

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева» (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кулинич Юлия Валерьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Повышение уровня психологического благополучия в период средней зрелости (36 – 46 лет) при помощи группового психологического консультирования

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность образовательной программы: Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите
Заведующая кафедрой
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Студент
Кулинич Ю.В.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	10
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ.....	20
1.1. Теоретические подходы к исследованию психологического благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии.....	20
1.2. Особенности психологического благополучия взрослых людей в период средней зрелости.....	36
1.3. Групповое психологическое консультирование как способ повышения психологического благополучия в период средней зрелости.....	50
Выводы по Главе 1.....	60
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ В ПРОЦЕССЕ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	64
2.1. Методика проведения констатирующего эксперимента и обсуждение результатов.....	64
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	106
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	133
Выводы по Главе 2.....	156
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	

	159
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	163
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	171
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	173
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	209
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	221

РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Повышение уровня психологического благополучия в период средней зрелости (36 – 46 лет) при помощи группового психологического консультирования».

Объем – 238 страниц, включая 33 рисунка, 18 таблиц, 4 приложения. Количество использованных источников – 71.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать возможности групп психологического консультирования как средства повышения уровня психологического благополучия взрослых людей в период средней зрелости.

Объект исследования – процесс повышения психологического благополучия людей средней зрелости.

Предмет исследования – группы психологического консультирования, как средство повышения уровня психологического благополучия в период средней зрелости.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что уровень психологического благополучия в период средней зрелости будет возрастать при соблюдении следующих условий:

1) содержательные условия: погружение в темы, соответствующие сферам жизни по Р.М. Шамянову в чередовании с неструктурированными встречами поможет участникам выявить «слепые пятна» и найти пути решения, позволяющие повысить уровень психологического благополучия;

2) технологические условия: встречи, построенные на принципах и техниках клиент-центрированного и экзистенциального подходов будут способствовать раскрытию у участников в самих себе обширных ресурсов для понимания себя, для изменения собственной Я-концепции, установок,

отношения к себе и поведения;

3) организационные условия: программа группового психологического консультирования предполагает последовательные регулярные встречи в онлайн формате, общение в чате по темам, относящимся к происходящему в группе, ведение участниками дневника наблюдений.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- исследования психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в отечественной (О.Ю. Зотова, Л.В. Куликов, М. Чиксентмихайи, Р.М. Шамионов, Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко и др.) и зарубежной психологии (Н. Брэдбёрн, Ш. Бюлер, А. Вотерман, У. Джеймс, Э. Динер, Э.Л. Дисси, А.А. Кроник, Г. Олпорт, Р.М. Райан, К. Рифф, К. Роджерс, Э. Эриксон, К.Г. Юнг, Э. Эриксон, Ш.М. Яхода, и др.);

- исследования в области изучения возрастной периодизации в отечественной (Г.С. Абрамова, Б.Г. Ананьев, Л.А. Головей, А.Н. Леонтьев, В.Ф. Моргун, Е.Ф. Рыбалко, Е.Т. Соколова, Е.Л. Солдатова, Е.И. Степанова и др.) и зарубежной психологии (П. Балтес, Д. Бромлей, Ш. Бюлер, С. Кесслер, Р.Д. Хэвиг-Херст, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.);

- исследования в области изучения группового психологического консультирования отечественных (Ю.А. Бурлачук, В.В. Кузовкин, Д.А. Леонтьев, Н.Н. Обозов и др.) и зарубежных авторов (Д. Бьюдженталь, С. Глэддинг, Д. Кори, Р. Кочюнас, К. Левин, Я.Л. Морено, Р. Мэй, К. Роджерс, Рудестам, Р. Смид, У. Шутс, И. Ялом и др.).

В работе были применены следующие методы исследования:

1. Теоретические – анализ, синтез, обобщение научной литературы по вопросу феномена психологическое благополучие.

2. Эмпирические – опрос, наблюдение, тестирование, эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов

исследования. Методы математической обработки данных.

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения групповых психологических консультаций. Всего было проведено 45 консультаций.

В ходе проведенного исследования были достигнуты следующие **результаты**:

1. Систематизированы взгляды ученых на проблему психологического благополучия личности, классифицированы основные подходы. Разработана Матрица психологического благополучия, затем конкретизирована для периода средней зрелости.

2. Подобран диагностический комплекс для изучения феномена психологического благополучия в период средней зрелости. Выявлены и описаны особенности проявления психологического благополучия в период средней зрелости.

3. Выявлены мишени и определены основные принципы для разработки программы группового консультирования.

4. Разработана программа группового психологического консультирования, направленная на повышение уровня психологического благополучия в период средней зрелости.

5. Программа апробирована на трех группах участников.

6. Диагностированы изменения уровня психологического благополучия респондентов до и после проведения разработанной программы групповых консультаций.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в теоретическом обосновании и экспериментальной апробации возможностей групп психологического консультирования в качестве инструментария, способного оказать благотворное влияние на уровень психологического благополучия взрослых людей в период средней зрелости. Выявлены существенные изменения уровня психологического

благополучия участников, что подтвердило эффективность программы.

Результаты исследования имеют **теоретическую значимость**, которая состоит в развитии теоретических и методических основ исследования феномена психологического благополучия в части нового содержания понятий и инструментов психологического консультирования. Теоретическое значение также имеет разработанная Матрица психологического благополучия, объединяющая подходы К. Рифф и Р.М. Шамионова.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в возможности применения полученных результатов практикующими психологами, работающими в различных учреждениях, а также психологами, ведущими частную практику.

Результатом нашего исследования является подтверждение сформулированной гипотезы: разработанная программа группового психологического консультирования эффективна в целях повышения психологического благополучия в период средней зрелости.

ABSTRACT

Dissertation for a master's degree in psychological and pedagogical education "Improving the level of psychological well-being during middle adulthood (36-46 years) with the help of group psychological counseling".

The volume is 238 pages, including 33 slides, 18 tables, 4 appendices. The number of sources used is 71.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally test the possibilities of psychological counseling groups as a means of increasing the level of psychological well-being of adults during middle adulthood.

The object of the study is the process of improving the psychological well-being of people of average maturity.

The subject of the study is psychological counseling groups as a means of

increasing the level of psychological well-being during middle adulthood.

The hypothesis of the study is the assumption that the level of psychological well-being in the period of middle adulthood will increase if the following conditions are met:

1) meaningful conditions: immersion in topics relevant to the spheres of life according to R.M. Shamionov, alternating with unstructured meetings, will help participants identify "blind spots" and find solutions to increase the level of psychological well-being;

2) technological conditions: meetings based on the principles and techniques of client-centered and existential approaches will contribute to the disclosure of participants in themselves of extensive resources for understanding themselves, for changing their own Self-concept, attitudes, attitudes and behavior;

3) organizational conditions: the group psychological counseling program involves consecutive regular meetings in an online format, chatting on topics related to what is happening in the group, and participants keeping a diary of observations.

The theoretical and methodological basis of the study was:

- studies of psychological well-being and life satisfaction in domestic (O.Y. Zotova, L.V. Kulikov, M. Chiksentmihalyi, R.M. Shamionov, T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko, etc.) and foreign psychology (N. Bradburn, S. Buhler, A. Waterman, W. James, E. Diener, E.L. Deci. A.A. Kronik, G. Allport, R.M. Ryan, K. Riff, K. Rogers, E. Erickson, K.G. Jung, E. Erickson, S.M. Yakhoda, etc.);

- research in the field of studying age periodization in Russian (G.S. Abramova, B.G. Ananyev, L.A. Golovey, A.N. Leontiev, V.F. Morgun, E.F. Rybalko, E.T. Sokolova, E.L. Soldatova, E.I. Stepanova, etc.) and foreign psychology (P. Baltes, D. Bromley, Sh. Buhler, S. Kessler, R.D. Havighurst, D.B. Elkonin, E. Erickson, etc.);

- research in the field of group psychological counseling by domestic (Yu.A. Burlachuk, V.V. Kuzovkin, D.A. Leontiev, N.N. Obozov, etc.) and foreign authors (D. Bujenthal, S. Gladding, D. Kori, R. Kochiunas, K. Levin, J.L. Moreno,

R. May, K. Rogers, Rudestam, R. Smid, W. Shuts, I. Yalom, etc.).

The following research methods were used in the work:

1. Theoretical – analysis, synthesis, generalization of scientific literature on the phenomenon of psychological well-being.

2. Empirical – survey, observation, testing, experiment (group counseling).

3. Statistical – qualitative and quantitative analysis of research results.

Methods of mathematical data processing.

The approbation of the dissertation took place during the organization and conduct of group psychological consultations. A total of 45 consultations were held.

In the course of the research, the following results were achieved:

1. The views of scientists on the problem of psychological well-being of the individual are systematized, the main approaches are classified. A matrix of psychological well-being was developed, then concretized for the period of middle maturity.

2. A diagnostic complex has been selected to study the phenomenon of psychological well-being during middle adulthood. The features of the manifestation of psychological well-being in the period of middle maturity are identified and described.

3. The targets have been identified and the basic principles for the development of a group counseling program have been identified.

4. A group psychological counseling program has been developed aimed at improving the level of psychological well-being during the period of middle adulthood.

5. The program has been tested on three groups of participants.

6. Changes in the level of psychological well-being of the respondents were diagnosed before and after the developed program of group consultations.

Thus, the main goal of the study has been achieved, which is to theoretically substantiate and experimentally test the capabilities of psychological counseling groups as tools that can have a beneficial effect on the level of psychological well-

being of adults during middle adulthood. Significant changes in the level of psychological well-being of the participants were revealed, which confirmed the effectiveness of the program.

The results of the study have theoretical significance, which consists in the development of theoretical and methodological foundations for the study of the phenomenon of psychological well-being in terms of the new content of concepts and tools of psychological counseling. The developed Matrix of psychological well-being, combining the approaches of K. Riff and R.M. Shamionov, also has theoretical significance.

The practical significance of the conducted research lies in the possibility of applying the results obtained by practicing psychologists working in various institutions, as well as psychologists conducting private practice.

The result of our research is a confirmation of the formulated hypothesis: the developed program of group psychological counseling is effective in order to increase psychological well-being during middle adulthood.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В дестабилизирующих условиях последних нескольких лет счастье, благополучие, удовлетворение и комфорт – стали роскошью для многих людей. Новые обстоятельства реальности увеличивают необходимость в исследовании оснований для внутреннего равновесия личности, для поиска инструментов помощи человеку в достижении психологического благополучия. Ведь благополучие является тем феноменом, который олицетворяет естественное стремление человека к внутреннему балансу, ощущению счастья и комфорту. Психологическое благополучие является важнейшим аспектом человеческого существования, влияющим на физическое и психическое здоровье, социальную адаптацию и качество жизни в целом.

Психологическое благополучие — это многогранный конструкт, включающий в себя субъективное восприятие удовлетворенности жизнью, наличие положительных эмоций, отсутствие негативных эмоций и оптимальное функционирование в различных сферах жизни. Благополучие является результатом сложного взаимодействия внутренних и внешних факторов, таких как личностные характеристики, социальная поддержка и условия окружающей среды. Это понятие, включающее субъективное восприятие счастья, удовлетворенности жизнью, позитивных эмоций и осмысленности существования (Э. Динер; К. Рифф). Оно тесно связано с такими понятиями, как субъективное благополучие (Н. Брэдбёрн), психологическое благосостояние (Э.Л. Дисси, Р.М. Райан) и потоковое состояние (М. Чиксентмихайи).

В период средней зрелости люди часто сталкиваются с переоценкой жизненных ценностей, сменой приоритетов, профессиональными и семейными трудностями (Б.Г. Ананьев, Д.А. Леонтьев).

Исследования показывают, что уровень психологического благополучия

в период средней зрелости может быть ниже, чем в более молодом возрасте (Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко). Это связано с такими факторами, как возрастные изменения, снижение физических и когнитивных функций, а также социальные и психологические стрессы (П. Балтес; Ш. Бюлер).

Несмотря на трудности, период средней зрелости также является временем возможностей для личностного роста и развития. Высокий уровень психологического благополучия в этот период связан с лучшим физическим и психическим здоровьем, более высокой удовлетворенностью жизнью и более эффективной адаптацией к жизненным изменениям (Л.В. Куликов, П.П. Фесенко).

Исследование психологического благополучия в этот период имеет особую актуальность по следующим причинам:

- Физиологические и социальные изменения. Средняя зрелость сопровождается физиологическими изменениями, такими как снижение физической выносливости и гормональные колебания. Кроме того, происходят значительные социальные изменения, такие как уход детей из дома, изменения в карьере и переоценка жизненных целей. Эти изменения могут оказывать существенное влияние на психологическое благополучие.
- Потребность в самореализации. В период средней зрелости многие люди испытывают потребность в самореализации и осмысленности жизни. Они могут искать новые способы выражения себя, что может привести как к личностному росту, так и к психологическим трудностям.
- Риск психических расстройств. Средняя зрелость связана с повышенным риском развития психических расстройств, таких как депрессия и тревога. Исследование психологического благополучия может помочь выявить факторы риска и разработать стратегии профилактики.
- Значение для общества. Психологическое благополучие в период средней зрелости имеет важное значение для общества. Люди в этом возрасте часто занимают руководящие должности и играют активную роль в

воспитании детей и внуков. Их психологическое благополучие влияет не только на их собственную жизнь, но и на жизнь их семей и общин.

Исследование психологического благополучия в период средней зрелости может предоставить ценные знания для разработки программ и вмешательств, направленных на улучшение психологического здоровья и благополучия людей в этот важный жизненный период.

Степень разработанности проблемы. Проблема исследования психологического благополучия активно изучается в современной психологии. Феномен психологического благополучия рассматривался такими авторами, как Л.В. Куликов (разработал модель психологического благополучия, которая включает в себя такие компоненты, как удовлетворенность жизнью, самореализация, оптимизм и психологическая устойчивость), К. Рифф (разработала модель психологического благополучия, включающую шесть компонентов: самопринятие, позитивные отношения, автономия, личностный рост, цель в жизни и управление средой), Т.Д. Шевеленкова (разработала модель психологического благополучия, которая включает в себя такие компоненты, как самооценка, самопринятие, самореализация и самоактуализация), П.П. Фесенко (предложил модель психологического благополучия, которая включает в себя такие компоненты, как удовлетворенность жизнью, психологическая устойчивость и субъективное благополучие), Р.М. Шамионов (предложил концепцию субъективного благополучия, которая рассматривает его как субъективную оценку человеком своей жизни и ее отдельных сфер), Н. Брэдбёрн (разработал шкалу удовлетворенности жизнью, которая широко используется для измерения субъективного благополучия), Э.Л. Дисси и Р.М. Райан (предложили теорию самодетерминации, которая объясняет психологическое благосостояние как результат удовлетворения основных психологических потребностей в компетентности, автономии и принадлежности), Э. Динер (разработал теорию субъективного благополучия, которая рассматривает его

как совокупность трех компонентов: положительных эмоций, отрицательных эмоций и удовлетворенности жизнью), М. Чиксентмихайи (предложил концепцию потока, которая описывает состояние оптимального психологического благополучия, возникающее при выполнении деятельности, которая бросает вызов способностям человека и обеспечивает чувство контроля),

Возрастной период средней зрелости также активно исследуется в психологии. Изученность данного возрастного периода представлена такими авторами, как Б.Г. Ананьев (предложил концепцию возрастного развития, которая рассматривает среднюю зрелость как период достижения вершины жизненного пути и реализации личностного потенциала), Л.А. Головей (исследовала особенности психологического благополучия в период средней зрелости и выявила тенденцию к снижению уровня благополучия в этот период), А.Н. Леонтьев (предложил концепцию ведущей деятельности, которая рассматривает среднюю зрелость как период, когда ведущей деятельностью становится профессиональная деятельность), В.Ф. Моргун (исследовал особенности самореализации в период средней зрелости и выявил, что в этот период самореализация приобретает более осознанный и целенаправленный характер), Е.Ф. Рыбалко (исследовала динамику самооценки в период средней зрелости и выявила тенденцию к снижению самооценки в этот период), Е.Т. Соколова (исследовала особенности семейных отношений в период средней зрелости и выявила, что в этот период происходит переоценка семейных ценностей и изменение характера семейных отношений), Е.Л. Солдатова (исследовала особенности профессиональной деятельности в период средней зрелости и выявила, что в этот период происходит переосмысление профессиональных ценностей и изменение характера профессиональной деятельности), Е.И. Степанова (исследовала особенности личностного роста в период средней зрелости и выявила, что в этот период происходит переоценка жизненных ценностей и изменение

характера личностного роста), Д. Бромлей (предложила концепцию среднего возраста как периода переоценки ценностей и поиска нового смысла жизни), Ш. Бюлер (предложила концепцию жизненного цикла, которая рассматривает среднюю зрелость как период перехода от первой половины жизни ко второй и поиск нового смысла жизни), С. Кесслер (предложила концепцию среднего возраста как периода поиска баланса между работой и личной жизнью), Д.Б. Эльконин (предложил концепцию среднего возраста как периода формирования идентичности и поиска смысла жизни), Э. Эриксон (предложил концепцию среднего возраста как периода, когда центральной задачей развития является достижение генеративности и принятие собственной смертности).

На сегодняшний день возможности группового психологического консультирования как инструментария, повышающего психологическое благополучие в период средней зрелости, остаются недостаточно изученными и практически не освещенными в современной научно-методической литературе. Это обуславливает необходимость углубленного изучения смежных вопросов, относящихся к данной проблематике, в рамках научной теории и разработки соответствующих методических основ.

В силу своей специфики, групповое психологическое консультирование может послужить эффективным методом повышения уровня психологического благополучия у людей среднего возраста и предоставить им возможность:

- получить поддержку и понимание от других людей, находящихся в аналогичной ситуации;
- поделиться своими переживаниями и получить обратную связь от

других участников;

- развить навыки совладания со стрессом и решения проблем;
- переосмыслить свои жизненные ценности и цели;
- найти новые способы достижения психологического благополучия.

Несмотря на значительный прогресс в изучении психологического благополучия остается актуальным более глубокое исследование особенностей переживания психологического благополучия в различные возрастные периоды, а именно в период средней зрелости. Кроме того, перспективным направлением является изучение связи между психологическим благополучием и физическим здоровьем в этот период жизни.

