ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (СПбГУ)**

**Факультет психологии**

**Кафедра общей психологии**

Зав. кафедрой

(«Общая психология»)

Доктор психологических наук

Профессор

Аллахвердов Виктор Михайлович

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Выпускная квалификационная работа на тему:

**Характеристики психологического благополучия у юношей и девушек с разным уровнем психической ригидности**

Направление 030300 – Психология

Рецендент:

К.гс.н., специалист по УМР центра ДОП

по направлениям биология, история,

психология и философия

Борисова Елена Александровна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) Выполнил:

студент 4 курса

очной формы обучения

Бледных Иван Александрович

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Научный руководитель:

профессор, доктор психологических наук

Бызова Валентина Михайловна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Санкт-Петербург

2018

**АННОТАЦИЯ**

На основе анализа понятий психологического благополучия и психической ригидности была выдвинута гипотеза об их взаимодействии и влиянии на индивидуальные характеристики и особенности личности юношей и девушек. Методы исследования: шкала психологического благополучия К.Рифф в адаптации Шевеленковой Т.Д., Фесенко П.П.; опросник рефлексивности А.В.Карпова; Томский опросник ригидности Г.В.Залевского; корреляционный анализ, однофакторный дисперсионный анализ. Выборка: 167 человека, студенты. Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между психологическим благополучием и психической ригидностью (обратная). В группах же, отличающихся по уровню ригидности, наблюдались достоверные различия в показателях рефлексивности и психологического благополучия, значимых различий в их взаимосвязи не обнаружено.

Выводы: психическая ригидность является фактором, обусловливающим уровень благополучия личности. Имеются различия в характеристиках психологического благополучия у юношей и девушек.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психологическое благополучие, психическая ригидность.

**ABSTRACT**

Based on the analysis of the concepts of psychological well-being and mental rigidity, a hypothesis was put forward about their interaction and influence on individual characteristics and personality characteristics of young men and women. Sampling: 167 people, students. The following statistically significant relationships were identified: between psychological well-being and mental rigidity (reverse). In groups that differ in their level of rigidity, there were significant differences in the rates of reflexivity and psychological well-being, and no significant differences in their relationship were found.

Conclusion: mental rigidity is a factor that determines the level of well-being of the individual. There are differences in the characteristics of psychological well-being in young men and women.

Key words: psychological health, psychological well-being, psychic rigidity.

**Оглавление:**

Введение…………………………………………………………………………...6

Глава 1. Проблема психологического благополучия в отечественной и зарубежной психологии

1.1. Взаимосвязь психологического здоровья и психологического благополучия………………………………………………………………….…..8

1.2. Взаимосвязь психологического благополучия и психической ригидности

1.2.1. Психическая ригидность и психологическое благополучие………20

1.2.2. Понятие психической ригидности…………………………………..23

Выводы по первой главе………………………………………………………...26

Глава 2. Организация, процедура и методы исследования

2.1. Характеристика выборки…………………………………………………...27

2.2. Процедура исследования………………………………………………...…27

2.3. Методы исследования……………………………………………………....27

Глава 3. Показатели эмпирического исследования в выборках студенческой молодежи

3.1. Результаты эмпирического исследования в выборке биологов

3.1.1. Результаты психологического благополучия (К. Рифф) в выборке биологов……………………………………………………………...……...38

3.1.2. Показатели психической ригидности (Томский опросник ригидности Залевского) в выборке биологов……………………………..40

3.1.3. Результаты кластерного анализа биологов…………………….…...42

3.2. Результаты эмпирического исследования в выборке психологов

3.2.1. Результаты психологического благополучия (К. Рифф) в выборке психологов…………………………………………………………….……..46

3.2.2. Показатели психической ригидности (Томский опросник ригидности Залевского) в выборке психологов…………………………...48

3.2.3. Результаты кластерного анализа психологов……………………....50

3.3. Результаты корреляционного анализа показателей выборки биологов.................................................................................................................53

3.4. Результаты корреляционного анализа показателей выборки психологов……………………………………………………………………….57

3.5. Результаты психологической беседы

3.5.1. Примеры респондентов с низкой ригидностью…………….……....61

3.5.2. Примеры респондентов с высокой ригидностью……………….….63

3.6. Обсуждение результатов…………………………………………………...67

Заключение и выводы…………………………………………………...……....70

Список литературы……………………………………………………………....74

Приложение

Таблица 1: Методика «Шкала психологического благополучия К.Рифф (в адаптации Шевеленковой Т.Д., Фесенко П.П., 2005)»………………………..77

Таблица 2: Методика «Томский опросник ригидности Залевского (ТОРЗ)»…………………………………………………………………………...85

Таблица 3: «Опросник рефлексивности Карпова»…………………………….95

Таблица 4: Шкалы психологического благополучия (К. Рифф) в выборке биологов…………….............................................................................................98

Таблица 5: Шкалы томского опросника ригидности Залевского в выборке биологов ………………………………………………………............................98

Таблица 6: Шкалы психологического благополучия (К. Рифф) в выборке психологов…………………………………….....................................................99

Таблица 7: Шкалы томского опросника ригидности Залевского в выборке психологов…………………………………………………………………….....99

Таблица 8: Корреляции в общей выборке биологов………………………....100

Таблица 9: Корреляции в общей выборке психологов……………………....101

Таблица 10: Кластерный анализ биологов……………………………............102

Таблица 11: Кластерный анализ психологов…………………………………103

**Введение**

Почему каждый человек может быть психически здоров и счастлив по-своему? Ответ на этот неоднозначный вопрос лежит в области определения психической ригидности, но и здесь невооруженным глазом видна серьезная проблема.   
Существует некая зависимость: чем больше современная психология старается объяснить и укомплектовать феномен ригидности практическим смыслом, тем больше терминов и трактовок возникает вокруг него.   
На сегодняшний день известно несколько определений психологического здоровья, психологического благополучия, без которых невозможна корректная работа с таким состоянием, как психическая ригидность. Не все ученые ставят между здоровьем и благополучием знак равенства, поэтому наша цель – провести исследование свойств ригидности во всей ее многомерности.   
Актуальность проблемы психологического благополучия объясняется тем, что оно является субъективным показателем, который не может быть измерен только в ходе самоотчета, на основании субъективных критериев той или иной конкретно взятой личности, причем он не зависит напрямую от наличия или отсутствия каких-либо психических и физических недугов, в то время как психическая ригидность (фиксированные формы поведения) охватывает широкую группу поведенческих актов индивида, что может напрямую воздействовать на личность индивида и его отношение к самому себе. Актуальность нашего исследования состоит как раз в том, чтобы рассматривать психологическое благополучие и многоуровневую ригидность во взаимодействии, а не как два состояния, существующих автономно друг от друга.

Цель исследования: изучить влияние психической ригидности на психологическое благополучие.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи:

1) Провести диагностику показателей психологического благополучия.

2) Определить уровень психической ригидности личности.

3) Определить уровень рефлексивности.

4) Провести интервью с респондентами.

Объект исследования: студенческая молодежь от 18 до 22 лет.

Предмет исследования: характеристика психологического благополучия.

Гипотезы исследования:

1) Выраженная психическая ригидность оказывает влияние на психологическое благополучие в целом.   
2) Существуют различия в характеристиках психологического благополучия юношей и девушек.

Методы исследования: психодиагностические, статистические, психологический метод.

Практическая значимость исследования: полученные результаты могут использоваться в психологической практике для изучения особенностей личностей среди студенческой молодежи.

**Глава 1. Проблема психологического благополучия в отечественной и зарубежной психологии**

**1.1. Взаимосвязь психологического здоровья и психологического благополучия**

Говоря о психологическом здоровье как здоровье личности, важно отметить, что «классические» образцы патологии, относящиеся к психическому здоровью человека (как то: акцентуации характера и психопатии, невротизации, равно как и расстройства личности при неглубоких расстройствах интеллекта, в качестве последствий неблагоприятного физического воздействия и др.) относятся к внешней форме проявления здоровья личности, её «периферии», а не «ядру». Роль личности в интеграции психологической организации и установлении связей человека с окружающей средой является ключевой. В понимании личности как интегратора психологической регуляции человека, позволяющий достичь человеку своей человеческой сущности, «здоровая личность» – та, которой удалось этой сущности достичь. Норма здоровья личности здесь предстаёт даже не в виде оптимального условия, при котором возможно комфортное существование, но неким идеалом (Е.Ю.Коржова, 2013). В свою очередь, разные представления о природе человека, «человеческой сущности», продуцируют разные концепции личности – и, как следствие, разное видение того, что есть здоровая личность.

В психоаналитических концепциях, которые рассматривают здоровье с точки зрения успешной адаптации к социальной среде при удовлетворении врожденных потребностей, поиска компромисса между противоречивыми сторонами человеческой природы, рассматриваются такие компоненты здоровой личности, как:

1) сбалансированность её подсистем;

2) широкий спектр психологических защит (у нездоровой личности меньший запас сублимированной энергии, а значит, меньше средств к её реализации социально одобряемым способом) (М.В.Москвина, 2013).

З. Фрейд рассматривал следующие черты психологически здоровой личности:

– способность к продуктивной работе;

– постановка долговременных целей и их достижение;

– позитивные межличностные отношения;

– совладание с тревогой;

– широкий эмоциональный спектр без переживания угрозы;

– созидательная деятельность.

В свою очередь, уже в первой половине XX века создаются личностные профили психологически нездоровых людей, в противовес которым выделяются компоненты здоровья личности. Так, на основании клинических данных о повторных случаях психосоматических нарушений, в 1935 году Ф.Данбар предлагает концепцию так называемых «специфических личностных профилей». По её мнению, личностям, страдающим психосоматическими заболеваниями (как правило, неоднократно в течение жизни) свойственны определённые личностные черты, такие как: недостаточная вовлечённость, отстранённость от окружающих событий, алекситимия, то есть неумение выразить свои переживания. Характеристики «личности, склонной к несчастьям» по Ф.Данбар: импульсивная, спонтанная, живущая настоящим моментом и неспособная контролировать эмоциональные порывы; такие люди склонны к самонаказанию из-за неосознаваемого чувства вины. Такой личности противопоставляются сдержанные, уравновешенные, целенаправленные люди, склонные отказываться от удовлетворения текущих потребностей ради отдалённой цели.

Свойства личности, предрасположенной к психосоматическим заболеваниям по Ф.Данбар, впоследствии разделённые многими авторами:

– отсутствие вовлечённости, отстранённость от окружающей действительности;

– алекситимия, то есть невозможность вербализовать свои эмоции, что в конце концов приводит к некоторому упрощению эмоциональных переживаний, эмоциональной холодности;

– склонность к чувству вины, самонаказанию; высокий моральный контроль, вызывающий негативные переживания при несоответствии человека стандарту;

– тенденция к формальному регулированию переживаний, препятствующему выражению чувств.

Дополнительно к концепции Ф. Данбар, Р. Розенман и М. Фридман выделяют в качестве характерологических предпосылок психосоматических заболеваний такие факторы, как тревожность, эмоциональная реактивность и нестабильность, агрессивность.

В свою очередь, К. Хорни приписывает «невротической личности», склонной к психическим (и психосоматическим заболеваниям) такие черты, как ранимость, сильная тревожность, конформность, заниженная самооценка, внутренние запреты на выражение чувств, формальный контроль. Можно сказать, что личности, склонной к неврозам, присущ некоторый максимализм – если успех, то колоссальный, если превосходство, то полное. Само собой, соответствовать таким высоким стандартам не удаётся и человек испытывает дискомфорт.

Исходя из вышеследующего, мы видим, что такие характеристики, как чувство собственной ценности, вовлеченность, выносливость, умение вербализовать эмоциональные переживания, способность к неформальному выражению чувств, эмоциональная стабильность, глубокая принципиальная убеждённость в том, что дестабилизирующие (внешние и внутренние) воздействия – это в первую очередь потенциал для самосовершенствования, напротив, благотворно влияют на психологическое здоровье – и здоровье в целом.

Р. Мэй выделял следующие характеристики психологически здоровой личности, достигшей «здорового самовыражения», преодолевшей экзистенциальную тревогу, свободной и целостной:

1. Спонтанность как показатель интегрированности личности, согласованности её черт – в спонтанные процессы вовлекается большая часть личности в целом, поэтому без интегрированности спонтанность невозможна.

2. Искренность как выражение целостности личности – как и спонтанность, невозможна без интегрированности последней.

3. Самобытность – интегрированная личность автономна, независима от окружения, руководится внутренними побуждениями, а потому проявляет свою уникальность.

Г.Олпорт одним из первых делает попытку операционализировать понятие психологически здоровой, «зрелой» личности. Компоненты психологической зрелости по Олпорту предстают как постоянные, структурные черты личности, достигшей своего единства:

1) расширение границ «Я»;

2) независимость от детских черт и способов поведения; функциональная автономия черт;

3) опыт и его доступность сознанию, самопознание;

4) позитивные, доверительные межличностные отношения и надёжные способы их установления;

5) самопринятие, эмоциональная безопасность;

6) реалистическое восприятие, опыт и притязания; осознанная мотивация и управление поведением;

7) навыки и умение центрироваться на проблеме (в противовес эгоцентризму);

8) активная жизненная позиция;

9) индивидуализация;

10) способность к абстрактному мышлению, проницательность, чувство юмора;

11) ориентированность в настоящее и будущее;

12) цельная жизненная философия (ценности, нравственность, совесть) (Г.Олпорт, 1998).

В рамках гуманистической психологии впервые появляется идея о потенциях прогрессивного развития человека, реализуемых им в ходе жизненного пути (модели самоактуализации личности по С.Мадди) (разд. 1.1.1). Самоактуализирующейся личности как наиболее психологически здоровой по А. Маслоу, присущи следующие черты:

– гармония с собой;

– «творческое существование», креативность;

– самопознание;

– эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотношения с ней;

– принятие;

– автономия (от окружения, культурных явлений и т.д.);

– спонтанность, простота и естественность;

– оригинальность и свежесть восприятия, «непредубежденное понимание»;

– служение;

– «бытийная любовь»; позитивные и проникновенные межличностные отношения;

– чувство общности с людьми;

– высшие переживания;

– демократичность;

– философское чувство юмора (А.Маслоу, 1997; 1999).

К.Роджерс выделяет такие черты психологически здоровой, зрелой личности, как: согласованность между чувством самости и характеристиками организма; любовь к себе и другим; открытость новому опыту и изменениям; стремление к целостной жизни; чувство общности с людьми и природой; автономия; жизненный поиск и развитие.

На основе гуманистических концепций личности (в частности, А.Маслоу), программ «Моральных и духовных ценностей», разработанных для учебных заведений Лос-Анджелеса, а также некоторых собственных представлений, В.А.Ананьев выделяет следующие качества психологически здоровой личности: делает добрые дела без ожидания выгоды; воспринимает критику как ресурс для самосовершенствования; разбирается в сути дела, прежде, чем вынести суждение; несёт ответственность за свои действия; адекватно воспринимает действительность; верна своей цели и не останавливается перед трудностями; спокойна и гармонична, не растрачивает негативные эмоции; автономна, независима от культуры и окружающей среды; принимает то, что не может изменить; видит различия между целью и способом её достижения, обладает чётко выраженными моральными ориентирами; способна устанавливать позитивные отношения; обладает чувством этики и философским, невраждебным юмором; живёт спонтанно, просто и естественно, но вовлечено в жизнь; сфокусирована на проблемах вне себя; терпелива; обладает свежестью и оригинальностью видения и оценок; демократична; обладает чувством принадлежности, не закрывая глаза на недостатки; креативна, черпает из жизни силу и вдохновение; последовательна в достижении рационально поставленных целей (В.А.Ананьев, 2006).

Другое обобщение компонентов психологически здоровой, «уравновешенной» личности, предлагает Ж.Годфруа:

1. Физическое здоровье и внимание к своему телу.

2. Способность устанавливать гармоничные межличностные отношения; заботиться о себе и о других.

3. Высокое интеллектуальное развитие: способность мыслить и действовать продуктивно; поиск выхода из трудных ситуаций; быстрый переход к действию (скорость интеллектуальных процессов, инициатива); понимание своих способностей и их использование; направленное самосовершенствование; творческое, нестандартное мышление.

4. Высокое нравственное развитие: чувство справедливости, автономия, способность признать свои ошибки.

5. Социальное развитие: непосредственность, легкость в установлении контактов.

6. Личностное развитие: уважение, чувство юмора (не воспринимает себя слишком серьёзно), любовь к жизни, доброта, ответственность, эмоциональная устойчивость (Ж.Годфруа, 1992).

Другие критерии личностного здоровья: социальная адаптация и адекватность реакций внешним воздействиям, адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающей действительности, направленность на общественно полезное дело, ответственность, эмпатия, альтруизм, бескорыстность, культура потребления (М.В.Москвина, 2013).

Можно обобщить компоненты психологически здоровой личности с позиции гуманистической психологии следующим образом:

1. Адекватное восприятие окружающей действительности при положительном отношении к ней, безусловное её принятие и, следственно – позитивное взаимодействие.

