

Санкт-Петербургский государственный университет

Председатель ГАК,  
профессор

\_\_\_\_\_ Кораблина Е.П.

***ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РОДИТЕЛЬСКОМ ОТНОШЕНИИ И  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ,  
ВОВЛЕЧЕННЫХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА***

Диссертация

на соискание степени Магистра по направлению 030300 – Психология

основная образовательная программа «Психология развития»

1-ый рецензент

К. пс.н., доцент

\_\_\_\_\_ (подпись)

Исполнитель

Магистр 2 курса

Черотченко К.Д.

\_\_\_\_\_ (подпись)

2-ый рецензент

К.пс.н., доцент

\_\_\_\_\_ (подпись)

Научный руководитель

К.пс.н., доцент

Трошихина Е.Г

\_\_\_\_\_ (подпись)

Санкт-Петербург  
2016

## АННОТАЦИЯ

Исследовались психоэмоциональное благополучие и представление о родительском отношении подростков в группах с разной степенью вовлеченности в экстремальные виды спорта. В исследовании приняли участие 80 респондентов. Для изучения психоэмоционального благополучия и восприятия родительского отношения использовались методы: Модифицированный тест цветowych метафор И.Л. Соломина, методика «Подростки о родителях», опросник «Шкала счастья» Фордиса, шкала самооценки Розенберга, опросник эмоциональной регуляции Дж.Гросса, опросник «Способы копинга» Лазаруса, шкала психологического благополучия К. Рифф, методика «sense of coherence» Антоновского, анкета. Был проведен сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента для независимых выборок, ANOVA и MANOVA), корреляционный (r-Пирсона), факторный анализ. Результаты: уровень психоэмоционального благополучия различается в группах с разной степенью вовлеченности в экстремальные виды спорта. Обнаружены связи психоэмоционального благополучия с восприятием родительского отношения. Были обнаружены особенности структуры психоэмоционального благополучия в различных группах.

## Оглавление

<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	2
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
Глава 1. Подходы к пониманию и изучению психоэмоционального благополучия подростков в концепциях зарубежных и отечественных исследователей.....	8
1.1 Понятие психоэмоционального благополучия.....	8
1.2. Детерминанты психоэмоционального благополучия .....	21
<b>Глава 2. Методы и организация исследования психоэмоционального благополучия подростков</b> .....	21
2.1 Организация исследования.....	34
2.2 Описание выборки .....	35
2.3 Описание методик исследования.....	36
2.4 Методы математической обработки данных .....	46
<b>Глава 3. Результаты исследования психоэмоционального благополучия и восприятия родительского отношения и их обсуждение</b> .....	47
3.1 Различия уровня показателей психоэмоционального благополучия и восприятия родительского отношения в группах с разной степенью вовлеченности в экстремальные виды спорта. ....	48
3.2. Особенности структуры психоэмоционального благополучия подростков в связи с хобби.	52
3.3 Анализ влияния переменной «пол» на результаты исследования.....	60
3.4 Обработка результата теста цветовых метафор. ....	60
<b>Выводы</b> .....	75
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	77
Практически позволяет мне делать все, что мне нравится.....	85
Практически позволяет мне делать все, что мне нравится. ....	87

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема психологического благополучия давно является одной из основополагающих в исследовании психологии человека.

Довольно долго психоэмоциональное благополучие рассматривалось как антипод болезни и неблагополучия. Однако на стыке XX и XXI веков, под влиянием набиравшего силу экзистенциально-феноменологического подхода к исследованию личности, начало формироваться мнение о недостаточной валидности медицинской теории психоэмоционального благополучия. В этот период потребность выхода за пределы дихотомии «здоровье-болезнь» и обращение исследователей к позитивным аспектам функционирования личности обусловили актуальность исследования данного феномена в его взаимосвязи с различными сторонами человеческого бытия.

На сегодняшний день бурно исследуется связь психологического благополучия с разнообразными личностными особенностями и ее социальными характеристиками; разрабатываются валидные и надежные методики для измерения психологического благополучия, происходит уточнение и операционализация самого понятия; исследуется также влияние разнообразных объективных и субъективных факторов на психологическое благополучие личности.

Но особенно востребованным на в данный момент можно считать направление изучения психологического благополучия детей и подростков, детерминанты и маркеры, так как факторы, определяющие диагностику и профилактику неблагополучия на настоящий момент и в дальнейшей жизни. Неадаптивные стратегии поведения, низкий уровень эмоционального фона могут отражаться на учебной деятельности подростка, а в дальнейшем и в трудовой, замыкая порочный круг. В данной работе мы решили изучить связь восприятия родительского отношения с психоэмоциональным благополучием и выделить признаки в деятельности подростка, по которым

можно предположить наличие неблагоприятного воздействия на психический мир подростка.

Тема работы: Представление о родительском отношении и психоэмоциональное благополучие подростков, вовлеченных в экстремальные виды спорта.

Объект исследования: Психоэмоциональное благополучие подростков.

Предмет исследования: Психоэмоциональное благополучие подростков-парашютистов.

Цель работы:

Изучение особенностей психоэмоционального состояния подростков-парашютистов;

Задачи:

1. Выявление различий в уровне психоэмоционального-благополучия у подростков с разной степенью вовлеченности в экстремальные виды спорта.
2. Выявление связи восприятия родительского отношения с вовлеченностью в экстремальные виды спорта.
3. Изучение личностных особенностей подростков-экстремалов.

Гипотезы исследования:

1. Есть значимые различия в структуре психоэмоционального благополучия у подростков с разной степенью вовлеченности в экстремальные виды спорта.

2. Психоэмоциональное благополучие подростков-парашютистов ниже, чем в других группах.
3. Есть связь между восприятием родительского отношения и психоэмоциональным благополучием подростков-парашютистов.

Организация исследования и выборка:

Исследование планируется проводиться на трёх группах:

- Подростки 12-18 лет, занимающиеся парашютным спортом.
- Подростки 12-18 лет, занимающиеся неэкстремальным спортом.
- Подростки 12-17 лет, не занимающиеся спортом, задействованные в художественной деятельности.

В работе использовался комплекс методов, в соответствии с поставленными целями и задачами.

1. Блок методик для выявления уровня психоэмоционального благополучия:

Опросник «Шкала счастья» (Фордис)

Шкала самооценки Розенберга

Опросник эмоциональной регуляции (Гросс, Джонс)

Опросник «Способы копинга». Lazarus & Folkman

Шкала психологического благополучия К. Рифф

Методика “sense of coherence” (чувство связанности. Леви)

2. Блок методик для анализа восприятия родительского отношения

Модифицированный тест цветowych метафор И.Л. Соломина.

Методика «Подростки о родителях».

3. Для выявления демографических особенностей была использована

анкета (приложение). С помощью анкеты были получены следующие данные респондентов: пол, возраст, состав семьи, хобби и намерение заняться экстремальными видами спорта.

# Глава 1. Подходы к пониманию и изучению психоэмоционального благополучия подростков в концепциях зарубежных и отечественных исследователей

## 1.1 Понятие психоэмоционального благополучия

Понятие психологического благополучия, как объекта исследований, получило распространение в науке с середины прошлого века. Толчком к подробному исследованию проблемы стало появление позитивной психологии, предложившей обращать внимание не только на изучение заболеваний психики, но и на ее позитивное функционирование, ресурсы и потенциал личности, [1], [3], [20], [21]. Основная идея позитивной психологии заключается в том, что недостаточно освободить человека от неприятных симптомов и проблем, чтобы он почувствовал себя успешным и счастливым, и что изучение закономерностей благополучной жизни и деятельности, должно представлять собой отдельное поле психологических исследований [5], [16], [26]. И. Бонивелл, одна из лидеров позитивной психологии отмечает три основных группы причин, в силу которых возрос интерес к исследованию благополучия: «страны достигли того уровня благосостояния, при котором не выживание и экономические показатели, а качество жизни людей становится главной задачей; нарастающая тенденция к индивидуализму делает личное счастье более важным; наработан ряд достоверных и надежных методов измерения благополучия, благодаря которым эта область смогла превратиться в серьезную и признанную научную дисциплину» [14, с.47]. Понятие «благополучие» в западной психологии определяется как сложный и многоуровневый конструкт, представляющийся как сложная структура социокультурных, экономических, физических, духовных и, конечно, психологических факторов [27]. В частности, у М. Селигмана благополучие человека – это позитивная аффективность, сочетающаяся с деятельностью [20].

Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения воспользовались термином "благополучие" в качестве основополагающего критерия для определения здоровья: «здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия» [27]. При этом специалисты данной организации отметили также, что благополучие в большей степени обусловлено субъективной оценкой ситуации, самооценкой и чувством принадлежности социуму, чем биологическими функциями организма и связано с актуализацией потребностей человека [18]. В научный обиход термин «психологическое благополучие» ввел Н. Бредбёрн [49], определяя его как субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенностью жизнью. При этом автор не соотносил с психологическим благополучием ряд других широко используемых понятий, таких как сила Эго, самоактуализация, самооценка, автономия, но и не отрицал, что эти понятия могут иметь области взаимного пересечения [26]. По мнению исследователей, психологическое благополучие [7], [26], могло бы стать универсальным, обобщающим понятием в понимании здоровой, гармонично развитой личности, а понятие «психологическое неблагополучие» – промежуточным конструктом в дихотомии «здоровье – болезнь». Но статус данного понятия до конца еще не определен и нет единства в понимании его содержания [24]. В зарубежной литературе психологическое благополучие определяют как динамическую характеристику личности, которая включает субъективные и психологические составляющие, а также связана с адаптивным (здоровым) поведением [31]. Автор концепции психологического благополучия К. Рифф [29] рассматривает его как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Обобщив теоретические положения в области психологического здоровья, самореализации, оптимального функционирования, зрелости, развития жизни, самодетерминации личности, К. Рифф [28] выделила

основные конструкты психологического благополучия, создала инструмент их измерения, внося, таким образом, определенность в отношении критериев психологического благополучия личности. Так, в структурную модель психологического благополучия К. Рифф [29] вошли следующие параметры: самопринятие (осознание и принятие всех сторон своей личности, позитивная оценка себя и всей своей жизни в целом), личностный рост (стремление развиваться, учиться новому, ощущение собственного прогресса); автономия (способность противостоять социальному давлению, независимость в оценках себя и своего поведения, способность к саморегуляции), компетентность в управлении средой (способность добиваться желаемого, умение преодолевать трудности на пути реализации своих целей); позитивные отношения с окружающими (умение устанавливать длительные доверительные отношения, способность к эмпатии, гибкость во взаимоотношениях с окружающими), наличие жизненных целей (переживание осмысленности своей жизни, ценности прошлого, настоящего и будущего). Разработанная К. Рифф [29] теория психологического благополучия послужила базисом основания оригинального метода психотерапии и построения опросника, получившего широкое признание и применение в изучении различных сфер психологического благополучия. Значимым, нам представляется и вклад в разработку содержания данного понятия отечественных исследователей П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой [26]. Исследователи разделяют понятия актуального психологического благополучия – то есть степень реализованности основных компонентов позитивного функционирования и идеального психологического благополучия – то есть степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования. Актуальное психологическое благополучие определяется ими как «переживание, характеризующее отношение человека к тому, чем он, по его собственному мнению, является, отражающее степень реализованности в индивидуальном бытии основных компонентов

позитивного функционирования личности, степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования» [26, с. 103]. Данная дифференциация нам представляется важной, так как определяет временной аспект переживания человеком своего благополучия или неблагополучия «здесь-и-сейчас», осознаваемое в сравнении с ретроспективной оценкой своего прошлого жизненного опыта и идеальной оценкой желаемого. Кроме того, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова [26] вводят понятие уровня психологического благополучия. Низкий уровень актуального благополучия обусловлен преобладанием негативного аффекта, понимаемый авторами как ощущение неудовлетворенности собственной жизнью, несчастливостью. Высокий и нормативный уровень характеризуется преобладанием позитивного аффекта, понимаемого как удовлетворенность собственной жизнью, счастье. Предложенное авторами измерение уровня психологического благополучия (индекса) является удобным инструментом, как в плане сравнительного анализа, так и в плане наличия некоего общего ориентира. Уровень психологического благополучия определяется ими как «интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и своей жизнью» [26, с.103]. Кроме того, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова [26] делают важное дополнение к пониманию психологического благополучия, отмечая, что его структурные компоненты могут достигать разной степени выраженности, определяя тем самым уникальность этой структуры у каждого человека. А также авторы подчеркивают, что по своему смыслу и содержанию психологическое благополучие соотносится с экзистенциальным переживанием отношения человека к собственной жизни. «Строго говоря – пишут они – оно, прежде всего, существует в сознании самого носителя психологического благополучия и является с этой точки зрения субъективной реальностью,

обладает такой характеристикой, как целостность, базируется на интегральной оценке своего бытия» [139, с. 95]. Глубоко рассмотрено понятие психологического благополучия в концепции его уровневой модели разработанной А.В. Ворониной [27], [7]. По ее мнению, понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» являются уровнями психологического благополучия, которое, в свою очередь отражает внутреннюю целостность человека, его согласие с самим собой и является системным качеством человека, обретенным им в процессе жизнедеятельности. Другой отечественный исследователь С.А. Водяха [26] считает психологическое благополучие устойчивым свойством, где доминируют положительные эмоции, присутствуют тесные взаимоотношения, субъектная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и позитивная самомотивация. Для Н.А. Батурина и соавторов [7] – психологическое благополучие личности – это фактор саморегуляции личности, результат саморегуляции психических состояний, восприятие жизни. Обобщая вышеизложенный материал, можно говорить о тенденции понимания содержания понятия «психологическое благополучие» как гармоничности личности, ее целостности, которое зависит от наличия ясных целей, наличия ресурсов для достижения целей, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций. Так, Л.А. Куликов [18] пишет, что гармония личности - это соразмерность основных сторон бытия личности: пространства личности, времени и энергии личности потенциальной и реализуемой. Но к гармонии путь долгий и ее нельзя достичь без определенного хаоса, то есть психологического неблагополучия. Счастья не почувствуешь без нехватки чего-либо – пишет А.А. Милтс [21] – допущение диссонанса, вносит разнообразие в гармонию, так как статичная, закрытая система регуляции может развиваться только благодаря разнице между идеалом и реальностью. Другая тенденция в изучении психологического благополучия заключается в его понятийном

обособлении от других терминов, находящихся в близком смысловом поле, но не являющихся ему тождественными [26]. В современной научной литературе одновременно присутствует ряд понятий, связанных между собой и отражающих различное понимание психологического благополучия и его сторон: «субъективное благополучие», «личностное благополучие», «душевное благополучие», «эмоциональное благополучие», «эмоциональный комфорт», «социальное благополучие», «материальное благополучие», «физическое благополучие», «позитивное психическое здоровье», «полноценно функционирующая личность», «хорошее функционирование», «зрелость личности», «профессиональное благополучие», «благополучный человек», «позитивный стиль жизни», «психологическое здоровье» [1],[26],[27],[27],[29],[31]. Принимая во внимание сложность и многоаспектность психологического благополучия, а также полисемию терминологии, необходимо проанализировать различные взгляды на понимание данного психологического феномена и его конструкторов. Наиболее близким к «психологическому благополучию» и практически синонимичным понятием является «субъективное благополучие». Нужно отметить, что в современной психологической науке разделение понятий «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» – является дискуссионным. Одни исследователи, рассматривают субъективное благополучие как составляющую психологического благополучия, другие – психологическое благополучие как часть субъективного. В отдельных работах данные понятия трактуются как синонимичные. Но чаще эти понятия рассматриваются как взаимодополняющие показатели позитивного функционирования человека [26]. Понятие «субъективное благополучие» предложил Э. Динер [5]. В его структуру он включил такие компоненты, как: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, формирующие единый показатель субъективного благополучия. При этом речь шла о когнитивной оценке удовлетворенности различными сферами своей жизни и эмоциональной

стороне самопринятия, так как, по мнению Э. Динера большинство людей, оценивают то, что с ними случается по шкале «хорошо – плохо» и такая оценка всегда эмоционально окрашена. Высокий уровень субъективного благополучия определяется частым переживанием чувства радости и любви и редким переживанием негативных чувств, таких как печаль, или гнев. При низком уровне субъективного благополучия человек не удовлетворен жизнью, позитивные чувства замещаются у него различными отрицательными эмоциями. Автор считает, что субъективное благополучие может определяться только с точки зрения внутреннего опыта респондента, поскольку человек всегда склонен оценивать уровень собственного счастья исходя из собственной системы координат [1], [26]. Данная точка зрения представляется нам весьма спорной, т.к. является верной только для зрелой, самодостаточной и независимой личности. И. Бонивелл [3] отмечает, что понятие субъективное благополучие используется в научной литературе как заменитель термина «счастье» и приводит его формулу:  $SWB = \text{удовлетворенность жизнью} + \text{аффект}$ . «Удовлетворенность жизнью – пишет автор – отражает оценку человеком его жизни, где нет разрыва между существующим положением и тем, что представляется ему идеальной ситуацией, либо такой, которую он заслужил» [14, с.51]. Неудовлетворенность может быть детерминирована и сравнением себя с другими. По поводу аффектов автор уточняет, что, хотя испытывать позитивные эмоции важно, сильный позитивный аффект не является обязательным для благополучия [3]. М. Аргайл [5] дает следующее описание счастливого, благополучного человека: молодой, здоровый, хорошо образованный, хорошо оплачиваемый, экстравертированный, оптимистичный, беззаботный, религиозный, семейный человек, с высокой самооценкой, боевым духом, со скромными устремлениями, любого пола и уровня интеллекта. Его описание расходится с современными экспериментальными данными, показывающими различия в переживании благополучия в зависимости пола и меньший уровень благополучия у

молодежи [20],[47]. По мнению отечественного исследователя Р.М. Шамионова [48] субъективное благополучие – это интегральное социально-психологическое образование, являющееся индикатором внутренней экологии личности, которое определяется через систему представлений личности о себе, своей жизни, своих отношениях, состоянии и т.п. Автор подчеркивает особую важность системы смысловых образований личности и их качественных связей в формировании субъективного благополучия, а также роль значимых событий, динамику ценностно-смысловых единиц в различных ситуациях, наличие смысла и целевой иерархии, приносящих удовлетворенность и создающих в результате зону субъективного благополучия [18]. Л.В. Куликов [19] выделил следующие компоненты субъективного благополучия: когнитивный (рефлексивный) – как представления об отдельных сторонах бытия индивида и эмоциональный – как доминирующий эмоциональный тон отношения к этим сторонам. При этом автор определяет субъективное благополучие как обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности и которое является важной составной частью доминирующего психического состояния. Учитывая сходство в содержании, субъективное благополучие может рассматриваться как составляющая психологического благополучия, наряду с эмоциональным благополучием, которое, по мнению Э. Эриксона [23], обеспечивается развитым чувством индивидуальности как осознания себя как личности; умением общаться, то есть уметь ясно выражать свои мысли и чувства, понимая мысли и чувства собеседника; умением создавать и сохранять близкие отношения; проявлять активность в деятельности, общении, творчестве. Близко по содержанию к понятию «психологическое благополучие» личности стоит понятие «удовлетворенность жизнью», которое в отдельных психологических исследованиях рассматривается как составляющая счастья, удовлетворенность трудом, удовлетворенность жизнью, однако целостное понимание удовлетворенности в науке пока не выработано [1], [10], [11],

[36]. Академическая энциклопедия указывает, что через понятие удовлетворенности подчеркивается близость понятий счастья, психологического и субъективного благополучия. Удовлетворенность – это субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя. Высокая степень удовлетворенности жизнью, очевидно, есть то, что именуется счастьем. Близкий ему конструкт – психологическое (субъективное) благополучие [27]. Шустова Н.Е. рассматривает в своих исследованиях удовлетворенность жизнью как показатель социально-психологической адаптации. Л.В. Куликов [19], определяя значимость данного понятия в понятийном поле психологии, отмечает, что удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью определяет многие виды деятельности и поведения субъекта и выступает значимым фактором состояния общественного сознания. При этом признает, что особенностью термина «удовлетворенность жизни» является его психологическая неопределенность в предмете оценки, в том, что именно удовлетворяет или не удовлетворяет отвечающего. Поэтому автор настаивает на использовании термина благополучие, отмечая, что не лишним будет добавлять к нему как предмету изучения определение «субъективное». Довольно часто категорию психологическое благополучие соотносят с такими категориями, как психологическое и психическое здоровье. Само понятие психологического здоровья долгое время входило в базовое содержание психического здоровья как его часть и трактовалось как благополучие в широком смысле. [27].

