распределение средних значений шкал антивитальности по возрастному критерию

Полученные показатели дают возможность отметить, что антивитальный вектор в юношеском возрасте состоит из следующих проявлений: САНП (16 лет – 5; 17 – 18 лет – 6; 19 лет – 6,4), ТрРм (16 лет – 5,4; 17 – 18 лет – 5,4; 19 лет – 5,6) и ОД (16 лет – 4,2; 17 – 18 лет – 3,7; 19 лет – 4,8). Минимальные значения были получены по шкале МкКф (16 лет – 1,8; 17 – 18 лет – 1,8; 19 лет – 1,7). САНП и ТрРм демонстрируют четкий и стабильный рост к 19 годам, что указывает на нарастание склонности к саморазрушительным действиям и на нарастание интенсивности тревожных и навязчивых размышлений по мере взросления. Переживание одиночества падает к 17 – 18 годам и резко возрастает к 19, что может свидетельствовать о возрастании необходимости отделения от родительской семьи.

Шкала АнМД (16 лет – 2,9; 17 – 18 лет – 3,1; 19 лет – 2,7) дает информацию о том, за счёт каких компонентов у юношей и девушек проявляются антивита́льные мысли и действия: у 16-летних – за счёт антивита́льных действий (3,4); у 17 – 18-летних – антивита́льных действий (3,4), импульсивности поведения (3,4) и демонстративности (3,4); у 19-летних – преобладание антивита́льных действий (3,3) над остальными компонентами. Содержание АнПр (16 лет – 3,2; 17 – 18 лет – 3,3; 19 лет – 3,6) состоит из следующих типов переживаний: у 16-летних, 17-18-летних – негативного образа настоящего и будущего (по 3,7) и ощущения заброшенности (3,7), у 19-летних – наличием ощущения беспомощности (3,9). СНО (16 лет – 3,2; 17 – 18 лет – 2,9; 19 лет – 3,2) определен у всей выборки, несмотря на возраст, таким страхом, как: дисморфофобия (16 лет – 3,6; 17 – 18 лет – 3,3; 19 лет – 3,7) – боязнь получить отрицательную оценку своей внешности. Шкала ВрПр (16 лет – 2; 17 – 18 лет – 2,5; 19 лет – 2,6), также, как и вышеперечисленные шкалы, находится в промежуточной позиции между тем, чтобы быть сильно и слабо проявленными.

Иными словами, количественные характеристики показывают, что в качестве причин снижения эмоционального фона и эффективности деятельности юношей и девушек, могут рассматриваться склонности к нарушению правил и социальных норм, манипулирование другими людьми и восприятие их как «способа» удовлетворения собственных потребностей, мысленное тревожное застревание на негативных аспектах прошедших ситуаций, навязчивое воспроизведение в мыслях неудач или беспокоящих событий; ощущение одиночества, социальной отстраненности, изолированности, действий в одиночку. Таким образом, личностные характеристики чаще, чем социальные, становятся определяющими факторами антивита́льности юношей и девушек, основная область антивита́льности в юношеском возрасте сосредоточена во внутреннем мире в сочетании со сниженной тенденцией к микросоциальным конфликтам.

Статистический анализ данных с помощью Т-критерия Стьюдента указал на наличие значимых различий по следующим шкалам: показатели по шкале САНП существуют значимые отличия в зависимости от возрастного критерия (16 лет – 5; 17 – 18 лет – 6; 19 лет – 6,4) и дают результат $T=2,9$, при $p \leq 0,01$ при сравнении показателей 16 и 19-летних, а также результат $T=2,6$, $p \leq 0,05$ при сравнении 16 (5) и 17 – 18-летних (6). Статистически 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 ОД $T=2,6$, при $p \leq 0,05$, которые указывают на резкий скачок переживания одиночества 19-летними (4,8) в сравнении с 17 – 18-летними (3,7) (Приложение 3, Таблица П3.10.). Предполагаем, что это связано с началом

этапа перехода к автономии и независимости от родительской семьи, который провоцирует переживание социальной оторванности и эмоционального одиночества.

Таким образом, антивитальный вектор в юношеском возрасте состоит в последовательного накопления антивительных тенденций, переживания одиночества, что делает 19-летний возраст наиболее уязвимым с точки зрения психологического неблагополучия.

Результаты нашего исследования позволили выявить особенности распределения средних показателей антивитальности (рисунок 2.9.) юношей и девушек в зависимости от гендерного критерия.

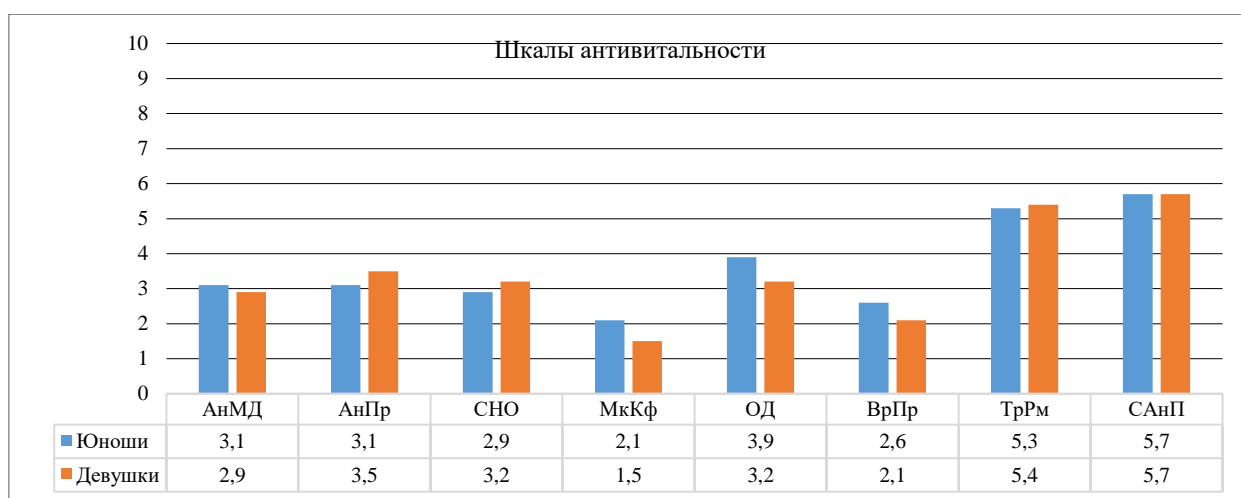


Рис. 2.9. Распределение средних значений шкал антивитальности по гендерному критерию

Антивитальность в гендерном проявлении подкрепляется: САНП (юноши – 5,7; девушки – 5,7) и ТрРм (юноши – 5,3; девушки – 5,4). АнМД представлены у юношей и девушек умеренным уровнем (юноши – 3,5; девушки – 3,3); ведущем переживанием АнПр у юношей является ощущение заброшенности (3,8), у девушек – негативный образ настоящего и будущего (3,7). СНО у девушек определен дисморфофобией (3,7), у юношей – гелатофобией (3,1) и дисморфофобией (3,1). Чувство ОД (юноши – 3,9; девушки – 3,2) и ВрПр (юноши – 2,6; девушки – 2,1) проявлены слабо. Остальные факторы антивитальности развиты на низком уровне, особенно МкКф (юноши – 2,1; девушки – 1,5). Итак, гендерное проявление антивитальности заключается в выраженной склонности к антивитальному поведению и тревожным руминациям и у юношей, и у девушек, но при этом фокус переживаний смещается: у юношей – на ощущении заброшенности, у девушек – на негативном образе настоящего и будущего; страх негативной оценки у юношей и девушек по содержанию схож и определён страхом негативной оценки внешнего вида, у юношей добавляется страх быть осмеянным.

Статистический Т-критерий Стьюдента позволил выявить значимые различия по шкале «конфликт с педагогами» (подшкала антивитальности), где замечено, что у юношей они происходят чаще, чем у девушек ($T=5,2$, при $p \leq 0,01$). Выявлены статистические различия с использованием того же Т-критерия Стьюдента, $T=5,2$, при $p \leq 0,01$, по проявленности подшкалы антивитальных переживаний «неопосредованные эмоции»: у девушек данный показатель статистически выше (4,3), чем у юношей (2,7) (Приложение 3, Таблица ПЗ.11., Таблица ПЗ.12.). Иными словами, юноши чаще девушек находятся в конфликтных отношениях с педагогами как проявление тенденции юношей нарушать социальные правила и нормы через противостояние авторитетным фигурам (педагогам); девушки чаще юношей склонны направлять эмоциональный дискомфорт внутрь, что воспринимается как переживание хаоса и эмоциональной нестабильности.

Общий феномен проявления антивитальности и жизнестойкости у юношей и девушек в зависимости от возрастного периода показывает, что 19-летний возраст является наиболее уязвимым для психологического неблагополучия из-за нарастающих тенденций к антивитальным переживаниям и действиям и появлению кризиса одиночества и изменения фокуса психологической поддержки. Ключевые ресурсы для жизнестойкости в разный возрастной период юношества являются саморегуляция и положительный образ будущего.

Далее рассмотрим особенности распределения средних значений по шкалам жизнестойкости у юношей и девушек в зависимости от возрастного периода (рисунок 2.10.).

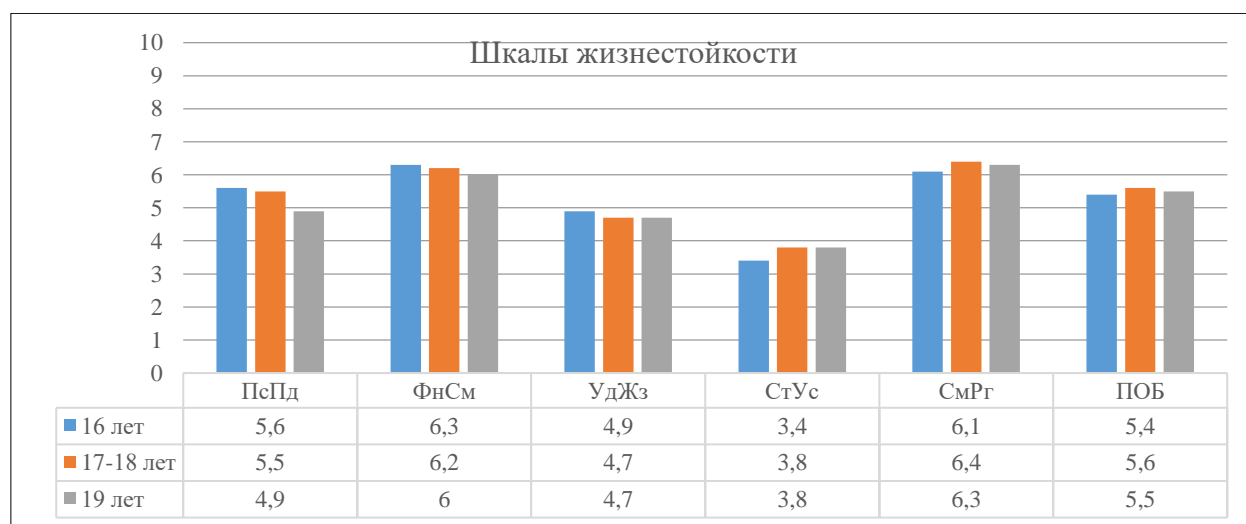


Рис. 2.10. Распределение средних значений шкал жизнестойкости по возрастному критерию

Графическое изображение результатов (рисунок 2.10) указывает, что основными источниками жизнестойкости для испытуемых в разный возрастной период являются: ФнСм (16 лет – 6,3; 17 – 18 лет – 6,2; 19 лет – 6) и СмРг (16 лет – 6,1; 17 – 18 лет – 6,4; 19 лет – 6,3). Далее, по силе влияния следуют: ПсПд (16 лет – 5,6; 17 – 18 лет – 5,5; 19 лет – 4,9)

и ПОБ (16 лет – 5,4; 17 – 18 лет – 5,6; 19 лет – 5,5). Наименее значимым источником жизнестойкости является СтУс (16 лет – 3,4; 17 – 18 лет – 3,8; 19 лет – 3,8). Уровень УдЖз (16 лет – 4,9; 17 – 18 лет – 4,7; 19 лет – 4,7) находится на средней отметке и умеренно влияет на уровень жизнестойкости. Следовательно, юношей и девушек достаточно сильно мотивирует семейная поддержка и качество семейных взаимоотношений, психологическая поддержка со стороны родных и друзей, способность контролировать собственное поведение, визуализация положительных результатов будущего. Меньше всего привлекает установка на достижение успеха, идеальные академические результаты обучения.

По шкалам жизнестойкости статистически значимые отличия, выявленные с помощью Т-критерия Стьюдента, встречаются в случае сравнения показателей по шкале ПсПд у 16 и 19-летних $T=2,2$, при $p \leq 0,05$ (Приложение 3, Таблица П3.13.). Так, в возрасте 19 лет молодые люди сравнительно меньше получают психологическую поддержку (4,9), чем 16-летние (5,6), что может быть связано с уменьшением привязанности юношей и девушек с родительской семьей в процессе автономизации и поиска независимости, а также сменой фокуса психологической поддержки с внешнего на внутренний.

Полученные показатели позволяют сделать вывод, что жизнестойкость в юношеском возрасте определяется семейными (качество семейных взаимоотношений) и внутренними (позитивный образ будущего и саморегуляция) ресурсами. Стремление к успеху и ориентация на внешние достижения не являются источниками жизнестойкости в юношеском возрасте.

Представим распределение средних значений шкал жизнестойкости в зависимости от гендерного критерия (рисунок 2.11).

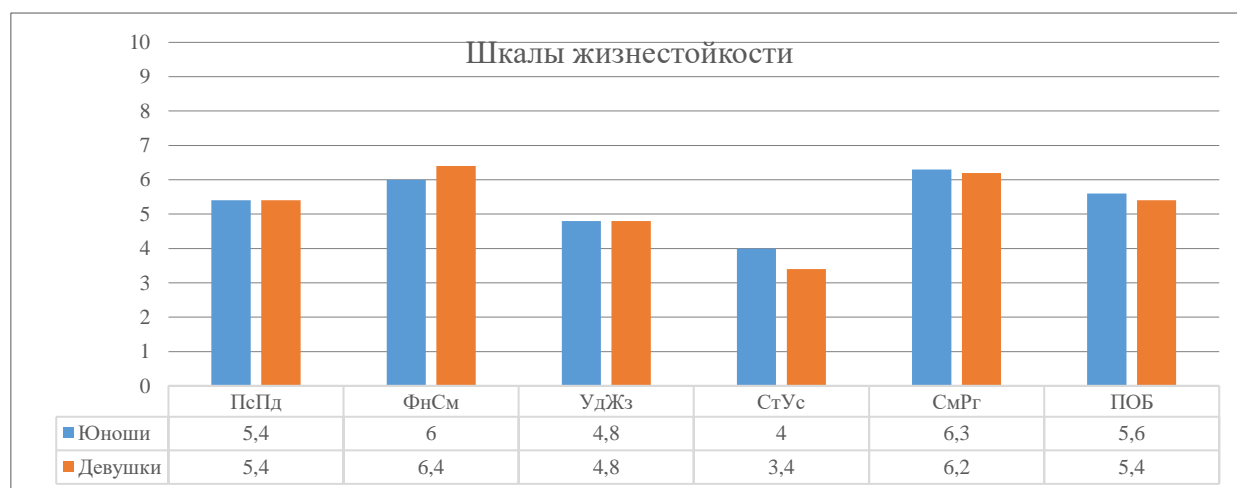


Рис. 2.11. Распределение средних значений шкал жизнестойкости по гендерному критерию

Фактор жизнестойкости юношей и девушек в большей степени обеспечивается: ФнСм (юноши – 6; девушки – 6,4) и СмРг (юноши – 6,3; девушки – 6,2), т.е. шкалами, получивших

максимальные значения. Также значимыми источниками жизнестойкости у юношей и девушек являются: ПсПд (юноши – 5,4; девушки – 5,4), ПОБ (юноши – 5,6; девушки – 5,4). Значит, жизнестойкость юношей и девушек опирается на социально-психологическую поддержку, в первую очередь от семьи, и от внешнего / внутреннего контроля поведения и эмоционального состояния.

Существуют статистически значимые различия в проявлении шкалы СтУс (результат применения Т-критерия Стьюдента – $T=2,5$, при $p \leq 0,05$, которые указывают, что юноши чаще склонны стремиться к достижению успеха (4), чем девушки (3,4). Замечено также, что существуют статистические различия в показателях шкалы ФнСм ($T=2,1$, при $p \leq 0,05$), которые показывают, что для девушек семейная поддержка играет большее значение (6,4), чем для юношей (6,0) (Приложение 3, Таблица ПЗ.14., Таблица ПЗ.15.). 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.

Феномен проявленности антивитальности и жизнестойкости в зависимости от гендерной принадлежности характеризуется локусом направленности антивитальности: у юношей он экстернальный (наличие конфликтов с педагогами), у девушек – интернальный, за счет чего они испытывают эмоциональную лабильность и неустойчивость. Жизнестойкость обоих полов поддерживается качеством семейных взаимоотношений и поддержкой, для девушек имеет критическое значение, чем для юношей, но при этом юноши могут компенсировать дефицит семейной поддержки стремлением к достижению успеха.

Далее представим результаты исследования структурно-содержательного компонента СЖ – когнитивного стиля, который характеризуется полезависимостью и поленезависимостью. Данный компонент был исследован с помощью Методики «Замаскированные фигуры» (К.В. Gottschaldt).

На рисунке 2.12. представлено процентное соотношение испытуемых с разным когнитивным стилем.

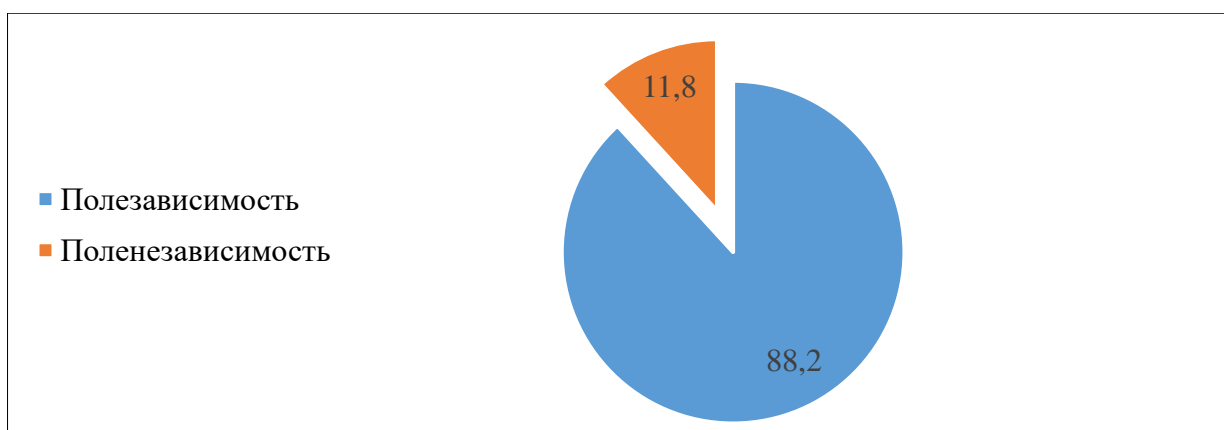


Рис. 2.12. Процентное соотношение испытуемых по когнитивному стилю

Высок процент юношей и девушек с преобладанием полезависимости (88,2%), который свидетельствует о том, что большинство юношей и девушек характеризуются высокой конформностью, социальной ориентированностью, низкой когнитивной автономией. В повседневном поведении это может проявляться как: импульсивные реакции на любые раздражители, несвязанные с общим состоянием человека, отсутствие четкой структуры знаний и опыта, перенесение положительного или отрицательного результата на общее состояние, отдельные раздражители переносятся на все актуальное состояние, неспособность преодолевать контекст ситуации, сложности в вычленении отдельных частей от целого.

11,8% юношей и девушек характеризуются поленезависимостью, а именно: способностью самостоятельно принимать решения, отвлекаясь от внешних стимулов, вычленять приоритетные фигуры, исходя из знаний о собственных индивидуальных особенностях, навыков абстрагироваться от влияния окружающей среды и сконцентрироваться на анализе поступающих данных с точки зрения поставленных личных целей и задач.

Данные об особенностях проявления когнитивного стиля испытуемых в зависимости от возрастного периода представлены в Таблице 2.15.

Таблица 2.15. Процентное соотношение испытуемых с разным когнитивным стилем по возрастному критерию

Когнитивный стиль	16 лет	17-18 лет	19 лет
Полезависимость	93,5%	92,6%	73,2%
Поленезависимость	6,5%	7,4%	26,8%
Среднее значение по методике (в баллах)	1,8	1,8	2

Средние показатели (16 лет – 1,8; 17 – 18 лет – 1,8; 19 лет – 2) свидетельствуют о преобладании полезависимого стиля когнитивной переработки информации на протяжении разных периодов юношеского возраста. Это говорит о том, что юноши и девушки склонны интерпретировать поступающую информацию в зависимости от контекста поля, а не исходя

из внутренних убеждений и ориентиров, они не склонны к глубокому анализу и синтезу входящих данных.

Исходя из данных в Таблице 2.15. можно заметить, что с возрастом у испытуемых снижается уровень полезависимости и когнитивный стиль приобретает признаки полenezависимости. А именно, в 16-летнем возрасте процент полenezависимости достаточно низок (6,5%), а к 19 годам увеличивается более, чем в 3 раза (26,8%). Данная тенденция может говорить об автономизации мышления к 19 годам, использовании навыков структурирования информации и отделения от внешнего поля.

Таким образом, мы замечаем подавляющее преобладание полезависимого когнитивного стиля в разные периоды юношеского возраста, но с явной тенденцией к автономизации мышления к 19 годам.

Отметим представленность когнитивного стиля как компонента СЖ (Таблица 2.16.) среди юношей и девушек в зависимости от гендерной принадлежности.

Таблица 2.16. Процентное соотношение испытуемых с разным когнитивным стилем и средние показатели по гендерному критерию

Когнитивный стиль	Юноши	Девушки
Полезависимость	90,1%	86,5%
Полenezависимость	9,9%	13,5%
Среднее значение по методике (в баллах)	1,7	1,8

Результаты Методики «замаскированные фигуры» (К.В. Gottschaldt) по гендерному признаку указывают на преобладание как у юношей, так и у девушек полезависимого когнитивного стиля (юноши – 90,1%; девушки – 86,5%), в т.ч. на это указывают и средние показатели в гендерных группах (юноши – 1,7; девушки – 1,8). Это означает, что юноши и девушки неспособны сопротивляться влиянию конфликтующих извне и снаружи факторов, пассивны в обучении и готовы воспринимать материал только по структурированным схемам, более склонны к восприятию эмоционально окрашенного материала.

Итогом анализа ведущего когнитивного стиля по гендерному критерию становится утверждение, что как для юношей, так и для девушек характерен полезависимый когнитивный стиль, но с некоторой тенденцией к полenezависимости у девушек.

Делая вывод по представленности СЖ и его компонентов в юношеском возрасте, отметим, что юноши и девушки демонстрируют ориентацию на прагматизм, интеллектуальное развитие, карьеризм, что составляет ценностное ядро направленности на конкретные и измеримые результаты, профессиональный и личностный рост, реализацию собственного потенциала через карьеру. Отвержение деструктивных стилей (маргинальный, психологическая несостоятельность, выученная беспомощности и гламур), показывают зрелую тенденцию юношей и девушек к автономности, личной ответственности и отказа от пассивной жизненной позиции. Предпочтение

прагматического СЖ снижается к 19 годам, замещая вектор приверженности к стилям выбора карьерного и интеллектуального развития. Основная стратегия выбора СЖ юношами и девушками схожа – они нацелены на рациональность и успех, но девушки статистически значимо чаще выбирают СЖ, связанным с реализацией и развитием собственного интеллектуального потенциала.

Изучение ценностного компонента СЖ позволило сделать следующий вывод: у юношей и девушек преобладает установка на создание крепких и качественных семейных взаимоотношений, на поддержание здорового образа жизни, выбор карьерной области с возможностями максимальной самореализации и обеспечением себе материальной безопасности. Менее значимыми жизненными ценностями стали ценности творческого самовыражения, славы, отдыха и служения. Прослеживается закономерный переход от идеалистического восприятия мира к прагматизму и конкретным достижениям в течение юношеского периода взросления, а именно с 16 до 19 лет. Юноши чаще ориентированы на ценность внешнего статуса, тогда как девушки – на выбор ценностей, связанных с отношениями, социальной заботой и творческой самореализацией.

Социально-ролевой компонент СЖ представлен в следующих тенденциях юношей и девушек: качественная поддержка со стороны семьи и способность к саморегуляции определяют оптимальный уровень жизнестойкости юношей и девушек; склонность к антивитальному поведению, тревожные руминативные мысли, переживание одиночества обуславливают антивитальность юношей и девушек. Результаты нашего исследования позволили отметить уязвимость 19-летнего возраста к психологическому неблагополучию в связи с явным нарастанием антивитального поведения, снижения психологической поддержки со стороны окружающих, резким скачком переживания одиночества. Функциональная семья играет ключевую роль в поддержании жизнестойкости вне зависимости от гендера, но для девушек она имеет первостепенное значение, тогда, как юноши могут компенсировать стремлением к достижению успеха. Юноши чаще демонстрируют экстернальный локус антивитальности через конфликты с педагогами, девушки – интернальный, испытывая эмоциональную нестабильность.

Когнитивный компонент СЖ выражается в выборке юношей и девушек преобладанием полезависимого когнитивного стиля, который характеризуется отсутствием когнитивной автономии и высокой конформностью. Отмечается стабильная тенденция к увеличению полнезависимости к 19 годам. Гендерная принадлежность не является фактором изменения когнитивного стиля, хотя девушки немного более склонны к полнезависимости.

Полученные результаты исследования СЖ и его компонентов в юношеском возрасте **частично подтверждают** вторую гипотезу констатирующего эксперимента, а именно: *предполагается, что в проявлениях СЖ (и его компонентов) в юношеском возрасте существуют различия в зависимости от возраста и гендерной принадлежности.*

2.4. Взаимосвязь психологического благополучия и стиля жизни и его компонентов в юношеском возрасте

В соответствии с третьей задачей и гипотезой констатирующего эксперимента: *предполагается наличие связей между ПБ и СЖ (и его компонентов) в юношеском возрасте*, мы переходим к описанию результатов корреляционного анализа данных с помощью Метода корреляционного анализа Спирмена (r).

Корреляционный анализ позволил определить статистическую связь шкал ПБ и СЖ, значимые показатели которых будут вынесены в Таблицу 2.17.

Таблица 2.17. Корреляция между шкалами ПБ и СЖ по всей выборке

Переменные (ПБ / СЖ)	Коэффициент корреляции	Порог значимости
Позитивные отношения / Альтруизм	$r = 0,254$	$p \leq 0,001$
Позитивные отношения / Психологическая несостоятельность	$r = -0,302$	$p \leq 0,001$
Позитивные отношения / Невротики	$r = -0,241$	$p \leq 0,001$
Автономия / Конформисты	$r = -0,449$	$p \leq 0,001$
Автономия / Выученная беспомощность	$r = -0,359$	$p \leq 0,001$
Автономия / Невротики	$r = -0,270$	$p \leq 0,001$
Управление средой / Гедонисты	$r = -0,257$	$p \leq 0,001$
Управление средой / Выученная беспомощность	$r = -0,288$	$p \leq 0,001$
Управление средой / Психологическая несостоятельность	$r = -0,391$	$p \leq 0,001$
Управление средой / НВР	$r = -0,434$	$p \leq 0,001$
Личностный рост / Прагматики	$r = 0,285$	$p \leq 0,001$
Личностный рост / Богема	$r = 0,332$	$p \leq 0,001$
Личностный рост / Выученная беспомощность	$r = -0,285$	$p \leq 0,05$
Цели жизни / Выученная беспомощность	$r = -0,403$	$p \leq 0,001$
Цели жизни / Невротики	$r = -0,304$	$p \leq 0,001$
Самопринятие / Психологическая несостоятельность	$r = -0,354$	$p \leq 0,001$
Самопринятие / Невротики	$r = -0,398$	$p \leq 0,001$
Общее психологическое благополучие / Выученная беспомощность	$r = -0,351$	$p \leq 0,001$
Общее психологическое благополучие / Психологическая несостоятельность	$r = -0,301$	$p \leq 0,001$
Общее психологическое благополучие / Маргинальность	$r = -0,259$	$p \leq 0,05$
Общее психологическое благополучие / Невротики	$r = -0,405$	$p \leq 0,001$

Осуществление корреляционного анализа показателей ПО и СЖ АЛТ позволило получить прямую статистически значимую взаимосвязь ($r=0,254$, $p \leq 0,001$), которая

свидетельствует о выборе альтруистического СЖ на основании наличия опыта положительных отношений с окружающими, и наоборот.

Корреляционный показатель ПО и ПНС является статистически значимым и обратным ($r=-0,302$, $p\leq 0,001$), и говорит о том, что отрицательные отношения с окружающими провоцируют переживания психологической несостоятельности как в межличностных отношениях, так и в интеллектуальном развитии.

Корреляционные отношения шкал ПО и НВР СЖ отражены в статистически значимой и обратной связи ($r=-0,241$, $p\leq 0,001$). Чем менее удовлетворительны отношения с другими, тем выше вероятность выработать «жертвенный» сценарий поведения, действовать несамостоятельно, ведомо.

Для шкал АВТ и КНФ отмечаем статистически значимую и обратную взаимосвязь ($r=-0,449$, $p\leq 0,001$), которая свидетельствует о риске появления несамостоятельности мышления, отсутствия собственных установок и убеждений как следствие снижения ощущения независимости и самостоятельности.

Шкала АВТ коррелирует со шкалой ВБ, которые получили достоверно значимый и обратный результат ($r=-0,359$, $p\leq 0,001$), что говорит о потере контроля над ситуацией, снижением мотивационных и эмоциональных ресурсов, т.е. об укреплении ощущения беспомощности в связи с ограничениями свободы и автономии юношей и девушек.

Шкала ПБ АВТ и НРВ СЖ коррелируют между собой в обратном отношении ($r=-0,270$, $p\leq 0,001$). Лимитирование пространства автономии испытуемых ведёт к выбору невротического СЖ: переживание окружающего пространства как проблемного, враждебного, незнакомого, тревожного.

Корреляционные связи между шкалой УС и шкалами ГДН, ВБ, ПНС и НРВ оказались достоверно значимыми и во всех случаях обратными. Со шкалой ГДН – $r=-0,257$, $p\leq 0,001$, с ВБ – $r=-0,288$, $p\leq 0,001$, ПНС – $r=-0,391$, $p\leq 0,001$, НРВ – $r=-0,434$, $p\leq 0,001$. Данные показатели свидетельствуют о том, что со снижением ощущения контроля над жизненными событиями, с появлением сложностей в организации повседневной деятельности, с неспособностью изменить условия появляются признаки деструктивных типов СЖ, а также снижается переживание удовольствия от жизни, от учебы, работы, отдыха, общения.

Шкала ЛР коррелирует напрямую с такими типами СЖ, как: ПРГ ($r=0,285$, $p\leq 0,001$) и БГ ($r=0,332$, $p\leq 0,001$). Полученные показатели свидетельствуют о том, что если юноша и девушка воспринимает себя «растущим» и самореализующимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, то растут и желание безвозмездно помогать окружающим, и подходить прагматично к решению жизненных задач, и стремление построить карьеру, и повысить интеллектуальные ресурсы, и реализовывать

творческий потенциал. Наблюдается статистически значимая, обратная связь шкалы ЛР и деструктивного СЖ ВБ ($r=-0,285$, $p\leq 0,001$). Когда юноша и девушка перестает замечать улучшение в своем развитии, не испытывает интереса к жизни, появляется ощущение бесконтрольности событий, неспособности на них повлиять, отчужденность от общества и следует по «жертвенному» сценарию отношений и поведения.

Шкала ПБ ЦЖ находятся в достоверно значимой, обратной связи с деструктивными СЖ: корреляции встречается со шкалами ВБ ($r=-0,403$, $p\leq 0,001$) и НВР СЖ ($r=-0,304$, $p\leq 0,001$). Логичными последствиями отсутствия целей жизни, смысла жизни является появление деструктивного стиля поведения, мышления, отношений, которые выражаются в потере мотивации, контроля над собой и ситуацией, снижения адаптивного потенциала.

Шкала ПБ СП коррелирует достоверно значимо и в обратной зависимости с деструктивными СЖ: ПНС ($r=-0,354$, $p\leq 0,001$) и НВР СЖ ($r=-0,398$, $p\leq 0,001$). Риски отрицательного отношения к себе, наличия отрицательной самоидентификации, недовольства и разочарования своими качествами приводят к появлению деструктивных СЖ в жизни подрастающего поколения.

Интегральный показатель ПБ ОБПБ коррелирует в обратной корреляции с ВБ ($r=-0,351$, $p\leq 0,001$), ПНС ($r=-0,301$, $p\leq 0,001$) и НВР ($r=-0,405$, $p\leq 0,001$). Снижение общего уровня ПБ влечет за собой риски выбора молодыми людьми деструктивного СЖ, когда наблюдается дефицит мотивационного, когнитивного, эмоционального, коммуникативного ресурсов.

Итог корреляционного анализа шкал ПБ и типов СЖ акцентирует наше внимание на том, что оптимальный уровень переживания ПБ в юношеском возрасте способствует выбору конструктивных СЖ, направленных на установление благоприятных взаимоотношений с окружающими и на поддержание внутренних ресурсов, на личностный рост. Деструктивные стили могут быть выбраны в случае, если юноши и девушки окажутся в переживаниях дефицита контроля над средой, автономии, положительного самоотношения и удовлетворенностью отношений.

Далее представим результаты корреляционного анализа с помощью критерия г-Спирмена параметров ПБ и жизненных ценностей (Таблица 2.18).

Таблица 2.18. Корреляция шкал ПБ и жизненными ценностями по всей выборке

Переменные (ПБ / Ценности)	Коэффициент корреляции	Порог значимости
Позитивные отношения / Семья	$r = 0,347$	$p\leq 0,001$
Управление средой / Семья	$r = 0,294$	$p\leq 0,001$
Личностный рост / Творчество	$r = 0,253$	$p\leq 0,001$
Цели в жизни / Семья	$r = 0,261$	$p\leq 0,001$
Цели в жизни / Отдых	$r = -0,336$	$p\leq 0,001$
Общее психологическое благополучие / Семья	$r = 0,299$	$p\leq 0,001$

Шкала ПО статистически значимо, прямо связана с ценностью СМ ($r=0,347$, $p\leq 0,001$). Достоверно значимо, напрямую и слабо с ценностью СМ также связаны параметры ПБ УС ($r=0,294$, $p\leq 0,001$), ЦЖ ($r=0,261$, $p\leq 0,001$) и ОБПБ ($r=0,299$, $p\leq 0,001$). Полученные показатели свидетельствуют о важности благоприятного психологического климата в семье на формирование конструктивного общения с окружающими, на становлении доверительных и позитивных отношений, основанных на взаимоуважении и ценности личности. Также ценностная ориентация на семейное благополучие формирует навыки регуляции собственным поведением и средой в целом, дает опору в процессе целеполагания, способствует переживанию общего ПБ в своей жизни.

Параметр ПБ ЦЖ и жизненная ценность ОТД связаны статистически значимо и обратной корреляцией ($r=-0,336$, $p\leq 0,001$). Можно посмотреть на данную связь, как минимум, с 2-ух точек зрения. Во-первых, юноши и девушки не рассматривают отдых как фактор, благоприятствующий целеполаганию. Во-вторых, такого рода тенденция может появиться по причине того, что юношеский возраст характеризуется наличием большого количества физических и психологических ресурсов, которые приводят к оценке своего состояния как эффективного для достижения целей и получения желаемого, и в следствие этого отдых не рассматривается как дополнительный ресурс и возможность обновить силы для дальнейшего целедостижения.

Параметр ПБ ЛР связан статистически значимо и напрямую с жизненной ценностью ТВР ($r=0,253$, $p\leq 0,001$), что может свидетельствовать о том, что чем выше юноши и девушки оценивают для себя жизненную ценность творчества, нестандартных способов самопредъявления, тем выше у них ощущение личностного роста и развития.

Мы отметили прямую связь между всеми параметрами ПБ и жизненными ценностями, что показало, как ключевые компоненты ПБ определяются ценностями семейных взаимоотношений и саморазвития.

В Таблице 2.19 будут представлены результаты корреляционного анализа (с использованием критерия Пирсона – r) шкал ПБ и опросника «антивительность и жизнестойкость» по всей выборке.

Таблица 2.19. Корреляция шкал ПБ и опросника «Антивительность и жизнестойкость» по всей выборке

Переменные (ПБ / СЖ)	Коэффициент корреляции	Порог значимости
Позитивные отношения / Конфликт с группой сверстников	$r = -0,313$	$p\leq 0,001$
Позитивные отношения / Одиночество/недоверчивость	$r = -0,369$	$p\leq 0,001$
Позитивные отношения / Социально-психологическая поддержка	$r = 0,442$	$p\leq 0,001$
Управление средой / Антивительные переживания	$r = -0,575$	$p\leq 0,001$
Управление средой / Функциональная семья	$r = 0,361$	$p\leq 0,001$

Цели в жизни / Антивитальные переживания, а именно: негативный образ будущего	$r = -0,619$	$p \leq 0,001$
Самопринятие / Антивитальные переживания	$r = -0,554$	$p \leq 0,001$
Общее психологическое благополучие / Антивитальные переживания	$r = -0,555$	$p \leq 0,001$
Общее психологическое благополучие / Антивитальные переживания, а именно: негативный образ будущего	$r = -0,536$	$p \leq 0,001$
Общее психологическое благополучие / Социально-психологическая поддержка	$r = 0,399$	$p \leq 0,001$
Общее психологическое благополучие / Функциональная семья	$r = 0,477$	$p \leq 0,001$
Общее психологическое благополучие / Удовлетворенность жизнью	$r = 0,393$	$p \leq 0,001$
Общее психологическое благополучие / Позитивный образ будущего	$r = 0,384$	$p \leq 0,001$

Корреляционные отношения шкал ПО и компонентом СЖ МкКф характеризуются статистически значимой и обратной связью ($r = -0,313$, $p \leq 0,001$). Такого рода отношения параметров свидетельствуют о том, что переживание хороших и позитивных отношений с окружающими юноши и девушки испытывают, в первую очередь, если они не находятся в конфликтных отношениях со сверстниками. Другими словами, если в референтной группе молодых людей не отмечается наличие конфликтов и их общение маркируется как положительное, то эта характеристика переносится на качество коммуникации с другими окружающими людьми.

Отношение шкалы ПО и компонентом СЖ ОД указывает на наличие статистически значимой и обратной связи ($r = -0,369$, $p \leq 0,001$). Высокий уровень переживания одиночества и/или недоверия юношами и девушками определяет низкий уровень ощущения позитивных отношений с окружающими и, соответственно, наоборот. Отсюда следует вывод, что чтобы юноша и девушка проявлял заботу об окружающих, эмпатию в общении, шёл на компромисс и сотрудничество, получал удовлетворение от близких, открытых и доверительных отношений с окружающими, нужно снижать переживание одиночества и недоверия.

Существует значимая и прямая корреляционная связь между шкалой ПО и компонентом СЖ ПсПд ($r = 0,442$, при $p \leq 0,001$). Эта связь указывает на необходимость оказания социально-психологической помощи и поддержки учащейся молодёжи для реализации его потенциала в построении положительной коммуникации с людьми, которые его окружают, т.к. чем качественнее поддержка, тем лучше складываются отношения у юношей и девушек.

Шкала УС коррелирует также с такими компонентами СЖ, как: АнПр ($r = -0,575$, при $p \leq 0,001$) и ФнСм ($r = 0,361$, при $p \leq 0,001$). В первом соотношении шкал отмечаем значимую, обратную, сильную взаимосвязь, которая указывает на возможность управлять поведением, влияющими факторами и т.д. только тогда, когда отмечается наличие у молодых людей

вита́льных, жизнестойких убеждений, переживаний, мировоззрения. Во втором случае соотношения шкал была получена значимая и прямая корреляция, что указывает на обусловленность развития навыков управления окружающей средой семейными факторами: если семья функциональна, поддерживающая для юноши и девушки, дающая ему/ей свободу и ответственность, то он/она эффективнее справляется с вызовами окружающей среды. Другими словами, в юношеском возрасте ощущение себя компетентным в деятельности происходит тогда, когда он получает поддержку семьи и у него отсутствуют аутоагрессивные мысли, переживания потери ценности жизни и смыслов.

Существует значимая, сильная, обратная корреляция между шкалой ЦЖ и НОБ, которая является составляющей антивита́льных переживаний ($r=-0,229$, при $p\leq 0,001$). Полученная связь указывает на готовность юноши и девушки ставить перед собой посильные, адекватные цели в жизни и достигать их, если образ своего настоящего и будущего оценивается как положительный, подходящий актуальным условиям его жизни.

Шкала СП находится в статистически значимой, сильной, обратной корреляционной связи с компонентом стиля жизни АнПр ($r=-0,229$, $p\leq 0,001$). Принадлежность к социальной группе, чувство причастности, положительный образ настоящего и будущего обуславливают адекватный уровень самопринятия.

Общий показатель ПБ ОБПБ коррелирует статистически значимо и обратно со шкалами: АнПр ($r=-0,555$, при $p\leq 0,001$), НОБ ($r=-0,536$, при $p\leq 0,001$). Этот же показатель ПБ коррелирует значимо и напрямую со многими шкалами жизнестойкости: ПсПд ($r=0,399$, при $p\leq 0,001$), ФнСм ($r=0,477$, при $p\leq 0,001$), УдЖз ($r=0,393$, при $p\leq 0,001$) и ПОБ ($r=0,384$, при $p\leq 0,001$). Таким образом, ПБ в юношеском возрасте, с одной стороны, определено отсутствием и / или сниженным переживанием сильных негативных эмоций, беспомощности, бессмысленности действий, неспособности перенести жизненные трудности, ощущения «отложенной жизни» и других негативных явлений индивидуальной жизни юноши, которые создают напряжение и истощают психологические ресурсы. С другой стороны, высокий уровень субъективного переживания общего ПБ юношами и девушками определяется наличием позитивного образа и мыслей о настоящем и будущем; ощущения принадлежности, нужности и полезности в рамках своей семьи; получение психологической поддержки, принятия и уважения со стороны значимых взрослых и сверстников; удовлетворение от учебной деятельности, от качества социального взаимодействия; переживание себя субъектом деятельности, способного влиять на процесс и итог значимой для молодых людей деятельности. Это помогает юношам и девушкам увидеть и выстроить позитивную перспективу своего развития и личностного роста в будущем.

На основе представленных данных корреляционного анализа можем сделать обобщенный вывод о том, что уровень ПБ в юношеском возрасте находится в сильной зависимости от качества семейной поддержки, позитивных отношений со сверстниками, отсутствием антивитальных переживаний и наличия позитивного образа настоящего и будущего.