Групповое психологическое консультирование является достаточно изученным методом, тем не менее остаются некоторые аспекты, которые требуют дальнейшего исследования. В частности, необходимо конкретизировать особенности консультирования участников групп в период средней зрелости с целью повышения психологического благополучия.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать возможности групп психологического консультирования как средства повышения уровня психологического благополучия взрослых людей в период средней зрелости.

Объект исследования – процесс повышения психологического благополучия людей средней зрелости.

Предмет исследования – группы психологического консультирования, как средство повышения уровня психологического благополучия в период средней зрелости.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что уровень психологического благополучия в период средней зрелости будет возрастать при соблюдении следующих условий:

- 1) содержательные условия: погружение в темы, соответствующие

сферам жизни по Р.М. Шамионову в чередовании с неструктурированными встречами поможет участникам выявить «слепые пятна» и найти пути решения, позволяющие повысить уровень психологического благополучия;

2) технологические условия: встречи, построенные на принципах и техниках клиент-центрированного и экзистенциального подходов будут способствовать раскрытию у участников в самих себе обширных ресурсов для понимания себя, для изменения собственной Я-концепции, установок, отношения к себе и поведения;

3) организационные условия: программа группового психологического консультирования предполагает последовательные регулярные встречи в онлайн формате, общение в чате по темам, относящимся к происходящему в группе, ведение участниками дневника наблюдений.

Задачи исследования.

1. Провести анализ отечественных и зарубежных подходов к изучению психологического благополучия.

2. Выявить и описать особенности переживания психологического благополучия периода средней зрелости.

3. Провести анализ подходов к проведению групп психологического консультирования.

4. Подобрать диагностический материал для выявления уровня психологического благополучия.

5. Провести эмпирическое исследование и описать особенности психологического благополучия в период средней зрелости.

6. Разработать и апробировать программу группового консультирования, направленную на повышение уровня психологического благополучия взрослых в период средней зрелости.

7. Проследить динамику изменения уровня психологического благополучия до и после группового консультирования.

8. Проверить гипотезу с помощью методов математической

статистики.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ, синтез, обобщение научной литературы по вопросу феномена психологическое благополучие.

2. Эмпирические – опрос, наблюдение, тестирование, эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования. Методы математической обработки данных.

Теоретико-методологические основания исследования составили:

1. Исследования психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в отечественной (О.Ю. Зотова [17], Л.В. Куликов, М. Чиксентмихайи¹, Р.М. Шамионов, Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко и др.) и зарубежной психологии (Н. Брэдбёрн, Ш. Бюлер, А. Вотерман, У. Джеймс, Э. Динер, Э.Л. Дисси. А.А. Кроник, Г. Олпорт, Р.М. Райан, К. Рифф, К. Роджерс, Э. Эриксон, К.Г. Юнг, Э. Эриксон, Ш.М. Яхода, и др.).

2. Исследования в области изучения возрастной периодизации в отечественной (Г.С. Абрамова, Б.Г. Ананьев, Л.А. Головей, А.Н. Леонтьев, В.Ф. Моргун, Е.Ф. Рыбалко, Е.Т. Соколова, Е.Л. Солдатова [46], Е.И. Степанова и др.) и зарубежной психологии (П. Балтес, Д. Бромлей, Ш. Бюлер, С. Кесслер, Р.Д. Хэвиг-Херст, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.).

3. Исследования в области изучения группового психологического консультирования отечественных (Ю.А. Бурлачук, В.В. Кузовкин, Д.А. Леонтьев, Н.Н. Обозов и др.) и зарубежных авторов (Д. Бьюдженталь, С. Глэддинг, Д. Кори, Р. Кочюнас, К. Левин, Я.Л. Морено, Р. Мэй, К. Роджерс [33], Рудестам [36], Р. Смид, У. Шутс, К.Э. И. Ялом и др.).

Экспериментальная база исследования. Выборку исследования

¹Чиксентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания. –Изд-во Смысл: Альпина нон-фикшн; М. 2011. – 464с.

составили 27 человек в возрастном периоде 36 – 46 лет, из них 15% мужчин и 85% женщин, средний возраст составил 38 лет.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения цикла групп встреч психологического консультирования. Всего было проведено 3 группы по 15 встреч в каждой группе.

По результатам исследования имеются две научные публикации, в том числе одна статья в ведущем рецензируемом научном журнале, включенном в перечень ВАК. Также результаты конференции были представлены на I Международной научно-практической конференции «Психологическое пространство человека в условиях трансформации мира» (23.11.2024).

Научная новизна исследования:

1. Разработана Матрица психологического благополучия, которая является интегральной двумерной моделью исследуемого феномена и основана на теории модусов жизни Р.М. Шамянова и компонентной теории психологического благополучия К. Рифф. В отличие от существующих теорий разработанная модель основана на матричном подходе, что может служить инструментом более точного анализа и сфокусированного психологического консультирования.

2. Конкретизирована Матрица психологического благополучия для возрастного периода средней зрелости (36 – 46 лет) качественными характеристиками, соответствующими данному периоду.

3. Составлена и апробирована программа групповых психологических консультаций, направленная на повышение уровня психологического благополучия в период средней зрелости. Составленная программа отличается тем, что базируется на разработанном нами матричном подходе в области психологического благополучия.

Теоретическая значимость исследования состоит в развитии теоретических и методических основ исследования феномена

психологического благополучия в части нового содержания понятий и инструментов психологического консультирования.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в возможности применения полученных результатов практикующими психологами, работающими в различных учреждениях, а также психологами, ведущими частную практику.

Структура диссертации.

Работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем диссертационного исследования составил 238 страниц текста, проиллюстрированного 33 рисунками, 18 таблицами и с 4 приложениями.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ

1.1. Теоретические подходы к исследованию психологического благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии

Так или иначе, размышления о таком феномене, как благополучие человека существовало с древних времен. К исследованию подходили философы, социологи, антропологи и психологи через такие понятия, как «счастье», «удовлетворенность», «качество жизни», «успех» и не только. И лишь к 60 – 70 годам XX столетия появился термин «психологическое благополучие». С тех самых пор исследования данного феномена набирают обороты, ширятся и эволюционируют.

Появление интереса к психологическому благополучию в те годы обусловлено сложившейся в современном обществе системой приоритетов, их направленностью на повышение качества жизни и развития культуры потребления. Сегодня изучение психологического благополучия личности не только не утратило свою актуальность, но и приобрело несколько иное ещё более важное значение. Причиной тому является шквал дестабилизирующих перемен последних четырех лет, который привел человечество к тому, что счастье, благополучие, удовлетворение и комфорт стали роскошью для многих людей.

В данном параграфе мы рассмотрим понятие «психологическое благополучие» с различных сторон, выделяя его структурные элементы, проходя через историческое становление термина.

Итак, родоначальниками изучения психологического благополучия личности, как объекта научного исследования являются американские

психологи М. Селигман, Н. Бредберн, Э. Динер.

Согласно положениям Н. Бредберна, психологическое благополучие проявляется в соотношении между комплексами позитивных и негативных эмоций, накапливаемых в течение жизни [56].

Позднее Э. Динер вводит понятие «субъективное благополучие», которое он понимает как оценку личностью качества своей жизни. По Э. Динеру субъективное благополучие включает в себя следующие компоненты: удовлетворенность жизнью, комплекс положительных эмоций, комплекс отрицательных эмоций [60].

М. Селигман, в свою очередь, под субъективным благополучием понимал вовлеченность личности в деятельность, которая приносит удовлетворение, положительные эмоции, в связи с этим и придание ей смысла. Полная структура субъективного благополучия, по М. Селигману, включает в себя следующие компоненты: положительные эмоции, смысл как принадлежность чему-то и служение ему, вовлеченность, позитивные отношения и достижения [39].

Стоит отметить, что М. Селигман рассматривал субъективное благополучие в рамках позитивной психологии, предметом которой когда-то стало это понятие. Феномен субъективного благополучия в позитивной психологии отождествлялся с процветанием личности. Предметом исследования в позитивной психологии является положительный субъективный опыт: психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, состояние потока, позитивная эмоциональность, чувство удовольствия, счастье, оптимистические взгляды на будущее, надежда и вера [9].

Наряду с понятием «психологическое благополучие» мы уже начали рассматривать понятие «субъективное благополучие». Но феномен благополучия этими двумя терминами не ограничен. Отечественные и зарубежные авторы используют и другие понятия, отражающие исследуемый

феномен. Рассмотрим вариативность существующей терминологии.

Таблица 1. – Вариативность терминов, описывающих благополучие

№	Термин	Авторы
1	Психологическое благополучие	А.В. Воронина, Е.Б. Весна, К. Рифф, К. Кейес, Л.В. Куликов, О.С. Ширяева, П.П. Фесенко и др.
2	Субъективное и личностное благополучие	В.М. Куликов, М. Селигман, М.В. Соколова, Н. Бредбер, Н.А. Батулин, Н.В. Гафарова, С.А. Башкатов, Р.М. Шамянов, Э. Динери др.
3	Эмоциональное благополучие	А.А. Пахалкова, М.В. Данилова, О.Г. Калина, Т.И. Александрова и др.
4	Психоэмоциональное благополучие	А.И. Подольский, О.А. Карабанова, О.А. Идобаева и др.
5	Счастье	А. Кроник, Д.А. Леонтьев, И.А. Джидарьян, М. Аргайл[3], Э. Динери др.
6	Удовлетворенность жизнью	А.А. Баранов, А. Веринг, Д.Т. Кэмпбелл, П. Брикман, Л.И. Галиахметова, Н.Н. Мельникова, Р. Истерлин, Х. Кантрил и др.
7	Субъективное качество жизни	А.А. Давыдов, А. Мидоу, В. Хэндей, Г. Самли, Е.В. Давыдова, М. Абрамс, М. Сирги, О. Тоффлер и др.

В настоящее время нет общепринятого мнения о том, как соотносятся между собой все вышеперечисленные понятия. С одной стороны, К. Рифф, Э. Динер считают, что субъективное благополучие является одной из составляющих психологического благополучия, с другой стороны, Л.В. Куликов, М.В. Соколова, Р.М. Шамянов и другие полагают, что психологическое благополучие – часть субъективного.

Рассмотрим различные подходы к понятиям психологического и субъективного благополучия и попытаемся сформулировать, насколько это возможно, наиболее полную трактовку термина «психологическое благополучие» для применения в данной работе.

На сегодняшний день существует многообразие подходов, смыслов и трактовок понятия «психологическое благополучие». Если сгруппировать существующие подходы к исследованию данного вопроса, то получим

следующее [44] (рис. 1):

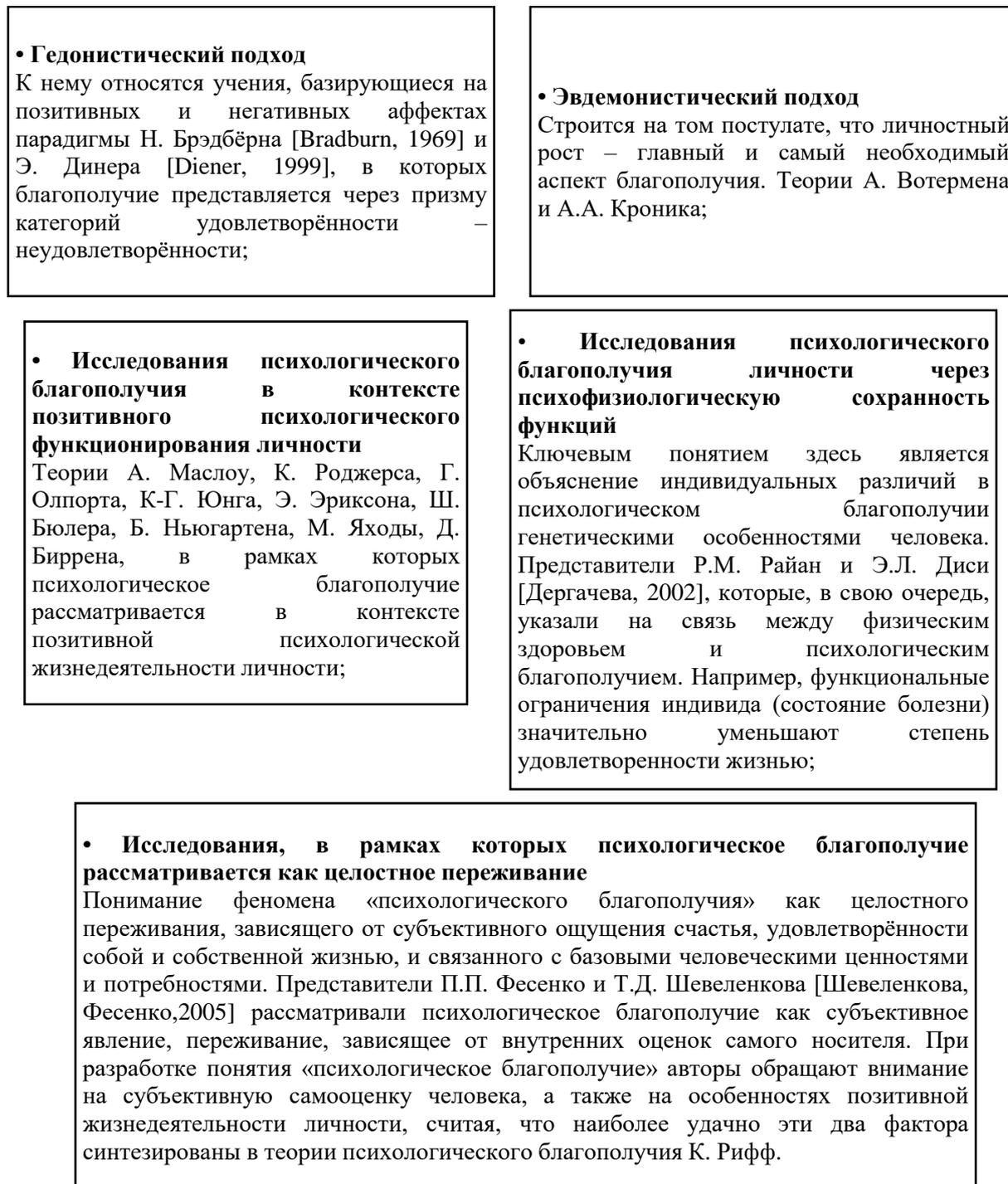


Рис. 1. Подходы к понятию «психологическое благополучие»

Таким образом, мы видим, что исследователи психологического

благополучия в своих изысканиях пытаются выявить структурные элементы, компоненты благополучия, их взаимосвязь и влияние на психологическое благополучие человека. Рассмотрим подходы различных авторов к изучению темы через компонентность феномена психологического благополучия.

Э. Динер в своей статье «Субъективное благополучие» предлагает трехкомпонентную структуру, включающую в себя удовлетворенность жизнью (Life Satisfaction–LS), позитивный (Positive Affect – PA) и негативный аффекты (Negative Affect – NA) [60]. В более поздней публикации Э. Динер также включил в структуру субъективного благополучия удовлетворенность жизненными сферами (Domain Satisfaction – DS) [59]. Так, позитивный и негативный аффект представляют собой аффективную составляющую субъективного благополучия, и отражают совокупность приятных и неприятных чувств, которые люди испытывают в течение жизни. А удовлетворенность жизнью и удовлетворенность жизненными сферами считаются когнитивными образованиями, так как они основаны на оценочных убеждениях о своей жизни.

Представления Э. Динера явились базовыми для дальнейшего изучения благополучия другими исследователями. Шамионов Р.М. предложил включить в структуру субъективного благополучия помимо аффективного и когнитивного компонентов также конативный (поведенческий) компонент [53]. Данный компонент включает конкретные формы поведения, которые позволяют улучшать качество жизни (во всех ее сферах), позволяют достигать высокой степени самореализации.

В содержании конативного компонента субъективного благополучия указываются «оптимистическое отношение к окружающей действительности и поведение человека» [38], «личностный рост, самоактуализация и самореализация» [32], «широкий диапазон поведенческих стратегий» [6], «готовность, намерения, предпочтения, интересы» [45], «мотивации,

потребности, цели» [2].

Зарубежные исследователи также рассматривают конативный компонент, согласно которому достижение благополучия может достигаться увлеченностью деятельностью, которая делает индивидуума счастливым.

Наличие конативного компонента подтверждается также современными зарубежными исследованиями, согласно которым одним из способов содействия достижению благополучия может быть увлеченность индивидом деятельностью, делающей его счастливым. Представители данного подхода: М. Чиксентмихайи, Дж. Карпантье [57], Р.Дж. Валлеран [68], Х. Литвин и Шиовиц-Эзра С. [63]. Согласно современным исследованиям Дж. Карпантье и Р.Дж. Валлеран, «страсть к деятельности» представляет собой особо важный вид вовлеченности в деятельность, которая может привести к устойчивому положительному эффекту на психологическое благополучие [57, 68].

Для нас также представляется интересным рассмотреть предложенный Р.М. Шамионовым подход к изучению благополучия через модусные комплексы (сферы), в которых индивид пытается его достичь [53]:

- Модус материального пополнения. Личная значимость материального обогащения, степень ее полноты.
- Модус личностного (смыслового) самоопределения. Реализация личностных смыслов, жизненного сценария.
- Модус социального самоопределения. Система связей и отношений, необходимые для сохранения внутреннего равновесия.
- Модус личностного (характерологического) благополучия. Субъективная оценка собственного характера, свойств личности с точки зрения их приемлемости для широкого круга явлений личности.
- Модус профессионального самоопределения и роста. Адекватность профессионального самоопределения, удовлетворенность избранной профессией.
- Модус физического (соматического) и психологического

здоровья. Система взглядов на ценность здоровья, направленность на оптимизацию здорового образа жизни, поправление здоровья.

Невозможность достичь благополучия в одной из сфер (модусов) индивид пытается возместить активностью и достижениями в другой, и вместе с тем стремится к глобальному благополучию [53].

А.Е. Созонтов предлагает другой подход к определению сфер, в которых индивид пытается достичь благополучия [44]. Он предполагает наличие трёх основных составляющих субъективного благополучия:

- 1) физическое благополучие;
- 2) социальное благополучие;
- 3) психологическое благополучие.