2. Высокая самооценка как оценка достоинств; восприятие себя, других и мира не в связи с защитой или нападением, но с сотрудничеством. Любовь к себе и другим.

3. Безусловное принятие себя при стремлении к самосовершенствованию и смысловому существованию, самоактуализация.

4. Активная жизненная позиция. Стремление к созидательной деятельности, творчество.

5. Спонтанность и естественность как показатель целостности Я, автономия при чувстве причастности к людям, собственная жизненная философия и этика.

6. Стремление к созиданию, творчество.

7. Эмоциональная стабильность и устойчивость.

8. Принятие ответственности.

9. Способность к пиковым переживаниям.

10. Открытость новому опыту.

11. Целостное существование во временной перспективе.

На современном этапе развития общества становится востребованным изучение связи психологического благополучия с психологическим здоровьем личности, что, прежде всего, обусловлено тем, что психологически здоровый человек способен наиболее успешно самоактуализироваться, самореализоваться.

Благополучие, как и «позитивное здоровье», предполагает реализацию физических и духовных потенций человека (Г.С.Никифоров, 2006).

Однако, как и в случае с понятием психологического здоровья, термин «психологическое благополучие» однозначно не операционализирован. Так, Н.Брэдбурн и Э.Динер первостепенную роль в становлении психологического благополучия уделяют аффекту – позитивному либо негативному – который влияет на самооценку человеком собственного благополучия. Э.Динер также говорит о когнитивном и эмоциональном аспекте психологического благополучия – когнитивном анализе своего жизненного пути и эмоциональной его оценке в категориях «хорошо-плохо». По их мнению, психологическое благополучие – чисто субъективный показатель, который не может быть измерен иначе, чем в ходе самоотчета, на основании субъективных критериев той или иной конкретно взятой личности. Согласно теории самодетерминации Р.Райана и Э.Диси, психологическое благополучие базируется на базовых потребностях личности:

1) автономии – восприятие человеком своего поведения как

конгруэнтного внутренним ценностям и желаниям личности, в основе которого находятся поддержка и отсутствие контроля со стороны окружающих;

2) компетентности – склонности к овладению своим окружением и эффективной деятельности в нём, в основе которой находится среда, выдвигающая перед человеком задачи оптимальной сложности и дающая ему положительную обратную связь;

3) связях с другими – стремления к близости с другими, формирующегося на основе тепла и заботы от окружающих.

Анализируя подходы к психологическому благополучию в западных психологических школах, Р.Райан выделяет следующие направления:

1. Гедонистическое – психологическое благополучие в первую очередь связано с удовлетворенностью либо неудовлетворенностью человека собственной жизнью.

2. Эвдемонистическое – включает также представление о самоактуализации, существовании во временной перспективе, личностном росте как необходимом условии психологического благополучия.

Психологическое благополучие может представать как актуальное и потенциальное («идеальное»), отражающее собственно переживание человеком своего отношения к жизни и его представления о том, как оценивает свою жизнь психологически благополучный человек, равно как и об идеале благополучия, аспектов жизнедеятельности, к которым следует стремиться и которые стоит развивать.

Таким образом, психологическое благополучие – своего рода самооценочный показатель, не зависящий напрямую от наличия или отсутствия каких-либо психических и физических недугов, или черт, присущих «здоровой личности», но и их восприятия самой личностью как значимых или не значимых, акцентирования внимания на позитивных либо негативных аспектах её бытия. В силу этой спорности определяемого явления, существует тенденция обособления понятия психологического благополучия от терминов, близких ему по значению, но не тождественных, среди которых и собственно психологическое здоровье (Т.Д.Шевеленкова, П.П.Фесенко, 2005).

Тем не менее, существует и противоположный подход. Так, А.В.Воронина, на основании того факта, что в настоящий момент «здоровье» рассматривается как «благополучие» в широком смысле слова, разрабатывает представление о психологическом благополучии как системном качестве человека, обретаемом им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций. Психологическое благополучие проявляется в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей. Таким образом, психологическое благополучие выступает в качестве условия реализации потенциальных возможностей и способностей личности (М.В.Москвина, 2013).

Отталкиваясь от представлений об уровневой модели пространства бытия человека, А.В.Воронина выделяет следующие уровни благополучия личности:

1. Психосоматическое здоровье, соответствующее низшему, биологическому уровню бытия. Сохранность психофизиологических механизмов, адекватная работа психики, отсутствие вытеснения психических расстройств в соматику.

2. Социальная адаптированность, соответствующая социально-педагогическому уровню бытия. Освоение социальных норм, навыков социального поведения, овладение механизмами адаптации к окружающей социальной среде.

3. Психическое здоровье, соответствующее социокультурному уровню бытия. Ценностно-смысловое самоопределение человека в пределах существующих культурных норм.

4. Психологическое здоровье, соответствующее духовно-практическому уровню бытия. Выход за пределы осознаваемых культурных норм и обретение индивидуально-личностных.

Психологическое благополучие в уровневой модели Ворониной предстаёт как интегрирующее целое, включающее в себя вышеперечисленные определения здоровья, находящиеся у него в соподчинении. Каждый новый уровень благополучия даёт личности обновленное представление о себе, а таким образом, и новые возможности для реализации своего потенциала. При нарушении нижестоящего уровня вышестоящий не формируется, нарушение трёх нижестоящих уровней воспринимается как болезнь, а нарушение отдельного уровня или двух – как предболезненное состояние (А.В.Воронина, 2002).

При этом некорректно говорить о полном психологическом благополучии без достижения психологического здоровья – которое в свою очередь не может быть сформировано без формирования трёх предшествующих уровней. Исходя из этого, мы видим, что понятие психологического благополучия можно в некоторой степени отождествить с понятием психологического здоровья, ведь с его достижением и формируется психологическое благополучие.

На основе анализа ранее предложенных теоретических подходов к психологическому здоровью (в частности, теории А. Маслоу, К. Юнга, Э. Эриксона, Г. Олпорта, К. Роджерса и др.), К.Рифф выделила шесть компонентов психологического благополучия, которые во многом перекликаются с ранее перечисленными характеристиками «психологически здоровой» личности, и в некотором смысле обобщают их:

1. Позитивные отношения с окружающими людьми: способность устанавливать и поддерживать доверительные отношения, открытость общению, умение сопереживать, эмпатия, умение идти на компромисс ради поддержания отношений.

2. Автономия: независимость от окружения, нонконформизм, самооценка исходя из собственных предпочтений, способность к оригинальным суждениям.

3. Управление окружающей средой: ощущение собственной компетентности, чувство контроля над обстоятельствами, овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого и преодолевать трудности на пути реализации собственных целей.

4. Личностный рост: стремление к развитию и самоактуализации, открытость новому опыту, способность учиться, ощущение собственного изменения во временной перспективе в противовес чувству скуки, стагнации и отсутствию веры в свои способности.

5. Цель в жизни: смысловое существование, ощущение ценности того, что делает человек и того, что с ним происходит, происходило в прошлом и будет происходить в дальнейшем.

6. Самопринятие: позитивная самооценка себя и жизни в целом, принятие себя и жизни, удовлетворенность собой и своим опытом, даже негативным (Ryff C.D., 1989; Фесенко П.П, 2005).

**1.2. Взаимосвязь психологического благополучия и психической ригидности**

**1.2.1. Психическая ригидность и психологическое благополучие**

Понятие «психической ригидности» (или «фиксированных форм поведения», ФФП) охватывает широкую группу поведенческих актов индивида или групповой системы, биосоциально либо в плане культурных норм, переставших быть адекватными условиям окружающей среды, но упорно повторяющихся и продолжающихся, когда объективно существует потребность их прекращения либо изменения. В то же время уровень осознания и принятия таких изменений личностью или группой может различаться. По Г.В. Залевскому, лучше всего фиксированные формы поведения человека проявляются в ситуации социальных изменений (Г.В. Залевский, 2007).

На настоящий момент существует несколько объяснительных концепций ФФП:

1. Нейродинамическая. Психическая ригидность имеет нервную природу и связана с особенностями нервных процессов, инертностью таковых и её возрастанием;
2. Энергетическая. Психическая ригидность объясняется с точки зрения принципа экономии энергии («фиксирование» поведения как способ сохранить силы);
3. Филогенетическая. Фиксированные формы поведения как пережиток инстинктивного реагирования; чем ниже живой организм находится на филогенетической лестнице, тем более ригидно его поведение;
4. Онтогенетическая. Фиксированные формы поведения присущи индивиду на более ранних стадиях онтогенеза;
5. Личностно-средовая. Нарушение гармонии взаимодействия между организмом и средой: поведение индивида детерминировано не гибкими средовыми воздействиями и ригидными внутренними установками в их совместном балансе, но только последними, что нарушает адаптацию. Авторы концепций указывают, что в таком случае опыт сводится к чисто субъективному, а внутренние раздражители и стрессогенные воздействия (в частности, приводящие к психосоматическим расстройствам) совершенно произвольны и «отделены» от внешней среды;
6. Диспозиционная. Психическая ригидность как черта личности, «диспозиционная ригидность» (Р.Кеттел), всеобщее проявление ригидности в структуре личности.
7. Стрессогенная. Причина фиксированных форм поведения кроется в негативных стрессовых переживаниях, ригидность имеет адаптационный потенциал и служит сохранению здоровья, ригидность как особое состояние в ответ на стресс.
8. Патогенетическая. Возрастание фиксированных форм поведения в патогенезе психических заболеваний.
9. Психодинамическая. Фиксированные формы поведения как проявления интрапсихических защитных механизмов.
10. Научения. С точек зрения бихевиорального и когнитивного подходов, фиксированные формы поведения как результаты неправильного научения, воспитания, неадаптивные базисные схемы (см. раздел 1.2.2.).
11. Системная. Фиксированные формы поведения как системные явления, проявляющиеся в том или ином виде во всей жизнедеятельности человека как индивида, личности и субъекта деятельности (Г.В. Залевский, 2003).

Залевский предлагает собственную концепцию фиксированных форм поведения – акциональную структурно-уровневую модель, объединяющую взгляды на ригидность как свойство личности и состояние. Та включает в себя следующие положения:

1) Структурно-уровневая организация личности и её поведения. Проблема ригидности рассматривается через структуру действия, нарушения отношений элементов этой структуры, какой уровень выступает доминирующим в ходе гибкого или ригидного действия;

2) Пространственная ригидизация личности обусловливает особенности протекания ФФП;

3) ФФП представляют собой нарушения отношений внутри структуры личности – между уровнями цели и средства (акциональная ригидность). При этом ригидизируется либо уровень цели, либо уровень средства. Выделения объекта деятельности не происходит, цель и средство срастаются в неадаптивный конструкт: неадекватное средство само по себе становится целью, а сверхфиксированная цель превращается в самоцель, также делая средства, которыми можно было бы её достичь, неадекватными (Г.В. Залевский, 2007).

Мы видим, что понятие психической ригидности, как и понятие психологического здоровья и рефлексивности, достаточно широко и многосторонне. В следующих разделах мы постараемся конкретизировать значение психической ригидности и рассмотреть, как психическая ригидность и флексибильность могут повлиять на психологическое благополучие личности, есть ли основания говорить об их связи с рефлексивностью.

**1.2.2. Понятие психической ригидности**

Психическая ригидность (лат. rigiditas – негибкий, жёсткий, окостенелый) – устойчивое свойство личности, выражающееся в трудности коррекции программы поведения в целом или его отдельных элементов при объективной необходимости. При этом, психическая флексибильность является противоположной ригидности характеристикой гибкости поведения. Главным образом, ригидность определяется через категорию «способности» – как к изменению поведения, так и к желанию изменения поведения. С точки зрения психической ригидности можно охарактеризовать как индивида (индивидуальная ригидность), так и группу лиц (групповая ригидность).

Следует различать ряд близкородственных, но не тождественных ригидности понятий:

1. Инертность. Данная характеристика относится к скорости и подвижности нервных процессов. Последние не являются особенностями личности индивида и не определяют их, но лишь обусловливают механизмы взаимодействия организма с миром. Скорость реакций и предпочитаемый темп нельзя приравнивать к ригидности/флексибильности: в таком случае, представителей флегматического и меланхолического типа темперамента должно было бы отнести к «ригидным личностям», в то время как опытные исследования подтверждают обратное. И напротив, высокая скорость перехода от одной неизменной установки к другой не означает «флексибильности» личности.
2. Устойчивость. Выражается в способности системы возвращаться к исходному состоянию после прекращения воздействия, которое вывело его из этого состояния; способность живого организма быть устойчивым характеризует его адаптивность и приспосабливаемость к изменчивым условиям среды. Напротив, чрезмерная лабильность поведения и невозможность выработать стойкий жизненный стереотип намного ближе «клинической картине» фиксированных форм поведения. Некоторые авторы трактуют устойчивость как такую особенность характера, которая отражает стабильность убеждений и ценностей, принципиальность. При этом «чрезмерная устойчивость», косность и консервативность может развиться в ригидность (Г.В. Залевский, 2007).

Залевский выделяет следующие параметры психической ригидности:

1. интенсивность (сила и глубина ригидности) и экстенсивность (объём охвата структуры личности по «вертикали» и «горизонтали», при высокой интенсивности и охвате ригидности можно говорить о ригидности как типообразующем свойстве личности);
2. устойчивость (ригидность реагирования, ригидность как состояние, ригидность как диспозиция);
3. генерализованность, доминирование (симптомокомплекс ригидности);

4) мотивированность (принятие либо неприятие необходимости изменений).

Исходя из вышеуказанного, подразделяются шесть типов ригидности:

1. Симптомокомплекс ригидности (СКР) – широкий спектр склонностей к фиксированным формам поведения: персеверациям, навязчивостям, стереотипиям, упрямству, педантизму и собственно ригидности.

2. Актуальная личностная ригидность (АР). Отражает ригидность в собственном значении – как трудность коррекции программы поведения, восприятия нового опыта, изменения мнения, отношения, установки, мотивов, переживаний, в ситуации, объективно требующей их перемен.

3. Сенситивная ригидность (СР). Отражает эмоциональную реакцию человека на новые события и ситуации, требующие перемен, неофобические реакции (страх нового).

4. Установочная ригидность (УР). Личностный уровень проявления психической ригидности, проявляющийся в позиции, отношении или установке на принятие либо непринятие нового, необходимости изменений самого себя, своей самооценки, своих притязаний, ценностей и привычек. За подобной позицией могут находиться самые разные мотивы осознанного уровня.

5. Ригидность как состояние (РСО). Зависимость склонности к ригидному поведению от функционального состояния организма (например, стресса, страха, утомления, болезни). При этом в нормальном состоянии организма индивид может не демонстрировать склонности к фиксированным формам поведения.

6. Преморбидная ригидность (ПMP). Выраженность фиксированных форм поведения в онтогенезе; проявление таковых в раннем возрасте («преморбидный» здесь выступает как «предшествующий диагностике», проявления подобного типа ригидности субъективно и ретроспективно оцениваются респондентом).

**Выводы по первой главе**

Первоначально в качестве вводной информации в данной главе были рассмотрены различные психоанатилические концепции, занимающиеся изучением здоровья с точки зрения успешной адаптации к социальной среде при удовлетворении врожденных потребностей и поиска компромисса между противоречивыми сторонами человеческой природы (М.В.Москвина, З.Фрейд, Р.Мэй, Г.Олпорт), включая анализ психологически нездоровых людей (Ф.Данбар, Р.Розенман, М.Фридман, К.Хорни) и изучение отдельных компонентов психологически «зрелой» личности (А.Маслоу, К.Роджерс, В.А.Ананьев, Ж.Годфруа).

Далее в качестве продолжения главной темы данной работы было рассмотрено психологическое благополучие, как необходимое и востребованное звено в связи с психологическим здоровьем личности. Были представлены различные подходы и теории о том, что психологическое благополучие из себя представляет (Г.С.Никифором, Н.Брэдбурн, Э.Динер, Р.Райан, Э.Диси, Т.Д.Шевеленкова, П.П.Фесенко, А.В.Воронина), включая определения благополучия личности, ее компоненты и уровни.

В конце первой главы была рассмотрена взаимосвязь психологического благополучия и психической ригидности, а также определение ригидности, ее типы и концепции фиксированных форм поведения (Г.В.Залевский, Р.Кеттел).

**Глава 2. Организация, процедура и методы исследования**

**2.1** **Характеристика выборки**

В исследовании приняли участие 52 студента биологического факультета СПбГУ, из них 22 юноши и 30 девушек в возрасте от 18 до 22 года, а также 115 студентов факультета психологии СПбГУ, среди которых 13 молодых людей и 102 девушки в возрасте от 18 до 25 лет . Выборка респондентов осуществлялась по случайному принципу, участие респондентов в исследовании было добровольным без дополнительного стимулирования.