Корсаков отмечает, что чем более гармонично соединены компоненты личности, тем более она устойчива, уравновешена и способна противостоять воздействиям, стремящимся нарушить ее целостность. Благополучие в психическом здоровье личности, может быть нарушено доминированием определенных негативных черт характера, дефектами в нравственной сфере и ложным выбором ценностных ориентаций. Основными критериями

психического здоровья на сегодняшний день считаются: соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности, и характера реакций – внешним раздражителям, значению жизненных событий; адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности; адаптивность в микросоциальных отношениях; способность к самоуправлению поведением, разумность планирования жизненных целей, активность в их достижении [20]. По мнению М. Ягоды [42] большинство определений положительного психического здоровья фокусируется на одном или нескольких следующих аспектов: демонстрируемое человеком отношение к себе; стиль и степень самоактуализации; уровень личностной интеграции, достигнутый индивидуумом; степень достигнутой автономии; субъективная концепция окружающей реальности; степень овладения средой, достигнутая индивидуумом. Шапиро [16] отмечает, что изучение психологического здоровья осложнено противоречием между наукой и человеческими ценностями. Психологические теории, пишет он, часто опираются на те представления о личности, которые присутствуют в каждом научном направлении психологии и приводит в пример несколько широких представлений о природе человека, связанных с пониманием психологического здоровья и подходами к психотерапии. Теория аморальной природы человека утверждает, что поскольку люди в основе своей плохи, цель психотерапии может быть только одна — сделать их лучше. В рамках концепции психоанализа, эта цель реализуется через предоставление индивидууму больше контроля над импульсами. Оно, в духовной психотерапии — через побуждение стремиться к Богу и к спасению вследствие осознания своей первично греховной природы. Теория доброкачественности раскрывает понятие психическое здоровье как стремление индивидуума раскрыть свою самоактуализирующуюся природу. В теории чистой доски утверждается, что самое главное в релятивистском мире — это сделать свой собственный выбор, упорно двигаться в выбранном

направлении (экзистенциализм) и обучиться навыкам, необходимым для оптимального функционирования в данной культуре (бихевиоризм). В трансперсональной психологии постулируется идея о том, что для достижения психического здоровья необходимо пробуждение истинного «Я», которое является частью большего мирового, космического «Я». В нетрадиционных подходах, например, в учение дзэн-буддизма, называются следующие качества здорового человека: решимость и усилие, гибкость и приспособляемость, осмысленность, принятие жизни, проникновение в свое конечное «Я», утрату чувства собственной важности, развитие в себе сострадания и стремления к бескорыстной помощи другим людям, углубление близких отношений с окружающими, повышение контроля над своим духом и телом, и четыре неизмеримых состояния: сострадание, благожелательная радость, всеобъемлющая доброта и невозмутимость [16]. Попытки пересмотреть теорию личности в свете новейших концепций психического здоровья предпринимались и отечественными учеными. Так, Д.А. Леонтьев [43], [44] в своих работах обобщают естественнонаучный и гуманитарный подходы к пониманию психического здоровья личности и его содержания, исследуют смысложизненные ориентации, ценности, духовные и нравственные измерения личности как детерминанты ее благополучного развития. В.Ю. Баскаков [45], с позиций биосинтеза дает описание трех групп качеств, присущих здоровому человеку: соматических, психических и духовных. В круг психических аспектов здоровья входят: способность связывать внешнюю экспрессию с внутренними потребностями; готовность действовать для удовлетворения основных жизненных потребностей и возможность отличать их от вторичных пристрастий; способность к контакту с людьми без идеализации и проекций; способность по собственному выбору удерживать, либо выражать свои чувства, когда этого требует или позволяет ситуация; свобода от тревоги, когда нет опасности; способность действовать, когда опасность есть. Круг духовных аспектов здоровья включает в себя: контакт с глубинными ценностями; сила духа для

принятия решения в период жизненных кризисов без отчаяния и безысходности; свобода от невротического чувства вины и готовность к реальной ответственности; уважение к собственным чувствам и к чувствам других людей. На сегодняшний день основной функцией психологического здоровья признается поддержание активного динамического баланса между личностью и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов и является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Дискуссионным остается вопрос о путях формирования психологически здоровой личности [22], [16]. Необходимо также отметить, что оценку психологического здоровья человека может дать внешний наблюдатель по заранее определенным критериям, а полнота понимания психологического благополучия субъективна и определяется как экзистенциальное переживание человеком отношения к собственной жизни, что связано с такими обыденными понятиями, как счастье, счастливая жизнь, удовлетворенность [26]. Общее, на наш взгляд, у этих понятий то, что представления о психическом здоровье и психологическом благополучии детерминированы определенным социокультурным контекстом, в котором они формируются.

Рассмотрим еще одно важное понятие – счастье – наиболее широко изучаемое в психологии, философии, психолингвистике, антропологии и часто понимаемое в научной литературе вместе с удовлетворенностью жизнью как синоним психологического благополучия [1], [3], [10]. М. Селигман [20] предложил свою формулу счастья:  $C=I+O+B$ , где  $C$  – счастье,  $I$  – индивидуальный диапазон, предопределенный генетически, определяющий счастье примерно на 50%;  $O$  – обстоятельства, которые отвечают примерно за 10% счастья и  $B$  – факторы, поддающиеся волевому контролю, то есть сознательные, намеренные действия, которые человек может выбрать для себя, отвечающие примерно за 40% счастья. А. Кроник и Р. Ахмеров [46] понимают счастье как состояние слияния с миром, при

условии, что мир переживается человеком как способный удовлетворить весь спектр имеющихся у него потребностей. Это переживание осознается человеком как полнота бытия, связанная с самоосуществлением, счастьем. Это переживание качественно различно и зависит содержательной доминанты субъективного мира личности. Для одного это эстетические переживания слияния с прекрасным, для другого – слияние с истиной, для третьего слияние с любимым человеком. Чем богаче субъективный мир человека, чем многограннее его реальные связи с другими, тем более полным может быть переживание счастья. В качестве внутренних психологических условий возникновения переживания счастья авторы указывают «высокие оценки значимости мира и (или) своих возможностей через различные формы саморегуляции: усиление значимости мира и степени удовлетворенности им, усиление своих возможностей через уменьшение сложности мира или увеличение собственных способностей» [45, с. 21]. Кросс-культурные психологические исследования показывают, что счастье как одна из человеческих ценностей не имеет самодостаточной и самообоснованной сути. И.А. Джидарьян указывает, что «оно проходит через все другие ценности, «высвечиваясь» ими, являясь результатом, «побочным продуктом» их реализации» [38, с. 48]. На основе приведенного материала, можно констатировать, что личностное благополучие является многоаспектным образованием. Это и уровень социального благополучия, которое можно понимать как удовлетворенность личности своим социальным окружением, социальным статусом, состоянием общества, к которому она принадлежит, удовлетворенность межличностными отношениями и чувство общности или чувство «мы». Это и уровень духовного благополучия, которое является осознанием возможности приобщаться к богатствам духовной культуры; осознание смысла своей жизни; наличие веры во что-нибудь (себя, свое дело, любовь, дружбу, бога, судьбу, карму и т.п.) и возможность свободно проявлять приверженность своей вере. Это и уровень физического или телесного благополучия, которое

зависит от самочувствия, здоровья, энергичности и удовлетворения индивидом своим физическим состоянием, тонусом [19]. Обзор представлений о содержании психологического благополучия показал, что, во-первых, на сегодняшний день нет удовлетворяющей всех исследователей дефиниции психологического благополучия личности, во-вторых, психологическое благополучие рассматривается либо как интегративное личностное относительно устойчивое образование, либо, как один из иерархических уровней общего благополучия человека; в-третьих, психологическое благополучие как понятие не имеет на сегодняшний день обособленности от близких, но не тождественных ему по смыслу терминов. В рамках нашей работы, при изучении психологического благополучия с динамических позиций и опираясь на определение К. Рифф понимаем его как актуальное переживание отражающее восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения использования потенциальных возможностей в перспективе и ретроспективе.

## 1.2. Детерминанты психоэмоционального благополучия

Проблема изучения причин счастья и благополучия человека, нахождения зависимости между уровнем психологического благополучия и детерминирующими его факторами была обусловлена в первую очередь идеей о том, что универсальной структуры благополучия быть не может, и единственное, что остается ученым – это изучать факторы, влияющие на благополучие и счастье [1]. Исследование психологического благополучия в зависимости от возраста, показали, что в пожилом возрасте существенно улучшается регуляция эмоций, увеличивается удовлетворенность межличностными отношениями и сохраняется оптимальный уровень психологического благополучия. Исследователи объясняют связь компенсаторных возможностей в позднем зрелом возрасте с изменением восприятия времени и смещением акцента на эмоционально значимые

социальные отношения, что является главным ресурсом адаптации к жизненным событиям [3],[12]. Эти выводы подтверждают американские исследователи Ф. Крамер и К. Джонс [33]. Изучая факторы психологического благополучия, они проанализировали данные, собранные в исследованиях, длившихся более 60 лет, и обнаружили, что у 62% участников индекс психологического благополучия возрастал на протяжении взрослой жизни, у 32% – снижался, а у 6% оставался стабильным. На основе указанных данных можно сделать вывод, что лишь небольшая часть людей остается независимой от событийного поля, сохраняя стабильным собственный уровень психологического благополучия. Ю.Б. Дубовик [12], приводя результаты, полученные на российской выборке в возрастных группах 55-75 и 75-90 лет, указывает, что для наших соотечественников характерно снижение уровня психологического благополучия с возрастом только по параметру личностного роста, т.е. снижение интереса к жизни, ощущении скуки, нежелание меняться. Значимые различия по полу не выявлены, что свидетельствует о унисексуальности такой динамики психологического благополучия. Падает с возрастом и уровень влияния социально обусловленных факторов психологическое благополучие. При этом люди пожилого и старческого возраста, обладающие высоким уровнем психологического благополучия, различаются по характеристикам ценностной сферы и темперамента, к которым относится динамичность, выносливость, активность и эмоциональная реактивность. Автор объясняет это большими компенсаторными возможностями пожилых людей, приводя в заключении мнение о том, что возрастные изменения и старение являются глубоко индивидуальным и весьма вариативным процессом, не являющимся главным фактором психологического благополучия личности. То есть, с возрастом вместе со снижением психически-адаптивных и конструктивных возможностей происходит и их смысловое обогащение. Инволюция может быть связана и с прогрессивными новообразованиями, направленными на

преодоление деструктивных явлений в геронтогенезе. Как подчеркивает П. Балтес [2], каждое продвижение в развитии приносит не только новые адаптивные приобретения, но и утрату некоторых прежних способностей. На изменения профиля психологического благополучия с возрастом указывают и другие исследователи. Так, например, социальная компетентность и автономность с возрастом проявляют тенденцию к увеличению, особенно при переходе от молодости к среднему возрасту, а личностный рост, осмысленность жизни и целеобразование с возрастом снижаются [24], [190]. В тоже время в исследовании М.В. Бучацкой [4], в психологическом благополучии работающих женщин не выявлено значимых возрастных различий. О.А. Идобаева [14] отмечает, что специфика психологического благополучия, присущая каждому возрасту, определяется, во-первых, достаточно или недостаточно развитыми психологическими новообразованиями, соответствующими возрасту и характерной для данного возраста ведущей деятельностью; во-вторых, специфичной для каждого возраста социальной ситуацией развития, индивидуально-психологическими особенностями, эмоциональным состоянием и механизмами психологической защиты. Так, ведущим индикатором психологического благополучия подростка, по ее мнению, является эмоциональное благополучие, детерминированное особенностями детско-родительских отношений, а также уровень коммуникативной компетентности подростков. Психологическое благополучие в старшем юношеском возрасте, определяется автором уровнем сформированности главных новообразований возраста, ориентировки в особенностях собственной индивидуальности, умении строить жизненные планы. В зрелом возрасте предиктором психологического благополучия становится самоактуализация и удовлетворение других ведущих потребностей данного возраста, быстрота реакции на ситуативные изменения, активность в реализации своих целей, ценностей, убеждений. Многие исследователи сходятся во мнении о том, что важным показателем удовлетворенности и

личностного благополучия является характер межличностных отношений. Так, Л.В. Куликов [17] отмечает, что основные причины эмоционального неблагополучия находятся внутри самой личности, а средовые, такие как перегруженность, социально-бытовые проблемы, незащищенность – влияют на эмоциональное состояние значительно меньше. При этом стрессором является чувство одиночества, а более удовлетворенными своей жизнью являются люди, довольные своими супружескими отношениями. Автор объясняет влияние межличностных взаимоотношений на уровень благополучия тем, что они являются социальными ресурсами в трудных жизненных обстоятельствах, в ситуациях преодоления. Н.Д. Узлов [23], проведя сравнительное исследование психологического благополучия супругов с различным стажем брака, выявил, что у молодых пар, как у мужчин, так и у женщин есть значимые различия в структуре психологического благополучия, а у пар со стажем – нет. Так же автор с удивлением отмечает, что среди шестидесяти пар только две имеют высокий уровень благополучия, при этом факторы неблагополучия мужчин и женщин в других парах не совпадают, доказывая теорию комплементарности. Учитывая, что со временем профили супругов становятся похожими, можно сделать вывод о сильном влиянии супругов и их отношений на уровень психологического благополучия/неблагополучия личности друг друга.

Способность поддерживать взаимозависимые отношения и отношения сотрудничества оказались значимыми показателями психологического благополучия и в зарубежных исследованиях. Так, Д.В. Джонсон и Р.Т. Джонсон [16], подчеркивают, что плохие отношения со сверстниками в начальной школе уже предвещают психологические нарушения и делинквентность в средней школе, а подобные отношения в средней школе предсказывают взрослую патологию. Данные же отечественного исследователя П.П. Фесенко [32], полученные на примере курсантов военной академии показывают, что психологическое благополучие не

связано ни с объективным положением индивида в группе, ни с его представлениями о собственном статусе, а больше связано с самопринятием личности. Выявлена связь психологического благополучия с позитивным отношением значимых взрослых в подростковом возрасте. Так, подростки, которые в свое время были положительно оценены учителями, в более старшем возрасте чаще имеют высокий уровень благополучия, как психологического, так и материального, по сравнению с тем, чье детство было более проблемным. Счастливые дети в будущем имеют на 60% меньше риска возникновения психических расстройств, чем проблемные подростки [34].

Важным фактором, влияющими на благополучие человека является родительское программирование, подробно рассматриваемое в транзактном анализе. Так, М. Гулдинг и Р. Гулдинг [9] выделили такие предписания родителей, которые, будучи принятыми и переработанными в детстве, фиксируются, определяя качество всей жизни человека: не делай, не будь, не сближайся, не будь значимым, не будь ребенком, не взрослей, не добейся успехов, не будь собой, не будь нормальным, не будь здоровым, не принадлежи. Так появляется метакарта – «я неблагополучен – другие благополучны» при относительном или полном признании благополучия всемогущих Взрослых, и еще более безнадежная метакарта – «я неблагополучен – другие неблагополучны» – что предвещает психохронику, отсутствие ресурсов на жизнь и обреченное ожидание конца, без надежды на помощь. Метакарта «я благополучен – другие неблагополучны» тоже не является благоприятной, так как такие люди демонстрируют надменное превосходство, чванливы и самодовольны, подавляют или принижают других для достижения своих целей, обнаруживают многочисленных врагов там, где их не было, что не может не влиять на уровень удовлетворенности жизнью и переживание ими собственного благополучия [9],[15]. «Совокупность таких приобретенных карт, – пишет С.В. Ковалев, – создает «туннель реальности» или «модель мира», выйти за рамки которого без

психологической помощи человек не может» [63, с.46]. Автор также отмечает, что благополучие личности состоит из «эффективности» и «счастливости», а достигается за счет синтеза и взаимодействия таких обобщенных характеристик человека, как его совершенство и удачливость. Причем «эффективность» составляет предметно-инструментальную, а «счастливость» – социо-эмоциональную стороны внешнего и внутреннего бытия, что поясняется на примере человека, выросшего в прекрасной семье и получившего отличное образование, но оказавшегося на дне общества, в силу неспособности реализовать благоприобретенное совершенство (в силу собственной неудачливости). Далее автор приводит классификацию людей по уровню благополучия: 1) неэффективные, несчастные, несовершенные и неудачливые; 2) неэффективные, но счастливые, несовершенные, но удачливые; 3) эффективные, но несчастные, совершенные, но неудачливые; 4) эффективные и счастливые, совершенные и удачливые, поясняя, что совершенство связано с потенцией, а удачливость – с интенцией; в общепсихологическом плане совершенство относится к личности и рационально по сути, а удачливость – к самости и иррационально. В нейрофизиологическом плане совершенство – левополушарно, а удачливость скорее правополушарна [15].

Измеряя соматические симптомы стресса, тревогу, бессонницу, социальную дисфункцию, тяжелую депрессию, эмоциональное истощение, деперсонализацию и отсутствие личных достижений ученые пришли к выводам, что социальные ценности индивидуализма являются лучшими предикторами благополучия. Однако они уточняют, если индивидуализм принимает крайние формы, это тоже негативно отражается на уровне психологического благополучия [34].