Содержание данного параграфа продемонстрировало наличие взаимосвязей шкал ПБ, СЖ и его компонентов. ПБ в юношеском возрасте взаимосвязано со СЖ, с ценностным, социально-ролевым компонентами: чем чаще юноши и девушки выбирают и/или сочетают конструктивные СЖ (прагматизм, карьеризм, гламур, интеллектуальное развитие) и отвергают деструктивные (выученная беспомощность, психическая несостоятельность, невротический стиль), тем выше уровень переживания ПБ. Высокий уровень ПБ дает основу для юношей и девушек ставить ценности здоровья, творчества, семейных отношений на высокие ранги в иерархии жизненных ценностей, низкое качество и малое количество отдыха повышают уровень переживания ПБ, т.к. для юношеского возраста характерно состояние ресурсности и наличия возможностей легко преодолевать усталость и препятствия. Отсутствие антивитальных переживаний, мыслей и размышлений о бессмысленности жизни, эмоциональной подавленности, ощущения утраты контроля над своей жизнью, а также позитивный образ будущего, наполненный оптимизмом, надеждой и уверенностью в собственных силах способствуют увеличению уровня всех аспектов ПБ в юношеском возрасте: позитивные отношения с другими, самопринятие, управление средой, автономность, цели в жизни, личностный рост.

Полученные результаты корреляционного анализа шкал ПБ, СЖ и его компонентов в юношеском возрасте **подтверждают** третью гипотезу констатирующего эксперимента, а именно: *предполагается наличие связей между ПБ и СЖ (и его компонентов) в юношеском возрасте.*

2.5. Портрет психологически благополучной личности юношей и девушек

Комплексное изучение ПБ, СЖ и его компонентов в юношеском возрасте позволило в дальнейшем описать психологический портрет психологически благополучной личности, что пересекается с четвертой гипотезой констатирующего эксперимента, а именно: *«предполагается, что юноша и девушка с высоким уровнем переживания ПБ характеризуется направленностью на выбор проактивного, социально полезного и личностно развивающего СЖ».*

На рисунке 2.13. представлено процентное соотношение юношей и девушек с различным уровнем ПБ. Основанием деления на группы был выбран результат по шкале

«интегральный показатель общего ПБ» (ОбПБ), который получен с помощью методики Шкала психологическое благополучия C.D. Ryff.

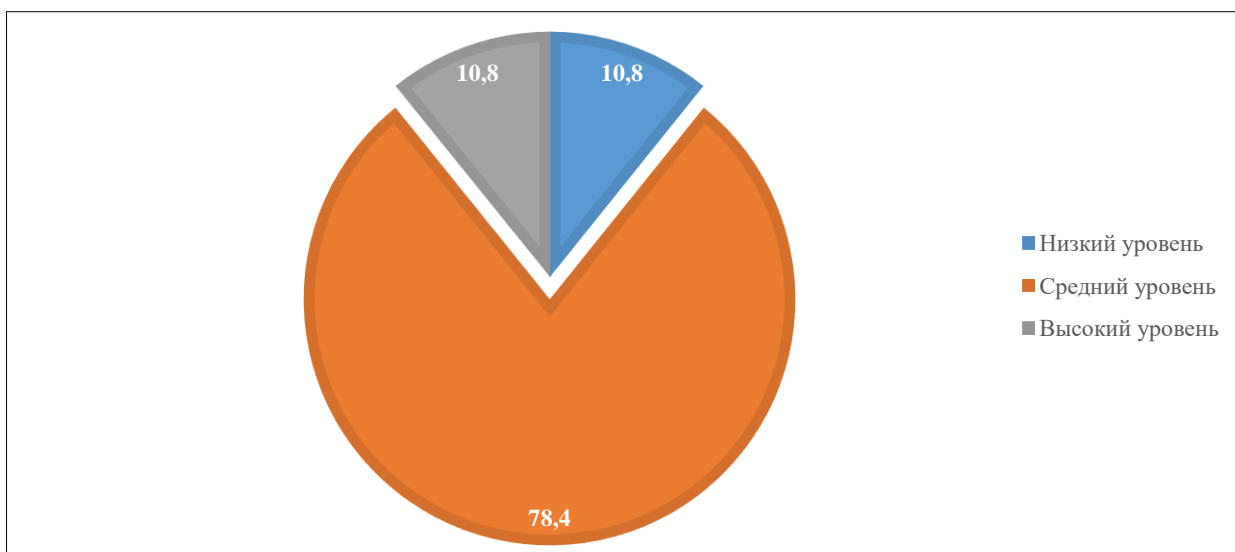


Рис. 2.13. Процентное соотношение испытуемых с низким, средним и высоким уровнями ПБ

Большая процентная доля юношей и девушек относится к группе со средним уровнем переживания ПБ (78,4%). Такие девушки и юноши демонстрируют оптимальный уровень адаптации, но с зонами неустойчивого функционирования всех компонентов ПБ под влиянием различных личностных и социальных факторов. Высокий и низкий уровни ПБ переживаются одинаковым процентом юношей и девушек (по 10,8%). Юноши и девушки с высоким уровнем переживания ПБ характеризуются позитивным образом себя, умением выстраивать положительные отношения с окружающими, ставят четкие цели и обладают знанием о своих способностях управлять средой. Лица с низким уровнем переживания ПБ испытывают сложности с целеполаганием, контролем над окружением, с выстраиванием вектора личностного развития, с переживанием автономности и независимости.

Далее представим результаты, полученные по параметрам СЖ и его компонентов в группах с разным уровнем переживания ПБ: низким, средним и высоким (Приложение 4, Таблица П4.1.). Вначале сфокусируем свое внимание на проявленности СЖ по результатам методики Методика выявления СЖ у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова) (рисунок 2.14).

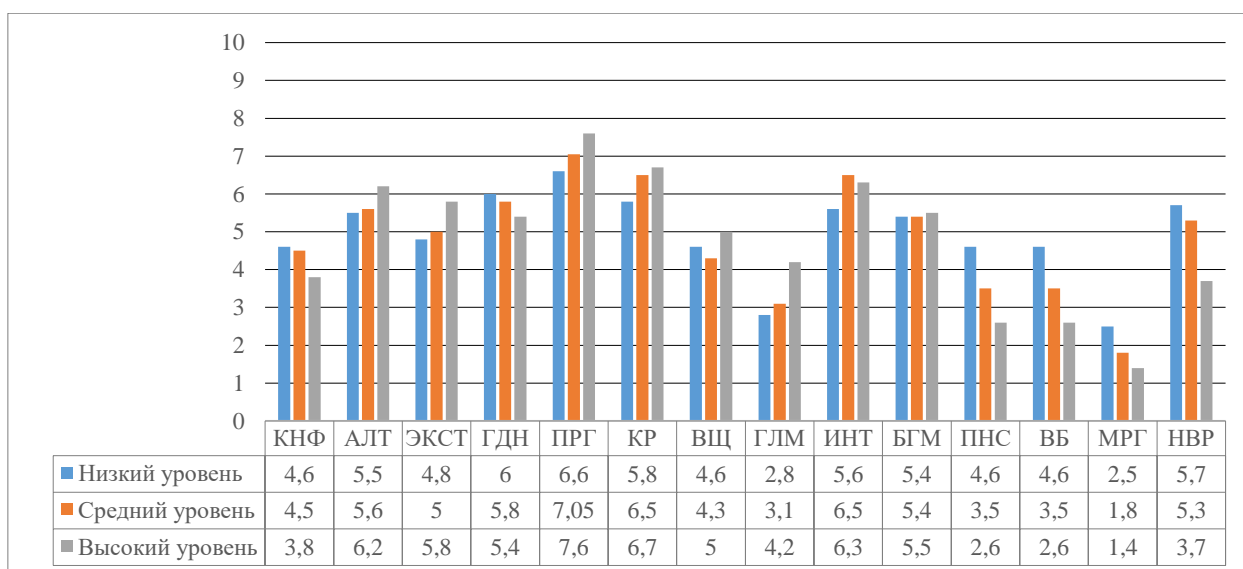


Рис. 2.14. Распределение средних значений СЖ в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ

В группе с низким уровнем переживания ПБ отмечается приверженность таким СЖ, как: ПРГ (6,6) и ГДН (6,0); отвергаются стили ГЛМ (2,8) и МРГ (2,5). Стили КНФ (4,6), АЛТ (5,5), ЭКСТ (4,8), КР (5,8), ВЩ (4,6), ИНТ (5,6), БГМ (5,4), ПНС (4,6), ВБ (4,6), НВР (5,7) показывают средний уровень проявленности в этой группе юношей и девушек. Явного предпочтения стиля не наблюдается. Таким образом, юноши и девушки с низким уровнем переживания ПБ склонны компенсировать неудовлетворенность внешней активностью и получением конкретных результатов, немедленного удовольствия от усилий, при этом избегают внешнего самоутверждения и социальной изоляции.

Рейтинг пяти СЖ, которым привержены юноши и девушки группы со средним уровнем ПБ, выглядит следующим образом: ПРГ (7,05), КР (6,5), ИНТ (6,5), ГДН (5,8), АЛТ (5,6). Отвергают стиль МРГ (1,8) и ГЛМ (3,1). Такие стили, как: КНФ (4,5), ЭКСТ (5,0), ВЩ (4,3), БГМ (5,4), ПНС (3,5), ВБ (3,5), НВР (5,3) проявлены на среднем уровне. Так, можем говорить о сбалансированной жизненной стратегии юношей и девушек со средним уровнем ПБ, состоящей в получении успеха от внешней активности, в инвестиции в интеллектуальное и личностное развитие, в построении социально благоприятных отношений, в избегании стилей, связанных с асоциальным поведением и переживанием внутреннего кризиса.

В группе юношей и девушек с высоким уровнем переживания ПБ отмечается предпочтение СЖ ПРГ (7,6). В рейтинг приверженности стилю попали следующие СЖ: КР (6,7), ИНТ (6,3), АЛТ (6,2). Наиболее неприемлемыми для себя СЖ юноши и девушки из этой группы считают: МРГ (1,4), ПНС (2,6) и ВБ (2,6). Другие СЖ: КНФ (3,8), ЭКСТ (5,8), ГДН (5,4), ВЩ (5,0), ГЛМ (4,2), БГМ (5,5), НВР (3,7) представлены как альтернативные

стратегии выбора действий в стрессовых ситуациях. Можем заметить, что высокий уровень ПБ связан с активной, конструктивной и социально направленной деятельностью, которая способствует самореализации и сохранению устойчивости.

Далее анализируем результаты, полученные по Методике «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. Резапкина) (Приложение 4, Таблица П4.2.), относительно к каждой группе юношей и девушек с разным уровнем переживания ПБ (рисунок 2.15.).

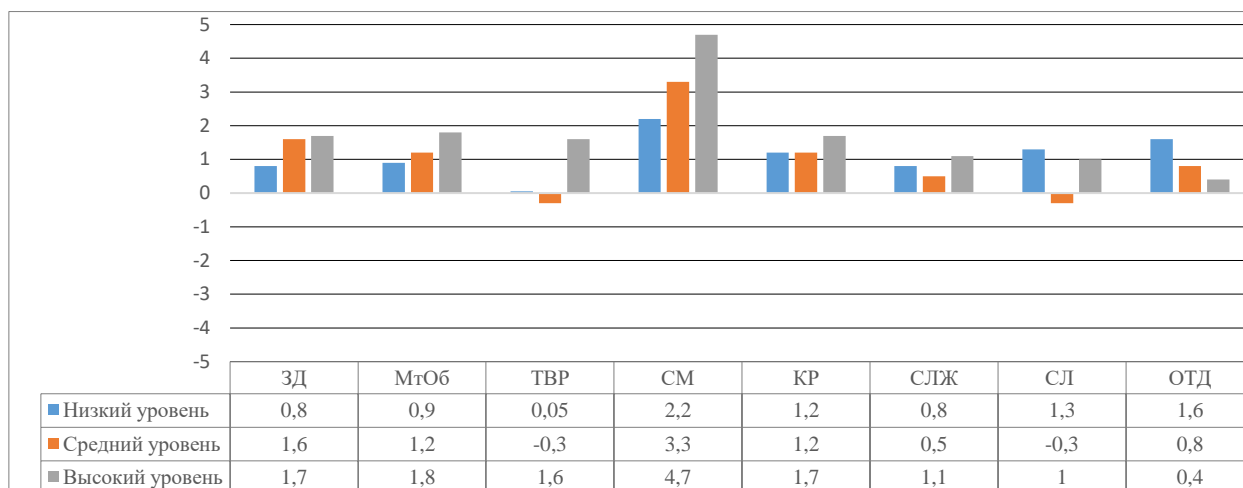


Рис. 2.15. Распределение средних значений жизненных ценностей в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ

Для юношей и девушек из группы с низким уровнем переживания ПБ умеренно значимой ценностью выступает СМ (2,2), низкой значимостью наделены все остальные ценности: ЗДР (0,8), МтОб (0,9), ТВР (0,05), КР (1,2), СЛЖ (0,8), СЛ (1,3) и ОТД (1,6). Полученные данные ярко демонстрируют, что у юношей и девушек с низким уровнем переживания ПБ ценностная сфера характеризуется опустошением ценностных ориентиров, кроме семейных отношений, которые выступают основной опорой для сохранения психического равновесия.

Иерархия жизненных ценностей в группе юношей и девушек со средним уровнем переживания ПБ представлена следующим образом: СМ (3,3) (единственная жизненная ценность в этой группе, которая приобрела значимые значения), ЗДР (1,6), МтОб (1,2), ОТД (0,8), СЛЖ (0,5), ТВР (-0,3), СЛЖ (-0,3). Результаты в этой группе иллюстрируют, что юноши и девушки, находящиеся на границе ПБ и неблагополучия, могут сохранить психическое здоровье за счет семейной поддержки и осторожного следования ценностям, ориентированных на конкретные результаты.

Иерархическая структура жизненных ценностей юношей и девушек из группы с высоким уровнем переживания ПБ выглядит следующим образом: СМ (4,7), МтОб (1,8), ЗДР (1,7), КР (1,7), ТВР (1,6), СЛЖ (1,1), СЛ (1,05) и ОТД (0,4). Центральной жизненной ценностью юношей и девушек из этой группы стали семейные отношения и поддержка, а

остальные ориентиры приобрели статус поддерживающих инструментов высокого уровня ПБ. Не отмечаются в этой группе показателей с отрицательным знаком, что указывает на то, что юноши и девушки не отвергают ни одни жизненные ценности как смысловых ориентиров.

Представим результаты Опросника «Антивительность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев) в группах юношей и девушек с разным уровнем переживания ПБ: низким, средним и высоким (Приложение 4, Таблица П4.3.). Начнем с представления результатов по шкалам антивительности (рисунок 2.16.), выделяя наиболее выраженные показатели по шкалам антивительности.

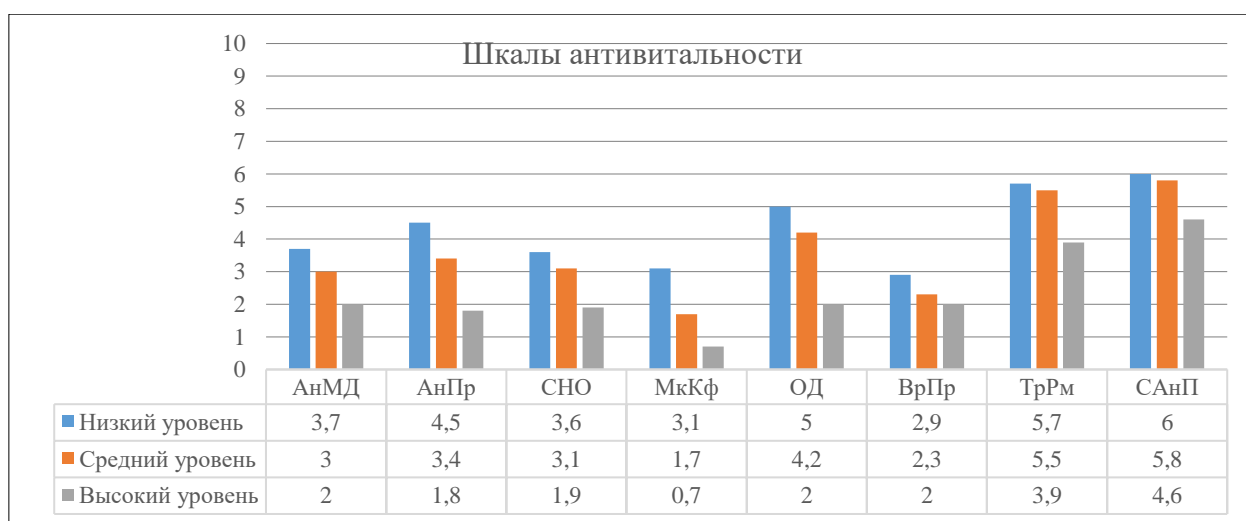


Рис. 2.16. Распределение средних значений шкал антивительности в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ

Наиболее выраженными показателями антивительности в группе юношей и девушек с низким уровнем переживания ПБ оказались: САНП (6,0), ТрРм (5,7) и ОД (5). Результаты являются умеренными, но стремятся к повышению. Такие компоненты АнПр как: подшкала негативного образа будущего (5,1), подшкала чувства заброшенности (4,7) и беспомощности (4,6) поднимаются к повышенному уровню, что говорит о нарастающем риске антивительного поведения, подкрепленного чувством тревожности и переживанием одиночества.

Показатели шкал антивительности в группе юношей и девушек со средним уровнем переживания ПБ свидетельствуют о наличии среднего уровня САНП (5,8), ТрРм (5,5) и ОД (4,2). Остальные показатели находятся на низком уровне выраженности.

Все шкалы антивительности в группе юношей и девушек с высоким уровнем переживания ПБ находятся на низком уровне выраженности, кроме шкал: САНП (4,6) и ТрРм (3,9), которые характеризуются умеренным проявлением. Данная картина демонстрирует, что юноши и девушки с высоким уровнем переживания ПБ готовы

преодолевать стрессовые факторы и ситуации, но риск эмоционального истощения и нарастания внутреннего напряжения сохраняются.

Следующим проявлением компонентов СЖ в группах с низким, средним и высоким уровнем переживания ПБ рассмотрим шкалы жизнестойкости (рисунок 2.17), делая акцент на шкалах с самыми значимыми показателями.

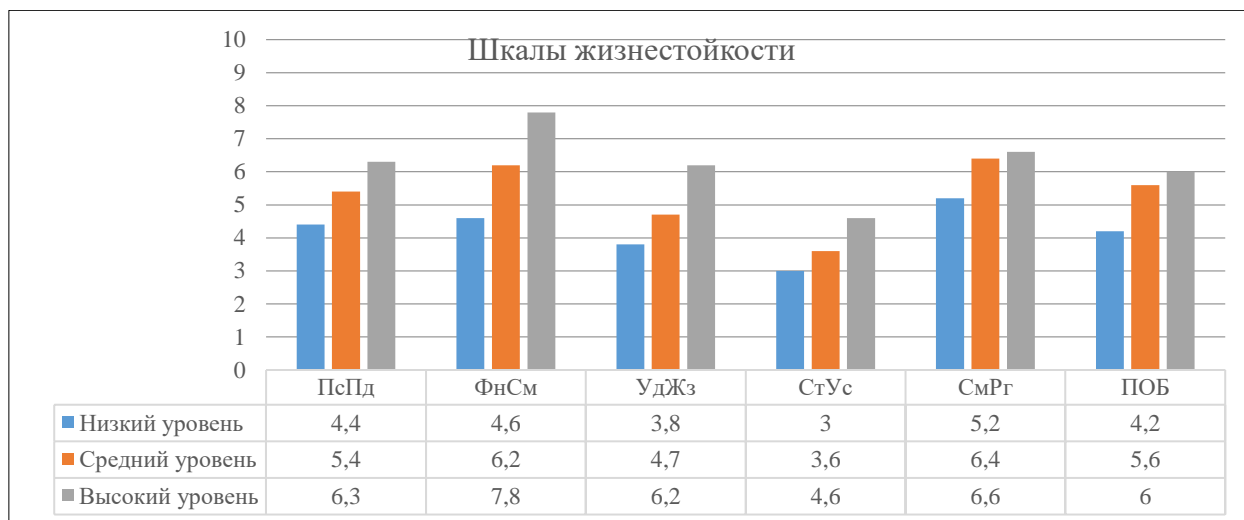


Рис. 2.17. Распределение средних значений шкал жизнестойкости в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ

В группе юношей и девушек с низким уровнем переживания ПБ такие шкалы жизнестойкости, как УдЖз (3,8) и СтУс (3) приобрели низкие показатели выраженности. Остальные шкалы показывают умеренный уровень, но на нижней границе: ПсПд (4,4), ФнСм (4,6), СмРг (5,2), ПОБ (4,2). Следовательно, можем отметить, что жизнестойкость в этой группе снижена, что выражено переживанием неудовлетворенности жизнью, недовольством качества семейных взаимоотношений, слабыми навыками саморегуляции, негативным образом будущего. Низкий уровень переживания ПБ становится базой для формирования антивитаальных переживаний и поведения.

Факторы жизнестойкости в группе юношей и девушек со средним уровнем переживания ПБ характеризуются умеренным уровнем СмРг (6,4), ФнСм (6,2), ПОБ (5,6), ПсПд (5,4) и УдЖз (4,7). СтУс (3,6) характеризуется низким уровнем выраженности. Так, можем говорить о том, что средний уровень переживания ПБ является фундаментом для формирования жизнестойкости перед лицом стрессовых факторов, для свободного проявления адаптационного потенциала, но не стимулирует к саморазвитию и стремлению к успеху.

В группе юношей и девушек с высоким уровнем переживания ПБ отмечается следующий феномен: шкала ФнСм (7,8) получила единственный показатель, вошедший в диапазон высокого уровня проявления. Ни один из пяти оставшихся факторов не приобрел низкий уровень, все они характеризуются умеренным проявлением: СмРг (6,6), ПсПд (6,3),

УдЖз (6,2), ПОБ (6,05), СтУс (4,6). Значит, что высокий уровень переживания ПБ способствует сохранению жизнестойкости.

Представим результаты диагностики когнитивного стиля юношей и девушек в группах с низким, средним и высоким уровнем переживания ПБ по методике Шкала психологического благополучия С.Д. Ryff (Приложение 4, Таблица П4.4.) (рисунок 2.18.).

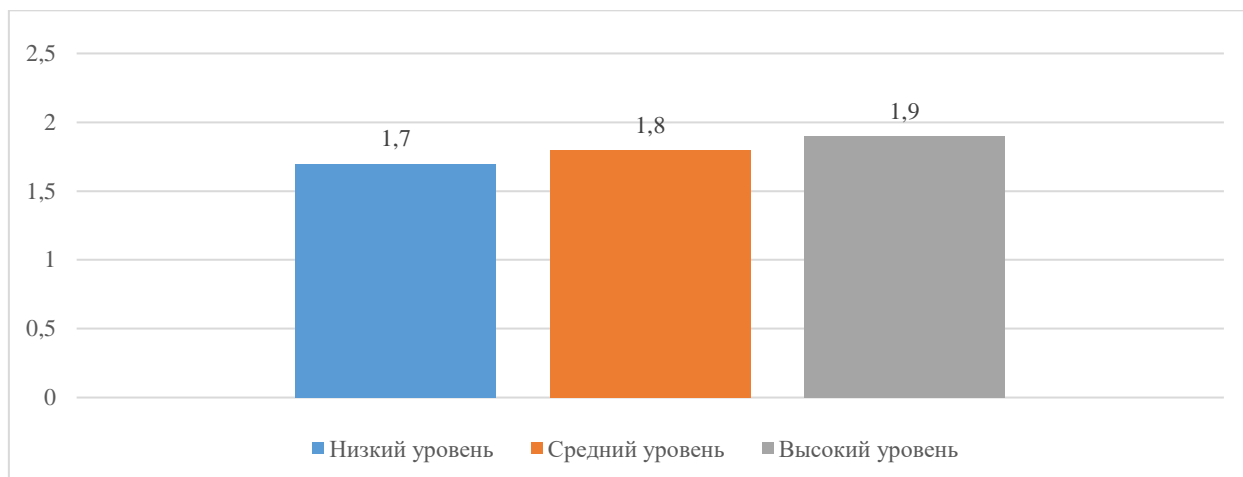


Рис. 2.18. Распределение средних значений индексов полезависимости / полenezависимости в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ

Когнитивный стиль в группе юношей и девушек с низким уровнем переживания ПБ определяется как полезависимый (1,7). Индекс полезависимости / полenezависимости (1,8) в группе юношей и девушек со средним уровнем переживания ПБ указывает на недостаточное развитие когнитивного стиля до уровня самостоятельности и независимости мышления – характеризуется полезависимостью. В группе юношей и девушек с высоким уровнем переживания ПБ индекс полезависимости / полenezависимости (1,9) характеризуется как когнитивный стиль с как с тенденцией к независимости и самостоятельности. На основе представленных данных можно сделать вывод о том, что с повышением уровня ПБ повышается и когнитивная самостоятельность.

Констатирующий эксперимент исследования проявленности ПБ, СЖ и его компонентов в группах юношей и девушек с низким, средним и высоким уровнями ПБ заключался также в проведении статистического анализа выявления корреляционных связей между переменными с помощью критерия ранговой корреляции г-Спирмена.

Ниже будут представлены результаты корреляционного анализа в каждой группе с разным уровнем переживания ПБ в отдельности. Начнем с описания результатов корреляционного анализа в группе юношей и девушек с низким уровнем переживания ПБ (Таблица 2.20.).

Таблица 2.20. Статистические значения корреляции шкал ПБ со шкалами СЖ и его компонентами в группе с низким уровнем ПБ

Переменные ПБ	Показатель	Порог значимости
Самопринятие / Демонстративность	$r=0,648$	$p \leq 0,05$
Самопринятие / Неопосредованность эмоций	$r=-0,440$	$p \leq 0,05$
Самопринятие / Функциональная семья	$r=-0,459$	$p \leq 0,05$
Самопринятие/Позитивный образ будущего	$r=-0,510$	$p \leq 0,05$
Позитивные отношения / Социально-психологическая поддержка	$r=0,620$	$p \leq 0,05$
Автономия / Страх негативной оценки	$r=-0,600$	$p \leq 0,05$
Автономия / Дистморфофобия	$r=-0,733$	$p \leq 0,05$
Управление средой / Антивитальные переживания	$r=-0,684$	$p \leq 0,05$
Управление средой / Заброшенность	$r=-0,578$	$p \leq 0,05$
Управление средой / Беспомощность	$r=-0,600$	$p \leq 0,05$
Управление средой / Позитивный образ будущего	$r=-0,542$	$p \leq 0,05$

Компонент ПБ СП напрямую коррелирует со шкалой ДМС ($r=0,648$, при $p \leq 0,05$), обратно коррелирует с НпЭм ($r=-0,440$, при $p \leq 0,05$), ФнСм ($r=-0,459$, при $p \leq 0,05$) и с ПОБ ($r=-0,510$, при $p \leq 0,05$). Полученные результаты говорят о таком феномене в группе юношей и девушек с низким уровнем переживания ПБ, как: самопринятие носит внешний, показной характер, формируется на основании негативного семейного климата, опыта проявления собственной импульсивности и неспособности управлять эмоциями, а также через пессимистическое представление о будущем.

Шкала ПО значимо и напрямую коррелирует с ПсПд ($r=0,620$, при $p \leq 0,05$), что демонстрирует взаимосвязь с качеством психологической поддержки от окружающих людей: чем более неудовлетворены юноши и девушки качеством психологической поддержки, тем хуже характеризуются их взаимоотношения к и с окружающими.

АВТ значимо обратно коррелирует со страхом негативной оценки (СНОц) ($r=-0,600$, при $p \leq 0,05$) и дистморфофобией (ДсМф) ($r=-0,733$, при $p \leq 0,05$). Сниженная склонность к автономии в группе юношей и девушек с низким уровнем переживания ПБ связана с самокритикой и со страхом осуждения от окружающих.

УС обратно коррелирует с АнПр ($r=-0,684$, при $p \leq 0,05$), ЗБР ($r=-0,578$, при $p \leq 0,05$), БСП ($r=-0,600$, при $p \leq 0,05$) и ПОБ ($r=-0,542$, при $p \leq 0,05$). Способность влиять на среду в этой группе может возникнуть на основе разрешения внутреннего и внешнего конфликтов, связанных с неудовлетворенностью жизнью, нахождением социальных контактов и формирования оптимистического образа будущего. В момент проведения констатирующего эксперимента описанные конфликты в группе с низким переживанием ПБ имеют место.

Количественные и статистические результаты, приведённые выше, свидетельствуют о следующих характеристиках юношей и девушек с низким уровнем переживания ПБ: компоненты ПБ находятся на низких показателях благополучия, где самопринятие носит показной характер, отношение к окружающим напрямую зависит от психологического

климата в семье, автономия отсутствует из-за страха негативной оценки других людей и критичного отношения к себе, контроль над средой направлен на борьбу с кризисами, а не на саморазвитие.

Далее представим итог корреляционного анализа переменных ПБ, СЖ и его компонентов в группе юношей и девушек со средним уровнем переживания ПБ (Таблица 2.21.).

Таблица 2.21. Статистические значения корреляции шкал ПБ со шкалами СЖ и его компонентами в группе со средним уровнем ПБ

Переменные	Показатель	Порог значимости
Цели в жизни / Негативный образ настоящего и будущего	$r=-0,590$	$p \leq 0,001$

Так, мы отмечаем, что в группе юношей и девушек со средним уровнем переживания ПБ отмечается только один статистически значимый, сильный и обратный корреляционный показатель: ЦЖ связаны с компонентом СЖ, относящегося к шкалам антивитальности, а именно к АнПр – негативный образ настоящего и будущего ($r=-0,590$, при $p \leq 0,001$). Полученные показатели могут свидетельствовать о том, что юноши и девушки со средним уровнем ПБ используют целеполагание как компенсаторную функцию для создания благоприятной картины собственного будущего, что, в свою очередь, дает возможность совладать с кризисным, пограничным состоянием и повышает уровень общего ПБ.

Опишем результаты корреляционного анализа переменных ПБ, СЖ и его компонентов в группе юношей и девушек с высоким уровнем переживания ПБ (Таблица 2.22.).

Таблица 2.22. Статистические значения корреляции шкал ПБ со шкалами СЖ и его компонентами в группе с высоким уровнем ПБ

Переменные	Показатель	Порог значимости
Самопринятие / Социально-психологическая поддержка	$r=0,669$	$p \leq 0,001$
Позитивные отношения / Ценность «семья»	$r=0,740$	$p \leq 0,01$
Управление средой / Зброшенность	$r=-0,580$	$p \leq 0,001$
Цели в жизни / Конфликт в семье	$r=-0,575$	$p \leq 0,001$

На основании полученных показателей корреляции можно отметить наличие статистически значимых, прямых и обратных взаимосвязей. СП в группе юношей и девушек с высоким уровнем переживания ПБ напрямую коррелирует с ПсПд ($r=0,669$, при $p \leq 0,001$), что свидетельствует, с одной стороны, о движущей силе СП для активного и благоприятного выстраивания социальных взаимоотношений, а с другой стороны – подпитывается психологической поддержкой окружающих. Компонент ПБ ПО значимо напрямую коррелирует с ценностью СМ ($r=0,740$, при $p \leq 0,01$), что указывает на обусловленность высокого уровня переживания ПБ ориентацией юношей и девушек из этой группы на создание близких и прочных отношений по образу семейных.

УС как структурная часть ПБ обратно коррелирует с ЗБР ($r=-0,580$, при $p\leq 0,001$), что дает возможность сделать вывод о способности юношей и девушек с высоким уровнем переживания ПБ эффективно управлять и организовывать свою жизнь, сформированной на чувстве принадлежности к какой-либо социальной группе, с одной стороны, а с другой – ощущение влияния на жизненные обстоятельства помогает преодолеть чувство одиночества и несвязности с социумом. Шкала ЦЖ отрицательно коррелирует с показателем КфСм ($r=-0,575$, при $p\leq 0,001$), что указывает на взаимосвязь между психологическим климатом в семье и возможностью ставить долгосрочные цели: чем менее конфликтны семейные отношения, тем выше юноши и девушки оценивают свои возможности и ресурсы для долгосрочного планирования и жизненной перспективы.

Результаты, полученные в группе юношей и девушек с высоким уровнем переживания ПБ, демонстрирует, что уровень самопринятия, качество отношений с окружающими, контроль над средой и жизненными обстоятельствами, целеполагание формируют центральное ядро высокого уровня переживания ПБ, которое строится на прочной социальной и ценностной основе семьи и семейных взаимоотношений.

Следующим шагом в составлении портрета психологически благополучной личности юноши и девушки стало выявление различий в проявлении переменных в группах юношей и девушек с низким, средним и высоким уровнями переживания ПБ, а также различия, исходя из гендерной принадлежности внутри каждой группы (с помощью U-критерия Манна-Уитни). В Таблице 2.23. представлены результаты статистического анализа выявленных различий в группах с низким и средним уровнями переживания ПБ.

Таблица 2.23. Различия в проявленности переменных в группах с низким и средним уровнем ПБ

Переменные	Средние рангов Низкий уровень	Средние рангов Средний уровень	U-критерий Манн-Уитни	Порог значимости
Интеллектуалы	66,02	90,45	1155,500	$p\leq 0,05$
Выученная беспомощность	116,40	83,53	999,500	$p\leq 0,01$
Маргинальный	111,52	84,20	1102,000	$p\leq 0,05$

На основании полученных результатов можно говорить о наличии статистически значимых различий в проявленности СЖ у участников групп с низким и средним уровнем субъективного переживания ПБ: СЖ ИНТ значимо выше представлен в группе юношей и девушек со средним уровнем ПБ ($U=1155,500$, при $p\leq 0,05$); СЖ ВБ значимо выше отмечена в группе с низким уровнем ПБ ($U=999,500$, при $p\leq 0,01$); СЖ МРГ, также, значимо выше отмечается у юношей и девушек с низким уровнем переживания ПБ ($U=1102,500$, при $p\leq 0,05$). Наличие перечисленных различий свидетельствует о том, что юноши и девушки с низким уровнем переживания ПБ склонны выбирать пассивные и деструктивные СЖ,

которые могут закреплять низкий уровень ПБ, а юноши и девушки со средним уровнем переживания ПБ более адаптивны к выбору конструктивных СЖ, в частности, связанных с когнитивным развитием.

В Таблице 2.24. покажем итог статистического анализа представленности переменных в группах юношей и девушек с низким и высоким уровнями переживания ПБ.

Таблица 2.24. Различия в проявленности переменных в группах с низким и высоким уровнем ПБ

Переменные	Средние рангов Низкий уровень	Средние рангов Высокий уровень	U- критерий Манн-Уитни	Порог значимости
Прагматизм	16,57	26,43	117,000	$p \leq 0,01$
Гламур	17,45	25,55	135,500	$p \leq 0,05$
Выученная беспомощность	28,81	14,19	67,000	$p \leq 0,05$
Психическая несостоятельность	28,74	14,26	68,500	$p \leq 0,01$
Маргинальный	27,33	15,67	98,000	$p \leq 0,01$
Невротический	28,19	14,81	80,000	$p \leq 0,01$

Статистически значимые различия в представленности переменных в группах с низким и высоким уровнями ПБ указывают, что: СЖ ПРГ ($U=117,000$, при $p \leq 0,01$) и ГЛМ ($U=135,500$, при $p \leq 0,05$) значимо выше у юношей и девушек в группе с высоким уровнем ПБ. Такие деструктивные СЖ, как: ВБ ($U=67,000$, при $p \leq 0,05$), ПНС ($U=68,500$, при $p \leq 0,01$), МРГ ($U=98,000$, при $p \leq 0,01$) и НВР ($U=80,000$, при $p \leq 0,01$) значимо выше представлен в группе участников с низким уровнем ПБ. Так, мы видим фундаментальное различие в стратегиях выбора СЖ юношами и девушками с низким и высоким уровнем переживания ПБ: юноши и девушки с высоким уровнем переживания ПБ склонны выбирать конструктивные СЖ, связанные с активностью, ответственностью, успехами в достижениях, внешним управлением и влиянием, а юноши и девушки с низким уровнем переживания ПБ склонны выбирать пассивные, избегающие, саморазрушительные стратегии и СЖ.

В Таблице 2.25. приведем результаты статистического анализа представленности переменных в группах юношей и девушек со средним и с высоким уровнями переживания ПБ.

Таблица 2.25. Различия в проявленности переменных в группах со средним и высоким уровнем ПБ

Переменные	Средние рангов Средний уровень	Средние рангов Высокий уровень	U- критерий Манн-Уитни	Порог значимости
Альтруизм	84,71	107,81	1180,000	$p \leq 0,05$
Гламур	84,40	110,07	1132,500	$p \leq 0,05$
Выученная беспомощность	90,89	62,81	1088,000	$p \leq 0,05$
Психическая несостоятельность	91,77	56,40	953,500	$p \leq 0,01$
Невротический	93,57	43,29	678,000	$p \leq 0,001$

Отмечаем наличие различий в следующих комбинациях: СЖ АЛТ ($U=1180,000$, при $p \leq 0,05$) и ГЛМ ($U=1132,500$, при $p \leq 0,05$) находятся на значимо отличном уровне у юношей и девушек в группе с высоким уровнем ПБ. СЖ ВБ ($U=1088,000$, при $p \leq 0,05$), ПНС ($U=953,500$, при $p \leq 0,01$) и НВР ($U=678,000$, при $p \leq 0,001$) представлены статистически выше в группе со средним уровнем переживания ПБ. Так, юноши и девушки с высоким уровнем переживания ПБ используют проактивные социальные модели взаимодействия с миром, тогда как юноши и девушки со средним уровнем переживания ПБ все еще сохраняет дезадаптивный потенциал.

Статистический анализ различий в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ раскрывает в портрете психологически благополучной личности следующую тенденцию: ощущение отсутствия или сниженного ПБ в юношеском возрасте провоцирует выбор деструктивных СЖ (выученной беспомощности, маргинальности, переживание психической несостоятельности, невротического СЖ); с повышением уровня субъективного переживания ПБ риск выбора деструктивных СЖ сохраняется, но появляется направленность на использование прагматического и интеллектуального стилей в решении жизненных задач; переживание высокий уровень переживания ПБ способствует вплетению в узор стилей еще одного – альтруизма, – бескорыстную помощь, отзывчивость, заботу о благополучии других людей. Если юноши и девушки чувствуют психологические ресурсы, достаточное принятие и самопринятие, строят позитивные отношения с окружающими, умеют ставить цели и достигать их – они готовы делиться этими навыками и переживаниями с другими людьми. Таким образом, чем ниже ПБ, тем более пассивными и невротичными становятся юноши и девушки; чем выше уровень переживания ПБ, тем более открытыми и проактивными в социальных взаимоотношениях становятся юноши и девушки.

Далее будут описан перечень различий в представленности переменных в группах юношей и девушек в зависимости от гендерной принадлежности, полученных с помощью U-критерия Манн-Уитни (Таблица 2.26).

Таблица 2.26. Различия в проявленности СЖ в группах с низким, средним и высоким уровнями ПБ по гендерному критерию

Переменные	Средние рангов Ю	Средние рангов Д	U-критерий Манн-Уитни	Порог значимости
В группе с низким уровнем ПБ				
Экстремалы	13,38	7,83	25,500	$p \leq 0,05$
В группе со средним уровнем ПБ				
Альтруизм	61,29	90,25	1805,500	$p \leq 0,001$
Гедонизм	86,54	68,96	2237,500	$p \leq 0,05$
Вещизм	86,99	68,58	2206,000	$p \leq 0,05$
Богема	66,86	85,55	2195,500	$p \leq 0,01$

Выученная беспомощность	68,69	84,01	2323,500	$p \leq 0,05$
Маргинальный	67,79	84,77	2260,500	$p \leq 0,05$

Полученные данные свидетельствуют о наличии статистически значимых различий в выборе предпочитаемых СЖ юношами и девушками в группах с низким, средним и высоким уровнем переживания ПБ в зависимости от гендерной принадлежности. Так, в группе с низким уровнем ПБ юноши чаще девушек выбирают такой СЖ, как ЭКС ($U=25,500$, при $p \leq 0,05$); в группе со средним уровнем ПБ существуют различия в предпочтении юношами СЖ ГДН ($U=2237,500$, при $p \leq 0,05$) и ВЦ ($U=2206,000$, при $p \leq 0,05$). СЖ АЛТ ($U=1805,500$, при $p \leq 0,001$), БГ ($U=2195,500$, при $p \leq 0,01$), ВБ ($U=2323,500$, при $p \leq 0,05$) и СЖ МРГ ($U=2260,500$, при $p \leq 0,05$) в группе со средним уровнем ПБ чаще встречается у девушек, нежели у юношей. В группе с высоким уровнем ПБ статистически значимых различий не было выявлено. Иными словами, гендерный фактор влияет на выбор СЖ в случае с низким и средним уровнями переживания ПБ, тогда как при высоком уровне переживания ПБ гендерные стереотипы исчезают. При низком уровне переживания ПБ юноши более склонны канализировать напряжение и неблагополучие через выбор рискованных и девиантных действий. Средний уровень переживания ПБ провоцирует юношей выбирать материальную ориентацию, а девушек – создание точки внутреннего напряжения и самоотчуждения, а также социальное служение. Характеристика различий юношей и девушек с разным уровнем ПБ подводит к мысли о необходимости повышения уровня ПБ у юношей и девушек с целью улучшить качество их жизни посредством выбора конструктивного СЖ.

Анализ результатов констатирующего эксперимента позволил выделить характерные черты, которые можно интегрировать в общий *портрет психологически благополучной личности юношей и девушек*.

Низкий уровень переживания ПБ в юношеском возрасте характеризуется выбором прагматического и гедонистического СЖ, наличием конфликтных отношений с окружающими людьми, потребностью в демонстративности и демонстрации своей беспомощности, переживанием чувства брошенности, ненужности и одиночества, постановка жизненных целей становится основой для тревожных руминаций, опирается на пессимистичный образ настоящего и будущего; не отмечается мотивация к изменению актуального состояния и достижению положительных результатов в любой деятельности. Когнитивный стиль представителей группы с низким уровнем ПБ характеризуется полезависимостью – неспособностью принимать решения на основании собственных выводов, постоянного поиска информации во вне для формирования собственного мнения.

Юноши и девушки, переживающие *ПБ на среднем уровне*, характеризуются направленностью на выбор конструктивных СЖ (прагматизм, карьеризм, альтруизм,

интеллектуальный стиль и гедонизм). В ценностной сфере отмечается высокая значимость семьи, остальные ценности (здоровье, материальная обеспеченность, слава, служение, творчество и др.) в этой группе юношей и девушек являются незначимыми. Компоненты жизнестойкости: саморегуляция, позитивный образ настоящего и будущего, важность функциональной семьи и социально-психологической поддержки, развиты на среднем уровне. Показатели антивитальности: тревожные руминации, переживание чувства одиночества, склонность к антивитальному поведению, также присущи этой группе юношей и девушек. В проявлении когнитивного стиля отмечается склонность к полезависимости.