**2.2 Процедура исследования**

Исследование проходило дистанционно: потенциальным респондентам было предложено принять участие в исследовании, выразившим соответствующее желание были выданы бланки с вопросами. Респондентам сообщалось о возможности получить обратную связь. Респондентам предлагалось ввести свой возраст и имя в соответствующую графу анкеты, однако представлялась возможность также для анонимного прохождения. Участникам предлагались следующие методики: шкалы психологического благополучия (К. Рифф) в адаптации Шевеленковой Т.Д., Фесенко П.П., опросник рефлексивности Карпова, Томский опросник ригидности Залевского. С каждым респондентом обсуждались результаты исследования и анкетирования.

**2.3 Методы исследования**

Для исследования были выбраны следующие методики:

1. **Шкала психологического благополучия (The scales of psychological well-being) К.Рифф** (в адаптации Шевеленковой Т.Д., Фесенко П.П., 2005)

Присутствует несколько вариантов методики: из 120, 84, 54 и 18 пунктов. Наиболее распространённая – версия из 84 пунктов, в которой на каждую из 6 шкал приходится по 14 утверждений. Вариант методики, адаптированный для русскоязычной аудитории Шевеленковой Т.Д. и Фесенко П.П., включает в себя 84 утверждения, из которых 44 носят прямой характер, а 40 – обратный. Такое расположение утверждений позволяет нивелировать негативные эффекты, возникающие при недостаточной искренности испытуемых.

Стандартная инструкция, использованная также в нашей работе: «Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Отметьте цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением: 1 – абсолютно не согласен; 2 – не согласен; 3 – скорее не согласен; 4 – скорее согласен; 5 – согласен; 6 – абсолютно согласен. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует». Список утверждений представлен в приложении (таблица 1).

Обработка результатов сводится к подсчёту набранных баллов, которые суммируются в шесть шкал: «Позитивные отношения с окружающими», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие». Возможен также подсчёт общего индекса психологического благополучия в результате суммирования данных по шкалам.

Содержание шкал опросника соответствует модели психологического благополучия, предложенной К.Рифф (см. раздел 1.1.2). Кроме того, в ходе факторного анализа, Шевеленкова и Фесенко вывели альтернативную систему шкал: «Баланс аффекта», включающую вопросы, касающиеся оценки себя, позитивных отношений с другими; «Осмысленность жизни», включающую пункты о целеполагании и реализации планов, управления средой; «Человек как открытая система», включающая вопросы на открытость человека новому опыту, личностный рост, и «Автономия». (Т.Д.Шевеленкова, П.П.Фесенко, 2005)

2. **Томский опросник ригидности Залевского**

Томский опросник ригидности Залевского (сокр. ТОРЗ) - клинико-психологическая тестовая методика, предназначенная для количественной и структурной оценки ригидности как свойства личности. Опросник разработан Г.В. Залевским в 1987 году.

ТОРЗ состоит из 150 пунктов. В связи со значительным объёмом опросника и его монотематичностью пункты выполнены в виде вопросов и утверждений, касающихся многообразных проявлений ригидности в различных сферах жизни.

Текст опросника представлен в приложении (таблица 2).

Структурно ТОРЗ состоит из 8 шкал:

1. Шкала общей ригидности склонности, к широкому спектру фиксированных форм поведения, СКР (симптомокомплекс ригидности) - персеверациям, навязчивостям, стереотипиям, упрямству, педантизму и собственно ригидности. Именно последний аспект шкалы СКР - ригидность в собственном или узком смысле - неспособность при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установку, мотивы, модус переживания и т.п. - отражен во входящей в СКР (2) субшкале актуальной ригидности (АР). Вопросы и утверждения этой субшкалы в разном количестве и модификациях входят в остальные шкалы ТОРЗ;
2. Шкала сенситивной ригидности (СР) отражает эмоциональную реакцию человека на новое, на ситуации, требующие каких-либо изменений, возможно, страх перед новым, своего рода неофобия. Это, несомненно, личностный уровень проявления психической ригидности, выраженный в эмоциональном отношении к соответствующим требованиям объективной действительности.
3. Шкала установочной ригидности (УР) также отражает личностный уровень проявления психической ригидности, выраженный в позиции, отношении или установке на принятие - непринятие нового, необходимости изменений самого себя - самооценки, уровня притязаний, системы ценностей, привычек и т.п. За такой позицией могут лежать самые разные мотивы осознанного уровня.
4. Шкала ригидности как состояния (РСО). Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что в состоянии страха, стресса (дистресса), плохого настроения, утомления или какого-либо болезненного состояния человек в высокой степени склонен к ригидному (шире - к фиксированному) поведению. В обычных условиях подобное поведение он может не проявлять. Правда, нередко ригидность как состояние (как реакция) сочетается с ригидностью как чертой характера, а потому проявляется исключительно сильно и тотально.
5. Шкала преморбидной ригидности (ПMP). Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что испытуемый уже и подростковом и юношеском (школьном) возрасте испытывал трудности в ситуациях каких-либо перемен, нового и т.п. Взрослые, опрашиваемые ретроспективно оценивают то, как они себя вели, переживали и решали те или иные проблемы в соответствующих ситуациях в школьном возрасте (для больных - это преморбидный период).
6. Шкала реальности (ШР). Это вид контрольной шкалы. Она показывает, исходит ли испытуемый в своих ответах на вопросы ТОРЗ из своего опыта или только из предположений. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что испытуемый исходил из некоторых предположений, а потому результаты обследования не могут вызывать доверия.
7. Шкала лжи (ШЛ). Вопросы вычленены из [Личностного опросника Г. Айзенка](http://psylab.info/%D0%90%D0%B9%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0_%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA) с целью повышения достоверности получаемых результатов. Количественно исчисляется аналогично шкале реальности ТОРЗ.

3. **Опросник рефлексивности Карпова**

Методика представляет собой опросник, предназначенный для измерения степени развития такого личностного свойства, как рефлексивность. Разработана на русском языке в 2003 году А.В. Карповым.

Опросник состоит из 27 пунктов, ответы на которые формируются по 7-балльной шкале Ликкерта. По опроснику формируется одно значение, характеризующее общую степень развития рефлексивности личности.

Инструкция и бланк методики:

Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа: 1 – Полностью не согласен; 2 – Не согласен; 3 – Скорее не согласен; 4 – Не могу определиться; 5 – Скорее согласен; 6 – Согласен; 7 – Полностью согласен.

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Текст опросника представлен в приложении (таблица 3).

4. **Вопросы для психологического интервью**

С респондентами также было проведено интервью. Им был задан ряд вопросов касательно психологического благополучия. Некоторые из этих вопросов были отобраны для более тщательного анализа ответов в женской выборке.

1) Что необходимо сделать, чтобы обрести контроль над собой?

- «Работать над собой, быть в гармонии с собой»

- «Осмысливать ситуацию и свое поведение»

- «Адекватно оценивать себя и окружение, перестать жалеть себя»

- «Понять свои чувства и эмоции, научиться их регулировать»

- «Сдерживаться чувства»

- «Понимать, что агрессия, злость и раздражение отнимают жизненные силы; задавать себе вопросы»

- «Самовнушение, поверить в себя, в свой успех»

- «Беседа с близким другом, прогулка в одиночестве, музыка»

- «Сделать что-нибудь приятное и отвлекающее (просмотр фильма, рисование)»

В целом ответы студентов направлены на самопонимание, смену деятельности и саморегуляцию.

2) Как обрести способность изменить свои иррациональные представления о психологическом неблагополучии?

- «Нужно ли? Принимать себя таким, каков есть / нужно захотеть»

- «Мыслить более позитивно, самоубеждение»

- «Повысить самооценку, самовнушение»

- «Получить больше знаний (из книг и пр.) и понимания (психологическая помощь, послушать тех, кто больше разбирается)»

- «Ориентироваться на образ психологического благополучия человека»

- «Разобраться с положительными и отрицательными аспектами, изменить тему мышления»

- «Пересмотреть свои взгляды на мир»

- «Отвлечься на хорошее, побыть с друзьями»

- «Перестать мыслить так, как тебе сказали»

В целом ответы респондентов направлены на расширение границ мышления и повышение уровня самооценки.

3) Каким образом изменить стиль негативное мышления?

- «Строить благополучный исход»

- «Видеть положительные стороны в большинстве жизненных ситуаций, не зацикливаясь на проблемах»

- «Понять причины этого и работать над этим»

- «Изменить внутреннее восприятие

- «Избегать негативных ситуаций, концентрироваться на приятных событиях»

- «Научиться ценить положительные переживания»

- «Понять, что жизнь не так длинна, как кажется

- «Общение с людьми с иным типом мышления»

В целом ответы отражают стремление к приобретению жизненного опыта.

4) Что сделать, чтобы помочь себе стать психологически благополучным?

- «Понимать себя и окружающих»

- «Жить в гармонии с собой»

- «Расставить приоритеты, работать»

- «Сменить обстановку, самовнушение о хорошем»

- «Постоянно контролировать и анализироваться свое состояние»

- «Найти цель в жизни»

- «Полюбить себя, позволить своим талантам раскрыться, понять, что сам в ответе за то, как мир относится к тебе, улыбаться почаще»

- «Изменить отношение к миру в целом, активный образ жизни»

- «Отвлечься от волнующих проблем»

- «Заставить себя думать не так о плохой стороне вещей»

- «Найти в себе положительные черты, достоинства»

- «Наполнить жизнь интересными занятиями»

- «Получать удовольствие от того, что имеешь, реализация своего потенциала, наслаждаться жизнью»

- «Не бояться неудач»

- «Понять себя, перестать бороться со своей природой»

Ответы респондентов в целом свидетельствуют об открытости новому опыту.

5) Способы преодоления психологического неблагополучия?

- «Открыто выражать сильные эмоции в трудные минуты»

- «Работать над собой, бороться со страхами»

- «Мыслить позитивно, обратиться за помощью к окружению»

- «Пытаться справляться с тревожностью»

- «Принять и понять себя, свою природу»

- «Избегание стрессовых ситуаций»

- «Уверенность в себе»

- «Принятие себя, внутренний положительный настрой, развивать положительное отношение к себе»

- «Преодолевать страх перед общением, не переживать из-за незначительных проблем, мыслить положительно, не допускать доминирования отрицательных эмоций»

- «Быть терпимым, быть добрым к людям»

- «Общение с родными и друзьями, возможность поделиться переживаниями»

- «Иметь дело, которое нравится»

- «Периодически менять обстановку, переключаться на хорошие мысли»

- «Заняться самокопанием»

- «Внимать к собственной телесности»

- «Чтение хороших книг»

- «Не замыкаться в себе, поддерживать интерес к жизни»

- «Изменить взгляд на жизнь, стараться жить настоящим, видеть в себе хорошее»

- «Активный образ жизни, хобби»

- «Компенсировать сдержанные чувства

- «Забота о ком-то»

Ответы респондентов отражают стремление к самопринятию и самоуважению.

6) Каким образом открыть в себе неуязвимость к стрессообразующим факторам?

- «Если бы я знала, жизнь стала бы раем»

- «Мыслить позитивно, чтение книжек, оптимизм, вера в себя»

- «Переживать их совершенно спокойно, взвешивать их важность»

- «Анализ стрессовых ситуаций, адаптация»

- «Отлучиться от мира, умение на время изолировать себя»

- «Изменить свое отношение к неудачам, изменить взгляды на жизнь»

- «Разрабатывать стратегии действий при стрессовых факторах»

- «Представлять, что через 10 лет нынешние проблемы будут казаться смехотворными»

- «Работать над собой – своим полем и внутренней силой»

- «Способность переживать с наименьшими потерями (научиться абстрагироваться, забывать о проблемах, относиться легче)»

- «Действовать по отработанной схеме»

- «Понять, что жизнь на этом не заканчивается»

- «Читать специальную литературу по этой теме»

Ответы включают необходимость анализа стрессообразующих ситуаций и самоконтроль.

**Выводы:**

В целом у студентов прослеживается стремление к пониманию самих себя и других, что в дальнейшем может помочь в саморегуляции, обретении автономии, и повышению самооценки, а также обретению нового жизненного опыта, осмысленности собственных действий и поиску жизненных целей.

**Глава 3. Показатели эмпирического исследования в выборках студенческой молодежи**

**3.1. Результаты эмпирического исследования в выборке биологов**

**3.1.1. Результаты психологического благополучия (К. Рифф) в выборке биологов**

(см. таблицу 4 в приложении)

Средний показатель благополучия в мужской выборке (22 человека) оказался ниже (349,14) относительно средний значений (363), однако все равно входит в пределы нормы, согласно результатам адаптации Шевеленковой Т.Д. и Фесенко П.П. Рассматривая отдельные шкалы психологического благополучия следует обратить внимание на конкретные результаты опроса. Средние значения «позитивного отношения», «управления средой», «личностного роста», «самопринятия», «осмысленности жизни» и «открытость системы» оказались ниже нормативных значений, а баланс аффекта – выше, что свидетельствует о заниженной самооценке некоторых представителей данной выборки, не учитывая показали по шкале лжи. Однако шкалы «автономия» оказалась единственной, которая показала результаты выше нормативных.

Средний показатель благополучия в женской выборке (30 человек) оказался ниже (353,63) относительно нормативных значений (370). Рассматривая отдельные шкалы психологического благополучия следует обратить внимание на конкретные результаты опроса. Средние значения «положительные отношения с другими», «автономия», «управления средой», «личностного роста», «целей в жизни» и «осмысленности жизни» оказались в пределах нормы, показатели «самопринятия» оказались заниженными, хотя и входят в пределы нормативных значений, а баланс аффекта – выше, что свидетельствует о заниженной самооценке большинства представителей данной выборки.

Все участники исследования в обеих выборках были разделены на три кластера согласно результатам каждого в определенной шкале, опираясь на нормативные значения.

Среди биологов были выявлены следующие результаты (см. таблицу 4 в приложении):

1) В мужской выборке (22 человека) большинство молодых людей обладают высоким уровнем благополучия. Поскольку в трех шкалах («личностный рост», «самопринятие», «осмысленность жизни») нельзя выделить отдельную группу касательно количества людей с разным уровнем значений, так как они разделились примерно поровну, а в двух шкалах («управление средой», «человек как открытая система») большинство респондентов имеют средние показатели, то можно сделать вывод о том, что главный упор у юношей в данной выборке идет на самостоятельность и независимость («автономия»), а также на формирование глобальных жизненных целей («цели в жизни»).

2) В женской выборке (30 человек) же дела обстоят несколько иначе.

Во всех шкалах результаты большинства респонденток заняли близкие к нормативным значения, кроме «положительные отношения с другими», где большинство результатов поровну разделилось на низкие и средние, что говорит о том, что люди в данной выборке стараются либо отстраниться от общества, либо контактировать только с близким кругом людей. Уровень благополучия у большинства так же средний, однако ключевым фактором, вносящим сомнения, является уровень самооценки («баланс аффекта») у большинства. В данной выборке он высокий, что говорит о низкой самооценке большинства респонденток.

**3.1.2. Показатели психической ригидности (Томский опросник ригидности Залевского) в выборке биологов**

(см. таблицу 5 в приложении)

Средний показатель общей ригидности в мужской выборке оказался равен 128,86. Это свидетельствует о том, что показатель общей ригидности у большинства респондентов высокий, выражаясь конкретнее, более 60% студентов-мужчин обладают низкой пластичностью. Средний показатель актуальной ригидности равен 33,36, что говорит об умеренном уровне ригидности в данной шкале. Уровни сензитивной и установочной ригидности также являются умеренными (29,18 и 33,05), причем в шкале сензитивной ригидности показатели большинства юношей (18 из 22) не выходят за рамки нормативных значений, это может свидетельствовать о склонности членов данной выборки действовать согласно обстоятельствам, что может быть связано с показателями шкалы «автономия» опросника К. Рифф. Показатели ригидности как состояния отражают высокий уровень (15,45), причем у 13 из 22 респондентов замечен высокий уровень и выше, а из них у 6 – очень высокий уровень ригидности (от 20 до 24). Показатель преморбидной ригидности преимущественно занимает умеренную позицию, об этом же свидетельствует и средний показатель по выборке, равный 38,36.

Средний показатель общей ригидности в женской выборке оказался равен 124,86. У 16 из 30 девушек показатель общей ригидности высокий. Средний показатель актуальной ригидности равен 30,66, что говорит об умеренном уровне ригидности в данной шкале. Уровни сензитивной и установочной ригидности также являются умеренными (30,66 и 28,1), причем в шкале сензитивной ригидности показатели большинства девушек (23 из 30) не выходят за рамки нормативных значений, а также 17 из 30 девушек имеют средние показатели по шкале установочной ригидности. Однако средние показатели ригидности как состояния отражают высокий уровень (14,2), поскольку 21 девушка в данной выборке имеют высокие показатели. Средний показатель преморбидной ригидности же равен 37,5, что входит в рамки нормативных значений умеренной ригидности.