В исследованиях взаимосвязи между личностными чертами и психологическим благополучием устойчиво обнаруживаются положительные корреляции с экстраверсией и альтруизмом, отрицательные — с нейротизмом. Также были сделаны выводы, что личностные черты

счастливого человека в значительной степени наследственно обусловлены [3], [20]. С уровнем психологического благополучия оказались положительно связаны показатели «здорового» нарциссизма – то есть реализации и достижения человеком поставленных целей. В то же время «нездоровый нарциссизм» – жажда власти, самоутверждение, высокомерие в совокупности с защитным механизмом идентификации был тем фактором, который снижал уровень психологического благополучия человека в течение жизни [34]. Есть данные о том, что способность к рефлексии также тесно связана с уровнем психологического благополучия. Так, в своем исследовании И.В. Заусенко [13] качестве главного фактора неблагополучия личности педагога называет чувство неудовлетворенности собой, сомнения в себе и отсутствие веры в собственные возможности. А так же указывает, что мотивирующими детерминантами психологического благополучия педагогов являются: низкая самооценка, открытость, саморуководство, психоэнергетический потенциал и доверие собственной интуиции. При этом автор приводит описание псевдоблагополучной личности: демонстрация высокой самооценки при большей закрытости, приверженность в следовании социальным правилам, однозначность и убежденность в своей правоте, при этом недостаточная искренность, осознанность и рефлексивность.

Результаты исследований психологического благополучия с гендерных позиций противоречивы, так как с одной стороны, у женщин выявляются более высокие показатели по сравнению с мужчинами [26], а с другой – в связи с ситуацией двойной занятости и сложившихся гендерных стереотипов, они находятся в более сложной ситуации, которая обуславливает возникновение глубоких интер- и интрапсихических конфликтов, которые могут влиять на уровень актуального психологического благополучия. Есть данные, что андрогиния личности более тесно связана с психологическим благополучием женщин, так как

андрогинные женщины лучше могут адаптировать в своё поведение и могут проявлять как мужскую независимость, так и женскую чувствительность в зависимости от ситуации, по сравнению с фемининными женщинами. В исследовании М.В. Бучацкой [4] показано, что работающих женщин с высоким уровнем психологического благополучия отличает большая удовлетворенность своим положением в семье и на работе, в отношениях с ребенком и мужем; а у женщин с низким уровнем психологического благополучия его структура не имеет иерархического соподчинения показателей, что говорит о низкой гармоничности личности в целом.

Л.В. Куликов [19], изучая детерминанты удовлетворенности жизнью сделал вывод, что наиболее важные причины эмоционального неблагополучия находятся внутри самой личности, а средовые, такие как: перегруженность делами, социально-бытовые причины, причины незащищенности влияют на эмоциональное состояние значительно меньше. При этом стрессорами являются чувство одиночества, а более удовлетворенными своей жизнью оказались люди, довольные своими супружескими отношениями. Автор объясняет значимость межличностные взаимоотношений в уровне анализ философских проблем свободы, изоляции, смысла, одиночества и др. наиболее широко представлен в экзистенциализме. Самоопределение, духовность, свобода и изначально присущее стремление к смыслу жизни – вот что, по мнению В. Франкла [25], отличает феномен бытия человека. Экзистенциальный вакуум, согласно В. Франклу, является причиной, порождающей в широких масштабах специфические ноогенные неврозы. Б.С. Братусь [35] отмечает, что человек может быть вполне психически здоровым, т.е. быть мыслящим, деятельным, успешным, руководствоваться осознанными мотивами и одновременно духовно ущербным, больным, то есть не развивать свою личность, удовлетворяться суррогатами. Среди важнейших духовных детерминант психологического благополучия исследователи выделяют любовь и веру. Любовь – один из важнейших

источников положительных эмоций, таких как эйфория, нежность, увлеченность, удовлетворенность, воодушевленность, радость и т. д. Любовные отношения включены в переживания сильного чувства близости и единения с объектом обожания, что, в свою очередь, встраивается в структуру отношений с родителями, оказываясь предтечей взрослых привязанностей и установления тесных связей. Любовь связана и с некоторыми процессами когнитивного свойства: когда человека любят, восхищаются им, это повышает его самооценку и расширяет границы его «Я», поскольку другой ощущается как его часть. Влюбленные формируют идеализированное представление о своем партнере, и последний приближается к этому образу, так что уменьшается разрыв между идеальным и реальным «Я» [1]. «Любовь, – писал Э. Фромм, – помогает преодолеть чувство изоляции и одиночества, при этом позволяя оставаться самим собой и сохранять свою целостность»

Преимущества любви и брака, отмечает М. Аргайл [1], заключается в том, что люди чувствуют себя в целом, более психологически благополучными, чем просто сожительствующие друг с другом. Брак приводит к быстрому росту уровня субъективного благополучия, который через какое-то время снижается, но все равно остается выше, чем исходный [3]. Вера и религиозность также имеют широкий спектр позитивного влияния на уровень психологического благополучия личности и при этом не сводятся только к механизму психологической защиты. Религия дает возможность верующему человека удовлетворить базовую личностную потребность в безопасности [39], снизить тревогу, устранить страхи, в том числе страх смерти [1], дать утешение, умиротворение и преображение [6]. Содержание психологических функций религии, связанных с благополучием может быть раскрыто через анализ религиозного обращения, которое представляет собой поведенческий акт, отражающий повышение уровня веры, изменение идентичности, трансформацию личности в целом [39]. Ф.Е. Василюк [6] подчеркивает позитивное психологическое воздействие молитвы,

определяя её как акт самосознания и функциональный аналог деятельности, направленный на преобразование тех обстоятельств, когда акт предметной деятельности невозможен. На ощущение благополучия оказывают влияние и молитвы, творимые в одиночестве, и посещение церкви, но это воздействие осуществляется не прямо, а через убеждения. «Исповедь и покаяние как соединение мужества и доверия Богу, дают возможность духовного очищения и личностного роста через самопреодоление, ломку устоявшихся и подчас ложных представлений о себе. Кроме нового самоощущения во время исповеди и молитвы верующему дается новое мироощущение, вызывающее чувство осмысленности, целостности, ясности жизненного пути, прилива жизненных сил и вдохновения, ощущение близости к Богу, что отражается на уровне психологического благополучия» [5, с. 62]. Вера в Бога, в его заботу и покровительство особенно позитивно влияет на переживание психологического благополучия у социально фрустрированных, одиноких людей, для которых сплоченная группа верующих, является мощным источником поддержки. Можно сказать, что вера, доверие и вверение себя Богу выполняет реабилитационную функцию, восстанавливая душевное благополучие после переживания стрессов, кризисов [1], [6], [122]. Довольно много исследований, посвящено изучению влияния материального аспекта жизнедеятельности человека на его счастье и благополучие. Материальный аспект благополучия в психологической науке чаще всего представлен термином «благополучие». Первые исследования этого аспекта были предприняты Н. Брэдбёрном и Э. Динером, обнаружившими взаимосвязь психологического благополучия и уровня доходов. В то же время отсутствие обратной взаимосвязи со шкалой негативного аффекта, говорило о том, что деньги могут увеличить ощущение радости, но не могут уменьшить чувства горя [1], [10], [16]. В пользу парадигмы «больше денег — больше счастья» говорят и результаты других исследований. Они показывают, что от уровня дохода зависит положительное отношение к себе и что уровень зарплаты положительно

коррелируют с удовлетворенностью работой. Однако такие же корреляции обнаруживаются и с уровнем образования. Поскольку материальный статус и уровень образования связаны непосредственно, неясным становится вопрос, который из этих двух факторов в большей степени способствует психологическому благополучию [16]. Исследования Американской психологической ассоциации [34] показали, что независимость, свобода, индивидуализм, оказались более важны для благополучия личности, чем богатство. М. Аргайл [1] отмечает, что уровень удовлетворенности жизнью зависит от культурно-исторических норм дозволенности отрицательных и положительных эмоций. В коллективистских странах самооценки счастья основаны не только на индивидуальном его переживании, но и на воспринимаемом индивидом благополучии группы, и не коррелируют с уровнем дохода, образования и здоровья в этих странах. Э.Дж. Освальд [30] указывает, что уровень удовлетворенностью жизнью значительно рос вместе с уровнем благосостояния граждан Европы и Америки только в послевоенные годы. С конца 70-х гг. по настоящее время уровень счастья и удовлетворенности жизнью в Англии и Америке не поднимается, в Европе его повышение незначительно. То есть повышение доходов не связано с повышением уровня субъективного благополучия. Кроме того, он отмечает, что того в более богатых странах выше уровень суицидального поведения. Среди всех факторов неблагополучия на первое место автор ставит безработицу, а не повышение валового дохода. Отечественные исследования представлений о благосостоянии в контексте удовлетворенности человека собственной жизнью показывают, что понятие денег является наиболее значимым содержанием представлений российской интеллигенции о благосостоянии, тесно связанным с личностными ценностями, характеризующими удовлетворенность жизни, такими как: семья, досуг, защищенность, внутренняя свобода, что позволяет говорить о деньгах, как сильном побудительном мотиве, обеспечивающим благосостояние россиян. И.А. Джидарьян, поэтому поводу пишет: «у русского и многих других

европейских народов, под влияние евангелия сформировалась вера в греховную, нечистую силу больших денег, а также сильны мотивы избегания зависти» [38, с. 94-96]. Он подчеркивает – «есть основание полагать, что недостаток счастья компенсируется у русского народа его устремленностью в завтрашний день, надеждой о благополучной и счастливой жизни в будущем, а также поиском высоких идеалов и смыслов бытия, без которого для русского сознания нет счастья» [38, с.43]. Что подтверждает влияние позитивных перспективных оценок по отношению к будущему и веры в лучшую жизнь, как детерминант уровня актуального психологического благополучия личности.

Помимо указанного выше в исследовании Р.МакКрая и П.Косты [40] было показано, что использование более субъективно эффективных копинг-стратегий коррелирует с показателями счастья и удовлетворенности жизнью, хотя эта связь ослабевала при контроле влияния личностных характеристик. Эффективность копинг-стратегий оценивалась усреднением оценок всех испытуемых в выборке. Наиболее эффективными для разрешения ситуаций испытуемые считали веру, поиск поддержки, рациональные действия, выражение чувств, адаптацию и юмор, тогда как враждебность, нерешительность и уход в фантазию расценивались как менее эффективные в контексте ситуации. К субъективному ощущению снижения уровня стресса приводили вера, саморазвитие в результате стресса, поиск поддержки, юмор. Напротив, к усилению стресса приводили самообвинение, нерешительность и враждебность. В качестве детерминант психологического благополучия часто рассматриваются два типа копинг-стратегий – направленные на проблему (approach), то есть на активные попытки разрешить проблему, и избегающие (avoidant), то есть направленные на уход, отстранение, избегание проблемной ситуации.

Первая группа в большей степени адаптируется к стрессорирующим факторам и характеризуется более высоким уровнем благополучия, чем группа, использующая избегающие пути решения. Также следует сказать, что

склонность к использованию избегающих копингов может стать фактором риска возникновения аддикций.

Важным фактором регуляции и улучшения психоэмоционального благополучия считается разнообразие копинг-стратегий. Испытуемые с большим разнообразием копингов столь же подвержены переживаниям как и обладатели малого количества стратегий совладания, но благополучие при этом оказывалось выше[36].С.Ченг и М.Чеунг [37] Предположили, что благополучие может зависеть от гибкости стратегий совладания и эффективны в эмоциональной регуляции респонденты, применяющие соответствующие ситуации стратегии. Нам кажется, что данный эффект может проявлять себя в связи с адаптивным потенциалом стратегии, а также быть связан с интериоризированностью локуса контроля.

## **Глава 2. Методы и организация исследования психоэмоционального благополучия подростков**

### 2.1 Организация исследования

Целью исследования является выявление особенностей психоэмоционального состояния подростков, вовлеченных в экстремальные виды спорта;

Задачи исследования:

1. Выявление различий в уровне психоэмоционального-благополучия у подростков с разной степенью вовлеченности в экстремальные виды спорта.
2. Выявление связи восприятия родительского отношения с вовлеченностью в экстремальные виды спорта.
3. Изучение личностных особенностей подростков-экстремалов.

Объект исследования- Психоэмоциональное благополучие подростков.

Предмет исследования- Психоэмоциональное благополучие подростков-экстремалов

Гипотезы исследования:

4. Есть значимые различия в структуре психоэмоционального благополучия у подростков с разной степенью вовлеченности в экстремальные виды спорта.
5. Психоэмоциональное благополучие подростков-парашютистов ниже, чем в других группах.
6. Есть связь между восприятием родительского отношения и психоэмоциональным благополучием подростков-парашютистов.

## 2.2 Описание выборки

В исследовании приняли участие 80 подростков в возрасте от 13 до 18 лет (36 юноши и 44 девушки).

Выборка состоит из трех групп.

Первая группа состоит из подростков-парашютистов, воспитанников парашютных клубов России.

Вторая группа - подростки, вовлеченные в виды спорта, оцениваемые как безопасные (футбол, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика)

Участники третьей группы не занимаются спортом и заняты художественной деятельностью.

Участники второй и третьей группы также отбирались по параметру «желание в дальнейшем заняться экстримом». В указанных группах респонденты либо не планируют либо отрицают возможность заняться экстремальными видами спорта.

## 2.3 Описание методик исследования

В работе были использованы следующие методики:

1. Анкета, включающая в себя социально-демографические данные о респонденте;
2. Модифицированный тест цветowych метафор И.Л. Соломина.
3. Методика «Подростки о родителях».
4. Опросник «Шкала счастья» (Фордис)
5. Шкала самооценки Розенберга
6. Опросник эмоциональной регуляции (Гросс, Джонс)
7. Опросник «Способы копинга». Lazarus & Folkman
8. Шкала психологического благополучия К.Рифф
9. Методика “sense of coherence” (чувство связанности)

Приведем краткое описание использованных методик.

Тест цветowych метафор.

Методика разработана на основе теста цветowych отношений, разработанного в начале 80-х годов сотрудником Ленинградского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М.Бехтерева Александром Марковичем Эткингом. Изначально тест предназначался для диагностики эмоциональных отношений клиента к эмоционально значимым окружающим.

Метод цветowych метафор представляет собой модифицированный вариант ЦТО, характеризующийся рядом отличительных особенностей.

- В методе цветowych метафор обозначение различных понятий одним цветом является косвенным показателем схожей субъективной оценки.

- Стандартный психологический смысл цветов не рассматривается в данном методе и потому данный параметр мы не обрабатывали в нашем исследовании.
- Метод направлен на диагностику широкого круга отношений клиента не только к окружающим людям, но и к деятельности, событиям.
- Метод цветowych метафор может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме с использованием специально разработанных бланков.

Для нашей работы в стандартный набор был добавлен список понятий, характеризующих экстремальную деятельность и многозначных понятий, второе из значений которых будет понятно лишь экстремалу.

В нашем исследовании были использованы 84 понятия (Приложение). Каждое из понятий подросток сопоставлял и одним из восьми люшеровских цветов, после того, как все понятия соотнесены со своим цветом, подросток ранжирует цвета по степени привлекательности.

При обработке была составлена матрица, в которой соотнесённый цвет был заменен на указанный ранг, далее был применен факторный анализ.

Восприятие родительского отношения мы диагностировали при помощи опросника «Подростки о родителях».

Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» изучает установки, поведение и методы воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом возрасте, позволяет описать отношения с родителем по наиболее общим проявлениям: доброжелательность, враждебность, автономия, директивность и непоследовательность родителя.

Основан опросник на методике Шафера, адаптированной сотрудниками Института им. Бехтерева и широко используемой в последствие под названием ADOR.

Методика основана на предположении о том, что подход к воспитанию родителями ребенка может охарактеризовать при помощи факторных шкал:

- принятие-эмоциональное отвержение;
- психологический контроль-психологическая автономия;
- скрытый контроль-открытый контроль.

Под принятием понимается безусловное позитивное отношение к подростку, без опоры на убеждения и ожидания родных. Эмоциональное отвержение описывается как негативное отношение к подростку, отсутствие проявления уважения и любви с его точки зрения, а порою и просто враждебные проявления. Понятие психологического контроля включает в себя как восприятие избыточного давления и директивности по отношению к подростку, так и ощущение непоследовательности, предъявляемой в процессе воспитания подростку.

В опроснике выделяются пять шкал:

- POZ - позитивный интерес;
- DIR - директивность;
- HOS - враждебность;
- AUT - автономность;
- NED - непоследовательность.

В опроснике даны 40 утверждений для каждого из родителей, оцениваемых по трем градациям: “Да” (2 балла), “Нет” (0 баллов), “Иногда” (1 балл).

По каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма баллов.

Далее «сырые» баллы переводятся в стандартизованные в соответствии с таблицами. Стандартизованные данные располагаются от 1 до 5, нормой является среднее значение, т.е. 3.

Интерпретация шкал в индивидуальной диагностике имеет несколько вариантов в зависимости от того, кто и кого оценивает (дочь-сын/отец-мать). [2,3]

В нашем исследовании подростки оценивают обоих родителей, или воспоминания о них, в случае отсутствия.

Мы же будем рассматривать возможные различия показателей по шкалам в трех группах и значимость этих различий.

Шкала счастья «Фордис».

Шкала Фордиса измеряет главным образом эмоциональную составляющую.

В 1988 году Фордисом была разработана Шкала счастья (Happiness Measure — НМ), которая содержала два вопроса:

- «В целом насколько счастливым или несчастным вы себя обычно чувствуете?»

Важно отметить, что речь именно о субъективном восприятии себя как счастливого человека безотносительно реального уровня благосостояния, здоровья, количества доверительных связей и так далее.

- «В среднем какую часть времени в процентах вы чувствуете себя счастливым (или несчастным, или в нейтральном состоянии)?».

Результаты находятся в диапазоне от 0 до 10 баллов, где высокие значения указывают на более высокие уровни счастья. [4]

Шкала самооценки Розенберга -- это личностный опросник для измерения уровня самоуважения.

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение: чем выше одно, тем ниже другое.

Самоунижение может быть следствием депрессивного состояния, тревожности и психосоматических симптомов; самоуважение является причиной и следствием активности в общении, лидерства, чувства межличностной безопасности. Было показано, что оба фактора напрямую зависят от отношения к тестируемому его родителей в детстве. [8]

Опросник состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается пять градаций ответов.

1. В целом я удовлетворен собой.
2. Временами я думаю, что не являюсь хорошим вообще.
3. Я считаю, что у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен делать разные вещи так же хорошо, как большинство других людей.
5. Я считаю, что у меня нет оснований гордиться собой.
6. Я определенно чувствую временами свою бесполезность.
7. Я считаю, что я достойный человек, по крайней мере, не хуже других.
8. Я хотел бы, чтобы я мог больше уважать себя.
9. В общем я склонен чувствовать себя неудачником.
10. У меня позитивное отношение к себе.