Юноши и девушки с *высоким уровнем субъективного переживания ПБ* отличаются приверженностью прагматическому, интеллектуальному и альтруистическому СЖ. 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 ПБ сопряжён с высоким уровнем физической и психологической ресурсностью, которая не приводит юношей и девушек к идее о необходимости восстанавливать силы. Когнитивный стиль юношей и девушек с высоким уровнем ПБ характеризуется тенденцией к автономности и независимости мышления – к полнезависимости. Компоненты ПБ и СЖ в этой группе взаимовлияют друг на друга, чаще всего, обратной корреляцией: с понижением и/или избеганием негативных переживаний или проявлений антивитальных поведенческих реакций, повышается субъективное переживание ПБ [100; 106].

Различия проявленности СЖ в зависимости от уровня переживания ПБ позволяют сделать вывод, что чем выше уровень переживания ПБ, тем чаще юноши и девушки склонны выбирать и совмещать конструктивные СЖ (прагматизм, стиль интеллектуального развития, альтруизм); чем ниже уровень ПБ, тем чаще встречаются деструктивные СЖ (маргинальность, невротический стиль, психическая несостоятельность, выученная беспомощность) [100; 106].

Юноши с низким уровнем ПБ чаще девушек выбирают экстремальный СЖ, со средним уровнем ПБ – СЖ гедонизм и вещизм. Девушки со средним уровнем переживания ПБ чаще юношей выбирают СЖ альтруизм, богему, выученную беспомощность и маргинальный СЖ. Эти данные свидетельствуют о тенденции юношей выбирать более конструктивные СЖ (от экстремального к гедонистическому) с повышением уровня ПБ, у девушек – к выбору социально-полезного СЖ (альтруизма), если уровень ПБ характеризуется как средний. А также, в случае с переживанием ПБ на среднем уровне у

девушек чаще, чем у юношей, отмечается тенденция к появлению симптомов выученной беспомощности и психологического состояния нестабильности – маргинальности [100; 106].

Итогом данного параграфа стало **подтверждение** четвертой гипотезы констатирующего эксперимента: *предполагается, что юноши и девушки с высоким уровнем переживания ПБ характеризуется направленностью на выбор проактивного, социально полезного и личностно развивающего СЖ.*

2.5. Выводы к главе 2

Исследование представленности ПБ, СЖ и его компонентов позволяет сформулировать выводы, которые отражают особенности переживания ПБ в юношеском возрасте:

1. Общее ПБ и его компоненты (ПО, АВ, УС, ЛР, ЦЖ, СП) у большинства юношей и девушек находятся на среднем уровне. Самый высокий показатель приобрел компонент ПБ – автономность, что демонстрирует тенденцию к независимости и следованию внутренним убеждениям. Низкие показатели были получены по компонентам целей жизни и управления средой, что указывает на проблемные зоны в целеполагании и ощущением контроля над окружающим миром [100].
2. Юношеский возраст, начиная с 16 лет, характеризуется интенсивными внутренними переживаниями, связанными с кризисом идентичности, отсутствием целей и ощущением контроля над средой. К 19-ти годам отмечается преодоление кризиса и повышение ощущения взрослости посредством повышения уровня самопринятия, но дефицит целеполагания и управления средой сохраняется [100; 104].
3. Гендерная принадлежность не влияет на уровень переживания ПБ. Обращает на себя внимание тот факт, что девушки чаще юношей стремятся к повышению личностных компетенций, приложению усилий для повышения качества жизни – к личностному росту (этот феномен был статистически подтверждён) [100].
4. Тенденция выбора СЖ прослеживается следующая: юноши и девушки склонны выбирать конструктивные СЖ, такие как: прагматизм, интеллектуальное развитие, карьеризм; отвергают гламур и деструктивные СЖ, такие как: маргинальность, выученную беспомощность и психическую несостоятельность. Предпочтение прагматического СЖ снижается к 19 годам, замещая вектор приверженности к стилям выбора карьерного и интеллектуального развития. Основная стратегия выбора СЖ юношами и девушками схожа – они нацелены на рациональность и успех, но девушки

статистически значимо чаще выбирают СЖ, связанным с реализацией и развитием собственного интеллектуального потенциала [102].

5. Ценностно-смысловой компонент СЖ приобрел следующие контуры: у юношей и девушек преобладает установка на создание крепких и качественных семейных взаимоотношений, на поддержание здорового образа жизни, выбор карьерной области с возможностями максимальной самореализации и обеспечением себе материальной безопасности. Менее значимыми жизненными ценностями стали ценности творческого самопроявления, славы, отдыха и служения. Прослеживается закономерный переход от идеалистического восприятия мира к прагматизму и конкретным достижениям в течение юношеского периода взросления, а именно с 16 до 19 лет. Юноши чаще ориентированы на ценность внешнего статуса, тогда как девушки – на выбор ценностей, связанных с отношениями, социальной заботой и творческой самореализацией [102; 110].
6. Наполнение социально-ролевого компонента СЖ выглядит следующим образом: качественная поддержка со стороны семьи и способность к саморегуляции определяют оптимальный уровень жизнестойкости юношей и девушек. Склонность к антивитальному поведению, тревожные руминативные мысли, переживание одиночества обуславливают антивитальность юношей и девушек. Результаты исследования позволили отметить уязвимость 19-летнего возраста к психологическому неблагополучию в связи с явным нарастанием антивитального поведения, снижения психологической поддержки со стороны окружающих, резким скачком переживания одиночества. Функциональная семья играет ключевую роль в поддержании жизнестойкости вне зависимости от гендера, но для девушек она имеет первостепенное значение, тогда, как юноши могут компенсировать стремлением к достижению успеха. Юноши чаще демонстрируют экстернальный локус антивитальности через конфликты с педагогами, девушки – интернальный, выраженного в эмоциональной нестабильности [104].
7. Корреляционный анализ данных шкал ПБ, СЖ и его компонентов позволил сделать вывод о том, что чем чаще юноши и девушки выбирают и/или сочетают конструктивные СЖ (прагматизм, карьеризм, гламур, интеллектуальное развитие) и отвергают деструктивные (выученная беспомощность, психическая несостоятельность, невротический стиль), тем выше уровень переживания ПБ. Высокий уровень ПБ дает основание для выделения ценностей здоровья, творчества, семейных отношений как определяющих ценностное ядро жизни юношей и девушек. Отсутствие антивитальных переживаний, ощущения утраты контроля над своей жизнью, и, напротив, позитивный

образ будущего, уверенность в собственных силах способствуют увеличению уровня всех компонентов ПБ в юношеском возрасте [100; 102; 104; 106].

8. Результаты констатирующего эксперимента позволили очертить портрет психологически благополучной личности юношей и девушек с указанием подробных характеристик и отдельных черт проявления СЖ и его компонентов, присущих представителям групп с низким, средним и высоким уровнем переживания ПБ. Отметим, что с повышением уровня переживания ПБ, повышается вероятность выбора конструктивных СЖ и приоритизации социальных ценностей, укрепление качеств жизнестойкости и снижением показателей антивitalности [100; 106].
9. Обобщенные выводы по концептуализации ПБ и СЖ в юношеском возрасте, основанные на выявленных характеристиках проявленности изучаемых феноменов в зависимости от возраста и гендера, а также на выделении психологического профиля юношей и девушек с различным уровнем переживания ПБ, станут фундаментом для разработки Программы повышения ПБ в юношеском возрасте, целью которой станет повышение уровня субъективного переживания ПБ в юношеском возрасте в рамках формирующего эксперимента.

3. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

3.1. Общая характеристика Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте

Констатирующий эксперимент и сформулированные выводы главы 2 указывают на наличие значительного количества юношей и девушек с низким уровнем переживания ПБ (11%), которые характеризуются негативным самоотношением, конформностью, наличием конфликтных отношений с окружающими, потребностью в демонстративности и демонстрации своей беспомощности, переживанием чувства брошенности, ненужности и одиночества. Постановка жизненных целей встречает сложности и является основой для тревожных руминаций, опирается на пессимистичный образ настоящего и будущего; не отмечается мотивация к изменению актуального состояния и достижению положительных результатов в любой деятельности. В связи с этим *целью формирующего эксперимента* данной работы является разработка и внедрение Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте.

Задачи формирующего эксперимента состоят в:

1. Разработке концептуальной модели Программы повышения уровня ПБ за счет формирования и / или развития компонентов СЖ.
2. Внедрении Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте.
3. Оценке эффективности Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте посредством определения результатов формирующего эксперимента.

Гипотеза формирующего эксперимента состоит в нашем предположении, 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.

Формирующий эксперимент проводился в форме *психологического тренинга* как активного метода обучения с целью передачи и формирования определенных психологических знаний, умений, навыков, компетенций, мировоззрения, приобретение и осмысливание жизненного опыта, моделируемого в межличностном взаимодействии (содержание тренинга можно найти в Приложении 6).

Программа повышения уровня ПБ в юношеском возрасте призвана реализовать следующие *задачи* через воздействие на компоненты ПБ и СЖ:

1. Развитие навыков целеполагания и планирования, получение знаний об особенностях и механизмах процесса собственного целеполагания и мотивации;

2. Формирование способности оценки собственного потенциала, границ контроля и ответственности, лидерских способностей;
3. Оформление сферы ценностных ориентаций в юношеском возрасте до удовлетворяющей структуры;
4. Определение и стимулирование творческого потенциала личности, его реализации как в индивидуальном, так и в групповом формате;
5. Развитие эффективных навыков взаимодействия с социальным окружением.

Формирующий эксперимент проводился на *выборке* из 24 испытуемых, юношей и девушек в возрасте 17 – 18 лет, из которых 20 испытуемых оказались с низкими показателями ПБ, и 4 – со средними. Такое распределение экспериментальной группы основывается на том факте, что в группе с низким уровнем ПБ оказалось только 20 человек, добор участников был осуществлен из участников группы со средним уровнем ПБ, результаты которых устремлялись к низкой отметке. Выборка была поделена на 2 группы: экспериментальная (ЭГ) – 12 юношей и девушек и контрольная (КГ), в которую вошли также 12 юношей и девушек. Данное распределение отвечает критерию однородности групп, согласно результатам констатирующего эксперимента. Однородность выборки на этапе отбора была обеспечена сравнением средних значений результатов теста с использованием статистического критерия U-Манна-Уитни. Итоги статистического анализа показали отсутствие значимых различий, другими словами, подтвердили однородность состава двух групп (Приложение 5, Таблица П5.1.).

Теоретическим обоснованием создания Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте являются положения таких авторов, как М. Seligman, Т. Kasser, R. Ryan, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова и С.А. Водяха.

М. Seligman считает, что уровень ПБ личности увеличивается, когда личность может свободно выбрать из 5 элементов благополучия, основываясь на собственную личную культуру и возможности реализации определенной программы поведения в том социуме, в котором он функционирует. 5 элементов ПБ включают в себя: положительные эмоции, мотивационную вовлеченность, личностный смысл, положительные отношения с окружающими, позитивные достижения [17; 24; 27; 28; 31; 33; 55; 57; 192; 193; 194].

Т. Kasser, R. Ryan акцентировали внимание на том, что показатели благополучия повышаются с процессом постановки внутренних целей (удовлетворяющих базовые психологические потребности, основанные на осмысленных взаимоотношениях с людьми), а не с постановкой внешних целей (инструментальные цели, предназначенные для промежуточного удовлетворения психологических потребностей: накопление богатства, слава, создание имиджа и т.д.) [93].

Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова на основании результатов кросскультурного исследования счастья (на студенческой выборке) установили, что СЖ человека является лучшим предиктором источником счастья (ПБ) и что СЖ способствует повышению уровня переживаемого счастья в большей мере, чем культура, к которой он относится [130; 133]. В работах С.А. Водяха можно найти подтверждение тезису, что развитие потенциала креативности старшеклассников обеспечивает повышение уровня ПБ [54; 55; 57].

Основными *принципами* Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте стали следующие:

Принцип активной компетентности – юноши и девушки должны не только знать, для чего можно использовать те или иные навыки и приёмы, но и активно их использовать в повседневной жизни: в школе, со сверстниками, дома, в молодежной среде и т.д. [74; 97].

Принцип достижения целей – выявление структуры интересов, идей, потребностей, знаний, навыков для создания оптимальной схемы мотивации и целеполагания отдельного индивида. Это обуславливает формирование социальных навыков для достижения поставленных целей в обществе, где функционирует индивид [49; 74].

Принцип раскрытия потенциала личности – тренинговая деятельность предполагает перевод латентных возможностей и способностей личности из режима ожидания в режим активации [74; 97].

Принцип исследовательской и творческой позиции – организация экспериментальной среды тренинга, которая характеризуется неопределенностью, проблемностью, нестандартностью, движет участниками исследовать, раскрывать, применять свои возможности и искать решение вопроса путем творческого приспособления [49].

Принцип субъект-субъектного отношения – взаимодействие участников тренинга подразумевает отношение к своей личности и к личности другого (-их) как к ценности, когда учитываются интересы, чувства, состояния коллег по тренингу [49; 74; 97].

На основании заявленных принципов были сформулированы основные *правила* работы группы:

1. Правило активности.
2. Правило «Я-сообщения» – каждый участник говорит только о своих чувствах, мыслях, переживаниях, от первого лица.
3. Правило безоценочного отношения к участникам, ситуациям, информации.
4. Правило конфиденциальности.
5. Правило принадлежности к группе, независимо от того, что думает/делает/говорит участник в настоящий момент.

6. Правило «здесь и сейчас» - стремление быть в настоящем, не застревая на обсуждении прошлых событий и чрезмерно увлекаясь планами на будущее.
7. Правило «нет» - каждый участник в любой момент имеет право отказаться [49; 68; 97; 217; 229].

Методы и техники Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте были собраны из направлений психологической практики: *когнитивно-поведенческого, гуманистического, нейропсихологического подходов*. Методы и техники использовались для воздействия на эмоциональную, когнитивную, поведенческую, мотивационную, деятельностную, личностную и другие сферы старшеклассников.

Среди них отмечаются: *информирование* – изложение, описание, повествование содержательного наполнения психологического феномена с целью повысить психологическую грамотность старшеклассников, а также дать теоретические опоры дальнейшей трансформации [49; 74; 217; 230].

Дискуссия – разновидность спора, в ходе которого осуществляется поиск истинных суждений, решения вопроса/проблемы, вовлекаются все участники для нахождения разнообразных путей выхода из проблемной ситуации; развивает коммуникативную компетенцию участников [49; 74; 97; 217].

Ролевая игра – способ моделирования психологической ситуации, в рамках которой вырабатываются те или иные социальные, личностные, психологические навыки. *Анализ случая* – исследование отдельно взятого случая, представляющий интерес в рамках изучаемой тематики [74; 97; 217; 230].

Самоанализ с помощью использования рабочих тетрадей, ведения дневников, протоколов СМЭР. [49; 97; 217; 230].

Техники решения изобретательских задач – приёмы, помогающие повысить эффективность мышления путем поиска и нахождения творческих, нестандартных решений различных жизненных задач [49; 74; 97; 217; 230].

Мозговой штурм – групповой метод групповой дискуссии по нахождению решения проблемы/сложности [49; 74; 217; 230].

Техники релаксации – формируют навык сохранения внутреннего спокойствия и эмоциональной устойчивости [49; 74; 97; 217; 230].

Домашнее задание – формирование навыка анализа собственной деятельности вне тренинговых занятий, навыка интроспекции и рефлексии [49]. Для укрепления навыков, полученных во время тренинговых занятий, и усиления эффекта от выполняемых практических упражнений, юноши и девушки получали домашние задания, результаты которых обсуждались на следующих занятиях.

Общая структура Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте состоит из 15 занятий, продолжительность каждого составляет 90 минут, подразумевает последовательные переходы от одной деятельности к другой, наращивая сложность и самостоятельность творческой и практической деятельности в юношеском возрасте. Структура каждого занятия может быть описана следующими этапами:

1. *техническая подготовка* (подготовка материалов, помещения и др.);
2. *вводный этап тренинга*, который подразумевает: ритуалы приветствия, постановка целей и задач упражнений и занятия, в целом, анализ деятельности юношей и девушек в период между занятиями (кроме первого занятия), описание результатов внедрения полученных знаний на тренинге в повседневную жизнь, разминка (психологическая настройка и подготовка к теме, установление межпредметных связей);
3. *основной этап занятия* (ключевые аспекты, установки): двигательно-игровое упражнение (переключение внимания, сплочение группы), развитие темы (креативное расширение и углубление темы, формирование и развитие представлений с обязательным обсуждением психологического смысла каждого упражнения);
4. *закрепление материала* (практическое закрепление навыков в форме самостоятельной работы, систематизация знаний, схематическое изображение и др.);
5. *финализация занятия* (обратная связь, завершение занятия, ритуалы прощания).

К общему описанию Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте добавим спецификацию методологического воздействия комплекса упражнений на психологический аспект компонентов СЖ участников формирующего эксперимента (Таблица 3.1.). Целью данной интервенции была переориентация поведенческих паттернов на конструктивные стратегии и стимулирование динамики изменений психологического профиля СЖ для улучшения показателей и общего уровня ПБ.

Таблица 3.1. Методологическая основа Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте

Показатели СЖ	Задачи Программы	Задачи отдельных занятий
<i>Стиль жизни</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Дать определение понятию «СЖ» и исследовать выбор и приверженность определенному СЖ. – Осознанный выбор и социально-активного и конструктивного СЖ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Развитие навыков самопрезентации; – Визуализация образа прошлого, настоящего и будущего; – Скорректировать представления о дальнейших жизненных стратегиях юношей/девушек; – Мотивировать на проявление инициативы в формировании

		проекта благополучного СЖ в будущем; – Развитие навыка прогнозирования, принятия решений и ответственности за решения.
<i>Ценностно-смысловой компонент</i>	– Выявить жизненные приоритеты и ценности юношей/девушек.	– Развитие навыков целеполагания; – Развитие умений поиска личностных ресурсов для достижения целей; – Исследование ценностей личности.
<i>Социально-ролевой компонент</i>	– Повышение коммуникативной компетентности. – Улучшить качество социального взаимодействия юношей/девушек со своим окружением.	– Развитие навыков невербальной коммуникации; – Укрепление позитивных отношений в группе; – Исследование представлений о независимой и автономной личности; – Развитие коммуникативных навыков и сохранения позитивных отношений с окружающими людьми; – Развить умение передавать мнение в группе с опорой на достижения.
<i>Когнитивный компонент (в частности, развитие навыков творческого приспособления)</i>	– Раскрыть творческий потенциал. – Развить навыки креативного реагирования. – Расширить диапазон нестандартных действий в стандартной ситуации.	– Формирование навыков работы в креативной группе; – Диагностика барьеров проявления творческого потенциала участников; – Сопоставление опыта креативного решения задач с возможностями повседневной жизни.

Примерную структуру одного из занятий Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте можно увидеть в Таблице 3.2.

Таблица 3.2. Пример занятия Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте

ЗАНЯТИЕ №3. Опыт творческого решения задач

Задачи:

1. Ознакомление с методом творческого решения задач;
2. Формирование навыков работы в креативной группе;
3. Сопоставление опыта креативного решения задач с возможностями повседневной жизни;
4. Мотивация улучшения качества личностного функционирования;
5. Развитие навыков коммуникации, сотрудничества.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: стулья, ватман, маркеры, листы с названиями ролей, листы А4, карандаши, изображение чемодана

Ход занятия:

Название	Содержание	Материалы	t
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения: создать из стульев в помещении высокую башню в центре; положительный эмоциональный настрой.		

<i>Приветствие</i>	Ведущий приветствует участников у двери помещения. Предупреждает, что, когда они зайдут в кабинет, они увидят необычную башню из стульев. Инструкцию они получают, когда будут в помещении.	-	1
<i>Правила</i>	Перед входом участников в помещение, ведущий напоминает Правила работы в тренинговой группе.	-	1
<i>Упражнение «Башня из стульев»</i>	Участники заходят в кабинет, видят в центре помещения высокую башню из стульев. Получают от ведущего инструкцию: каждый должен подойти к башне и выбрать из нее свой стул. Это можно делать нестандартно, креативно. После «вызволения» стула из башни, участники рассаживаются в круг и обсуждают свое поведение по следующим пунктам: Как быстро участник пошел за своим стулом? Взаимодействовал ли он с другими участниками для достижения своей цели? И др. Психологический смысл упражнения: Отслеживание процесса целеполагания и достижения целей в неизвестной, нестандартной обстановке. Гибкость / ригидность использования творческого потенциала.	Стулья	10
<i>Проверка Д/З</i>	Участники делятся опытом внедрения опыта прошлого занятия в повседневную жизнь. Проводят анализ: выделяют успешные и неудачные попытки, причины успехов и неудач.	-	10
<i>Постановка целей и задач</i>	Ведущий просит участников предположить, каковы цели и задачи сегодняшнего занятия, на основании опыта первого упражнения. Навести на формулировку следующих задач: - информирование о методе творческого приспособления в жизненной ситуации; - раскрыть и развить собственный творческий потенциал и др.	Ватман Маркеры	5
<i>Разминка ДаНет-Ка</i>	«Туфля» Перед сном женщина спрятала свою туфлю в сейф. Зачем? Психологический смысл упражнения: Отработать навык задавать вопросы, рассматривать варианты развития событий, развитие способности рассмотреть ситуацию многоаспектно.	Текст	5
<i>Телесная разминка</i>	Нейропсихологические упражнения «Разминка для мозга» Психологический смысл упражнения: Улучшение качества межполушарного взаимодействия, формирование навыков концентрации внимания, ловкости, лабильности психических процессов.	-	2
<i>Теоретический блок: «Метод стимулирования творчества»</i>	Метод мозгового штурма Ведущий описывает цели и задачи метода мозгового штурма. Перечисляет правила работы, необходимые для проведения данного метода. Описывает условия проведения.	-	15

	<ol style="list-style-type: none"> 1. На первом этапе запрещен любой вид критики, вплоть до недоуменного пожатия плечами. Каждая идея записывается. 2. На втором этапе идеи оцениваются и выбираются самые оптимальные варианты решения проблемы. 		
<i>Разделение ролей креативной группы</i>	<p>Ведущий раздает участникам листочки с указанием роли, которые будут играть участники, будучи в креативной группе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Генератор идей, 2. Концептуализатор, 3. Оптимизатор, 4. Реализатор, 5. Критик, 6. Диспетчер. <p>Ведущий дает описание каждой роли. Участники объединяются в 2 подгруппы, внутри которой обсуждают задачи своей роли, договариваются о правилах работы внутри своей подгруппы.</p>	Листы с названиями	7
<i>Мозговой штурм</i>	<p>На основе разделения на подгруппы и ролей в них, участникам необходимо решить следующую проблему методом мозгового штурма. <i>Колобок живет в наши дни в высотном доме на 16 этаже. Его положили на окошко остудиться. Как ему спуститься?</i></p> <p>После работы в подгруппах, участники выступают со своими предложениями – результатами обсуждения с помощью метода мозгового штурма. Делятся ощущениями, переживаниями нахождения в своей роли. Описание своего состояния может опираться на следующую структуру: Легко / сложно ли быть в этой роли? /Что удавалось легко/сложно? И др.</p> <p>Далее участники делятся анализом взаимодействия в подгруппах, основываясь на опорные вопросы: Что помогало прийти к решению? Что препятствовало решению? И др.</p>	Листы А4 Карандаши	30
<i>Интеграция опыта «Чемодан»</i>	<p>Ведущий стимулирует участников описать, где, как часто и как они прибегают в своей повседневной жизни к этим методам. А также, что именно они бы взяли с собой в «чемодан» своего опыта в будущем. Психологический смысл упражнения: Сопоставить опыт упражнения с жизненным опытом. Произвести оценку эффективности метода в упражнении и мотивировать на интеграцию с последующим использованием нового опыта.</p>	Изображение чемодана	5
<i>Прощание</i>	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	10
<i>Д/З</i>	<p>Попробовать использовать метод мозгового штурма в повседневной жизни. Зафиксировать результаты: поведения, эмоций, выводов. Прощание.</p>	-	1

Заметим, что Программа повышения уровня ПБ в юношеском возрасте составлена таким образом, чтобы стимулировать участников изменять поведенческие паттерны в соответствии с характеристиками конструктивных СЖ, качественно наполнять ценностно-смысловой, социально-ролевой и когнитивные компоненты СЖ для повышения уровня проявленности структурных частей и общего уровня переживания ПБ. Задачи Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте и задачи отдельных занятий / упражнений помогут достичь поставленной цели [103].

3.2. Оценка эффективности Программы повышения психологического благополучия в юношеском возрасте

Результаты внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте можно отследить по полученным данным ретеста в ЭГ и КГ. Были использованы следующие методики для ретестовой процедуры: Шкала психологического благополучия C.D. Ryff [84; 229] и Методика выявления СЖ у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова) [189; 190].

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью следующих критериев: *критерий U-Манна-Уитни*, который позволил выявить статистически значимые различия результатов в ЭГ и в КГ на этапе ретеста, *критерий знаковых рангов W-Вилкоксона*, который дал возможность проверить статистически значимые различия в ЭГ и КГ на этапе теста и ретеста.

Результаты свидетельствующих об эффективности внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте будут описаны в несколько этапов: представление данных выборки ЭГ на этапе первичного тестирования и ретеста; представление данных выборки КГ на этапе теста и ретеста; описание результатов в ЭГ и в КГ на этапе ретеста.

Первое направление сравнения результатов формирующего эксперимента будет описание результатов теста и ретеста в ЭГ по методике Шкала психологического благополучия C.D. Ryff (рисунок 3.1.).

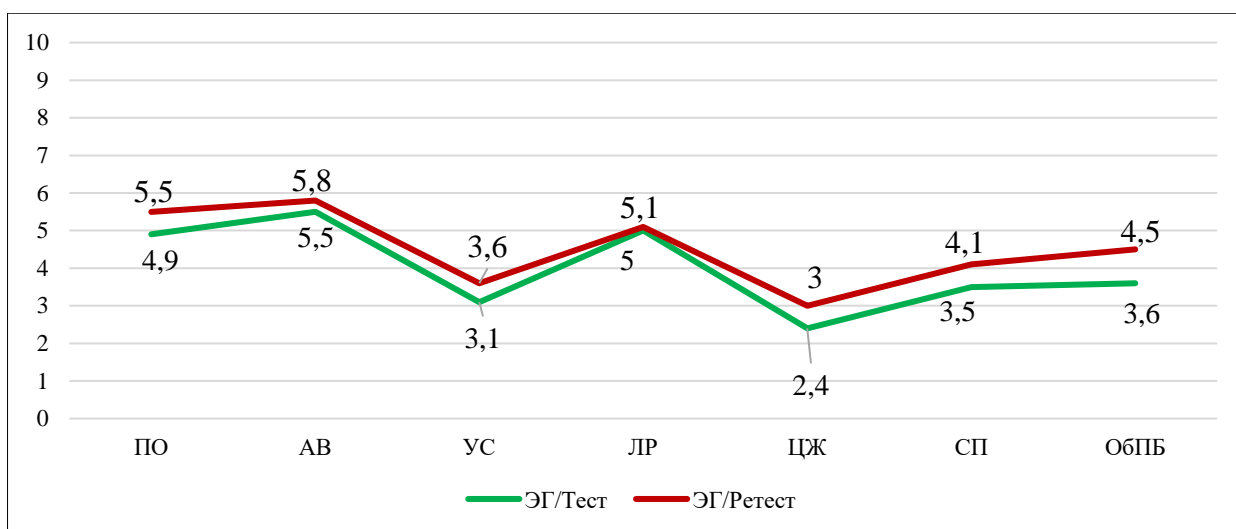


Рис. 3.1. Средние значения по шкалам ПБ в ЭГ на этапе теста и ретеста

Низкий уровень ПБ юношей и девушек в ЭГ на этапе теста (среднее значение – 3,6) обусловлен низкими показателями по следующим шкалам: УС (3,1), ЦЖ (2,4), и СП (3,5); остальные шкалы характеризуются средним уровнем развития. Опишем полученные показатели отдельно по каждой шкале: по компоненту ПБ ПО в ЭГ / тест – 4,9, в ЭГ / ретест – 5,5; по шкале АВ ЭГ / тест – 5,5, в ЭГ / ретест – 5,8; по шкале УС в ЭГ / тест – 3,1, в ЭГ / ретест – 3,6; по шкале ЛР в ЭГ / тест – 5,1, в ЭГ / ретест – 5; по шкале ЦЖ в ЭГ / тест – 2,4, в ЭГ / ретест – 3; по шкале СП в ЭГ / тест – 3,5, в ЭГ / ретест – 4,1; по шкале ОБПБ в ЭГ / тест – 3,6, в ЭГ / ретест – 4,5.

По полученным данным можно наблюдать рост показателей некоторых компонентов ОБПБ: ПО (+0,6), ЦЖ (+0,6), уровень СП (+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, полученные по итогам применения критерия W-Вилкоксона, в ЭГ обладает только 1 шкала: ОБПБ ($W=41,5$, $p \leq 0,05$). ОБПБ юношей и девушек увеличился и достиг среднего уровня, тогда как до внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте среднее значение группы характеризовалось уровнем ниже среднего. Таким образом, у юношей и девушек из ЭГ повысилось субъективное переживание ПБ после внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте за счет незначительного повышения самопринятия, навыков целеполагания, улучшения отношений с окружающими [103].

Графическое представление результатов на рисунке 3.2. отражает результаты, полученные в ходе теста и ретеста в ЭГ по Методике выявления СЖ у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова), представленные в средних значениях стенов (максимальное значение стенов – 10).

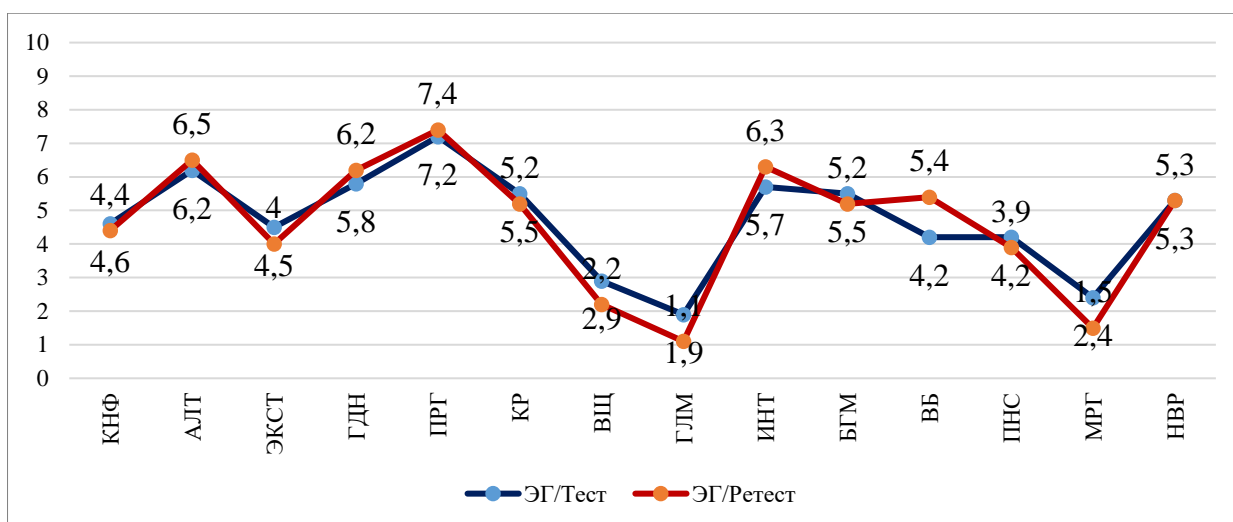


Рис. 3.2. Средние значения по шкалам СЖ в ЭГ на этапе теста и ретеста

Таким образом, по стилю КНФ в ЭГ / тест – 4,6, в ЭГ / ретест – 4,4; стиль АЛТ в ЭГ / тест – 6,2, в ЭГ / ретест – 6,5; стиль ЭКСТ в ЭГ / тест – 4,5, в ЭГ / ретест – 4; стиль ГДН в ЭГ / тест – 5,8, в ЭГ / ретест – 6,2; стиль ПРГ в ЭГ / тест – 7,2, в ЭГ / ретест – 7,4; стиль КР в ЭГ / тест – 5,5, в ЭГ / ретест – 5,2; стиль ВЩ в ЭГ / тест – 2,9, в ЭГ / ретест – 2,2; стиль ГЛМ в ЭГ / тест – 1,9, в ЭГ / ретест – 1,2; стиль ИНТ в ЭГ / тест – 5,7, в ЭГ / ретест – 6,3; стиль БГМ в ЭГ / тест – 5,5, в ЭГ / ретест – 5,2; стиль ВБ в ЭГ / тест – 4,2, в ЭГ / ретест – 5,4; стиль ПНС в ЭГ / тест – 4,2, в ЭГ / ретест – 3,9; стиль МРГ в ЭГ / тест – 2,4, в ЭГ / ретест – 1,5; стиль НВР в ЭГ / тест – 5,3, в ЭГ / ретест – 5,3.

Отметим, что в данной группе юношей и девушек до и после внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте наблюдается приверженность таким СЖ, как: ПРГ, АЛТ, ИНТ и ГДН.

По итогам ретеста, заметим, что по некоторым конструктивным СЖ юношей и девушек показатели увеличились: АЛТ (+0,3), ГДН (+0,4), ИНТ (+0,6); по деструктивным СЖ показатели снизились: ЭКС (-0,5), ПНС (-0,3), КНФ (-0,3), что демонстрирует благоприятную динамику изменений юношей и девушек, участвовавших Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте. Однако, статистически значимых показателей с помощью критерия W-Вилкоксона удалось добиться только по нескольким СЖ, которые можно увидеть в Таблице 3.3.

Таблица 3.3. Статистически значимые отличия по СЖ в ЭГ (тест / ретест)

	Гламур	Маргинальный	Выученная беспомощность
Z	-2,810	-2,810	-2,228
p	0,01	0,01	0,05

СЖ ГЛМ ($W=-2,810$, при $p \leq 0,01$) перешел в ранг неактуальных, снизил стремление быть приверженным ему. Юноши и девушки не возводят в ранг важности роскошный стиль жизни, внешний блеск без внутреннего наполнения, внешность как отличительное социальное различие. Результаты позволяют сделать вывод, что психологическое

внутреннее содержание личности, равенство на основании поведенческих проявлений стали для юношей и девушек более привлекательными и востребованными.

СЖ МРГ ($W=-2,810$, при $p\leq 0,01$) статистически значимо снизился, что демонстрирует ценность быть социально активными, принятыми, не отвергнутыми. Программа повышения уровня ПБ в юношеском возрасте, активизирующая творческий потенциал юношей и девушек ЭГ, способствовал снижению тревожности быть социально отвергнутыми и повышению уверенности в собственных силах в рамках установления, укрепления и динамики социальных связей, межличностных отношений.

Показатель по СЖ ВБ после внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте статистически значимо увеличился ($W=-2,228$, при $p\leq 0,05$), 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. Это может быть связано со следующим предположением: раскрытие и развитие творческого потенциала юношей и девушек, может развить у них представление о сложности устройства механизма принятия решения и процесса решения жизненных задач. До внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте они использовали стереотипные реакции, во время и после нее получили знания и отработывали умения творческого подхода к решению задач, которые провоцировали их стремиться решать проблемы нетипично, нестандартно. Стоит отметить, что несмотря на повышение данного показателя после окончания внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте, он не превысил нормативный уровень [103].

Для демонстрации взаимосвязи компонентов ПБ на формирование СЖ в ЭГ мы использовали корреляционный анализ с помощью критерия г-Спирмена на этапе ретеста. Результаты показали, что СЖ взаимосвязаны с некоторыми компонентами ПБ: СЖ АЛТ связан сильным прямым статистически значимым показателем с компонентом ЛР ($r=0,718$, при $p\leq 0,01$); СЖ ПРГ статистически значимо, напрямую и слабо связан с таким компонентом ПБ, как ОБПБ ($r=0,636$, при $p\leq 0,05$). Следовательно, на формирование и развитие компонента и интегрального показателя ПБ влияют СЖ, которые характеризуются социальной направленностью, социальным интересом, включенностью в общественные процессы, социальной помощью и поддержкой (АЛТ), а также поиском оптимального решения жизненной задачи с получением материальной и/или психологической выгоды, чтобы переживать удовлетворение от обладания внешними атрибутами и/или субъективными переживаниями (ПРГ). Полученные данные позволяют сделать вывод, что на качество переживания ПБ у юношей и девушек из ЭГ повлияли конструктивные СЖ, и

наоборот, конструктивные СЖ выбираются юношами и девушками тогда, когда их субъективная оценка внутреннего ПБ находится на оптимальной отметке (Приложение 7, Таблица П7.1.).

Качественное описание итогов изменений у участников в ЭГ представлены графически на рисунке 3.3.

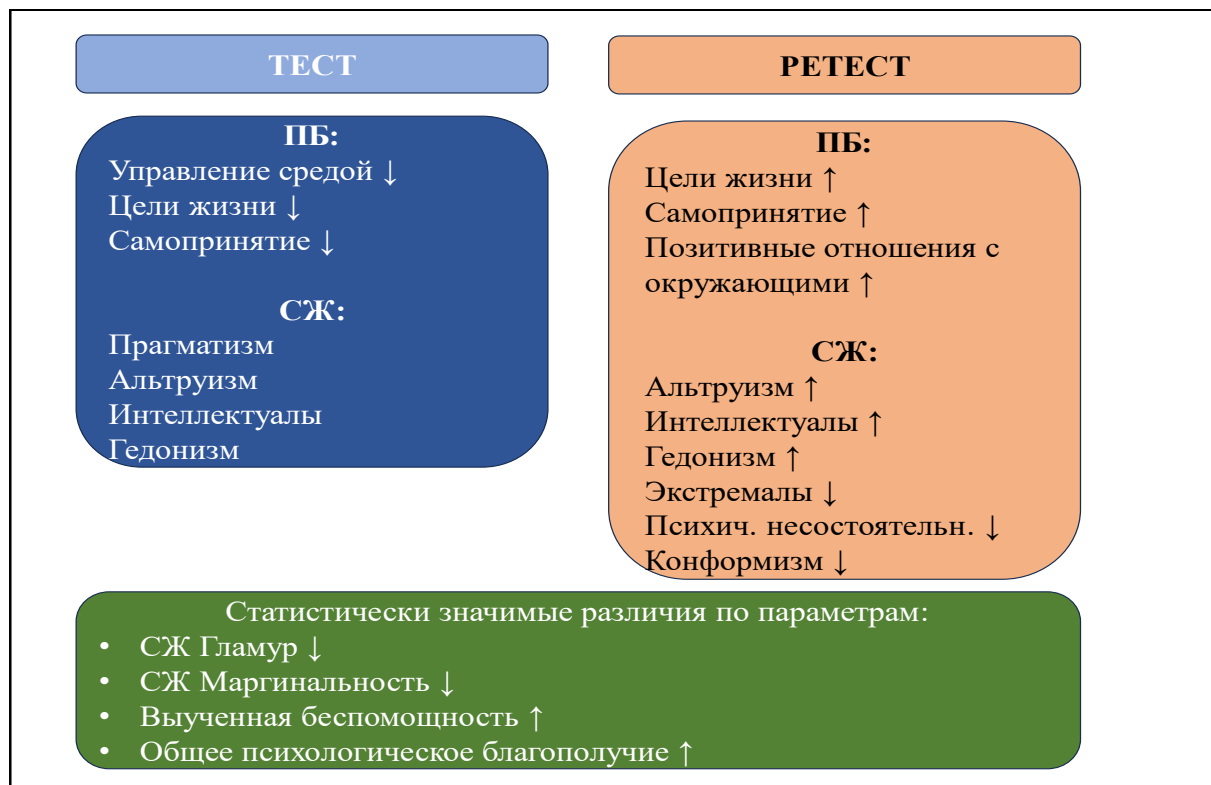


Рис. 3.3. Графическое представление итогов внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте в ЭГ

Таким образом, результаты теста и ретеста в ЭГ показывают, что Программа повышения ПБ в юношеском возрасте позволила повысить интегральный уровень ПБ (ОбПБ), в частности, уровень проявленности таких компонентов ПБ, как ЦЖ, СП, ПО. При этом выраженными стали показатели таких СЖ, как: АЛТ, ИНТ и ГДН, снизилась вероятность выбора деструктивных СЖ – ЭКСТ, ПНС, КНФ. Статистические показатели по СЖ ГЛМ, МРГ и ВБ свидетельствуют о том, что юноши и девушки отдают предпочтение стилю «не казаться», а «быть», не склонны изолировать себя от социальных возможностей, но находятся в некоторой тревоге от применения новых знаний и умений после участия в Программе повышения ПБ в юношеском возрасте.

В дальнейшем представим результаты теста и ретеста в КГ по методике Шкала психологического благополучия С.Д. Ryff, которые отображены на рисунке 3.4.

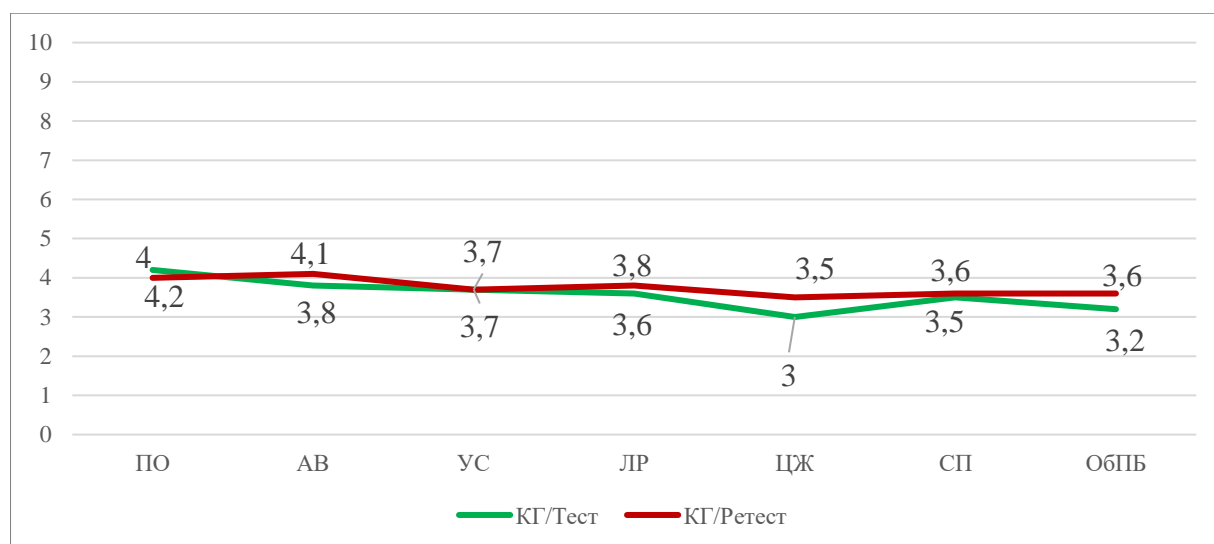


Рис. 3.4. Средние значения по шкалам ПБ в КГ на этапе теста и ретеста

Опишем, как менялась динамика полученных результатов до и после внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте: по шкале ПО в КГ / тест – 4,2, в КГ / ретест – 4; по шкале АВ в КГ / тест – 3,8, в КГ / ретест – 4,1; по шкале УС в КГ / тест – 3,7, в КГ / ретест – 3,7; по шкале ЛР в КГ / тест – 3, в КГ / ретест – 3,5; по шкале ЦЖ в КГ / тест – 4, в КГ / ретест – 5,5; по шкале СП в КГ/тест – 3,5, в КГ / ретест – 3,6; по шкале ОБПБ в КГ / тест – 3,2, в КГ / ретест – 3,6.