**3.1.3. Результаты кластерного анализа биологов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 группа (сред ПБ) 42 человека | 2 группа (выс ПБ) 12 человек | 3 группа (низк ПБ) 16 человек | F | P |
| **(+) отношения** | 58,16±10,13 | 63,16±8,40 | 51,87±13,47  Значительно ниже нормы | 3,951 | 0,024 |
| **Автономия** | 57,50±7,73 | 60,75±9,82 | 61,56±24,29 | 0,640 | 0,530 |
| **Управление средой** | 55,23±6,25 | 62,66±6,35  Чуть выше нормы | 51,81±17,68  Значительно ниже нормы | 4,140 | ,020 |
| **Личностный рост** | 65,57±5,44 | 66,75±9,67 | 56,68±10,70  Значительно ниже нормы | 8,839 | ,000 |
| **Цель в жизни** | 63,78±7,07 | 66,58±7,55  Чуть выше нормы | 53,37±9,29  Значительно ниже нормы | 13,274 | ,000 |
| **Самопринятие** | 57,91±9,13 | 65,75±9,65  Чуть выше нормы | 44,43±14,36  Значительно ниже нормы | 15,244 | ,000 |
| **Баланс аффекта** | 93,38±13,63 | 83,58±18,46 | 106,62±30,13  Значительно выше нормы | 5,136 | ,008 |
| **Осмысленность жизни** | 97,14±9,68 | 104,16±11,11  Значительно выше нормы | 83,37±25,93  Значительно ниже нормы | 7,362 | ,001 |
| **Человек как открытая система** | 66,33±5,33 | 68,50±7,026 | 59,0±9,81  Значительно ниже нормы | 8,471 | ,001 |
| **Общее благополучие** | 358,21±27,63 | 389,0±31,76  Чуть выше нормы | 303,62±35,14  Значительно ниже нормы | 30,471 | ,000 |
| Общая ригидность | 131,16±22,23  Высокая ригидность | 93,66±20,38  Умеренная ригидность | 137,31±37,88  Высокая ригидность | 11,352 | ,000 |
| Актуальная ригидность | 32,69±8,51  Умеренная ригидность | 23,16±10,76  Умеренная ригидность | 35,5±14,22  Умеренная ригидность | 5,273 | ,007 |
| Сензитивная ригидность | 30,8±6,9  Умеренная ригидность | 26,5±13,73  Умеренная ригидность | 25,56±8,44  Умеренная ригидность | 2,631 | ,079 |
| Установочная ригидность | 31,64±8,36  Умеренная ригидность | 19,5±10,1  Низкая ригидность | 35,25±13,02  Умеренная ригидность | 9,569 | ,000 |
| Ригидность как состояние | 15,59±4,28  Высокая ригидность | 11±6,7  Умеренная ригидность | 21,31±10,58  Высокая ригидность | 8,674 | ,000 |
| Преморбидная ригидность | 38,78±8,66  Умеренная ригидность | 27,25±9,77  Умеренная ригидность | 41±15,84  Высокая ригидность | 6,717 | ,002 |

Разделение испытуемых по кластерам осуществлялось согласно их уровню психологического благополучия.

Обращает на себя внимание, что различия показателей по шкалам психологического благополучия и ригидности оказались значимы в выделенных с помощью кластерного анализа группах.

Из таблицы видно, что первая группа имеет средние значения, близкие к норме по всем шкалам психологического благополучия К. Рифф. По результатам методики ТОРЗ данная группа характеризуется высокими показателями по шкалам «общей ригидности» (131,16±22,23) и «ригидности как состояние» (15,59±4,28) по сравнению с нормой.

Вторая группа имеет высокие показатели по шкалам психологического благополучия в сравнении с другими группами и нормой: «управление окружением» (62,66±6,35), «цель в жизни» (66,58±7,55), «самопринятие» (65,75±9,65), «осмысленность жизни» (104,16±11,11), «общая шкала благополучия» (389,0±31,76). При этом выборка данной группы имеет умеренные значения по всем шкалам ригидности, кроме «установочной ригидности», где значения относятся к низкому уровню (19,5±10,1).

Малочисленная третья группа привлекает особое внимание, поскольку выявлены значения ниже, чем в двух других группах и ниже нормы по шкалам психологического благополучия: «положительные отношения с другими» (51,87±13,47); «управление окружением» (51,81±17,68), «личностный рост» (56,68±10,70), «цели в жизни» (53,37±9,29), «самопринятие» (44,43±14,36), «осмысленность жизни» (83,37±25,93), «человек как открытая система» (59,0±9,81), «общая шкала психологического благополучия» (303,62±35,14), при этом данная группа характеризуется высокими показателями по шкале «баланс аффекта» (106,62±30,13). Данная группа характеризуется высокими показателями по шкалам: «общая ригидность» (137,31±37,88), «ригидность как состояние» (21,31±10,58) и «преморбидная ригидность» (40±15,84).

**Первая группа: обнаружена склонность** к широкому спектру фиксированных форм поведения: упрямству, педантизму и собственно ригидности. Высокие показатели по шкале ригидность как состояние свидетельствуют о возможном ригидном поведении в состоянии страха, стресса, плохого настроения, утомления или какого-либо болезненного состояния.

**Для респондентов второй группы характерно** чувство уверенности и компетентности в управлении с повседневными делами. Способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства. Умение самому выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям. Наличие целей в жизни и чувства осмысленности жизни. Ощущение, что настоящее и прошлое осмысленно. Присутствие убеждений, придающих жизни цели. При этом респонденты данной группы позитивно относятся к себе.

Для респондентов группы характерно наличие жизненных целей, присутствие чувства осмысленности жизни. Восприятие своего настоящего, прошлого как имеющего смысл. Наличие убеждений, придающих жизни смысл. Уверенность в том, что будущее имеет перспективы. Оценка себя как человека целеустремлённого.

Низкие показатели по шкале установочной ригидности отражают отсутствие ригидности на личностном уровне. Респонденты готовы к принятию нового, изменениям самого себя, своей самооценки, уровня притязаний, системы ценностей, привычек и т.п.

**Респонденты третьей группы имеют** низкие показатели по целому ряду параметров психологического благополучия. Это может проявляться в недовольстве самим собой. Обеспокоенность некоторыми чертами собственной личности, непринятие себя. Желание быть другим, не таким, каков есть на самом деле. Переживание собственной изолированности и фрустрированности. Нежелание идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими. Неспособность справляться с повседневными делами. Ощущение невозможности изменить или улучшить условия своей жизни. Чувство бессилия в управлении окружающим миром. Переживание личностной стагнации. Отсутствие ощущения личностного прогресса с течением времени. Скука и не заинтересованность жизнью. Ощущение неспособности усваивать новые навыки.

Для респондентов может быть характерна негативная самооценка, недовольство и неудовлетворённость обстоятельствами собственной жизни. Негативное отношение к себе и собственной жизни. Ощущение собственной никчемности и бессилия. Недостаток способности поддерживать позитивные отношения с окружающими. Неверие в собственные силы. Недооценка собственных способностей преодолевать жизненные препятствия усваивать новые умения и навыки.

Преобладает чувство скуки и бесцельности своего существования. Отсутствие видимых жизненных перспектив, которые бы обладали бы для испытуемого достаточной привлекательностью. не способность достаточно эффективно интегрировать отдельные аспекты собственного жизненного опыта. Фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни.

Третья группа обнаружила склонность к широкому спектру фиксированных форм поведения на уровне личностных черт. Высокие показатели по шкале преморбидной ригидности свидетельствуют о том, что испытуемый уже в подростковом и юношеском (школьном) возрасте испытывал трудности в ситуациях каких-либо перемен, нового и т.п. Высокие показатели по шкале ригидность как состояние свидетельствуют о возможном переживании состояния страха, стресса, плохого настроения, утомления или какого-либо болезненного состояния.

**3.2. Результаты эмпирического исследования в выборке психологов**

**3.2.1. Результаты психологического благополучия (К. Рифф) в выборке психологов**

(см. таблицу 6 в приложении)

Средний показатель благополучия в мужской выборке (13 человека) оказался в пределах нормы (361,77) относительно средний значений (363), согласно результатам адаптации Шевеленковой Т.Д. и Фесенко П.П. Рассматривая отдельные шкалы психологического благополучия следует обратить внимание на конкретные результаты опроса. Средние значения «позитивного отношения», «автономии», «управления средой», «личностного роста», «целей в жизни», «самопринятия», «баланса аффекта», «осмысленности жизни» и «открытость системы» оказались на уровне нормативных значений.

Средний показатель благополучия в женской выборке (102 человека) оказался в пределах нормы (366.99) относительно нормативных значений (370). Рассматривая отдельные шкалы психологического благополучия следует обратить внимание на конкретные результаты опроса. Средние значения «положительные отношения с другими», «автономия», «управления средой», «личностного роста», «целей в жизни», «самопринятия», «осмысленности жизни» и «человек как открытая система» оказались в пределах нормативных значений, а баланс аффекта – несколько выше, что свидетельствует о заниженной самооценке большинства представителей данной выборки.

Все участники исследования в обеих выборках были разделены на три кластера согласно результатам каждого в определенной шкале, опираясь на нормативные значения.

Среди психологов были выявлены следующие результаты (см. таблицу 6 в приложении):

1) В мужской выборке (13 человека) большинство молодых людей имеют средний уровень благополучия. Преимущественно по всем шкалам психологического благополучия большинство респондентов имеют средние показатели, однако в шкалах «автономия», «личностный рост» и «человек как открытая система» отсутствуют негативные показатели, а имеются только положительные и нормативные. Можно предположить, что главный упор у юношей в данной выборке идет на самостоятельность и независимость («автономия»), а также на раскрытие собственного потенциала («личностный рост»). 9 из 13 студентов имеют хорошую самооценку.

2) В женской выборке (102 человек) подавляющее число респонденток обладают нормативными показателями по всем шкалам психологического благополучия. Однако следует выделить шкалы «управление средой» и «самопринятие», в которых число девушек с низкими показателями существенно превосходит число девушек с высокими, что свидетельствует о переживании трудностей для этих респондентов в организации повседневной деятельности, а также об их беспокойстве по поводу личностных качеств, об их недовольстве самими собой. Это очень ярко отображается в количестве респонденток с высоким уровнем баланса аффекта, то есть с низкой самооценкой, что также оказывает влияние на отношение девушек к себе.

**3.2.2. Показатели психической ригидности (Томский опросник ригидности Залевского) в выборке психологов**

(см. таблицу 7 в приложении)

Средний показатель общей ригидности в мужской выборке оказался равен 117,77. Это свидетельствует о том, что показатель общей ригидности у большинства респондентов средний или низкий. Средний показатель актуальной ригидности равен 31,46, что говорит об умеренном уровне ригидности в данной шкале. Уровни сензитивной и установочной ригидности также являются умеренными (32,23 и 23,53), причем, согласно результатам ТОРЗ, среди юношей в данной выборке нет обладателей высоких показателей по шкале «установочная ригидность», что говорит об их готовности принимать новое и при необходимости меняться самим. Показатели ригидности как состояния отражают высокий уровень (13,69), у 6 из 13 респондентов замечен высокий уровень и выше, трое из которых обладают очень высокими показателями по данной шкале (от 20 до 23). Это значит, что большинство молодых людей в состоянии стресса, страха или усталости склонны к ригидному поведению. Показатель преморбидной ригидности преимущественно занимает умеренную позицию, об этом же свидетельствует и средний показатель по выборке, равный 36,15.

Средний показатель общей ригидности в женской выборке оказался равен 113,98. У 30 из 102 девушек показатель общей ригидности высокий. Средний показатель актуальной ригидности равен 27,54, что говорит об умеренном уровне ригидности в данной шкале (76 из 102 девушек имеют средние показатели). Уровни сензитивной и установочной ригидности также являются умеренными (32,04 и 24,88), причем в шкале сензитивной ригидности показатели большинства девушек (80 из 102) не выходят за рамки нормативных значений, а также 75 из 102 девушек имеют средние показатели по шкале установочной ригидности. Однако средние показатели ригидности как состояния отражают высокий уровень (14,37), поскольку 66 из 102 девушек в данной выборке имеют высокие показатели, это говорит о том, что в состоянии страха, стресса, усталости они склонны к ригидному поведению. Средний показатель преморбидной ригидности же равен 32,4, что входит в рамки нормативных значений умеренной ригидности.

**3.2.3. Результаты кластерного анализа психологов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 группа (сред ПР) 50 человек | 2 группа (выс ПР) 25 человек | 3 группа (низк ПР) 40 человек | F | P |
| **(+) отношения** | 61,32 ± 10,01 | 60,88 ± 8,72 | 67,20 ± 10,04 | 4,989 | ,008 |
| **Автономия** | 56,52 ± 8,03 | 54,28 ± 6,24 | 62,73 ± 9,30 | 10,089 | ,000 |
| **Управление средой** | 53,20 ± 8,38  Значительно ниже нормы | 52,72 ± 8,84  Значительно ниже нормы | 61,78 ± 7,58 | 14,772 | ,000 |
| **Личностный рост** | 65,44 ± 6,71 | 64,08 ± 5,85 | 71,43 ± 8,07  Чуть выше нормы | 11,178 | ,000 |
| **Цели** | 63,90 ± 13,02 | 61,24 ± 8,86 | 66,65 ± 8,79 | 1,962 | ,145 |
| **Самопринятие** | 58,18 ± 13,50 | 50,92 ± 13,10  Значительно ниже нормы | 61,30 ± 12,11 | 5,009 | ,008 |
| **Баланс аффекта** | 95,56 ± 15,31 | 100,52 ± 16,67  Чуть выше нормы | 81,53 ± 17,22 | 12,864 | ,000 |
| **Осмысленность**  **жизни** | 95,44 ± 12,67 | 95,44 ± 14,15 | 102,93 ± 14,29 | 3,964 | ,022 |
| **Человек как открытая система** | 67,70 ± 5,28 | 66,96 ± 5,78 | 69,43 ± 8,03 | 1,320 | ,271 |
| **Общее благополучие** | 356,14 ± 36,65 | 347,48 ± 36,66  Чуть ниже нормы | 391,05 ± 44,68  Чуть выше нормы | 12,260 | ,000 |
| Рефлекс. | 133,20 ± 19,06 | 136,44 ± 10,75 | 124,13 ± 18,72 | 4,685 | ,011 |
| Стены | 5,54 ± 2,04 | 5,68 ± 2,13 | 4,73 ± 2,33 | 2,098 | ,128 |
| Общая ригидиность | 120,84 ± 12,82  Умеренная | 151,76 ± 13,81  Высокая | 83,03 ± 18,79  Чуть ниже нормы | 161,866 | ,000 |
| Актуальная ригидность | 29,92 ± 6,91  Умеренная | 38,56 ± 7,23  Высокая | 18,98 ± 6,47  Низкая | 66,648 | ,000 |
| Сензитивная ригидность | 33,30 ± 7,99  Умеренная | 41,28 ± 10,14  Высокая | 22,25 ± 7,53  Умеренная | 42,763 | ,000 |
| Установочная ригидность | 25,50 ± 9,36  Умеренная | 30,84 ± 6,43  Умеренная | 19,95 ± 7,35  Умеренная | 14,208 | ,000 |
| Ригидность как состояние | 16,00 ± 4,52  Высокая | 18,72 ± 3,05  Очень высокая | 9,40 ± 6,45  Умеренная | 31,322 | ,000 |
| Преморбидная ригидность | 34,92 ± 8,54  Умеренная | 42,64 ± 8,87  Высокая | 24,08 ± 10,58  Умеренная | 32,410 | ,000 |

Разделение испытуемых по кластерам осуществлялось согласно их уровню психической ригидности.

Из таблицы видно, что первая группа включает в себя 50 человек и имеет средние значения, близкие к норме по всем шкалам психологического благополучия К. Рифф, кроме шкалы «управление средой», у которой показатели значительно ниже нормативных (53,20 ± 8,38). По результатам методики ТОРЗ данная группа характеризуется умеренными показателями по всем шкалам, кроме шкалы «ригидность как состояние» (16,00 ± 4,52) по сравнению с нормой.

Вторая группа имеет высокий уровень общей ригидности (151,76 ± 13,81), а также высокие значения по шкалам «актуальная ригидность» (38,56 ± 7,23), «сензитивная ригидность» (41,28 ± 10,14) и «преморбидная ригидность» (42,64 ± 8,87), так же имеет очень высокий показатели по шкале «ригидность как состояние» (18,72 ± 3,05) и умеренные показатели «установочной ригидности» (30,84 ± 6,43). Вторая группа имеет показатели общего благополучия чуть ниже нормы (347,48 ± 36,66), также шкалы «управление средой» (52,72 ± 8,84) и «самопринятие» (50,92 ± 13,10) имеют показатели значительно ниже нормы, а значение «баланса аффекта» (100,52 ± 16,67) имеет завышенные показатели, что свидетельствует о заниженной самооценке представителей данной группы.

Третья группа обладает уровнем общей ригидности чуть ниже нормативного (83,03 ± 18,79), а также шкала «актуальная ригидность» имеет значение ниже нормативного (18,98 ± 6,47). При этом остальные шкалы ригидности имеют умеренные показатели: «сензитивная ригидность» (22,25 ± 7,53), «установочная ригидность» (19,95 ± 7,35), «ригидность как состояние» (9,40 ± 6,45) и «преморбидная ригидность» (24,08 ± 10,58). Данная группа также характеризуется повышенными показателями по шкалам психологического благополучия: «личностный рост» (71,43 ± 8,07) и «общее благополучие» (391,05 ± 44,68).