Дж.Гроссом была предложена модель эмоциональной регуляции, базирующаяся на понимании процесса регуляции. Согласно ей можно выделить две глобальные стратегии эмоциональной регуляции, связанные с разными этапами разворачивающегося эмоционального ответа [41]. Первая глобальная стратегия – эмоциональная регуляция, сосредоточенная на условиях возникновения эмоционального ответа (*antecedent-focused emotion regulation*), вторая глобальная стратегия – эмоциональная регуляция, сосредоточенная непосредственно на самом эмоциональном ответе (*response-focused emotion regulation*). Для исследовательской работы были выделены две частные стратегии эмоциональной регуляции – когнитивная переоценка (*cognitive reappraisal*) и подавление экспрессии (*expressive suppression*), которые являются примерами описанных выше глобальных стратегий.

Опросник эмоциональной регуляции Гросса и Джона включает 10 утверждений, шесть из которых направлены на диагностику стратегии «Когнитивная переоценка», и четыре - на диагностику стратегии «Подавление экспрессии».

Когнитивная переоценка связана с изменением отношения к ситуации, что приводит к изменению эмоционального состояния, а подавление экспрессии – с подавлением внешних проявлений эмоционального состояния.

Каждое из утверждений оценивается по шкале от 1 до 7, где 1 - совсем не согласен, 7 -- полностью согласен.

Согласно данным исследований, опросник имеет достаточно хорошие психометрические свойства на американской и ряде национальных выборок [41] Вместе с тем, допустимо предположить, что попытки диагностировать способность субъекта к регуляции эмоций с использованием опросников как метода исследования, тем более столь лаконичных, не всегда будет давать

исследователю достаточно надежную информацию, во-первых, в силу действия таких механизмов психологической защиты как вытеснение и отрицание и, во-вторых, в силу присущей испытуемым тенденции давать «условно желательные» ответы. Это необходимо учитывать нам, как исследователям. Затрудняет ситуацию также то, что на русскоязычной выборке адаптация и апробация данного опросника до сих пор не выполнена, что мы обязательно учтем при интерпретации полученных данных. [5]

Методика “Способы копинга” предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Ожидается, что мы получим значимые различия между группами по этому показателю между группами.

Опросник был создан на основе первой методической разработки Folkman & Lazarus (1980) – опросника «Контрольный перечень способов копинга» (Ways of Coping Checklist – WCC), который составляли 68 пунктов-утверждений, сформулированных на основе концептуальных разработок и результатов эмпирических исследований. В дальнейшем содержание и структура опросника подвергались пересмотру и переоценке. В редакции 1998 года опросник содержит 66 утверждений, объединенных в 8 шкал.

В 2004 году методика была сокращена и валидизирована на российской популяции.

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал:

- Конфронтация
- Дистанцирование
- Самоконтроль
- Поиск социальной поддержки
- Принятие ответственности
- Бегство-избегание

- Планирование решения проблемы
- Положительная переоценка

Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации, и он должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Опросник психологического благополучия К. Рифф, адаптация Е.Г. Трошихиной и Л.В. Жуковской. Методика включает в себя 54 утверждений, распределяющихся по шести шкалам:

- Автономность
- Компетентность
- Личностный рост
- Позитивные отношения
- Жизненные цели
- Самопринятие

Каждое утверждение оценивалась степень согласия относительно того, что подросток чувствует относительно себя и своей жизни при помощи следующей градации:

5- совершенно согласен,

4- согласен,

3- сложно сказать, и согласен, и не согласен,

2- не согласен,

1- категорически не согласен.

Результаты стандартизации методики свидетельствуют о том, что она обладает хорошими психометрическими показателями. Была подтверждена шестифакторная структура психологического благополучия с ведущими компонентами “самопринятие” и “жизненные цели”.

Интерпретации шкал описывают восприятие человеком себя в мире. Умение самостоятельно справляться с трудностями, готовность к построению доверительных отношений с окружающими, целеполагание и принятие себя – в данных шкалах описана сфера деятельности человека в её многообразии.

### Шкала чувства связности

Израильский социолог А. Антоновский рассматривает психологическое здоровье человека не как отсутствие болезни, а как положение, занимаемое им в континууме между психическим расстройством и психологическим благополучием. Важнейшей задачей психологов он считает поиск факторов, благодаря которым он, независимо от того, в какой точке континуума находится, движется к полюсу здоровья (психологического благополучия).

По мнению Антоновского, одним из факторов, укрепляющих здоровье, является чувство связности (sense of coherence), определяемое им как "общая ориентация личности, связанная с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое чувство, что:

- 1) стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыта в процессе жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддающимися толкованию; (Постижимость)
- 2) имеются ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами; (Управляемость)
- 3) эти требования являются вызовами, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя». (Осмысленность)

Чувство связности во многом сходно с понятием жизнестойкости, введенным С. Кобейса и С. Мадди, и включает в себя три взаимосвязанных компонента: постижимость (чувство того, что мир познаваем, упорядочен, предсказуем); управляемость (вера человека в то, что он обладает ресурсами, которые соответствуют требованиям, выдвигаемым миром); осмысленность (эмоциональное переживание того, что жизнь имеет смысл). Согласно концепции Антоновского, чувство связности влияет на психологическое здоровье тремя путями. Во-первых, через поддержание гомеостаза в организме (психосоматическим путем); во-вторых, посредством формирования мотивации, направленной на избегание угроз здоровью и активное поддержание его; в-третьих, через влияние на процессы когнитивной оценки стресса.

Для измерения чувства связности Антоновским разработана Шкала чувства связности (SOC), состоящая из 29 пунктов, оценивающих выраженность описанных трех компонентов этой характеристики.

Каждый пункт представляет собой пары альтернативны утверждений, оцениваемых по семибалльной шкале, к примеру: “То, чем я буду заниматься в будущем, будет...”

1 - очень интересным

7 - смертельно скучным.

Психометрические показатели Шкалы соответствовали требованиям психодиагностики, но трехфакторная структура выделялась не во всех исследованиях.

Русскоязычные версии Шкалы чувства связности адаптированы М. Н. Дымшицем и В. В. Ручкиным, а также Р. А. Колосовым. Их исследования на русскоязычных выборках (менеджеров, студентов и делинквентных подростков) подтвердили гомогенность и ретестовую надежность методики,

а также теоретическую валидность относительно таких конструктов, как осмысленность жизни, жизнестойкость и др. [7]

## 2.4 Методы математической обработки данных

Были использованы методы анализа описательных статистик.

Для выявления достоверности различий в исследуемых параметрах у трех групп использовался однофакторный и многофакторный дисперсионный анализ. Для изучения взаимосвязей между отдельными исследуемыми параметрами проводился корреляционный анализ по Пирсону.

Также был применен факторный анализ.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 2.0.

### **Глава 3. Результаты исследования психоэмоционального благополучия и восприятия родительского отношения и их обсуждение**

При анализе результатов исследования психоэмоционального благополучия мы обратили внимание на три группы данных:

- на результаты сравнительного анализа по степени выраженности показателей психоэмоционального благополучия.
- на результаты корреляционного анализа, проводимого отдельно для каждой группы, с целью выявить особенности структуры самооценки в разных группах.
- На результаты факторного анализа адаптированного теста цветowych метафор.

### 3.1 Различия уровня показателей психоэмоционального благополучия и восприятия родительского отношения в группах с разной степенью вовлеченности в экстремальные виды спорта.

Статистическая обработка результатов опросника психоэмоционального благополучия К. Рифф показала значимые межгрупповые различия по шкалам «Компетентность» ( $p = 0.001$ ), «Позитивные отношения» ( $p = 0.012$ ), «Самопринятие» ( $p = 0.002$ ) и суммарному значению психоэмоционального благополучия ( $p = 0.001$ ). Кроме того, хоть критерий Ливиня показал неоднородность дисперсий на уровне тенденции по шкале «Жизненные цели», значения средних и границ доверительных интервалов так же дают сделать вывод о межгрупповых различиях.

Таким образом группа художников показала значения ниже средних общегрупповых по шкалам компетентности ( $M = 23.0$ ), позитивных отношений ( $M = 27.3$ ), самопринятия ( $M = 25.4$ ) и суммарного значения ( $M = 169.8$ ), а также низкие значения по шкале жизненных целей ( $M = 29.167$ ,  $p = 0.000$ ). В связи с этим можно охарактеризовать группу как наименее позитивную с точки зрения субъективной оценки психоэмоционального благополучия, с низким уровнем осмысленности и жизненного целеполагания, самопринятия, контроля над ситуацией и готовности к построению доверительных отношений.

Группа подростков-парашютистов напротив характеризуется в среднем высокой субъективной оценкой компетентности ( $M = 30.5$ ), позитивных отношений ( $M = 32.5$ ), самопринятия ( $33.2$ ), жизненных целей ( $36.7$ ) и общего уровня благополучия ( $M = 201.8$ ).

Эти данные позволяют предположить, что подростки-экстремалы более позитивно относятся к себе и окружению, чем творческие сверстники, а

также лучше осознают возможности ситуаций и жизненные цели, их жизнь оценивается как более осмысленная.

Группа спортсменов, не имеющих отношения к экстриму характеризуется практически по всем шкалам как наиболее приближенная к общегрупповым значениям и во многом занимает промежуточное значение между группами художников и экстремалов. Исключение составляет шкала «Жизненные цели», находящаяся в среднем на одном уровне с оценками подростков-художников и имеющая для группы значение значимо ниже среднего общегруппового ( $M = 29.2$ ).

Сравнение групп по шкалам самооценки и субъективной оценки уровня счастья также весьма показательны. Дисперсионный анализ показал межгрупповые различия с уровнем значимости  $p < 0.001$ . Группа подростков художников имеет в среднем негативно окрашенную самооценку ( $M = 15.8$ ), и среднее значение субъективного переживания счастья –  $M = 3.8$ , тогда как оценка «4» по этой шкале соответствует значению «Слегка несчастный» или «чуть ниже нейтрального». Группа подростков-парашютистов описывается уровнем самооценки скорее позитивным ( $M = 27.8$ ) и средним значением по шкале счастья  $M = 6.9$  («6» соответствует значению «Слегка счастливый»). Группа спортсменов показывает уровень самооценки выше среднего общегруппового ( $M = 24.9$ ), а также достаточно высокий уровень оценки субъективного счастья ( $M = 6.7$ ).

Из этого можно сделать предположение не только о в целом низком уровне самооценки у творческих подростков, но и о возможности наличия у подростков депрессивных состояний, требующих более глубокой диагностики.

Обработка результатов опросника «Чувство связанности» Антоновского не показала значимых межгрупповых различий по шкалам «Управляемости», «Постижимости» и «Осмысленности».

Были выявлены статистически значимые различия в использовании стратегий эмоциональной регуляции: подросткам-парашютистам наиболее присуща стратегия когнитивной переоценки как способа регуляции, чем подросткам других групп ( $M = 29.516$ ,  $p < 0.001$ )

Дисперсионный анализ результатов опросника, выявляющего стратегии совладания, показал значимые различия по способам копинга «Конфронтация» ( $p = 0.012$ ), «Принятие ответственности» ( $p = 0.044$ ), «Бегство-избегание» ( $p = 0.002$ ) и, на уровне тенденции, «Самоконтроль» ( $p = 0.071$ ).

То есть группе подростков-художников наиболее свойственны стратегии бегства ( $M = 51.6$ ) и принятия ответственности ( $M = 45.633$ ). Выраженное использование стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой и депрессивным состояниям в последствие, что подтверждается результатами опросника самооценки и общего уровня счастья. Стратегия бегства в выраженной форме может приводить к неконструктивным и неадаптивным реакциям и росту эмоционального напряжения, что мы также видим в данной группе по результатам анализа.

Группе подростков-парашютистов в достаточно высокой степени характерно использование стратегии «Дистанцирование» с характерным использованием рационализации, что соотносится с результатами опросника эмоциональной регуляции. Наименее характерно использование стратегии «Конфронтация», скорее редкое её использование. Стратегия бегства

выражена средне, что позволяет предположить низкое влияние на дезадаптацию личности и снижение уровня благополучия.

При анализе результатов опросника «Подростки о родителях» были выявлены значимые различия между группами по факторам «Враждебность матери», «Автономность матери», «Непоследовательность матери», «Автономность отца» и «Позитивный интерес отца» на уровне тенденции.

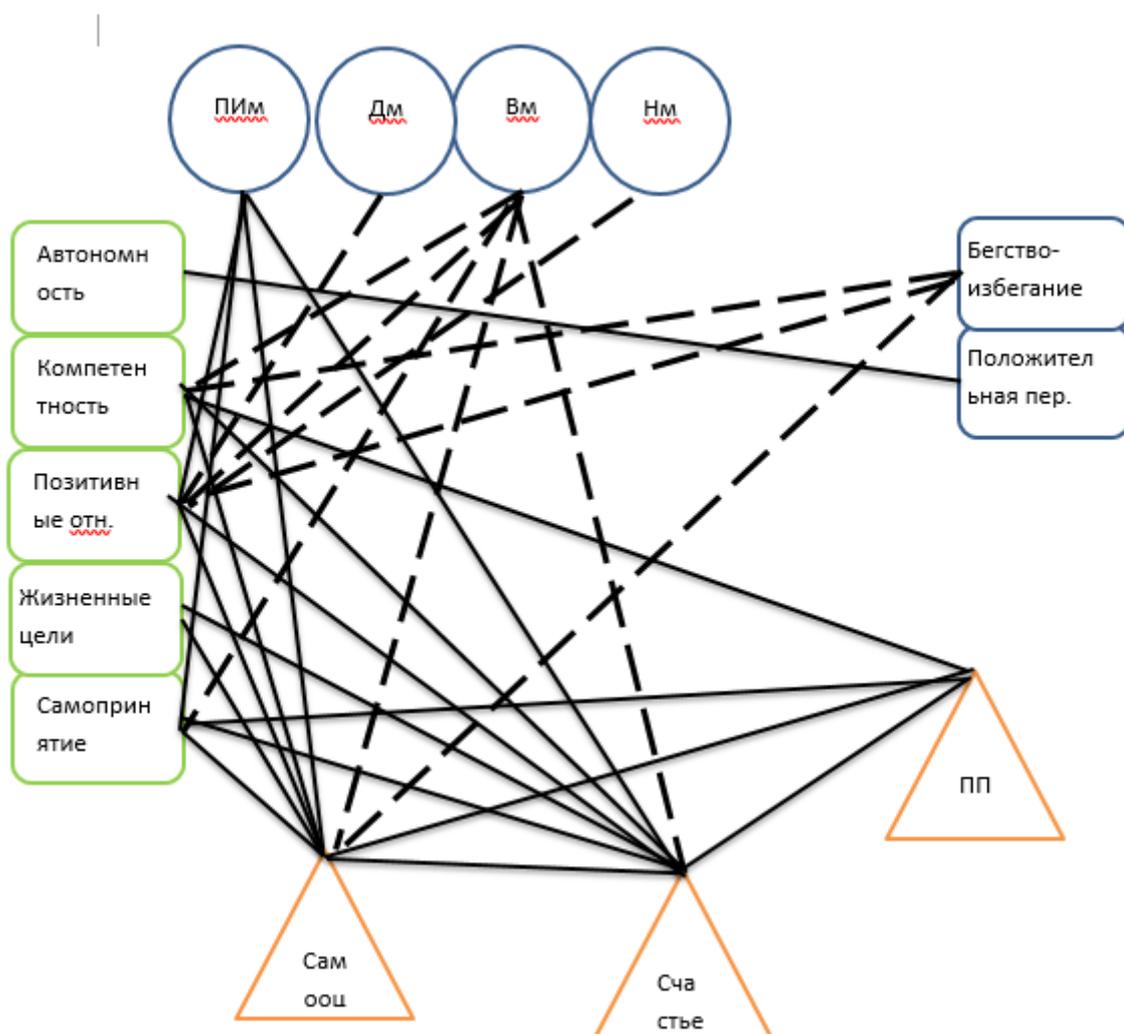
Группа подростков-художников показала наиболее высокие оценки матери по факторам «Враждебность» и «Непоследовательность», наиболее низкую по шкале «Автономность» и низкую оценку по шкале «Позитивный интерес отца», тогда как для группы подростков-парашютистов характерны высокие оценки матери по факторам «Автономность», и низкие оценки фактора «Непоследовательность» и «Враждебность», а также высокие оценки факторов «Позитивный интерес отца» и «автономность отца».

Общегрупповые показатели: «Позитивный интерес матери», «Директивность матери», «Директивность отца», «Враждебность отца» и «Непоследовательность отца». Баллы выше среднего имеет позитивный интерес матери, остальные факторы выражены средне или ниже среднего.

Таким образом можно сделать вывод, что восприятие отношения матери имеет наиболее важную роль в формировании уровня психоэмоционального благополучия для групп парашютистов и художников, однако вклад в группах имеет разные знаки: подростки-художники воспринимают отношение матери скорее как неприятие, отвержение и отстраненность, подростки-парашютисты воспринимают отношение матери скорее как автономное принятие, в целом позитивное отношение без диктата.

### 3.2. Особенности структуры психоэмоционального благополучия подростков в связи с хобби.

Рис. 1. Корреляционные связи между факторами, описывающими составляющие психоэмоционального благополучия и оценкой восприятия родительского отношения для группы подростков-художников



На Рис. 1 представлена корреляционная плеяда, отражающая структуру связей характеристик, отражающих уровень психоэмоционального благополучия и восприятия родительского отношения в группе подростков-художников, не вовлеченных в спортивные виды деятельности. Плеяда сильно интегрирована. Количество связей на уровне  $p < 0,01$  равно 28, из них 18 положительных и 10 отрицательных.

У шкал, показывающих восприятие отношения отца нет связей в данной плеяде, что означает, что воспринимаемое отношение отца не влияет значимо на характеристики психоэмоционального благополучия, равно как уровень благополучия не отражается на восприятии отцовского отношения.

Системообразующим фактором в данном случае является показатель «самооценка», который связан с девятью показателями психоэмоционального благополучия, измеренными по методикам «Способы копинга», «Шкала счастья», «Подростки о родителях». Данный показатель был обратно связан со следующими показателями: «Враждебность матери», измеренным по методике «Подростки о родителях», и способом копинга «Бегство-избегание» по опроснику «Способы совладающего поведения» Лазаруса; и положительно со шкалами «Компетентность», «Жизненные цели», «Самопринятие», «Позитивное отношение», измеренными по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», показателем «Шкала счастья», способом эмоциональной регуляции «Познавательная переоценка» и шкалой «Позитивный интерес матери».

Таким образом мы видим, что самооценка подростков-художников тесно связана с принятием их матерью, общим ощущением счастья в жизни, и показателями эмоционального благополучия. Интересна обратная связь со способом совладания «Бегство-избегание». Чем ниже самооценка подростка, тем более вероятно использование им неадаптивной стратегии уклонения.