Данный подход согласуется с теорией внутренней структуры личности У. Джеймса², который выделил четыре составляющие и расположил их в порядке значимости: от низшей – к высшей, от физической – к духовной:

Духовное «я» включает внутреннее и субъективное бытие человека, набор его религиозных, политических, философских и нравственных установок.

- Материальное «я» включает то, что человек отождествляет с собой (его дом, частная собственность, семья, друзья и пр.).

- Социальное «я» включает в себя признание и уважение, которые получает человек в обществе, его социальную роль.

- Физическое «я» включает тело человека, его первичные биологические потребности.

Все перечисленные составляющие тесно связаны между собой и оказывают влияние друг на друга.

В свою очередь, Л.В. Куликов предложил более развернутый подход, согласующийся с теорией У. Джеймса, согласно которому субъективное

²Джеймс У. Психология / под ред. Л. А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.

благополучие включает в себя пять составляющих (Куликов³):

1) социальное благополучие (удовлетворенность личности своим социальным статусом и актуальным состоянием общества, к которому личность себя относит, а также удовлетворенность межличностными связями, статусом в микросоциальном окружении, а также чувство общности);

2) духовное благополучие (ощущение причастности к духовной культуре общества, осознание возможности утолять духовный голод, продвижение в понимании сущности и предназначения человека, осознание и переживание смысла своей жизни);

3) физическое благополучие (хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, удовлетворяющий индивида физический тонус);

4) материальное благополучие (удовлетворенность материальной стороной своего существования, такими как жилье, питание, отдых, стабильность материального достатка и т.п.);

5) психологическое благополучие (слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия).

По нашему мнению, все вышеперечисленные составляющие тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. «Отнесение многих феноменов к той или иной составляющей благополучия довольно условно. Например, чувство общности, осознание и переживание смысла жизни вполне могут быть причислены к факторам, создающим душевный комфорт, а не только социальное или духовное благополучие» (Куликов. 2004, стр. 122).

Рассматривая психологическое благополучие, Л.В. Куликов⁴, выделяет когнитивный и эмоциональный его компоненты. Когнитивный компонент характеризуется непротиворечивой картиной мира индивида, пониманием своей текущей жизненной ситуации. Эмоциональный компонент представлен

3 Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. –464 с.

4 Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. –464 с.

переживанием, ощущением успешности / неуспешности индивида в различных сферах жизнедеятельности.

Психологическое благополучие определяется ясностью целей, успешностью реализации планов, наличия ресурсов для достижения целей.

Удовлетворяющие межличностные отношения, позволяющие получать положительные эмоции создают благополучие.

Напротив, разрушают психологическое благополучие монотонное исполнительское поведение, социальная изоляция и напряженность в значимых межличностных отношениях.

Сопоставим вышеизложенные подходы к исследованию благополучия и

сведем их в таблицы.

Таблица 2. – Компоненты психологического благополучия личности

Подход	Компоненты	Описание	Чем характеризуется
Гедонический	Аффективный	Включает устойчивые эмоциональные состояния, баланс положительных и отрицательных аффективных переживаний. Устойчивое, глобальное, позитивное, эмоциональное по своей природе отношение к себе и миру.	Позитивный аффект. Негативный аффект.
	Когнитивный	Совокупность позитивных знаний о себе и мире, являющихся результатом рефлексивных суждений. Представления об отдельных сторонах своего бытия.	Удовлетворенность жизнью. Удовлетворенность жизненными сферами.
Эвдемонический	Конативный	Конкретные формы поведения, которые позволяют улучшать качество жизни (во всех ее сферах), позволяют достигать высокой степени самореализации.	Оптимистическое отношение к окружающей действительности и поведение человека. Личностный рост, самоактуализация и самореализация. Широкий диапазон поведенческих стратегий. Готовность, намерения, предпочтения, интересы. Мотивации, потребности, цели.

Далее, сведем в одну таблицу подход к благополучию Л.В. Куликова, теорию Р.М. Шамянова [52] через модусные комплексы, в которых личность пытается достичь благополучия и теорию внутренней структуры личности У. Джеймса⁵. В данной таблице отображается когнитивный компонент, характеризующийся удовлетворённостью жизненными сферами (табл. 3).

Таблица 3. – Соотношение компонентов благополучия со структурой

⁵Джеймс У. Психология / под ред. Л. А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.

личности и модусами жизни

Модус (сфера) жизни по Р.М. Шамянову	Составляющие благополучия по Л. В. Куликову	Компоненты структуры личности по У. Джеймсу
Модус материального пополнения	Материальное благополучие	Материальное я»
Модус личностного (смыслового) самоопределения	Духовное благополучие	Духовное я»
Модус социального самоопределения	Социальное благополучие	Социальное я»
Модус личностного (характерологического) благополучия	Психологическое благополучие	Духовное я»
Модус профессионального самоопределения и роста	Социальное благополучие	Социальное я»
Модус физического (соматического) и психологического здоровья	Физическое благополучие	Физическое я»

Сопоставление рассматриваемых в данной работе подходов к изучению феномена психологического благополучия показало, что эвдемоническое благополучие обеспечивается реализацией конативного компонента, а гедоническое – аффективным и когнитивным. Когнитивный компонент гедонического благополучия представлен удовлетворенностью жизнью в целом и удовлетворенностью жизненными сферами. Удовлетворенность жизненными сферами представлена пятью основными составляющими: психологическое, социальное, материальное, физическое и духовное благополучие.

Очевидно, что в исследовании психологического благополучия мы не можем обойтись без многоуровневого подхода. К. Рифф обобщила результаты работ различных авторов. Она смогла интегрировать в единую модель

следующие подходы (табл. 4):

Таблица 4. – Подходы и авторы, на которые опиралась К. Рифф

Подходы	Авторы
Теории, рассматривающие независимость, самодостаточность и личностный рост как определяющие критерии полноценного функционирования личности.	А. Маслоу, К. Роджерс, К.Г. Юнг, К. Хорни, Р. Райан, Э. Дэси [11]
Концепции, акцентирующие внимание на значимости позитивных межличностных отношений для субъективного ощущения счастья и благополучия.	А. Адлер, М. Селигман, И. Бонивелл, Х. Фридман
Подходы, рассматривающие поиск смысла жизни и осуществление жизненных целей как ключевые детерминанты развития личности.	В. Франкл, И. Бонивелл, М. Чиксентмихайи, М. Селигман [39], Х. Фридман [29]

К. Рифф рассматривает психологическое благополучие как базовый субъективный конструкт, который отражает восприятие и оценку человеком своего функционирования с точки зрения вершины человеческих потенциальных возможностей [14, 65, 66, 67]. Многомерная модель психологического благополучия по К. Рифф состоит из таких компонентов как самопринятие, позитивные отношения, управление окружающей средой,

жизненные цели, личностный рост, автономность [14, 54].

Рассмотрим более подробно каждый из компонентов (рис. 2).

1. Самопринятие.

Отражает позитивную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков. Противоположность самопринятия – чувство неудовлетворённости собой, характеризующееся неприятием определённых качеств своей личности, неудовлетворённости своим прошлым.

2. Позитивные отношения.

Умение сопереживать и способность быть открытым для общения, наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы, замкнутости.

3. Управление окружающей средой.

Подразумевает наличие качеств, которые обуславливают успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей, в случае недостатка этой характеристики наблюдается ощущение собственного бессилия, некомпетентности, присутствует неспособность что-то изменить или улучшить для того, чтобы добиться желаемого.

4. Жизненные цели.

Наличие жизненных целей порождает чувство осмысленности существования, ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечёт ощущение бессмысленности, тоски, скуки.

5. Личностный рост.

Стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а также наличие ощущения собственного прогресса. Если личностный рост, по каким-то причинам невозможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, при этом уменьшается интерес к жизни.

6. Автономность.

Человек, обладающий высокой автономией, способен быть независимым, он не боится противопоставить своё мнение мнению большинства, может позволить себе нестандартное мышление и поведение, он оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

Рис. 2. Компоненты психологического благополучия К. Рифф [14, 54]

К. Рифф полагает, что не все, что соответствует удовольствию, способствует достижению психологического благополучия. Более того, жизненные трудности, негативный, даже травмирующий опыт и переживания могут в определенных случаях выступать основой для повышения

психологического благополучия человека – через более глубокое осмысление жизни, осознание собственных жизненных целей, установление более гармоничных отношений с другими людьми, обретение способности к сопереживанию [65].

В отечественной психологии методика, разработанная К. Рифф, была адаптирована психологами П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой. Основываясь на теории К. Рифф, они предложили понимать психологическое благополучие как сложное переживание человеком удовлетворенности своей жизнью, где одновременно отражены актуальные и потенциальные аспекты его жизни [18].

Авторы рассматривают психологическое благополучие как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (самопринятия, личностного роста, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью.

Таким образом, сопоставляя подход К. Рифф и соотношение компонентов, приведенных в таблице 3, мы разработали двумерную модель психологического благополучия, где весь спектр компонентов теории Рифф включен в каждый из модусов жизни Шамионова. Данная модель была названа нами Матрицей психологического благополучия (табл. 5). Далее мы продолжим рассматривать психологическое благополучие через полученную многоуровневую модель, каждый из уровней которой сквозным образом пронизан компонентами позитивного функционирования по К. Рифф.

Таблица 5. – Матрица психологического благополучия

Компоненты по К. Рифф	Самопринятие	Позитивные отношения	Управление окружающей средой	Жизненные цели	Личностный рост	Автономность
Модусы жизни по Р.М. Шамянову						
Модус материального пополнения	Самопринятие в сфере материального пополнения.	Позитивные отношения в сфере материального пополнения.	Управление окружающей средой в сфере материального пополнения.	Жизненные цели в сфере материального пополнения.	Личностный рост в сфере материального пополнения.	Автономность в сфере материального пополнения.
Модус личностного (смыслового) самоопределения	Самопринятие в сфере личностного (смыслового) самоопределения.	Позитивные отношения в сфере личностного (смыслового) самоопределения.	Управление окружающей средой в сфере личностного (смыслового) самоопределения.	Жизненные цели в сфере личностного (смыслового)	Личностный рост в сфере личностного (смыслового) самоопределения.	Автономность в сфере личностного (смыслового) самоопределения.
Модус социального самоопределения	Самопринятие в сфере социального самоопределения.	Позитивные отношения в сфере социального самоопределения.	Управление окружающей средой в сфере социального самоопределения.	Жизненные цели в сфере социального самоопределения.	Личностный рост в сфере социального самоопределения.	Автономность в сфере социального самоопределения.
Модус личностного (характерологического) благополучия	Самопринятие в сфере личностного (характерологического) благополучия.	Позитивные отношения в сфере личностного (характерологического) благополучия.	Управление окружающей средой в сфере личностного (характерологического) благополучия.	Жизненные цели в сфере личностного (характерологического) благополучия.	Личностный рост в сфере личностного (характерологического) благополучия.	Автономность в сфере личностного (характерологического) благополучия.
Модус профессионального самоопределения и роста	Самопринятие в сфере профессионального самоопределения и роста.	Позитивные отношения в сфере профессионального самоопределения и роста.	Управление окружающей средой в сфере профессионального самоопределения и роста.	Жизненные цели в сфере профессионального самоопределения и роста.	Личностный рост в сфере профессионального самоопределения и роста.	Автономность в сфере профессионального самоопределения и роста.
Модус физического (соматического) и психологического здоровья	Самопринятие в сфере физического (соматического) и психологического здоровья.	Позитивные отношения в сфере физического (соматического) и психологического здоровья.	Управление окружающей средой в сфере физического (соматического) и психологического здоровья.	Жизненные цели в сфере физического (соматического) и психологического здоровья.	Личностный рост в сфере физического (соматического) и психологического здоровья.	Автономность в сфере физического (соматического) и психологического здоровья.

Разработанная Матрица является универсальной моделью, позволяющей более объемно взглянуть на проблему благополучия. С помощью неё можно рассмотреть психологическое благополучие для различных групп людей, объединенных возрастным периодом, полом, культурой, профессией и т.д. Данная Матрица позволяет разложить феномен психологического благополучия на более детальные характеристики, что, в свою очередь, повышает точность, фокусировку психологической работы с индивидом.

В дальнейшей работе мы конкретизируем разработанную Матрицу для периода средней зрелости.

Подведем итоги по параграфу:

1. На сегодняшний день существует многообразие подходов, смыслов и трактовок понятия «психологическое благополучие».

2. Классификацию основных подходов можно представить следующим образом:

- Гедонистический подход.
- Эвдемонистический подход.
- Исследования психологического благополучия в контексте позитивного психологического функционирования личности.
- Исследования психологического благополучия личности через психофизиологическую сохранность функций.
- Исследования психологического благополучия как целостного переживания.

3. В качестве одной из основных теорий, на которую мы будем опираться в исследовании является подход к изучению благополучия через модусные комплексы (сферы), в которых индивид пытается его достичь

Р.М. Шамионова:

- Модус материального пополнения.
- Модус личностного (смыслового) самоопределения.
- Модус социального самоопределения.
- Модус личностного (характерологического) благополучия.
- Модус профессионального самоопределения и роста.
- Модус физического (соматического) и психологического здоровья.

4. Таким образом, в дальнейшем исследовании мы будем опираться на адаптированную психологами П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой теорию психологического благополучия К. Рифф, которые предложили рассматривать психологическое благополучие как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (самопринятия, личностного роста, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью.

5. В качестве компонентов психологического благополучия мы будем рассматривать, предложенные К. Рифф компоненты: самопринятие, позитивные отношения, управление окружающей средой, жизненные цели, личностный рост, автономность.

6. Сопоставив подходы К. Рифф и модусный подход Р.М. Шамионова мы разработали двумерную модель психологического благополучия, где весь спектр компонентов теории Рифф включен в каждый из модусов жизни Шамионова. Данная модель была названа нами Матрицей психологического благополучия. Далее мы продолжим рассматривать психологическое благополучие через полученную модель.

1.2. Особенности психологического благополучия взрослых людей в период средней зрелости

Возрастная психология как отрасль психологической науки берет свое начало с изучения периодизации детского возраста, у истоков которой стояли такие ученые как В. Прейер, Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский, П.П. Блонский и др. Интерес к более взрослым периодам человека возник в связи с появлением науки акмеологии и исследованиям, проводившимся под руководством Б.Г. Ананьева. Предметом возрастной психологии является изучение общих закономерностей психического развития человека в онтогенезе, установление возрастных периодов этого развития и причин перехода от одного периода к другому (Ильин⁶, с. 5).

В возрастной психологии широко используются такие понятия как «развитие», «созревание», «рост». Эти понятия взаимосвязаны следующим образом: созревание и рост – это изменения количественные, служащие основой для развития качественных изменений. Проблема развития в возрастной психологии приобретает первостепенное значение: как происходит развитие, какие детерминанты определяют развитие психики, что является движущими силами развития, как изменяется психика в процессе различных видов деятельности и многие другие проблемы.

Не смотря на многочисленные эмпирические и разнообразные теоретические данные, подтверждающие существование общевозрастных закономерностей развития в периоды зрелости, не существует единой теоретической и методологической базы для определения и объяснения этих закономерностей [46, с.32]. В данной работе мы рассмотрим ряд существующих подходов к периодизации, определяющих возрастные стадии, границы и их ключевые характеристики для того, чтобы выбрать ту, на которую будем опираться в нашем исследовании. В таблице представлены

⁶Ильин Е.П. Психология взрослости / Е.П. Ильин — СПб.: Питер, 2012. — 544 с.

идеи различных авторов о периоде средней зрелости / зрелости.

Таблица 6. – Психологическая периодизация средней зрелости

Автор	Определение
Б.Г. Ананьев	Средняя зрелость (21 – 55 лет). Это «время расцвета», пика творческих и профессиональных достижений и в то же время у значительной части взрослых — «начало конца», снижения жизненной активности. Это период, который позволяет говорить о сорокалетних как о поколении руководителей. В средней зрелости у многих людей появляется потребность передать накопленные знания и умения следующему поколению, и в то же время их могут мучить мысли о нереализованных возможностях, о творческом застое, о том, что годы идут все быстрее и быстрее, а вместе с ними остается все меньше шансов осуществить задуманное. Таким образом, для многих средняя зрелость — это возраст крушения надежд. Это и время «алиментщиков», поскольку именно в этот период происходит всплеск разводов, распад семей.
Е.Л. Солдатова [46]	Средняя зрелость (34 – 45 лет). Укрепление достижений в профессии, в супружеских и родительских отношениях, в гражданской и духовной позиции.
Э. Эриксон [55]	Средняя зрелость (26 – 64 лет). Это период зрелости, он самый длительный. Основное — это «отношение человека к продуктам своего труда и к своему потомству», забота о будущем человечества. Стремление к продуктивности и творчеству, к передаче своего опыта и идей следующему поколению. Желание внести свой вклад в жизнь будущих поколений реализуется в отношениях со своими детьми. Эриксон подчёркивал зависимость старшего поколения в семье от младшего, т.к. зрелый человек нуждается в том, чтобы быть нужным. Если же этой возможности нет, появляется безразличие, сосредоточенность на себе.
Ш. Бюлер (Карпинский ⁷)	Пора зрелости (с 25 – 30 до 45 – 50 лет). Человек находит свое дело в жизни, обзаводится семьей. Субъективно этот возраст переживается как апогей жизни, желания становятся реалистичными, оценки трезвыми. К 40 годам устанавливается самооценка личности, в которой отражаются результаты жизненного пути как целого.

Такие ученые, как А.В. Толстых, Б.Г. Ананьев⁸, Г.С. Абрамова, Д. Бромлей, Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Головей и М.В. Гамезо выделяют, в основном

⁷ Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности. : учеб. пособие / К.В. Карпинский ; Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». – Гродно : ГрГУ, 2002. – 167 с.

⁸Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Акад. пед. наук СССР. — М. : Педагогика, 1980. — (Труды действительных членов и членов-корреспондентов Акад. пед. наук СССР) Т. 1 / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова ; сост. В. П. Лисенкова. — 1980. — 229, [1] с. : 1 л. портр. — Библиогр.: с. 213-223. — Предм. указ.: с. 224-228.

совпадающие возрастные стадии:

- юность (18–23 года),
- молодость (23–30 лет),
- зрелость (30–60 лет).