**В первой группе** обнаруженасклонность к переживанию трудностей в организации повседневной деятельности, контроль над происходящим кажется недостижимым. Высокие показатели по шкале ригидность как состояние свидетельствуют о возможном переживании состояния страха, стресса, плохого настроения, утомления или какого-либо болезненного состояния.

**Респонденты второй группы** имеют трудности в организации повседневной деятельности, недовольны собственными личными качествами и желают быть не тем, кем являются. Испытывают беспокойство по поводу событий своего прошлого.

Для респондентов второй группы характерна склонность к широкому спектру фиксированных форм поведения: ригидности непосредственно, упрямству и педантизму. Также для данной группы характерен страх перед новым, о чем свидетельствуют высокие показатели шкалы «сензитивная ригидность». Высокие показатели по шкале ригидность как состояние свидетельствуют о возможном переживании состояния страха, стресса, плохого настроения, утомления или какого-либо болезненного состояния. А высокие показатели по шкале преморбидной ригидности свидетельствуют о том, что испытуемый уже и подростковом и юношеском (школьном) возрасте испытывал трудности в ситуациях каких-либо перемен, нового и т.п.

**Для респондентов третьей группы** характерен контроль внешней деятельности, а также способность создавать подходящие условия для удовлетворения личных потребностей и целей. Общий уровень благополучия выше нормы. Низкие показатели по шкалам «общая ригидность» и «актуальная ригидность» свидетельствуют об отсутствии педантизма и упрямства у респондентов.

**3.3. Результаты корреляционного анализа показателей выборки биологов**

(см. таблицу 8 в приложении)

1) «Позитивное отношение» в большей степени коррелирует со шкалами «баланс аффекта» и «самопринятие», что говорит о прямом влиянии широкого круга общения на повышение самооценки респондента, и с «человек как открытая система», что можно интерпретировать как расширение кругозора благодаря нахождению среди людей, открытых для общения. Также «позитивное отношение» коррелирует со шкалой «управление средой», это может быть связано с желаниями общества помогать самому респонденту, или же с возможностями респондента управлять его окружением. Имеется еще и значимая отрицательная корреляция данной шкалы со шкалой общей ригидности, пусть и не очень большая, но она может быть связана со «стадным чувством» или же с желанием респондента больше полагаться на помощь близких, нежели чем на самого себя.

2) «Автономность» также положительно коррелирует со шкалами «баланс аффекта» и «самопринятие», так как положительная оценка себя непосредственно рождает уверенность в себе и, как следствие, самостоятельность и самобытность. В данной шкале также прослеживается корреляция со шкалой «управление средой», причем высокая, это означает, что раз респондент способен управлять собой, то он в состоянии контролировать происходящее вокруг него, осознавая собственные цели. Также наблюдается сильная взаимосвязь со шкалой ригидости как состояния, то есть респондент «запирается» внутри себя, ибо он преимущественно от себя и зависит. Но есть и отрицательная взаимосвязь с сензитивной ригидностью, что также связывается с направленностью респондента внутрь себя самого, с его сдержанностью.

3) «Управление средой» выступает в виде силы, позволяющей удерживать контроль над чем-либо, следовательно, эта шкала в большей степени коррелирует с «позитивными отношениями» (управление обществом), с «автономностью» (контроль над собой), с «целями в жизни» и «осмысленностью жизни» (знание своих желаний и умение использовать возможности ради их осуществления), с «самопринятием» и «балансом аффекта» (принятие себя, собственная позитивная оценка и уверенность в своих силах брать все под контроль).

4) «Личностный рост» очень тесно связан с «целями в жизни», «осмысленностью жизни» и «человек как открытая система», поскольку такой респондент неустанно стремится развиваться и самореализовываться, имеет четкое представление о будущих целях и открыт новому опыту. Однако прослеживается отрицательная корреляция со шкалой «автономность», что может свидетельствовать о том, что такому человеку необходимо одобрение со стороны для того, чтобы продолжать развиваться. Данная шкала также имеет низкие показатели корреляции по всем шкалам ригидности, кроме сензитивной, что может быть связано со стремлением к познанию чего-либо нового и, в то же время, с важностью принятия чужого мнения, откуда и могут произрастать различного рода переживания.

5) «Цели в жизни». Высокая корреляция со шкалами «управление средой» (респондент использует представляющиеся возможности и создает условия для достижения собственных целей), «личностный рост» (старается реализовывать свой потенциал, имеет четкое представление о собственном развитии и стремится развиваться по мере продвижения к цели), «самопринятие» и «баланс аффекта» (принимает себя и использует весь накопленный в прошлом опыт для достижения целей), «осмысленность» (цель как смысл жизни), «человек как открытая система» (учтивость и объективность позволяют трезво смотреть на окружение и учитывать сторонние факторы, которые могу повлиять на достижение целей). Низкая корреляция прослеживается с ригидностью как состояние, что свидетельствует об открытости респондента к новому опыту, познание которого может помочь продвижению к цели. Также эта корреляция прослеживается и в шкалах актуальной и преморбидной ригидности (с юношеского возраста респондент был готов к столкновению с новым опытом).

6) «Самопринятие» оказывает положительное влияние на все шкалы психологического благополучия (позитивное отношение респондента к самому себе, он осознает себя в этом мире, открыт людям и доверяет им, самостоятелен и самодостаточен, способен оказывать влияние на окружение и контролировать его ради своего же блага, готов развиваться и двигаться вперед к своим целям, успешно применяя накопленный жизненный опыт).

7) «Баланс аффекта» (самооценка) имеет высокие (отрицательные) корреляции со всеми шкалами психологического благополучия, что говорит о положительном влиянии высокой самооценки человека на самого себя (доверительные отношения с окружающими, самостоятельность и личностная оценка, самореализация и открытость опыту, наличие жизненных целей, принятие себя как с хороших, так и с плохих сторон, возникает желание жить, а вместе с этим желанием обретается и смысл). Однако имеет высокие положительные показатели корреляции с установочной ригидностью, что может свидетельствовать о готовности респондента при необходимости меняться, пересматривая свои жизненные позиции.

8) «Осмысленность» тесно связана с «управлением средой», «личностным ростом», «целями в жизни», «самопринятием» и «человек как открытая система». Связываются целеустремленность респондента и его убеждения с контролем окружения и эффективным использованием всех возможностей по достижению целей, с его стремлением к развитию и способностью усваивать новую информацию, также положительной самооценкой.

9) «Человек как открытая система». Высокая корреляционная связь с «позитивным отношением» (реалистичный взгляд на жизнь и открытость новому опыту способствует допущению возникновения новых знакомств и осознанию того, что эти отношения строятся на взаимных уступках), с «личностным ростом» и «целями в жизни» (с открытостью новому опыту и стремлением к познанию возникает чувство «роста» и самореализации, что, в свою очередь, рождает новые цели и, как следствие, смысл жизни), с «самопринятием», «осмысленностью» и «балансом аффекта» (реалистичный взгляд на жизнь и открытость новому опыту способствуют формированию жизненных целей у респондента, а также позволяет трезво оценивать собственное «Я»). Однако прослеживается и отрицательная взаимосвязь данной шкалы с установочной ригидностью и ригидностью как состояние, что говорит о способности респондента принимать новое и при необходимости меняться самому.

**3.4. Результаты корреляционного анализа показателей выборки психологов**

(см. таблицу 9 в приложении)

1) «Позитивное отношение» в большей степени коррелирует практически со всеми шкалами психологического благополучия, кроме «автономии». Построение доверительных отношений, эмпатия и общение в целом позволяют личности обрести смысл существования, а благодаря поддержке других возможен рост самооценки и возникновение стремления к саморазвитию. Имеется еще и значимая отрицательная корреляция данной шкалы со шкалой общей ригидности, она может быть связана со «стадным чувством» или же с желанием респондента больше полагаться на помощь близких, нежели чем на самого себя.

2) «Автономность» также положительно коррелирует со всеми шкалами благополучия, кроме «позитивных отношений» и «человек как открытая система». Это свидетельствует о том, что человек способен также достигнуть высокого уровня благополучия, не прибегая к помощи со стороны, полагаясь только на собственные силы и способности, однако эти корреляции не столь же сильные, как в случае с «позитивными отношениями», что говорит о большей пользе влияния общества на личность, нежели если она будет автономной. Также наблюдается сильная отрицательная взаимосвязь со шкалами актуальной ригидности, сензитивной ригидности и ригидости как состояния, что говорит о твердости характера. Индивид менее подвержен ригидному поведению, будучи обособленным и независимым от общества, более сдержан.

3) «Управление средой» выступает в виде силы, позволяющей удерживать контроль над чем-либо, следовательно, эта шкала в большей степени коррелирует с «позитивными отношениями» (управление обществом), с «автономностью» (контроль над собой), со шкалами «личностный рост» (создание «площадки» для саморазвития), «цели в жизни» и «осмысленность жизни» (знание своих желаний и умение использовать возможности ради их осуществления), с «самопринятием» и «балансом аффекта» (принятие себя, собственная позитивная оценка и уверенность в своих силах брать все под контроль). Также имеет сильные отрицательные корреляции по всем шкалам психической ригидности, кроме преморбидной, что свидетельствует о сильном влиянии чувства собственной компетенции и возможности преодолевать трудности на положительное благосостояние личности.

4) «Личностный рост» в наибольшей степени связан со шкалами «осмысленность жизни», «цели в жизни» и «человек как открытая система», развитие личности и использование всех возможностей для самоактуализации ведет к осознанию и построению ценностей, позволяя достигать новых вершин. «Личностный рост» также коррелирует и с остальными шкалами психологического благополучия. Благодаря стремлению к развитию также повышается личностная самооценка, а также человек становится открытым как для опыта, так и для людей. Данная шкала также имеет низкие показатели корреляции по всем шкалам ригидности, что говорит об отсутствии страха перед новым опытом, а также о готовности к адаптации в новых условиях пребывания.

5) «Цели в жизни». Высокая корреляция со шкалами «управление средой» (респондент использует представляющиеся возможности и создает условия для достижения собственных целей), «личностный рост» (старается реализовывать свой потенциал, имеет четкое представление о собственном развитии и стремится развиваться по мере продвижения к цели), «самопринятие» и «баланс аффекта» (принимает себя и использует весь накопленный в прошлом опыт для достижения целей), «осмысленность» (цель как смысл жизни), «человек как открытая система» (учтивость и объективность позволяют трезво смотреть на окружение и учитывать сторонние факторы, которые могу повлиять на достижение целей). Отрицательная корреляция прослеживается с ригидностью как состояние, что свидетельствует об открытости респондента к новому опыту, познание которого может помочь продвижению к цели.

6) «Самопринятие» оказывает положительное влияние на все шкалы психологического благополучия и имеет отрицательные корреляции со шкалами психической ригидности (позитивное отношение респондента к самому себе, он осознает себя в этом мире, открыт людям и доверяет им, самостоятелен и самодостаточен, способен оказывать влияние на окружение и контролировать его ради своего же блага, готов развиваться и двигаться вперед к своим целям, успешно применяя накопленный жизненный опыт).

7) «Баланс аффекта» (самооценка) имеет высокие (отрицательные) корреляции со всеми шкалами психологического благополучия, что говорит о положительном влиянии высокой самооценки человека на самого себя (доверительные отношения с окружающими, самостоятельность и личностная оценка, самореализация и открытость опыту, наличие жизненных целей, принятие себя как с хороших, так и с плохих сторон, возникает желание жить, а вместе с этим желанием обретается и смысл). Имеет высокие положительные показатели корреляции со шкалами психической ригидности, что свидетельствует об избегании фиксированных форм поведения в силу уверенности в собственных силах и открытости новому опыту.

8) «Осмысленность жизни» тесно связана с «позитивными отношениями» «управлением средой», «личностным ростом», «целями в жизни», «самопринятием» и «человек как открытая система». Связываются целеустремленность респондента, его убеждения и уверенность в собственных силах с контролем окружения и эффективным использованием всех возможностей по достижению целей, с его стремлением к развитию и способностью усваивать новую информацию, а также положительной самооценкой.

9) «Человек как открытая система». Высокая корреляционная связь с «позитивным отношением» (реалистичный взгляд на жизнь и открытость новому опыту способствует допущению возникновения новых знакомств и осознанию того, что эти отношения строятся на взаимных уступках), с «управлением средой» (способность учиться и осваивать новые виды деятельности), с «личностным ростом» и «целями в жизни» (с открытостью новому опыту и стремлением к познанию возникает чувство «роста» и самореализации, что, в свою очередь, рождает новые цели и, как следствие, смысл жизни), с «самопринятием», «осмысленностью» и «балансом аффекта» (реалистичный взгляд на жизнь и открытость новому опыту способствуют формированию жизненных целей у респондента, а также позволяет трезво оценивать собственное «Я»). Однако прослеживается и отрицательная взаимосвязь данной шкалы с актуальной ригидностью, что выражается в готовности столкнуться с новым опытом.

**3.5. Результаты психологической беседы**

**3.5.1. Примеры респондентов с низкой ригидностью:**

1) Юноша (биолог), 20 лет. Уровень общей ригидности – 113

Имеет крайне низкий показатель «самопринятие» (23), но и в это же время высокую автономию. Также результаты ТОРЗа показывают, что у него завышенный балл по шкале «ложь». В ходе беседы было установлено, что молодой человек страдает шизофренией, что объясняет цикличность его поведения.

2) Юноша (психолог), 18 лет. Уровень общей ригидности – 58

Высокие показатели по шкалам «общее благополучие» (432), «осмысленность жизни» (119) и «личностный рост» (82). Имеет низкие показатели по шкалам «актуальная ригидность» (9), «сензитивная ригидность» (17), «ригидность как состояние» (1) и «преморбидная ригидность» (7).

Автономен, имеет желание развиваться и идти вперед. Открыт новому опыту.

3) Девушка (биолог), 20 лет. Уровень общей ригидности – 78

Имеет крайне высокие показатели по шкалам «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие», а также высокую самооценку (50). «Отношения с другими» и «автономия» в норме. Данные цифры могут быть оправданы очень высоким показателем по шкале лжи (23).

Возможно, она стремится превзойти некоторых членов общества, в котором ей приходится находиться, однако предпринимаемые ею попытки оказывались безуспешными, что привело к необходимости сдерживать все эмоции и чувства внутри себя. Она сильно подавлена и не имеет желания это демонстрировать.

4) Девушка (биолог), 18 лет. Уровень общей ригидности – 106

Имеет очень низкую самооценку (133), а вместе с тем и низкие показатели в шкалах «положительные отношения с другими», «управление средой», «цели в жизни», «осмысленность жизни» и очень низкую в «самопринятии». Также обладает средними балами по шкалам «автономия», «личностный рост» и «человек как открытая система».

Она не видит смысла в жизни, потому и не ставит никаких целей, при этом разочарована в себе. На нее могли повлиять какие-то события из ее прошлого, в результате которых она закрылась от других и перестала любить себя. Однако она была и остается достаточно самостоятельной и открытой новому опыту.

5) Девушка (психолог), 20 лет. Уровень общей ригидности – 73

Имеет высокий показатель по шкалам «человек как открытая система» (80), «осмысленность жизни» (113) и «позитивные отношения» (77), а также низкие показатели по шкалам «актуальная ригидность» (11), «установочная ригидность» (10) и «преморбидная ригидность» (14).

В целом довольна жизнью, общительна, открыта и готова к новому опыту.

6) Девушка (психолог), 20 лет. Уровень общей ригидности – 77

Имеет высокий уровень благополучия (456), высокую самооценку и высокий уровень шкалы «осмысленность жизни» (112). Имеет низкие показатели по шкалам «сензитивная ригидность» (15), «ригидность как состояние» (4).

Не подвержена ригидному поведению в стрессовых ситуациях, открыта новому опыту.

7) Девушка (психолог), 19 лет. Уровень общей ригидности – 41

Имеет крайне низкие показатели по всем шкалам ригидности: «актуальная ригидность» (5), «сензитивная ригидность» (1), «установочная ригидность» (10), «ригидность как состояние» (0), «преморбидная ригидность» (11). Уровень благополучия очень высокий (443). Шкала лжи – 17.

Имеет высокую самооценку, не боится меняться и адаптироваться к меняющемуся окружению, открыта новому опыту, идет «в ногу со временем». Может слегка преувеличивать.

8) Девушка (психолог), 19 лет. Уровень общей ригидности – 29

Имеет крайне низкие показатели по всем шкалам ригидности: «актуальная ригидность» (4), «сензитивная ригидность» (11), «установочная ригидность» (4), «ригидность как состояние» (0), «преморбидная ригидность» (12).

Имеет высокую самооценку, не боится меняться и адаптироваться к меняющемуся окружению, открыта новому опыту, идет «в ногу со временем».