Далее по степени интегрированности следует показатель: «Шкала счастья». Субъективный уровень счастья связан со следующими показателями: «Самооценка», «Позитивная переоценка» как способ эмоциональной регуляции, «Компетентность», «Жизненные цели», «Самопринятие»,

«Позитивное отношение», «Позитивный интерес матери» и обратно с «Враждебностью матери»

Следует отметить, что связи показателя счастья почти полностью повторяют связи самооценки и связь между самими понятиями самая высокая в плеяде:  $0.763 \text{ } p < 0.001$

В сравнении с самооценкой у данного фактора отсутствует лишь сильная связь со стратегией «Бегство-избегание»,

У шкалы «Позитивные отношения» семь связей с остальными шкалами.

Этот показатель связан со всеми представленными в плеяде шкалами восприятия отношения матери: положительная связь с «Позитивным интересом», отрицательные связи с враждебностью, директивностью и непоследовательностью матери в восприятии подростка. Кроме того, есть связь с оценкой уровня счастья, самооценкой и обратная связь с копинг-стратегией бегство-избегание.

Таким образом можно сделать вывод, что отношения подростка с окружающими находится в тесной связи от воспитательного поведения матери. Как то, избыток контроля и отторжение могут сказываться на количестве доверительных отношений с окружающими. Можно предположить, что связь эта двухсторонняя, однако нам кажется, что восприятие стиля материнского воспитания будет первичным по отношению к восприятию окружающих в целом.

Положительная связь с самооценкой и уровнем счастья позволяет предположить наличие взаимного влияния, которое может выливаться в порочный круг: низкая самооценка не позволяет развивать доверительные отношения с окружающими, что заставляет ещё более плохо относиться к себе и чувствовать себя, в целом, несчастным.

Можно отметить, что данная плеяда ещё раз указывает на в целом низкий уровень психоэмоционального благополучия в группе подростков-художников, так как самый интегрированный кластер показателей имеет в среднем негативное значение и оценивается респондентами ниже, чем в остальных группах.

Далее по степени интегрированности следуют показатели «Компетентность», «Самопринятие» и «Враждебность матери». У этих показателей по пять связей с остальными шкалами.

Шкала враждебности матери связана обратными корреляциями со шкалами самооценки, уровня счастья, компетентности, самопринятия и позитивных отношений. У подростков в данной группе отчетливо видна связь воспринимаемого отношения матери с отношением к себе, другим и собственной деятельности и при учете того, что оценка враждебного отношения матери в группе статистически значимо выше, чем в других группах, можно сделать вывод о в целом негативной оценке разных областей жизни подростком.

Для шкалы компетентности, помимо описанного выше, логична обратная связь со стратегией избегания негативных переживаний. Не чувствуя себя способным контролировать окружающее, подросток может пытаться скрыться от обстоятельств, что влияет и на дальнейшую способность решать последующие задачи. Можно сделать предположение, что рисование и творческая активность являются одним из проявлений стратегии бегства.

Факторы «Автономность» и «Позитивная переоценка» как копинг-стратегия стоят обособленно относительно остальных компонент плеяды. В данном случае эту связь, вероятно, стоит рассматривать как отдельный адаптивный

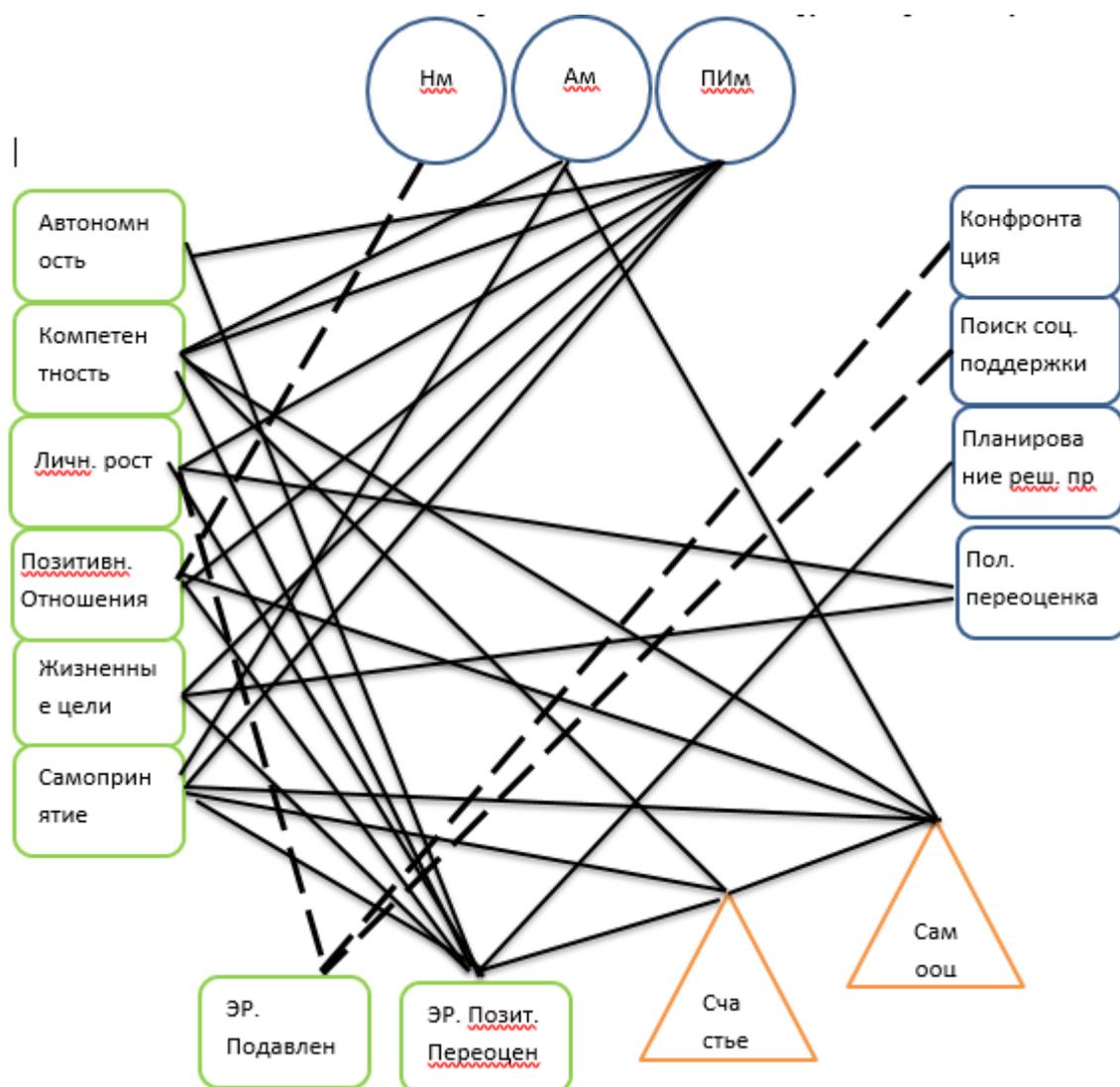
комплекс, присущий подросткам данной группы: независимость в связи с положительным, философским переосмыслением негативного опыта. Эта связка не коррелирует с общим уровнем психоэмоционального благополучия и не определяется выражено материнским отношением, однако мы всё же можем рассматривать её как одну из характеристик группы.

Итак, характеристики психоэмоционального благополучия и восприятие материнского отношения сильно взаимосвязаны и представляют цельный комплекс, в котором изменение одного параметра приведет к изменению остальных и свойств системы в целом. Восприятие материнского отношения как позитивного определяет положительную окраску других сфер жизни, в отличие от отцовского и, как следствие, может трансформироваться вместе с изменением восприятия мира в целом.

Возникает вопрос, чем в данном случае является хобби подростка, а именно, творчество. Вероятнее всего, это способ отработки негативных переживаний и одно из проявлений стратегии бегства.

На Рис. 2 представлена корреляционная плеяда, отражающая структуру связей характеристик, отражающих уровень психоэмоционального благополучия и восприятия родительского отношения в группе подростков-парашютистов. Плеяда сильно интегрирована. Количество связей на уровне  $p < 0,01$  равно 28, из них 24 положительных и 4 отрицательных. Здесь, как и в предыдущем случае, не представлено восприятие отцовского отношения.

*Рис. 2 Корреляционные связи между факторами, описывающими составляющие психоэмоционального благополучия и оценкой восприятия родительского отношения для группы подростков-парашютистов*



Наиболее влиятельной в данной плеяде, с восемью связями, является когнитивная переоценка как способ эмоциональной регуляции. Она положительно связана со всеми шкалами опросника психоэмоционального благополучия, оценкой уровня счастья и копинг-стратегией «Планирование решения проблемы». Способность когнитивно переосмыслить опыт связана с общим субъективным переживанием благополучия и способностью проанализировать ситуацию и возможные выходы из неё. В целом можно сказать что склонность к когнитивной переоценке можно считать характеристикой группы подростков-парашютистов.

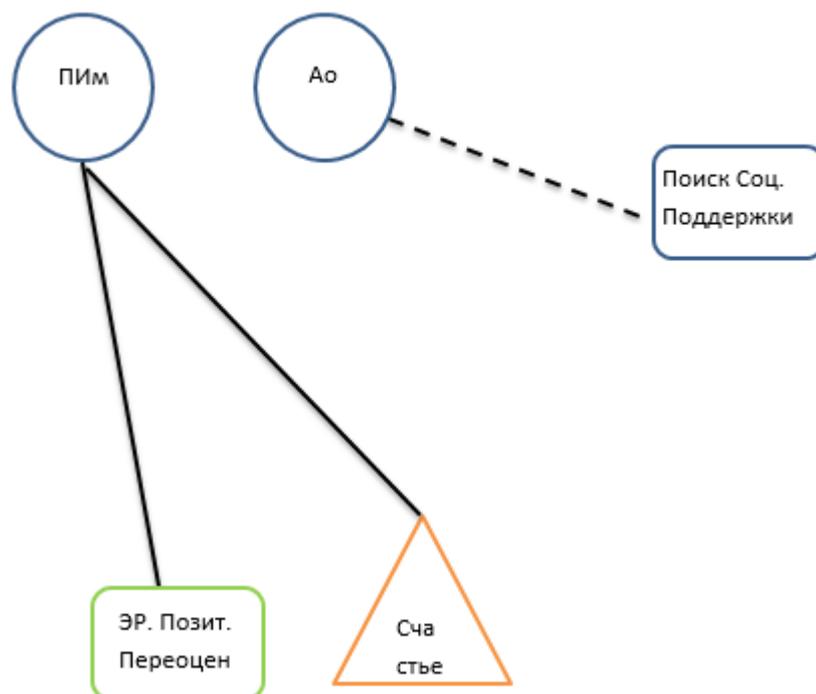
Следующим по степени интегрированности является фактор восприятия позитивного интереса матери, связанный, так же, со всеми шкалами опросника психоэмоционального благополучия. Чем выше уровень принятия подростка матерью, тем выше уровень психоэмоционального благополучия во всех сферах жизни подростка

Далее по уровню интегрированности в структуру психоэмоционального благополучия располагаются шкалы самооценки, компетентности и самопринятия.

Интересно, что фактор самооценки не является системообразующим в отличие от предыдущей группы. Этот фактор прямо связан с оценкой автономности матери, позитивными отношениями, компетентностью, самопринятием и субъективным переживанием счастья, хоть эта связь и менее крепкая чем в группе художников ( $N = 0.575$ ).

Данная плеяда представляет целостную структуру психоэмоционального благополучия подростков-парашютистов, регулирующегося при помощи когнитивной переоценки ситуации и связанную с восприятием материнского отношения.

Плеяда для группы подростков спортсменов оказалась крайне слабо интегрированной в сравнении с предыдущими двумя: лишь 14 связей, из которых три имеют уровень значимости  $p < 0.01$ . Если рассматривать корреляционную структуру группы на тех же основаниях, что и прежде, то схема будет выглядеть так:



*Рис. 3. Корреляционные связи между факторами, описывающими составляющие психологического благополучия и оценкой восприятия родительского отношения для группы подростков-спортсменов*

Наиболее интегрированным в таком случае является фактор позитивного интереса матери, связанный с субъективным ощущением счастья и уровнем когнитивной переоценки как способа эмоциональной регуляции.

Также можно сказать о достаточно сильной отрицательной связи способа копинга «Поиск социальной поддержки» с восприятием автономности отца. То есть если отец воспринимается включенным в воспитательный процесс и неавтономным, то подросток более склонен искать поддержку извне, и, вероятно, у отца. Таким образом, восприятие отношения отца и

используемая стратегия копинга становятся единой структурой, встраивающейся в поведение подростка.

Важно отметить, что в данной структуре не представлена самооценка или шкалы благополучия по Рифф.

### 3.3 Анализ влияния переменной «пол» на результаты исследования.

Результаты сравнительного исследования по факторам пола и вовлеченности в спортивную деятельность не позволили сделать вывод о наличии значимого совместного влияния факторов на исследуемые шкалы или выраженного влияния пола на исследуемые признаки.

Решающее значение, определяющее различия в группах, имеет признак степени вовлеченности в спортивную деятельность.

### 3.4 Обработка результата теста цветовых метафор.

Данные факторного анализа представлены в трёх таблицах и описывают корреляции ранговых оценок понятий в трёх группах исследуемых.

Выделенными факторами описывается достаточно малая часть дисперсии, но мы рассмотрим корреляции, описывающие некоторые тенденции в группах.

В группе, подростков, включенных в экстремальные виды спорта, было выделено 5 факторов, описывающих 49% дисперсии.

Вес **Фактора 1** – 13,5%, с наибольшими показателями в этот фактор вошли: Каким я хочу быть (,847), Счастье (,798), Моя карьера (,754), Природа (,731), Радость (,726), Моё будущее (,724), Увлечение (,680), Успех (,633), Сожаление (-,632), Свобода (,581), Спорт (,577), Небо (,514), Печаль (-,502), Упасть (-,431), Взлёт (,418), Люди (-,283).

В целом связи между понятиями достаточно позитивные, понятия, связанные с будущим и карьерой ассоциативно связаны с успехом. Интересно, что люди при этом оцениваются противоположно успеху, что может говорить о некотором выделении подростков экстремалов из массы в их сознании и противопоставлении себя обществу.

Данный фактор мы решили обозначить как «Позитивное ожидание будущего»

Вес **Фактора 2** – 12,298%, с наибольшими показателями в фактор входят:

Ребенок	-0,7371
Вред	0,7237
Злой	0,69911
Травма	0,69545
Свадьба	-0,6798
Семья	-0,6781
Гнев	0,64545
Старый	0,59216
Беспомощный	0,58133
Удача	-0,579
Любовь	-0,568
Угроза	0,55831
Раздражение	0,53365
Общение	-0,4881
Странный	0,4874
Теплый	-0,4599
Холодный	0,42718
Моё прошлое	0,36829
Столкновение	0,33885
Мой отец	-0,2819

В данном факторе интересно отметить связь в оценке понятия «Моё прошлое» с такими как «Угроза», «Вред», «Травма» и другими. Из этой связи можно сделать вывод, что прошлое оценивается респондентами скорее негативно.

При этом видна связь понятий «Семья», «Отец» с «Любовь», «Теплый», «Удача», оцениваются эти факторы позитивно.

Отметим также связь понятия «Старый» с другими, более негативными, такими как «Гнев», «Травма», «Вред».

Этот фактор мы обозначим как «Беспомощность в прошлом»

Вес **Фактора 3** – 8,45%, представлен он понятиями:

Выбор	,737
Дикий	-,716
Безопасность	,711
Знания	,643
Деньги	,641
Информация	,590
Добрый	,556
Падение	,409
Богатый	,284

Здесь интересна связь понятия «Падение» с остальными, объясняющаяся особенностью выборки. Падение для парашютистов – свободное падение, одна из составляющих спорта, тем интереснее соотношение понятия с понятиями «Знание», «Информация» и понятиями, описывающими материальное благосостояние.

Этот фактор мы определили как «Стабильное благосостояние»

**Фактор 4**, описывающий 7,8% дисперсии, состоит из 11 понятий:

Школа	,657
Новый	-,654
Жалость	-,647
Друг	-,573
Прыжок	,513
Моя мать	-,510
Учитель	,486
Власть	,471
Страх	,452
Сожаление	-,418
Мой дом	-,414
Стабильность	,379

Интерес в данном случае представляет связь факторов «Друг» и «Мать» с «Жалостью» и «Сожалением», также ассоциативная связь с понятием дом. При этом можно отметить противопоставление понятиям «Власть» и «Страх».

Определим данный фактор как «Связь с социумом».

.

**Фактор 5**, весом 7,123%, состоит из

Искусство	,783
Творчество	,580
Смерть	-,548
Управляемость	,523
Наука	,484
Гордость	,475
Обида	-,468
Опасность	,451

Моё настоящее	,428
Какой я на самом деле	,416
Труд	,396
Отказ	,303

Определим этот фактор как «Стремление к созиданию»

.

Как итог можно заключить, что факторы, связанные с семьёй, оцениваются скорее позитивно, отмечены позитивные связи с понятиями «Семья», «Отец». Любопытны ассоциативные связи с понятием «Мать». Резко негативной оценки не замечено, но есть связь с жалостью и сожалением. То же касается понятия «Люди». Можно предположить, что это связано с достаточно высокой самооценкой среди подростков-парашютистов, а как следствие, противопоставлением себя другим.

Настоящее и будущее оценивается в целом позитивно, но есть негативные связи с понятием «Прошлое». Это может быть связано с началом спортивной деятельности и переосмыслением прошлого. Или, напротив, с бегством из прошлого в экстремальные виды спорта.

Но в целом анализ не выявил каких-либо резко негативных связей, свидетельствующих о психоэмоциональном неблагополучии.

Хочется отметить так же негативную оценку старения подростками-экстремалами.

Можно предположить, что старость для подростков-экстремалов связывается с концом активной жизни, беспомощностью и в некотором роде они могут испытывать страх перед старением, тогда как у подростков-спортсменов это связывается скорее с домашним уютом, любовью. Если попробовать экстраполировать эти результаты, можно объяснить, почему парашютный спорт склонны считать парасуицидальным: подростки экстремалы не приемлют старость для себя и, возможно, не видят выхода в эту стадию жизни, не связанного с немощностью. Это может

сигнализировать об опасности, которая может возникнуть в конце экстремальной карьеры, человек может подойти к этому неподготовленным. Однако стоит отметить, что связь смерти с собой в настоящем у экстремалов отрицательная, а значит, есть возможность работы в данном поле.

В группе подростков со спортивными, но неэкстремальными хобби было выделено 6 факторов, описывающих 62.239% дисперсии.

**В Фактор 1**, весом 15,776%, с наибольшими показателями вошли:

Отказ	-,906
Теплый	,829
Какой я на самом деле	,741
Люди	,725
Небо	,699
Моё настоящее	,689
Моя карьера	,685
Стабильность	,671
Моя мать	,653
Столкновение	-,652
Новый	,636
Мой дом	,633
Школа	,619
Странный	,531
Моё будущее	,496
Дикий	-,480
Моё прошлое	,464
Труд	,384

Мы видим в целом позитивные связи между понятиями. Оценки будущего, прошлого и настоящего коррелируют между собой и с понятием «Какой я на

самом деле». В целом все временные поля оцениваются скорее положительно.