Для каждого периода рассматриваются личностно-образующие факторы: система отношений, ведущая деятельность, профессионализация и др.

Иерархическая последовательность критериев периодизации становления личности по мнению В.Ф. Моргун и Н.Ю. Ткачевой идут следующим образом:

- 1) личностные новообразования;
- 2) ведущая деятельность;
- 3) социальная ситуация развития – результат действия первых двух (Моргун⁹).

Э. Эриксон в качестве критериев периодизации приводит область отношений, результаты развития и механизмы приспособления (Хьелл¹⁰).

Б.С. Братусь, анализируя развитие личности в зрелом возрасте, выделяет две стороны этого процесса:

- потребностно-мотивационную сферу личности;
- операционально-техническую область деятельности (Ильин¹¹).

Периоды делятся на стадии становления – относительно самостоятельные ступени развития личности. Стадии отличаются личностно-образующими потребностями и ведущей деятельностью. Переход от одной стадии к другой сопровождается изменениями в структуре потребностей, меной или перестройкой ведущей деятельности, что порождает нормативные

9 Моргун В.Ф. Проблема периодизации развития личности в психологии : учеб. пособие / В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева. – Москва : Изд-во МГУ, 1981. – 81 с.

10 Хьелл Л. Теории личности. Основные положения, исследования и применение [Текст] : учебное пособие / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер ; Минск : Питер, 2019. – 606 с.

11 Ильин. Е.П. Психология зрелости / Е.П. Ильин.. - СПб.: Питер, 2012. - 542 с.

кризисы становления личности.

Основываясь на этих положениях, а также на принятой в отечественной психологии возрастной периодизации, приведем дифференциацию становления взрослой личности в онтогенезе (табл. 7).

Таблица 7. – Дифференциация становления взрослой личности в онтогенезе

Возрастной этап	Признаки возрастного этапа	Социальная ситуация развития	Характеристика ведущей деятельности	Кризисные проявления	Основные новообразования	Характеристика познавательной, эмоциональной и мотивационной сфер развития	Особенности поведения и ведущие направленности жизнедеятельности
Юность от 17 до 20 – 23 лет	Первый период взрослой, самостоятельной жизни.	Выбор жизненного пути. Уход из родительского дома.	Учебная, служба в армии или поиск работы.	–	Окончательное самоопределение.	Реализация жизненных планов или поиск себя.	Три варианта направленности: учеба в ВУЗе, поиск работы или служба в армии.
Молодость от 20 – 23 до 30 лет	Осуществление жизненных целей. Расцвет любви и дружбы.	Выбор спутника жизни и создание семьи. Овладение выбранной профессией.	Труд.	Представления о жизни, сложившиеся между 20 и 30 годами, не удовлетворяют чел. Происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего Я.	Семейные отношения и чувство профессиональной компетентности. Рождение детей.	Осознание своих качеств, способностей, возможностей, знаний, интересов; целостная оценка себя как чувствующего и мыслящего существа. Развиваются теоретическое мышление, умение абстрагировать, делать обобщения. Происходят качественные изменения в познавательных возможностях. Реальный я»-образ.	Поиск партнера. Создание семьи, профессиональный рост. Человек более-менее прочно утверждается во взрослой жизни.

Продолжение таблицы 7

Возрастной этап	Признаки возрастного этапа	Социальная ситуация развития	Характеристик а ведущей деятельности	Кризисные проявления	Основные новообразования	Характеристика познавательной, эмоциональной и мотивационной сфер развития	Особенности поведения и ведущие направленности жизнедеятельности
Зрелость от 30 до 60 – 70 лет	Человек должен раскрыть свой потенциал, реализовать себя во всех сферах, исполнить жизненное предназначение.	Реализации себя, полного раскрытия своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношений. Осознание ответственности за содержание своей жизни перед самим собой и перед другими людьми.	Труд. Творческий труд.	Проблема убывающих физических сил, привлекательности – жестокий удар по самооценке и Я-концепции. Изменяются социальные ожидания. Пришло время оправдывать надежды общества и создать какой-то социально значимый продукт, материальный или духовный, иначе общество переносит свои ожидания на представителей более молодого поколения.	Продуктивность в профессиональном плане и в плане воспитания следующего поколения.	Совмещение процессов повышения, стабилизации и понижения функционального уровня отдельных функций и познавательных процессов. Обобщение на словесном материале. Способность самому ставить проблемы, достойные иногда усилий многих поколений. Совершенствование профессиональной памяти.	Расцвет деятельности, передача опыта младшим поколениям.

Окончание таблицы 7

Возрастной этап	Признаки возрастного этапа	Социальная ситуация развития	Характеристика ведущей деятельности	Кризисные проявления	Основные новообразования	Характеристика познавательной, эмоциональной и мотивационной сфер развития	Особенности поведения и ведущие направленности жизнедеятельности.
Поздняя зрелость / старость после 60 – 70 лет	Заключительный период жизни, включающий изменение позиции человека в обществе и играющий свою особую роль в системе жизненного цикла.	Смена общественной позиции, с выходом на пенсию и удалением от активного участия в производительном труде. Отношения с родственниками. Стремление воспитывать, подготовить себе «достойную замену» на работе	Если пожилой человек стремится сохранить себя как личность, то в этом случае в качестве ведущей деятельности в старости можно рассматривать структуризацию и передачу опыта, наставничество молодых. Стремление «успеть» сделать то, что еще не успел	Встает ряд вопросов, связанных со смертью. Отношение к ней зависит от направленности личности. (гедонистическое – быстро заканчивают суш, эгоистическое – интенсивное старение, доживание, духовно-нравственное – сохраняется содержание жизни.	Принятие своей жизни. Жизненная мудрость. Счастливая старость. Интегрированность, цельность.	У пожилых снижаются физические и когнитивные способности. Память становится более логичной, а реакция замедляется. Хроническая озабоченность, включающая здоровье, политику и будущее, помогает им экономить силы. Возрастно-ситуативная депрессия также распространена, проявляясь в ослаблении настроения и живости.	На пороге старости человек решает для себя вопрос: попытаться ему сохранить старые и создавать новые социальные связи или перейти к жизни в кругу интересов близких и своих собственных проблем, перейти к жизни индивидуальной. Этот выбор определяет стратегию адаптации – сохранение себя как личности (поддержание и развитие социальных связей) или сохранение себя как индивида.

Таким образом, в период зрелости (30 – 60 лет) человек должен раскрыть свой потенциал, реализовать себя во всех сферах, исполнить жизненное предназначение. Он находится в такой социальной ситуации, где ему необходимо реализовать себя, полностью раскрыть свой потенциал в профессиональной деятельности и семейных отношениях. Осознавать ответственность за содержание своей жизни перед самим собой и социумом.

Ведущей в период зрелости является трудовая, профессиональная, творческая деятельность.

Проявлениями кризиса в данный период являются убывающие физические силы, потеря привлекательности – жестокий удар по самооценке и Я-концепции. Также изменения социальных ожиданий: пришло время оправдывать надежды общества и создать какой-то социально значимый продукт, материальный или духовный, иначе общество переносит свои ожидания на представителей более молодого поколения.

Основные новообразования – это продуктивность в профессиональном плане и в плане воспитания следующего поколения.

Познавательная, эмоциональная и мотивационная сферы развития характеризуются совмещением процессов повышения, стабилизации и понижения функционального уровня отдельных функций и познавательных процессов. Происходят осмысление и переоценка жизни в целом, корректировка сложившейся системы ценностей в трех сферах: личной, семейной и профессиональной. Индивид может осознанно, целенаправленно и своевременно осуществлять личностные перестройки, изменять иерархию мотивов, направленность и, следовательно, ситуацию развития.

На первый план выходят потребности в реализации своего творческого потенциала, преобразовании деятельности, сохранении близких отношений с родными и друзьями, передаче накопленного опыта, подготовке к спокойной и обеспеченной жизни в старости. Е.В. Бенко отмечает, что «психологическое благополучие напрямую зависит от успешности реализации возрастных задач,

которые задаются социальной ситуацией развития» [4, с. 4].

Безусловный интерес для нас также представляет периодизация зрелости на основе определения микровозрастных интервалов психофизиологического и интеллектуального развития взрослых, предложенная Е.И. Степановой¹², обобщившей многочисленные эмпирические исследования представителей психологической школы Ананьева (табл. 8).

Таблица 8. – Возрастные периоды развития психических функций (Степанова)

Периоды	Возраст, годы		
	Ранняя зрелость	Средняя зрелость	
		первый период	второй период
Макропериоды	18–25	26–35	36–46
Микропериоды	18–21; 22–25	26–29; 30–33; 34–35	36–40; 41–46

Возрастные макропериоды отличаются различными темпами развития психических функций и интеллекта, понимаемого как результат межфункциональных связей. Показателем темпа развития служит смена подъемов и спадов в уровне развития каждой функции (Степанова¹³).

В данной исследовательской работе мы будем опираться на подход к периодизации зрелости Е.И. Степановой. А именно, мы будем исследовать взрослых людей второго макропериода средней зрелости (36 – 46 лет).

Опираясь на труды таких учёных, как А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, Е.Т. Соколова, Е.И. Степанова, П. Балтес, Р.Д. Хэвиг-Херст, С. Кесслер и др. распределим ключевые характеристики и проявления зрелой личности, а также трудности и проблемы индивида в период средней зрелости по модусам

12 Степанова Е.И. Психология взрослых: Экспериментальная Акмеология / Е.И. Степанова. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та «Алетейя», 2000. – 228 с.

13 Степанова Е.И. Психология взрослых: Экспериментальная Акмеология / Е.И. Степанова. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та «Алетейя», 2000. – 228 с.

жизни, в которых личность стремится к благополучию, предложенным Р.М. Шамионовым (табл. 9).

Таблица 9. – Позитивные и негативные проявления в период средней зрелости

Модус (сфера) жизни по Р.М. Шамионову	Важные характеристики и проявления зрелой личности в период средней зрелости	Трудности и проблемы в период средней зрелости
Модус материального пополнения	<ul style="list-style-type: none"> - достижение и поддержание целесообразного материального уровня; - способность переориентироваться в стратегиях материального обеспечения; - высокая степень принятия и ценности достигнутого материального уровня; - осознание и принятие личностных качеств, которые рассматриваются как условие достижений; - реалистичный взгляд на область материальных достижений. 	<ul style="list-style-type: none"> - потеря источника дохода в связи с кризисом в профессиональной сфере; - разочарование и отчаяние по поводу достигнутого материального положения, не желание больше предпринимать усилий и что-то менять; - ощущение упущенных возможностей.
Модус личностного (смыслового) самоопределения	<ul style="list-style-type: none"> - формирование достаточного уровня самоуважения; - направленность (мотивы, интересы, убеждения, идеалы); - глубинные смысловые структуры, которые обуславливают сознание и поведение; - степень осознанности отношений к действительности; - высокая степень иерархии мотивов деятельности; - широкая система связей с миром; - самопризнание: положительная оценка своих способностей, энергии, возможностей контролировать свою жизнь, вера в свои силы. 	<ul style="list-style-type: none"> - состояние одиночества, разочарование, отчаяние, депрессия; - подверженность стрессу; - рост противоречий между целостностью мировоззрения и однолинейностью развития, в результате чего человек может утратить смысл жизни; - кризис идентичности.
Модус социального самоопределения	<ul style="list-style-type: none"> - стабилизация системы социальных ролей, определение положения в обществе, укрепление социального статуса; - период расцвета семейной жизни, карьеры и творческих способностей; - реализация своего творческого потенциала, необходимость передать свой опыт другому поколению; - забота о сохранении близких отношений с родными и друзьями; -- гибкость и развитость социальных ролей; - стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению. 	<ul style="list-style-type: none"> - потеря влияния в социальном окружении; - потерянности в ролях в связи с появлением нового поколения; - утрата чувства «своего места».

Окончание Таблицы 9

Модус (сфера) жизни по Р.М. Шамионову	Важные характеристики и проявления зрелой личности в период средней зрелости	Трудности и проблемы в период средней зрелости
Модус личностного (характерологического) благополучия	<ul style="list-style-type: none"> - развитое чувство ответственности за содержание своей жизни перед собой и перед другими; - потребность в заботе о других людях; - способность активно участвовать в жизни общества и эффективное использование своих знаний и способностей; - стремление к психологической близости с другим человеком; - конструктивное решение жизненных проблем; - реализм, трезвость в оценках и чувство «деланности» жизни; - склонность к философским обобщениям; - способности к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других; - достижение состояния мудрости (экспертная система знаний человека, ориентированная на практическую сторону жизни и позволяющая выносить взвешенное суждение и давать полезные советы по жизненно важным вопросам); - обогащение я-концепции - самоактуализация в пределах нравственных правил и личностных самооценок; - формирование индивидуального жизненного стиля. 	<ul style="list-style-type: none"> - критическое, обесценивающее отношение к своему жизненному опыту и достижениям; - ощущение, что «жизнь прошла бессмысленно, и время уже потеряно»; - избегание самоанализа, отрицание, нежелание видеть необходимость в переосмыслении и переменах; - сосредоточенность на себе, на своих потребностях, ведущее к застою.
Модус профессионального самоопределения и роста	<ul style="list-style-type: none"> - стабилизация карьеры; - труд занимает главную позицию и становится важнейшим источником человеческих чувств; - успешная профессиональная деятельность, которая обеспечивает самоактуализацию личности. 	<ul style="list-style-type: none"> - потеря работы; - профессиональная деформация; - профессиональное разочарование (выгорание); - отсутствие продуктивности, инертность.
Модус физического (соматического) и психологического здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним; - в зависимости от стиля жизни и профессиональной деятельности человека некоторые физиологические функции и проявления становятся наиболее обостренными, возрастают их продуктивность, возможности и интенсивность. - благоприятное проживание кризисов, оптимальная нагрузка на тело, мозг и психику позволяют качественно стабилизировать физическое и психическое здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> - застой и страхи, связанные с потерей здоровья с возможностью реализовать в этой жизни; - ухудшается общее самочувствие: зрение, замедляются реакции, ослабевает сексуальная потенция у мужчин, женщины подходят к периоду климакса.

В первой и второй колонках таблицы приведены основные сферы жизнедеятельности и соответствующие им позитивные проявления в период средней зрелости, что, на наш взгляд, в своей совокупности является интегральным показателем степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (самопринятия, личностного роста, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой

направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью. Что, в свою очередь, определяет психологическое благополучие по П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой.

Таким образом, можно заключить, что переживание удовлетворённости собственной жизнью как результатом позитивного функционирования, достигнутого посредством личностного саморазвития, отображенные во втором столбце таблицы, являются особенностями психологического благополучия взрослых людей в период средней зрелости.

Проведем соотношение компонентов позитивного функционирования для каждого из модусов в период средней зрелости, распределив качественные характеристики в соответствующие ячейки Матрицы (табл. 10).

Таблица 10. – Матрица психологического благополучия для периода средней зрелости

Компоненты по К. Рифф	Самопринятие	Позитивные отношения	Управление окружающей средой	Жизненные цели	Личностный рост	Автономность
Модусы жизни по Р.М. Шамионову						
Модус материального пополнения	<ul style="list-style-type: none"> - Самопринятие как основа финансового успеха. - Различение потребностей и желаний в финансах. - Ценность достигнутого материального уровня. 	<ul style="list-style-type: none"> - Реалистичный взгляд на финансы. - Честность в обращении с деньгами. - Финансовая грамотность и готовность делиться знаниями. 	<ul style="list-style-type: none"> - Оптимальный материальный уровень, соответствующий жизненным обстоятельствам. - Финансовая ответственность и обязательства. - Управление материальными ресурсами. 	<ul style="list-style-type: none"> - Реалистичные финансовые цели и их достижение. - Инвестирование и диверсификация активов. - Баланс между материальным и духовным. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способность развивать свои финансовые навыки и знания. - Развитие финансовой грамотности и применение знаний на практике. 	<ul style="list-style-type: none"> - Финансовая независимость и резервы. - Гибкость в материальном обеспечении.
Модус личностного (смыслового) самоопределения	<ul style="list-style-type: none"> - Понимание и позитивная оценка своих убеждений, смыслов и ценностей. - Осознанность и позитивная самооценка. - Понимание и управление эмоциями. - Объективная самооценка. 	<ul style="list-style-type: none"> - Широкие социальные связи и близкие люди. - Социальная активность и уважение к другим. - Согласованность действий с убеждениями. 	<ul style="list-style-type: none"> - Глубинные смысловые структуры. - Адаптивность и переосмысление ценностей. - Видение взаимосвязей в жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - Постановка и достижение целей, соответствующих собственным ценностям. - Осознанные приоритеты, смыслы и ценности и самодисциплина. 	<ul style="list-style-type: none"> - Возможности для роста. - Самосознание и самосовершенствование - Обучение на опыте. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вера в себя и свои возможности. - Выбор в соответствии с ценностями.
Модус социального самоопределения	<ul style="list-style-type: none"> - Гибкие социальные роли. - Приоритеты в общении. - Ответственность за поступки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Близкие отношения. - Эмпатия и общение. - Долгосрочные связи. 	<ul style="list-style-type: none"> - Влияние и наставничество. - Гибкость и адаптивность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Долгосрочное планирование. - Развитие в социуме. - Адаптация целей. 	<ul style="list-style-type: none"> - Социальное развитие. - Конструктивная критика, способность её воспринимать. - Наставничество. 	<ul style="list-style-type: none"> - Социальные роли по ценностям. - Обоснованный выбор и ответственность.