9) Девушка (психолог), 21 год. Уровень общей ригидности – 35

Имеет низкие показатели по шкалам «актуальная ригидность» (15), «установочная ригидность» (7), «ригидность как состояние» (0) и «преморбидная ригидность» (8). Однако имеет низкий показатель по шкале «самопринятие» (34).

Остается недовольна собой, уровень благополучия умеренный (320), но не замыкается, продолжает работать и старается меняться в лучшую сторону.

**3.5.2. Примеры респондентов с высокой ригидностью:**

1) Юноша (биолог), 18 лет. Уровень общей ригидности – 143

Имеет очень низкую самооценку (124) и очень высокий показатель лжи (24). Крайне низкий показатель «положительные отношения с другими» (21), не способен контролировать происходящее вокруг и усваивать новую информацию и опыт, не имеет целей в жизни и не совершенствуется. Хочет казаться самостоятельным и независимым человеком, но очень зависит от мнения и оценки окружающих. Крайне депрессивный респондент.

2) Юноша (биолог), 19 лет. Уровень общей ригидности – 141

Обладает высокими показателями по шкалам «положительные отношения с другими» (75), «автономия» (77), а также высокую самооценку (81), однако имеет низкие показатели по шкалам «личностный рост» (46), «цели в жизни» (50), «осмысленность жизни» (78) и «человек как открытая система» (55).

Респондент является общительным, самостоятельным и открытым человеком, однако осознает отсутствие собственного развития, не имеет перспектив, а также воспринимает свое существование как нечто бесцельное. Его общительность и хорошее отношение к окружающим позволяет ему держаться «на плаву», но тем не менее создается впечатление, что он заперт в определенных рамках и пытается вырваться из них при помощи окружения (или же наоборот компенсировать).

3) Юноша (психолог), 25 лет. Уровень общей ригидности – 142

Имеет высокие показатели по шкалам «актуальная ригидность» (45), «ригидность как состояние» (23), «преморбидная ригидность» (50). Также имеет низкие показатели по шкалам «управление средой» (40) и «осмысленность жизни».

Имеет проблемы с алкоголем, предположительно благодаря нему пытается избежать/преодолеть барьеры.

4) Юноша (психолог), 23 года. Уровень общей ригидность – 187

Имеет низкие показатели по шкале «позитивные отношения» (55). Низкая самооценка. Имеет также высокие показатели по шкалам «актуальная ригидность» (52), «сензитивная ригидность» (47), «ригидность как состояние» (20) и «преморбидная ригидность» (51).

Имеет ограниченное число лиц, которым может доверять, изолирован от окружающего мира. Возможно, что в прошлом находился в стрессовых ситуациях в школе или других местах с большим количеством людей, где приходилось проводить много времени, в результате чего продолжил избегать конфликтов, пожертвовав контактами с окружающими.

5) Девушка (биолог), 18 лет. Уровень общей ригидности – 142

Крайне высокий показатель уровня лжи (23)

Все показатели в норме, кроме автономии – она высокая (68). Из-за крайне высокого показателя лжи можно предположить, что некоторые из шкал на самом деле ниже. Из них можно выделить следующие: «положительные отношения с другими» (55) и «самопринятие» (62). А излишне завышенными можно считать «личностный рост» (65), «осмысленность» (100) и «человек как открытая система» (72). Самооценка также занижена (99), однако цифры могут лишь возрастать. Она будто бы заменяет все высокими оценками то, чего ей не хватает в реальной жизни, в то же время скрывая проблемы и нежелательные аспекты.

6) Девушка (психолог), 21 год. Уровень общей ригидности – 152

Имеет высокие показатели по шкалам «актуальная ригидность» (43), «ригидность как состояние» (23), а также имеет низкие показатели по шкалам «общее благополучие» (286) и «осмысленность жизни» (76).

Под влиянием плохого состояния, будь то стресс, болезнь и просто дурное настроение, особо склонна к фиксированному поведению. Является замкнутым человеком, не имеет четко оформленной цели в жизни, отсутствуют перспективы, а жизнь сама по себе не является привлекательной. Имеет очень низкую самооценку.

7) Девушка (психолог), 19 лет. Уровень общей ригидности – 159

Имеет высокие показатели по шкалам «актуальная ригидность» (40), «сензитивная ригидность» (47) и «преморбидная ригидность» (52), однако имеет высокий показатель по шкале «человек как открытая система» (80).

Обладает хорошей способностью усваивать новую информацию, однако так же имеет некую боязнь нового. Это может быть связано с опытом, пережитым в подростковом возрасте, поскольку уже тогда она испытывала трудности в ситуациях, когда происходили перемены. Однако она не оставляет попыток бороться и продолжать путь.

8) Девушка (психолог), 19 лет. Уровень общей ригидность – 152

Имеет высокие показатели по шкалам «актуальная ригидность» (43), «сензитивная ригидность» (60), «ригидность как состояние» (21) и «преморбидная ригидность» (45).

Возможно, будучи подростком, она нередко переживала стрессовые ситуации, за которыми следовали серьезные и нежеланные изменения, отсюда и возникли трудности в адаптации, сопровождающиеся раскатами плохого настроения, усталости и замкнутости.

9) Девушка (психолог), 20 лет. Уровень общей ригидности – 158

Имеет высокие показатели по шкалам «актуальная ригидность» (40), «сензитивная ригидность» (58), «ригидность как состояние» (24) и «преморбидная ригидность» (47). Также имеет низкие показатели по шкалам

«управление средой» (47) и «осмысленность жизни» (75).

Не имеет каких-либо конкретных жизненных перспектив и не видит необходимости в них, не может организовать собственную повседневную деятельность. Как только возникают какие-нибудь изменения – закрывается, отгораживается от них. Может быть связано с детской (юношеской) травмой.

10) Девушка (психолог), 20 лет. Уровень общей ригидности – 179

Имеет очень высокие показатели по шкалам «актуальная ригидность» (54), «установочная ригидность» (47), «ригидность как состояние» (23) и «преморбидная ригидность» (53). Также имеет низкий показатель «осмысленности жизни» (74) и низкую самооценку.

Уровень общего благополучия стремится к низкой отметке (306).

Плохое настроение, стресс, страх не позволяют выйти из фиксированного поведения. Отсутствует осмысленность жизни, отсутствует желание что-либо менять. Возможно, еще в юности оказалась в стрессовой ситуации, после которой возникли страхи к переменам (школа, семья).

**3.6. Обсуждение результатов**

Согласно одной из гипотез, выраженная психическая ригидность оказывает влияние на психологическое благополучие в целом.

В результате корреляционного анализа были выявлены следующие связи:

В выборке биологов преимущественно между всеми шкалами психологического благополучия была обнаружена отрицательная корреляционная взаимосвязь со шкалами психической ригидности. Наиболее яркими примерами, отражающими действительность, являлись следующие шкалы психологического благополучия: «позитивные отношения», «личностный рост», «цели в жизни», «человек как открытая система», шкала «баланс аффекта», имеющая обратную (положительную) взаимосвязь, а также «общее благополучия».

В выборке психологов же отрицательная корреляционная связь психологического благополучия с психической ригидностью проявляется во всех шкалах ригидности. Наиболее яркими примерами, отражающими эту взаимосвязь, являются такие шкалы психологического благополучия, как «автономия», «личностный рост», «баланс аффекта» и, непосредственно, шкала общего благополучия.

Согласно кластерному анализу, при котором студенческая молодежь делилась на 3 группы в зависимости от уровня их психологического благополучия и психической ригидности, к примеру, кластеру студентов-биологов, обладающих высоким уровень общего благополучия (389 ± 31,76), был присущ умеренный уровень общей ригидности (93,66 ± 20,38), при этом для кластера, обладающего низким уровнем общего благополучия (303,62 ± 35,14), характерен высокий уровень общей ригидности (137,31 ± 37,88).

Как следствие, можно заметить, что при низких показателях психологического благополучия уровень психической ригидности возрастает.

Важным замечанием, вызывающим некий диссонанс, является значение показателей шкалы «ригидность как состояние», которое при низком уровне благополучия демонстрирует умеренный уровень ригидности, а при умеренном – высокий.

Согласно второй гипотезе, существуют различия в характеристиках психологического благополучия юношей и девушек.

Мужская выборка характерно отличается от женской, в первую очередь, уровнем общего благополучия: 15 из 35 юношей имеют высокий уровень общего благополучия, и только 8 из 35 имеют низкий. 15 юношей обладают высокими показателями по шкале «автономия». Также порядка 50% молодых людей обладают высокой самооценкой, что сильно сказывается на уровне шкал психологического благополучия. Однако, в отличие от выборки биологов, среди психологов реже встречаются как отрицательные, так и положительные показатели по шкалам благополучия, преимущественно показатели демонстрируют нормативные значения.

В женской выборке все выглядит несколько иначе. По меньшей мере 70% и более из 132 девушек попадают в диапазон нормативных значений по всем шкалам психологического благополучия, однако наиболее характерной особенностью женской выборки является заниженная самооценка у подавляющего большинства респонденток (107 из 132 девушек).

Нередко замечалось, что для девушек в данной выборке характерны фиксированные формы поведения. Наиболее влиятельным фактором здесь оказалась самооценка (шкала «баланс аффекта»). В ходе проведенных психологических бесед с респондентами, изъявившими желание, было выявлено, что респонденты испытывают трудности в адаптации к новой среде и трудности в организации повседневной жизни, но стремятся к самопознанию и желают обретать новый опыт. Юноши же преимущественно ставят акценты либо на выстраивании межличностных отношений, либо на формировании собственного «Я», конечно же, испытывая трудности. Но всю выборку объединяет высокий уровень ригидности как состояния, что характеризует респондентов как людей, склонных к ригидному поведению в состоянии стресса, страха, либо же плохого настроения.

**Заключение и выводы**

Первоначальной задачей данной работы ставилось проведение анкетирования и анализа получившихся результатов. И эта задача оказалась достигнутой. Однако везде существуют свои нюансы, но в данном случае они являются некоторым фундаментом для расширения идей. Психологическому благополучию и психической ригидности удалось раскрыть их же взаимосвязь и не в одном аспекте.

В первую же очередь, как и подобает вводной части, были описаны различные концепции и подходы к изучению психологического здоровья, а также и ее сопоставление с психологическим благополучием, откуда и последовал переход к выявлению взаимосвязи благополучия с психической ригидностью.

Выборка была создана из 167 человек. В исследовании приняло участие 22 юноши и 30 девушек c биологического факультета СПбГУ, а также 13 юношей и 102 девушки с факультета психологии СПбГУ. Возраст молодых людей составлял от 18 до 25 лет. Всеми участниками исследования было пройдено три методики (шкалы психологического благополучия К. Рифф, ТОРЗ, опросник рефлексивности Карпова), а также желающим пройти дополнительное интервью был задан ряд вопросов касательно психологического благополучия.

В завершающей главе были рассмотрены результаты проведенного эмпирического исследования, а именно методов психологического благополучия (К. Рифф), томского опросника ригидности Залевского, опросника рефлексивности Карпова и психологической беседы, включившей в себя анализ результатов методик, корреляционный анализ и составление психологических портретов респондентов.

Среди биологов юноши, обладающие высоким уровнем психологического благополучия, имеют высокие показатели либо по шкалам, связанным с открытостью респондентов к новым отношениям, либо с их преимущественной замкнутостью, но готовностью погрузиться в саморазвитие собственных личностей. Средние результаты по всей мужской выборке в шкале «автономия» оказались единственными, которые дали результаты выше нормативных, в данной шкале также больше всего людей, обладающих результатами выше среднего значения, ровно как и в шкале «цели в жизни», это говорит о том, что что главный упор у юношей в данной выборке идет на самостоятельность и независимость, а также на формирование глобальных жизненных целей.

Средний уровень общей ригидности в мужской выборке оказался так же выше нормативных значений (60% студентов-мужчин обладают низкой пластичностью), а 13 из 22 респондентов имеют высокий уровень ригидности как состояния, что говорит о том, что в состоянии стресса, утомления или страха эти люди склонны к ригидному поведению.

В женской выборке по всем шкалам, кроме «положительных отношений с другими», где показатели большего количества респонденток поровну делятся на средние и низкие, подавляющее большинство девушек имеют нормативные показатели, включая шкалу благополучия. Однако у 21 из 30 девушек высокий уровень «баланса аффекта», что говорит о преобладающей низкой самооценке в данной выборке.

16 из 30 девушек имеют высокий показатель общей ригидности. Касательно остальных шкал ригидности женская выборка похожа на мужскую (также преобладает высокий уровень ригидности как состояния, а остальные шкалы занимают нормативные значения).

Большинство респондентов из выборки биологов обладают средним уровнем психологического благополучия, однако для них характерен высокий уровень общей ригидности, а также высокий уровень ригидности как состояние. Это отражается в их склонности к широкому спектру фиксированных форм поведения (педантизм, упрямство и пр.), а также в склонности к ригидному поведению в болезненном состоянии, состоянии страха или стресса (см. таблицу 7 в приложении).

Среди психологов юноши преимущественно имеют средние показатели по большинству шкал благополучия, однако в шкалах «автономия», «личностный рост» и «человек как открытая система» отсутствуют негативные показатели, причем у 9 из 13 студентов самооценка выше средней. Уровень психической ригидности у большинства юношей средний или низкий по большинству шкал, причем среди них нет обладателей высоких показателей по шкале «установочная ригидность», что говорит об их готовности принимать новое и при необходимости меняться самим. Однако показатели ригидности как состояния отражают высокий уровень (13,69), у 6 из 13 респондентов замечен высокий уровень и выше.

В женской выборке у 30 из 102 девушек высокий уровень общей ригидности. При этом также по большинству шкал ригидности большинство девушек имеют умеренные показатели. Однако среднее значение показатели по шкале «ригидность как состояние» отражает высокий уровень ригидности (14,37), 66 из 102 девушек имеют высокие показатели по данной шкале, это говорит о том, что в состоянии страха, стресса, усталости они склонны к ригидному поведению.

По результатам кластерного анализа стало известно, что большинство респондентов данной выборки обладают средним уровнем общего благополучия, ровно как и общей ригидности (50 из 115 студентов), но при этом у них обнаруженасклонность к переживанию трудностей в организации повседневной деятельности, контроль над происходящим кажется недостижимым. Высокие показатели по шкале ригидность как состояние свидетельствуют о возможном переживании состояния страха, стресса, плохого настроения, утомления или какого-либо болезненного состояния (см. таблицу 8 в приложении).

С желающими получить обратную связь была проведена психологическая беседа, в результате которой были отобраны некоторые личности как из мужской, так и из женской выборок для составления их психологических портретов. Одним из самых ярких феноменов оказалось то, что приличное количество респондентов с высоким уровнем ригидности и низкой самооценкой довольны созданными вокруг них условиями существования.

Результаты корреляционного анализа представлены в приложении (см. таблицы 5 и 6 в приложении).

В итоге можно сказать, что между психической ригидностью и психологическим благополучием заключается обратная связь, то есть ригидность выступает в роли отрицательного фактора благополучия и психологического здоровья. Особенностью данной выборки является завышенный уровень ригидности как состояния (у 74% респондентов по всей выборке). Также уровень преморбидной ригидности напрямую зависит от уровня психической ригидности. Для всей выборки также характерен высокий уровень баланса аффекта, то есть ей присущ низкий уровень самооценки респондентов.

**Список литературы:**

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб, 2006.

2. Бехтерев В. М. Проблемы развития и воспитания человека. – М., 1997

3. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы. – Томск, 2002

4. Годфруа Ж. Что такое психология. В 2 т. – М.,1992.

5. Залевский Г.В. Личность и фиксированные формы поведения. – М., 2007

6. Залевский Г.В. Теория субъекта и фиксированные формы поведения. // Психологический журнал. 2003. Т. 24, №3. – С. 32-36

7. Коржова Е.Ю. Здоровая личность: теоретические модели // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб, 2013. С. 146-173 14.

8. Корниенко Д.С. Личностные предикторы психологического благополучия. // Фундаментальные исследования. 2014. Вып. №11-2. С. 429-432

9. Кулаков С.А. Основы психосоматики. – СПб., 2005.

10. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. – СПб, 2002

11. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога – М., 2010.

12. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб, 1999

13. Маслоу А. Психология бытия. – М., 1997

14. Морозова К.А. Психологические особенности адаптации студентов-первокурсников. // Ананьевские чтения – 2014: Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: материалы научной конференции, 21 – 23 октября 2014 г. / отв. ред. Г.С. Никифоров. – СПб, 2014. С. 15-17

15. Москвина М.В. Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений: учебное пособие. – М., 2013

16. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. – СПб, 2006

17. Оллпорт Г. Личность в психологии. – М., 1998.