Статистический анализ результатов с помощью критерия W-Вилкоксона продемонстрировал, что не отмечается ни одного статистически значимого показателя между средними значениями в КГ в период первичного тестирования и ретеста, что означает, что у юношей и девушек КГ за период эксперимента не появилось знаний, умений и навыков для повышения субъективного переживания ПБ, их интегральный показатель ПБ остался на прежнем уровне – низком.

Далее представим результаты в КГ на этапе теста и ретеста по Методике выявления СЖ у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова) (рисунок 3.5.).

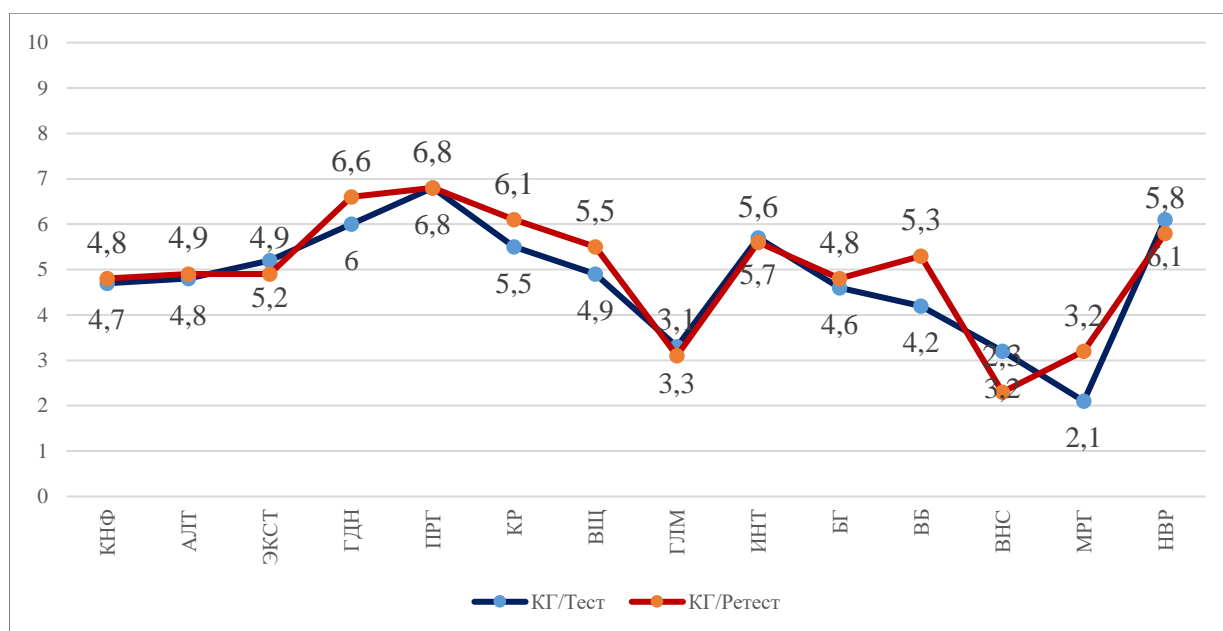


Рис. 3.5. Средние значения по шкалам СЖ в КГ на этапе теста и ретеста

Графическое изображение позволяет отследить, насколько изменились результаты методики до внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте и после нее. Так, по стилю КНФ в КГ / тест – 4,7, в КГ / ретест – 4,8; стиль АЛТ в КГ / тест – 4,8, в КГ / ретест – 4,9; стиль ЭКСТ в КГ / тест – 5,2, в КГ / ретест – 4,9; стиль ГДН в КГ / тест – 6, в КГ / ретест – 6,6; стиль ПРГ в КГ / тест – 6,8, в КГ / ретест – 6,8; стиль КР в КГ / тест – 5,5, в КГ / ретест – 6,1; стиль ВЩ в КГ / тест – 4,9, в КГ / ретест – 5,5; стиль ГЛМ в КГ / тест – 3,3, в КГ / ретест – 3,1; стиль ИНТ в КГ / тест – 5,7, в КГ / ретест – 5,6; стиль БГМ в КГ / тест – 4,6, в КГ / ретест – 4,7; стиль ВБ в КГ / тест – 4,2, в КГ / ретест – 5,3; стиль ПНС в КГ / тест – 3,2, в КГ / ретест – 2,3; стиль МРГ в КГ / тест – 2,1, в КГ / ретест – 3,2; стиль НВР в КГ / тест – 6,1, в КГ / ретест – 5,8.

Наибольший интерес юношей и девушек в КГ проявляют к таким СЖ, как: ПРГ, ГДН и КР. Итоги ретеста указывают на некоторое увеличение показателей условно конструктивных СЖ: ГДН (+0,6), КР (+0,5), ВЩ (+0,6), а также деструктивного СЖ ВБ (+1,1). Статистически значимые показатели были отмечены в снижении неконструктивного СЖ ПНС, и в увеличении такого СЖ, как МРГ, результаты которых можно увидеть в Таблице 3.4. По другим стилям значимых различий выявлено не было.

Таблица 3.4. Статистически значимые отличия по критерию W-Вилкоксона по СЖ в КГ (тест / ретест)

Критерий / Порог критерия	Психологическая несостоятельность	Маргинальность
Z	-2,484	-2,739
p	0,05	0,01

Результаты свидетельствуют о том, что у юношей и девушек из КГ за период проведения формирующего эксперимента значительно снизилась тенденция к выбору СЖ ПНС ($W=-2,484$, при $p \leq 0,05$), а именно: оценки себя как субъекта, неспособного обучаться,

ориентироваться в окружающей обстановке, анализировать события, адаптироваться к ним. Данное явление может быть связано с естественным взрослением, когда юношам и девушкам необходимо принимать самостоятельные решения, что помогает повысить уровень позитивного самоотношения и ощущения самоэффективности.

Показатель деструктивного СЖ МРГ, напротив, статистически значимо возрос ($W=2,739$, при $p \leq 0,01$). Такая тенденция может быть объяснена потребностью юношей и девушек сформировать и разместить навыки автономности в социуме, но делают это посредством игнорирования социальных норм и традиций, т.н. протестным поведением (Приложение 7, Таблица П7.2.).

Также мы видим, как и в ЭГ, что у участников КГ повысился показатель стиля ВБ, но не достиг уровня статистической значимости. Этот феномен наводит на мысль, что состояния юношей и девушек в КГ характеризуется как стрессовое, потенциально обессиливающее, провоцирующее возникновение неуверенности в своих силах. Так как показатель не получил критических значений, мы можем говорить, что такого рода состояние не развилось до уровня СЖ.

Качественные итоги внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте в КГ были представлены в графическом изображении (рисунок 3.6.).



Рис. 3.6. Графическое представление итогов Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте в КГ

По результатам первичного и повторного тестирования в КГ можно сделать вывод, что участники не научились справляться с переживанием социальной отверженности, у них усилилось ощущение нахождения в точке социальной изоляции, склонны прибегать к протестному поведению. Уровень проявленности компонентов ПБ обуславливается, в

преимущество своё, деструктивными СЖ (гедонизм, карьеризм, вещизм, выученная беспомощность).

Представим распределение результатов ретеста в ЭГ и в КГ по методике Шкала психологического благополучия С.Д. Ryff (рисунок 3.7.).

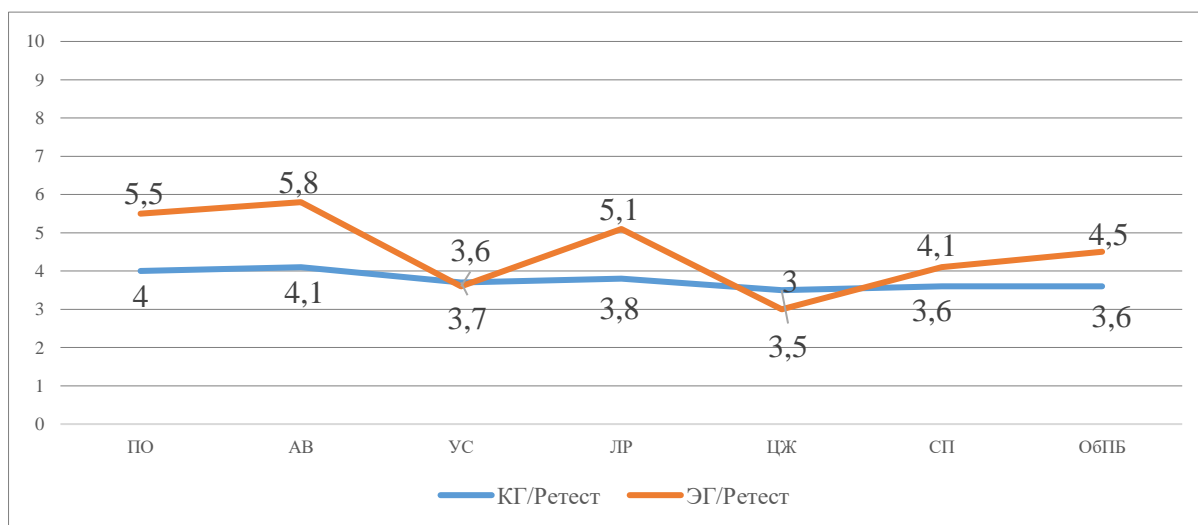


Рис. 3.7. Средние значения по шкалам ПБ в ЭГ и в КГ на этапе ретеста

На основании полученных показателей можем отметить следующие количественные показатели: по шкале ПО в ЭГ / ретест – 5,5, в КГ / ретест – 4; по шкале АВ в ЭГ / ретест – 5,8, в КГ / ретест – 4,1; по шкале УС в ЭГ / ретест – 3,6, в КГ / ретест – 3,7; по шкале ЛР в ЭГ / ретест – 5,1, в КГ / ретест – 3,8; по шкале ЦЖ в ЭГ / ретест – 3, в КГ / ретест – 3,5; по шкале СП в ЭГ / ретест – 4,1, в КГ / ретест – 3,6; по шкале ОБПБ в ЭГ / ретест – 4,5, в КГ / ретест – 3,6. Заметен количественный рост по шкалам ПО (+1,5), АВ (+1,7), ЛР (+1,7), ОБПБ (+0,9), но статистически значимые различия, вычисленных с помощью критериев U-Манна-Уитни и W-Вилкоксона, были выявлены только по некоторым из них (Таблица 3.5.).

Таблица 3.5. Статистически значимые отличия по критерию U-Манна-Уитни по результатам ПБ в ЭГ / ретест и КГ / ретест

Критерий / Порог критерия	Позитивные отношения	Автономия	Личностный рост	Общее ПБ
U-Манна-Уитни	41,500	41,500	41,500	39,000
p	0,05	0,05	0,05	0,05

Статистический анализ на основании использования критерия U-Манна-Уитни показал, что существуют статистически значимые различия в результатах в ЭГ и в КГ на этапе ретеста по таким компонентам ПБ, как: ПО (U=41,500, при $p \leq 0,05$), АВ (U=41,500, при $p \leq 0,05$), ЛР (U=41,500, при $p \leq 0,05$), ОБПБ (U=39,000, при $p \leq 0,05$). Изменения по шкале ПО (U=41,500, при $p \leq 0,05$) показывают, что юноши и девушки стали создавать более благоприятные, доверительные отношения с окружающими, стали проявлять большую заботу о людях из близкого окружения, улучшили навыки сопереживания, эмпатии, сочувствия, чаще прибегают к сотрудничеству и компромиссу (Приложение 7, Таблица П7.3.).

Рост показателей по шкале АВ свидетельствует о том, что юноши и девушки стали меньше зависеть от мнения других, проявлять больше самостоятельности и независимости в поведении и интеллектуальной деятельности, способны противостоять давлению общества в навязывании стереотипных реакций, улучшили навык самостоятельной регуляции собственного поведения.

Повышение показателей по шкале ЛР говорит о положительной динамике в самовосприятии собственной личности юношами и девушками как постоянно развивающейся, открытой новому опыту.

Интегральный показатель ОБПБ вырос за счет улучшения качества социального взаимодействия, ощущения автономии, дал возможность юношам и девушкам из ЭГ почувствовать более высокую степень направленности на реализацию основных компонентов позитивного функционирования с точки зрения своих возможностей, что увеличивает удовлетворенность собой и своей жизнью в целом. Компоненты ПБ: УС, ЦЖ у участников из ЭГ остались на низком уровне, а элемент ПБ СП повысился от низкой отметки до средней.

Отметим логическую связь между улучшением позитивных отношений с окружающими и снижением уровня переживания маргинальности, т.к. знание о наличии благоприятных, доверительных отношений с другими людьми (сверстниками, родителями, другими взрослыми) укрепляет ощущение принадлежности к конкретной общности, что снижает тревогу, улучшает самоотношение, прибавляет витальности в поведении. А автономия, самостоятельность и независимость в деятельности, в т.ч. и интеллектуальной, дает импульс к изменению оценки своей психической состоятельности в позитивную сторону и детерминирует стремление к личностному развитию, ценность получения качественно нового опыта.

Все компоненты, в т.ч. и интегральный уровень ПБ юношей и девушек из КГ остались на низкой или на пограничном с низким уровнем отметках. Это означает, что юноши и девушки из КГ не улучшили коммуникативные навыки, не повысили уровень автономии, самостоятельности и независимости, не приобрели навыки контроля над ситуацией, не улучшилось их самопринятие и процессы целеполагания. Уровень общего ПБ остался низким.

Таким образом, сравнивая результаты ретеста в ЭГ и КГ по компонентам ПБ, делаем вывод о наличии статистически значимых различий в компонентах ПБ и его интегральном показателе, что указывает на эффективность внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте. У юношей и девушек из ЭГ повысился интегральный показатель ПБ за счёт улучшения качества социального взаимодействия, получения возможности

действовать самостоятельно, автономно, повышения направленности на личностное развитие.

Рассмотрим распределение результатов Методики выявления СЖ у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова) в ЭГ и в КГ на этапе ретеста (рисунок 3.8.).

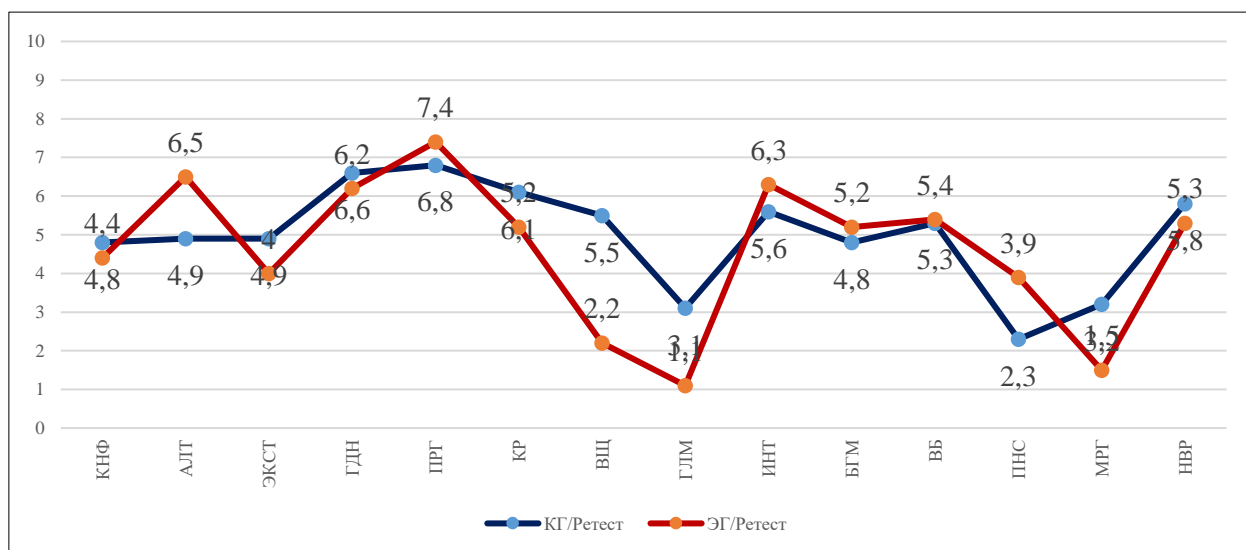


Рис. 3.8. Средние значения по шкалам СЖ в ЭГ и в КГ группах на этапе ретеста

Представленный график дает возможность рассмотреть полученные результаты по каждому СЖ юношей и девушек в КГ и ЭГ на этапе ретеста. Таким образом, по стилю КНФ в ЭГ / ретест – 4,4, в КГ / ретест – 4,83; стиль АЛТ в ЭГ / ретест – 6,5, в КГ / ретест – 4,9; стиль ЭКСТ в ЭГ / ретест – 4, в КГ / ретест – 4,9; стиль ГДН в ЭГ / ретест – 6,2, в КГ / ретест – 6,6; стиль ПРГ в ЭГ / ретест – 7,4, в КГ / ретест – 6,8; стиль КР в ЭГ / ретест – 5,2, в КГ / ретест – 6,1; стиль ВЩ в ЭГ / ретест – 2,2, в КГ / ретест – 5,5; стиль ГЛМ в ЭГ / ретест – 1,1, в КГ / ретест – 3,1; стиль ИНТ в ЭГ / ретест – 6,3, в КГ / ретест – 5,6; стиль БГМ в ЭГ / ретест – 5,2, в КГ / ретест – 4,8; стиль ВБ в ЭГ / ретест – 5,4, в КГ / ретест – 5,3; стиль ПНС в ЭГ / ретест – 3,9, в КГ / ретест – 2,3; стиль МРГ в ЭГ / ретест – 1,5, в КГ / ретест – 3,2; стиль НВР в ЭГ / ретест – 5,3, в КГ / ретест – 5,8.

На основании полученных показателей можем отметить, что существуют различия в результатах ретестовой деятельности в ЭГ и в КГ, в т.ч. и статистически значимые, которые отражены в Таблице 3.6. Замечаем, что кроме СЖ, по которым были выявлены статически значимые различия, существуют СЖ, показатели которых видимо разнятся: АЛТ (разница в средних значениях – +1,6), который отмечается в большей степени в ЭГ; ГЛМ (-2), который ниже у участников из ЭГ. Таким образом, у юношей и девушек из ЭГ отмечается приверженность конструктивному, социально активному СЖ, отказ от внешнеартибутивного СЖ, а у юношей и девушек из КГ замечаем обратную тенденцию. Юноши и девушки ЭГ научились приоритизировать ценности в пользу не только индивидуальных, но и социально полезных целей.

Таблица 3.6. Статистически значимые отличия по критерию U-Манна-Уитни по СЖ в ЭГ / ретест и КГ / ретест

Критерий / Порог критерия	Вещизм	Психологическая несостоятельность	Маргинальность
U-Манна-Уитни	12,500	30,000	21,500
p	0,001	0,01	≤0,001

Статистический анализ результатов с помощью U-критерия Манна-Уитни показал, что существуют значимые различия в результатах юношей и девушек из ЭГ и КГ по итогам ретеста по следующим СЖ: ВЦЗ ($U=12,500$, при $p \leq 0,001$), в ЭГ он сравнительно снизился; ПНС ($U=30,000$, при $p \leq 0,01$) в ЭГ приобрел минимальную отметку; МРГ ($U=21,500$, при $p \leq 0,001$) в ЭГ значительно снизился. Полученные данные указывают на результативность внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте по части снижения ценности и важности обладания внешними атрибутами для переживания собственной ценности и личностного содержания СЖ ВЦЗ. У участников КГ показатель по данному стилю говорит о том, что юноши и девушки только рассматривают его как потенциальный СЖ в процессе дальнейшего личностного развития (Приложение 7, Таблица П7.3.).

Выборка ЭГ укрепила позитивные представления о себе, о собственных интеллектуальных, эмоциональных, поведенческих, личностных способностях в отличие от участников КГ, что указывает на значимое снижение переживания СЖ ПНС, что, в свою очередь, укрепляет социальный интерес, активность, направленность на общение и поддержание коммуникации с окружающими.

Ключевые различия в ЭГ и в КГ по результатам внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте представлены ниже (рисунок 3.9.).

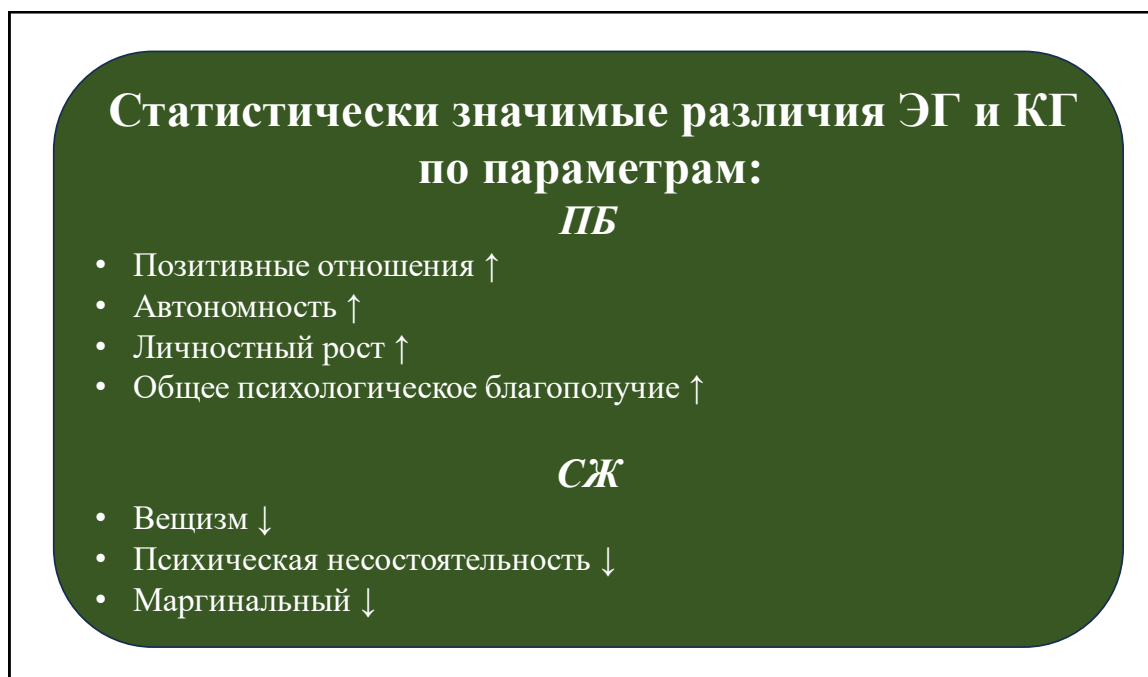


Рис. 3.9. Качественная характеристика результатов сравнения результатов в ЭГ и в КГ после внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте

Таким образом, можно отметить наличие статистически значимых различий в СЖ, которые затрагивают личностную сферу, сферу межличностных взаимоотношений и внешнеатрибутивную направленность. У участников ЭГ результаты по перечисленным СЖ снизились, что указывает на улучшение качеств функционирования СЖ.

Итоги теста и ретеста в ЭГ помогают сделать следующие *выводы*: уровень переживания ПБ юношей и девушек из ЭГ значительно повысился в сравнении с периодом до формирующего эксперимента, перешел на качественно новый уровень – средний. Повышение интегрального показателя ПБ в юношеском возрасте было осуществлено за счёт улучшения качества отношения к себе, понимания и принятия собственных личностных сторон, за счёт обучения навыкам целеполагания и мониторинга процесса достижения целей, за счёт пересмотра качества отношений с окружающими в пользу более удовлетворительных и благоприятных.

Конструктивные СЖ (АЛТ, ГД, ИНТ) у юношей и девушек из ЭГ после формирующего эксперимента незначительно повысились; показатели по деструктивным СЖ (МРГ, ПНС) снизились, в случае с СЖ МРГ – значимо. На изменение выбора СЖ юношами и девушками благоприятно повлияли методы, обучающие нестандартно поступать в разных ситуациях, формирующие и укрепляющие навыки целеполагания и целедостижения, предоставляющие эффективные приёмы и способы коммуникации с окружающими.

По результатам первичного и повторного тестирования в КГ можно сделать вывод, что участники не научились справляться с переживанием социальной отверженности, у них усилилось ощущение нахождения в точке социальной изоляции, склонны прибегать к протестному поведению. Уровень проявленности компонентов ПБ обуславливается, в преимуществе своём, деструктивными СЖ (гедонизм, карьеризм, вещизм, выученная беспомощность).

Сравнение данных повторного тестирования в ЭГ и в КГ, после внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте, в ЭГ и невмешательства в процесс жизнедеятельности юношей и девушек в КГ, позволило установить статистически значимые различия в СЖ и в компонентах ПБ. Так, мы отметили, что методы, направленные на развитие нестандартного мышления, целеполагания и эффективной коммуникации перевели фокус юношей и девушек из ЭГ с деструктивных СЖ на конструктивные, тем самым, повышая уровень переживания ПБ. Отсутствие целенаправленной поддержки и сопровождения юношей и девушек из КГ в стрессовой ситуации провоцирует ухудшение переживания ПБ и выбор деструктивных СЖ. Таким образом, Программа повышения

уровня ПБ в юношеском возрасте оказалась эффективной, и гипотеза формирующего эксперимента была **подтверждена**.

3.3. Выводы к главе 3

Результаты формирующего эксперимента позволили нам сделать следующие выводы:

1. Программа повышения уровня ПБ в юношеском возрасте была разработана на основании результатов констатирующего эксперимента, которые помогли сформировать основные направления в повышении уровня ПБ через целенаправленное воздействие на СЖ. Так, основными направлениями тренинговой программы стали: развитие навыков целеполагания, повышение уровня самопринятия и навыка оценки собственного потенциала, оформление иерархии жизненных ценностей, развитие творческого приспособления, укрепление и вариация коммуникативных способностей и навыков работы в команде, а также поддержки и взаимопомощи. Перечисленные векторы относятся как к параметрам ПБ, так и к содержанию конструктивных СЖ.

2. Программа повышения уровня ПБ в юношеском возрасте улучшила у юношей и девушек из ЭГ уровень переживания таких компонентов ПБ, как: позитивные отношения с окружающими, автономия, личностный рост, управление средой, цели жизни, самопринятие, а также уровень общего ПБ, что было подтверждено статистически. На уровень субъективного переживания ПБ у участников ЭГ влияют конструктивные СЖ, которые характеризуются социальной направленностью и интересом, включенностью в общественные процессы, поиском оптимального решения жизненной задачи с получением конкретных результатов [102; 103].

3. Все компоненты, в т.ч. и интегральный уровень ПБ юношей и девушек из КГ, остались на низкой или на пограничном с низким уровнем отметках. Данный факт подтверждает важность вмешательства в процесс формирования и улучшения уровня и качества переживания ПБ в юношеском возрасте во избежание появления признаков психического нездоровья [102; 103].

4. Результаты повторного тестирования в ЭГ и КГ и их статистическая обработка выявили различия, которые свидетельствуют о повышении интегрального показателя ПБ, а также уровня переживания таких компонентов ПБ, как: позитивные отношения с окружающими, автономия и личностный рост, у участников ЭГ в отличие от юношей/девушек в КГ. Другими словами, юноши и девушки из ЭГ стали эффективнее взаимодействовать с окружающими и выстраивать благоприятную коммуникацию,

почувствовали независимость и автономность в поведении и принятии решений и обрели мотивацию к улучшению личностных черт и качеств [102; 103].

5. Эффективность внедрения Программы повышения уровня ПБ в юношеском возрасте была доказана наличием статистически значимых различий в компонентах ПБ и его интегральном показателе, а также в выборе конструктивных и отказе от деструктивных СЖ юношами и девушками после окончания занятий. Это подчеркивает важность психологического сопровождения юношей и девушек в стрессовый период для сохранения конструктивного СЖ и оптимального переживания ПБ как признак психического здоровья.

ОБЩИЕ ВЫВОодЫ 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. Стилъ жизни интерпретируется как интегрированный способ взаимодействия личности со средой, отражающий ее сущность и являющийся значимым признаком индивидуальности. Авторская модель психологической составляющей стилиа жизни включает четыре компонента: ценностный (внутренний), социально-ролевой (внешний), когнитивный (внутренний) и специфически технический (внешний). Были детально описаны детерминирующие факторы психологического благополучия и стилиа 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 стилиа жизни как интеллектуальное развитие, что может быть

обусловлено их более ранним созреванием, высокой мотивацией к обучению и стремлением к личностному росту.

4. 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 неопосредованность эмоций. Когнитивный компонент стиля жизни характеризуется, преимущественно, полезависимым 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 портреты юношей и девушек с различными уровнями психологического благополучия, выявив характерные для каждого уровня стиля жизни ценностные ориентации, 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 полезависимый, 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 антивита́льному 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 вещи́зм. 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 богему, но также чаще демонстрируют склонность к выученной беспомощности и маргинальности (психологической нестабильности). У девушек со средним психологического благополучия 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 антивита́льных проявлений приводит к повышению субъективного психологического благополучия.

6. Результаты *формирующего эксперимента* демонстрируют эффективность разработанной 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 с выгодой (прагматизм), что приводит к удовлетворению.

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, чтобы 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 ПБ в юношеском возрасте является эффективным инструментом для повышения ПБ юношей и девушек за счет целенаправленного воздействия на СЖ. 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 ПБ, СЖ и его компонентов могут быть использованы школьными психологами, клиническими психологами, психотерапевтами, а также педагогическими кадрами в работе с юношеским возрастом.
2. Программа повышения ПБ в юношеском возрасте, ориентированная на оптимизацию уровня переживания ПБ, 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 ПБ и СЖ (и его компонентов) могут быть переданы заинтересованной общественности посредством публикации методического пособия по обмену опытом.

Предложения для перспективных исследований. Выводы данной работы могут стать основой для получения новых знаний в области исследования ПБ в юношеском возрасте. Считаем, что исследование следующих областей представляет собой научный интерес:

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

БИБЛИОГРАФИЯ:

1. ADĂSCĂLIȚĂ, V. și CIUNTU, R. Școala viitorului sau, mai bine spus, standardele de calitate ale unei școli prietenoase copilului. În: *Revista Psihologie*. Nr. 4 (61). Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2020. p. 76-82. ISSN E 2537-6276.
2. ANTOCI, D. și RUSU, R. Inteligența emoțională și starea de bine. În: *Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice*. vol. 4, 2021. p.22-29. ISBN 978-9975-76-321-9.
3. ANȚIBOR, L. Relațiile interpersonale ca dimensiune psihologică a calității vieții. În: *Revista științifico-practică, Psihologie*, 2015. nr.1-2, p. 45-48. ISSN 2537-6276.
4. ARGYLE, M. *Psihologia fericirii*. București: Ideea europeană. 2018, 470 p. ISBN 978-606-594- 622-4.
5. CAZACU, D. *Sănătate psihică și stil de viață. Note de curs*. Bălți: USARB, 2018. 160 p. ISBN 978-9975-3225-6-0.
6. CIBOTARU, S.-A. Condiții psihoeducaționale ale stării de bine la elevi. În: *Probleme actuale ale științelor umanistice*. vol.18, partea 3, 2019. p. 79-90. ISBN 978-9975-46-235-8.
7. CODUL EDUCAȚIEI AL REPUBLICII MOLDOVA nr. 152 din 17.07.2014. Monitorul Oficial nr.319-324/634 din 24.10.2014. 68 p.
8. DANILIUC, N. Abordări terminologice în psihologia afectivității. În: *Moldovan Journal of Health Sciences*. 2017. vol. 13. 3/2017, p. 79-85. ISSN 2345-1467.
9. DRAGUȚA, O. Starea de bine a elevului de azi – succesul și sănătatea adultului de mâine. În: *Revista de teorie si practica educațională, Didactica PRO*. nr. 4-5(110-111), 2018. p. 80-85. ISSN 1810-6455.
10. FREDRICKSON, B. *Iubirea 2.0. Crearea fericirii și a sănătății în momente de conexiune*. Brașov: Pagina de psihologie. 2023. 272 p. ISBN 9786069540374.
11. FREDRICKSON, B. *Puterea emoțiilor pozitive*. București: Lumina. 2019. 256 p. ISBN 9786063336614.
12. FURDUI, E. Asigurarea stării de bine la copii cu cerințe educative speciale prin dezvoltarea creativității. În: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*. nr. 4(57), 2019. p. 79-85. eISSN 1857-4432.
13. GORAȘ-POSTICĂ, V. și VARTIC A. Cultivarea stării de bine a cadrului didactic debutant în instituția educațională. În: *Revista de teorie si practica educațională. Didactica PRO*. nr. 5(123), 2020. p. 31-35. ISSN 1810-6455.
14. LOSÎI, E. și ANTONEVICI, N. Starea de bine la locul de muncă – premisă a unui climat organizațional sănătos. În: *Practica psihologică modernă, Materialele conferinței științifice naționale cu participare internațională*. Chișinău. CEP UPS „I. Creangă”. 2024. p. 62-68. ISBN 978-9975-46-942-5.

15. 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.
16. MOȘANU-ȘUPAC. L. și RUSU, E. Modele și factori care influențează stilul de viață al studenților. În: *Învățământul superior din Republica Moldova la 85 de ani*. Chișinău, Universitatea de Stat din Tiraspol. vol. 2. 2015. p. 98-104. ISBN 978-9975-76-160-4.
17. 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.
18. 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.
19. PALADI O. *Conștiința de sine și sistemul de valori ale adolescentului*. Chișinău: Print-Caro, SRL. 2013. 223 p. ISBN 978-9975-48-061-1.
20. PALADI O. *Orientările valorice și adaptarea psihosocială la vârsta adolescenței: Abordări teoretice*. Monografie. Chișinău: Print-Caro SRL. 2021. 261 p. ISBN 978-9975-48-190-8.
21. 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.
22. RACU, Ig. *Psihodiagnoza și statistica psihologică*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2004. 244 p. ISSN 1857-4432.
23. RACU, I. și RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2013. 212 p. ISBN 978-9975-71-478-5.
24. RACU, Iu. și DAMASCHIN, C. Starea de bine la adolescenți. În: *Revista Acta et Commentationes Science of Education*. Nr. 31. No 1. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2023. p. 147 – 156. ISSN 1857-0623.
25. 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.
26. RACU, Iu. și DRUȚĂ, E. Starea de bine la adolescenți: dimensiuni definitorii. În: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective. Materialele conferinței naționale cu participare internațională*. Bălți: USARB. 2024. p. 43–46. ISBN 978-9975-50-344-0.
27. RACU, IU. și MELNICIUC, G. Bunăstarea psiho-emoțională a adolescenților în contextul noilor realități. În: *Revista Psihologie Pedagogie Specială Asistență Socială*. Nr. 1 (62). Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2021. p. 119 – 128. ISSN 1857-0224.

28. 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.
29. RACU, Iu. și SOROCHIN, E. Corelatele psihologice ale stării de bine. În: *Învățământul superior: tradiții, valori, perspective. Materialele conferinței științifice internaționale*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2023. p. 167 – 173. ISBN 978-9975-46-816-9.
30. 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.
31. 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.
32. SIMION, D. Starea de bine și comunicarea la locul de muncă. În: *Cercetarea, inovarea și dezvoltarea din perspectiva eticii globale*. 2020. p. 195-203. ISBN 978-9975-45-654-8.
33. SZENTAGOTAI-TĂTAR, A. și DAVID, D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom. 2017. 339 p. ISBN 978-973-46-6234-0.
34. TURCHINĂ, T. și PLATON, C., ș.a. Starea subiectivă de bine – semnificații și implicații. În: *Revista științifică a USM, Studia Universitatis*. nr.5(55). 2012. p.115-118. ISSN 1814-3237.
35. АРИСТОТЕЛЬ. *Этика*. Москва: Издательство АСТ. 2020. ISBN 9785040955947.
36. АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ, К. *Стратегия жизни*. Москва: Изд-во Мысль. 1991. 299 с. ISBN 5-244-00380-1.
37. АДЛЕР, А. *Очерки по индивидуальной психологии*. Москва: Когито-Центр. 2002. 220 с. ISBN 5-89353-050-0.
38. АДЛЕР, А. *Понять природу человека*. СПб.: «Академический проект». 1997. 253 с. ISBN 5-7331-0107-5.
39. 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.
40. АРГАЙЛ, М. *Психология счастья*. СПб.: Питер. 2003. 271 с. ISBN 5-272-00370-5.
41. АСМОЛОВ, Ал. *Психология личности*. Москва. 1990. 367 с. ISBN 5-89357-101-0.
42. АХРЯМКИНА, Т.А. и ЧАУС, И.Н. *Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография*. Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ. 2012. 104 с. УДК 37.062.

43. АХТАЕВА, Н.С. и ПОЛЫВЯННАЯ, Н.В. Формирование направлений в исследовании психологических компонентов счастья. В: *Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии*. Нр. 2(41). 2012. с. 59-63. ISSN 2617-5843.
44. БАРЫШЕВА, Е.И. Соотношение понятий стиль жизни и субъективное жизненное пространство. В: *Вестник Констромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. Нр. 3. 2015. с. 73-78. ISSN 1998-0817.
45. БАТУРИН, Н.А., БАШКАТОВ, С.А. и ГАФАРОВА, Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия. В: *Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология»*. Нр. 4. 2013. с. 4-13. ISSN 2411-1104.
46. БЕРН, Э. *Игры, в которые играют люди*. Москва: Издательство Эксмо. 2002. 320 с. ISBN 5-699-00452-1.
47. БОНДАРЕНКО, Я.А. и ЯКИМОВА, Т.В. Осведомленность в истории своей семьи как фактор психологического благополучия в подростковом возрасте. В: *Клиническая и специальная психология*. Нр. 2. 2014. с. 1-14. ISSN 2304-0394.
48. БОЧАРОВА, Е.Е., Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект. В: *Социальная психология и общество*. Нр. 4. 2012. с. 53-63. ISSN 2221-1527.
49. ВАЧКОВ, И. *Основы технологии группового тренинга*. Учеб. пособие. Москва: Издательство «Ось-89». 1999. 176 с. ISBN 5-86894-274-4.
50. 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.
51. ВИНДЕКЕР, О.С. Взаимосвязь мотивации достижения с показателями оптимизма-пессимизма. В: *Известия Уральского государственного университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры*. Нр. 4(68). 2009. с. 119-125. ISSN 2310-757X.
52. ВЛАСОВА, М.Д. Факторы психологического благополучия семьи. В: *Молодой ученый*. Нр. 49(287). 2019. с. 545-547. ISSN 2072-0297.
53. ВОДЯХА, С. Жизнестойкость как фактор психологического благополучия. В: *Личность в современном мире. Сборник научных статей УГПУ*. 2016. с. 55-59. ISSN 159-923.
54. ВОДЯХА, С. Особенности психологического благополучия старшеклассников В: *Психологическая наука и образование*. Нр. 6. 2013. с. 114-120. ISSN 2074-5885.
55. ВОДЯХА, С. Психологическое благополучие креативных старшеклассников. В: *Педагогическое образование в России*. Нр. 5. 2013. с. 113-116. ISSN 2079-8717.

56. 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.
57. 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.
58. ВЫГОТСКИЙ, Л. *Педагогическая психология*. Москва: Педагогика. 1991. 480 с. ISBN 5-7155-0358-2.
59. ВЫРТОСУ, С. Взаимосвязь диспозиционного оптимизма и психологического благополучия у подростков. В: *Integrare prin cercetare și inovare*. Chișinău: USM. Vol. 2. 2016. р. 80-84. ISBN 978-9975-71-818-9.
60. 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.
61. ГЕЙДЖ, Р. *Почему вы глупы, больны и бедны... И как стать умным, здоровым и богатым!* Москва: Диля. 224 с. ISBN 978-5-88503-614-6.
62. ГЕЙДЖ, Р. *Установка на благополучие. Как обуздать силу мысли*. Москва: Диля. 2004. 96 с. ISBN 5-88503-166-5.
63. ГОЛОВЕЙ, Л. и ДАНИЛОВА, М. Структура субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью в подростковом возрасте. В: *Изв. Сарат. ун-та. Серия: Акмеология образования. Психология развития*. Т.8, нр. 1(29). 2019. с. 38-45. ISSN 2541-9013.
64. ГОНЧАРОВА, Т.Н. Взаимосвязь локуса контроля и самоотношения в старшем подростковом возрасте В: *Психология, социология и педагогика*. Нр. 6. 2012. [citat 26.03.17]. Disponibil: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/795>.
65. ГОРБАНЬ, Е.С. Обзор социологических теорий и интерпретация понятий «стиль жизни»: от классового общества до постмодерна. В: *Экономическая социология*. Т.14, нр. 3. 2013. с. 133-144. ISSN 1726-3247.
66. ГОРДОВА, Е.В. Модель психологической поддержки эмоционального благополучия в процессе обучения. В: *Символ науки*. Нр. 6. 2015. с. 205-203. ISSN 2410-700X.
67. ГОРЬКАЯ, Ж. *Психология ценностей*. Самара. 2014. 92 с.
68. ГРЕЦОВ, А. *Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов*. СПб.: Питер. 2008. 192 с. ISBN 978-5-91180-717-7.