Окончание Таблицы 10

Компоненты по К. Рифф	Самопринятие	Позитивные отношения	Управление окружающей средой	Жизненные цели	Личностный рост	Автономность
Модусы жизни по Р.М. Шамянову						
Модус личностного (характерологического) благополучия	<ul style="list-style-type: none"> - Реалистичная самооценка и эмоциональная устойчивость. - Самоконтроль и чувство юмора. 	<ul style="list-style-type: none"> - Эмоциональная и интеллектуальная поддержка. - Эффективное общение и отношения. - Отпускание обид и позитивный настрой. - Длительные и близкие отношения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Управление жизненными обстоятельствами. - Участие в общественной жизни. - Использование своих способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> - Цели и приоритеты для благополучия. - Создание и поддержание благополучия. 	<ul style="list-style-type: none"> - Обогащение я-концепции». - Стремление к росту. - Мудрость и гибкость. - Открытость к новому и готовность меняться. 	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальный стиль жизни. - Ответственность и независимое мышление.
Модус профессионального самоопределения и роста	<ul style="list-style-type: none"> - Знание и принятие своих профессиональных качеств. - Место в профессии. - Самопознание и принятие ограничений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Открытость к чужим мнениям. - Позитивные отношения в коллективе. - Командная работа и взаимопонимание. - Поддержка и помощь другим. 	<ul style="list-style-type: none"> - Управление трудовыми процессами. - Нестандартные решения и креативность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Постановка целей для самоактуализации. - Ясная профессиональная позиция. - Вклад в общество. 	<ul style="list-style-type: none"> - Взвешенные суждения и советы. - Постоянное обучение и развитие. 	<ul style="list-style-type: none"> - Инициативные изменения в профессии. - Профессиональная позиция. - Урегулирование споров.
Модус физического (соматического) и психологического здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - Адаптация к возрастным изменениям. - Уход за своим здоровьем. - Позитивное отношение к переменам. 	<ul style="list-style-type: none"> - Поддержка близких. - Позитивное общение. - Управление стрессом. 	<ul style="list-style-type: none"> - Здоровый образ жизни. - Рациональные решения для здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> - Профилактика возрастных изменений. - Упорство в достижении целей. 	<ul style="list-style-type: none"> - Новый образ жизни для возраста. - Открытость новому и выход из зоны комфорта. - Поддержание здоровья в зрелости. 	<ul style="list-style-type: none"> - Оптимизация нагрузки. - Границы и уход за собой. - Помощь специалистов.

Разработанная нами модель, основанная на матричном подходе, представляет собой ценный инструмент для более точного анализа и сфокусированного психологического консультирования. В рамках дальнейшей работы мы будем использовать именно эту модель в качестве основы.

Подводя итоги по выявлению особенностей психологического благополучия в период средней зрелости, можно сделать следующие выводы:

1. Период зрелости определяется следующими характеристиками:

- Человек находится в такой социальной ситуации, где ему необходимо реализовать себя, полностью раскрыть свой потенциал в профессиональной деятельности и семейных отношениях.

- Ведущей деятельностью является трудовая, профессиональная, творческая.

- Проявлениями кризиса являются убывающие физические силы, потеря привлекательности.

- Основные новообразования – это продуктивность в профессиональном плане и в плане воспитания следующего поколения.

- Происходят осмысление и переоценка жизни в целом, корректировка сложившейся системы.

- На первый план выходят потребности в реализации своего творческого потенциала, преобразовании деятельности, сохранении близких отношений с родными и друзьями, передаче накопленного опыта, подготовке к спокойной и обеспеченной жизни в старости.

2. В данной исследовательской работе мы будем опираться на подход к периодизации зрелости Е.И. Степановой. Мы будем исследовать взрослых людей второго макропериода средней зрелости 36 – 46 лет.

3. Были выявлены особенности психологического благополучия взрослых людей в период средней зрелости, характеризующиеся позитивными

проявлениями зрелой личности в исследуемый период.

4. Проведя соотношение компонентов позитивного функционирования для каждого из модусов в разрезе компонентов психологического благополучия К. Рифф, мы конкретизировали Матрицу психологического благополучия для периода средней зрелости. Таким образом, мы получили особенности проявления психологического благополучия в средней зрелости.

Далее мы рассмотрим различные подходы к ведению групповых психологических консультаций, чтобы определить наиболее подходящий для достижения целей и задач данного исследования.

1.3. Групповое психологическое консультирование как способ повышения психологического благополучия в период средней зрелости

Современное групповое психологическое консультирование, как форма терапевтического воздействия довольно активно применяется психологами, как в офф-лайн, так и в он-лайн режиме. В развитие данной формы психологической работы лег богатый опыт научного изучения влияния группы на человека, а также научные изыскания в области социальной психологии, психологии личности, консультативной психологии и психотерапии.

В самом простом понимании групповое консультирование – это форма психологической помощи, при которой психолог работает с группой клиентов. Групповое психологическое консультирование, как вид психологической помощи, направлен на создание условий для актуализации дополнительных психологических сил и способностей отыскания новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации посредством использования социально-психологических ресурсов и эффектов группы. Такое определение предлагает

С.В. Фролова¹⁴, и оно вполне отражает суть данной формы работы.

Систематическое изучение динамики поведения человека в группах начали изучать на рубеже XIX – XX вв. такие ученые как В.М. Бехтерев, Г. Лебон, Г.Ф. Олпорт, Ж.Г. Тард, Н.К. Михайловский, Н. Трипплет, У Мак - Даугал и др. [49].

Курт Левин [25] внес особый вклад в развитие теории групп. Его теория поля, в широком смысле, понимается как среда, окружающая индивида, сформировала ряд отдельных социально-психологических закономерностей [25].

Под социальной группой автор понимает динамическое целое, обладающее свойствами, отличными от суммы свойств его частей, т.е. от свойств ее подгрупп или их отдельных членов. Основой группы становится взаимозависимость ее членов, наличие общих объединяющих задач (Фролова¹⁵).

Также К. Левину принадлежит авторство таких понятий, как «обратная связь» и «групповая динамика», которые являются неотъемлемой частью любой групповой психологической работы в современном психологическом мире.

Наряду с Левиным заложил основы групповой работы также и Морено. Он создал групповую психотерапию, социометрию, психодраму, социодраму.

Если смотреть на подходы к групповой работе через призму психологических направлений, то можно выделить 3 большие группы: психоаналитическое, бихевиористическое и гуманистическое направления. Взглянем более детально на подходы к групповой психологической работе в различных теориях личности (табл. 11):

14 Фролова С.В. Групповое психологическое консультирование : учеб. пособие / С.В. Фролова ; Саратов : Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, – 2018

15 Фролова С.В. Групповое психологическое консультирование : учеб. пособие / С.В. Фролова ; Саратов : Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, – 2018

Таблица 11. – Подходы к групповой психологической работе в различных теориях личности

Подходы	Авторы
Психоаналитические группы	Александр Вульф первый предложил применить психоаналитические принципы и техники к работе с группой
Группы экзистенциального опыта	Ролло Мэй, Джеймс Бьюдженталь, Ирвин Ялом
Психодраматические группы	социометрия и психотерапия Якоба Морено
Бихевиористически-ориентированные группы	Уотсон и Тарп, Т-группы
Инкаунтер-группы или группы встреч	лично-ориентированная теория Карла Роджерса [37]
Гештальт-группы	Фриц Перлз
Группы транзактного анализа	Эрик Берн
Рационально-эмотивно поведенческая групповая терапия	Альберт Эллис и т.д.

Наряду с вышеизложенными направлениями специалистами активно используется интегративный подход, объединяющий несколько подходов в работе с одной группой. Как показала практика группового консультирования, техники и принципы различных направлений хорошо сочетаются и дополняют друг друга.

Каждый консультант волен выбрать ту или иную концепцию как основу практики в зависимости от особенностей своей личности, мировоззрения, теоретико-психологических симпатий. Также Р. Кочюнас¹⁶ подчеркивает, что решающее значение имеет не столько сама теория, сколько зрелость личности консультанта и его профессиональная подготовка, подразумевающая высокую интеграцию теоретических познаний и практических навыков.

В ходе теоретических и эмпирических исследований групповой работы был выявлен ряд эффектов. Рассмотрим некоторые из них.

Эффект социального облегчения. Эксперимент был проведен в 1897 году Трипплеттом. В результате которого было выявлено, что велосипедисты

¹⁶ Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия : учеб. пособие / Р. Кочюнас. — 5-е изд. — М.: Академический Проект : Гаудеамус, 2005. — 464 с.

увеличивают скорость в присутствии других велосипедистов.

Эффект присутствия. В зависимости от изменения формы эксперимента (индивидуальные или в группах) фиксировались изменения различных несложных психологических характеристик.

Социальная фасилитация. Это явление возрастания психологических показателей и активизации психической деятельности в группе с установившейся атмосферой доверия и поддержки.

Социальная ингибция. Такое явление фиксируется при повышении конфликтности, напряженности, несовместимостях. В группе происходит понижение психической активности.

Сдвиг к риску. Решения, принимаемые в группах, оказались менее консервативные, обнаруживалась тенденция к принятию более рискованных решений.

Эффект альтруизма. Развитые альтруистические чувства, готовность сопереживать и помогать другому стимулируют собственное развитие, защитные силы, внутренние ресурсы индивида. Происходит своеобразная компенсаторная активация процессов внутреннего саморазвития. Такие индивиды, готовые принимать участие в жизни других, чаще становятся более успешными в жизни (Данилова¹⁷).

Проводя классификацию основных типов групп, Розмари Смид [42] предлагает четыре их вида. Рассмотрим данные виды в сопоставлении с

¹⁷ Данилова Н.Н. Психофизиология: Учебник для вузов / Н.Н. Данилова. — М.: Аспект Пресс, 2012.— 368 с.

целями групповой работы (табл. 12).

Таблица 12. – Основные виды групповой работы и их цели по Р. Смид

Виды групповой работы	Цели групповой работы
Терапевтические группы	Постановка и решение конкретной проблемы. Локальное содействие с целью изменения когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов.
Консультативные группы	Формирование консультативного запроса и реализации целевого плана.
Тренинговые и обучающие группы	Формирование навыков работы с психологической проблемой участников группы.
Рабочие группы	Постановка и решение конкретной проблемы. Обучение психологическим навыкам взаимодействия участников группы.

Групповая работа предполагает предварительную подготовку. Для чего нам важно понимать, какой вид групповой работы и с какими целями мы будем проводить. Для дальнейшей подготовки нам понадобится определить ряд составляющих, необходимых для проведения психологических групп. Итак, рассмотрим основные параметры, необходимые для подготовки, формирования и запуска группы.

Определившись с видом и целями групповой работы необходимо подобрать инструментарий, то есть средства достижения поставленной цели. Такими средствами могут быть разнообразные техники и методики. Их подборка производится согласно выбранному направлению, целям и задачам групповой работы.

Далее происходит определение состава участников. В зависимости от того, будет группа открытая или закрытая состав участников может быть постоянным или изменчивым. Состав может формироваться относительно пола, возраста, темы, профессии и т.п. Он может быть однородным и

разнородным.

Затем формируется сеттинг. Группа может быть краткосрочной и долгосрочной; постоянной и временной; с регулярным графиком и формироваться по необходимости; одна сессия может быть различной по длительности.

Ведущий группы может носить различный ролевой характер: консультант, фасилитатор, организатор, руководитель, ведущий, эксперт, модератор, медиатор, педагог и т.д. Ведущих может быть несколько. Стил и функции ведущего также могут отличаться в зависимости от специфических особенностей группы. Иногда ведущими являются сами участники.

Правила группы могут быть мягкими и более жесткими, формироваться самими участниками или привноситься ведущим или иметь комбинированный характер.

В рамках данного научного исследования мы рассматриваем в качестве инструмента, способного повысить уровень психологического благополучия респондентов, именно групповое психологическое консультирование. Анализ данной формы психологической работы показал обширные его возможности в применении и высокую результативность.

На наш взгляд, группы психологического консультирования в современном мире приобретают особое положение. Помимо прямых целей групповой работы на первый план выходит такая цель, как живое общение непосредственно. Группы психологического консультирования имеют широчайший спектр возможностей, с помощью которых, помимо достижения прямых целей группы можно создать для её участников питательную атмосферу живого общения, кооперации, поддержки и помощи.

Справедливо будет заметить, что групповое психологическое консультирование не является панацеей и не может быть подходящей для разрешения всех психологических проблем. Тем не менее, оно имеет ряд преимуществ перед индивидуальным. И это те преимущества, которые

необходимы в работе над повышением психологического благополучия людей средней зрелости. Перечислим некоторые из них. В группе участники:

- осознают, что они не одиноки в своих переживаниях;
- через взаимодействие лучше понимают себя и свои жизненные ситуации;
- находят безопасное пространство для экспериментов с новыми формами взаимодействия и поведения, получая обратную связь и поддержку;
- обогащают свой арсенал навыков и подходов к разрешению различных жизненных ситуаций, наблюдая за другими участниками;
- осознают свои желания, цели и потребности благодаря групповым процессам;
- проводят самоисследование, понимают свои чувства, убеждения и поступки, формируют собственную Я-концепцию;
- обнаруживают свои внутренние силы, уверенность и точки опоры благодаря групповым процессам.

При анализе психологического благополучия людей средней зрелости в параграфе 1.2. работы, были выявлены те аспекты жизнедеятельности, которые характеризуют позитивное функционирование в период средней зрелости по модусам жизни. Мы выяснили, что в период средней зрелости актуальными темами, влияющими на психологическое благополучие, становятся вопросы преодоления трудностей профессиональной самореализации и карьерного роста, смены профессии и получения дополнительного образования, изменения в семье, семейные конфликты, проблемы переосмысления жизни, смена ценностных ориентаций и т.д. (Фролова¹⁸).

Э. Эриксон, говоря о периоде среднего возраста, отмечал наличие конфликта между продуктивностью и инертностью. Продуктивность — это

¹⁸ Фролова С.В. Групповое психологическое консультирование : учеб. пособие / С.В. Фролова ; Саратов : Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, – 2018

широкое понятие, которое включает в себя способность быть продуктивным во всем — в любви, работе, в игре. Если человек не достигает чувства личностной компетентности, он становится инертным, останавливается и психологически умирает. Когда мы исследуем средний возраст, мы с большей силой осознаем неизбежность собственной смерти. Осознание собственной смертности является основной чертой кризиса среднего возраста и окрашивает нашу оценку того, что мы сделали в нашей жизни. Впервые мы должны лицом к лицу столкнуться с тем фактом, что мы не достигли всего, чего хотели, что мы не оправдали наши ранние ожидания [21].

Групповое психологическое консультирование в период средней зрелости может служить не только открытому выражению накопившихся сдерживаемых чувств, но также и более конструктивному разрешению жизненных задач за счет поддерживающих и стимулирующих эффектов взаимодействия в группе (Фролова¹⁹).

Встречи в группах могут создать для участников благоприятные условия и возможности для преодоления разочарования, безысходности, деструктивного взгляда на свою жизнь. Благодаря групповой работе участники могут произвести переоценку прошлого и настоящего, внести коррективы, сделать выбор и увидеть новые цели.

В разработке принципов построения формата групповых психологических консультаций, направленных на повышение психологического благополучия в период средней зрелости, мы взяли интегральный подход, опираясь в основном на личностно-центрированный подход К. Роджерса и экзистенциальный подход, а также на теории Р.М. Шамионова и К. Рифф, соотношение которых представлены в таблице 10.

В период средней зрелости становится наиболее выраженной

¹⁹ Фролова С.В. Групповое психологическое консультирование : учеб. пособие / С.В. Фролова ; Саратов : Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, – 2018

актуализация предельных понятиях, лежащих в основе человеческого существования и являющихся базовыми в экзистенциальном подходе: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность. Экзистенциальная терапия, основываясь на предположении о том, что мы свободны и ответственны за свои действия и осуществляемые выборы, учит принимать жизнь со всеми её сложностями и парадоксами. Этот процесс включает в себя умение сталкиваться лицом к лицу с неразрешенными проблемами, трудностями, разочарованиями и кризисами, которые к периоду средней зрелости накапливаются во внушительном количестве.

Личностно-центрированный подход К. Роджерса, впрочем, как и экзистенциальный подход, в рамках групповых консультаций, рассматриваются скорее как философия, особое мировоззрение нежели определенный набор техник и методик работы. Целительным является сам климат группы, созданный особым подходом фасилитатора. Основывается он на конкретных способах взаимоотношений, таких как эмпатическое понимание, принятие, забота и искренность. В атмосфере принятия и взаимной заботы, члены группы отбрасывают свои защиты и обращаются к проработке личностно значимых целей, что обычно ведет к соответствующим конструктивным изменениям в их поведении.

Согласно Роджерсу, базовая вера в способности клиента двигаться вперед, если присутствуют соответствующие условия, обеспечивающие рост является центральным источником энергии, позволяющем клиенту и его организму прорваться сквозь преграды, устремиться к актуализации и полноте.

Таким образом, ключевыми факторами в работе фасилитатора послужат принципы искренности и подлинности, безусловного позитивного отношения и принятия и эмпатии.

Формат групповых психологических консультаций, направленных на достижение целей и задач данного исследования будет включать в себя

тематические и неструктурированные встречи, чередующиеся между собой.

Темы встреч сформированы в соответствии с модусами жизни по Р.М. Шамионову. Во время таких встреч группа погрузится в следующие темы:

1. Моя личность и благополучие.
2. Смыслы, ценности и их реализация в реальной жизни.
3. Психологическое и физическое здоровье.
4. Система отношений и связей.
5. Профессиональное самоопределение и реализация.
6. Материальное благополучие.
7. Психологическое благополучие.

Мы полагаем, что последовательное погружение из темы в тему предоставит участникам возможность исследовать сферы своей жизни и обнаружить «слепые пятна» в каждом конкретном модусе. Применение принципов экзистенциального и личностно-центрированного подходов позволит раскрыть потенциал и найти пути решения тех трудностей, которые стоят перед ним в данный возрастной период жизни.

Неструктурированные встречи направлены на возможность естественных проявлений самости каждого участника группы. Отсутствие ограничений в виде темы или других условий расширяет диапазон возможностей проявления. Свободное взаимодействие участников позволит каждому увидеть то, как он строит отношения с другими людьми, обнаружить привычные способы взаимодействия в социальной среде, паттерны и сценарии в различных ситуациях.

Выводы по Главе 1

Анализ и обобщение научных отечественных и зарубежных подходов, описывающих компоненты и феноменологию психологического благополучия, особенности исследуемого возрастного периода и подходы к психологическому групповому консультированию позволил нам сделать следующие выводы:

1. В качестве одной из основных теорий, на которую мы будем опираться в исследовании является подход к изучению благополучия через модусные комплексы (сферы), в которых индивид пытается его достичь Р.М. Шамионова:

- Модус материального пополнения.
- Модус личностного (смыслового) самоопределения.
- Модус социального самоопределения.
- Модус личностного (характерологического) благополучия.
- Модус профессионального самоопределения и роста.
- Модус физического (соматического) и психологического здоровья.