18. Панова О.В., Лопес Е.Г. Оптимизм как компонент психологического благополучия специалистов МВД. // Ананьевские чтения – 2014: Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: материалы научной конференции, 21 – 23 октября 2014 г. / отв. ред. Г.С. Никифоров. – СПб, 2014. С. 18-20

19. Петанова Е.И. Рекомендации по здоровьесбережению молодого преподавателя вуза // Ананьевские чтения – 2014: Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: материалы научной конференции, 21 – 23 октября 2014 г. / отв. ред. Г.С. Никифоров. – СПб, 2014. С. 243-245

20. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды. Коллективная монография. – М., 2011

21. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. – М., 2005.

22. Сафарова О.Д. Профессиональное здоровье студентов на этапе обучения в вузе. // Ананьевские чтения – 2014: Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: материалы научной конференции, 21 – 23 октября 2014 г. / отв. ред. Г.С. Никифоров. – СПб, 2014. С. 24-25

23. Сокольская М. В. Личностное здоровье человека (теоретический аспект: моногр.) – Хабаровск, 2007.

24. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 4. С. 132–138.

25. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М, 1990

26. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005, №3. С. 95-130

27. Шингаев С.М. Здоровая личность: структура и направление развития // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб, 2013. С. 174-213

28. Balatsky, G., & Diener, E. (1993). Subjective well-being among Russian students. Social Indicators Research. 1993. 28(3), P. 225-243.

29. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin. 1984. 95(3), P. 542-575.

30. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. 57. P. 1069–1081

**Приложение**

Таблица 1: Методика «Шкала психологического благополучия К.Рифф (в адаптации Шевеленковой Т.Д., Фесенко П.П., 2005)»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком. |  |  |  |  |  |  |
| 2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться. |  |  |  |  |  |  |
| 3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу. |  |  |  |  |  |  |
| 4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем. |  |  |  |  |  |  |
| 5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем. |  |  |  |  |  |  |
| 6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь. |  |  |  |  |  |  |
| 7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями. |  |  |  |  |  |  |
| 8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства. |  |  |  |  |  |  |
| 9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня. |  |  |  |  |  |  |
| 10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше. |  |  |  |  |  |  |
| 11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем. |  |  |  |  |  |  |
| 12. В целом я уверен в себе. |  |  |  |  |  |  |
| 13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами. |  |  |  |  |  |  |
| 14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие. |  |  |  |  |  |  |
| 15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей. |  |  |  |  |  |  |
| 16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое. |  |  |  |  |  |  |
| 17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы. |  |  |  |  |  |  |
| 18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я. |  |  |  |  |  |  |
| 19. Я люблю задушевные беседы с родными или друзьями. |  |  |  |  |  |  |
| 20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие. |  |  |  |  |  |  |
| 21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами. |  |  |  |  |  |  |
| 22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает. |  |  |  |  |  |  |
| 23. Моя жизнь имеет смысл. |  |  |  |  |  |  |
| 24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил. |  |  |  |  |  |  |
| 25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами. |  |  |  |  |  |  |
| 26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих. |  |  |  |  |  |  |
| 27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня. |  |  |  |  |  |  |
| 28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен. |  |  |  |  |  |  |
| 29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными. |  |  |  |  |  |  |
| 30. В целом я себе нравлюсь. |  |  |  |  |  |  |
| 31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться. |  |  |  |  |  |  |
| 32. На меня оказывают влияние сильные люди. |  |  |  |  |  |  |
| 33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию. |  |  |  |  |  |  |
| 34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше. |  |  |  |  |  |  |
| 35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему. |  |  |  |  |  |  |
| 37. Я считаю, что многое получаю от друзей. |  |  |  |  |  |  |
| 38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу. |  |  |  |  |  |  |
| 39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами. |  |  |  |  |  |  |
| 40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте. |  |  |  |  |  |  |
| 41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени. |  |  |  |  |  |  |
| 42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня. |  |  |  |  |  |  |
| 44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы. |  |  |  |  |  |  |
| 45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день. |  |  |  |  |  |  |
| 46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным. |  |  |  |  |  |  |
| 47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь. |  |  |  |  |  |  |
| 48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду. |  |  |  |  |  |  |
| 49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других. |  |  |  |  |  |  |
| 50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением. |  |  |  |  |  |  |
| 51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок. |  |  |  |  |  |  |
| 52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше. |  |  |  |  |  |  |
| 53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя. |  |  |  |  |  |  |
| 54. Я завидую образу жизни многих людей. |  |  |  |  |  |  |
| 55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми. |  |  |  |  |  |  |
| 56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам. |  |  |  |  |  |  |
| 57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами. |  |  |  |  |  |  |
| 58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения. |  |  |  |  |  |  |
| 59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели. |  |  |  |  |  |  |
| 60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей. |  |  |  |  |  |  |
| 61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем. |  |  |  |  |  |  |
| 62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней. |  |  |  |  |  |  |
| 63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное. |  |  |  |  |  |  |
| 64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития. |  |  |  |  |  |  |
| 65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно. |  |  |  |  |  |  |
| 66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно. |  |  |  |  |  |  |
| 67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне. |  |  |  |  |  |  |
| 68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить. |  |  |  |  |  |  |
| 69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения. |  |  |  |  |  |  |
| 70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми. |  |  |  |  |  |  |
| 71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование. |  |  |  |  |  |  |
| 72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять. |  |  |  |  |  |  |
| 73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми. |  |  |  |  |  |  |
| 74. Меня беспокоит, как окружающие оцени-вают то, что я выбираю в жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы. |  |  |  |  |  |  |
| 76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь. |  |  |  |  |  |  |
| 77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их. |  |  |  |  |  |  |
| 79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга. |  |  |  |  |  |  |
| 80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие. |  |  |  |  |  |  |
| 81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся. |  |  |  |  |  |  |
| 82. Старого пса не научить новым трюкам. |  |  |  |  |  |  |
| 83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других. |  |  |  |  |  |  |

Таблица 2: Методика «Томский опросник ригидности Залевского (ТОРЗ)»

1. Я легко привыкаю к новым условиям.

2. Я всегда радуюсь возможности попутешествовать.

3. Я с детства предпочитаю следовать своим привычкам и своему вкусу стараюсь не изменять.

4. Бывает, что у меня возникает ощущение обиды или досады.

5. Если факты против меня, я легко отказываюсь от своей точки зрения и выдвигаю новую гипотезу.

6. Я всегда переживаю, если приходится менять свои планы на полпути.

7. В детстве и юности мне было трудно отказываться даже от тех привычек, которые мне самому не нравились.

8. Иногда я меняю круг моих знакомых и друзей.

9. Я легко меняю привычный темп и ритм работы и жизни.

10. Я переживаю, если приходится изменять своему вкусу.

11. В детстве и юности я легко менял однажды принятое решение.

12. Все мои привычки хороши и желательны.

13. Я предпочитаю проводить отпуск в привычной обстановке.

14. Иногда я ловлю себя на мысли, что считаю совершенно ненужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари).

15. Подростком я легко отказывался от привычного способа решения той или иной проблемы и искал новый.

16. Я сохраняю свои обычный ритм действий, даже если куда-то спешу, но знаю, что успею.

17. Если я обещал что-то сделать, то всегда выполняю свое обещание, независимо от того, удобно это мне или нет.

18. Когда я утомлен, мне трудно что-либо изменить в своей жизни или работе.

19. Я предпочитаю решать свои проблемы привычным способом.

20. Я переживаю, если приходится менять свое отношение к людям.

21. В детстве я предпочитал ходить в школу одним и тем же привычным маршрутом и старался никогда его не менять.

22. Даже в самый последний момент я могу отказаться от давно задуманного.

23. Бывает, что я непроизвольно начинаю считать ступеньки, фонари, окна или какие-то другие предметы.

24. Я переживаю, если оказываюсь не в состоянии избавиться от страха, плохого настроения, эмоционального напряжения.

25. В детстве и юности я считал, что в оценке своего характера, способностей и возможностей не следует ориентироваться на мнение других.

26. Мне трудно заводить новые знакомства.

27. Мне трудно перейти от печали к радости.

28. Мне трудно изменить собственное мнение о себе, даже если оно не совпадает с мнением других.

29. Я долго переживаю события, которые касаются лично меня.

30. Я переживаю, если приходится менять однажды принятое решение.

31. В сходных ситуациях я испытываю одни и те же чувства.

32. В детстве и юности я легко менял свои планы на полпути.

33. Я всегда плачу за провоз багажа в общественном транспорте.

34. Я легко могу слушать одновременно двух рассказчиков.

35. Мне трудно менять свой привычный маршрут на работу.

36. Я могу одновременно читать и слушать.

37. Если я оказываюсь в стрессовой ситуации, мне трудно изменить что-либо в своей жизни.

38. Поговорка «за словом в карман не полезет» очень ко мне подходит.39. Мне нравится быть не похожим на других.

40. Меня привлекают путешествия.

41. Я никогда не опаздывал на свидание или на работу.

42. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

43. Необходимость изменить привычку, даже ту, которая мне совсем не нравится, вызывает у меня сильные душевные переживания.

44. Иногда у меня возникают мысли, которые я хотел бы скрыть от других.

45. В детстве и юности я легко мог изменить свое отношение к кому-либо.

46. Я обладаю способностью перевоплощаться.

47. Я всегда все делаю основательно и не спеша.

48. В состоянии подавленности и плохом настроении мне трудно что-либо изменить в своей жизни.

49. Подготовка к какой-либо деятельности занимает у меня очень мало времени.

50. Мне легко избавиться от привычек, которые мне не по душе.

51. Иногда я «выхожу из себя».

52. Я переживаю, если мне приходится расставаться с привычными условиями жизни.

53. Когда я что-то делаю, мне трудно даже ненадолго отвлечься от этого занятия.

54. Но даже если я вынужден оторваться от этого занятия, оно никак не выходит у меня из головы.

55. С детства я привык к определенному режиму и очень неохотно его нарушаю

56. После поездки на поезде, корабле или каком-то другом виде транспорта я еще некоторое время продолжаю слышать гудки, сигналы, ощущать движение.

57. Я легко меняю свои планы, если обстоятельства требуют этого.

58. Я иногда сплетничаю.

59. Я очень переживаю, когда приходится отвергать свою точку зрения и принимать чужую.

60. Меня сильно расстраивает необходимость в одно и то же время выполнять множество различных обязанностей и поручений.

61. В детстве и юности меня трудно было переубедить, даже если я был неправ.

62. Я могу легко и быстро осветить хорошо известный мне вопрос, даже если в данный момент сосредоточен на другой проблеме.

63. Я с радостью берусь за работу, которая требует новых и необычных решений.

64. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.

65. Я легко избавляюсь от любых отрицательных переживаний (плохого настроения, беспокойства).

66. В школе мне нравилось путешествовать: я получал много свежих впечатлений и постоянно оказывался в новых условиях.

67. Посмотрев фильм или став свидетелем трагического случая, я еще долго нахожусь под властью пережитого.

68. Я легко меняю однажды принятое решение, если этого требуют обстоятельства.

69. Я быстро забываю о своих неприятностях.

70. В детстве и юности я легко и быстро приспосабливался к новым условиям жизни.

71. Мне трудно поменять работу или место жительства.

72. Я часто замечаю, что мне в голову приходят и тревожат какие-то не значимые для меня мысли.

73. Я плохо себя чувствую, если приходится отступать от своего привычного жизненного распорядка.

74. Когда я взволнован, чувство тревоги не покидает меня, несмотря на старание избавиться от него.

75. В детстве и юности мне было трудно менять свое мнение о чем-то или о ком-то, даже если оно противоречило реальным фактам.

76. Я лучше выполняю какую-либо работу, если мои мысли заняты только ей.

77. Мне трудно выполнять мою работу, если я оказываюсь в новой для меня обстановке.

78. В детстве и юности я легко приспосабливался к любым изменениям в моей жизни.

79. Если мне поручено несколько заданий, то сначала я выполняю одно из них и лишь после этого приступаю к следующему.

80. Если я испытываю страх, мне трудно изменить что-либо в своей жизни и деятельности.

81. Даже в обычных условиях я не склонен менять свой жизненный уклад.

82. Я переживаю, если найденный мною способ решения проблемы не приводит к положительному результату и нужно искать другой.

83. В детстве и юности я долго переживал уже прошедшие события.

84. Я переживаю, если моя гипотеза не подтверждается и необходимо искать другое объяснение.

85. Даже своим друзьям я не позволяю отвлекать меня от работы.

86. Мне не нравится, когда кто-то без предупреждения нарушает мой покой.

87. Я легко меняю свое отношение к людям.

88. Если я что-то запланировал, то постоянно думаю об этом, даже будучи уверен, что все предусмотрел.

89. Я считаю, что хорошо упорядоченный образ жизни вполне соответствует моему темпераменту.

90. Я всегда мысленно возвращаюсь к написанному и уже отправленному письму.

91. В детстве и юности я старался никогда не менять свой привычный жизненный темп и ритм.

92. Я тщательно планирую и организую свою работу.

93. Я переживаю, если мне приходится менять свой привычный маршрут на работу.

94. Считаю, что большинство вопросов имеют один верный ответ.

95. Я раздражаюсь, если что-то неожиданно нарушает мой обычный распорядок дня.

96. Непривычная обстановка не портит мне настроение.

97. Меня возмущают люди, упорно отказывающиеся признать свои ошибки.

98. Обычно мне интересно знать, чем заняты мои товарищи, даже если сам я загружен своей основной работой.

99. В детстве и юности я постоянно что-то изобретал и переделывал.

100. Мне трудно изменить что-либо в своей жизни, если я болею или вообще плохо себя чувствую.

101. Я часто замечаю, что никак не могу избавиться от навязчивой мысли или мелодии.

102. Мне нравится менять свой привычный темп жизни и деятельности.

103. Я легко перехожу от одного дела к другому.

104. Мне было трудно переключаться с одного экзамена на другой.

105. В детстве и юности у меня была привычка считать совершенно не нужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари), от которой я никак не мог избавиться.

106. Мне нравится работа, требующая внимания к мелким деталям.

107. Мне трудно изменить своему вкусу в еде, в одежде.

108. Я легко могу прервать уже начатую работу и сразу же приступить к выполнению другого задания.

109. Мне трудно поставить себя на место другого человека.

110. Я бываю так поглощен своей работой, что больше ни на что не обращаю внимания.

111. В детстве и юности я часто ловил себя на том, что много раз в течение дня возвращался к одной и той же мысли.

112. Я всегда методичен и систематичен в том, что делаю.

113. Я одеваюсь и раздеваюсь в определенном порядке.

114. Я сильно переживаю, если мне приходится менять самооценку.

115. Я всегда аккуратно следую своему рабочему распорядку.

116. Я легко меняю свой режим дня, если этого требуют обстоятельства.

117. Я считаю, что нужно избавляться от вредных привычек.

118. Мне уже приходилось менять однажды принятое решение.

119. Я считаю, что лучше всего проводить отпуск в «родных стенах», никуда не уезжая.

120. Мне уже приходилось менять свой привычный маршрут на работу.

121. Я считаю, что не следует менять однажды принятое решение.

122. Мне уже приходилось менять свои планы на полпути.

123. Я считаю, что лучше всего ходить на работу одной и той же дорогой.

124. Мне уже приходилось менять место жительства или работу.

125. Я считаю, что если гипотеза противоречит действительности, от нее следует отказаться.

126. Мне уже приходилось менять свое отношение к людям.

127. Я считаю, что иногда нужно ставить себя на место другого.

128. Случалось, что меня переубеждали, если я был не прав.

129. Считаю, что лучше всего работать в привычном темпе и ритме.

130. Мне уже приходилось приспосабливаться к новым условиям.

131. Я считаю, что каждый человек вправе иметь свои предпочтения в одежде, в еде и не должен торопиться их менять.

132. Бывало, что я никак не мог избавиться от прошлых переживаний.

133. Считаю, что нужно уметь приспосабливаться к новым условиям, если этого требуют обстоятельства.

134. Мне уже приходилось ставить себя на место другого человека.

135. Я считаю, что человеку очень трудно избавиться от прошлых переживаний.

136. Мне уже приходилось менять свои привычки в еде, одежде.

137. Я считаю, что не следует менять работу и жилище.

138. Мне уже приходилось отказываться от привычного способа решения проблемы и искать другой путь.

139. Считаю, что любую работу можно успешно выполнить привычным способом.

140. Мне уже приходилось менять свой обычный режим жизни и работы.

141. Я считаю, что нужно всегда соблюдать распорядок дня.

142. Мне уже приходилось менять свой привычный темп и ритм работы и жизни.

143. Считаю, что наилучший путь решения большинства проблем — единственный.

144. Бывало, что я настаивал на своей точке зрения, хотя факты свидетельствовали против меня.

145. Я считаю, что «со стороны виднее», поэтому необходимо всегда учитывать мнение других.

146. Мне уже приходилось вступать в конфликт с близкими мне людьми по поводу моего характера, способностей, поступков.

147. Я считаю, что стоит менять свои планы на полпути, если обстоятельства требуют этого.

148. Мне уже приходилось путешествовать, надолго уезжая от своего привычного места жительства.