Также видны положительные корреляции с понятиями «Дом», «Мать», «Школа», «Люди» и «Карьера»,

Данный фактор вобрал в себя практически все сферы жизни подростка и оцениваются они скорее позитивно.

Назовём этот фактор «Отношение к себе».

**Фактор 2**, объясняющий 11,098% дисперсии, образован следующими составляющими:

Общение	,728
Опасность	-,723
Учитель	,684
Счастье	,677
Старый	,672
Друг	,638
Травма	-,635
Беспомощный	,588
Падение	-,558
Добрый	,553
Холодный	,542
Любовь	,517
Каким я хочу быть	,504

Можно определить данную группу как фактор «Отношение с окружающими»

Здесь хочется отметить отличие в корреляции понятия «Старый» в сравнении с группой экстремалов. В группе подростков-парашютистов слово «Старый» связывается с негативными понятиями, тогда как здесь мы видим обратную ситуацию, а именно, связь с «Каким я хочу быть», «Друг»,

«Счастье». Также можно увидеть противопоставление опасности, тогда как в группе экстремалов понятие «Опасность» связано с гордостью и настоящим.

**Фактор 3** весом 10,120%, включает

Творчество	,768
Увлечение	,761
Прыжок	,745
Информация	,700
Жизнь	,637
Знания	,601
Упасть	-,566
Деньги	,560
Искусство	,549
Раздражение	,516

Можно назвать данную группу  
«Созидательной деятельности».

**Фактор 4** весом 8,73%, состоит из

Смерть	,713
Ребенок	-,644
Угроза	,625
Власть	-,558
Сожаление	,550
Свадьба	-,532
Мой отец	-,532
Гнев	,520
Печаль	,497

Наука	-,489
Спорт	-,489
Управляемость	-,486
Жалость	,460

Понятие «отец» положительно связано с такими как «Власть», «Наука», «Управляемость», «Спорт», отрицательно с понятиями «Жалость», «Гнев», «Печаль».

Средний ранг понятия «Отец» в группе спортсменов – 3,474, что не отличается значимо от других групп. В целом, отец представлен в положительном ключе.

Данный фактор можно определить как

«Ощущение угрозы»

**Фактор 5** весом 8,303%,

Обида	-,751
Сожаление	-,715
Природа	,681
Богатый	-,565
Безопасность	,502
Удача	,451
Успех	,357

Отметим отрицательную связь богатства с безопасностью и успехом. Выше была приведена интересная корреляция понятий «Деньги» и «Раздражение».

Можно предположить, что

Любопытно, что в итоге понятия, обозначающие материальные ценности, оказываются негативно окрашены в группе подростков-спортсменов. Также средний ранг понятия «Богатый» в группе спортсменов ниже среднего – 5.000.

Назовём данный фактор «Позитивное отношение к жизни».

**Фактор 6** весом 8,206%, состоит из

Злой	-,762
Страх	-,711
Вред	-,646
Свобода	,612
Выбор	,580
Радость	,553
Взлёт	,536
Семья	,489
Гордость	-,401

Стоит отметить отрицательную корреляцию оценки понятия «Гордость», особенно в сравнении с понятиями радости и свободы. Объяснить этот эффект можно тем, что в группе представлены спортсмены командных видов и гордость личная в данном случае воспринимается как нечто неуместное, тогда как подростки-экстремалы гордятся собой и отделяют себя от других, что также подтверждается данными опроса самооценки.

В группе, подростков, включенных только в творческие виды хобби было выделено 6 факторов, описывающих 48,376% дисперсии.

**Фактор 1** весом 11,86%, представлен следующими понятиями:

Природа	-,793
Смерть	,762
Упасть	,726
Общение	-,601
Удача	-,595
Свобода	-,587

Падение	,577
Печаль	,571
Школа	,541
Увлечение	-,535
Радость	-,524
Люди	,515
Травма	,507
Холодный	,498
Страх	,492
Сожаление	,475
Старый	,463
Жалость	,327

Увлечения, успех, радость и другие положительно окрашенные понятия резко отрицательно коррелируют с понятием «Моё прошлое». Понятие «Люди» коррелирует с такими как «Смерть», «Травма», «Страх», при этом есть обратная корреляция с понятием «Общение».

Средний ранг понятия «Смерть» в группе – 3,867, что с уровнем значимости  $p < 0.01$  отличается от средней оценки в группе экстремалов – 6,323. То есть в группе художников понятие «Смерть» ассоциативно оценивается как положительное, что переносится и на весь фактор, описывающий группу.

Данный фактор свидетельствует о выраженном психоэмоциональном неблагополучии выборки творческой направленности.

Данный фактор можно обозначить как «Эмоциональный фон»

Фактор 2 описывает 8,178% дисперсии выборки и представлен понятиями

Столкновение	,676
Спорт	,645
Опасность	,610

Злой	,604
Угроза	,584
Любовь	-,579
Беспомощный	,524
Гнев	,514
Деньги	-,509
Прыжок	,509
Небо	,477
Обида	,476
Мой дом	-,464
Ребенок	,454

В данном факторе стоит отметить корреляцию между рангами понятий «Любовь», «Дом» и «Деньги». Можно определить данный фактор как «Беспомощность»

#### Фактор 3 – 8.183%

Творчество	-,683
Взлёт	-,670
Странный	-,647
Успех	-,629
Моё прошлое	,496
Управляемость	,483
Жизнь	,443
Новый	-,439
Искусство	-,426
Жалость	,366
Власть	,339
Добрый	,282

Данный фактор мы определим как диаду «Творчество – рутина». При этом подростки-художники оценивают жизнь и свое прошлое в обратной корреляции с понятиями, связанными с созиданием.

**Фактор 4** весом 7.371%

Моя мать	,691
Стабильность	,619
Свадьба	,586
Какой я на самом деле	,549
Мой отец	,529
Друг	,522
Семья	,468
Выбор	,450

Фактор данный можно определить как «Семейные связи».

**Фактор 5 – 7.323%**

Наука	,694
Знания	,582
Информация	,581
Гордость	,549
Моё настоящее	-,540
Моя карьера	-,481
Теплый	,449
Учитель	,437
Отказ	,378
Безопасность	,371
Дикий	,286

Этот фактор мы определили как «Осведомлённость».

В то же время важно отметить обратную корреляцию рангов понятия «Моё настоящее» и понятий «Гордость», «Безопасность», «наука».

### **Фактор 6 – 6.181%**

Счастье	,751
Раздражение	,697
Труд	,645
Каким я хочу быть	,624
Богатый	-,572
Вред	,417
Моё будущее	,257

Шестой фактор мы обозначим как «Достижения». Любопытна положительная связь рангов понятий «счастье» и «раздражение». Из предыдущих факторов, а также общего уровня психологического благополучия можно предположить, что данный фактор описывает желаемое, но в данный момент неосуществимое или невоспринимаемое как таковое. Именно отсюда, вероятно, возникла корреляция с ранговой оценкой понятия «раздражение».

Промежуточные выводы:

Так как факторный анализ выделял понятия, собираемые респондентами в кластеры с коррелирующими рангами, можно предположить что факторы собранные из понятий, оказавшихся в одной группе, определяют эмоциональный фон подростка.

В трех группах были выделены факторы, описывающие детерминанты эмоционального состояния, важные для разных групп.

Группа парашютистов описывается факторами

- Позитивное ожидание будущего

- Беспомощность в прошлом
- Стабильное благосостояние
- Связь с социумом
- Стремление к созиданию»

Группу спортсменов описывают факторы

- Отношение к себе
- Отношение с окружающими»
- Созидательная деятельность.
- Страх
- И позитивное отношение к жизни

Структура детерминант эмоционального состояния подростков-художников выглядит следующим образом:

- Эмоциональный фон
- Беспомощность
- Творчество – рутина
- Семейные связи
- Осведомлённость
- Стремление к достижениям

## Выводы

1. Выявлено, что в группах с разной степенью вовлеченности в экстремальные виды спорта значительно различается уровень психологического благополучия. Это указывает на то, что предпосылки для становления уровня благополучия можно искать в более ранних возрастах, а также на возможность использования направленности подростка как диагностического инструмента. Наиболее благополучными себя воспринимают подростки-экстремалы, подростки-спортсмены показывают средний уровень психоэмоционального благополучия, приближенный к общегрупповому, наименее успешными в психоэмоциональном плане ощущают себя творческие подростки.

Гипотеза о наличии различий в группах с разной степенью вовлеченности в экстремальные виды спорта подтверждена в исследовании.

Гипотеза о более низком уровне благополучия в группе экстремалов не подтвердилась.

2. Обнаружены различия в восприятии родительского отношения в разных группах. Группа художников оценивает отношение к себе скорее как неприятие и непоследовательность. В группе парашютистов отношение определяется как принятие с умеренной степенью автономности.

3. Подтвердилась связь уровня психологического благополучия с некоторыми из факторов восприятия родительского отношения. Выделены системообразующие факторы психоэмоционального благополучия и показана связь его с восприятием родительского отношения.

Так системообразующим фактором благополучия экстремалов выступает способность к позитивной когнитивной переоценке событий, в группе художников таким фактором оказывается самооценка. В обеих группах видна связь с материнским отношением, причем показано, что в группе рисующих художников оно скорее негативно.

4. Выделены факторы, детерминирующие эмоциональный фон респондентов в группах, показаны связи значимых понятий, таких как периоды жизни, отношение к себе, к родным.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данной работы изучалось психологическое благополучие подростков и восприятие родительского отношения в связи с фактором увлечений тем или иным хобби. Актуальность исследования обусловлена необходимостью ранней диагностики неблагоприятного развития эмоционального фона и неадаптивных реакций с целью профилактики дезадаптации в более позднем возрасте.

Нами было проведено исследование, в котором приняли участие 80 респондентов занимающихся экстремальными и неэкстремальными видами спорта и занимающихся лишь творчеством.

В качестве гипотез нашего исследования выступили три предположения: занятия экстримом могут стать маркером неблагополучия, экстремалы менее эмоционально благополучны чем просто спортсмены и художники, а также то, что занятия экстримом связаны с негативным родительским отношением.

Проверка гипотез показала наличие различий в уровне благополучия в разных группах, но различия оказались обратны тем, что мы предполагали.

Результаты данного исследования могут быть использованы в первую очередь для дальнейшей теоретической и экспериментальной разработки данной темы. Также результаты могут быть применены на практике, в частности в области консультирования школьников, семейного консультирования и области самоактуализации.

## Список используемой литературы

1. Аргайл, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргайл/ Под ред. М.В. Кларина; Пер. с англ. – М.: Прогресс, 2007. –403с.
2. Балтес, П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъёмов и спадов на протяжении жизни [Текст] / П. Балтес // Психологический журнал. 1994. — Т. 15. – №1. – С. 60-80
3. Бонивелл, И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология [Текст] / Пер. с англ.М. Бабичевой.–М.: Время, 2009. –192 с.
4. Бучацкая, М.В. Психологическое благополучие работающих женщин. Автореф...канд. психол. наук. – М., 2006. – 25 с.
5. Варламова, Е.П., Степанов С.Ю. Рефлексивные методы диагностики в системе образования [Текст] // Вопросы психологии. – 1997.– № 5. –С.26-44.
6. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования) [Текст]. – М.: Смысл, 2005.
7. Воронина, А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа [Текст] // Сибирский психологический журнал. – 2005. –№ 3. –С. 142145.  
URL<http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-studentov-iopredelyayuschie-ego-factory>
8. Практикум по возрастной психологии: Учеб.пособие/Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2002. - С.640-652.
9. Гулдинг, М. Психотерапия нового решения[Текст] / М. Гулдинг, Р. Гулдинг. – М.: Класс, 1997.
10. Джидарьян, И.А. и др. Проблемы общей удовлетворённости жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование [Текст]/ И.А.

Джидарьян, Е.В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. – М.: Ин-тут психологии РАН, 2005. –С.76-94.

11. Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма[Текст] / И.А. Джидарьян. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.

12. Дубовик, Ю.Б. Исследования психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте. [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2011. – № 1(15). URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15><http://psystudy.ru/>

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

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

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

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

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

18. Куликов, Л.В. Характеристики гармонии личности[Текст] / Л.В. Куликов //Ежегодник российского психологического общества. Материалы

III всероссийского съезда психологов. – СПб.:Изд-во СПбГУ, 2002. –С. 646-676.

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

20. Селигман, М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день[Текст] / М. Селигман/ Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2010. – 320 с.

21. Селигман, М.Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] /М. Селигман / Перев.с англ. — М.: Издательство «София», 2006. —368 с.

22. Соломин, И. Л. Методика психосемантической экспресс-диагностики мотиваций [Текст] / И. Л. Соломин // Школьные технологии. - 2008. - N 1. - С. 159-168.

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

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

25. Франкл В. Доктор и душа [Текст] /В. Франкл. – СПб.: Ювента, 1997.

26. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) [Текст] //Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129

27. Экзистенциальная психология. Экзистенция[Текст]/Пер. с англ. М.

Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001.

28. Ryff, C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited //Journal of Personality and Social Psychology.–1995. Vol. 69. –P. 719–727.

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

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

31. Seifert, T. Assessment of the Ryff Scales of Psychological Well-Being Inventory. Available from the Center of Inquiry in the Liberal Arts at Wabash College. – 2004. URL:

[http://liberalarts.wabash.edu/cila/home.cfm?news\\_id=3570](http://liberalarts.wabash.edu/cila/home.cfm?news_id=3570)

20.01.11).

32. [http://psyjournals.ru/topic/psy\\_labor/index.shtml](http://psyjournals.ru/topic/psy_labor/index.shtml)[Электронный ресурс]

33. <http://www.effecton.ru/1443.html>[[Электронный ресурс](#)]  
<http://www.effecton.ru/1452.html>[Электронный ресурс]

34. [http://psylib.org.ua/books/\\_bratu01.htm](http://psylib.org.ua/books/_bratu01.htm) Б.С. Братусь. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. – 1997. – №5 [Электронный ресурс]

35. [http://modernlib.ru/books/kernberg\\_otto/otnosheniya\\_lyubvi\\_norma\\_i\\_p\\_atologiya/read\\_5/](http://modernlib.ru/books/kernberg_otto/otnosheniya_lyubvi_norma_i_p_atologiya/read_5/) О. Кернберг. Отношения любви: норма и патология. [Электронный ресурс]

36. Hardie E., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // Journal of Personality. 1986. Vol. 54, N 2. P. 385–405

37. Cheng C., Cheung M.W.L. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integration // *Journal of personality*. 2005. Vol. 73, N 4. P. 859–880. MacCrae R.,
38. Gross J.J., & Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations // In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. – New York: Guilford Press, 2007. – P. 3-24.
39. Сучкова, О.В. Психологическая функция религии – обеспечение безопасности для верующей молодежи [Текст] / О.В. Сучкова // *Современные проблемы науки и образования*. Российская Академия Естествознания. – 2008. – № 3.
40. MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // *Journal of Personality*. 1986. Vol. 54, N 2. P. 385–405.
41. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход. // *Национальный психологический журнал*. – 2014. – № 4(16). – С. 13-22.
42. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / под общей ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
43. Леонтьев, Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности [Текст] / Д.А. Леонтьев // *Психологический журнал*. – Т.21.–2000. – № 1 – С. 15-25.
44. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003.
45. Психология здоровья [Текст] / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
46. Кроник, А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути [Текст] / А.А. Кроник, Ахмеров Р.А. – М.: Смысл, 2003. – 284 с.

47. Wrigh, T.A., Cropanzan, R. Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance // Journal of Occupational Health Psychology. – 2000. – №5. – С. 84–94
48. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности [Текст] /Р.М. Шамионов. –Саратов: Изд-во Сарат.ун-та, 2004. – 180с.
49. Bradburn, N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. 1969.

## Глава 2

### 1. Соломин, И. Л.

Методика психосемантической экспресс-диагностики мотиваций [Текст] / И. Л. Соломин // Школьные технологии. - 2008. - N 1. - С. 159-168.

2. Практикум по возрастной психологии: Учеб.пособие/Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2002. - С.640-652.

3. Вассерман Л.И., Горькавая И.А., Ромицина Е.Е. Тест подростки о родителях. – М. – СПб.: Фолиум, 1995.

4. Аргайл М. Психология счастья (пер. с англ. Лисицына А.) Изд. 2-е

5. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход. // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 4(16). – С. 13-22.

[http://npsyj.ru/pdf/npj-no16-2014/npj\\_no16\\_2014\\_13-22.pdf](http://npsyj.ru/pdf/npj-no16-2014/npj_no16_2014_13-22.pdf)

6. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3 С. 93-112.

7. Осин, Е. Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 22-40.

8. Rosenberg M. Self-Esteem Scale // Measures of Social Psychological Attitudes / Ed. Robinson J.P., Shaver P.R. Ann Arbor: Institute for Social Research, 1972. P. 98-101.