2. В дальнейшем исследовании мы будем рассматривать психологическое благополучие как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (самопринятия, личностного роста, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью (Фесенко, Шевеленкова).

3. Позитивное функционирование компонентов психологического благополучия в модусах жизнедеятельности по Р.М. Шамионову позволяет взглянуть на вопрос психологического благополучия более расширено. В

данном исследовании мы будем опираться именно на такой взгляд и рассматривать психологическое благополучие через призму модусов жизни Р.М. Шамионова в разрезе компонентов психологического благополучия К. Рифф.

4. Сопоставив подходы К. Рифф и модусный подход Р.М. Шамионова мы разработали двумерную модель психологического благополучия, где весь спектр компонентов теории Рифф включен в каждый из модусов жизни Шамионова. Данная модель была названа нами Матрицей психологического благополучия. Далее мы продолжим рассматривать психологическое благополучие через полученную модель.

5. В данной исследовательской работе мы будем опираться на подход к периодизации зрелости Е.И. Степановой, базирующийся на основе определения микровозрастных интервалов психофизиологического и интеллектуального развития взрослых. А именно, мы будем исследовать взрослых людей второго макропериода средней зрелости (36 – 46 лет).

6. Исследуемый возрастной период средней зрелости (36 – 46 лет) – это время полного раскрытия своего потенциала, реализации себя в профессиональной, семейной, социальной, личностной, материальной и других сферах. Ведущей деятельностью является трудовая, профессиональная и творческая. Проявлениями кризиса в данный период жизни являются убывающие физические силы, потеря привлекательности, что негативно сказывается на самооценке и Я-концепции. Основные новообразования данного периода жизни – это продуктивность в профессиональном плане и в плане воспитания следующего поколения. В период средней зрелости происходят корректировка сложившейся системы ценностей, осмысление и переоценка жизни в целом. На первый план выходят потребности в реализации своего творческого потенциала, преобразовании деятельности, сохранении близких отношений с родными и друзьями, передаче накопленного опыта,

подготовке к спокойной и обеспеченной жизни в старости.

7. Неудовлетворенность актуальных потребностей, отсутствие позитивных результатов в сферах важных для исследуемого возрастного периода оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние, вызывает неудовлетворенность.

8. Для выявления позитивного и негативного функционирования в период средней зрелости мы обратились к понятию «зрелая личность», поскольку исследуемый возрастной период максимально близок с данным понятием. Полученные характеристики были распределены по модусам жизни, выделенным Р.М. Шамионовым. В результате были выявлены качества и проявления зрелой личности, характерные для позитивного функционирования в период средней зрелости, а также трудности и проблемы, характерные для негативного функционирования индивида.

9. Проведя соотношение компонентов позитивного функционирования для каждого из модусов в разрезе компонентов психологического благополучия К. Рифф, мы конкретизировали Матрицу психологического благополучия для периода средней зрелости. Таким образом, мы получили особенности проявления психологического благополучия в средней зрелости.

10. Групповое психологическое консультирование способствуют созданию социальных связей, улучшению навыков общения, снижению чувства одиночества и личностному росту. В условиях современного мира, где стрессы и вызовы становятся все более актуальными, такие группы могут играть ключевую роль в поддержании психоэмоционального здоровья.

11. Групповое психологическое консультирование способствует повышению психологического благополучия по нескольким причинам: члены группы могут осознавать, что они не одиноки в тех вопросах, которые их волнуют; участники начинают лучше понимать себя и свои жизненные ситуации; наблюдая за другими участниками, можно обогатить и собственный

арсенал навыков и подходов к разрешению различных жизненных ситуаций; группа способствует процессу самоисследования, помогает понять свои чувства, убеждения, поступки, сформировать собственную Я-концепцию; благодаря групповым процессам участники обнаруживают свои источники силы, уверенности и точки опоры и т.д.

12. Групповое психологическое консультирование в период средней зрелости способствует не только открытому выражению накопившихся сдерживаемых чувств, но также и более конструктивному разрешению жизненных задач за счет поддерживающих и стимулирующих эффектов взаимодействия в группе. Встречи в группах призваны создать для участников благоприятные условия и возможность для преодоления разочарования, безысходности, деструктивного взгляда на свою жизнь. Благодаря групповой работе появляется возможность произвести переоценку прошлого и настоящего, внести коррективы, сделать выбор и увидеть новые цели.

13. Учитывая характер исследуемой темы и возрастную группу, в разработке принципов групповых психологических консультаций в основном мы опирались на личностно-центрированный подход К. Роджерса и экзистенциальный подход. Личностно-центрированный подход К. Роджерса, впрочем, как и экзистенциальный подход, в рамках групповых консультаций, рассматриваются скорее как философия, особое мировоззрение нежели определенный набор техник и методик работы. Целительным является сам климат группы, созданный особым подходом фасилитатора.

14. Ключевыми факторами в работе фасилитатора послужат принципы искренности и подлинности, безусловного позитивного отношения и принятия и эмпатии. Формат групповых психологических консультаций, будет включать в себя тематические и неструктурированные встречи, чередующиеся между собой. Темы встреч сформированы в соответствии с модусами жизни по Р.М. Шамионову.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ В ПРОЦЕССЕ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1. Методика проведения констатирующего эксперимента и обсуждение результатов

Проведя теоретический анализ литературы по теме психологического благополучия периода средней зрелости и групп психологического консультирования, мы спланировали и провели констатирующий эксперимент. Для достижения поставленных целей были набраны три группы мужчин и женщин в возрасте 36 – 46 лет, выразивших желание повысить свой уровень психологического благополучия.

На основе теоретического анализа научной литературы по проблеме психологического благополучия в период средней зрелости нами были выделены компоненты и уровни, которые представлены в таблице 13.

Таблица 13. – Компоненты и уровни психологического благополучия в период средней зрелости

Компонент	Уровни			Методы и методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Модус материального пополнения	<ul style="list-style-type: none"> - потеря источника дохода в связи с кризисом в профессиональной сфере; - разочарование и отчаяние по поводу достигнутого материального положения, не желание больше предпринимать усилий и что-то менять; - ощущение упущенных возможностей 	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие стабильности в уровне материального достатка; - неудовлетворенность достигнутым уровнем дохода; - механизм распределения ресурсов несбалансирован; - поиск новых источников вызывает затруднения или отсутствует; - материальное положение вызывает беспокойство и неуверенность 	<ul style="list-style-type: none"> - осознание и принятие личностных качеств, которые рассматриваются как условие материальных достижений; - высокая степень принятия и ценности достигнутого материального уровня; - достижение и поддержание целесообразного материального уровня; - способность переориентироваться в стратегиях материального обеспечения; - осознание и принятие личностных качеств, которые рассматриваются как условие достижений; - способность ставить и достигать цели материальных достижений; - реалистичный взгляд на область материальных достижений себя и окружающих 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) 2. Опросник «Удовлетворенность жизнью» Мельниковой Н.Н. 3. Опросник для изучения степени удовлетворённости своим функционированием в различных сферах (И.Колер) 4. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьев 5. Анкета кандидата на участие в группе психологического консультирования, включающая в себя блок вопросов по модусам жизни Р.М. Шамянова
Модус личностного (смыслового) самоопределения	<ul style="list-style-type: none"> - состояние одиночества, разочарование, отчаяние, депрессия; - подверженность стрессу; - рост противоречий между целостностью мировоззрения и однолинейностью развития, в результате чего человек может утратить смысл жизни; - кризис идентичности 	<ul style="list-style-type: none"> - неустойчивая самооценка; - шаткая уверенность в собственных ценностно-смысловых ориентирах; - сомнения в том, что находится на своём месте 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование достаточного уровня самоуважения; - положительная оценка своих способностей, энергии; - умение находить возможности удовлетворения потребности в личностном росте; - глубинные смысловые структуры; - способность адаптироваться и переориентироваться в ценностно-смысловых аспектах; - степень осознанности отношений к действительности; - способность самостоятельно выбирать, не взирая на нормы и стандарты общества; - способность ставить и достигать цели; - осознанность собственных приоритетов, смыслов и ценностей, направленности жизнедеятельности; - способность формировать, сохранять и преобразовывать социальные связи 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. 2. Опросник «Удовлетворенность жизнью» Мельниковой Н.Н. 3. Опросник для изучения степени удовлетворённости своим функционированием в различных сферах (И.Колер) 4. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьев 5. Анкета кандидата на участие в группе психологического консультирования, включающая в себя блок вопросов по модусам жизни Р.М. Шамянова

Продолжение таблицы 13

Компонент	Уровни			Методы и методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Модус социального самоопределения	<ul style="list-style-type: none"> - потеря влияния в социальном окружении; - потерянности в ролях в связи с появлением нового поколения; - утрата чувства «своего места». 	<ul style="list-style-type: none"> - отношения с коллегами и окружающими периодически бывают с негативным оттенком; - нестабильность собственной позиции; - ограниченный круг общения; - снижение качества и интенсивности общения; - снижение удовлетворенности от общения 	<ul style="list-style-type: none"> - гибкость и развитость социальных ролей; - понимание собственных приоритетов в социальных связях; - период расцвета семейной жизни, карьеры и творческих способностей; - стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению; - реализация своего творческого потенциала, необходимость передать свой опыт другому поколению; - стабилизация системы социальных ролей, определение положения в обществе, укрепление социального статуса; - способность ставить новые цели, согласно новым жизненным обстоятельствам; - забота о сохранении близких отношений с родными и друзьями 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. 2. Опросник «Удовлетворенность жизнью» Мельниковой Н.Н. 3. Опросник для изучения степени удовлетворенности своим функционированием в различных сферах (И.Колер) 4. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьев 5. Анкета кандидата на участие в
Модус личного (характерологического) благополучия	<ul style="list-style-type: none"> - критическое, отношение к своему жизненному опыту и достижениям; - ощущение, что «жизнь прошла бессмысленно, и время уже потеряно»; - избегание самоанализа, отрицание, нежелание видеть необходимость в переосмыслении и переменах; - сосредоточенность на себе, на своих потребностях, ведущее к застою. 	<ul style="list-style-type: none"> - не стабильное отношение к собственной личности; - эмоциональные качели; - самочувствие скорее положительное, чем отрицательное 	<ul style="list-style-type: none"> - обогащение я-концепции»; - самоактуализация в пределах нравственных правил и личностных самооценок; - склонность к философским обобщениям; - состояние мудрости; - способность активно участвовать в жизни общества и эффективное использование своих знаний и способностей; - конструктивное решение жизненных проблем; - развитое чувство ответственности за содержание своей жизни перед собой и перед другими; - формирование индивидуального жизненного стиля; - потребность в заботе о других людях; - стремление к психологической близости с другим человеком; - способности к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) 2. Опросник «Удовлетворенность жизнью» Мельниковой Н.Н. 3. Опросник для изучения степени удовлетворенности своим функционированием в различных сферах (И.Колер) 4. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьев 5. Анкета кандидата на участие в группе психологического консультирования, включающая в себя блок вопросов по модусам жизни Р.М. Шамянинова

Окончание таблицы 13

Компонент	Уровни			Методы и методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Модус профессионального самоопределения и роста	<ul style="list-style-type: none"> - потеря работы; - профессиональная деформация; - профессиональное разочарование (выгорание); - отсутствие продуктивности, инертность. 	<ul style="list-style-type: none"> - вовлеченность в профессиональную деятельность несет не постоянный характер; - уровень удовлетворенности профессиональными достижениями имеет средний показатель; - периодическая физическое и эмоциональное утомляемость от профессиональной деятельности; - интерес к работе имеет не стабильный характер; - собственная позиция в профессиональной сфере имеет не устойчивый характер 	<ul style="list-style-type: none"> - ощущение «своего» места в профессиональной среде; - знание своих талантов и способностей; - спокойное отношение к ограничениям в профессиональной сфере; - способность вносить необходимые перемены профессиональную область; - наличие собственной позиции в профессиональной деятельности; - успешная профессиональная деятельность, которая обеспечивает самоактуализацию личности; - ощущение, что цели достигаются; - наличие позитивной ясной позиции в профессиональной области; - в общении с коллегами удовлетворен, доброжелателен и приветлив; - удовлетворенность рабочим коллективом; - удовлетворенность справедливостью решений, ценностями организации 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) 2. Опросник «Удовлетворенность жизнью» Мельниковой Н.Н. 3. Опросник для изучения степени удовлетворённости своим функционированием в различных сферах (И.Колер) 4. Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьев 5. Анкета кандидата на участие в группе психологического консультирования, включающая в себя блок вопросов по модусам жизни Р.М. Шамянова
Модус физического и психологического здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - застой и страхи, связанные с потерей здоровья с возможностью реализоваться в этой жизни; - ухудшается общее самочувствие: зрение, замедляются реакции, ослабевает сексуальная потенция у мужчин, женщины подходят к периоду климакса. 	<ul style="list-style-type: none"> - соматическое и психологическое здоровье не сбалансировано; - время от времени возникают некоторые сбои в работе организма и психики, исчезают после должного внимания к организму и отдыху; - частота заболеваемости средняя 	<ul style="list-style-type: none"> - принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним; - наличие проверенных способов поддержания физического самочувствия и формы; - благоприятное проживание кризисов; - оптимальная нагрузка на тело, мозг и психику; - понимание предстоящих физиологических и психических изменений и способность целенаправленно производить профилактические мероприятия; - наличие близкого окружения, оказывающее благоприятное воздействие на психическое и физическое здоровье; - преобладающий положительный эмоциональный фон общения, активность, работоспособность 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) 2. Опросник качества жизни SF-36 J. Ware, C. Sherbourne (Адаптация ИКФИ) 3. Анкета кандидата на участие в группе психологического консультирования, включающая в себя блок вопросов по модусам жизни Р.М. Шамянова

Для проведения диагностики и реализации программы исследования был подобран следующий комплекс диагностических инструментов:

1. Опросник для изучения степени удовлетворенности своим функционированием в различных сферах. (И. Колер) (Карвасарский²⁰).
2. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) [54].
3. Тест на удовлетворенность жизнью Н.Н. Мельниковой²¹.
4. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО/PIL) в адаптации Д.А. Леонтьева²².
5. Опросник качества жизни SF-36 [70].
6. Анкета кандидата на участие в группе психологического консультирования, включающая в себя блок вопросов по модусам жизни Р.М. Шамионова [53].
7. Анкета участника группы психологического консультирования.

Рассмотрим кратко выбранные методики.

1. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко позволяет диагностировать уровень психологического благополучия индивида. Для определения уровня благополучия предлагается заполнить опросник, состоящий из 84

²⁰Клиническая психология : учебник для студентов медицинских вузов и факультетов клинической психологии / [Абабков В.А. и др.] ; под ред. Б.Д. Карвасарского. - 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Питер, 2011. - 861 с.

²¹Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности : учебное пособие / Н.Н. Мельникова ; Челябинск – Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.

²²Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.

утверждений, которые в свою очередь складываются в 6 шкал:

1. Положительные отношения с другими.
2. Автономия.
3. Управление окружением.
4. Личностный рост.
5. Цель в жизни.
6. Самопринятие.

Фесенко и Шевеленкова дополнили опросник содержательной интерпретацией дополнительными шкалами:

7. Баланс аффекта.
8. Осмысленность жизни.
9. Человек как открытая система.
10. Автономия.

2. Опросник И. Колера (I. Karler) для изучения степени удовлетворенности своим функционированием в различных сферах направлен на изучение степени удовлетворенности респондента своим функционированием в различных сферах жизни: в супружеской жизни, во взаимоотношениях с родственниками, в профессиональной сфере, в социальной сфере. Методика позволяет выявить проблемные зоны жизнедеятельности клиента.

Опросник содержит 45 вопросов, затрагивающих вышеперечисленные сферы.

3. Тест на удовлетворенность жизнью Н.Н. Мельниковой (УДЖ) направлен на изучение субъективного чувства удовлетворённости жизнью. Удовлетворённость жизнью рассматривается как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия я – Жизнь». Опросник включает 46 утверждений, которые испытуемый должен оценить. В результате факторного анализа в общей структуре опросника УДЖ выделены

четыре фактора, отражающие качество взаимодействия «я – Жизнь».

Первый фактор описывает положительный компонент удовлетворенности, а три остальных – разные составляющие неудовлетворенности жизнью:

Фактор 1 –жизненная включённость.

Фактор 2 –разочарование в жизни.

Фактор 3–усталость от жизни.

Фактор 4–беспокойство о будущем.

Эти факторы отражают субъективное восприятие качества взаимоотношений между человеком и окружающей средой. Результаты опросника «УДЖ» служат показателем приспособленности человека к жизни, основанным на его собственных внутренних критериях.

4. Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева (СЖО/PII) является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика. В свою очередь, последний был разработан на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла.

Шкалы методики:

- Цели в жизни.
- Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.
- Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией.
- Локус контроля – Я.
- Локус контроля – Жизнь.

Из пяти шкал три являются ориентациями на смысл жизни в трех временных рамках: будущем, настоящем и прошлом.

Две оставшиеся шкалы («локус контроля–Я» и «локус контроля–Жизнь») описывают различные грани внутреннего локуса контроля.

Кроме того, рассчитывается общий показатель осмысленности жизни (интегральный показатель) путем суммирования баллов по всем 20 пунктам

методики.

5. Опросник качества жизни SF-36 оценивает общее благополучие и удовлетворенность аспектами жизни, на которые влияет состояние здоровья.

Вопросы сгруппированы в восемь шкал:

- физическое функционирование;
- ролевая деятельность;
- телесная боль;
- общее здоровье;
- жизнеспособность;
- социальное функционирование;
- эмоциональное состояние;
- психическое здоровье.

Шкалы группируются в два показателя: Physicalhealth (PH)–физический компонент здоровья и Mental Health (MH)–психологический компонент здоровья:

6. Анкета кандидата на участие в группе психологического консультирования, включающая в себя блок вопросов по модусам жизни Р.М. Шамянова.

Нами была составлена анкета, содержащая в себе условно 4 блока информации о респонденте:

1. Личные данные (ФИО, возраст и т.п.).
2. Социальное положение (семейное положение, образование, доход и т.п.).
3. Вопросы по каждому модусу сфер жизни Р.М. Шамянова.
4. Состояние физического и психологического здоровья.