69. ГРИШАНОВА, З. и ЛЕВЧЕНКО, Е. К вопросу о диагностике психического здоровья личности. В: *Школьный психолог*. Нр. 43. 2001, с. 22-26.
70. ГРИШИНА, Н.В. Поведение в повседневности: жизненный стиль, повседневная креативность и «жизнетворчество». В: *Психологические исследования*. Т.10, нр. 56. 2017. с. 2. [citat 22.07.18]. Disponibil: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n56/1505-grishina56.html>.
71. ГРИЩЕНКО, О. Содержание понятия «стиль жизни личности». В: *Развитие личности*. Нр. 4. 2010. с. 30-36. ISSN 2071-9788.
72. ДАНИЛОВА, О. Проблема формирования эмоционального благополучия в психологической науке и ее взаимосвязь с индивидуально-типологическими особенностями человека. В: *Сибирский педагогический журнал*. Нр. 10. 2009. с. 27-31. ISSN 1813-4718.
73. ДАНИЛОВА, О. *Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности*: автореф. канд. психол. наук. Новосибирск. 2007. 26 с.
74. ДЕРЕВЯНКО, С.П. Методика тренинга эмоционального интеллекта как инструмента повышения психологического благополучия виктимной личности. В: *Балканское научное обозрение*. Т.3, нр. 1(3). 2019. с. 74-77. ISSN 2683-1082.
75. ДЕРКАЧ, А.А. и ЗАЗЫКИН, В.Г. *Акмеология: Учебное пособие*. СПб., Питер. 2003. 256 с. ISBN 5-314-00082.
76. ДЖИДАРЬЯН, И.А. *Психология счастья и оптимизма*. Москва: «Институт психологии РАН». 2016. 268 с. ISBN 978-5-9270-0254-2.
77. ДЖОНСОН, Р. и РУЛ, Д. *Удовлетворенность. Путь к истинному счастью*. М.: Институт Общегуманитарных исследований. 2017. 144 с. ISBN 978-5-88230-567-2.
78. ДУБОВИК, Ю.Б. Исследования психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте. В: *Психологические исследования: электронный научный журнал*. Нр. 1(15). 2011. [citat 22.06.16]. Disponibil: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15http://psystudy.ru/>.
79. ДЫМОВА, Е.Н., ТАРАБРИНА, Н.В. и ХАРЛАМЕНКОВА, Н.Е. Параметры психологического благополучия / неблагополучия при разном уровне психической травматизации. В: *Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология*. Нр. 2, 2015. с. 37-50. ISSN 2309-9852.
80. ЕГОРОВ, В.В., СКИБИЦКИЙ, Э.Г. и ХРАПЧЕНКОВ, В.Г. *Педагогика высшей школы*. Новосибирск: САФБД. 2008. 260 с. ISBN 978-601-7934-80-4.
81. ЕЛИСЕЕВ, О.П. *Практикум по психологии личности*. СПб: Питер. 2010. 510 с. ISBN 978-5-49807-456-6.

82. ЕЛИСЕЕВА, О.А. *Субъективное благополучие подростков в образовательных средах с разным уровнем психологического благополучия*: автореф. канд. психол. наук. Москва, 2011. 23 с.
83. ЕФРЕМОВА, Т.Ф. *Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный*. М.: Русский язык. В 2 т. 2000. 1209 с. ISBN 5-200-02802-7 (9785200028023).
84. 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.
85. ЗАУСЕНКО, И. *Личностные детерминанты психологического благополучия педагога*: автореф. канд. психол. наук. Екатеринбург. 2012. 23 с.
86. *Здоровье подростков. Поведенческие и социальные детерминанты. Сводный отчет исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» в Республике Молдова*. Г. Лешко, Кишинэу, 2015. 23 с.
87. ИВАНОВА, А. Взаимосвязь психологического благополучия личности и просоциальных установок у молодежи În: *Sesiune națională de comunicări științifice studențești*. 2016. p. 173-176.
88. ИДОБАЕВА, О. *Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности*: автореф. докт. психол. наук. Москва. 2013. 52 с.
89. ИЛЬИН, Е. *Психология общения и межличностных отношений*. СПб: Питер. 2013. 576 с. ISBN 978-5-459-01005-3.
90. ИТАШЕВА, О.Н. и ЛИЗУНОВА, Г.Ю. Исследование гендерных различий психологического благополучия старшеклассников. В: *Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества*. Материалы студенческого научно-практического семинара. Под ред. Г. Ю. Лизуновой. 2016. с. 48-53.
91. КАРАБАНОВА, О.А. *Возрастная психология: Конспект лекций*. Москва: Айрис-пресс. 2005. 240 с. ISBN 5-8112-1353-0.
92. КАРАПЕТЯН, Л. *Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия*: автореф. докт. психол. наук. Екатеринбург, 2019. 48 с.
93. 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.
94. КАРАПЕТЯН, Л. и ГЛОТОВА, Г. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия. В: *Национальный психологический журнал*. Нр. 2(30). 2018. с. 46-56. ISSN 2309-9828.

95. КАРТАШЁВ, С. *Толерантность и социальная компетентность: методическое руководство* / Центр молодежного развития в Республике Молдова. Ch, Reclama. 2004. 210 с. ISBN 9975-932-94-0.
96. 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.
97. КИПНИС, М. *Тренинг коммуникации*. Москва: Ось-89. 2004. 128 с. ISBN 5-86894-892-0.
98. КИРЕЕВА, М.В. и ГРИБАНОВА, О.Н. Особенности оптимизма-пессимизма как аспекты сохранения психологического здоровья у учителей. В: *Интернет-журнал «Науковедение»*. Нр. 4(23). 2014. с. 1-8. ISSN 2223-5167.
99. КЛИМОВ, Е.А. *Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной деятельности*. Диссертация на соискание научной степени. Казань: Изд-во Казан. ун-та. 1969. 278 с.
100. КОЗМАН, Т. Гендерные особенности в проявлении психологического благополучия и стиля жизни у старшеклассников. В: *Știință și educație: noi abordări și perspective. Materialele conferinței științifice internaționale jubiliare. Vol.2. Psihologie*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă” din Chișinău. 2025. p. 170-178. ISBN 978-9975-48-269-1.
101. КОЗМАН, Т. Обзор основных подходов к пониманию психологического благополучия в современной психологии. В: *"Practica psihologică modernă", conferință practico-științifică cu participarea internațională*. Chișinău: UPS "Ion Creangă". 2016. p. 113-118. ISBN 978-9975-46-311-9. https://ibn.idsi.md/en/collection_view/3270
102. КОЗМАН, Т. Особенности стиля жизни у юношей. В: *Psihologie, revista științifico-practică*. Nr. 1, vol. 46. 2025. p. 13-20. ISSN 2537-6276, ISSN P 1857-2502. <https://doi.org/10.46728/pspj.2024.v46.i1.p13-20>
103. 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.
104. КОЗМАН, Т. Психологическое благополучие и стиль жизни современных старшеклассников. В: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective = Psychological assistance in the contemporary stage: realities and perspectives: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*. 2021. ISBN 978-9975-50-269-6. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/148877

105. **КОЗМАН, Т.** Стиль жизни: понятия, структура, виды. В: *Probleme actuale ale științelor umanistice: Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor*. Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”. Vol.18, Partea 4. 2019. p. 227-239. ISBN 978-9975-46-424-6. ISSN 1857-0267. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/131683
106. **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
107. **КОЗМАН, Т.** и НЕГУРЭ, И. Психологическое благополучие и жизненные ценности современных старшеклассников. В: *Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii*. Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”. 2021. p. 216-229. ISBN 978-9975-46-564-9. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/154256
108. **КОЗМАН, Т.** и НЕГУРЭ, И. Теоретический анализ результатов изучения стиля жизни в современной психологии. В: *Psihologie, revista științifico-practică*. Nr. 3-4 (37). 2020. p. 82-92. ISSN 2537-6276. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4300023>
109. **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. [Електронне видання]. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля. 2022. с. 154-157. ISBN 978-966-434-559-7.
110. **КОЗМАН, Т.**, Типології стилів життя старшокласників. В: *Гуманітарно-педагогічна освіта: здобутки, проблеми, перспективи. IV Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю)*. Дніпро: Акцент ПП. 2023. с. 10-11. ISBN 978-966-921-356-3.
111. **КОЗЬМИНА, Л.** Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. канд-та психолог-их наук. Иркутск. 2014. 174 с.
112. **КОЗЬМИНА, Л.** Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе. В: *Историческая и социально-образовательная мысль*. Nr. 5(21). 2013. с. 216-218. ISSN 2219-6048.
113. **КОН, И.** *Психология ранней юности*. Москва: Просвещение. 1989. 256 с. ISBN 5-09-001053-6.
114. **КОНОТОПЦЕВ, Ю.В.** Основные подходы к содержанию термина «психологическое благополучие» в зарубежной психологии. В: *Гуманитарные науки и образование в Сибири*. Nr. 3(21). 2015. с. 35-41. ISSN 0869-8651.
115. **КОРНИЕНКО, Д.С.** и **КОЗЛОВ, А.И.** Половые различия в характеристиках психологического благополучия у студентов. В: *Актуальные проблемы современной*

- науки в 21 веке. Сборник материалов 6-й международной научно-практической конференции. 2014. с. 253-255.
116. КОРСАКОВА, В.К., КУЛИКОВА, М.Е. и КРЫЦИНА, А.М. Факторы психологического благополучия. В: *Форум молодых ученых*. Нр. 4(32). 2019. с. 558-562. ISSN 2500-4050.
117. КОССОВ, Б. Психологические проблемы трудового воспитания и профориентации. В: *Вопросы психологии*. Нр. 6. 1984. с. 16-25. ISSN 0042-8841.
118. КОЧКИНА, О.Э. Взаимосвязь психологического благополучия и креативности в старшем школьном возрасте. В: *Образование и наука в современных реалиях. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции*. 2018. с. 72-73. <https://doi.org/10.17759/pse.2021260203>.
119. КОЧЮНАС, Р. *Экзистенциальная терапия: исследование способов построения жизни*. Санкт-Петербург: Вильнюс. 1998. 188 с. ISBN 5-8291-0002-9.
120. КРАЙГ, Г. *Психология развития*. 7-е изд. СПб.: Питер. 2003. 992 с. ISBN 5-314-00128-4.
121. *Краткий психологический словарь* / Под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. Ростов н/Д. 1998. 512 с. ISBN 5-222-00239-х.
122. КРЮКОВА, Т.Л., САПОРОВСКАЯ, М.В. и ХАЗОВА, С.А. Совладание с трудностями и жизненный стиль современника. В: *Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. Нр. 1. 2017. с. 91-96. ISSN 1998-0817.
123. КУЗНЕЦОВА, Е. Личностные ценности: понятие, подходы к классификации. В: *Вестник ОГУ*. Нр. 10(116). 2010. с. 20-24. ISSN 1814-6465.
124. КУЛИКОВ, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. В: *Общество и политика*. СПб, Изд-во С.-Петербургского ун-та. 2000. с. 476-510. [citat: 20.06.19]. Disponibil: <http://consult.pu.ru/content/view/101/55>.
125. КУЛИКОВ, Л.В., ДМИТРИЕВА, М.С. и ДОЛИНА, М.Ю. и др. Факторы психологического благополучия личности. В: *Теоретические и прикладные вопросы психологии*. Нр. 3. Ч. 1. 1997. с. 342-350. ISSN 1814-0057.
126. 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.

127. 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.
128. ЛЕДЛОФФ, Ж. *Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности*. М.: Генезис. 2016. 207 с. ISBN 978-5-98563-146-3.
129. ЛЕОНТЬЕВ, Д. и СУЧКОВ, Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия. В: *Психологические исследования*. Нр. 44. 2015. с. 1. [citat: 20.07.19]. Disponibil: <http://psystudy.ru>.
130. 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.
131. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. Счастье за пределами благополучия. В: *Психологическая газета*. 2021. 21 янв. [citat 09.08.21]. Disponibil: <https://psy.su/feed/7887/>.
132. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. Счастье, деятельность, развитие: к вершинной психологии. В: *От истоков к современности: 130 лет Московскому психологическому обществу: Материалы юбилейной конференции*. Москва: Когито-Центр. Том 6. 2017. с. 46-59. ISBN 978-5-89353-518-1.
133. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. и РАССКАЗОВА, Е.И. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья. В: *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*. Нр. 2. 2006. с. 3-12. ISSN 1819-2580.
134. ЛЕЩЕНКО, С.А. Особенности психологического благополучия у подростков в зависимости от оценки ими поведения матери. В: *Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Всероссийской научно-практической конференции*. Нр. 1. 2013. с. 50-51.
135. ЛИБИН, А. *Стиль человека: психологический анализ*. Москва: Смысл. 1998. 310 с. ISBN 5-89357-039-1.
136. ЛИВШИЦ, М.В. Ценностно-смысловые основания психологического благополучия личности. В: *Научное мнение*. Нр. 9. 2019. с. 36-41. ISSN 2222-4378.
137. ЛИНЧ, М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации. В: *Журнал высшей школы экономики. Психология*. Т.1, нр. 3. 2004. с. 137-142. ISSN 1813-8918.
138. ЛИХИ, Р. *Победи депрессию прежде, чем она победит тебя*. СПб.: Питер. 2021. 384 с. ISBN 978-5-4461-1664-5.
139. ЛУНКИНА, М.В. Основания самоуважения подростков и удовлетворенность базовых потребностей как источники психологического благополучия. В: *Вестник*

- Московского Университета. Серия 14. Психология. Нр. 1. 2019. с.214-229. ISSN 2309-9852.
140. ЛЮСОВА, О. Субъективное благополучие: структура, подходы, формирование. В: *Достижения вузовской науки*. Нр. 7. 2013. с. 178-183.
141. МАЗИЛКИНА, Е. *Поведение потребителей. Шпаргалка*. Москва: Окей-книга. 2009. 112 с. ISBN 978-5-9745-0505-8.
142. МАК-ВИЛЬЯМС, Н. *Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе*. Москва: Независимая фирма "Класс". 2001. 480 с. ISBN 5-86375-096-0.
143. МАЛКИНА-ПЫХ, И. *Справочник практического психолога*. Издательство: Эксмо. 2010. 848 с. ISBN 5-699-01577-9.
144. МАЛКИНА-ПЫХ, И. *Телесная терапия*. Издательство: Эксмо. 2007. 752 с. ISBN 5-699-09766-X.
145. МАНУКЯН, В. и ТРОШИХИНА, Е. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различия. В: *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*. Нр. 2(26). 2016. с. 77-84. ISSN 2078-7898.
146. МАРКОВА, А.К. и НИКОНОВА, А.Я. Психологические особенности индивидуального стиля деятельности учителя. В: *Вопросы психологии*. Нр. 5. 1987. с. 40-48. ISSN 0042-8841.
147. МАСЛЕНЦЕВА, Н.Ю. Социологические исследования концепции стиля жизни. В: *Вестник Челябинского государственного университета. Философия. Социология. Культурология*. Нр. 31(212), вып. 19. 2010. с. 147-150. ISSN 1994-2796.
148. МАСЛОУ, А. *Мотивация и личность*. СПб. 1999. 562 с. ISBN 978-5-91180-439-8.
149. МЕРЛИН, В.С. Индивидуальный стиль общения. В: *Психологический журнал*. Нр. 4, 1982. с. 26-36. ISSN 0205-9592.
150. МЕЩЕРЯКОВ, В.А. Использование теста жизнестойкости для изучения готовности к выбору студентов университета. В: *Современные проблемы науки и образования* [online]. Нр. 5. 2014. [citat: 05.05.2020]. ISSN 2070-7428. Disponibil: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14672>.
151. МИЛЛЕР, Л.В. Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к вузу студентов с опытом психотравмирующего события. В: *Психологическая наука и образование*. Нр. 1. 2014. с. 155-168. ISSN 2074-5885.

152. МИНЮРОВА, С.А. и ЗАУСЕНКО, И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога. В: *Педагогическое образование в России*. Нр. 1. 2013. с. 94-101. ISSN 2079-8717.
153. МИХАЙЛОВА, Е.С. Теоретический анализ психологического благополучия в психологической литературе. В: *Сборник статей XXI Международной научно-практической конференции*: в 2 ч. 2019. с. 219-221.
154. МОЛЧАНОВ, С.В., АЛМАЗОВА, О.В. и ПОСКРЕБЫШЕВА, Н.Н. Моральные суждения подростков с разным уровнем психологического благополучия. В: *Психологическая наука и образование*. Т. 24, нр. 4. 2019. с. 22-35. ISSN 2311-7273.
155. МУХИНА, В. *Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество*. 4-е изд. Москва: Академия. 1999. 342 с. ISBN 5-7695-0408-0.
156. НАРТОВА-БОЧАВЕР, С.К. *Дифференциальная психология. Учебное пособие*. Москва: Флинта. 2003. 280 с. ISBN 5-89349-435-0.
157. НАРТОВА-БОЧАВЕР, С.К., ПОДЛИПНЯК, М.Б. и ХОХЛОВА А.Ю. Вера в справедливый мир и психологическое благополучие у глухих и слышащих подростков и взрослых. В: *Клиническая и специальная психология*. Нр. 3. 2013. с. 1-14. ISSN 2304-0394.
158. НЕМОВ, Р. *Общие основы психологии*. Москва. 1994. 148 с. ISBN 5-691-01346-7.
159. 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.
160. ОЛЕЙНИКОВ, А.В. Психологическое благополучие как показатель психологической устойчивости учащихся начального профессионального образования. В: *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. Нр. 160. 2013. с. 246-252. ISSN 1992-6464.
161. ОЛПОРТ, Г. *Становление личности: Избранные труды*. Москва: Смысл. 2002. 223 с. ISBN 5-89357-098-7.
162. 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.
163. ОРЁЛ, В.Е. *Синдром психического выгорания личности*. Москва: Институт психологии РАН. 2005. 118 с. ISBN 5-9270-0070-3.
164. ОРЛОВА, Д. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников). В: *Вестник Пермского*

- государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия 1. Психологические и педагогические науки. 2015. с. 28-36. ISSN 2308-717X.
165. ОСИН, Е.Н. и РАСКАЗОВА, 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.
166. ПАВЛОЦКАЯ, Я.И. Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности. В: *Теория и практика общественного развития*. Нр.1. 2014. с. 28-32.
167. ПАЖАЕВА, Е.А. Взаимосвязь психологического благополучия и ценностей студентов. В: *Психология XXI века: Современные тенденции развития науки и практики в психологии. Сборник материалов XIV международной научно-практической конференции*. 2018. с. 19-23.
168. ПЕЗЕШКИАН, Н. *Психосоматика и позитивная психотерапия*. Москва: Медицина. 1996. 464 с. ISBN 5-902791-07-3.
169. ПЕТРОВА, И.А. и ДЁМИН, А.Н. Влияние организационных изменений на психологическое благополучие и совладающее поведение личности. В: *Вестник Адыгейского государственного университета*. Нр. 2 (44). 2009. с. 246-250. ISSN 2410-3691.
170. ПЕТРОВСКАЯ, В.Г. Жизнестойкость и социально-психологическое благополучие личности в юношестве. В: *Вопросы педагогики*. Нр. 1-2. 2020. с. 186-190. ISSN 2518-1793.
171. ПЛАТОН. *Диалоги*. Москва: Азбука, 2020. ISBN 978-5-389-09715-5.
172. 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.
173. ПОДОЛЬСКИЙ, А.И., КАРАБАНОВА, О.А., ИДОБАЕВА, О.А. и ХЕЙМАНС, П. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования. В: *Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология*. Нр. 2, 2013. с.9-20. ISSN 2309-9852.
174. ПОЗДНЯКОВА, Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности. В: *Психологический журнал*. Нр. 3. 2007. с. 87-102. ISSN 0205-9592.
175. *Психологические типологии: пособие для менеджеров и практических психологов*. Под ред. Ю.П. ПЛАТОНОВА. СПб.: Речь. 2004. с. 319-321. ISBN:5-9268-0322-5.

176. *Психологический словарь*. Под ред. Л.В. ПЕТРОВСКОГО, М.Г. ЯРОШЕВСКОГО. Москва. 1990. 243 с. ISBN 5-7155-0720-0.
177. *Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции*. Урал. гос. пед. ун-т; отв. ред. С.А. ВОДЯХА. Екатеринбург. Т. 1. 2018. 412 с. ISBN 978-5-7186-1029-1.
178. *Психология активности и поведения: учеб.-метод. комплекс / авт.-сост. И.А. КОВЕРЗНЕВА*. Минск: МИУ. 2010. 361 с. ISBN 978-985-490-711-6.
179. *Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. РЕАНА*. СПб. 2002. 656 с. ISBN 5-93878-029-2.
180. ПУГОВКИНА, О.Д. и ШИЛЬНИКОВА, З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия. В: *Современная зарубежная психология*. Нр. 2. 2014. с. 18-28. ISSN 2304-4977.
181. ПЧЕЛИНЦЕВА, Е. *Динамика стиля жизни семьи в период трансформации российского общества: автореф. канд. социол. наук*. Саратов. 2005. 24 с.
182. РАВИКОВИЧ, Н.Е. *Тренинг командообразования. Цели, диагностические методики, игры*. Москва: Генезис. 2003. 112 с. ISBN 5-85297-080-8.
183. РАЙГОРОДСКИЙ, Д. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. М.: Бахрах-М. 2011. 218 с. ISBN 5-89570-005-5.
184. РАКУ, Ж. Особенности психологического благополучия и проявления неврозов у подростков. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*. Nr. 4(61). 2020. p. 108-116. ISSN 1857-4432.
185. РАХИМГАРАЕВА, Р.М. Психологические факторы удовлетворенностью жизнью. В: *Казанский педагогический журнал*. Нр.11-12. 2009. с. 115-122. ISSN 1726-846х.
186. РИКЕЛЬ, А.М., ТУНИЯНЦ, А.А. и БАТЫРОВА, Н. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах. В: *Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология*. Нр. 2. 2017. с.64-82. ISSN 2309-9852.
187. РОДЖЕРС, К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Москва: Прогресс: Универс. 1994. 480 с. ISBN 5-01-004150-2.
188. РОЩУПКИНА, Д. и РУСНАК, С. Удовлетворенность жизнью – краткое содержание понятия. In: *Preocupări contemporane ale științelor socio-umane*. Ediția a VI-a / vol. 2. 2015. p. 166-170. ISBN 978-9975-165-61-7.
189. РУЖЕНКОВ, В.А. *Методика диагностики стиля жизни: методические рекомендации*. Белгород: ООО «Эпицентр». 2017. 24 с.

190. РУЖЕНКОВ, В.А. и РУЖЕНКОВА, В.В. Медико-психологические аспекты стиля жизни: систематика и верификация. В: *Научные ведомости. Серия Медицина. Фармация*. Нр. 12. 2017. с. 52-62. ISSN 2075-4728.
191. САФАРЯН, А.В. Стиль жизни. В: *Энциклопедия гуманитарных наук*. Нр. 1. 2008. с. 246-248. ISSN 2218-9238.
192. 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.
193. СЕЛИГМАН, М. *Новая позитивная психология*. Москва: София. 2006. 368 с. ISBN 5-91250-026-8.
194. СЕЛИГМАН, М. *Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия*. Москва: Манн, Иванов и Фербер. 2013. 439 с. ISBN 978-5-91657-605-4.
195. СКРИПКИНА, Т. Доверительное пространство школы как основание психологической безопасности и психологического благополучия учащихся. В: *Образовательная политика*. Нр. 6(56). 2011. с. 14-23. ISSN 2078-838X.
196. СЛОБОДСКАЯ, Е.Р., САФРОНОВА, М.В. и АХМЕТОВА, О.А. Личностные особенности и стиль жизни как факторы школьной успеваемости подростков. В: *Психологическая наука и образование*. Нр. 2. 2008. с. 70-79. ISSN 2074-5885.
197. СМИРНОВ, Ю. *Стиль жизни у лиц с разным уровнем личностной тревожности*: автореф. канд. психол. наук. Москва. 2007. 21 с.
198. СОБЧИК, Л. *СМИЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности*. СПб.: Речь. 2009. 224 с. ISBN 5-9268-0033-1. 216.
199. СОБЧИК, Л. *Стандартизированный многофакторный метод исследования личности, СМИЛ*. СПб.: Речь. 2000. 219 с. ISBN 5-9268-0448-5.
200. СОЗОНТОВ, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. В: *Вопросы психологии*. Нр. 4. 2006. с. 105-114. ISSN 0042-8841.
201. СОЛОМАТИНА, В.А. Структура психологического благополучия личности: обзор зарубежных подходов. В: *Прикладная психология на службе развивающейся личности. Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием*. 2019. с. 160-164.
202. *Социальная психология. Словарь*. Под. ред. М.Ю. КОНДРАТЬЕВА. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах. Москва: ПЕРСЭ. 2006. 176 с. ISBN 5-9268-0339-X.

203. *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>.
204. ТАЛЫЗИНА, Н.Н. «Четырёхцветный человек» и «сигналы личности». [citat 09.08.19]. Disponibil: http://vmo.rgub.ru/research/lit_review/lusher.php.
205. ТЕРЁХИНА, С.А. Подходы к оценке психологического благополучия несовершеннолетних при разводе родителей. В: *Психология и право*. Нр. 1. 2015. с. 119-128. ISSN 2222-5196.
206. ТИХОМАНДРИЦКАЯ, О.А., МАЛЫШЕВА, Н.Г., ШАЕХОВ, З.Д. и КАБАЛЬНОВ, Н.А. Проблема взаимосвязи личностных ценностей и психологического благополучия у старшеклассников. В: *Психологические исследования*. Т. 11, нр. 62. 2018. с 9. [citat: 02.06.19]. Disponibil: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n62/1651-tikhomandritskaya62.html>.
207. ТОЛСТАЯ, С. и ВЫРТОСУ, С. Оптимизм и жизнестойкость как факторы формирования психологического благополучия подростков. In: *Integrare prin cercetare și inovare*. 2017. p. 189-193. ISBN 978-9975-142-49-6.
208. УВАРОВ, Е. Влияние осмысленности жизни на выстраивание временной перспективы современной молодёжью. В: *Вестник Тамбовского университета. Серия: Общественные науки*. Т.3, нр. 1(9). 2017. с. 66-75. ISSN 2413-6840.
209. УЗЛОВ, Н.Д. и АРАСЛАВНОВ, С.Ш. Жизнестойкость и психологическое благополучие заключенных в соответствии с их тюремной иерархией. В: *Психология и право*. Нр. 2. 2012. с. 1-11. ISSN 2222-5196.
210. 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.
211. ФЕСЕНКО, П.П. *Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. канд. психол. наук*. Москва. 2015. 28 с.
212. ФОМИНА, О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии. В: *Журнал «Мир науки»*. Т.4, нр. 6. 2016. с. 343-356. ISSN 2309-4265.
213. ФОМИНА, О.О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности. В: *Изв. Сарат. ун-та. Нов. Сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития*. Нр. 2(18). 2016. с. 168-173. ISSN 2541-9013.

214. ФОМИНЫХ, Е.К. *Психологическое благополучие личности в трудной жизненной ситуации.* [citat 04.01.18]. Disponibil: http://www.rusnauka.com/36_PWMN_2014/Psihologia/7_180818.doc.htm.
215. ФОПЕЛЬ, К. *Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие.* Т.1. Москва: Генезис. 2003. 160 с. ISBN 5-85297-007-7.
216. ФОПЕЛЬ, К. *Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие.* Т.2. Москва: Генезис. 2001. 160 с. ISBN 5-85297-010-7.
217. ФОПЕЛЬ, К. *Технология ведения тренинга. Теория и практика.* Москва: Генезис. 2003. 272 с. ISBN 5-85297-061-1.
218. ФРОКОЛ, А.С. Психологическое неблагополучие как фактор проявления миграционной готовности населения в «депрессивном» регионе. В: *Вестник Томского государственного университета.* Нр. 3(2). 2010. с. 166-168. ISSN 1561-7793.
219. ХОЛОДНАЯ, М.А. *Когнитивные стили. О природе индивидуального ума.* СПб.: Питер. 2004. 384 с. ISBN 5-469-00128-8.
220. ХЬЕЛЛ, Л. и ЗИГЛЕР, Д. *Теории личности.* СПб.: Питер Пресс. 1997. 608 с. ISBN 978-5-88782-412-3.
221. ЧЕРНОПЯТОВА, А.В. Особенности структуры психологического благополучия в ранней взрослости. В: *Теоретические и прикладные аспекты современной науки.* Нр. 4. 2015. с. 167-171.
222. ЧИКСЕНТМИХАЙИ, М. *Креативность. Поток и психология открытий и изобретений.* Москва: Карьера Пресс. 2017. 528 с. ISBN: 978-5-00074-049-1.
223. ЧИКСЕНТМИХАЙИ, М. *Поток. Психология оптимального переживания.* Москва: Альпина-нон-фикшн. 2018. 461 с. ISBN: 978-5-91671-857-7.
224. ШАДРИН, А. *Социально-психологические факторы субъективного благополучия курсантов: автореф. канд. психол. наук.* Саратов. 2015. 23 с.
225. ШАМИОНОВ, Р.М. Базовые убеждения и культурные установки как предикторы эмоционального и психологического благополучия горожан и сельчан. В: *Социальная психология и общество.* Том 6, нр. 4. 2015. с. 109-122. ISSN 2311-7052.
226. ШАМИОНОВ, Р.М. и ГРИГОРЬЕВА, М.В. *Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности.* Саратов. Изд-во: Саратовского ун-та. 2014. 196 с. ISBN 978-5-292-04452-9.

227. ШАМРОВА, О.А. *Сущность понятия «индивидуальный стиль профессиональной деятельности хореографа»*. [citat 04.01.18]. Disponibil: http://www.rusnauka.com/10_NPE_2008/MusicaAndLife/29427.doc.htm.
228. 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.
229. ШЕВЦОВА, И.В. *Тренинг личностного роста*. СПб.: Речь. 2003. 144 с. ISBN 5-9268-0176-1.
230. ШИМОФФ, М. и КЛАЙН, К. *Книга №1 про счастье. Практическое руководство по обретению счастья*. Москва: Эксмо. 2008. 464 с. ISBN 978-5-699-30370-0.
231. ШКУРАТОВА, И.П. Исследование стиля в психологии: оппозиция или консолидация? В: *Стиль человека: психологический анализ*. Москва: Смысл. 1998. с. 13-33. ISBN 5-89357-039-1.
232. ЯЛОМ, И. *Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти*. Москва: Эксмо. 2021. 320 с. ISBN 978-5-04-102121-4.
233. ЯЛОМ, И. *Все мы творения на день*. Москва: Эксмо. 2021. 224 с. ISBN 978-5-04-102088-0.
234. BOKHAN, T., GALAZHINSKY, E.V. and LEONTIEV, D. et al. COVID-19 and subjective well-being: perceived impact, positive psychological resources and protective behavior. In: *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. Т. 18, нр. 2. 2021. с. 259-275. ISSN 1813-8918.
235. 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.
236. GARCIA, D. *Adolescents' Happiness: The Role of the Affective Temperament Model of Memory and Apprehension of Events, Subjective Well-Being, and Psychological Well-Being*. University of Gothenburg. 2011. 145 p. ISBN 978-91-628-8219-8.
237. GORDEEVA, T., LEONTIEV, D. and OSIN, E. Two pathways to academic achievement: along with well-being and away from it. In: *European conference on Positive Psychology. Abstract book*. 2012. p. 269.
238. HELLIWELL, J., LAYARD, R. and SACHS, J. *World Happiness Report*. New York: Sustainable Development Solutions Network. 2018. ISBN 978-0-9968513-6-7.
239. LAMERS, S.M.A. *Positive mental health: Measurement, relevance and implications*. Enschede, the Netherlands: University of Twente. 2012. 192 p. ISBN 978-90-365-3370-6
240. NODDINGS, N. *Happiness and Education*. New York, Cambridge University Press. 2003. 318 p. ISBN 9780511499920.

241. PARSONS, H., HOUGE MACKENZIE, S., FILEP, S. and BRYMER, E. Subjective Well-Being and Leisure. In: *Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals: Good Health and Well-being*. 2020. p. 1-10. ISBN 978-3-319-95681-7.
242. *Psychological Well-Being*. Editor. Ingrid E. Wells. New-York: Nova Science Publishers, Inc. 2010. 275 p. ISBN 978-1-61209-258-4.
243. 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.
244. RYFF, C.D. Psychological Well-Being. In: *Encyclopedia of Gerontology*. Vol. 2. 1996. p. 365-369. ISBN 978-0123706447.
245. 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.
246. 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.
247. SANTROCK, J.W. *Adolescence: An introduction* (6th ed.). Brown & Benchmark Publishers. 1996. 628 p. ISBN 0-697-15033-X.
248. Comportamentele riscante, în special la grupurile de adolescenți marginalizate, sunt frecvente. Disponibil pe <https://www.unicef.org/moldova/what-we-do/adolescent-health-and-development>.
249. Comprehensive mental health action plan 2013 – 2030. World Health Organization. Disponibil pe: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>.
250. Raport OMS: Mai mulți adolescenți raportează îngrijorări de sănătate mintală. Disponibil pe: <https://old.msmps.gov.md/ro/content/raport-oms-mai-multi-adolescenti-raporteaza-ingrijorari-de-sanatate-mintala>.
251. Strategia de dezvoltare a sectorului de tineret 2030. Disponibil pe: https://www.mecc.gov.md/sites/default/files/strategia_de_tineret_ro_1.pdf.
252. Tinerii în Republica Moldova în anul 2024. Disponibil pe: https://statistica.gov.md/ro/tinerii-in-republica-moldova-in-anul-2024-9578_61916.html.
253. МАЛКИНА-ПЫХ, И. Субъективное благополучие. Disponibil pe: <https://www.youtube.com/watch?v=DF1rP0KoGfE>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Психологическое благополучие и стиль жизни: анализ концепций в психологической литературе

Таблица П1.1. Сравнительная таблица определения понятия ПБ разными авторами

Автор / направление	ПБ, определения
<i>Аристотель</i>	«Благо есть цель всякого возникновения и движения, оно противоположно злу». 3 группы блага: внешние, психические, телесные. «Психические блага наиболее важные и их по преимуществу мы называем благами».
<i>Платон</i>	«Благо – здоровое состояние души».
<i>N. Bradburn (1969)</i>	соотношение (баланс) двух видов аффекта – позитивного и негативного.
<i>E.L. Deci (1980)</i>	хорошее функционирование.
<i>C.D. Ryff (1989)</i>	<u>интегральный показатель степени направленности</u> человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью. Это базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека.
<i>П.П. Фесенко</i>	Актуальное ПБ – степень реализации основных компонентов позитивного функционирования по Ryff C.D. Идеальное ПБ – степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования по Ryff C.D. (по: Новак).
<i>M. Seligman</i>	положительная аффективность, сочетающаяся с деятельностью.
<i>Л. Куликов (2004)</i>	слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия (по: Новак).
<i>А. Воронина (2005)</i>	системное <u>качество</u> человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, проявляется в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и является условием реализации его потенциальных возможностей и способностей.
<i>П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова (2005)</i>	интегральный показатель <u>степени направленности</u> человека на личностный рост, самопринятие, на способность быть компетентным в управлении повседневными делами, а также противостоять социальному давлению, иметь цели в жизни.
<i>Водяха С.А. (2013)</i>	устойчивое психологическое свойство.
<i>Ю.В. Бессонова (2013)</i>	это интегральный психический феномен, целостное переживание, отражающее успешность функционирования индивида в социальной среде, сопровождающееся благоприятным эмоциональным фоном, функциональным состоянием организма и психики и позитивным самоотношением, доверительным отношением к миру.

<i>Е.Н. Персиянцева (2017)</i>	интегральное образование, отражающее удовлетворенность и смысловую наполненность жизни, принятие себя и окружающего мира, стремление к самореализации.
<i>Эвдемонистический / Социально-ориентированный подход</i>	<p>ПБ – ресурсное состояние личности, включающего совокупность компонентов, характеризующих степень позитивного и полноценного функционирования.</p> <p>Представители эвдемонистического подхода (Bugental J., Maslow A., Rogers K.R., Fromm E., Jahoda M. и др.) рассматривали ПБ как полноту самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между запросом социального окружения и развитием собственной индивидуальности. Они все строятся на убеждении, что личностный рост – главный и самый необходимый аспект благополучия (по: Павлоцкая).</p>
<i>Гедонистический / Индивидуально-ориентированный подход</i>	<p>ПБ – переживания, проявляющегося в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости жизнью, целостности личности (по: Павлоцкая).</p> <p>С точки зрения представителей гедонистического подхода, Diener E., путь человека к ПБ лежит через успешную социальную адаптацию – приспособление к конкретным жизненным условиям и обстоятельствам, запросам социального окружения. Основными инструментами для этого выступают: позитивное мышление и позитивное социальное поведение.</p>

Таблица П1.2. Взгляды ученых на факторы, влияющие на ПБ

Фактор	Авторы	Результаты исследований
Возраст	<i>О.А. Идобаева</i>	<p>Ведущий индикатор ПБ подростка – это эмоциональное благополучие, детерминированное особенностями детско-родительских отношений, и коммуникативный уровень подростка.</p> <p>ПБ в старшем юношеском возрасте определяется сформированностью главных новообразований возраста, ориентировки в собственной индивидуальности, умении строить жизненные планы.</p> <p>В зрелом возрасте становится самоактуализация и удовлетворение других ведущих потребностей данного возраста, быстрота реакций на ситуативные изменения, активность в реализации своих целей, ценностей, убеждений.</p>
	<i>Ю.Б. Дубовик</i>	Динамика психологического благополучия изменяется с возрастом. Люди пожилого и старческого возраста с высоким уровнем психологического благополучия характеризуются динамичностью, выносливостью, активностью, ценностной сферой и темпераментом.
	<i>F. Kramer и K. Johns</i>	<p>Исследование длилось более 60 лет.</p> <p>У 62% индекс психологического благополучия возрастал на протяжении взрослой жизни, у 32% - снижался, у 6% оставался стабильным.</p>

Индивидуальные особенности	<i>R. Ryan и E. Deci</i>	Индивид будет переживать оптимальное ПБ только в тех обстоятельствах, когда три потребности («иметь», «любить», «быть») будут удовлетворены.
	<i>Hjelle и D. Ziegler</i>	Положительная корреляция ПБ с экстраверсией и альтруизмом, отрицательная – с нейротизмом.
	<i>Hjelle и D. Ziegler</i>	Положительная связь с реализацией и достижением поставленных целей – со «здоровым нарциссизмом». «Нездоровый нарциссизм» (жажда власти, самоутверждение, высокомерие и т.д.) снижают уровень ПБ.
	<i>B. Fredrickson</i>	Счастье переживается тогда, когда положительные эмоции являются константой человеческой жизни. Именно положительные эмоции расширяют ментальный горизонт и поведение индивида, и способствуют формированию психологических и социальных ресурсов, которые повышают ПБ в долгосрочной перспективе.
	<i>М. Csikszentmihalyi</i>	Благополучие и удовлетворённость жизнью на самом деле являются состоянием «потока» («flow»). Состояние «потока» – это полное вовлечение в деятельность, которая изначально является вызовом, но которую можно преодолеть благодаря собственным способностям и навыкам; состояние «потока» ассоциируется с достижениями и опытом личного удовлетворения
	<i>М.В. Лункина</i>	Основания самоуважения, связанные с компетентностью и получением одобрения и поддержки от значимых для подростка людей, способствуют его ПБ.
	<i>В.А. Погорская</i>	Ценностные ориентации играют регулятивную функцию в поведении индивида, и от того, насколько и как они связаны с его представлениями относительно «хорошей» или «плохой» жизни, зависит переживание ПБ.
	<i>О.В. Коломиец, А. Фуника</i>	Компоненты ПБ связаны с особенностями эмоционального интеллекта у студентов. Способность к управлению своими и чужими эмоциями связана прямой корреляцией с автономией, самопринятием, личностным ростом, и обратной корреляцией – с позитивными отношениями с окружающими. Понимание своих и чужих эмоций напрямую связана с целями жизни. Общий уровень эмоционального интеллекта связан с автономией и личностным ростом.
	<i>О.А. Тихомандрицкая, Н.Г. Малышева и др.</i>	Личностные ценности определяют ракурс оценки людьми своего благополучия, дают возможность сравнить желаемое с действительным, что помогает определить для себя значимость достигнутого.
	<i>С.А. Водяха</i>	Креативные старшеклассники характеризуются положительными отношениями с педагогами и родителями, довольны своей школой. Самоотношение и чувство самооценности креативных старшеклассников существенно выше, чем у нонкреативов. Они рассматривают себя полезными и общественно значимыми, в большей степени проявляют самопривязанность.

Характер межличностных отношений	<i>С.А. Водяха</i>	<i>Жизнестойкость</i> (компоненты: вовлеченность, чувство контроля, принятие риска) является устойчивой характеристикой личности и положительно коррелирует с компонентами ПБ.
	<i>Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова</i>	<i>Стиль жизни</i> человека является лучшим предиктором источников его счастья, чем культура, к которой он относится.
	<i>M. Goulding и R. Goulding</i>	ПБ зависит от содержания родительских посланий, формирующих метакарту: «я благополучен – ты благополучен».
	<i>R. Cummins</i>	Несколько механизмов, которые могут улучшить ПБ, а именно: финансовые ресурсы и социальные отношения. Таким образом, когда индивиды переживают негативные события, а их последствия влияют на благополучие, они могут обратиться к финансовым ресурсам для защиты от этих проблем, или могут попросить поддержки у семьи и окружающих, чтобы преодолеть последствия событий
	<i>M. Argyle</i>	ПБ измеряется уровнем дохода и состоянием здоровья, оба из которых относятся к социальным факторам
	<i>Л.В. Куликов</i>	Основные причины эмоционального неблагополучия находятся внутри личности, а средовые: перегруженность делами, незащищенность и др. – влияют на эмоциональное состояние гораздо меньше.

Таблица П1.3. Сводная аналитическая таблица содержания различных понятий СЖ

Автор	СЖ – это
<i>A. Adler (1932)</i>	- уникальный <u>способ</u> , который выбирает человек для реализации своих жизненных целей, - <u>интегрированный</u> стиль приспособления к жизни и взаимодействия с ней, - <u>значение</u> , которое придает человек миру и самому себе, его цели, направленность его устремлений и те подходы, которые он использует при решении жизненных проблем.
<i>G. Allport</i>	<u>способ</u> достичь определенности и эффективности образа самого себя и отношений с другими людьми. Он постепенно эволюционирует через усвоение последовательной линии поведения и через сохранение верности ей..
<i>G. Sheehy</i>	<u>способ</u> решения жизненных проблем.
<i>Л.И. Анцыферова</i>	манифестация СЖ в « <u>деятельностном</u> самовыражении личности», через варианты жизнедеятельности, проявляющееся во всех сферах общественной и частной жизни, в структурировании видов деятельности и времени, в манере поведения.
<i>К.А.Абульханова-Славская</i>	проявление в неповторимости <u>способа</u> жизни.
<i>Б.Б. Косов</i>	роль субъективного отражения условий жизнедеятельности, проявляющегося в основных жизненных установках, ценностях, мировоззрении, умениях, а также в основных видах занятий человека (по: Крюкова, Сапоровская & Хазова).
<i>Д.А. Леонтьевым</i>	уникальный <u>способ</u> достижения своих целей, избираемый личностью. Это комплекс средств, позволяющих приспособиться к окружающей действительности.

<i>Е.Л. Омельченко</i>	внешнее выражение, практическое <u>воплощение</u> основных ценностей личности, тактическим <u>проявлением</u> его стратегических представлений.
<i>В.А. Руженков и В.В. Руженкова</i>	совокупность устойчиво воспроизводимых <u>образцов</u> поведения, социальных и культурных практик, которые обладают типичностью для определенных социальных общностей и принудительно воздействуют на эти общности и включенные в них личности как рамки повседневной жизни.
<i>М.Я. Виленский</i>	интегрированный <u>способ</u> взаимодействия личности с миром, которое проявляется во всех сферах жизни, в поведении и отношениях, образуя устойчивое <u>единство</u> .