## Приложение А

### Опросник «Подросток о родителях»

Моя мать:

№		Да	Иногда	Нет
1	Очень часто улыбается мне.	2	1	0
2	Категорически требует, чтобы я усвоил, что я могу делать, а что нет.	2	1	0
3	Обладает недостаточной терпеливостью ко мне.	2	1	0
4	Если я ухожу, сама решает, когда мне надо вернуться.	2	1	0
5	Всегда быстро забывает то, что сама говорила и требовала.	2	1	0
6	Когда у меня бывает плохое настроение, советует успокоиться или развеселиться.	2	1	0
7	Считает, что у меня должно быть много правил, которые я обязан выполнять.	2	1	0
8	Постоянно жалуется кому-то на меня.	2	1	0
9	Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо.	2	1	0
10	За одно и то же один раз наказывает, а другой раз прощает.	2	1	0
11	Очень любит делать что-нибудь вместе со мной.	2	1	0
12	Если дает какую-нибудь работу, то считает, что я должен делать только ее, пока не закончу.	2	1	0
13	Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал.	2	1	0
14	Не требует, чтобы я спрашивал у нее разрешения, чтобы идти туда, куда захочу.	2	1	0
15	Отказывается от многих своих дел в зависимости от своего настроения.	2	1	0
16	Пытается развеселить и воодушевить меня, когда мне грустно.	2	1	0
17	Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен быть наказан.	2	1	0
18	Мало интересуется тем, что меня волнует и чего я хочу.	2	1	0
19	Допускает, что я могу идти куда хочу, каждый вечер.	2	1	0
20	Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, а иногда – нет.	2	1	0
21	Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения.	2	1	0
22	Следит за тем, чтобы я всегда делал то, что мне сказано.	2	1	0
23	Иногда у меня возникает чувство, что я ей противен.	2	1	0
24	Практически позволяет мне делать все, что мне нравится.	2	1	0
25	Меняет свои решения так, как ей удобно.	2	1	0
26	Часто хвалит меня за что-либо.	2	1	0
27	Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь.	2	1	0
28	Хочет, чтобы я стал другим, изменился.	2	1	0
29	Позволяет мне самому выбирать себе дело по душе.	2	1	0
30	Иногда очень легко меня прощает, а иногда – нет.	2	1	0
31	Старается открыто показать, что любит меня.	2	1	0
32	Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе.	2	1	0

33	Если я делаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом.	2	1	0
34	Предоставляет мне много свободы. Редко говорила "должен" или "нельзя".	2	1	0
35	Непредсказуема в своих поступках, когда я сделал что-нибудь хорошее или плохое.	2	1	0
36	Считает, что я должен иметь собственное мнение по каждому вопросу.	2	1	0
37	Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я завожу.	2	1	0
38	Не говорит со мной, пока я сам не начну, если до этого я ее чем-то задел или обидел.	2	1	0
39	Всегда легко меня прощает.	2	1	0
40	Хвалит и наказывает очень непоследовательно, иногда слишком много, а иногда слишком мало.	2	1	0
41	Всегда находит время для меня, когда мне это необходимо.	2	1	0
42	Постоянно указывает мне, как себя вести.	2	1	0
43	Вполне возможно, что в сущности, всегда меня ненавидела.	2	1	0
44	Как проводить каникулы, я планирую по своему желанию.	2	1	0
45	Иногда может обидеть, а иногда бывает доброй и признательной.	2	1	0
46	Всегда откровенно отвечает на любой вопрос, о чем бы я ни спросил.	2	1	0
47	Часто проверяет, все ли я убрал, как она велела.	2	1	0
48	Пренебрегает мной, как мне кажется.	2	1	0
49	Не вмешивается в то, убираю я или нет свою комнату (или свой стол) – это моя крепость.	2	1	0
50	Всегда очень неконкретна в своих желаниях и указаниях.	2	1	0

**Мой отец:**

№		Да	Иногда	Нет
1	Очень часто улыбается мне.	2	1	0
2	Категорически требует, чтобы я усвоил, что я могу делать, а что нет.	2	1	0
3	Обладает недостаточной терпеливостью ко мне.	2	1	0
4	Если я ухожу, сам решает, когда мне надо вернуться.	2	1	0
5	Всегда быстро забывает то, что сам говорил и требовал.	2	1	0
6	Когда у меня бывает плохое настроение, советует успокоиться или развеселиться.	2	1	0
7	Считает, что у меня должно быть много правил, которые я обязан выполнять.	2	1	0
8	Постоянно жалуется кому-то на меня.	2	1	0
9	Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо.	2	1	0
10	За одно и то же один раз наказывает, а другой раз прощает.	2	1	0
11	Очень любит делать что-нибудь вместе со мной.	2	1	0
12	Если дает какую-нибудь работу, то считает, что я должен делать только ее, пока не закончу.	2	1	0
13	Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал.	2	1	0
14	Не требует, чтобы я спрашивал у него разрешения, чтобы идти туда, куда захочу.	2	1	0
15	Отказывается от многих своих дел в зависимости от своего настроения.	2	1	0
16	Пытается развеселить и воодушевить меня, когда мне грустно.	2	1	0
17	Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен быть наказан.	2	1	0
18	Мало интересуется тем, что меня волнует и чего я хочу.	2	1	0
19	Допускает, что я мог бы идти куда хочу, каждый вечер.	2	1	0
20	Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, а иногда – нет.	2	1	0
21	Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения.	2	1	0
22	Следит за тем, чтобы я всегда делал то, что мне сказано.	2	1	0
23	Иногда у меня возникает чувство, что я ему противен.	2	1	0
24	Практически позволяет мне делать все, что мне нравится.	2	1	0
25	Меняет свои решения так, как ему удобно.	2	1	0
26	Часто хвалит меня за что-либо.	2	1	0
27	Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь.	2	1	0
28	Хочет, чтобы я стал другим, изменился.	2	1	0
29	Позволяет мне самому выбирать себе дело по душе.	2	1	0
30	Иногда очень легко меня прощает, а иногда – нет.	2	1	0
31	Старается открыто показать, что любит меня.	2	1	0
32	Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе.	2	1	0
33	Если я делаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом.	2	1	0
34	Предоставляет мне много свободы. Редко говорил "должен" или "нельзя".	2	1	0

35	Непредсказуем в своих поступках, когда я делаю что-нибудь хорошее или плохое.	2	1	0
36	Считает, что я должен иметь собственное мнение по каждому вопросу.	2	1	0
37	Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я завожу.	2	1	0
38	Не говорит со мной, пока я сам не начну, если до этого я его чем-то задел или обидел.	2	1	0
39	Всегда легко меня прощает.	2	1	0
40	Хвалит и наказывает очень непоследовательно, иногда слишком много, а иногда слишком мало.	2	1	0
41	Всегда находит время для меня, когда мне это необходимо.	2	1	0
42	Постоянно указывает мне, как себя вести.	2	1	0
43	Вполне возможно, что в сущности, всегда меня ненавидел.	2	1	0
44	Как проводить каникулы, я планирую по своему желанию.	2	1	0
45	Иногда может обидеть, а иногда был добрым и признательным.	2	1	0
46	Всегда откровенно отвечает на любой вопрос, о чем бы я ни спросил.	2	1	0
47	Часто проверяет, все ли я убрал, как он велел.	2	1	0
48	Пренебрегает мной, как мне кажется.	2	1	0
49	Не вмешивается в то, убираю я или нет свою комнату (или свой стол) – это моя крепость.	2	1	0
50	Всегда очень неконкретен в своих желаниях и указаниях.	2	1	0

## Приложение Б

Адаптированная методика Жуковской Л.В., Трошихиной Е.Г. статья «Шкала психологического благополучия К.Рифф» в: Психологический журнал №2 2011.

### Шкала психологического благополучия К. Рифф

Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с приведенными ниже утверждениями о том, что Вы чувствуете относительно себя и своей жизни. Для этого выделите цифру, наиболее точно описывающую степень вашего согласия с утверждением:

- 5- совершенно согласен,
- 4- согласен,
- 3- сложно сказать, и согласен, и не согласен,
- 2- не согласен,
- 1- категорически не согласен.

Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

1. На мое решение обычно не влияет то, как в таких случаях поступают другие люди.	1 2 3 4 5
2. Я умею хорошо распределять время, поэтому успеваю сделать все, что мне необходимо.	1 2 3 4 5
3. Меня привлекают дела, которые могут расширить поле моих возможностей.	1 2 3 4 5
4. Найдется мало людей, готовых меня выслушать, когда у меня тяжело на душе.	1 2 3 4 5
5. Я очень люблю строить планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1 2 3 4 5
6. Мне кажется, что многие из тех людей, кого я знаю, взяли от жизни больше, чем я.	1 2 3 4 5
7. Я уверен в своем мнении, даже если оно противоречит общепринятым взглядам.	1 2 3 4 5
8. Мне очень важно знать, как мои поступки расцениваются другими людьми.	1 2 3 4 5
9. Я часто чувствую, что перегружен своими обязанностями.	1 2 3 4 5
10. В своей жизни я считаю важным все больше и больше узнавать о себе.	1 2 3 4 5
11. Мне доставляют удовольствие душевные разговоры с близкими и друзьями.	1 2 3 4 5
12. Мои ежедневные дела кажутся мне бессмысленными.	1 2 3 4 5

13. По большому счету я хорошо отношусь к себе и доверяю себе.	1 2 3 4 5
14. Я хорошо справляюсь с повседневными обязанностями.	1 2 3 4 5
15. Зачастую я меняю принятое решение, если окружающие не согласны с ним.	1 2 3 4 5
16. Мне не хватает способностей, чтобы успешно ладить с людьми.	1 2 3 4 5
17. Мне кажется, что я не изменился за прожитые годы.	1 2 3 4 5
18. У меня мало близких понимающих людей, и я чувствую себя одиноким.	1 2 3 4 5
19. Я - активный человек в отношении реализации намеченных мною планов.	1 2 3 4 5
20. Несмотря на свои недостатки, я принимаю себя таким, какой я есть.	1 2 3 4 5
21. Я считаю важным приобретать новый опыт, меняющий мои привычные представления.	1 2 3 4 5
22. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства людей.	1 2 3 4 5
23. Мне трудно организовать свою жизнь так, как хочется.	1 2 3 4 5
24. Моя привычная жизнь устоялась, я не хочу ничего менять и учиться делать что-то по-новому.	1 2 3 4 5
25. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1 2 3 4 5
26. Размышляя о будущем, я чувствую прилив сил и желание действовать.	1 2 3 4 5
27. Пожалуй, мое отношение к себе не такое уж хорошее.	1 2 3 4 5
28. Я получаю много теплоты и поддержки от друзей и близких.	1 2 3 4 5
29. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем соглашаться с другими людьми.	1 2 3 4 5
30. Я смог устроить свою жизнь по своему вкусу.	1 2 3 4 5
31. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения привычек.	1 2 3 4 5
32. Большинство людей считает меня чутким и отзывчивым человеком.	1 2 3 4 5
33. У меня нет четкого представления о том, чего я стремлюсь достигнуть в жизни.	1 2 3 4 5

34. Когда я оглядываюсь на историю своей жизни, я доволен тем, как все сложилось.	1 2 3 4 5
35. Моя жизнь имеет смысл.	1 2 3 4 5
36. Довольно часто я меняю свое поведение, чтобы не выделяться.	1 2 3 4 5
37. Я способен грамотно распоряжаться своими деньгами.	1 2 3 4 5
38. Я думаю, что человек может развиваться и в преклонном возрасте.	1 2 3 4 5
39. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, и они тоже могут доверять мне.	1 2 3 4 5
40. Раньше я ставил себе цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1 2 3 4 5
41. В жизни у меня были и взлеты и падения, но в целом я бы не хотел менять прошлое.	1 2 3 4 5
42. Я во многом разочарован своими жизненными достижениями.	1 2 3 4 5
43. Для меня жизнь - постоянный процесс учебы, изменения, роста.	1 2 3 4 5
44. Я часто ловлю себя на мысли, что живу неправильно.	1 2 3 4 5
45. Некоторые люди идут по жизни бесцельно, но я не один из них.	1 2 3 4 5
46. Я часто чувствую, что я недостаточно способный.	1 2 3 4 5
47. Для меня всегда было сложно и утомительно поддерживать близкие отношения с людьми.	1 2 3 4 5
48. Я живу сегодняшним днем и не думаю о будущем.	1 2 3 4 5
49. В целом мне нравится мой характер.	1 2 3 4 5
50. Трудности повседневной жизни часто утомляют меня.	1 2 3 4 5
51. Я давно отказался от попыток значительно улучшить или изменить свою жизнь.	1 2 3 4 5
52. На меня очень часто влияют люди с сильными убеждениями.	1 2 3 4 5
53. Думаю, что мне всегда недоставало теплых и доверительных отношений с другими людьми.	1 2 3 4 5
54. Я оцениваю себя по своим собственным меркам, а не по критериям других людей.	1 2 3 4 5

## Приложение В

### Шкала самооценки Розенберга.

1. В целом я удовлетворен собой.
2. Временами я думаю, что не являюсь хорошим вообще.
3. Я считаю, что у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен делать разные вещи так же хорошо, как большинство других людей.
5. Я считаю, что у меня нет оснований гордиться собой.
6. Я определенно чувствую временами свою бесполезность.
7. Я считаю, что я достойный человек, по крайней мере, не хуже других.
8. Я хотел бы, чтобы я мог больше уважать себя.
9. В общем я склонен чувствовать себя неудачником.
10. У меня позитивное отношение к себе.

0 – крайне не характерно (совсем не похоже на меня)

1 – нехарактерно (довольно не похоже на меня)

2 – ни характерно, ни нехарактерно.

3 – характерно (довольно похоже на меня)

4 – очень характерно (очень похоже на меня)

## Приложение Д

Опросник «Способы копинга»

R. Lazarus & Folkman

Ваше ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Продолжите, пожалуйста, фразу:

«Оказавшись в трудной ситуации, я...»

<i>Никогда</i>	<i>Редко</i>	<i>Иногда</i>	<i>Часто</i>
<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>

1	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я сосредотачивался на том, что мне нужно делать дальше – на следующем шаге</b>	0	1	2	3
2	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное делать хоть что-нибудь</b>	0	1	2	3
3	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение</b>	0	1	2	3
4	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации</b>	0	1	2	3
5	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я критиковал и укорял себя</b>	0	1	2	3
6	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть</b>	0	1	2	3
7	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я надеялся на чудо</b>	0	1	2	3
8	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет</b>	0	1	2	3
9	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я вел себя, как будто ничего не произошло</b>	0	1	2	3
10	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я старался не показывать своих чувств</b>	0	1	2	3
11	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я пытался увидеть в ситуации что-то положительное</b>	0	1	2	3
12	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я спал больше обычного</b>	0	1	2	3
13	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы</b>	0	1	2	3
14	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я искал сочувствия и понимания у кого-нибудь</b>	0	1	2	3
15	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я во мне возникала потребность выразить себя творчески</b>	0	1	2	3
16	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я пытался забыть все это</b>	0	1	2	3
17	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я обращался за помощью к специалистам</b>	0	1	2	3
18	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я менялся или рос как личность в положительную сторону</b>	0	1	2	3

19	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я извинялся или старался все загладить</b>	0	1	2	3
20	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я составлял план действий</b>	0	1	2	3
21	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я старался дать какой-то выход своим чувствам</b>	0	1	2	3
22	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я понимал, что сам вызвал эту проблему</b>	0	1	2	3
23	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я набирался опыта в этой ситуации</b>	0	1	2	3
24	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации</b>	0	1	2	3
25	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами</b>	0	1	2	3
26	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я рисковал напропалую</b>	0	1	2	3
27	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву</b>	0	1	2	3
28	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я находил новую веру во что-то</b>	0	1	2	3
29	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я вновь открывал для себя что-то важное</b>	0	1	2	3
30	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я что-то менял, что все улаживалось</b>	0	1	2	3
31	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я в целом избегал общения с людьми</b>	0	1	2	3
32	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться</b>	0	1	2	3
33	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал</b>	0	1	2	3
34	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела</b>	0	1	2	3
35	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я отказывался воспринимать это слишком серьезно</b>	0	1	2	3
36	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я говорил о том, что я чувствую</b>	0	1	2	3
37	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я стоял на своем и боролся за то, чего хотел</b>	0	1	2	3
38	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я вымещал это на других людях</b>	0	1	2	3
39	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я пользовался прошлым опытом— мне приходилось уже попадать в такие ситуации</b>	0	1	2	3
40	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я знал что надо делать и удваивал свои усилия чтобы все наладить</b>	0	1	2	3
41	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я отказывался верить, что это действительно произошло</b>	0	1	2	3

42	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я</b> давал обещание что в следующий раз все будет по другому	0	1	2	3
43	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я</b> находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я</b> старался чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я</b> что-то менял в себе	0	1	2	3
46	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я</b> хотел, чтобы это все скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я</b> представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я</b> молился	0	1	2	3
49	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я</b> прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я</b> думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Проверьте, пожалуйста, на все ли утверждения Вы ответили.

Спасибо!

## Приложение Е

### Шкала счастья (Фордис)

#### The Fordyce Emotions Questionnaire (Fordyce, 1988)

**Инструкция.** Ответьте, пожалуйста, на следующий вопрос:

В целом насколько счастливым или несчастным вы себя обычно чувствуете?

Ниже предложена шкала, выберите один ответ, который наилучшим образом описывает ваш обычный уровень состояния счастья/несчастья, и обведите кружком соответствующую цифру.

- 0 – Чрезвычайно несчастный (крайне подавлен, в абсолютном унынии).
- 1 – Очень несчастный (подавлен, очень плохое настроение).
- 2 – Довольно несчастный (какая-то тоска, грусть, плохое настроение).
- 3 – Умеренно несчастный (настроение низковато).
- 4 – Слегка несчастный (настроение чуть-чуть ниже нейтрального).
- 5 – Нейтральный (и не счастливый, и не несчастный).
- 6 – Слегка счастливый (настроение чуть-чуть выше нейтрального).
- 7 – Умеренно счастливый (чувствую себя довольно хорошо, немного веселый).
- 8 – Довольно счастливый (настроение повышенное, чувствую себя хорошо).
- 9 – Очень счастливый (чувствую себя замечательно, в приподнятом настроении!)
- 10 – Чрезвычайно счастливый (в восторге, ощущаю радость, чувствую себя превосходно!)

Рассмотрите свои эмоции поподробнее.

В среднем, какую часть времени в процентах вы чувствуете себя счастливым?

Какую часть времени в процентах вы чувствуете себя несчастным?

Какую часть времени в процентах вы чувствуете себя нейтральным?

**Убедитесь, что три числа в сумме составляют 100%.**

**В среднем:**

Чувствую себя счастливым - процент времени равен \_\_\_\_\_ %

Чувствую себя несчастным - процент времени равен \_\_\_\_\_ %

Чувствую себя нейтральным - процент времени равен \_\_\_\_\_ %

## Приложение Ж

### Опросник эмоциональной регуляции (Гросс, Джон)

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

Мы хотели бы задать вам несколько вопросов о вашей эмоциональной жизни, в частности, как вы контролируете свои эмоции, то есть регулируете и управляете ими. Приведенные ниже вопросы относятся к двум различным аспектам вашей эмоциональной жизни. Один аспект - ваше эмоциональное переживание, или то, что вы чувствуете внутри себя. Другой аспект - выражение эмоций или как вы демонстрируете свои эмоции во время разговора, в жестах и поведении. Хотя некоторые из следующих вопросов могут показаться похожими, они все же отличаются существенным образом.

Пожалуйста, ответьте по каждому пункту, используя следующую шкалу:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
совсем нейтрален полностью  
не согласен согласен

1. \_\_\_\_\_ Когда я хочу чувствовать более *позитивные* эмоции (например, радость или веселье), я *меняю то, о чем думаю*.
2. \_\_\_\_\_ Я держу свои эмоции внутри себя.
3. \_\_\_\_\_ Когда я хочу чувствовать поменьше *негативные* эмоции (например, печаль или гнев), я *меняю то, о чем думаю*.
4. \_\_\_\_\_ Когда я чувствую *позитивные* эмоции, я стараюсь не выражать их.
5. \_\_\_\_\_ Когда я сталкиваюсь со стрессовой ситуацией, я стараюсь *думать о ней* в таком направлении, которое помогает мне оставаться спокойным.
6. \_\_\_\_\_ Я контролирую свои эмоции тем, что *не выражаю их*.
7. \_\_\_\_\_ Когда я хочу чувствовать более *позитивные* эмоции, я *меняю то, как я думаю* об этой ситуации.
8. \_\_\_\_\_ Я контролирую свои эмоции с помощью *изменения того, как я думаю* о ситуации, в которой нахожусь.
9. \_\_\_\_\_ Когда я чувствую *негативные* эмоции, я слежу за собой, чтобы не выражать их.
10. \_\_\_\_\_ Когда я хочу чувствовать поменьше *негативные* эмоции (например, печаль или гнев), я *меняю то, как я думаю* об этой ситуации.