Анкета предназначена для сбора необходимых в исследовании данных о респонденте, о его психологической пригодности для проведения групповых психологических консультаций, а также для диагностики функционирования

респондента по модусам жизнедеятельности (Приложение А).

7. Анкета участника группы психологического консультирования.

Данная анкета заполняется участниками после прохождения групповых психологических консультаций для постдиагностики функционирования респондента по модусам жизнедеятельности (Приложение А).

Содержит в себе 3 блока вопросов:

1. Личные данные.
2. Вопросы по каждому модусу сфер жизни Р.М. Шамионова.
3. Обратная связь по пройденному циклу встреч.

Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

В исследовании приняли 27 человек в возрастном периоде 36 – 46 лет, из них 15% мужчин и 85% женщин, средний возраст составил 38 лет (Приложения Б).

Большинство респондентов (86%) имеют высшее образование, по 7% имеют ученую степень и среднее специальное образование. Что касается уровня доходов респондентов, то у 41% испытуемых доходов хватает на покрытие расходов и ещё остаются деньги, 30% доходов хватает только на покрытие расходов, 19% доходов не хватает на покрытие ежемесячных расходов и 11% не имеют собственного заработка. Семейных респондентов 52%, живут в неофициальном браке 11%, имеют пару, но не живут вместе 7% и 30% респондентов не состоят в отношениях. У 74% испытуемых есть дети. Относительно состояния здоровья мы выяснила, что хронические заболевания имеются у 44% респондентов.

Исследование респондентов на предмет удовлетворённости жизненными сферами (модусами жизни) по Р.М. Шамионову показали

следующие результаты (рис. 3, Приложение Б).

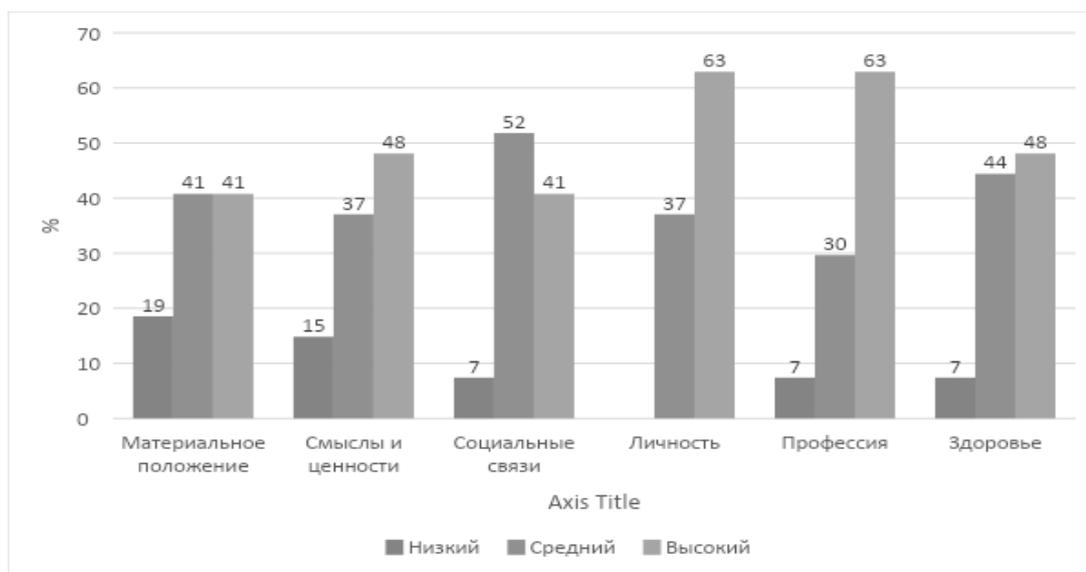


Рис. 3. Распределение респондентов по уровням удовлетворенности жизненными сферами по Р.М. Шамионову (в %)

Наибольшую неудовлетворенность респонденты отмечают по следующим сферам жизни:

1) материальное положение – 19% респондентов находят свое материальное положение не благополучным;

2) смыслы и ценности – 15% респондентов испытывают недостаточное удовлетворение в осмысленности своей жизни и реализации собственных смыслов и ценностей;

3) профессиональная реализация, социальные связи и здоровье – по 7% респондентов соответственно не удовлетворены своим профессиональным самоопределением и профессиональной реализацией; испытывают неудовлетворенность в системе социальных связей и отношений; недовольны состоянием здоровья на момент проведения исследования.

Характерно, что только в сфере удовлетворенности своей личностью ни один из респондентов не отмечает максимально низких оценок. Как раз высокий уровень удовлетворенности наблюдается в сферах удовлетворенность своей личностью, а также в сфере профессиональной

реализации – по 63%.

В ходе экспериментального исследования был выявлен уровень психологического благополучия испытуемых по шкале опросника К. Рифф. (рис. 4., Приложение Б).

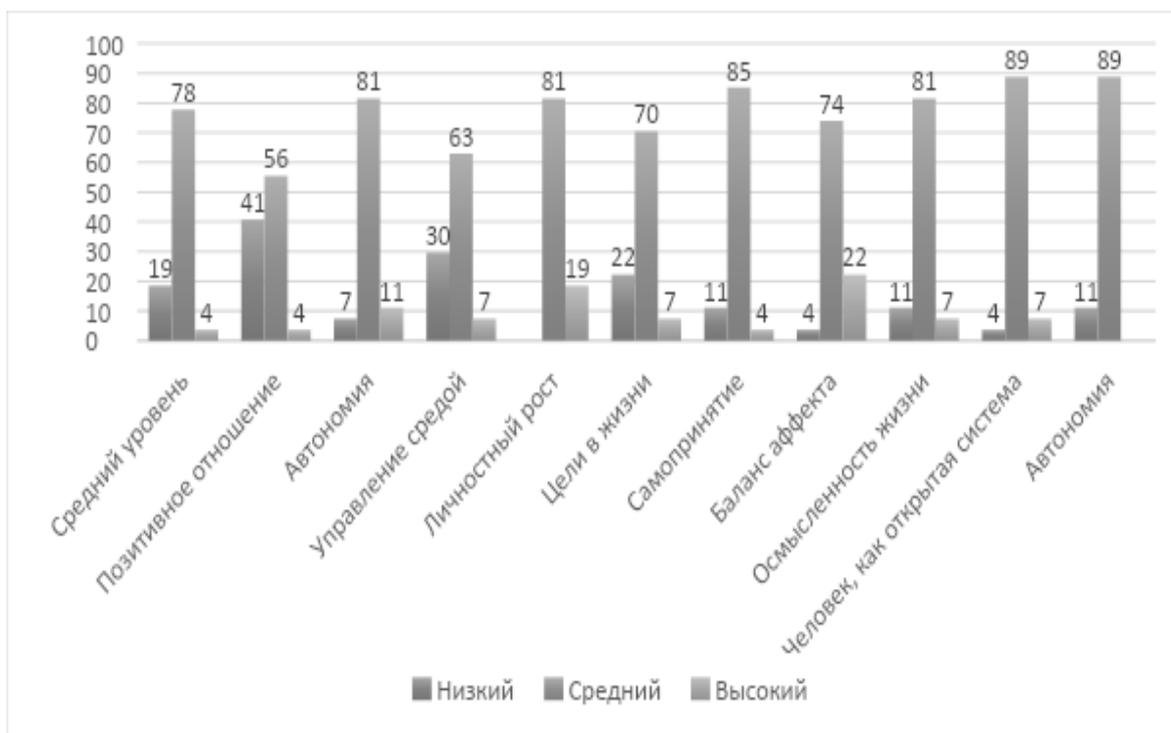


Рис. 4. Распределение респондентов по уровням психологического благополучия по опроснику К. Рифф (в %)

Большинство респондентов отмечают неудовлетворенность по шкале «позитивные отношения» (41%), что говорит о неудовлетворенности социальными связями, недостаточности близких, приятных, доверительных отношений с окружающими.

Также значительное количество испытуемых (30%) по шкале «управление средой» отмечают неспособность справляться с повседневными делами, испытывают чувство бессилия в управлении окружающим миром. Испытуемые переживают невозможность изменить или улучшить условия своей жизни, ощущают бессилие в управлении окружающей средой. Березин Б.Ю. отмечает, что «важной отличительной чертой психологического

благополучия является гармония внутреннего мира человека с окружающей средой, а также равновесие между отдельными компонентами субъективной реальности личностного «я» [5, с. 79].

Следующим по значимости идет шкала «цели в жизни», где 22% респондентов отмечают отсутствие целей в жизни и чувства осмысленности жизни.

В тоже время мы видим, что по шкале «личный рост» 19% респондентов отмечают полную удовлетворенность. На втором месте по степени удовлетворенности идет шкала «автономия» и составляет 11%. Из всех шкал опросника испытуемые наиболее удовлетворены ростом своей личности, реализацией своего потенциала и ощущают независимость и способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках.

Высокие баллы у 22% респондентов по шкале «баланс аффекта» говорят о том, что респонденты испытывают негативную самооценку, недовольство и неудовлетворенность обстоятельствами собственной жизни. Негативно относятся к себе и собственной жизни. Ощущают собственную никчемность и бессилие. Испытывают недостаток способности поддерживать позитивные отношения с окружающими, не верят в собственные силы.

Далее рассмотрим результаты исследования по опроснику

удовлетворенности жизнью Н.Н. Мельниковой (рис. 5, Приложение Б).

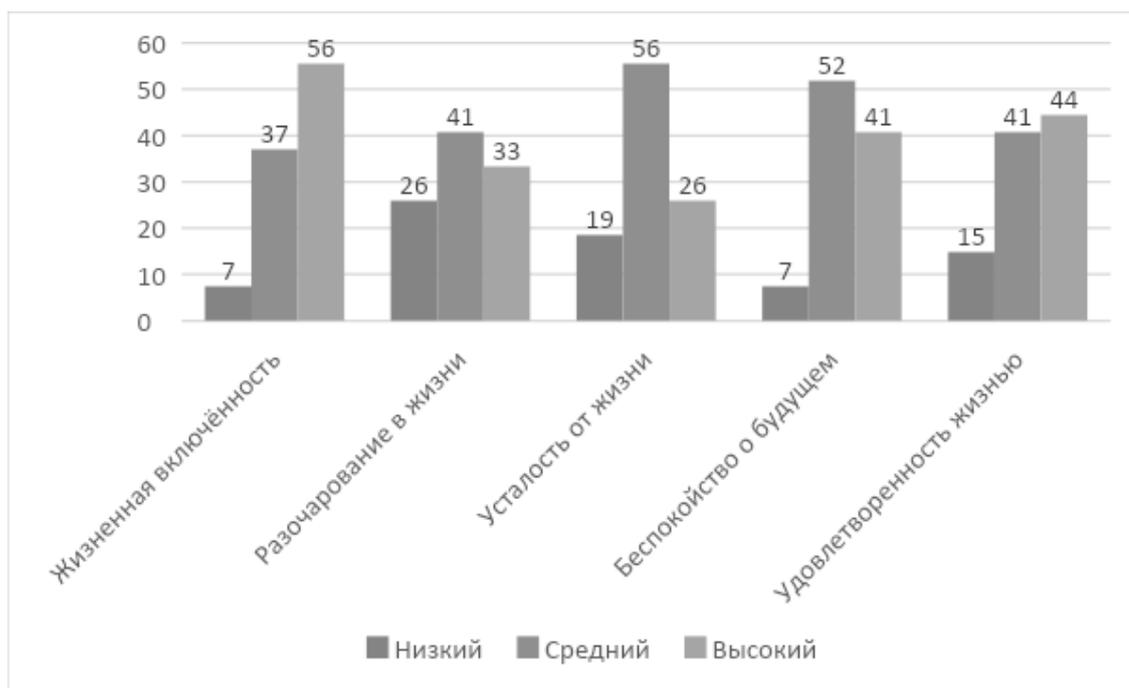


Рис. 5. Распределение респондентов по уровням удовлетворённости жизнью Н.Н. Мельниковой (УДЖ) (в %)

Наибольшее внимание привлекают факторы «разочарование в жизни» (26%) и «усталость от жизни» (19%), по которым испытуемые отмечают самые низкие показатели удовлетворенности.

Полученные данные показывают, что респонденты испытывают разочарование, досаду и обиду, ощущают несправедливость из-за расхождения желаемого с действительным, когда прилагаемые усилия не достигают цели. Отражаются эти переживания метафорой «Жизнь проходит мимо меня».

Ощущают усталость, истощение, физическую слабость, а также сопутствующие им пассивность, апатию, ощущение разбитости и отсутствия желаний. Такое состояние можно описать метафорой «Жизнь изматывает меня».

При этом фактор «жизненная вовлеченность» имеет выдающиеся значения, превышая средний уровень, и составляет 56%. Респонденты

испытывают экзистенциальное насыщение и целостность, погружаясь в настоящий момент, наслаждаясь проживанием текущего момента. Их характеризует психомоторная активность, побуждение к действию. Наблюдается преобладание положительных аффективных состояний, таких как радость, гедонистическое удовлетворение и эмоциональная стабильность. Эти субъективные переживания находят выражение в метафорических конструкциях, указывающих на непосредственную связь с Жизненным началом: «я сопричастен Жизни», «я плыву в потоке Жизни», «я проживаю Жизнь!».

Также 44% респондентов отмечают выше среднего общий показатель по опроснику «удовлетворенность жизнью». Установлено, что 44% респондентов испытывают удовлетворенность жизнью, которая представляет собой субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «я– Жизнь».

Результаты исследования смысложизненных ориентаций Леонтьева (СЖО) приведены ниже (рис. 6. Приложение Б).

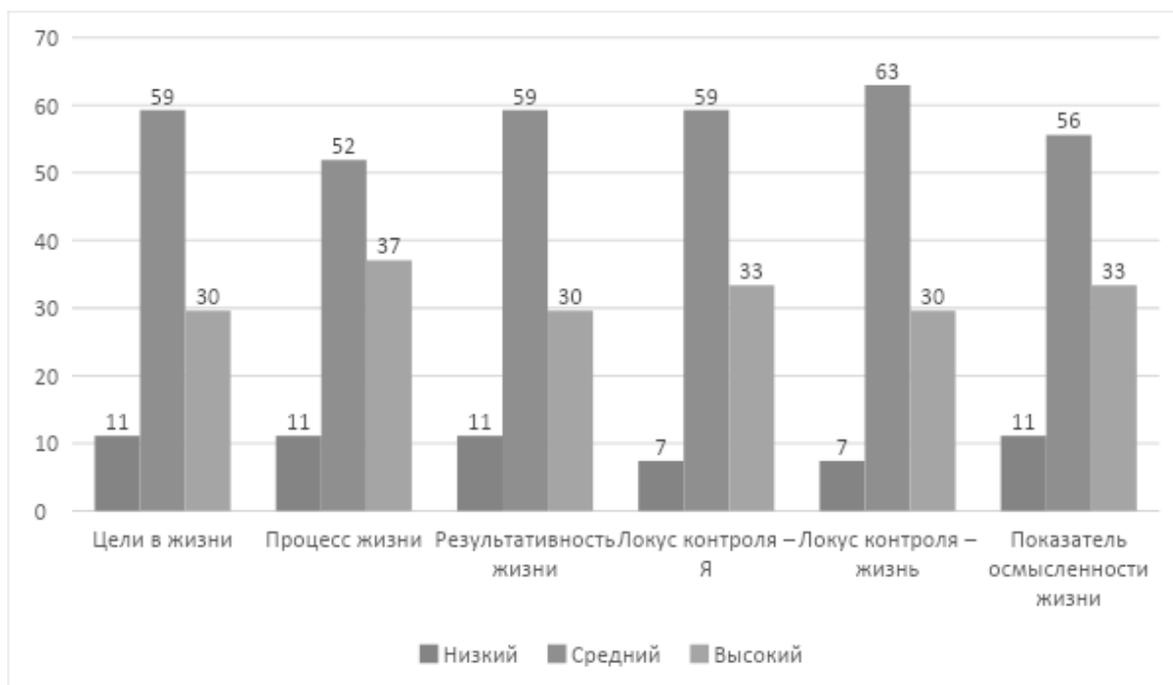


Рис. 6. Распределение респондентов по уровню смысложизненных

ориентаций по Д.А. Леонтьеву (СЖО/PII) (в %)

Шкалы «цели», «процесс» и «результат» представляют собой смысложизненные ориентации в трех временных координатах – будущем, настоящем и прошлом. По ним респонденты показывают одинаковый результат в 11% по низкому уровню. То есть в равной степени испытуемые переживают отсутствие целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; ощущают низкую наполненность смыслом процесса своей жизни, отражающего настоящее и низко оценивают продуктивность и осмысленность прожитой части жизни.

Схожие результаты описаны А.А. Скорыниным, который делает вывод, что психологическое благополучие – многомерное психическое явление, включающее в себя ряд компонентов и показана тесная взаимосвязь с такими составляющими, как «способность устанавливать и поддерживать доверительные отношения с окружающими» и «осознание целей своей жизни, стремление к их достижению, к личностному росту и саморазвитию» [41, с.92].

Шкалы «локус контроля – Я» и «локус контроля – Жизнь», характеризующие два разных аспекта внутреннего локуса контроля также имеют равные значения по 7% в низком уровне.