Таблица П1.4. Сравнительный анализ смежных понятий с понятием СЖ

<i>Образ жизни</i>	<u>результат</u> взаимодействия человека с окружающим его миром, отражающей специфику личности и ее взаимоотношений с социальной средой, рассматривается с позиции деятельности человека в обществе, базирующаяся на его личностных аспектах (Н.И. Сарджвеладзе).
<i>Качество жизни</i>	<u>степень</u> удовлетворения потребностей и запросов более сложного характера, не поддающихся прямому количественному измерению, и выполняет социально-оценочную функцию по отношению к понятию «образ жизни». Данное понятие отражает социологическую категорию (О.А. Шамрова).
<i>Жизненный путь</i>	<u>процесс</u> развития конкретного человека в качестве субъекта сознательного конструирования собственной жизни (К. Абульханова-Славская).
<i>Субъективное жизненное пространство</i>	когнитивно-репрезентированный и психически переработанный реальный мир жизни человека. Он преобразует внешнюю среду посредством внутренних личностных детерминант (индивидуальными ценностно-смысловыми и мотивационно-потребностными детерминантами) (Н. Thomae).
<i>Сценарий жизни</i>	консервативные, негибкие системы представлений, понятий и отношений, которые закладываются в раннем детстве и остаются практически неизменными в течение жизни, т.к. их использование носит бессознательный характер (Е. Bern).
<i>Жизненно-стилевые стратегии</i>	активная социальная и личностная позиция по отношению к повседневности (Е. Омельченко).

Приложение 2. Методики констатирующего эксперимента

1.1. Шкала психологического благополучия C.D. Ryff

Описание методики

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики **The scales of psychological well-being**, разработанный К. Рифф. Методика была несколько раз валидизирована в различных вариантах. Наиболее распространённым является вариант из 84 пунктов, послуживший основой для двух русскоязычных версий: в 2005 году опросник был адаптирован и валидизирован Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, в 2007 году - Н.Н. Лепешинским.

Внутренняя структура

Обе русскоязычные версии состоят из 84 пунктов. 6 шкал и интегральный показатель, выделенные авторами методики, нашли своё подтверждение в обеих валидизациях, каждая из этих шкал содержит 14 пунктов – как прямых, так и обратных.

В версии Шевеленковой и Фесенко также были выделены 4 фактора путём факторного анализа. Один из них - «Автономия» - совпадает с ранее выделенным ранее фактором с тем же названием. Три остальных фактора также подсчитываются отдельно.

Интерпретация:

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

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

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

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

Перевод баллов в стеньги

Уровень	Стеньги	Полож. отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие	Общий балл
низкий	1	44 и менее	42 и менее	41 и менее	44 и менее	44 и менее	39 и менее	274 и менее
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45-49	40-43	275-294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50-53	44-48	295-314
средний	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54-57	49-52	315-334
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58-62	53-57	335-353

	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63-70	58-66	354-393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71-75	67-71	394-413
высокий	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76-79	72-75	414-433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78	80 и	76-80	434-453
	10	83-84	75 и более	80 и более	79 и более	более	81 и более	454 и более

Шкала психологического благополучия Рифф

Инструкция

Следующие утверждения о том, что Вы чувствуете относительно себя и Вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чём не согласен	Кое в чём согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	2	3	4	5	6

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Многие люди считают меня любящим(ей) и заботливым (ой).						
2. Иногда я изменяю свое поведение или образ мыслей, чтобы больше соответствовать окружающим.						
3. Вообще, я, считаю, что сам(а) несу ответственность за то, как я живу.						
4. Я не заинтересован(а) в деятельности, которая расширит мой кругозор.						
5. Я испытываю приятные эмоции, когда думаю о том, что я сделал(а) в прошлом и что надеюсь сделать в будущем.						
6. Когда я просматриваю историю своей жизни, я испытываю удовольствие от того, как все сложилось.						
7. Считаю поддержание близких отношений сложным и бесполезным.						
8. Я не боюсь высказывать вслух то, что я думаю, даже если это не соответствует мнению окружающих.						
9. Потребности повседневной жизни часто нервируют меня.						
10. Вообще, я считаю, что продолжаю узнавать больше о себе с течением времени						
11. Я живу одним днем и не задумываюсь всерьез о будущем.						
12. В общем, я чувствую уверенность и положительное отношение к себе.						
13. Я часто чувствую себя одиноким(ой) из-за того, что у меня мало близких друзей, с которыми можно поделиться своими переживаниями.						
14. Обычно на мои решения не влияет то, что делают окружающие.						
15. Я не очень хорошо соответствую людям и обществу, окружающим меня.						
16. Я отношусь к числу людей, которые открыты для всего нового.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, так как будущее почти постоянно приносит мне проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из людей, которых я знаю, получили от жизни больше, чем я.						
19. Я испытываю удовольствие от личного и взаимного общения с членами семьи или друзьями						
20. Я склонен(на) беспокоиться о том, что окружающие думают обо мне.						

21. Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей						
22. Я не хочу делать что-либо по-новому, в моей жизни меня все устраивает таким, как оно есть.						
23. У меня есть чувство направленности и цель в жизни.						
24. Была бы возможность, я бы многое в себе изменил(а).						
25. Для меня важно быть хорошим слушателем, когда мои друзья рассказывают мне о своих проблемах.						
26. Быть довольным самим собой важнее, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую себя заваленным(ой) своими обязанностями.						
28. Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире.						
29. Моя ежедневная деятельность кажется мне банальной и несущественной.						
30. Мне нравится большая часть моих качеств.						
31. Я знаю немногих людей, желающих выслушать, когда мне нужно с кем-то поговорить.						
32. Я склонен(на) поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями						
33. Если бы я был(а) недоволен(на) своей жизненной ситуацией, я бы предпринял(а) эффективные шаги, чтобы ее изменить.						
34. Если подумать, я не достиг(ла) большего как личность за последние несколько лет.						
35. Я не имею четкого осознания того, чего я пытаюсь достичь в жизни.						
36. В прошлом я совершил несколько ошибок, но я считаю, что в целом все вышло благополучно.						
37. Я думаю, что получаю много от своих друзей.						
38. Люди редко убеждают меня делать то, что я не хочу делать.						
39. Обычно я хорошо забочусь о своих личных финансах и делах.						
40. С моей точки зрения люди любого возраста способны продолжать дальнейший личностный рост и развитие.						
41. Я привык(ла) ставить перед собой цели, но сейчас это кажется пустой тратой времени.						
42. Во многих отношениях я чувствую разочарование относительно моих достижений в жизни.						
43. Мне кажется, что у большинства окружающих людей больше друзей, чем у меня.						
44. Для меня важнее приспособиться к другим, чем остаться одному(одной) со своими принципами						
45. Я испытываю стресс из-за того, что не могу управиться со всеми делами, которые я вынуждена) делать каждый день.						
46. Со временем я обрел(а) большее понимание жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком.						
47. Мне доставляет удовольствие строить планы на будущее и работать над их воплощением в жизнь.						
48. По большей части я горжусь тем, кто я есть, и жизнью, которой я живу.						
49. Люди назвали бы меня человеком, готовым уделить время другим.						

50. Я уверен(а) в своем мнении, даже если оно противоречит общему мнению.						
51. Мне хорошо удастся распределить свое время так, чтобы я мог(ла) справляться со всем, что должно быть сделано.						
52. Мне кажется, что я стал(а) значительно более развитый(ой) как личность с течением времени.						
53. Я - человек, активно выполняющий намеченные мною планы.						
54. Я завидую тому, как живут многие люди.						
55. У меня никогда не было достаточно теплых и доверительных отношений с другими.						
56. Мне сложно высказывать свое мнение по спорным вопросам.						
57. Каждый мой день расписан, но я получаю чувство удовлетворения от того, что со всем справляюсь.						
58. Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения старого доброго способа действий.						
59. Некоторые люди бесцельно блуждают по жизни, но я не отношусь к таким людям						
60. Мое отношение, к себе, вероятно, не такое положительное, какое испытывают к себе большинство людей.						
61. Я часто чувствую, что остаюсь в стороне, когда дело касается дружбы						
62. Я часто меняю свои решения, если мои друзья или члены семьи не согласны с ними.						
63. Я испытываю напряжение, когда пытаюсь распланировать свои действия,						
64. Для меня жизнь - это непрерывный процесс обучения, перемен и роста.						
65. Иногда мне кажется, что, я сделал(а) все, что нужно было в моей жизни						
66. Много дней я просыпаюсь удрученным(ая) мыслями о том, как я прожил(а) свою жизнь.						
67. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.						
68. Я не отношусь к людям, которые поддаются социальному давлению думать или поступать определенным образом.						
69. Мои попытки найти вид деятельности и взаимоотношения, подходящие для меня, были весьма успешными.						
70. Мне доставляет удовольствие видеть, как мои взгляды меняются и «взрослеют» с годами.						
71. Мои цели в жизни являются для меня скорее источником удовлетворения, чем разочарования.						
72. В прошлом были взлеты и падения, но в целом я бы не стал(а) ничего менять.						
73. Мне сложно по-настоящему открыться, когда я общаюсь с окружающими.						
74. Меня заботит то, как люди оценивают выборы, сделанные мною в жизни.						
75. Мне сложно распланировать свою жизнь таким образом, чтобы меня это устраивало.						
76. Я давным-давно перестал(а) пытаться улучшить или изменить что-нибудь в своей жизни.						

77. Мне приятно думать о том, чего я достиг(ла) в жизни.							
78. Когда я сравниваю себя с друзьями и знакомыми, я испытываю приятные чувства от того, кем я являюсь.							
79. Мои друзья и я сопереживаем проблемам друг друга.							
80. Я сужу о себе по тому, что я считаю важным, а не по ценностям, которые считают важными окружающие.							
81. Я сумел(а) создать свой собственный дом и образ жизни, которые наиболее соответствуют моим предпочтениям.							
82. Правильно говорят, что старого пса новым трюкам не научишь.							
83. В конечном итоге я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь не много стоит.							
84. У всех есть свои недостатки, но, кажется, у меня их более, чем достаточно.							

1.2.Методика выявления СЖ у юношей (В.А. Руженков, В.В. Руженкова)

На каждую шкалу приходится по 5 вопросов с ответами: «Никогда», «Редко», «Часто», которые оцениваются соответственно в «0», «1» и «2» балла.

Набор по шкале 6–7 баллов свидетельствует о некоторой приверженности респондента соответствующему стилю жизни, набор 8–10 баллов – явное предпочтение стиля.

Установлено, что выделенные стили жизни практически не встречаются изолированно, а, как правило, сочетаются с другими.

Текст опросника:

1. Верно ли по отношению к Вам утверждение, что в Вашей жизни важное значение играет мнение общества?
2. Вы настолько сострадаете людям, что остерегаетесь даже произнести лишнее слово, которое могло бы ранить или оскорбить другого человека?
3. В жизни Вы всегда придерживаетесь принципа: «Риск – благородное дело»?
4. Вы считаете, что высшим благом и целью в жизни является получать удовольствие?
5. В жизни Вы придерживаетесь принципа: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
6. Ваше стремление – успешное продвижение по карьерной лестнице?
7. Вы любите покупать престижные дорогие вещи и получаете от их обладания удовлетворение?
8. Вы любите покупать престижные вещи и получаете от них и от зависти окружающих удовлетворение?
9. Вы стараетесь получить хорошее образование для достижения успеха в жизни и работе?
10. Вы с удовольствием примкнули бы к цыганскому табору и прожили бы некоторое время в свое удовольствие свободной жизнью?
11. У Вас с детства есть заболевание, наличие которого предполагает заботу государства и других лиц?
12. Вы предпочитаете свой внутренний мир, а с внешним общаетесь по необходимости?
13. Вы сменили место жительства и пока еще не адаптировались к новым условиям?
14. В своих мечтах и фантазиях Вы всегда достигаете успеха в делах, а в реальной жизни не все так гладко?
15. Мнение большинства для Вас малозначимо, Вы принимаете решения исходя из собственных убеждений?
16. Вы считаете, что те, кто безвозмездно оказывает помощь совершенно постороннему человеку, поступают неразумно?
17. Вы бы с удовольствием прыгнули с парашютом, приняли участие в гонках на мотоциклах или занялись альпинизмом?

18. Вы согласны с точкой зрения, что поведение человека всегда строится с таким расчетом, чтобы из всех возможных вариантов выбрать тот, который является полезным и доставляет максимум удовольствия?
19. Вы обычно уступаете в малом, чтобы получить большее?
20. Делая свою карьеру, вы полагаетесь в том числе и на удачное стечение обстоятельств?
21. Вы считаете, что духовные блага выше материальных?
22. Стилль Вашей жизни – дорогие автомобили, одежда, аксессуары, отдых на престижных курортах.
23. Вы планируете профессионально заниматься квалифицированным умственным трудом и получаете для этого специальное образование?
24. Вам чужда среда актёров, музыкантов, художников, литераторов, ведущих особый образ жизни?
25. В сложных жизненных ситуациях Вы, как правило, чувствуете собственную беспомощность и рассчитываете на помощь других?
26. Другие считают Вас неудачником?
27. Вам доводилось совершать кражу, чтобы достать средства на пищу или алкоголь?
28. Вас раздражают некомпетентное руководство, сотрудники, продавцы и покупатели в гипермаркетах?
29. Вы живёте обычной повседневной жизнью, и это Вас полностью устраивает?
30. Вы могли бы служить священником?
31. Вы рискнули бы сыграть в русскую рулетку?
32. Обычно Вы охотно выполняете работу, которая не предвкусывает получение от нее удовольствия?
33. Вы считаете, что лучше пойти на компромисс и достичь успеха, чем вступить в конфликт и потерять?
34. Вы считаете, что в организации работы в рамках своей профессии Вы лучше сможете руководить подчиненными, чем другие?
35. Вы планируете стать коллекционером дорогих (или тех, что могут стать дорогими) вещей (картины, монеты и т.п.)?
36. Вы относите себя к классу избранных, обеспеченных, успешных и продвинутых личностей?
37. Вы читаете книги, как только представится возможность, даже в хорошую погоду?
38. Художественный беспорядок на рабочем месте, многообразие цветов и оттенков, творческая фантазия, любовь к искусству – это о Вас?
39. Вы часто находитесь в состоянии неопределенности жизненного выбора?
40. Вы часто попадаете в трудные жизненные ситуации, преодоление которой требует значительных затрат и напряжения?
41. У Вас часто возникают серьезные проблемы с материальными средствами?
42. Есть люди, которые мешают Вам достичь желаемого успеха в жизни?
43. Вы всегда поступаете так, как и большинство Ваших знакомых?
44. Поговорка «Моя хата с краю, я ничего не знаю» – о Вас?
45. При возможности Вы катались бы на сноуборде и уходили от лавины?
46. Вы придерживаетесь принципа свободы от всеобщности и обязательности труда?
47. Вы считаете, что нет правильного и неправильного, а есть то, что работает, и то, что не работает?
48. Успешный карьерный рост доставляет Вам максимум удовольствия?
49. Обычно Вы предпочитаете в первую очередь удовлетворять свои интересы и потребности, не всегда учитывая потребности других?
50. Вы сторонник яркой модной одежды, аксессуаров и не прочь прибегнуть к пластической хирургии, чтобы еще больше выделиться из серого окружения?
51. Вы предпочитаете общение в узком кругу высокоинтеллектуальных людей?

52. Вам чужд стиль в одежде, подчёркивающий утончённость и принадлежность к миру культуры, искусства.
53. Вы определенно считаете, что государство (или другие люди) должны о Вас заботиться?
54. Вы лечитесь у психотерапевта или чувствуете необходимость обратиться в ближайшее время?
55. Вы считаете, что не обязательно стремиться к успешной жизни, а важно принадлежать к своему сообществу и быть в нем востребованным?
56. Вы живете по принципу «здесь и сейчас!», не откладывая достижение успехов в работе и личной жизни на отдаленное будущее?
57. Для достижения успеха в жизни вы обычно нарушаете установленные правила?
58. Вы охотно оказываете помощь другим людям, готовы поддерживать неимущих, слабых и нуждающихся?
59. В своей жизни вы обычно избегаете опасностей?
60. Обычно вы всегда с удовольствием участвуете в общественной работе?
61. Ваша точка зрения, что «все, что случается – или вовремя, или к лучшему»?
62. Карьера – не главная цель Вашей жизни?
63. Вы считаете, что вкладывать деньги в хорошие, престижные вещи разорительно?
64. Вы не любите проводить время в модном клубе в компании избранных и успешных людей.
65. Вы полагаете, что не обязательно быть образованным для того, чтобы быть счастливым?
66. Вы терпимо относитесь к людям, склонным к однополрой любви?
67. В своей жизни Вы полагаетесь только на себя, а не на помощь других людей?
68. Окружающие считают Вас человеком со странностями?
69. Вам приходилось добывать пропитание в неподходящих местах (просить денег, воровать и т. п.)?
70. Вам трудно принять ответственное решение быстро и самостоятельно, потому что необходимо взвесить все «за» и «против», устранить сомнение, побороть свое второе «Я»?

Ключ для расшифровки результатов (табл. 1).

Таблица 1
Table. 1

Ключ для расшифровки результатов теста «Стиль жизни»
Key for interpretation of test results "Lifestyle"

№ шкалы	Наименование шкалы (стиля жизни)	Номера вопросов	
		Прямой подсчет	Обратный подсчет
1	Конформисты	1, 29, 43	15, 57
2	Альтруисты	2, 30, 58	16, 44
3	Экстремалы	3, 17, 31, 45	59
4	Гедонисты	4, 18, 46,	32, 60
5	Прагматики	5, 19, 33, 47, 61	–
6	Карьеристы	6, 20, 34, 48	62
7	Вещизм	7, 35, 49	21, 63
8	Гламур	8, 22, 36, 50	64
9	Интеллектуалы	9, 23, 37, 51	65
10	Богема	10, 38, 66	24, 52,
11	Выученная беспомощность	11, 25, 39, 53	67
12	Психическая несостоятельность	12, 26, 40, 54, 68	–
13	Маргинальный	13, 27, 41, 55, 69	–
14	Невротический	14, 28, 42, 70	56

1.3.Опросник «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. Резапкина)

Цель методики – определить иерархию ценностей в жизни индивида.

Инструкция: Прочитайте утверждения и оцените, насколько они соответствуют вашим взглядам и убеждениям. Если соответствуют полностью – в бланке в клетке рядом с номером вопроса поставьте "+1",

если не соответствуют "-1",

если сомневаетесь - поставьте "0".

1. Я планирую выбрать профессию, которая не создаст мне проблем со здоровьем.
2. Я слежу за своим здоровьем (регулярно прохожу мед. осмотр, соблюдаю режим, диету, занимаюсь спортом).

3. Я очень боюсь заболеть или потерять физическую форму.
4. Я люблю читать статьи о новых методах лечениях и оздоровительных системах.
5. Мне нравится высказывание: "Здоровье – это не всё, но без него всё – ничто".
6. Я планирую выбрать высокооплачиваемую профессию.
7. Я ищу и нахожу возможные способы зарабатывания денег, чтобы не зависеть от родителей.
8. За большие деньги я возьмусь за любую работу.
9. Я внимательно слежу за курсом валют и биржевыми новостями.
10. Мне нравится высказывание: "Чтобы заработать на жизнь, надо работать. Но чтобы разбогатеть, надо придумать что-то другое".
11. Я планирую выбрать профессию, которая даст мне возможность заниматься творчеством.
12. Свободное время я пишу стихи и рассказы, сочиняю музыку, рисую, снимаю видео, играю в спектаклях, выступаю на концертах и т.д.
13. Друзья и знакомые высоко оценивают мое творчество.
14. Я часто бываю на выставках, спектаклях и концертах.
15. Мне нравится высказывание "Кто испытал наслаждение творчества, для того все другие наслаждения не существуют".
16. Я хочу выбрать профессию, которая позволит мне много времени уделять своей семье.
17. Я всегда выполняю просьбы родных о помощи по хозяйству.
18. Я могу отложить любые дела ради моих родных и близких.
19. Для меня очень важна поддержка моих родителей.
20. Мне нравится высказывание: "Самое главное для меня - жизнь и здоровье тех, кого я люблю".
21. Я планирую выбрать профессию, которая обеспечит мой карьерный рост.
22. Я занимаюсь общественной работой, потому что это поможет мне в достижении моих целей.
23. Я стараюсь знакомиться с людьми, которые помогут мне в карьерном росте.
24. Я готов (а) бороться со своими конкурентами за "место под солнцем".
25. Мне нравится высказывание: "Карьеру не сделаешь, карабкаясь по обшарпанным ступеням - нужно оказаться в лифте в подходящей компании".
26. Я планирую выбрать работу, смысл которой – помощь людям.
27. Я не могу пройти мимо человека, который просит о помощи.
28. Я испытываю жалость к бомжам и нищим.
29. Я принимаю участие в благотворительных акциях (донорство, сбор средств на лечение, помощь сиротам и т.д.).
30. Мне нравится высказывание: "Если вы ищете способ сделать свою жизнь осмысленной, начните служить другим людям и помогать им".
31. Я планирую выбрать профессию, которая принесет мне известность.
32. Я хочу походить на моих кумиров (в спорте, политике, шоу-бизнесе, искусстве, науке и т.д.).
33. Мне нравится быть в центре внимания.
34. Я с интересом читаю статьи и смотрю передачи о жизни знаменитостей.
35. Мне нравится высказывание: "Стремление к славе похвально и полезно для общества, так как побуждает совершать благородные деяния".
36. Я планирую выбрать профессию, которая не помешает мне иметь много свободного времени для отдыха и развлечений.
37. Я могу целыми днями гулять, общаться с друзьями в инете и реале, смотреть телевизор.
38. Если бы у меня было много денег, я бы вообще не работал (-а).
39. Мне нравятся развлекательные передачи.
40. Мне нравится высказывание: "Я никогда не стою, если имею возможность сидеть, и никогда не сижу, если имею возможность лежать".

Обработка результатов.

Сложить алгебраическую сумму в каждой из восьми колонок, которая будет отражать степень важности каждой ценности:

- 5...-3 - отвергаемая ценность;
- 2...0 - низкая значимость ценности;
- 1...3 - умеренно значимая ценность;
- 4...5 - значимая ценность.

1.4.Опросник «Антивита́льность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова, Д.В. Трубецв)

Целью данной методики является выявление параметров антивита́льности и жизнестойкости, а именно ресурсов и психологических средств, которые можно использовать при столкновении со стрессорами, в том числе, в ситуациях социального оценивания, фрустрации самооценки. Опросник предназначен для подростков, юношей и людей ранней взрослости. Опросник содержит 72 вопроса с ответами: «Нет» (0 баллов), «Скорее, нет» (1 балл) и «Скорее, да» (2 балла), «Да» (3 балла).

Инструкция: Оцените, насколько Вы согласны с данными утверждениями? Долго не задумывайтесь над ответом.

Варианты ответа:

0 баллов	нет
1	скорее нет
2	скорее да
3	да

1. Можно с уверенностью сказать, у меня есть надежные друзья.
2. Я стараюсь не доверять людям, так как они могут предать.
3. Даже среди других людей я чувствую себя одиноко.
4. У меня есть цель в жизни.
5. В моей жизни есть опыт, когда со мной жестоко обращались близкие люди.
6. После какой-нибудь неудачи я долго думаю о том, что произошло.
7. Моя жизнь не имеет большого значения для меня.
8. Мне кажется, что настоящая жизнь проходит мимо меня.
9. У меня случаются такие конфликты со сверстниками, после которых я долго не могу прийти в себя.
10. К моим друзьям я могу обратиться с любым затруднением – они помогут.
11. Я считаю, что могу справиться с возникающими в жизни трудностями.
12. Временами я чувствую такую обиду и душевную боль, что хочется кричать.
13. Я обсуждаю с членами своей семьи то, что меня беспокоит.
14. В классе надо мной смеются и издеваются другие ученики.
15. Мои родители любят меня, несмотря ни на что.
16. В моей семье есть те, кто меня оскорбляет и унижает.
17. Мне проще общаться в социальных сетях, чем в реальной жизни.
18. Когда я сравниваю свои достижения с достижениями других, то понимаю, что окружающие гораздо более успешны.
19. В моей школе есть учителя, к которым я могу обратиться за помощью, что бы ни случилось.
20. Когда посторонние люди в моем присутствии начинают смеяться, мне часто кажется, что они смеются надо мной.
21. Чтобы снять напряжение, я могу причинить себе физическую боль.
22. В школе я могу высказать свою точку зрения, и меня выслушают.
23. Иногда тревожные мысли о том, что случилось в школе, мешают мне заснуть.

24. Если кто-то надо мной подшутил, я никогда больше не смогу непринужденно общаться с этим человеком.
25. Я хочу добиться успеха и признания в обществе.
26. Иногда мне доставляет удовольствие нарушать правила и делать то, что мне запрещают.
27. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.
28. Я стараюсь решать все свои проблемы в одиночку.
29. Иногда я думаю о том, чтобы причинить себе вред.
30. Мои родители поддерживают мои интересы (увлечения).
31. Я не умею справляться с эмоциями, поэтому могу навредить себе.
32. Я удовлетворен своим статусом (положением) в классе.
33. Мне случалось наносить себе повреждения.
34. Мне неприятно смотреть на свою фигуру в зеркало.
35. Чтобы испытать новые ощущения, я могу рискнуть здоровьем.
36. В целом, я доволен тем, как складывается моя жизнь.
37. У меня бывают конфликты с учителями в школе.
38. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
39. В трудной ситуации я сначала обдумываю разные варианты, прежде чем решить, как поступлю.
40. Из-за конфликтов с родными мне хотелось уйти из дома.
41. Как правило, я учусь с удовольствием.
42. Я прихожу в отчаяние, когда что-то не ладится.
43. Моя мама (или бабушка) готова выслушать меня и поддержать во всем.
44. У меня был опыт публичного унижения в группе (перед большим количеством людей).
45. Никто по-настоящему не понимает меня.
46. Мне очень трудно смириться, если мне говорят «нет», когда я хочу чего-то от других людей.
47. Перед контрольными или экзаменами я думаю, что мне не хватило 1-2 дней для подготовки.
48. Считаю, чтобы расслабиться и снять напряжение в общении, можно выпить алкогольный напиток.
49. Когда я слышу критику в свой адрес и насмешки, мне хочется что-то разбить или даже ударить «обидчика».
50. Сейчас в моей жизни есть трудности, которые мне мешают сосредоточиться на учебе.
51. Я стремлюсь во всем достичь совершенства, быть «первым».
52. Бывает, я думаю о том, чтобы исчезнуть из жизни.
53. Когда я встречаюсь с трудной ситуацией, я обдумываю несколько способов разрешения.
54. Чтобы привлечь внимание к своим проблемам, я могу нанести себе ущерб/рискнуть своим здоровьем.
55. Меня вызывали к директору за плохое поведение.
56. Иногда я чувствую себя лишним и никому не нужным человеком.
57. Я получаю достаточно уважения в школе/учебном заведении.
58. Даже когда мы ссоримся, я знаю, что моя семья любит меня.
59. Иногда я думаю о том, как бы жили другие, если бы меня не было.
60. Я могу поднять себе настроение тем, нахожу в повседневных делах что-то приятное.
61. Иногда приходят мысли о том, что мне не справиться с навалившимися трудностями.
62. Прежде чем что-то сделать, я думаю о последствиях своих действий.
63. Я стыжусь своих родителей.
64. При общении с людьми мне кажется, что другие обращают внимание на недостатки моей фигуры.
65. Я горжусь своими родителями.
66. Курение сигарет «за компанию» помогает преодолеть чувство стеснения и неловкости в ситуациях общения.

67. Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным.
 68. Мое поведение становится рискованным, когда меня одолевают сильные эмоции.
 69. Я думаю, что у меня будет больше хорошего в жизни, чем у среднего человека.
 70. В моей семье уважают и учитывают мое мнение.
 71. В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне нравится больше всего.
 72. В трудной ситуации я смогу обратиться за помощью к психологу.

Стены методики:

Шкала										
1	<i>Показатель</i>	0	1-3	4-6	7-9	11-13	14-...			
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5	6			
1.1.	<i>Показатель</i>	0	1	2	3	4	5	6		
	<i>Стен</i>	2	3	4	5	6	8	9		
1.2.	<i>Показатель</i>	0	1	2	3					
	<i>Стен</i>	2	3	5	6					
1.3.	<i>Показатель</i>	0	1	2	3	4	5	6		
	<i>Стен</i>	1	1	4	5	6		7		
1.4.	<i>Показатель</i>	0	1	2	3	4	5	6		
	<i>Стен</i>	2	3	4	5	5				
2	<i>Показатель</i>	0-5	6-10	11-16	17-21	22-25	26-...			
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5	6			
2.1.	<i>Показатель</i>	0	1-2	3	4-5	6-7	8-9	10		
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5	6	7		
2.2.	<i>Показатель</i>	0-1	2	3-4	5	6-				
	<i>Стен</i>	2	3	4	5	6				
2.3.	<i>Показатель</i>	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9		
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5	6	7		
2.4.	<i>Показатель</i>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	6	7		10	
3	<i>Показатель</i>	0	1-2	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13		
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5	6	7		
3.1.	<i>Показатель</i>	0	1	2-3	4	5	6	7-8		
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5	6	7		
3.2.	<i>Показатель</i>	0	1	2	3	4	5	6		
	<i>Стен</i>	2	3	4	5	6	7	8		
4	<i>Показатель</i>	0	2-4	5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-18	
	<i>Стен</i>	-1	0	1	2	3	4	5	6	
4.1.	<i>Показатель</i>	0-2	3	4	5	6	7-8			
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5	6			
4.2.	<i>Показатель</i>	0	1	2	3	4	5	6	7	
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	
4.3.	<i>Показатель</i>	0	1	2	3	4	5			
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5	6			
5	<i>Показатель</i>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	
6	<i>Показатель</i>	0	1	2	3	4				
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5				
7	<i>Показатель</i>	0	1	2	3	4	6	7	8	9
	<i>Стен</i>	1	2	3	4	5	7	8	9	10
8	<i>Показатель</i>	0	1	2	3	4	5	6		
	<i>Стен</i>	1	2	4	5	6	7	9		
Ж1	<i>Показатель</i>	6	9-10	11-12	13-14	15-17	18-20			

	Стен	2	3	4	5	6	7			
Ж2	Показатель	7-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21		
	Стен	2	3	4	5	6	7	8		
Ж3	Показатель		5-6	7	8-9	10	11			
	Стен		3	4	5	6	7			
Ж4	Показатель	2	3-4	5	6-7	8	9			
	Стен	1	2	3	4	5	8			
Ж5	Показатель	1	2	3	4	5-6	7	8	9	
	Стен	1	2	3	4	5	6	7	8	
Ж6	Показатель	2	3	4	5	6-7	8	9		
	Стен	1	2	3	4	5	6	7		

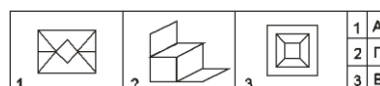
1.5. Диагностика полезависимости – полenezависимости. Методика «Замаскированные фигуры» (К.В. Gottschaldt)

Стимульный материал

Инструкция: В каждом рисунке имеется один из следующих элементов:

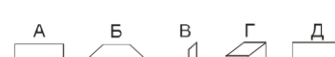
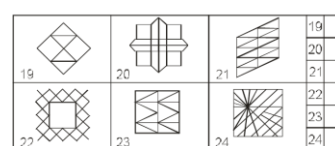
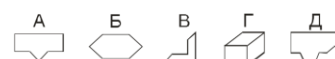
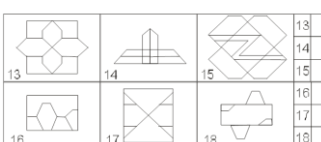
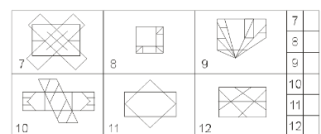
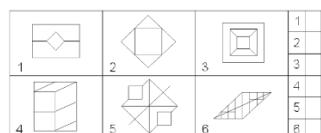


Назовите в каждом случае, какой из этих элементов содержится в рисунке.
Например:



Помните:

- В каждом рисунке имеется один из элементов той же величины и также расположенный как на образце;
- В каждом рисунке имеется только один из элементов.



Обработка и интерпретация результатов: подсчет сырых баллов производится в соответствии с ключом, приведенным в таблице:

1. А	6. В	11. Б	16. Д	21. Г	26. Б
2. Б	7. А	12. А	17. А	22. Б	27. А
3. В	8. В	13. А	18. Д	23. Г	28. Д
4. Г	9. Д	14. В	19. Б	24. А	29. В
5. В	10. Д	15. Б	20. В	25. Д	30. Б

За каждый правильный (совпадающий с ключом) ответ присваивается 1 балл.

Индекс полнезависимости рассчитывается по формуле:

$I = \frac{N}{t}$, где N – общая сумма баллов (т.е. число правильно выполненных заданий), а t – время работы над всем тестом в минутах.

Если I больше 2,5, то можно делать вывод о выраженной полнезависимости.

Таким образом, чем больше правильно выполненных заданий и меньше время работы с тестом, тем более выражена *полнезависимость*.

Приложение 3. Статистически значимые различия в проявленности психологического благополучия, стиля жизни и его компонентов

Таблица ПЗ.1. Статистически значимые различия по шкалам психологического благополучия в зависимости от возрастного критерия

Шкала ПБ Автономия (АВ)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
16-летние	5,8	T=2, p≤0,05
17-18 летние	6,5	
19-летние	7	

Таблица ПЗ.2. Статистически значимые различия по шкалам психологического благополучия в зависимости от гендерного критерия

Шкала ПБ Личностный рост (ЛР)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
Юноши	5,8	T=3, p≤0,01
Девушки	6,5	

Таблица ПЗ.3. Статистически значимые различия шкал стиля жизни в зависимости от гендерного критерия

Шкала СЖ Интеллектуалы (ИНТ)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
Юноши	1,8	T=2,2, p≤0,05
Девушки	0,7	

Таблица ПЗ.4. Статистически значимые различия жизненных ценностей в зависимости от гендерного критерия

Жизненные ценности Карьера (КР)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
Юноши	1,8	T=4, p≤0,01
Девушки	0,7	

Таблица ПЗ.5. Статистически значимые различия жизненных ценностей в зависимости от гендерного критерия

Жизненные ценности Материальная обеспеченность (МтОб)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
Юноши	1,8	T=3,1, p≤0,01
Девушки	0,7	

Таблица ПЗ.6. Статистически значимые различия жизненных ценностей в зависимости от гендерного критерия

Жизненные ценности Семья (СМ)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
Юноши	2,7	T=4,4, p≤0,01
Девушки	3,8	

Таблица ПЗ.7. Статистически значимые различия жизненных ценностей в зависимости от гендерного критерия

Жизненные ценности Служение (СЛЖ)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
Юноши	0,4	T=2,9, p≤0,01
Девушки	-0,3	

Таблица ПЗ.8. Статистически значимые различия жизненных ценностей в зависимости от гендерного критерия

Жизненные ценности Творчество (ТВР)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости

Юноши	-0,8	T=3,8, p≤0,01
Девушки	0,5	

Таблица ПЗ.9. Статистически значимые различия шкал антивитальности в зависимости от
возрастного критерия

Шкалы антивитальности Склонность к антивитальному поведению (САНП)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
16-летние	5	T=2,9, p≤0,01
17-18-летние	6	
19-летние	6,4	T=2,6, p≤0,05

Таблица ПЗ.10. Статистически значимые различия шкал антивитальности в зависимости
от возрастного критерия

Шкалы антивитальности Чувство одиночества (ОД)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
17-18-летние	3,7	T=2,6, p≤0,05
19-летние	4,8	

Таблица ПЗ.11. Статистически значимые различия шкал антивитальности в зависимости
от гендерного критерия

Шкалы антивитальности Конфликт с педагогами	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
Юноши	3,3	T=5,2, p≤0,01
Девушки	2,6	

Таблица ПЗ.12. Статистически значимые различия шкал антивитальности в зависимости
от гендерного критерия

Шкалы антивитальности Неопосредованные эмоции	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
Юноши	2,7	T=5,2, p≤0,01
Девушки	4,3	

Таблица ПЗ.13. Статистически значимые различия шкал жизнестойкости в зависимости от
возрастного критерия

Шкалы жизнестойкости Психологическая поддержка (ПсПд)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
16-летние	5,6	T=2,2, p≤0,05
19-летние	4,9	

Таблица ПЗ.14. Статистически значимые различия шкал жизнестойкости в зависимости от
гендерного критерия

Шкалы жизнестойкости Стремление к успеху (СтУс)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
Юноши	4	T=2,5, p≤0,05
Девушки	3,4	

Таблица ПЗ.15. Статистически значимые различия шкал жизнестойкости в зависимости от
гендерного критерия

Шкалы жизнестойкости Функциональная семья (ФнСм)	Средние значения	Показатель Т-Стьюдента и порог значимости
Юноши	6	T=2,1, p≤0,05
Девушки	6,4	

Приложение 4. Средние значения по шкалам стиля жизни и его компонентов в группах юношей и девушек с низким, средним и высоким уровнями переживания психологического благополучия

Таблица П4.1. Средние значения по шкалам СЖ в группах с разным уровнем ПБ

СЖ	КН Ф	АЛ Т	ЭК СТ	ГД Н	ПР Г	КР	В Щ	ГЛ М	ИН Т	БГ М	ВБ	ПН С	МР Г	НВ Р
Низкий уровень ПБ	4,6	5,5	4,8	6,0	6,6	5,8	4,6	2,8	5,6	5,4	4,6	4,4	2,5	5,7
Средний уровень ПБ	4,5	5,6	5,0	5,8	7,0 5	6,5	4,3	3,1	6,5	5,4	3,5	3,5	1,8	5,3
Высокий уровень ПБ	3,8	6,2	4,8	5,4	7,6	6,7	5,0	4,2	6,3	5,5	2,6	2,2	1,4	3,7

Таблица П4.2. Средние значения по жизненным ценностям в группах с разным уровнем ПБ

ЦЕННОСТИ	ЗДР	МтОб	ТВР	СМ	КР	СЛЖ	СЛ	ОТД
Низкий уровень ПБ	0,8	0,9	0,05	2,2	1,2	0,8	1,3	1,6
Средний уровень ПБ	1,6	1,2	-0,3	3,3	1,2	0,5	-0,3	0,8
Высокий уровень ПБ	1,7	1,8	1,6	4,7	1,7	1,1	1,0	0,4

Таблица П4.3. Средние значения по шкалам антивитальности и жизнестойкости в группах с разным уровнем ПБ

Шкалы жизнестойкости								
Средние значения	<i>ПсПо</i>	<i>ФнСм</i>	<i>УдЖз</i>	<i>СтУс</i>	<i>СмРг</i>	<i>ПОБ</i>		
Низкий уровень ПБ	4,4	4,6	3,8	3,0	5,2	4,2		
Средний уровень ПБ	5,4	6,2	4,7	3,6	6,4	5,6		
Высокий уровень ПБ	6,3	7,8	6,2	4,6	6,6	6,0		
Шкалы антивитальности								
Средние значения	<i>АнМД</i>	<i>АнПр</i>	<i>СНО</i>	<i>МкКф</i>	<i>ОД</i>	<i>ВрПр</i>	<i>ТрРм</i>	<i>САНП</i>
Низкий уровень ПБ	3,7	4,5	3,6	3,1	5,0	2,9	5,7	6,0
Средний уровень ПБ	3,0	3,4	3,1	1,7	4,2	2,3	5,5	5,8
Высокий уровень ПБ	2,0	1,8	1,9	0,7	2,0	2,0	3,9	4,6

Таблица П4.4. Средние значения по индексу полезависимости / полenezависимости в группах с разным уровнем ПБ

Индекс полезависимости	
Низкий уровень ПБ	1,7
Средний уровень ПБ	1,8
Высокий уровень ПБ	1,9

Приложение 5. Подтверждение гомогенности экспериментальной и контрольной групп

Таблица П5.1. Показатели вычисления гомогенности экспериментальной и контрольной групп (критерий U-Манна-Уитни)

		<i>Средние рангов ЭГ</i>	<i>Средние рангов КГ</i>	<i>U- Манн- Уитни</i>	<i>Z значени е</i>	<i>Порог значимост и</i>	Результат
Психологическое благополучие	Позитивные отношения	14,73	11,13	55,500	-1,249	P = 0,225	Гомогенны
	Автономия	15,50	10,29	45,500	-1,792	P = 0,077	Гомогенны
	Управление средой	11,54	14,58	59,000	-1,061	P = 0,320	Гомогенны
	Личностный рост	15,35	10,46	47,500	-1,687	P = 0,098	Гомогенны
	Цели в жизни	11,73	14,38	61,500	-0,925	P = 0,376	Гомогенны
	Самопринятие	13,08	12,92	77,000	-0,056	P = 0,979	Гомогенны
	Общее ПБ	13,69	12,25	69,000	-0,592	P = 0,650	Гомогенны
Стиль жизни	Конформисты	13,04	12,96	77,500	-0,028	P = 0,979	Гомогенны
	Альтруисты	15,46	10,33	46,000	-1,790	P = 0,087	Гомогенны
	Экстремалы	12,08	14,00	66,000	-0,666	P = 0,538	Гомогенны
	Гедонисты	12,62	13,42	73,000	-0,276	P = 0,810	Гомогенны
	Прагматики	13,85	12,08	67,000	-0,610	P = 0,574	Гомогенны
	Карьеристы	12,96	13,04	77,500	-0,027	P = 0,979	Гомогенны
	Вещизм	10,35	15,88	43,500	-1,917	P = 0,060	Гомогенны
	Гламур	11,27	14,88	55,500	-1,264	P = 0,225	Гомогенны
	Интеллектуалы	12,96	13,04	77,500	-0,028	P = 0,979	Гомогенны
	Богема	14,54	11,33	58,000	-1,098	P = 0,295	Гомогенны
	Выученная беспомощность	12,88	13,13	76,500	-0,083	P = 0,936	Гомогенны
	Психическая несостоятельность	15,12	10,71	50,500	-1,525	P = 0,137	Гомогенны
	Маргинальный	13,19	12,79	75,500	-0,154	P = 0,894	Гомогенны
	Невротический	11,62	14,50	60,000	-1,001	P = 0,347	Гомогенны

Приложение 6. Содержание Программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Цель программы: повышение уровня психологического благополучия в юношеском возрасте.

Задачи программы:

- Улучшить навык самопознания,
- Познавание и интеграция черт личности юношей и девушек в благоприятную схему «Я-концепции»,
- Повышение уверенности в себе, уровня самооотношения,
- Раскрыть содержание понятия «Психологическое благополучие» и определить факторы, влияющие на него,
- Дать определение понятию «Стиль жизни» и исследовать приверженность определенному СЖ,
- Расширить диапазон нестандартных действий в стандартной ситуации,
- Раскрыть творческий потенциал,
- Развить навыки креативного реагирования,
- Научить работать в креативной группе, и с коллективом, в целом,
- Улучшить качество социального взаимодействия юношей и девушек со своим окружением,
- Выявить жизненные приоритеты и ценности юношей и девушек,
- Развить навык целеполагания,
- Повышение коммуникативной компетентности,
- Осознанный выбор социально активного стиля жизни.