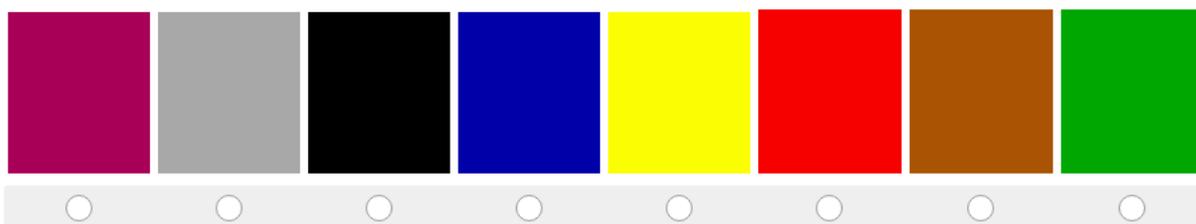
#### Обработка результатов.

Познавательная переоценка: 1, 3, 5, 7, 8, 10;

Подавление: 2, 4, 6, 9.

Все шкалы прямые.

\* 65. Моё будущее



Радость  
 Страх  
 Печаль  
 Раздражение  
 Любовь  
 Власть  
 Общение  
 Безопасность  
 Успех  
 Удача  
 Знания  
 Искусство  
 Творчество  
 Свобода  
 Смерть  
 Травма  
 Природа  
 Какой я на самом деле  
 Каким я хочу быть  
 Мое прошлое  
 Мое настоящее  
 Мое будущее  
 Увлечение  
 Школа  
 Учитель  
 Друг  
 Моя работа  
 Моя карьера  
 Конфликт  
 Соперничать  
 Перемены  
 Медицина  
 Небо  
 Стабильность  
 Падение  
 Спорт  
 Взлёт  
 Прыгать  
 Столкновение  
 Отказ

Люди  
 Свадьба  
 Моя мать  
 Мой отец  
 Семья  
 Мой дом  
 Ребенок  
 Деньги  
 Информация  
 Управляемость(характеристика  
 человека / купола в небе)  
 Наука  
 Неудача  
 Больной  
 Опасность  
 Угроза  
 Неприятности  
 Труд  
 Жизнь  
 Гнев  
 Злой  
 Беспомощный  
 Обида  
 Выбрать  
 Счастье  
 Гордость  
 Новый  
 Вред  
 Холодный  
 Сожаление  
 Птица  
 Упасть  
 Старый  
 Бить  
 Дикий  
 Станный  
 Лгать  
 Жалость  
 Презирать  
 Богатый

1. Есть ли у вас ощущение, что вообще-то вас не заботит то, что происходит вокруг вас?
- |    |   |   |   |   |   |   |   |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| да | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | нет |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
2. Случалось ли в прошлом, что вы были удивлены поведением людей, которых, как вы думали, вы хорошо знаете?
- |    |   |   |   |   |   |   |   |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| да | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | нет |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
3. Случалось ли, что люди, на которых вы рассчитывали, разочаровывали вас?
- |    |   |   |   |   |   |   |   |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| да | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | нет |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
4. В вашей жизни вплоть до настоящего времени нет четких целей или есть очень четкие цели и задачи.
- |                  |   |   |   |   |   |   |   |                  |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
| нет четких целей | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | есть четкие цели |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
5. Есть ли у вас ощущение, что с вами обошлись несправедливо?
- |    |   |   |   |   |   |   |   |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| да | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | нет |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
6. Есть ли у вас ощущение, что вы в незнакомой ситуации и не знаете, что делать?
- |    |   |   |   |   |   |   |   |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| да | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | нет |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
7. То, что вы делаете каждый день: источник истинного удовольствия и глубокого удовлетворения - источник боли и скуки.
- |             |   |   |   |   |   |   |   |                              |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------------------|
| боли, скуки | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | удовольствия, удовлетворения |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------------------|
8. Есть ли у вас очень смешанные (запутанные) чувства и идеи?
- |    |   |   |   |   |   |   |   |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| да | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | нет |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
9. Бывает ли, что вы испытываете чувства, которые настолько трудно выносить, что вы предпочли бы не иметь их?
- |    |   |   |   |   |   |   |   |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| да | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | нет |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
10. Многие люди, даже с сильным характером, иногда чувствуют себя проигравшими в определенных ситуациях. Как часто вы чувствовали себя подобным образом в прошлом?
- |       |   |   |   |   |   |   |   |       |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| часто | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | редко |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|-------|
11. Когда происходят определенные события, обычно вы: оцениваете их слишком высоко или недооцениваете их важность - оцениваете ситуацию правильно?
- |                               |   |   |   |   |   |   |   |                       |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
| переоцениваю/<br>недооцениваю | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | правильно<br>оцениваю |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
12. Как часто у вас есть ощущение, что мало смысла в том, что вы делаете в своей повседневной жизни?
- |       |   |   |   |   |   |   |   |       |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| часто | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | редко |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|-------|
13. Как часто вы испытываете чувства, которые вы не уверены, что можете контролировать?
- |       |   |   |   |   |   |   |   |       |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| часто | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | редко |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|-------|

**‘sense of coherence’ чувство связанности**

Пункты № 2,6,8,9,11 - постижимость,

Пункты № 3,5,10,13 - управляемость,

Пункты № 1,4,7,12 - осмысленность

Общий балл – чувство связанности

## Повёрнутые матрицы компонент факторного анализа

	Компонент				
	1	2	3	4	5
Каким я хочу быть	,847				
Счастье	,798				
Моя карьера	,754				
Природа	,731				
Радость	,726				
Моё будущее	,724				
Увлечение	,680				
Успех	,633				
Сожаление	-,632				
Свобода	,581				
Спорт	,577				
Жизнь	,557				
Небо	,514				
Печаль	-,502				
Упасть	-,431				
Взлёт	,418				
Люди	-,283				
Ребенок		-,737			
Вред		,724			
Злой		,699			
Травма		,695			
Свадьба		-,680			
Семья		-,678			
Гнев		,645			
Старый		,592			
Беспомощный		,581			
Удача		-,579			
Любовь		-,568			
Угроза		,558			
Раздражение		,534			
Общение		-,488			
Странный		,487			
Теплый		-,460			
Холодный		,427			
Моё прошлое		,368			
Столкновение		,339			
Мой отец		-,282			
Выбор			,737		
Дикий			-,716		
Безопасность			,711		
Знания			,643		

Деньги			,641		
Информация			,590		
Добрый			,556		
Падение			,409		
Богатый			,284		
Школа				,657	
Новый				-,654	
Жалость				-,647	
Друг				-,573	
Прыжок				,513	
Моя мать				-,510	
Учитель				,486	
Власть				,471	
Страх				,452	
Сожаление				-,418	
Мой дом				-,414	
Стабильность				,379	
Искусство					,783
Творчество					,580
Смерть					-,548
Управляемость					,523
Наука					,484
Гордость					,475
Обида					-,468
Опасность					,451
Моё настоящее					,428
Какой я на самом деле					,416
Труд					,396
Отказ					,303

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.<sup>a,b</sup>

a. Вращение сошлось за 7 итераций.

Экстремалы

**Повернутая матрица компонентов<sup>a,b</sup>**

	Компонент					
	1	2	3	4	5	6
Природа	-,793					
Смерть	,762					
Упасть	,726					
Общение	-,601					
Удача	-,595					
Свобода	-,587					
Падение	,577					

Печаль	,571				
Школа	,541				
Увлечение	-,535				
Радость	-,524				
Люди	,515				
Травма	,507				
Холодный	,498				
Страх	,492				
Сожаление	,475				
Старый	,463				
Сожаление	,406				
Столкновение		,676			
Спорт		,645			
Опасность		,610			
Злой		,604			
Угроза		,584			
Любовь		-,579			
Беспомощный		,524			
Гнев		,514			
Деньги		-,509			
Прыжок		,509			
Небо		,477			
Обида		,476			
Мой дом		-,464			
Ребенок		,454			
Творчество			-,683		
Взлёт			-,670		
Странный			-,647		
Успех			-,629		
Моё прошлое			,496		
Управляемость			,483		
Жизнь			,443		
Новый			-,439		
Искусство			-,426		
Жалость			,366		
Власть			,339		
Добрый			,282		
Моя мать				,691	
Стабильность				,619	
Свадьба				,586	
Какой я на самом деле				,549	
Мой отец				,529	
Друг				,522	
Семья				,468	

Выбор				,450		
Наука					,694	
Знания					,582	
Информация					,581	
Гордость					,549	
Моё настоящее					-,540	
Моя карьера					-,481	
Теплый					,449	
Учитель					,437	
Отказ					,378	
Безопасность					,371	
Дикий					,286	
Счастье						,751
Раздражение						,697
Труд						,645
Каким я хочу быть						,624
Богатый						-,572
Вред						,417
Моё будущее						,257

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.

а. Вращение сошлось за 9 итераций.

Художники

	Компонент					
	1	2	3	4	5	6
Отказ	-,906					
Теплый	,829					
Какой я на самом деле	,741					
Люди	,725					
Небо	,699					
Моё настоящее	,689					
Моя карьера	,685					
Стабильность	,671					
Моя мать	,653					
Столкновение	-,652					
Новый	,636					
Мой дом	,633					
Школа	,619					
Странный	,531					

Моё будущее	,496			
Дикий	-,480			
Моё прошлое	,464			
Труд	,384			
Общение	,728			
Опасность	-,723			
Учитель	,684			
Счастье	,677			
Старый	,672			
Друг	,638			
Травма	-,635			
Беспомощный	,588			
Падение	-,558			
Добрый	,553			
Холодный	,542			
Любовь	,517			
Каким я хочу быть	,504			
Творчество		,768		
Увлечение		,761		
Прыжок		,745		
Информация		,700		
Жизнь		,637		
Знания		,601		
Упасть		-,566		
Деньги		,560		
Искусство		,549		
Раздражение		,516		
Смерть			,713	
Ребенок			-,644	
Угроза			,625	
Власть			-,558	
Сожаление			,550	
Свадьба			-,532	
Мой отец			-,532	
Гнев			,520	
Печаль			,497	
Наука			-,489	
Спорт			-,489	
Управляемость			-,486	
Жалость			,460	
Обида				-,751
Сожаление				-,715
Природа				,681
Богатый				-,565

Безопасность					,502	
Удача					,451	
Успех					,357	
Злой						-,762
Страх						-,711
Вред						-,646
Свобода						,612
Выбор						,580
Радость						,553
Взлёт						,536
Семья						,489
Гордость						-,401

Описательные статистики								
		Среднее значение	адратичная Отклонен	адратичная ошибка	интервал для		Минимум	Максимум
					Нижняя граница	Верхняя граница		
Конфр.Лаз	Художники	43,500	10,5626	1,9285	39,556	47,444	28,0	68,0
	Экстремалы	37,484	10,5099	1,8876	33,629	41,339	20,0	64,0
	Спортсмены	46,526	11,7017	2,6846	40,886	52,166	20,0	64,0
	Всего	41,888	11,3081	1,2643	39,371	44,404	20,0	68,0
дистанц.ЛазарусКопинг	Художники	49,167	11,7358	2,1427	44,784	53,549	30,0	82,0
	Экстремалы	55,161	13,6506	2,4517	50,154	60,168	31,0	82,0
	Спортсмены	56,211	14,1680	3,2504	49,382	63,039	31,0	81,0
	Всего	53,163	13,3012	1,4871	50,202	56,123	30,0	82,0
самоконтроль.Лаз.Копинг	Художники	10,267	3,9211	,7159	8,803	11,731	4,0	18,0
	Экстремалы	8,161	4,0587	,7290	6,673	9,650	1,0	17,0
	Спортсмены	11,158	5,0801	1,1654	8,709	13,606	3,0	18,0
	Всего	9,663	4,3978	,4917	8,684	10,641	1,0	18,0

ПоискСоцПоддержки.Лаз.Копинг	Художники	7,667	4,1963	,7661	6,100	9,234	2,0	16,0
	Экстремалы	6,613	4,2322	,7601	5,061	8,165	1,0	18,0
	Спортсмены	7,632	4,1661	,9558	5,624	9,640	0,0	14,0
	Всего	7,250	4,1810	,4675	6,320	8,180	0,0	18,0
ПринятиеОтв.Лаз.Коп	Художники	6,667	3,6609	,6684	5,300	8,034	0,0	12,0
	Экстремалы	4,613	2,8714	,5157	3,560	5,666	1,0	12,0
	Спортсмены	5,526	3,0252	,6940	4,068	6,984	1,0	11,0
	Всего	5,600	3,3094	,3700	4,864	6,336	0,0	12,0
Бег-Избег.Лаз.Коп	Художники	11,400	5,4998	1,0041	9,346	13,454	1,0	21,0
	Экстремалы	6,968	3,5822	,6434	5,654	8,282	2,0	15,0
	Спортсмены	10,158	4,4380	1,0181	8,019	12,297	2,0	19,0
	Всего	9,388	4,9440	,5528	8,287	10,488	1,0	21,0

ПланРеш Пробл.Лаз. з.Коп	Художник и	30	7,733	3,7959	,6930	6,316	9,151	2,0	15,0
	Экстремалы	31	7,290	4,3220	,7763	5,705	8,876	0,0	18,0
	Спортсмены	19	9,579	6,1852	1,4190	6,598	12,560	0,0	18,0
	Всего	80	8,000	4,6823	,5235	6,958	9,042	0,0	18,0
Положит Переоцен Лаз.Копи нг	Художник и	30	8,533	3,7114	,6776	7,147	9,919	1,0	15,0
	Экстремалы	31	8,742	5,1379	,9228	6,857	10,627	1,0	21,0
	Спортсмены	19	10,316	5,1753	1,1873	7,821	12,810	1,0	21,0
	Всего	80	9,038	4,6591	,5209	8,001	10,074	1,0	21,0
Самооце нка	Художник и	30	15,867	10,9126	1,9924	11,792	19,942	3,0	36,0
	Экстремалы	31	27,806	7,2683	1,3054	25,140	30,472	10,0	39,0
	Спортсмены	19	24,947	8,3098	1,9064	20,942	28,953	15,0	40,0
	Всего	80	22,650	10,4253	1,1656	20,330	24,970	3,0	40,0
Шкала Счастья	Художник и	30	3,800	2,2034	,4023	2,977	4,623	1,0	9,0
	экстр	31	6,903	1,7579	,3157	6,258	7,548	3,0	9,0
	Спортсмены	19	6,789	1,7185	,3942	5,961	7,618	3,0	10,0
	Всего	80	5,713	2,4193	,2705	5,174	6,251	1,0	10,0

Эмо.Рег.п ознавател ьная переоцен ка	Художник и	30	23,433	5,5004	1,0042	21,379	25,487	10,0	36,0
	Экстремалы	31	29,516	4,5524	,8176	27,846	31,186	20,0	38,0
	Спортсмены	19	26,579	7,0499	1,6174	23,181	29,977	12,0	38,0
	Всего	80	26,538	6,1190	,6841	25,176	27,899	10,0	38,0
Эмо.Рег.П одавлени е	Художник и	30	15,700	4,8291	,8817	13,897	17,503	6,0	22,0
	Экстремалы	31	15,871	5,6435	1,0136	13,801	17,941	5,0	25,0
	Спортсмены	19	14,684	4,0832	,9368	12,716	16,652	7,0	21,0
	Всего	80	15,525	4,9682	,5555	14,419	16,631	5,0	25,0
автономн ость.риф ф	Художник и	30	29,833	5,0793	,9273	27,937	31,730	21,0	39,0
	Экстремалы	31	31,677	5,3876	,9676	29,701	33,654	23,0	42,0
	Спортсмены	19	30,211	9,5311	2,1866	25,617	34,804	0,0	41,0
	Всего	80	30,638	6,4734	,7237	29,197	32,078	0,0	42,0
компетен тность.ри фф	Художник и	30	23,933	6,3622	1,1616	21,558	26,309	15,0	34,0
	экстр	31	30,548	5,7610	1,0347	28,435	32,662	18,0	44,0
	Спортсмены	19	25,789	8,2971	1,9035	21,790	29,789	0,0	37,0
	Всего	80	26,938	7,2117	,8063	25,333	28,542	0,0	44,0

лич.рост.р ифф	Художник и	30	34,033	6,7030	1,2238	31,530	36,536	19,0	45,0
	Экстрема лы	31	37,032	4,3473	,7808	35,438	38,627	27,0	45,0
	Спортсме ны	19	33,368	9,3939	2,1551	28,841	37,896	0,0	42,0
	Всего	80	35,038	6,8111	,7615	33,522	36,553	0,0	45,0
позит.отн. рифф	Художник и	30	27,300	6,2265	1,1368	24,975	29,625	15,0	38,0
	Экстрема лы	31	32,548	6,5921	1,1840	30,130	34,966	22,0	43,0
	Спортсме ны	19	28,316	8,5768	1,9677	24,182	32,450	0,0	41,0
	Всего	80	29,575	7,3014	,8163	27,950	31,200	0,0	43,0
жизн.цел и.рифф	Художник и	30	29,167	8,1116	1,4810	26,138	32,196	14,0	43,0
	Экстрема лы	31	36,742	5,7964	1,0411	34,616	38,868	21,0	45,0
	Спортсме ны	19	29,211	8,9417	2,0514	24,901	33,520	0,0	40,0
	Всего	80	32,113	8,2982	,9278	30,266	33,959	0,0	45,0
самоприн ятие.риф ф	Художник и	30	25,533	8,4230	1,5378	22,388	28,679	11,0	45,0
	Экстрема лы	31	33,258	6,8214	1,2252	30,756	35,760	14,0	44,0
	Спортсме ны	19	29,158	9,5118	2,1821	24,573	33,742	0,0	41,0
	Всего	80	29,388	8,7098	,9738	27,449	31,326	0,0	45,0
	Всего	80	29,388	8,7098	,9738	27,449	31,326	0,0	45,0
сумм.риф ф	Художник и	30	169,800	30,3285	5,5372	158,475	181,125	112,0	225,0
	Экстрема лы	31	201,806	26,6463	4,7858	192,032	211,580	141,0	259,0
	Спортсме ны	19	176,053	47,4007	10,8745	153,206	198,899	0,0	221,0
	Всего	80	183,688	36,5418	4,0855	175,556	191,819	0,0	259,0
Созависи мость	Художник и	30	48,433	7,4403	1,3584	45,655	51,212	33,0	66,0
	Экстрема лы	31	42,581	6,3444	1,1395	40,253	44,908	32,0	58,0
	Спортсме ны	19	43,789	7,4802	1,7161	40,184	47,395	29,0	61,0
	Всего	80	45,063	7,4483	,8327	43,405	46,720	29,0	66,0