149. Считаю, что стоит изменить свое отношение к человеку, если этого требуют обстоятельства.

150. Мне уже приходилось избавляться от вредных привычек.

Таблица 3: «Опросник рефлексивности Карпова»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могут отвлечься от мыслей о нем. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Я часто ставлю себя на место другого человека. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. Я беспокоюсь о своем будущем. |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью. |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. Порой я принимаю необдуманные решения. |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения. |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить. |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие. |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог. |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки. |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть. |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами. |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым. |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном. |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 4: Шкалы психологического благополучия (К. Рифф) в выборке биологов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (+)  отн. | Авт. | Упр.  сред. | Лич.  рост | Цели | Само-  пр. | Баланс  афф. | Осмыс. | Откр.  сист. | Благ. | Пол |
| 2-\*  8n\*\*  2+\*\*\* | 4-  6n  12+ | 6-  11n  5+ | 6-  9n  7+ | 6-  6n  10+ | 8-  7n  7- | 13+ (-)  9- (+) | 8-  9n  6+ | 7-  10n  5+ | 5-  5n  12+ | Муж  22 ч. |
| 13-  13n  4+ | 7-  20n  3+ | 3-  25n  2+ | 3-  24n  3+ | 5-  23n  2+ | 7-  19n  4+ | 21+ (-)  9- (+) | 7-  20n  3+ | 1-  27n  2+ | 4-  20n  6+ | Жен  30 ч. |

Таблица 5: Шкалы томского опросника ригидности Залевского в выборке биологов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общ.  ригид. | Актуал.  ригид. | Сензит.  ригид. | Установ.  ригид. | Ригид.  как сост. | Преморб.  ригид. | Пол |
| 7-/n  15+ | 1-  12n  9+ | 2-  18n  2+ | 7-  10n  5+ | 4-  3n  15+ | 4-  3n  15+ | Муж  22 ч. |
| 14-/n  16+ | 5-  14n  11+ | 3-  23n  4+ | 5-  17n  8+ | 3-  6n  21+ | 2-  15n  13+ | Жен  30 ч. |

\*количество респондентов с низкими показателями

\*\*количество респондентов с нормативными значениями показателей

\*\*\*количество респондентов с высокими показателями

Таблица 6: Шкалы психологического благополучия (К. Рифф) в выборке психологов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (+)  отн. | Авт. | Упр.  сред. | Лич.  рост | Цели | Само-  пр. | Баланс  афф. | Осмыс. | Откр.  сист. | Благ. | Пол |
| 4-\*  7n\*\*  2+\*\*\* | 0-  10n  3+ | 4-  8n  1+ | 0-  11n  2+ | 3-  8n  2+ | 2-  9n  2- | 4+ (-)  9- (+) | 3-  8n  2+ | 0-  12n  1+ | 3-  7n  3+ | Муж  13 ч. |
| 9-  83n  10+ | 4-  89n  9+ | 15-  85n  2+ | 1-  94n  7+ | 7-  93n  2+ | 16-  85n  1+ | 86+ (-)  16- (+) | 10-  75n  17+ | 1-  91n  10+ | 17-  72n  13+ | Жен  102 ч. |

Таблица 7: Шкалы томского опросника ригидности Залевского в выборке психологов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общ.  ригид. | Актуал.  ригид. | Сензит.  ригид. | Установ.  ригид. | Ригид.  как сост. | Преморб.  ригид. | Пол |
| 9-/n  4+ | 1-  8n  4+ | 2-  7n  4+ | 4-  9n  0+ | 2-  5n  6+ | 2-  7n  4+ | Муж  13 ч. |
| 72-/n  30+ | 19-  76n  17+ | 13-  80n  19+ | 15-  75n  12+ | 14-  22n  66+ | 14-  63n  25+ | Жен  102 ч. |

\*количество респондентов с низкими показателями

\*\*количество респондентов с нормативными значениями показателей

\*\*\*количество респондентов с высокими показателями

Таблица 8

Корреляции в общей выборке биологов

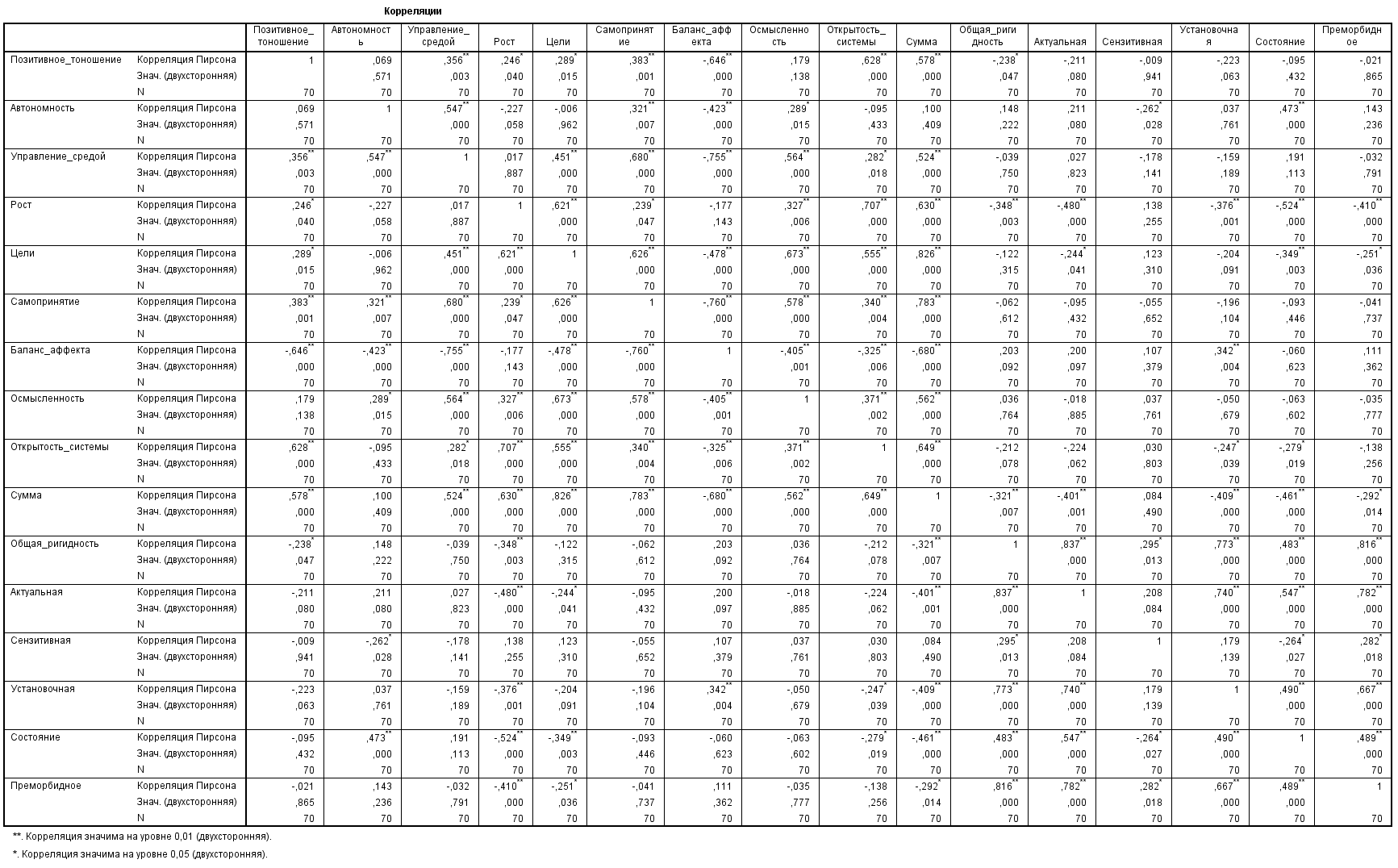


Таблица 9: Корреляции в общей выборке психологов

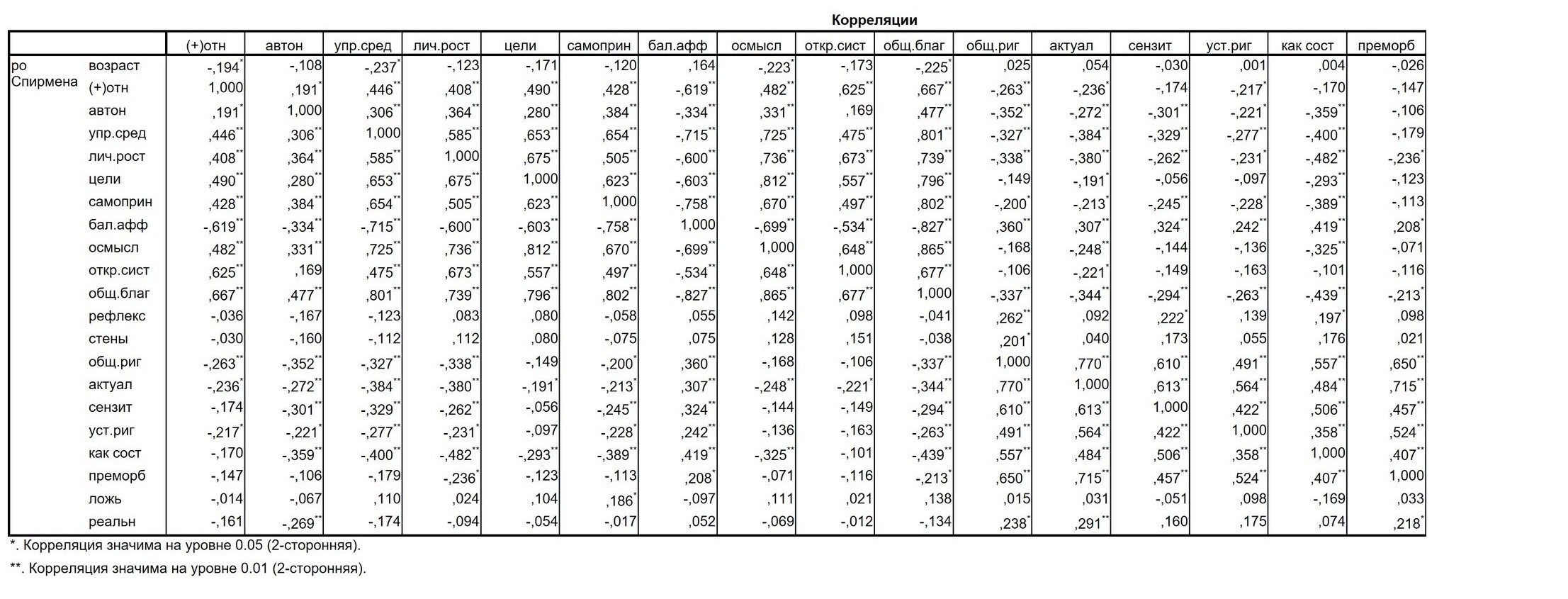


Таблица 10: Кластерный анализ биологов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 группа (сред ПБ) 42 человека | 2 группа (выс ПБ) 12 человек | 3 группа (низк ПБ) 16 человек | F | P |
| **(+) отношения** | 58,16±10,13 | 63,16±8,40 | 51,87±13,47  Значительно ниже нормы | 3,951 | 0,024 |
| **Автономия** | 57,50±7,73 | 60,75±9,82 | 61,56±24,29 | 0,640 | 0,530 |
| **Управление средой** | 55,23±6,25 | 62,66±6,35  Чуть выше нормы | 51,81±17,68  Значительно ниже нормы | 4,140 | ,020 |
| **Личностный рост** | 65,57±5,44 | 66,75±9,67 | 56,68±10,70  Значительно ниже нормы | 8,839 | ,000 |
| **Цель в жизни** | 63,78±7,07 | 66,58±7,55  Чуть выше нормы | 53,37±9,29  Значительно ниже нормы | 13,274 | ,000 |
| **Самопринятие** | 57,91±9,13 | 65,75±9,65  Чуть выше нормы | 44,43±14,36  Значительно ниже нормы | 15,244 | ,000 |
| **Баланс аффекта** | 93,38±13,63 | 83,58±18,46 | 106,62±30,13  Значительно выше нормы | 5,136 | ,008 |
| **Осмысленность жизни** | 97,14±9,68 | 104,16±11,11  Значительно выше нормы | 83,37±25,93  Значительно ниже нормы | 7,362 | ,001 |
| **Человек как открытая система** | 66,33±5,33 | 68,50±7,026 | 59,0±9,81  Значительно ниже нормы | 8,471 | ,001 |
| **Общее благополучие** | 358,21±27,63 | 389,0±31,76  Чуть выше нормы | 303,62±35,14  Значительно ниже нормы | 30,471 | ,000 |
| Общая ригидность | 131,16±22,23  Высокая ригидность | 93,66±20,38  Умеренная ригидность | 137,31±37,88  Высокая ригидность | 11,352 | ,000 |
| Актуальная ригидность | 32,69±8,51  Умеренная ригидность | 23,16±10,76  Умеренная ригидность | 35,5±14,22  Умеренная ригидность | 5,273 | ,007 |
| Сензитивная ригидность | 30,8±6,9  Умеренная ригидность | 26,5±13,73  Умеренная ригидность | 25,56±8,44  Умеренная ригидность | 2,631 | ,079 |
| Установочная ригидность | 31,64±8,36  Умеренная ригидность | 19,5±10,1  Низкая ригидность | 35,25±13,02  Умеренная ригидность | 9,569 | ,000 |
| Ригидность как состояние | 15,59±4,28  Высокая ригидность | 11±6,7  Умеренная ригидность | 21,31±10,58  Высокая ригидность | 8,674 | ,000 |
| Преморбидная ригидность | 38,78±8,66  Умеренная ригидность | 27,25±9,77  Умеренная ригидность | 41±15,84  Высокая ригидность | 6,717 | ,002 |

Таблица 11: Кластерный анализ психологов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 группа (сред ПР) 50 человек | 2 группа (выс ПР) 25 человек | 3 группа (низк ПР) 40 человек | F | P |
| **(+) отношения** | 61,32 ± 10,01 | 60,88 ± 8,72 | 67,20 ± 10,04 | 4,989 | ,008 |
| **Автономия** | 56,52 ± 8,03 | 54,28 ± 6,24 | 62,73 ± 9,30 | 10,089 | ,000 |
| **Управление средой** | 53,20 ± 8,38  Значительно ниже нормы | 52,72 ± 8,84  Значительно ниже нормы | 61,78 ± 7,58 | 14,772 | ,000 |
| **Личностный рост** | 65,44 ± 6,71 | 64,08 ± 5,85 | 71,43 ± 8,07  Чуть выше нормы | 11,178 | ,000 |
| **Цели** | 63,90 ± 13,02 | 61,24 ± 8,86 | 66,65 ± 8,79 | 1,962 | ,145 |
| **Самопринятие** | 58,18 ± 13,50 | 50,92 ± 13,10  Значительно ниже нормы | 61,30 ± 12,11 | 5,009 | ,008 |
| **Баланс аффекта** | 95,56 ± 15,31 | 100,52 ± 16,67  Чуть выше нормы | 81,53 ± 17,22 | 12,864 | ,000 |
| **Осмысленность**  **жизни** | 95,44 ± 12,67 | 95,44 ± 14,15 | 102,93 ± 14,29 | 3,964 | ,022 |
| **Человек как открытая система** | 67,70 ± 5,28 | 66,96 ± 5,78 | 69,43 ± 8,03 | 1,320 | ,271 |
| **Общее благополучие** | 356,14 ± 36,65 | 347,48 ± 36,66  Чуть ниже нормы | 391,05 ± 44,68  Чуть выше нормы | 12,260 | ,000 |
| Рефлекс. | 133,20 ± 19,06 | 136,44 ± 10,75 | 124,13 ± 18,72 | 4,685 | ,011 |
| Стены | 5,54 ± 2,04 | 5,68 ± 2,13 | 4,73 ± 2,33 | 2,098 | ,128 |
| Общая ригидиность | 120,84 ± 12,82  Умеренная | 151,76 ± 13,81  Высокая | 83,03 ± 18,79  Чуть ниже нормы | 161,866 | ,000 |
| Актуальная ригидность | 29,92 ± 6,91  Умеренная | 38,56 ± 7,23  Высокая | 18,98 ± 6,47  Низкая | 66,648 | ,000 |
| Сензитивная ригидность | 33,30 ± 7,99  Умеренная | 41,28 ± 10,14  Высокая | 22,25 ± 7,53  Умеренная | 42,763 | ,000 |
| Установочная ригидность | 25,50 ± 9,36  Умеренная | 30,84 ± 6,43  Умеренная | 19,95 ± 7,35  Умеренная | 14,208 | ,000 |
| Ригидность как состояние | 16,00 ± 4,52  Высокая | 18,72 ± 3,05  Очень высокая | 9,40 ± 6,45  Умеренная | 31,322 | ,000 |
| Преморбидная ригидность | 34,92 ± 8,54  Умеренная | 42,64 ± 8,87  Высокая | 24,08 ± 10,58  Умеренная | 32,410 | ,000 |