Целевая аудитория: юноши 17 – 18-летнего возраста в экспериментальной группе исследования, 12 участников.

Место проведения тренинга: кабинет школьного психолога, классные аудитории.

Количество занятий: 15 занятий.

Продолжительность занятия: 90 минут

Общая продолжительность тренинга: 20 часов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

№ зан	Название занятия	Задачи занятия	Задачи тренинга
№1	Введение в тренинг. Самопознание	-Знакомство группы; -Регламентация деятельности группы; -Исследование особенностей восприятия информации личностью; -Сплочение группы.	-Улучшить навык самопознания.
№2	Самопрезентация и диагностика стиля жизни	-Развитие навыков самопрезентации; -Развитие уверенности в себе; -Исследование приоритетов и ценностей личности; -Визуализация образа прошлого, настоящего и будущего.	-Улучшить навык самопознания; -Дать определение понятию «Стиль жизни» и исследовать приверженность определенному СЖ.

№3	Психологическое благополучие личности	<ul style="list-style-type: none"> -Ознакомление с термином «психологическое благополучие»; -Формирование представлений о внутреннем и внешнем счастье и его факторах; -Мотивация улучшения качества личностного функционирования; -Развитие навыков коммуникации, сотрудничества. 	Раскрыть содержание понятия «Психологическое благополучие» и определить факторы, влияющие на него.
№4	Психическое здоровье личности	<ul style="list-style-type: none"> -Ознакомление с конструктом психического здоровья личности и обсуждение его важности в жизни каждого человека; -Формирование представлений о способах поддержания психического здоровья; -Мотивация улучшения качества личностного функционирования, поддержания психического здоровья; -Развитие навыков коммуникации, сотрудничества. 	Познание и интеграция черт личности юноши и девушки в благоприятную схему «Я-концепции».
№5	Опыт творческого решения задач	<ul style="list-style-type: none"> -Ознакомление с методом творческого решения задач; -Формирование навыков работы в креативной группе; -Сопоставление опыта креативного решения задач с возможностями повседневной жизни; -Мотивация улучшения качества личностного функционирования. 	Расширить диапазон нестандартных действий в стандартной ситуации.
№6	Барьеры проявления творческого потенциала	<ul style="list-style-type: none"> -Диагностика барьеров проявления творческого потенциала участников; -Формирование навыков индивидуальной креативной работы. 	Раскрыть творческий потенциал.
№7	Индивидуальное творчество	<ul style="list-style-type: none"> -Улучшение качества навыка самопознания и самопрезентации; -Получения опыта принятия группой, самопринятия; 	Развить навыки креативного реагирования.

		-Формирование навыков индивидуальной креативной работы.	
№8	Коллективное творчество	-Формирование навыков работы в креативной группе; -Развитие способности сотрудничать; -Научить проявлять свои творческие способности в группе без страха оценки и осуждения; -Развитие коммуникативных навыков.	Научить работать в креативной группе, и с коллективом, в целом.
№9	Развитие коммуникативных навыков	-Развитие коммуникативных навыков; -Исследование личностных ресурсов; -Развитие навыков невербальной коммуникации; -Укрепление позитивных отношений в группе.	Повышение коммуникативной компетентности.
№10	Навыки группового взаимодействия	-Исследование приоритетов и ценностей личности; -Визуализация образов страхов и образов достижений; -Исследование источников личностных ресурсов.	Улучшить качество социального взаимодействия юноши/девушки со своим окружением.
№11	Ценности личности и цели жизни	-Развитие навыков целеполагания; -Развитие умений поиска личностных ресурсов для достижения целей; -Исследование ценностей личности; -Развитие навыка самопринятия; -Формирование коммуникативных компетенций группы	Выявить жизненные приоритеты и ценности юношей.
№12	Целеполагание	-Исследование приоритетов и ценностей личности; -Исследование ресурсов личности для достижения целей; -Развитие навыка постановки целей, выделения задач и действий, направленных на достижение целей.	Развить навык целеполагания
№13	Психологическое благополучие (независимость и	-Исследование представлений о жизненной позиции юношей/девушек;	Повышение уверенности в себе, уровня самооценки.

	отношения с людьми)	-Исследование представлений о независимой и автономной личности; -Развитие коммуникативных навыков и сохранения позитивных отношений с окружающими людьми.	
№14	Проект благополучного стиля жизни в будущем	-Скорректировать представления о дальнейших жизненных стратегиях юношей/девушек; -Мотивировать на проявление инициативы в формировании проекта благополучного стиля жизни в будущем; -Развитие навыка прогнозирования, принятия решений и ответственности за решения	Осознанный выбор социально активного стиля жизни.
№15	Завершение тренинга. Путь благодарности	-Обобщить результаты работы на всем тренинге; -Отработать навык формулирования выводов; -Проанализировать полученную информацию и критически к ней отнестись; -Развить умение передавать мнение в группе с опорой на достижения; -Развитие умения отслеживать динамику собственных изменений	Интеграция черт личности старшеклассника в благоприятную схему «Я-концепции».

Занятие №1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ. САМОПОЗНАНИЕ

Задачи:

- Знакомство группы;
- Регламентация деятельности группы;
- Исследование особенностей восприятия информации личностью;
- Сплочение группы.


Продолжительность: 90 минут

Материалы: листы А4, разноцветные ручки/карандаши/маркеры, различные продукты питания и сопутствующие атрибуты (столовые приборы), шарфы/платки, изображение чемодана.

Ход занятия:

Название	Содержание	Материалы	Время
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
<i>Приветствие</i>	Ведущий приветствует участников тренинга.	-	-
<i>Знакомство</i>	Ведущий просит участников написать свои имена на листах А4 необычным способом: держат в обеих руках по карандашу и начинают писать свое имя одновременно двумя руками.	Листы А4 Ручки Секундомер	10

	Затем представляют результаты группе и рассказывают о себе в течение 30 секунд. Ведущий засекает время. В эти 30 секунд участник должен включить самую важную информацию о себе для других.		
<i>Регламентация работы</i>	<p>Участникам предлагается создать свод правил работы группы на весь период тренинга: дать формулировку и сделать его символическое обозначение (рисунок, предмет и т.д.).</p> <p>Примерные правила: *конфиденциальность, *активность, *пунктуальность, *Я-сообщения, *активность. Голосуют за правила.</p>	Листы А4 Карандаши / маркеры	10
<i>Вводное упражнение: «4-е круга»</i>	<p>Инструкция к проведению упражнения: Написать по 5 качеств своего характера, которые участники считают позитивными и негативными. Итого: 10 качеств. Нарисовать 4 концентрированных круга. Пронумеровать, начиная с внутреннего, который будет называться «первым кругом». Распределить и вписать эти качества (или их номера) в том месте кругов, где они по ощущениям участника находятся (интуитивно). Разделить 3-ий и 4-ый круги на 4 части так, чтобы получились 4 части: верхняя, нижняя, правая и левая. Интерпретация результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Те качества, которые участник поместил в 1-ый и 2-ой круги – эти качества принимаются безусловно и ничего с этим не делают; • Верхняя часть кругов 3 и 4 – качества, которые участник в себе переоценивает; • Нижняя часть кругов 3 и 4 – качества, которые участник в себе недооценивает; • Левая часть кругов 3 и 4 – качества, которые воспринимаются эмоционально, сильно переживаются, они приобретены из прошлого, человек мало их использует, но переживает по поводу них; • Правая часть кругов 3 и 4 – качества, которые использует в своей деятельности, были приобретены недавно, либо находятся на стадии формирования. <p><u>Выводы из упражнения:</u> ✓ Данная информация – это информация к размышлению. ✓ Качества осознаются тогда, когда человек о них думает.</p>	Листы А4 Ручки	10

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Каждое осознание качеств дает возможность роста, есть от чего отталкиваться. ✓ Качества оцениваются человеком с точки зрения его опыта и ценностей. Нет положительных и отрицательных качеств – есть значение, которые им придает личность. ✓ Если качество не осознается человеком, оно все равно в человеке есть, он его определенным образом проявляет. <p>Психологический смысл упражнения: Провести самоанализ качеств личности. Обратить внимание на те качества, которые личность хочет в той или иной степени заострить или снизить.</p>		
<p>Теоретический блок «Окно Джохари»</p>	<p>Ведущий озвучивает цель и задачи всего тренинга. Поясняет, что данный тренинг позволит не только повысить уровень ПБ, но и улучшит уровень самопознания и самоопределения, что для юношей/девушек является возрастной задачей. Опорой для объяснения будет служить иллюстрация «Окна Джохари».</p>  <p>Психологический смысл упражнения: Позволяет понять себя, свое отношение к себе, и свои отношения с окружающими.</p>	-	5
<p>Упражнение «Вкус жизни»</p>	<p>Предварительная подготовка продуктов.</p> <p>Участники объединяются в пары. Один участник завязывает глаза, другой его кормит различным сочетанием вкусов. Потом меняются ролями.</p> <p>Обсуждение результатов с опорой на несколько вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чем и как хотелось кормить? - Хотелось ли есть, присутствовало доверие или подозрение? - Как процесс поглощения пищи похож на процесс восприятия нового в жизни? - Как получается «переваривать»? - Как процесс кормления похож на способ взаимодействия с другими людьми, особенно, если человек уязвим и слаб? - Как принимают собственные слабости? и т.д. <p>Психологический смысл упражнения:</p>	<p>Продукты питания Столовые приборы Шарфы / платки</p>	40

	Определение особенностей собственного восприятия окружающей информации: барьеров, преимуществ, влияние элемента новизны на образ восприятия. Узнать об особенностях взаимодействия с человеком/людьми, когда существует ситуация нового опыта, риска, экстрима.		
<i>Интеграция опыта «Чемодан»</i>	Ведущий стимулирует участников описать, где, как часто и как они прибегают в своей повседневной жизни к этим методам. А также, что именно они бы взяли с собой в «чемодан» своего опыта в будущем. Психологический смысл упражнения: Сопоставить опыт упражнения с жизненным опытом. Произвести оценку эффективности метода в упражнении и мотивировать на интеграцию с последующим использованием нового опыта.	Изображение чемодана	5
<i>Обратная связь Прощание</i>	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно. Прощание.	-	5

Занятие №2. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ и ДИАГНОСТИКА СТИЛЯ ЖИЗНИ

Задачи:

- Развитие навыков самопрезентации;
- Развитие уверенности в себе;
- Исследование приоритетов и ценностей личности;
- Визуализация образа прошлого, настоящего и будущего;
- Сплочение группы.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: старые журналы, листы ватмана (15 шт), листы А4, ножницы, клей, фломастеры, цветные карандаши, скотч, изображение чемодана.

Ход занятия:

<i>Название</i>	<i>Содержание</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
<i>Приветствие Ритуал «Успехи за неделю»</i>	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10
<i>Регламентация</i>	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
<i>Самопрезентация «Представься от лица предмета»</i>	Каждый участник выбирает любой предмет/явление окружающего мира и описывает себя так, как если бы он был этим предметом и описывал себя от его лица (с опорой на вопросы): <ul style="list-style-type: none"> • Кто ты? • Как тебе быть ...? 	-	15

	<ul style="list-style-type: none"> • Что хорошего ты даешь окружению? • Чего бы хотел? • Чего бы порекомендовал/пожелал? <p>Психологический смысл упражнения: Участник развивает навык рефлексии. Получает опыт непрямого описания себя, а опосредованного, что облегчает процесс самопрезентации, а также показывает новый ракурс видения себя, своего «Я».</p>		
<i>Создание коллажа</i>	Участники создают коллаж на тему «Мое прошлое, настоящее и будущее» с опорой на анализ своего стиля жизни	Журналы, ватманы, ножницы, клей	30
<i>Презентация индивидуальной работы</i>	<p>Каждый участник презентует группе содержание своего коллажа: рассказывает об особенностях всех периодов своей жизни. другие участники могут задать вопросы спикеру.</p> <p>Ведущий может прокомментировать следующие невербальные компоненты презентации или задать вопрос (-ы):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Размеры коллажа, ➤ На какой период больше всего акцент был поставлен, ➤ Как (быстро/громко, эмоционально/апатично и т.д.) участник презентует свой коллаж, ➤ Вызывает ли он у участников какие-либо эмоции, ➤ Как работалось над коллажом? <p>Психологический смысл упражнения: Проанализировать стиль жизни в прошлом, настоящем и будущем, увидеть различия/сходства, сформировать мотивацию достижения. Символическое изображение элементов на коллаже уточняется у участника, но описывает содержание и наполнение его жизни в разные хронологические периоды жизни.</p>	Коллажи	30
<i>Интеграция опыта «Чемодан»</i>	<p>Ведущий стимулирует участников описать, где, как часто и как они прибегают в своей повседневной жизни к этим методам. А также, что именно они бы взяли с собой в «чемодан» своего опыта в будущем.</p> <p>Психологический смысл упражнения: Сопоставить опыт упражнения с жизненным опытом. Произвести оценку эффективности метода в упражнении и мотивировать на интеграцию с последующим использованием нового опыта.</p>	Изображение чемодана	5

<i>Обратная связь</i>	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно. Прощание.	-	5
<i>Д/З</i>	Показать свои коллажи кругу доверительных людей и отследить их реакцию, слова, эмоции. Сопоставить несколько мнений и вывести общее из всех. Прощание.	-	1

Занятие №3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ

Задачи:

- Ознакомление с термином «психологическое благополучие»;
- Формирование представлений о внутреннем и внешнем счастье и его факторах;
- Мотивация улучшения качества личностного функционирования;
- Развитие навыков коммуникации, сотрудничества.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: листы А4, ручки, карандаши/маркеры, раздаточный материал, бумажные салфетки, изображение чемодана.

Ход занятия:

<i>Название</i>	<i>Содержание</i>	<i>Материалы</i>	<i>t</i>
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
<i>Приветствие Ритуал «Успехи за неделю» + проверка Д/З</i>	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10
<i>Регламентация</i>	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
<i>Упражнение «Салфетка»</i>	Участникам раздается по одной бумажной салфетке. Дается инструкция, как именно ее надо складывать, с какой стороны отрывать кусочки. После всех манипуляций с салфеткой, надо ее разложить и посмотреть на «узор», а также обратить внимание, у кого какие «узоры» получились: разные / одинаковые. Психологический смысл упражнения: Состоит в том, что каждый получил одинаковый исходный материал и одинаковую инструкцию, но по итогу получился индивидуальный узор, указывающий на неповторимость человеческого восприятия, действий, личности, в целом.	Бумажные салфетки	3
<i>Упражнение «Внутреннее счастье»</i>	Работа ведется вначале индивидуально, а затем в парах. Ведущий предлагает участникам задуматься и написать на раздаточных листах то, что приносит внутреннее счастье, удовольствие, приятные переживания. Участники выполняют упражнение индивидуально. Объединяются в пары/тройку. Каждый, по очереди, рассказывает своему собеседнику содержание своего листа: о причинах внутреннего счастья. Собеседник может задавать уточняющие вопросы, может попросить	Раздаточный материал №4.1	20

	<p>раскрыть свою идею шире, может проявить свое эмоциональное отношение к сказанному (запрещены критика и оценка).</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Проанализировать источники счастья для каждого индивидуально, найти в описании группы сходств и различия.</p>		
Составление Mind-Map	<p>Участники объединяются в 2 подгруппы. Каждая из подгрупп обсуждает, а затем оформляет Mind-Map по теме: «Что такое психологическое благополучие и из чего оно состоит?» на основе знаний, наблюдений, полученных в ходе предыдущего упражнения.</p> <p>После обсуждения и оформления, участники демонстрируют свой результат.</p>	Листы А4 Карандаши / маркеры	15
Динамическое упражнение «Гром, ураган, землетрясение»	<p>Игроки разбиваются на тройки. Двое встают лицом друг к другу, держась за руки, образуя Домик, третий участник находится между ними, он Житель. Когда ведущий произносит «гром» - жители должны поменять домики. Домики стоят на месте. При команде «ураган» - жители остаются на местах, а домики, не разрывая рук, бегут искать себе нового жителя. «Землетрясение» - все меняются, жители могут стать частью домика, домики разрывают руки и либо становятся жителями, либо ищут себе других партнеров.</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Те, кто начнет зазывать к себе жителей или достраивать домики – лидеры. Они же начинают управлять процессом построения при «землетрясении».</p>	-	10
Упражнение «Помехи для счастья»	<p>Участники оценивают, насколько перечисленные в раздаточном материале №4.2 помехи для счастья присущи ему лично. Могут добавить другие пункты, не указанные в списке. Составляют индивидуальное ранжирование помех.</p> <p>Объединяются в пары/тройку. Рассказывают друг другу о полученных результатах. После описания рейтинга обсуждают возможные способы преодоления / устранения помех для счастья, можно предлагать и нестандартные. Участники записывают предложенные способы как стратегии поддержания благоприятного уровня счастья в жизни.</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Проанализировать препятствия для переживания благополучия. Получение арсенала техник и способов, которые помогут поддерживать адекватный уровень переживания ПБ.</p>	Раздаточный материал №4.2	20
Упражнение «Я благодарен...»	<p>Участники вспоминают и записывают в раздаточном материале №2 кому и за что они испытывают благодарность.</p> <p>Ведущий предлагает участникам не только записать слова благодарности и признательности, но и сказать их тем людям, которых они указали, когда они встретятся.</p>	Раздаточный материал №4.2	5

	Психологический смысл упражнения: Дифференцировать вклад разных факторов в переживание ПБ.		
Интеграция опыта «Чемодан»	Ведущий стимулирует участников описать, где, как часто и как они прибегают в своей повседневной жизни к этим методам. А также, что именно они бы взяли с собой в «чемодан» своего опыта в будущем. Психологический смысл упражнения: Сопоставить опыт упражнения с жизненным опытом. Произвести оценку эффективности метода в упражнении и мотивировать на интеграцию с последующим использованием нового опыта.	Изображение чемодана	5
Обратная связь	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	5
Д/З	Выразить слова благодарности людям, которых они указали в своих рабочих листах. Отследить (записать) их реакцию. Прощание.	-	1

Раздаточный материал №3.1.

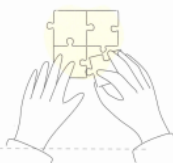
Внутреннее счастье

Вокруг тебя меняется, яркие события и прекрасные моменты тоже проходят. Ценность внешнего источника счастья быстро пропадает — вчера ещё новый смартфон приносил удовольствие, а сегодня стал обыденностью. Поэтому надо уметь находить счастье и внутри себя. Такие внутренние источники счастья кроются в твоих увлечениях, планах, поступках.

Дело или увлечение, которое приносит удовольствие

Это может быть какая-то работа, изучение чего-то нового, игры и творчество.

Игра в футбол.
Изучение языков, программирование.



Планы и цели, к которым ты стремишься

У тебя ведь они есть?

Научиться играть на укулеле.



Альтруистические поступки — бескорыстная забота о других людях и помощь

Ничто так не наполняет нас счастьем, как добро, которое мы совершаем.

Помогать младшему брату с уроками.
Помогать нуждающимся людям на улице.



Чувства к другим людям и связь с ними

Наши отношения с близкими людьми — самый ценный источник счастья. Мысли и чувства к каким людям делают тебя счастливее?

Раздаточный материал №3.2.

Благодарность за то, что ты уже имеешь в своей жизни

Благодарность к людям, которые тебе подарили заботу, внимание, любовь или густую даже какую-то вещь. И благодарность к себе — за свои успехи, за свои качества и способности.

Благодарность к миру за всё, чем ты можешь пользоваться: даже за такие простые вещи, как тёплое жилище, горячая вода, интернет, — всего этого лишены многие люди.

Попробуй:

Я благодарю

за

Я благодарю

за

Я благодарю

за

Я благодарю

за

Я благодарю

за

Я благодарю

за



Научные исследования говорят: чем больше в тебе благодарности, тем больше счастья.

Закрась шарик примерно настолько, насколько твоё счастье зависит от внутренних источников.

Поразмышлай: твоё счастье больше зависит от внутренних или внешних источников?



Помехи для счастья

Что может мешать тебе чувствовать себя счастливым человеком или заметно снизить твоё переживание счастья?

- ☐ Завышенные ожидания — когда хочешь слишком много, а получаешь меньше.
- ☐ Зависть к тем, кто радуется чаще, выглядит счастливее, больше имеет.
- ☐ Слишком большое внимание к своим недостаткам и неудачам.
- ☐ Убеждение в том, что счастье — только для избранных, но не для тебя.
- ☐ Представление о мире как о месте, полном страданий и несчастий.
- ☐ Уход в себя и отказ от общения с людьми.
- ☐ Частая тревога и страх, чувство вины, густая или постоянная раздражительность.



В других разделах книги ты узнаешь, как можно научиться преодолевать некоторые из этих препятствий.

Занятие №4. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Задачи:

- Ознакомление с конструктом психического здоровья личности и обсуждение его важности в жизни каждого человека;
- Формирование представлений о способах поддержания психического здоровья;
- Мотивация улучшения качества личностного функционирования, поддержания психического здоровья;
- Развитие навыков коммуникации, сотрудничества.

Продолжительность: 90 минут

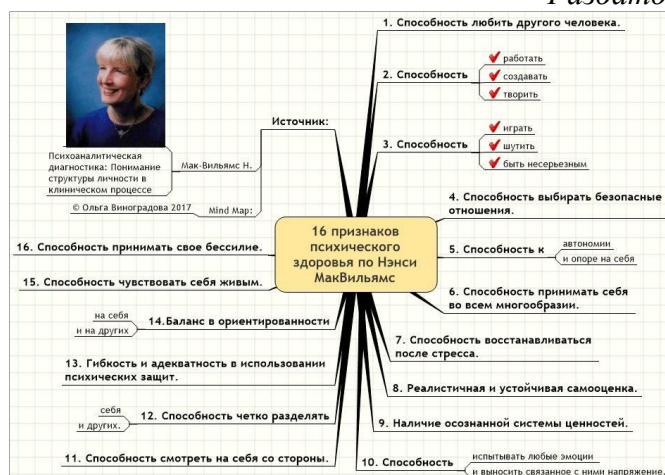
Материалы: листы А4, ручки, карандаши/маркеры, раздаточный материал, бумажные салфетки, секундомер, изображение мясорубки.

Ход занятия:

<i>Название</i>	<i>Содержание</i>	<i>Материалы</i>	<i>t</i>
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
<i>Приветствие Ритуал «Успехи за неделю» + проверка Д/З</i>	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10
<i>Регламентация</i>	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
<i>Теоретическая часть Модель психического здоровья</i>	Участники изучают Модель психического здоровья, предложенную Н. МакВильямс (раздаточный материал 5.1.). Высказывают мнение о кластерах данной модели. Задают вопросы.	Раздаточный материал №5.1.	10
<i>Упражнение «Колесо баланса»</i>	Каждый из 16 кластеров Модели психического здоровья участники оценивают по 100% шкале, исходя из 2-ух позиций: в какой степени проявляется на актуальный момент и в какой степени хочется, чтобы он проявлялся в будущем. Рисуют на листе А4 окружность, делят на 16 частей и обозначают актуальный и идеальный уровень проявления элементов психического здоровья у них. После иллюстрации «колеса» пытаются проанализировать, будет ли оно «катиться» или с места не сдвинется, т.е. насколько гармонично распределены актуальные показатели психического здоровья у участников. Объединяются в пары и обсуждают полученные «колеса баланса». При возвращении в общий круг, участники делятся впечатлениями от работы индивидуально и в паре.	Листы А4 Ручки	40
<i>Динамическое упражнение «Меняются местами те, кто...»</i>	Участники сидят на стульях в круге, где стульев на 1 меньше, чем участников. Выбирается лидер круга, который стоит в середине круга и называет признак, по наличию которого участники должны быстро пересестись на другой стул (на соседние стулья пересаживаться нельзя). Тот, кто не успел занять стул, становится лидером круга. Тема признаков: «факторы счастья». Психологический смысл упражнения: Участники находят сходства, различия между собой, лучше знакомятся друг с другом, получают опыт конкуренции.	-	10
<i>Упражнение «Психологическое время»</i>	Участников просят расслабиться и закрыть глаза. В таком положении, они стараются как можно точнее определить, когда пройдет ровно 1 минута после сигнала ведущего. При этом не рекомендуется отсчитывать секунды, а довериться своей интуиции. Когда, с точки зрения участников, минута прошла, он,	Секундомер	10

	<p>не открывая глаза, поднимает руку. Ведущий фиксирует точное время, которое прошло от сигнала до поднятия руки, и записывает точное время.</p> <p>На втором этапе работы участники объединяются в 2 группы: в одну группу входят, чья «минута» длилась короче, в другую – длиннее. Обсуждают внутри группы и фиксируют общие качества людей, которых объединяет критерий «психологического времени». Затем делятся результатами обсуждения на всю группу.</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Развитие внутреннего чувства времени, анализ сходств и различий между людьми, у которых по-разному оно проходит.</p> <p>Комментарий ведущего может содержать упоминание о стиле жизни старшеклассника в зависимости от восприятия течения времени.</p>		
Интеграция опыта «Мясорубка»	<p>Ведущий стимулирует участников дать обратную связь после занятия с точки зрения: «что бы я переосмыслил?», «над чем еще стоит подумать?». Самым оптимальным метафорическим изображением этого процесса будет изображение мясорубки.</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Сопоставить опыт упражнений с жизненным опытом. Осознать пробелы, слабые места, точки роста.</p>	Изображение мясорубки	5
Обратная связь	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	5
Д/З	<p>Использовать «колесо баланса» с одним из окружающих / близких людей. Провести сравнительный анализ со своими результатами.</p> <p>Прощание.</p>	-	1

Раздаточный материал №4.1.



Занятие №5. ОПЫТ ТВОРЧЕСКОГО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ

Задачи:

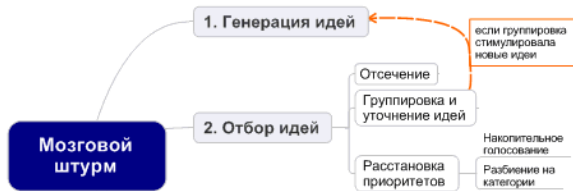
- Ознакомление с методом творческого решения задач;
- Формирование навыков работы в креативной группе;
- Сопоставление опыта креативного решения задач с возможностями повседневной жизни;
- Мотивация улучшения качества личностного функционирования;
- Развитие навыков коммуникации, сотрудничества.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: стулья, ватман, маркеры, листы с названиями ролей, листы А4, карандаши, изображение чемодана.

Ход занятия:

<i>Название</i>	<i>Содержание</i>	<i>Материалы</i>	<i>t</i>
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения: создать из стульев в помещении высокую башню в центре; положительный эмоциональный настрой.		
<i>Приветствие</i>	Ведущий приветствует участников у двери помещения. Предупреждает, что, когда они зайдут в кабинет, они увидят необычную башню из стульев. Инструкцию они получают, когда будут в помещении.	-	1
<i>Регламентация</i>	Перед входом участников в помещение, ведущий напоминает Правила работы в тренинговой группе.	-	1
<i>Упражнение «Башня из стульев»</i>	Участники заходят в кабинет, видят в центре помещения высокую башню из стульев. Получают от ведущего инструкцию: каждый должен подойти к башне и выбрать из нее свой стул. Это можно делать нестандартно, креативно. После «вызволения» стула из башни, участники рассаживаются в круг и обсуждают свое поведение по следующим пунктам: /Как быстро участник пошел за своим стулом? /Взаимодействовал ли он с другими участниками для достижения своей цели? /Удалось ли ему взять свой стул или пришлось довольствоваться оставшимися? /Как поведение участника во время упражнения отражает его стиль жизни? Психологический смысл упражнения: Отслеживание процесса целеполагания и достижения целей в неизвестной, нестандартной обстановке. Гибкость/ригидность использования творческого потенциала. Активное использование социальных контактов, лидерского потенциала	Стулья	10
<i>Проверка Д/З</i>	Участники делятся опытом внедрения опыта прошлого занятия в повседневную жизнь. Проводят анализ: выделяют успешные и неудачные попытки, причины успехов и неудач.	-	10
<i>Постановка целей и задач</i>	Ведущий просит участников предположить, каковы цели и задачи сегодняшнего занятия, на основании опыта первого упражнения. Навести на формулировку следующих задач: - информирование о методе творческого приспособления в жизненной ситуации; - раскрыть и развить собственный творческий потенциал; - отработать навык взаимодействия; - перенести знания, навыки на стиль жизни	Ватман Маркеры	5
<i>Разминка</i>	«Туфля»	Текст	5

ДаНет-Ка	<p>Перед сном женщина спрятала свою туфлю в сейф. Зачем?</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Отработать навык задавать вопросы, рассматривать варианты развития событий, развитие способности рассмотреть ситуацию многоаспектно. Эмоциональная и интеллектуальная включенность в процесс. Умение взаимодействовать в группе.</p>		
Телесная разминка	<p>Нейропсихологические упражнения «Разминка для мозга»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=t8zXP57Irus&ab_channel=%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%86%D0%B2%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Улучшение качества межполушарного взаимодействия, формирование навыков концентрации внимания, ловкости, лабильности психических процессов.</p>	-	2
Теоретический блок: «Метод стимулирования творчества»	<p>Метод мозгового штурма (ММШ)</p> <p>Ведущий описывает цели и задачи метода ММШ. Перечисляет правила работы, необходимые для проведения данного метода. Описывает условия проведения.</p>  <p>3. На первом этапе запрещен любой вид критики, вплоть до недоуменного пожатия плечами. Каждая идея записывается.</p> <p>4. На втором этапе идеи оцениваются и выбираются самые оптимальные варианты решения проблемы.</p>	-	15
Разделение ролей креативной группы	<p>Ведущий раздает участникам листочки с указанием роли, которые будут играть участники, будучи в креативной группе:</p> <ol style="list-style-type: none"> Генератор идей, Концептуализатор, Оптимизатор, Реализатор, Критик, Диспетчер. <p>Ведущий дает описание каждой роли. Участники объединяются в 2 подгруппы, внутри которой обсуждают задачи своей роли, договариваются о правилах работы внутри своей подгруппы.</p>	Листы с названиями	7
Мозговой штурм	<p>На основе разделения на подгруппы и ролей в них, участникам необходимо решить следующую проблему методом мозгового штурма.</p> <p>КОЛОБОК ЖИВЕТ В НАШИ ДНИ В ВЫСОТНОМ ДОМЕ НА 16 ЭТАЖЕ. ЕГО ПОЛОЖИЛИ НА ОКОШКО ОСТУДИТЬСЯ. КАК ЕМУ СПУСТИТЬСЯ?</p>	Листы А4 Карандаши	30

	<p>После работы в подгруппах, участники выступают со своими предложениями – результатами обсуждения с помощью ММШ.</p> <p>Делятся ощущениями, переживаниями нахождения в своей роли. Описание своего состояния может опираться на следующую структуру:</p> <p>/Легко/сложно ли быть в этой роли?</p> <p>/Что удавалось легко/сложно?</p> <p>/Что из действий, мыслей, эмоций он делает часто в повседневной жизни?</p> <p>/Какая роль привлекала его больше всего? Хотелось ли поменять роль?</p> <p>Далее участники делятся анализом взаимодействия в подгруппах, основываясь на опорные вопросы:</p> <p>/Что помогало прийти к решению?</p> <p>/Что препятствовало решению?</p> <p>/Чего не хватало во взаимодействии?</p> <p>/Чего было избыточно во взаимодействии?</p> <p>/Удалось ли найти решение?</p>		
<i>Интеграция опыта «Чемодан»</i>	<p>Ведущий стимулирует участников описать, где, как часто и как они прибегают в своей повседневной жизни к этим методам. А также, что именно они бы взяли с собой в «чемодан» своего опыта в будущем.</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Сопоставить опыт упражнения с жизненным опытом. Произвести оценку эффективности метода в упражнении и мотивировать на интеграцию с последующим использованием нового опыта.</p>	Изображение чемодана	5
<i>Обратная связь</i>	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	10
<i>Д/З</i>	<p>Попробовать использовать ММШ в повседневной жизни. Зафиксировать результаты: поведения, эмоций, выводов.</p> <p>Прощание.</p>	-	1

Занятие №6. БАРЬЕРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Задачи:

- Диагностика барьеров проявления творческого потенциала участников;
- Формирование навыков индивидуальной креативной работы;
- Сплочение группы.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: текст Да-Нет-ки, раздаточный материал №6.1., ручки, карандаши, изображение мясорубки.

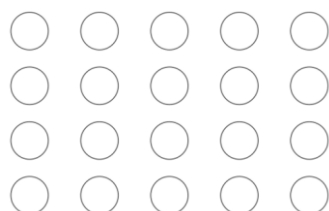
Ход занятия:

<i>Название</i>	<i>Содержание</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
<i>Приветствие Ритуал</i>	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он	-	10

«Успехи за неделю» + проверка Д/З	применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.		
Регламентация	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
Разминка ДаНет-Ка	<p>«Машина по переделке людей» Девочку привезли в большой город, где она раньше не была. Вернувшись, она рассказала родителям, что видела там машину по переделке людей.</p> <p>Психологический смысл упражнения: Отработать навык задавать вопросы, рассматривать варианты развития событий, развитие способности рассмотреть ситуацию многоаспектно. Эмоциональная и интеллектуальная включенность в процесс. Умение взаимодействовать в группе.</p>	Текст	5
Телесная разминка	<p>Нейропсихологические упражнения «Разминка для мозга».</p> <p>Психологический смысл упражнения: Улучшение качества межполушарного взаимодействия, формирование навыков концентрации внимания, ловкости, лабильности психических процессов.</p>	-	3
Упражнение «Проверим свою креативность»	<p>Участникам раздается материал №6.1. «20 кругов». Задача участников нарисовать как можно больше предметов или явлений, используя круги как основу (рисовать можно и внутри, и снаружи).</p> <p>Участники делятся результатами на основании опорный моментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - каких предметов / явлений больше, каких меньше, - было ли легко придумывать предметы / явления, - на каком круге возникла сложность в дальнейшем придумывании, - что стало барьером для дальнейшего творчества. 	Раздаточный материал №6.1. Ручки	20
Теоретический блок Барьеры проявления творчества	<p>Участники объединяются в 2 группы. Обсуждают и записывают, с какими барьерами проявления творческого потенциала сталкивались они и замечали у окружающих. Делятся результатами обсуждений.</p> <p>«Барьеры креативности». Итак, вот какие барьеры обнаружили (мыслительные и поведенческие стереотипы):</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Я недостаточно хорош» • «Не будь последним» • «Нельзя делиться переживаниями» • «Я несу ответственность за все» 	-	20

	<ul style="list-style-type: none"> • «Если я это не спланировала, то это не получится» • «Надо жить дружно, конфликт – это плохо» • «Никого ни о чем не проси – свои проблемы решай сам» • «Инициатива наказуема» • «Нужно быть скромным» • «Нужно быть в форме» • «Одному работать проще» • «Опаздывать нехорошо» • «Богатым быть стыдно» • «Бедным быть стыдно» • «Нужно все знать» • «Существует только правда» • «Нужно оценивать» • «Нужно выглядеть красиво, говорить красиво, быть уравновешенным» • «Не будь смешным» • «Не привлекай к себе внимания» • «Нужно быть сильным, успешным, результативным» • «Нельзя ошибаться» • «Надо следовать авторитетам» 		
Упражнение «Ценность препятствий»	<p>Участники чертят и заполняют таблицу из 2 граф: первая графа «что хорошего в препятствиях/барьерах», вторая графа – «что плохого в препятствиях/барьерах».</p> <p>Делятся результатами индивидуальной таблицы. Слушают мнения других участников. Сравниваю, делают выводы.</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Научиться анализировать разные ситуации жизни, в т.ч. и негативным, находить положительный аспект и точки опоры.</p>	Листы А4 Ручки	15
Интеграция опыта «Мясорубка»	<p>Ведущий стимулирует участников дать обратную связь после занятия с точки зрения: «что бы я переосмыслил?», «над чем еще стоит подумать?». Самым оптимальным метафорическим изображением этого процесса будет изображение мясорубки.</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Сопоставить опыт упражнений с жизненным опытом. Осознать пробелы, слабые места, точки роста.</p>	Изображение мясорубки	5
Обратная связь	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	10
Д/З	Отслеживать проявление барьеров творчеству в повседневной жизни. Найти положительную выгоду в том, что эти барьеры проявляются. Прощание.	-	1

Раздаточный материал №6.1.



Занятие №7. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО

Задачи:

- Улучшение качества навыка самопознания и самопрезентации;
- Получения опыта принятия группой, самопринятия;
- Формирование навыков индивидуальной креативной работы;
- Сплочение группы.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: текст ДаНет-ки, листы А4, ручки, карандаши, изображение мясорубки.

Ход занятия:

Название	Содержание	Материалы	Время
Подготовка	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
Приветствие Ритуал «Успехи за неделю» + проверка Д/З	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10
Регламентация	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
Разминка ДаНет-Ка	«В автобусе» Катя решила уступить своё место в автобусе вошедшей женщине. Но та очень смутилась и отказалась. Почему? Психологический смысл упражнения: Отработать навык задавать вопросы, рассматривать варианты развития событий, развитие способности рассмотреть ситуацию многоаспектно. Эмоциональная и интеллектуальная включенность в процесс. Умение взаимодействовать в группе.	Текст	5
Телесная разминка	Нейропсихологические упражнения «Разминка для мозга». Психологический смысл упражнения: Улучшение качества межполушарного взаимодействия, формирование навыков концентрации внимания, ловкости, лабильности психических процессов.	-	3
Упражнение «Формула моей личности»	Каждый участник придумывает и описывает свою личность с помощью креативной формулы. Затем каждый показывает и объясняет всей группе формулу своей личности. Другие	Ручки Листы	20

	<p>участники могут интересоваться или выяснять слова, объяснения спикера.</p> <p>Психологический смысл упражнения: Улучшение навыка самоанализа и нестандартного способа самопрезентации (как в индивидуальной работе, так и на группу.)</p>		
Упражнение «А что вы тут делаете?»	<p>Участники стоят в кругу, каждый по очереди по кругу показывают какие-то действия, понятные для других. Когда к одному обращаются с вопросом: «А что вы тут делаете?», он называет совсем не то действие, которое показывает. Например, показывает чтение, а говорит: «ловлю рыбу». Следующий участник показывает действие, которое назвал предыдущий участник, а когда обращаются к нему с нестандартным вопросом, он повторяет процедуру.</p>	-	10
Упражнение «Индивидуальное восприятие»	<p>Ведущий просит участников на листе нарисовать свой телефон по памяти. Важное правило, что нельзя смотреть на свой телефон.</p> <p>После изображения телефона, участники сопоставляют свои рисунки с реальным предметом. Подмечают, на что поставили акцент, с какого ракурса рисовали, что прорисовано и передано четко, а что совсем забыли изобразить.</p> <p>Участники делают вывод из упражнения.</p> <p>Психологический смысл упражнения: Отследить индивидуальные особенности восприятия и воспроизведения информации о предметах окружающего мира (ежедневного пользования) с определенного ракурса</p>	Листы А4 Карандаши	15
Интеграция опыта «Мясорубка»	<p>Ведущий стимулирует участников дать обратную связь после занятия с точки зрения: «что бы я переосмыслил?», «над чем еще стоит подумать?». Самым оптимальным метафорическим изображением этого процесса будет изображение мясорубки.</p> <p>Психологический смысл упражнения: Сопоставить опыт упражнений с жизненным опытом. Осознать пробелы, слабые места, точки роста.</p>	Изображение мясорубки	5
Обратная связь	<p>Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.</p>	-	10
Д/З	<p>Отслеживать проявление барьеров творчеству в повседневной жизни. Найти</p>	-	1

	положительную выгоду в том, что эти барьеры проявляются. Прощание.		
--	---	--	--

Занятие №8. КОЛЛЕКТИВНОЕ ТВОРЧЕСТВО

Задачи:

- Формирование навыков работы в креативной группе;
- Развитие способности сотрудничать;
- Научить проявлять свои творческие способности в группе без страха оценки и осуждения;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Сплочение группы.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: текст ДаНет-ки, раздаточный материал №8.1. и №8.2., секретные предметы, изображение мясорубки.

Ход занятия:

<i>Название</i>	<i>Содержание</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
<i>Приветствие Ритуал «Успехи за неделю» + проверка Д/З</i>	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10
<i>Регламентация</i>	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
<i>Разминка ДаНет-Ка</i>	«Лифт» Некий человек живет на девятом этаже. Но каждый раз, когда он возвращается домой один, он доезжает только до седьмого этажа и далее идет пешком. Психологический смысл упражнения: Отработать навык задавать вопросы, рассматривать варианты развития событий, развитие способности рассмотреть ситуацию многоаспектно. Эмоциональная и интеллектуальная включенность в процесс. Умение взаимодействовать в группе.	Текст	5
<i>Телесная разминка</i>	Нейропсихологические упражнения «Разминка для мозга». Психологический смысл упражнения: Улучшение качества межполушарного взаимодействия, формирование навыков концентрации внимания, ловкости, лабильности психических процессов.	-	3
<i>Упражнение «Слепой текст»</i>	2 группы по 6 человек. Каждой группе дается набор слов без знаков препинания. Участники группы должны договориться, какой текст они составят из этих слов. Необходимо инсценировать текст.	Раздаточный материал №8.1.	15

	Правила: нельзя менять слова местами, добавлять другие слова, предлоги, менять число/падеж слов. Можно повторить одно и то же слово или фрагмент несколько раз в одном и том же месте, где это слово или фрагмент находится.		
<i>Упражнение</i> Составление японского хокку	Участники объединяются в 2 подгруппы. Дать группам пример переделывания известного стиха в хокку (раздаточный материал №8.2.). Каждой подгруппе предложить выбрать 2 детских стихотворения, которые они будут переделывать в хокку. После обсуждения представляют результаты друг другу. Обсуждения процесса работы в группах осуществляется с опорой на пункты: - что было легко/трудно сделать? - что в групповом взаимодействии мешало/помогало коллективному творчеству? - какие эмоции испытывали при выполнении задания?	Раздаточный материал №8.2.	10
<i>Упражнение</i> «Угадай предмет»	Каждый участник выбирает из подручных предметов (в своей сумке, рюкзаке) необычный, часть которого он закрывает. Показывает только его отдельную часть. Задача участников – угадать предмет. Можно подходить его рассматривать с разных сторон, нельзя дотрагиваться до него или производить какие-то манипуляции с ним.	Секретные предметы	10
<i>Упражнение</i> «Цифры телом»	Мини-группы из 3-4 человек. Каждой группе загадывается число, которое нужно показать пантомимой, телом, мимикой. Психологический смысл упражнения: Показать важность слаженной коллективной работы для достижения поставленной цели.	-	10
<i>Интеграция опыта</i> «Мясорубка»	Ведущий стимулирует участников дать обратную связь после занятия с точки зрения: «что бы я переосмыслил?», «над чем еще стоит подумать?». Самым оптимальным метафорическим изображением этого процесса будет изображение мясорубки. Психологический смысл упражнения: Сопоставить опыт упражнений с жизненным опытом. Осознать пробелы, слабые места, точки роста.	Изображение мясорубки	5
<i>Обратная связь</i>	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	10
<i>Д/З</i>	Упражнение «нестандартное применение стандартного предмета»: выбрать предмет обихода и придумать, как еще можно им воспользоваться, кроме как стандартным	-	1

	способом (например: скрепка, пластиковый стаканчик, свечка и др.). Прощание.		
--	---	--	--

Раздаточный материал №8.1.

ВСЕ ЭТО СТРАННО МЫ ПОЙДЕМ ХОЛОДНО СЫРО К ЧЕРТУ И ГЛАЗА КРАСНЫЕ
А С УТРА ШЕЛ ДОЖДЬ ТАК-ТО ОНО ЛУЧШЕ ГЛУПО ВЛЯПАЛИСЬ КАП-КАП-КАП

Раздаточный материал №8.2.

Сын серого козла жил у старой женщины.

В бамбуковую рощу ушел пастись.

Изменчиво все: в этом мире вечны лишь рожки да ножки.

Жили у старой женщины

Две рыбы Фуго.

Одна белая, другая серая – две веселых рыбы.

Занятие №9. РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ

Задачи:

- Развитие коммуникативных навыков;
- Исследование личностных ресурсов;
- Развитие навыков невербальной коммуникации;
- Укрепление позитивных отношений в группе.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: листы А4, ручки, карандаши, шарфы, изображение чемодана.

Ход занятия:

<i>Название</i>	<i>Содержание</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
<i>Приветствие Ритуал «Успехи за неделю» + проверка Д/З</i>	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10
<i>Регламентация</i>	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
<i>Упражнение «Рассказ с одной буквы»</i>	Участники составляют рассказ по кругу с одним условием: каждое слово должно начинаться с одной буквы. Предложения должны строиться в логический текст.	-	5
<i>Работа в парах «Телекинез»</i>	Участники объединяются в пары. Один партнер получает роль «рассказчика», который невербально рассказывает о какой-то своей истории, другой партнер является «слушателем» и пытается невербально установить контакт и внимательно слушать. После «немого» диалога «слушатель» рассказывает, что он понял из разговора, а	-	20

	<p>«рассказчик» делится той информацией, которую он пытался передать невербально. Затем меняются ролями.</p> <p>После работы в парах участники возвращаются обратно в круг и обсуждают результаты работы с опорой на следующие пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - что помогало устанавливать контакт? - что удерживало контакт? - как влиять на «рассказчика»? <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>В процессе повседневного общения мы улавливаем невербальные сигналы собеседников и определенным образом интерпретируем. Содержание интерпретации, зачастую, совпадает с информацией, которую хочет передать собеседник. Важность развития навыка невербальной коммуникации.</p>		
<p><i>Работа в парах</i> «Общий рисунок»</p>	<p>Участники объединяются в пары. Связывают левую и правую руки друг друга так, чтобы нарисовать обеими руками на листе какой-то рисунок. В процессе рисования говорить друг с другом нельзя.</p> <p>После работы в парах участники возвращаются обратно в круг и обсуждают результаты работы с опорой на следующие пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кто был ведущим и ведомым? - как себя чувствовал ведущий, как – ведомый? - какими способами пытались договориться? <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Невербальное общение несет в себе большой объём информации, в процессе можно выделить лидерскую позицию участника. Важность развития навыка невербальной коммуникации.</p>	<p>Листы А4 Ручки, карандаши Шарфы</p>	30
<p><i>Упражнение</i> «Зеркало»</p>	<p>Работают в тройках: 1 выполняет роль зеркала («зеркалит» невербальные движения смотрящегося), 1 – смотрится в зеркало (показывает движения), 1 – наблюдает за процессом. На работу в одну сторону дается 3 минуты. Затем участники малой группы меняются ролями.</p> <p>После работы участники возвращаются обратно в круг и обсуждают результаты работы с опорой на следующие пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в какой роли было легче? почему? 	-	20

	<p>- какое поведение наблюдалось у того, кого «зеркалят»?</p> <p>- что помогало/мешало в процессе «отзеркаливания»?</p> <p>- как часто в повседневной жизни мы замечаем похожие процессы?</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Окружение отзеркаливает наше поведение и отношение к себе, к другим, к миру. В каждой ситуации, в каждом человеке мы можем увидеть зеркальное отражение наших психических феноменов: явлений, состояний, процессов, отношений и т.д.</p>		
Интеграция опыта «Чемодан»	<p>Ведущий стимулирует участников описать, где, как часто и как они прибегают в своей повседневной жизни к этим методам. А также, что именно они бы взяли с собой в «чемодан» своего опыта в будущем.</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Сопоставить опыт упражнения с жизненным опытом. Произвести оценку эффективности метода в упражнении и мотивировать на интеграцию с последующим использованием нового опыта.</p>	Изображение чемодана	5
Обратная связь	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	10
Д/З	Обращать внимание на способы, инструменты, содержание невербального общения между людьми в повседневной жизни. Прощание.	-	1

Занятие №10. НАВЫКИ ГРУППОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Задачи:

- Исследование приоритетов и ценностей личности;
- Визуализация образов страхов и достижений;
- Исследование личностных ресурсов.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: непрозрачный мешочек, изображение чемодана.

Ход занятия:

Название	Содержание	Материалы	Время
Подготовка	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
Приветствие Ритуал «Успехи за неделю» + проверка Д/З	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10
Регламентация	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
Упражнение «Я и анти-Я»	Группа сидит в кругу.	-	15

	<p>Начинают обсуждать тему «<i>Психологическое благополучие молодежи</i>». После завершения смысловой фразы, участник хлопает в ладоши и передает по часовой стрелке рассказ следующему участнику, который продолжает поддерживать смысловую нить рассуждений. У любого участника есть право передать хлопок обратно (против часовой стрелки), что будет означать, что участник представляет противоположную точку зрения.</p> <p>После работы участники возвращаются обратно в круг и обсуждают результаты работы с опорой на следующие пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тяжело ли быть фиксированными одновременно на партнере и готовить свою линию аргументации и защиты? - Чему научились из наблюдений/участия в игре? - Какие аргументы были наиболее весомыми / интересными / оригинальными? <p>Психологический смысл упражнения: Непривычный взгляд на ситуацию, «примерка» противоположного мнения способствуют расширению мировоззрения, развитию гибкости мышления и общения.</p>		
<p><i>Упражнение «Секретный предмет»</i></p>	<p>Каждый участник достает свой личный предмет и кладет его в непрозрачный мешочек. Затем ведущий достает по очереди каждый предмет и предлагает участникам высказать ассоциации, связанные с этим предметом, а затем и угадать, кому он может принадлежать.</p> <p>Психологический смысл упражнения: Человек окружает себя теми предметами, которых считает ценными, важными, привлекательными. Каждый из них может охарактеризовать индивидуальность хозяина с той или иной точки зрения. Поэтому ассоциации окружающих, связанных с этим предметом, частично отражают индивидуальные характеристики его владельца.</p>	Мешочек	25
<p><i>Динамическое упражнение «Меняются местами те, кто...»</i></p>	<p>Участники сидят на стульях в круге, где стульев на 1 меньше, чем участников. Выбирается лидер круга, который стоит в середине круга и называет признак, по наличию которого участники должны быстро пересестись на другой стул (на соседние стулья пересаживаться нельзя). Тот, кто не успел занять стул, становится лидером круга. Тема признаков: «факторы счастья».</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p>	-	10

	Участники находят сходства, различия между собой, лучше знакомятся друг с другом, получают опыт конкуренции.		
<i>Упражнение «Скалолазы»</i>	<p>Участники образуют плотную шеренгу, как бы создавая «скалу», из которой торчат выступы («коряги»). Которые представляют собой выставленные вперед руки и ноги участников, склоненные вперед тела. Цель водящего – пройти как можно аккуратнее вдоль «скалы», не попав и не разбившись в «пропасти», т.е. поставив свою ногу за линию, образованную ступнями оставшихся участников. Водящий самостоятельно выбирает способ выполнения задачи. Переговариваться между собой нельзя. Порядок проведения упражнения можно организовать в форме цепочки. После того, как водящий пройдет участника в начале «скалы», тот перебирается в конец цепочки, удлиняя ее. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый участник не побудет в роли водящего. Водящий становится частью «скалы» после того, как «разобьётся» в пропасти.</p> <p>После выполнения упражнения участники возвращаются обратно в круг и обсуждают результаты работы с опорой на следующие пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как помогали друг другу? - Кто проходил с помощью, кто без помощи? - Какие чувства возникали у «скалы»? - Какие навыки приобрел каждый в процессе игры? <p>Психологический смысл упражнения: Формирование доверия между участниками группы. Важность координации совместных движений.</p>	-	20
<i>Интеграция опыта «Чемодан»</i>	<p>Ведущий стимулирует участников описать, где, как часто и как они прибегают в своей повседневной жизни к этим методам. А также, что именно они бы взяли с собой в «чемодан» своего опыта в будущем.</p> <p>Психологический смысл упражнения: Сопоставить опыт упражнения с жизненным опытом. Произвести оценку эффективности метода в упражнении и мотивировать на интеграцию с последующим использованием нового опыта.</p>	Изображение чемодана	5
<i>Обратная связь</i>	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	10
<i>Д/З</i>	Пробовать проводить с самим собой дискуссию на разные темы, выделяя свою обычную позицию и предлагая противоположное мнение.	-	1

	Прощание.		
--	-----------	--	--

Занятие №11. ЦЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ И ЦЕЛИ ЖИЗНИ

Задачи:

- Развитие навыков целеполагания;
- Развитие умений поиска личностных ресурсов для достижения целей;
- Исследование ценностей личности;
- Развитие навыка самопринятия;
- Формирование коммуникативных компетенций группы.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: секундомер, листы, ручки, изображение чемодана.

Ход занятия:

Название	Содержание	Материалы	Время
Подготовка	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
Приветствие Ритуал «Успехи за неделю» + проверка Д/З	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10
Регламентация	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
Динамическое упражнение «10 секунд»	Группа должна за 10 сек распределиться по определенным признакам: - стиль прически, - жанры музыки, - жанры фильмов, - количество стран, куда они путешествовали, - почерк, - по степени интровертированности, - по темпераменту. После выполнения упражнения участники возвращаются обратно в круг и обсуждают результаты работы с опорой на следующие пункты: - Что понравилось? - Что огорчило? - Что заставило задуматься? - Могут ли вспомнить, какие люди были в меняющихся малых группах? Психологический смысл упражнения: Формирование навыков наблюдательности. Развитие способности быстро ориентироваться в коммуникативной ситуации, принимать решения.	Секундомер	8
Упражнение «Новый участник»	В центр круга выходят 2 добровольца. Один из них становится «новичком» - изображает человека, который впервые пришел в эту группу. Его «товарищ» должен представить «новичка» группе, называя его замечаемые	-	20

	<p>визуальные признаки. Остальные члены группы сначала просто слушают его, затем могут что-то добавить или возразить.</p> <p>После выполнения упражнения участники возвращаются обратно в круг и обсуждают результаты работы с опорой на следующие пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие качества были описаны (внешние, личностные, деятельностные и т.д.)? - Какие эмоции испытывал «новичок»? - Какие эмоции испытывал «товарищ»? - Что еще хотелось добавить о «новичке»? - Чему научились участники группы? <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Отметить личностные качества другого человека. описание другого человека, во многом определяет ценности, качества и черты говорящего, т.к. он основывается на механизме проекция.</p>		
Упражнение «Луковица»	<p>Участники садятся в пары и в ходе диалога в ограниченном времени (10 минут в одну сторону) должны сделать «срез» или «портрет» интересов и приоритетов партнера в виде слоев луковицы – от внешних проявлений до наиболее глубинных интересов. Обязательно сравнить выявленное извне с мнением о самом себе каждого учащегося.</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Произвести очередной самоанализ черт, ценностей, способностей в работе в паре, что укрепит позитивные отношения с окружающими.</p>	Листы, ручки	30
Интеграция опыта «Чемодан»	<p>Ведущий стимулирует участников описать, где, как часто и как они прибегают в своей повседневной жизни к этим методам. А также, что именно они бы взяли с собой в «чемодан» своего опыта в будущем.</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Сопоставить опыт упражнения с жизненным опытом. Произвести оценку эффективности метода в упражнении и мотивировать на интеграцию с последующим использованием нового опыта.</p>	Изображение чемодана	5
Обратная связь	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	10
Д/З	Выполнить «луковицу» с кем-то из окружающих людей. Прощание.	-	1

Занятие №12. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Задачи:

- Исследование приоритетов и ценностей личности;
- Исследование ресурсов;
- Развитие навыка постановки целей, выделения задач и действий, направленных на достижение целей;
- Сплочение группы.

Продолжительность: 90 мин

Материалы: листы А4, ручки, карандаши, раздаточный материал №12.1., секундомер, изображение чемодана.

Ход занятия:

<i>Название</i>	<i>Содержание</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
<i>Приветствие Ритуал «Успехи за неделю» + проверка Д/З</i>	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10
<i>Регламентация</i>	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
<i>Упражнение «Уровень притязаний»</i>	Участники выполняют тест «Уровень притязаний» Шварцландера. Подсчитывают результаты.	Ручки Раздаточный материал №12.1.	10
<i>Упражнение «Кладоискатели»</i>	Участники объединяются в 2 подгруппы. Выбирают реальную цель целой группы или цель подгруппы. Ищут как можно больше личностных ресурсов от каждого участника для достижения поставленной цели (записывают). После выполнения упражнения участники возвращаются обратно в круг и обсуждают результаты работы с опорой на следующие пункты: - Быстро/медленно определились с целью, с которой нужно будет работать? - Что помогало/мешало раскрывать ресурсы? - В каком неожиданном месте «спрятались» ресурсы? - Удалось ли найти многообразие или концентрировались на похожих? Психологический смысл упражнения: Цель можно достичь совместными усилиями быстрее и эффективнее, чем в одиночку. Важно распределить роли в соответствии со способностями и психологическими возможностями каждого участника процесса достижения цели.	Листы Ручки	20
<i>Динамическое упражнение</i>	Участники сидят на стульях в круге, где стульев на 1 меньше, чем участников.	-	10

<p>«Меняются местами те, кто...»</p>	<p>Выбирается лидер круга, который стоит в середине круга и называет признак, по наличию которого участники должны быстро пересесть на другой стул (на соседние стулья пересаживаться нельзя). Тот, кто не успел занять стул, становится лидером круга. Тема признаков: «факторы счастья».</p> <p>Психологический смысл упражнения: Участники находят сходства, различия между собой, лучше знакомятся друг с другом, получают опыт конкуренции.</p>		
<p><i>Упражнение</i> «Волк и семеро козлят»</p>	<p>Ведущий распределяет между участниками роли «волка», «мамы-козы», «папы-козла», «тетушки-козы» так, чтобы «козлята» не знали, кто есть кто. Задача «козлят» не впустить в избу, которую они соорудят из стульев/столов, «волка». Они должны будут вычислить, кто из гостей является волком и не пустить его, а остальных родственников – впустить и не оставить на улице на съедение волка.</p> <p>После выполнения упражнения участники возвращаются обратно в круг и обсуждают результаты работы с опорой на следующие пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чем руководствовались «козлята», принимая решение о том, кому можно верить, а кто пытается их ввести в заблуждение? - Что важнее всего для тех, кто пытался убедить «козлят» в чистоте своих намерений, чтобы им поверили? - На основании чего мы выносим суждения об искренности / неискренности окружающих людей в реальных жизненных ситуациях? - Как добивался своей цели «волк»? Какими способами пользовался? Какие оказались эффективными / неэффективными? <p>Психологический смысл упражнения: Ролевая игра учит достижению цели различными путями, сохранению безопасности, устойчивости к соблазнам, различать через невербальные сигналы закодированные послания участников.</p>	<p>-</p>	<p>30</p>
<p><i>Интеграция опыта</i> «Чемодан»</p>	<p>Ведущий стимулирует участников описать, где, как часто и как они прибегают в своей повседневной жизни к этим методам. А также, что именно они бы взяли с собой в «чемодан» своего опыта в будущем.</p>	<p>Изображение чемодана</p>	<p>5</p>

	Психологический смысл упражнения: Сопоставить опыт упражнения с жизненным опытом. Произвести оценку эффективности метода в упражнении и мотивировать на интеграцию с последующим использованием нового опыта.		
<i>Обратная связь</i>	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	10
<i>Д/З</i>	Составить список личностных ресурсов, источников энергии, копинг-стратегий для сохранения психической устойчивости. Прощание.	-	1

Раздаточный материал №12.1.

Проба 1

УП																			
УД																			

Проба 2

УП																			
УД																			

Проба 3

УП																			
УД																			

Проба 4

УП																			
УД																			

Занятие №13. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ (независимость и отношения с людьми)

Задачи:

- Исследование представлений о жизненной позиции старшеклассников;
- Исследование представлений о независимой и автономной личности;
- Развитие коммуникативных навыков и сохранения позитивных отношений с окружающими людьми.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: листы А4, ручки, карандаши, изображение чемодана.

Ход занятия:

Название	Содержание	Материалы	Время
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
<i>Приветствие Ритуал «Успехи за неделю» + проверка Д/З</i>	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10
<i>Регламентация</i>	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
<i>Упражнение Дискуссия</i>	Участники делятся на 2 подгруппы. Каждая из подгрупп получает один из 2 статусов: «люди с активной жизненной позицией», «люди с пассивной жизненной позицией». У	-	10

	<p>каждой группы стоит задача убедить «противников» в верности своей позиции и мотивировать перейти в их группу.</p> <p>После выполнения упражнения участники возвращаются обратно в круг и обсуждают результаты работы с опорой на следующие пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие общие черты и качества замечали в поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных, личностных проявлениях участников обеих подгрупп? - За счет каких аргументов удалось переманить участников из другой подгруппы в свой лагерь? <p>Психологический смысл упражнения: Выявить общие черты, присущие активной и пассивной жизненным позициям. Произвести выбор какой-либо стороны, что будет указывать на независимость мышления.</p>		
<p><i>Упражнение</i> «Независимость моего личного государства»</p>	<p>Участники получают на первом этапе индивидуальное задание: нарисовать на листе государство, которое будет называться его именем. Кроме обозначения территории и границ государства, участникам предлагается выбрать для своего государства историю, флору и фауну, которая будет населять эту страну, символ, девиз, гимн/мелодию, способы охраны границ, распределение ценностей и т.д. Участники добавляют в рисунок то, что посчитают нужным и важным для своего государства.</p> <p>На втором этапе участники объединяются в пары и рассказывают друг другу о результатах индивидуальной работы.</p> <p>На третьем этапе участники возвращаются в круг и делятся впечатлениями, обсуждают упражнения, опираясь на пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Легко/сложно было рисовать свое государство? - Что помогало/препятствовало созданию своего личного государства? - В работе в парах, на что делался акцент спикером и наблюдателем/слушателем? Привлекало внимание одни и те же предметы / атрибуты, или разные? <p>Психологический смысл упражнения: У каждого есть имя (самое дорогое, что есть у человека / государства), есть история, территория, символика, цвет, гимн и т.д. У</p>	<p>Листы А4 Карандаши</p>	<p>20</p>

	каждого человека / государства есть все атрибуты независимости, что является опорной точкой в занятии жизненной позиции.		
<i>Динамическое упражнение «10 поз»</i>	<p>Ведущий просит участников последовательно принять разные позы: полной покорности, безразличия, спокойствия, защиты, уверенности, абсолютной уверенности в себе, превосходства, агрессии, агрессивного превосходства, снова – полной покорности.</p> <p>Психологический смысл упражнения: Получают опыт невербального проживания различных эмоциональных состояний.</p>	-	5
<i>Упражнение «Моя позиция»</i>	<p>Ведущий задает вопрос: «Как соотносятся понятия «поза» и «позиция», имеющие один корень?». Участники должны выйти на ответ: это особое положение относительно кого-либо или чего-либо. Позицию могут принимать только личности, чувствующие автономность и независимость.</p> <p>Затем предложить участникам вспомнить и привести в пример конкретную ситуацию того, как им удалось отстоять свое мнение, свои взгляды. Описание должны быть максимально детализированным: действия, аргументы, состояния, эмоции, чувства и т.д.; состояние и чувства после победы, рекомендации другим участникам.</p> <p>Желательно в обмен опытом включить всех участников, чтобы показать, что в данной тренинговой ситуации они смогли сделать то же самое.</p> <p>Психологический смысл упражнения: Психологическая позиция, как и физическая поза – это определенное отношение к ситуации, к другим людям. Выбор остается за личностью: принимать / не принимать, отстаивать / сдаваться.</p>	-	30
<i>Интеграция опыта «Чемодан»</i>	<p>Ведущий стимулирует участников описать, где, как часто и как они прибегают в своей повседневной жизни к этим методам. А также, что именно они бы взяли с собой в «чемодан» своего опыта в будущем.</p> <p>Психологический смысл упражнения: Сопоставить опыт упражнения с жизненным опытом. Произвести оценку эффективности метода в упражнении и мотивировать на интеграцию с последующим использованием нового опыта.</p>	Изображение чемодана	5
<i>Обратная связь</i>	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	10

Д/З	Создать свою личную визитную карточку. Прощание.	-	1
-----	---	---	---

Занятие №14. ПРОЕКТ БЛАГОПОЛУЧНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ В БУДУЩЕМ

Задачи:

- Скорректировать представления о дальнейших жизненных стратегиях старшеклассников;
- Мотивировать на проявление инициативы в формировании проекта благополучного стиля жизни в будущем;
- Развитие навыка прогнозирования, принятия решений и ответственности за решения.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: картинки из журналов, ножницы, клей, листы А3, листы А4, ручки, карандаши, изображение чемодана.

Ход занятия:

<i>Название</i>	<i>Содержание</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
<i>Подготовка</i>	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
<i>Приветствие Ритуал «Успехи за неделю» + проверка Д/З</i>	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10
<i>Регламентация</i>	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
<i>Упражнение «Мой благополучный стиль жизни»</i>	Основное упражнение, которое призвано оформить итог тренинговой программы для каждого старшеклассника. Ведущий просит участников в индивидуальной работе составить проект благоприятного стиля жизни, которому он будет в будущей жизни следовать. Вначале участники пишут план, какого стиля жизни они будут придерживаться через 1 год, через 5 лет, через 10 лет. Записывают по столбцам. Критерии заполнения таблицы следующие: - мои ценности, - мои взаимоотношения с окружающими (важно указать категории окружающих людей: семья, друзья, личная семья и др.), - мои цели и достижения, - моя самооценка и самоотношение, - мой профессиональный вектор развития, - личностный вектор развития, - на усмотрение самого участника.	Картинки из журналов Ножницы Клей Листы А3	50
<i>Упражнение «Презентация проекта благополучного стиля жизни»</i>	Участники представляют группе своем план проекта благополучного стиля жизни. Ведущий и остальные участники могут задать вопросы:	-	20

	<p>- насколько будущий стиль отличается от стиля, которого придерживается участник сейчас?</p> <p>- что/кто поможет придерживаться выбранного стиля?</p> <p>- какие ресурсы владельца стиля могут способствовать улучшению некоторых сфер жизни?</p> <p>- пока делился информацией с коллегами (и слушал другие проекты), удалось ли по-другому взглянуть на какие-то свои сферы жизни? захотелось ли что-то изменить?</p>		
Интеграция опыта «Чемодан»	<p>Ведущий стимулирует участников описать, где, как часто и как они прибегают в своей повседневной жизни к этим методам. А также, что именно они бы взяли с собой в «чемодан» своего опыта в будущем.</p> <p>Психологический смысл упражнения:</p> <p>Сопоставить опыт упражнения с жизненным опытом. Произвести оценку эффективности метода в упражнении и мотивировать на интеграцию с последующим использованием нового опыта.</p>	Изображение чемодана	5
Обратная связь	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	10
Д/З	<p>Доработать свой проект будущего благополучного стиля жизни. Рассказать о нем как можно большему количеству знакомых людей.</p> <p>Прощание.</p>	-	1

Занятие №15. ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИНГА. ПУТЬ БЛАГОДАРНОСТИ

Задачи:

- Обобщить результаты работы на всем тренинге;
- Отработать навык формулирования выводов;
- Проанализировать полученную информацию и критически к ней отнестись;
- Развить умение передавать мнение в группе с опорой на достижения;
- Развитие умения отслеживать динамику собственных изменений.

Продолжительность: 90 минут

Материалы: листы А4, ручки, газеты, стикеры, нитки мулине, тематические фото (чемодан, мясорубка, мусорное ведро).

Ход занятия:

Название	Содержание	Материалы	Время
Подготовка	Подготовка материалов; подготовка помещения, положительный эмоциональный настрой.		
Приветствие Ритуал «Успехи за неделю» + проверка Д/З	Приветствие участников и ведущего. Каждый участник (в т.ч. и ведущий) делится информацией с группой, какие события случились с ним в течение недели. Смог ли он применить в повседневной жизни то, что получил на прошлом тренинговом занятии.	-	10

Регламентация	Напомнить правила работы участников в группе.	-	2
Упражнение «Перетягивание газеты»	<p>Участники разбиваются на пары, получают по газете и сворачивают из нее трубочку. Затем на расстоянии метр друг от друга становятся на одну ногу, подгибая другую и придерживая ее одной рукой. Свободной рукой они берут трубочку газеты и начинают перетягивать ее, стремясь вывести друг друга из равновесия, но дозируя усилия таким образом, чтобы газета не порвалась.</p> <p>Чаще всего игроки сосредоточены на борьбе с партнером и стараются его опрокинуть. Но действительной целью является не порвать газету. Рассматривать газету как некую нитку, связывающую переговорщиков. Пока она есть – есть тема для разговора. Если газета порвется – связующая нить тоже исчезнет. Обратить внимание аудитории как важно придерживаться позитивной цели – получить газету, а не негативной – навредить партнеру, сбив его с ног. Желание выиграть за счет партнера может завести беседу в тупик. Зафиксировать группу на важности концентрации на предмете разговора, на том, как важно не увлечься пустым желанием победы.</p> <p>После выполнения упражнения участники возвращаются обратно в круг и обсуждают результаты работы с опорой на следующие пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удалось ли сохранить газету в целости? - Какие эмоции испытывали в момент игры? Оценивают их как позитивные или негативные? - Что чувствуют по завершению упражнения? (задается вопрос и тем, кто порвал газету, и тем, кто сохранил – проанализировать для аудитории насколько отличается их эмоция). - Какая реальная цель в этом задании? - Насколько важно сохранить благоприятные отношения друг с другом для психологического благополучия? <p>Психологический смысл упражнения: Упражнение иллюстрирует сценарий, по которому довольно часто развиваются межличностные конфликты, партнеры перетягивают друг друга, но при этом не</p>	Газеты	20

	имеют возможности делать это с применением силы, а вынуждены действовать мягко, полагаясь в большей степени на хитрость, в противном случае это грозит разрывом отношений.		
<i>Упражнение</i> «Цветы»	Ведущий предлагает участникам вспомнить начало тренинга и внизу листа написать с чем они пришли и чего они ожидали от занятий («семена и почва»), а вверху листа рисуют растение, которое выросло из семян и почвы, которое будет означать свои достижения на тренинге, приобретения, самое главное из полученного.	Листы А4 Карандаши	10
<i>Обобщающее упражнение</i> «Чемодан, Мясорубка, Мусорное ведро»	Каждый участник пишет на стикерах собственные результаты тренинга в тезисах / коротких фразах, отвечая на вопрос: «Что я получил в результате тренинга?». Участники пишут результаты с 3 точек зрения: <ol style="list-style-type: none"> 1. Что возьмет с собой в Чемодан по дороге судьбы? – Что было полезно и пригодится в будущем. 2. Что надлежит еще обдумать? – Мясорубка. 3. Что не понадобится и не хочется присваивать? – в Мусорное ведро. Ведущий зачитывает содержание каждой емкости. Делится своими выводами.	Тематическое фото Стикеры	20
<i>Упражнение</i> «Ожерелье пожеланий»	Каждый участник получает нитки мулине: одну длинную и много коротких. Из длинной он делает основу для ожерелья, вешает на шею. Короткие нити поочередно он привязывает к основе ожерелья других участников. Привязывая нити, он говорит коллеге приятные слова, комплименты, пожелания. <i>Обсуждение:</i> - Как себя участники чувствуют после упражнения? - Сколько «узелков на память» они получили? - Запомнили ли они пожелания, которые им назвали коллеги? (можно записать)	Нитки мулине	20
<i>Обратная связь</i> <i>Прощание</i>	Участники делятся впечатлениями: что было полезно, эффективно, интересно.	-	10

Приложение 7. Статистически значимые различия в экспериментальной и контрольной группах по результатам теста и ретеста по шкалам психологического благополучия и стиля жизни

Таблица П7.1. Статистически значимые различия в экспериментальной группе по результатам теста и ретеста по методикам психологического благополучия и стиля жизни (критерий W-Вилкоксона)

	<i>Шкалы</i>	<i>Z значение</i>	<i>Порог значимости</i>
<i>Психологическое благополучие</i>	Позитивные отношения	-1,647	$p \leq 0,05$
	Автономия	-0,451	$p \leq 0,05$
	Управление средой	-1,732	$p \leq 0,05$
	Личностный рост	-0,583	$p \leq 0,05$
	Цели в жизни	-1,809	$p \leq 0,05$
	Самопринятие	-1,003	$p \leq 0,05$
	Общее ПБ	-2,588*	$p \leq 0,05$
<i>Стиль жизни</i>	Конформисты	-0,905	$p \leq 0,05$
	Альтруисты	-1,508	$p \leq 0,05$
	Экстремалы	-1,732	$p \leq 0,05$
	Гедонисты	-0,813	$p \leq 0,05$
	Прагматики	-0,513	$p \leq 0,05$
	Карьеристы	-0,973	$p \leq 0,05$
	Вещизм	-1,793	$p \leq 0,05$
	Гламур	-2,810*	$p \leq 0,01$
	Интеллектуалы	-1,409	$p \leq 0,05$
	Богема	-0,910	$p \leq 0,05$
	Выученная беспомощность	-2,228*	$p \leq 0,05$
	Психическая несостоятельность	-0,641	$p \leq 0,05$
	Маргинальный	-2,810*	$p \leq 0,01$
	Невротический	-0,158	$p \leq 0,05$

Таблица П7.2. Статистически значимые различия в контрольной группе по результатам теста и ретеста по методикам психологического благополучия и стиля жизни (критерий W-Вилкоксона)

	<i>Шкалы</i>	<i>Z значение</i>	<i>Порог значимости</i>
<i>Психологическое благополучие</i>	Позитивные отношения	-0,486	$p \leq 0,05$
	Автономия	-0,832	$p \leq 0,05$
	Управление средой	0,000	$p \leq 0,05$
	Личностный рост	-0,486	$p \leq 0,05$
	Цели в жизни	-1,513	$p \leq 0,05$
	Самопринятие	-0,333	$p \leq 0,05$
	Общее ПБ	-1,406	$p \leq 0,05$
<i>Стиль жизни</i>	Конформисты	-0,484	$p \leq 0,05$
	Альтруисты	-0,462	$p \leq 0,05$
	Экстремалы	-0,690	$p \leq 0,05$
	Гедонисты	-1,706	$p \leq 0,05$
	Прагматики	0,000	$p \leq 0,05$
	Карьеристы	-1,259	$p \leq 0,05$
	Вещизм	-1,706	$p \leq 0,05$
	Гламур	-0,660	$p \leq 0,05$
	Интеллектуалы	-0,190	$p \leq 0,05$
	Богема	-0,525	$p \leq 0,05$

	Выученная беспомощность	-1,852	$p \leq 0,05$
	Психическая несостоятельность	-2,484*	$p \leq 0,05$
	Маргинальный	-2,739*	$p \leq 0,01$
	Невротический	-0,584	$p \leq 0,05$

Таблица П7.3. Статистически значимые различия в экспериментальной и контрольной группах по результатам теста и ретеста по методикам психологического благополучия и стиля жизни (критерий U-Манна-Уитни)

		<i>Средние рангов ЭГ</i>	<i>Средние рангов КГ</i>	<i>U- Манн- Уитни</i>	<i>Порог значимости</i>
Психологическо	Позитивные отношения	15,81	9,96	41,500*	$p \leq 0,05$
	Автономия	15,81	9,96	41,500*	$p \leq 0,05$
	Управление средой	13,04	12,96	77,500	$p \leq 0,05$
	Личностный рост	15,81	9,96	41,500*	$p \leq 0,05$
	Цели в жизни	11,31	14,83	56,000	$p \leq 0,05$
	Самопринятие	13,73	12,21	68,500	$p \leq 0,05$
	Общее ПБ	16,00	9,75	39,000*	$p \leq 0,05$
Стиль жизни	Конформисты	11,81	14,29	62,500	$p \leq 0,05$
	Альтруисты	15,50	10,29	45,500	$p \leq 0,05$
	Экстремалы	12,04	14,04	65,500	$p \leq 0,05$
	Гедонисты	12,31	13,75	69,000	$p \leq 0,05$
	Прагматики	14,69	11,17	56,000	$p \leq 0,05$
	Карьеристы	11,42	14,71	57,500	$p \leq 0,05$
	Вещизм	7,96	18,46	12,500*	$p \leq 0,05$
	Гламур	10,27	15,96	42,500	$p \leq 0,05$
	Интеллектуалы	14,46	11,42	59,000	$p \leq 0,05$
	Богема	13,85	12,08	67,000	$p \leq 0,05$
	Выученная беспомощность	12,58	13,46	72,500	$p \leq 0,05$
	Психическая несостоятельность	16,69	9,00	30,000*	$p \leq 0,05$
	Маргинальный	8,65	17,71	21,500*	$p \leq 0,05$
	Невротический	12,15	13,92	67,000	$p \leq 0,05$

Таблица П7.4. Статистически значимые различия по результатам теста психологического благополучия и стиля жизни в экспериментальной группе по результатам ретеста (ранговая корреляция Спирмена – r)

ПБ / СЖ	КН Ф	АЛ Т	ЭК С	ГД Н	ПР Г	КР	В Щ	ГЛ М	ИН Т	БГ М	ВБ	ПН С	МР Г	НВ Р
Позитивные отношения	- 0,5 14	0,3 79	0,1 28	0,3 08	0,1 18	- 0,0 69	0,0 63	- 0,4 48	0,0 8	0,0 76	- 0,3 59	0,0 92	- 0,3 67	0,1 4
Автономия	- 0,3 39	0,0 98	0,0 22	0,2 75	- 0,1 9	- 0,1 2	0,3 28	- 0,3 68	- 0,1 06	- 0,1 17	- 0,2 44	0,0 11	- 0,1 39	- 0,0 47
Управление средой	0,1 21	0,0 74	0,1 1	0,0 03	0,2 53	0,0 12	0,0 27	0,1 58	0,2 24	0,2 2	- 0,2 55	0,1 74	- 0,2 24	0,1 65
Личностный рост	- 0,2 49	0,7 18 **	0,0 7	- 0,0 6	0,2 38	- 0,3 67	- 0,0 73	- 0,3 41	0,2 82	0,4 88	- 0,1 41	0,2 58	- 0,4 77	0,0 82

Цели Жизни	0,0 59	0,1 57	- 0,0 33	- 0,0 23	0,3 67	- 0,0 15	0,0 91	0,0 99	0,1 61	0,4 71	0,0 34	0,2 6	0,0 49	- 0,0 12
Самоприн ятие	- 0,2 69	0,0 95	0,0 77	0,4 27	0,2 21	- 0,1 22	0,1 14	0,0 62	0,0 81	- 0,1 51	- 0,2 68	- 0,1 18	- 0,3 85	0,5 07
Общее ПБ	- 0,4 66	- 0,2 06	0,2 38	0,1 63	0,6 36 *	0,1 11	0,1 22	- 0,3 89	0,4 32	0,0 69	- 0,2 72	- 0,0 7	0,0 71	0,2 98

Примечание: Критические значения при N=12: **0,56**, при $p<0,05^*$, **0,7**, при $p<0,01^{**}$

ДЕКЛАРАЦИЯ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Нижеподписавшаяся, заявляю под личную ответственность, что материалы, представленные в докторской диссертации, являются результатом личных научных исследований и разработок. Осознаю, что в противном случае, буду нести ответственность в соответствии с действующим законодательством.

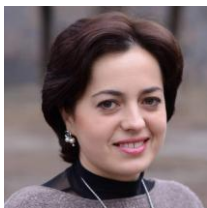
КОЗМАН ТАТЬЯНА ПЕТРОВНА

Подпись

Дата:

CURRICULUM VITAE

INFORMAȚII PERSONALE



Cozman Tatiana Petru

✉ kozmantatiana@gmail.com

LOCUL DE MUNCĂ POZIȚIA

Instituția Publică Liceul Teoretic „Beniamin Zeev Herțli”
Psiholog școlar

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău,
Facultatea Psihologie și Psihopedagogia Specială, Catedra Psihologie
Asistent universitar

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

Perioada

28.08.2007 – prezent
Instituția Publică Liceul Teoretic „Beniamin Zeev Herțli”, Chișinău,
Republica Moldova
Psiholog școlar

Rezultate

2010 – Grad didactic II
2015 – Grad didactic I
2020 – Grad didactic superior

Perioada

01.09.2014 – prezent
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, Republica
Moldova
Facultatea Psihologie și Psihopedagogie Specială
Catedra Psihologie
Asistent universitar

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

Perioada

2007-12.09.2008
Diploma de master, seria AM, №000002603
Specializarea Psihologie pedagogică
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, Republica
Moldova

2002-27.06.2007
Diploma de licență, seria AL, №0118742
Specialitatea Psihologie
Specializarea Psihologie și limba engleză
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, Republica
Moldova

2016-2022
Studentă doctorandă în cadrul Școlii Doctorale de Psihologie,
specialitatea 511.02. – Psihologia dezvoltării și psihologia educațională,

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, Republica Moldova

Mai 2017 – prezent

Specializarea Обучение гештальт-терапии (2-я ступень)
Asociatia de Gestalt si Psihodrama din Republica Moldova

02 septembrie 2024 – 14 decembrie 2024

Aprilie 2017 – Iunie 2025

Specializarea Введение в гештальт-терапию (2-я ступень)
AGTPM

Specializarea Основы семейного устройства и помощи принимающим семьям

Свидетельство №0702024ОСУППС

Российская Федерация, г. Москва, дистанционное обучение

29 mai 2021 – 27 martie 2022

Specializarea Когнитивно-поведенческая терапия детей и подростков
Удостоверение №7819 00632708

Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, дистанционное обучение

19 ianuarie 2021 – 13 februarie 2021

Specializarea Основы нейропсихологии и нейропсихологической реабилитации

Удостоверение ПК МГУ №028584

Российская Федерация, г. Москва, дистанционное обучение

Perioada

11-22 noiembrie 2020

Specializarea Нейропсихологическая диагностика детей дошкольного возраста

Российская Федерация, г. Москва, дистанционное обучение

16 iulie – 01 august 2020

Specializarea Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте

Российская Федерация, г. Москва, дистанционное обучение

11-22 noiembrie 2020

Specializarea Нейропсихологическая диагностика детей дошкольного возраста

Российская Федерация, г. Москва, дистанционное обучение

09 noiembrie – 23 noiembrie 2019

Cursuri de formare continua la specialitatea Psihologie. Psiholog scolar
Certificat Seria CRP, Nr. 000074335

Institutul de Formare Continua

August 2019

Обучающая программа Движение. Логика. Грамотность
(нейропсихологические основы)

Дистанционный курс

ЧОУ Современное образование

Российская Федерация, г. Пермь, дистанционное обучение

Martie 2019 – Iulie 2019

Обучающая программа Детская психодрама в индивидуальной работе

Филиал Мастерская современной психодрамы (г. Москва) в Молдове

Iulie 2018

Stagiul de formare “Generație sănătoasă”

MECC RM, AO “Sănătate pentru Tineret”

RM, or. Holercani

17-19 decembrie 2017

Курс лекций Современная наука об интимной жизни: успехи, достижения, проблемы (Полев А.М.) (Certificat Nr.017041)

Московский институт психоанализа

Iunie – Iulie 2017

Международный учебный курс Эффективное общение родителей с детьми подросткового возраста

Региональный ресурсный тренинговый центр для специалистов, работающих с подростками групп риска в странах Восточной Европы и Центральной Азии (ИИТО ЮНЕСКО)

Дистанционное обучение

Martie 2017 – Iunie 2017

Specializarea Семейя и насилие. Работа с жертвами насилия

Филиал Московского Института Гештальта и Психодрамы в Республике Молдова

Aprilie 2016 – Noiembrie 2016

Specializarea Введение в гештальт-терапию и гештальт-консультирование. Контакт с собой и другими (1-я ступень)

Филиал Московского Института Гештальта и Психодрамы в Республике Молдова

COMPETENTE PERSONALE

Limba(i)
maternă(e)

Bulgara / rusa / română

Alte limbi
străine
cunoscute

INTELEGERE

VORBIRE

SCRIERE

Ascultare	Citare	Participare la conversație	Discurs oral	
B2	B2	B2	B2	B2

Engleza

INFORMATII SUPLIMENTA RE

Publicații

1. КОЗМАН, Т. Гендерные особенности в проявлении психологического благополучия и стиля жизни у старшеклассников. 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, c. 170-178. ISBN 978-9975-48-269-1.

2. 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. c 113-118. ISBN 978-9975-46-311-9.
3. КОЗМАН, Т. Особенности стиля жизни у юношей. В: Revista științifico-practică Psihologie, 2025, nr. 1, vol. 46, c. 13-20. ISSN 2537-6276, ISSN P 1857-2502.
4. КОЗМАН, Т. Повышение уровня психологического благополучия старшеклассников. В: Scientific journal ACTA ET COMMENTATIONES. Sciences of Education. 2025, nr. 2(40), c. 163-172. ISSN 1857-0623.
5. КОЗМАН, Т. Психологическое благополучие и стиль жизни современных старшеклассников. В: Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Chișinău. „Lexon-Prim. 2021. c. 160-164. ISBN 978-9975-50-269-6.
6. КОЗМАН, Т. Стиль жизни: понятия, структура, виды. В: 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, c. 227-239. ISBN 978-9975-46-424-6. ISSN 1857-0267.
7. КОЗМАН, Т. Характеристика личности юношей с разным уровнем переживания психологического благополучия. В: Univers Pedagogic. 2025, nr. 3(87), c. 72-78. ISSN 1811-5470.
8. КОЗМАН, Т. и НЕГУРЭ, И. Психологическое благополучие и жизненные ценности современных старшеклассников. В: Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii, 29 octombrie 2021, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2021, c. 216-229. ISBN 978-9975-46-564-9.
9. КОЗМАН, Т. и НЕГУРЭ, И. Теоретический анализ результатов изучения стиля жизни в современной психологии. В: Revista științifico-practică Psihologie, 2020, nr. 3-4 (37), c. 82-92. ISSN 2537-6276.
10. 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.
11. 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 кілева 5784 р.). Дніпро: Акцент ПП. 2023. С. 10-11. ISBN 978-966-921-356-3.