Значения высокого уровня имеют близкие показатели по всем шкалам – в пределах от 30% до 37% по каждой из шкал. Самый высокий из них (37%) – по шкале «процесс жизни». Испытуемые воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

Физическое и психологическое здоровье играют важную роль в психологическом благополучии. Рассмотрим результаты исследования по

опроснику качества жизни SF-36 (рис. 7. Приложение Б)

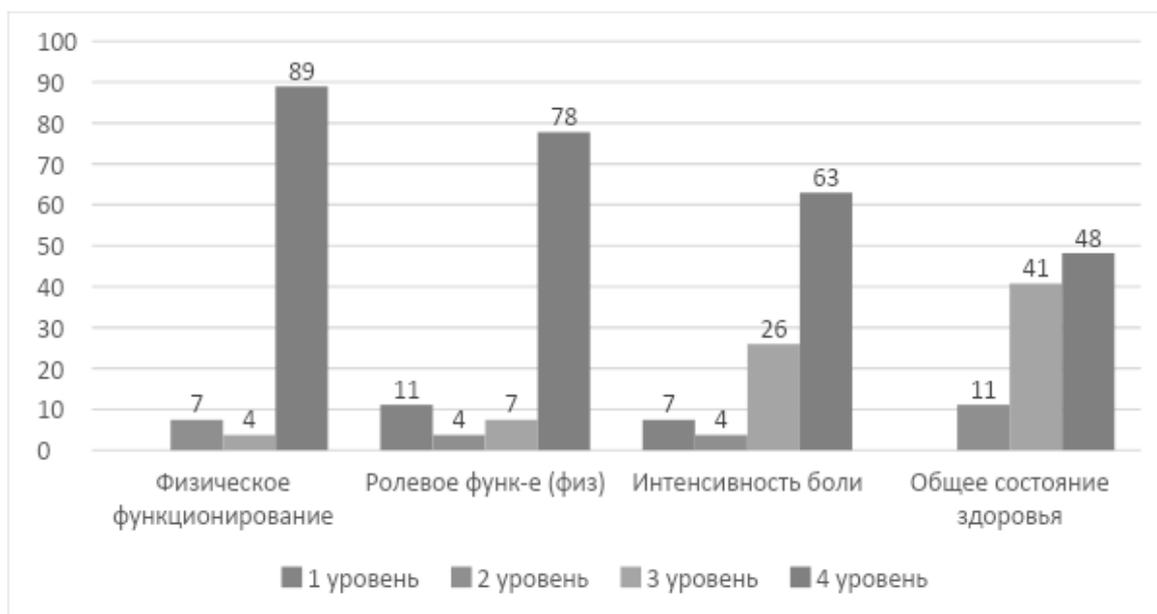


Рис. 7. Распределение респондентов по уровням качества жизни (физический компонент здоровья) SF-36 (в %)

Наиболее низкие показатели отмечаются по шкалам «ролевое функционирование» (11%) и «интенсивность боли» (7%). Повседневная деятельность данных испытуемых значительно ограничена физическим состоянием здоровья и причиняет боль.

Большинство респондентов (48 – 89%) отмечают высокие значения по каждой шкале. Самые значительные из них в размере 89% и 78% отмечаются в шкалах «физическое здоровье» и «ролевой функционирование» соответственно. В целом респонденты чувствуют себя физически здоровыми

и способными функционировать в социуме.

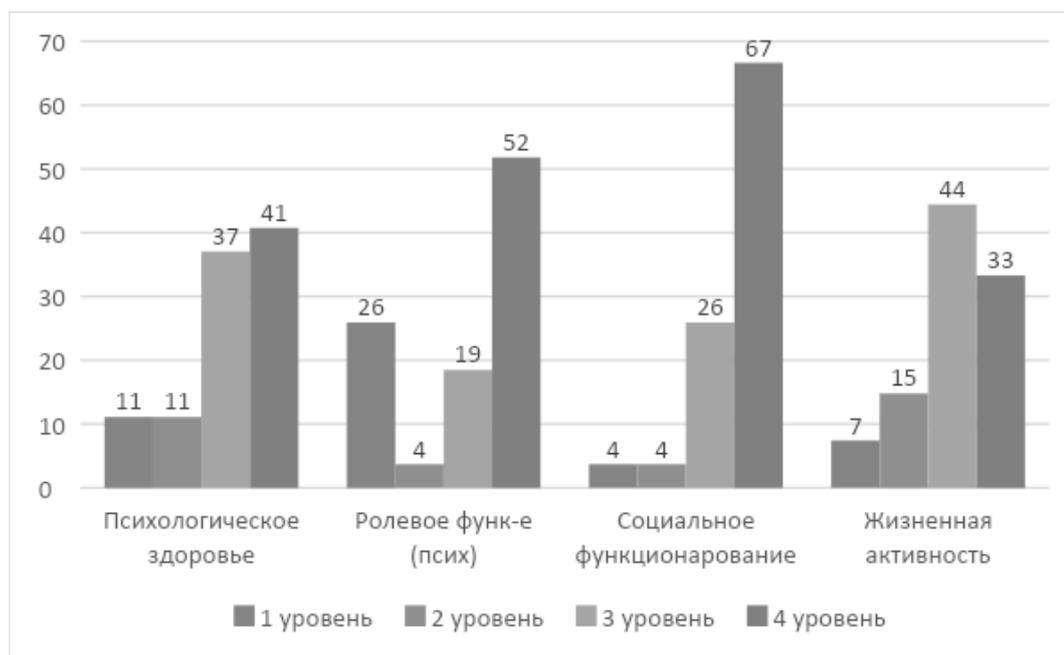


Рис. 8. Распределение респондентов по уровням (психологический компонент здоровья) жизни SF-36 (в %)

В показателе психологического компонента здоровья 26% респондентов отмечают низкий уровень по шкале «ролевое функционирование» (рис. 8). У данных респондентов имеется ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния. А также 11% отмечают низкий уровень «психологического здоровья». 7% респондентов ощущают себя обессиленными, утомленными, имеют сниженную «жизненную активность».

Шкалы «социальное» и «ролевое функционирование» показывают высокий уровень – 67% и 52% соответственно. Менее всего высокий уровень отмечен по шкале «жизненная активность» и составляет 33% испытуемых.

Далее рассмотрим результаты исследования по опроснику И. Колера, показывающие степень удовлетворенности своим функционированием по каждой из сфер опросника: в супружеской жизни, во взаимоотношениях с родственниками, в профессиональной сфере и в социальной сфере (рис. 9 – 12.

Приложение Б).

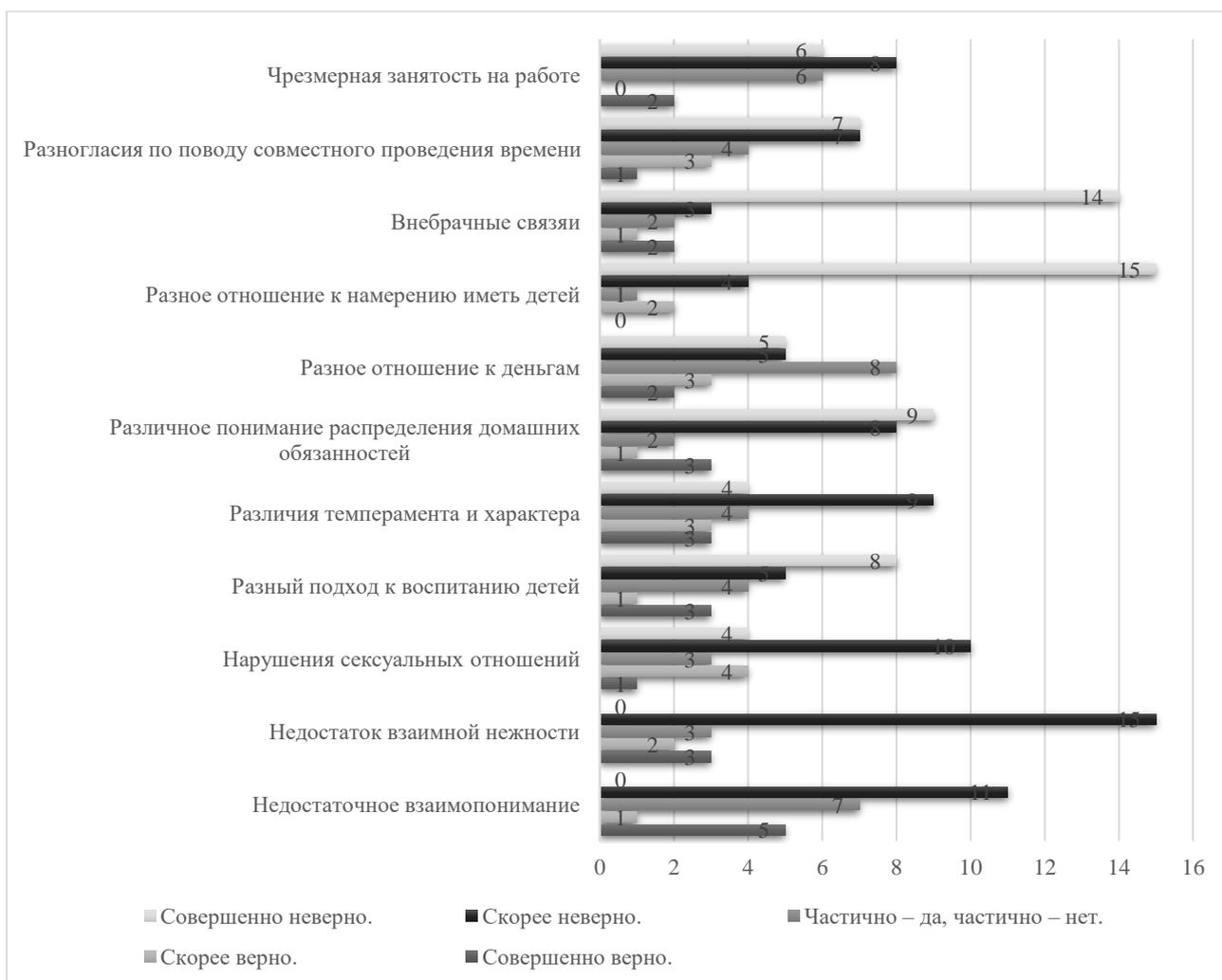


Рис. 9. Источники трудностей в супружеской жизни (в %)

Наибольшие сложности в супружеской жизни респонденты отмечают по следующим причинам: брак страдает от недостаточного взаимопонимания (21%); разногласия в подходах воспитания детей (14%); различия темперамента и характера (13%); недостаток взаимной нежности (13%); различия в понимании распределения домашних обязанностей (13%).

На втором месте выступают следующие причины трудностей в супружеской жизни: нарушение сексуальных отношений (16%); разногласия по поводу совместного проведения времени (14%); отношение к деньгам

(13%); различные темперамент и характер (13%).

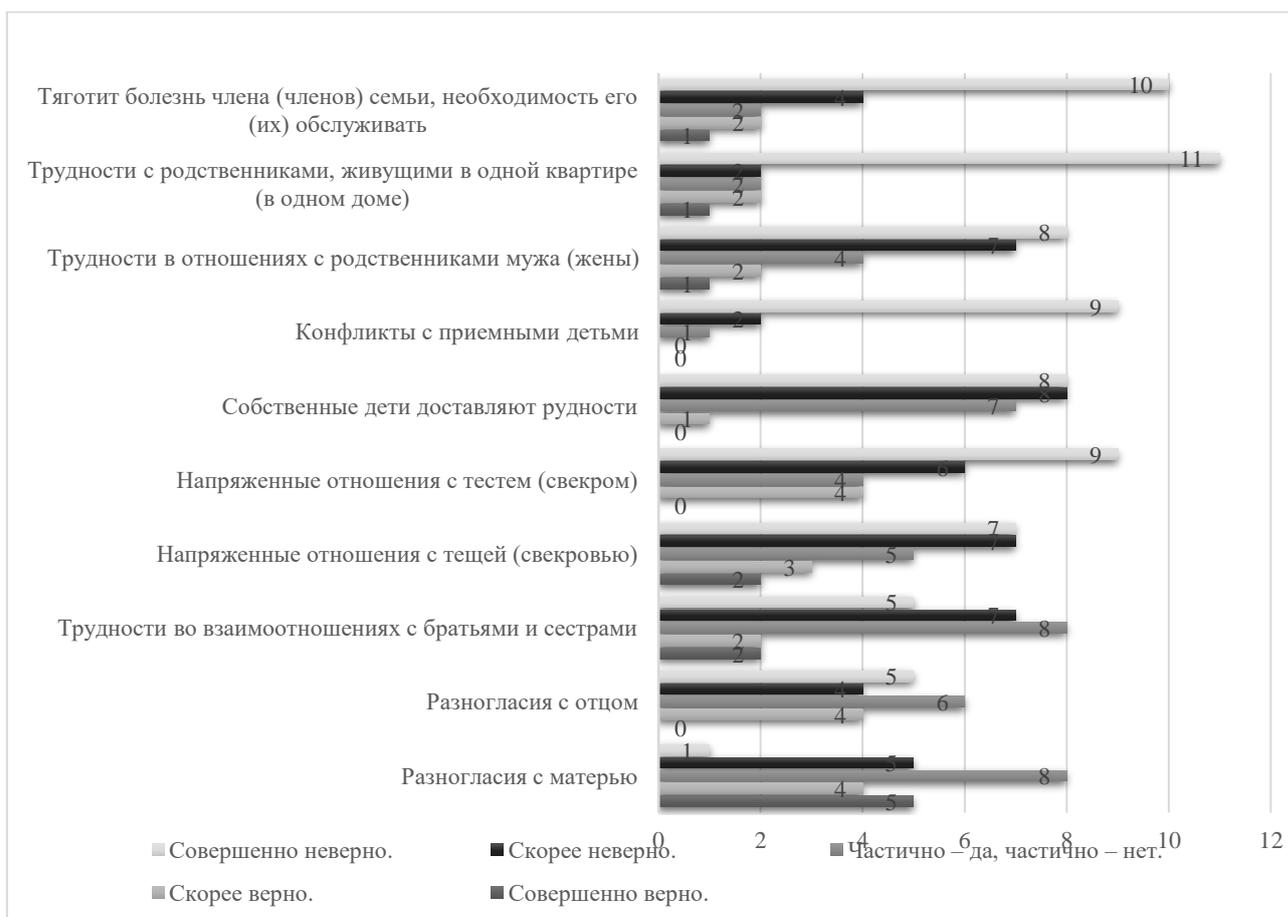


Рис. 10. Источники трудностей во взаимоотношениях с родственниками (в %)

В сфере взаимоотношений с родственниками респонденты отмечают следующие наибольшие трудности: разногласия с матерью (24%); напряженные отношения с тещей (свекровью) (8%); трудности в общении с сиблингами (8%).

Чуть менее значимые, но трудности: разногласия с матерью (16%); разногласия с отцом (21%); напряженные отношения с тещей (свекровью)

(8%).

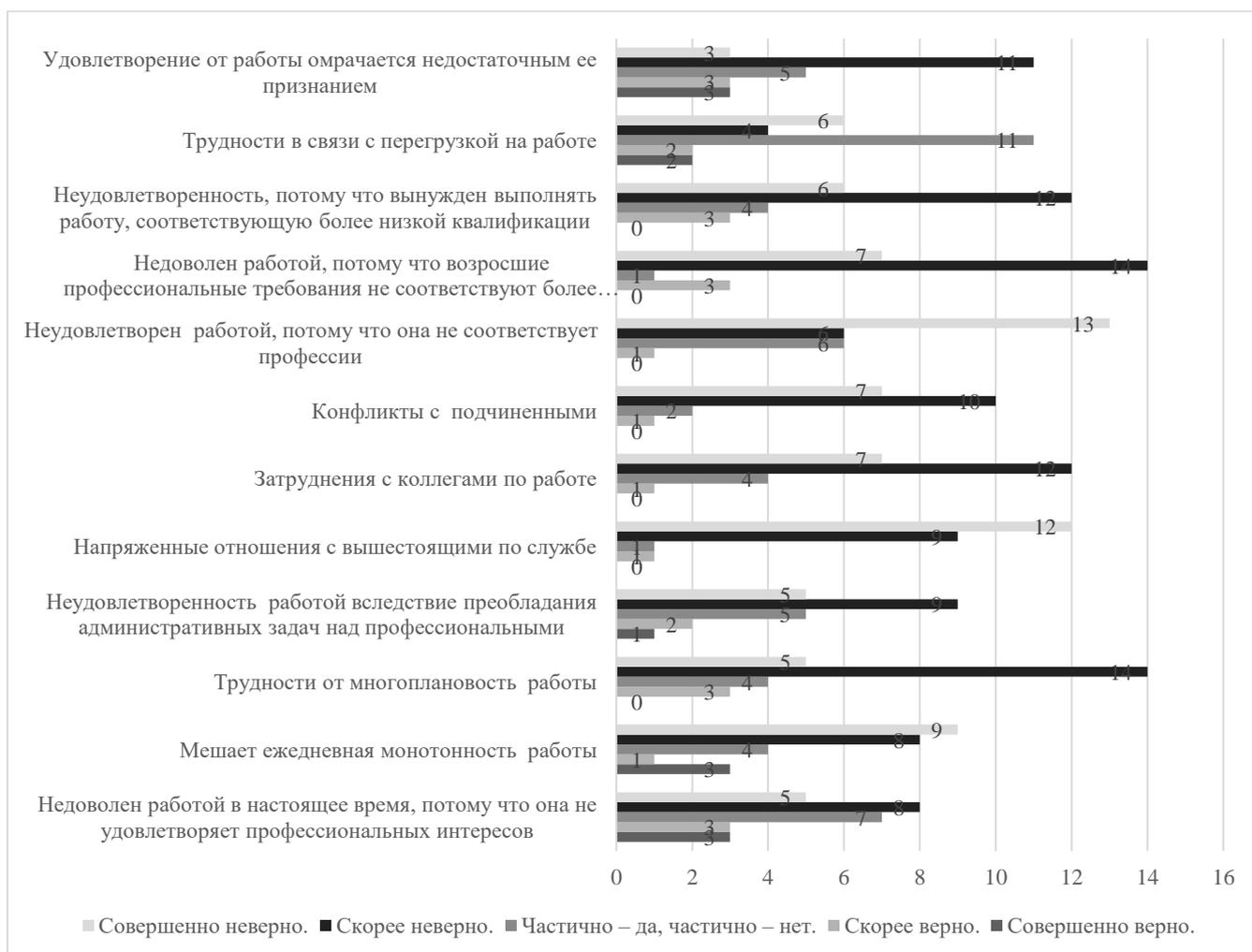


Рис. 11. Источник трудностей в профессиональной сфере (в %)

Трудностями в профессиональной сфере испытуемые отмечают: недостаточное признание на работе (12%); монотонность работы (12%); работа не удовлетворяет профессиональных интересов (12%); перегрузка (8%).

Следующие по значимости трудности: недостаточное признание на работе (12%); многоплановость работы (12%); перегрузка (8%); работа не удовлетворяет профессиональных интересов (12%); возросшие профессиональные требования не соответствуют квалификации (12%); выполнение работы, соответствующей более низкой квалификации (12%); преобладание в работе административных задач над профессиональными

(9%).

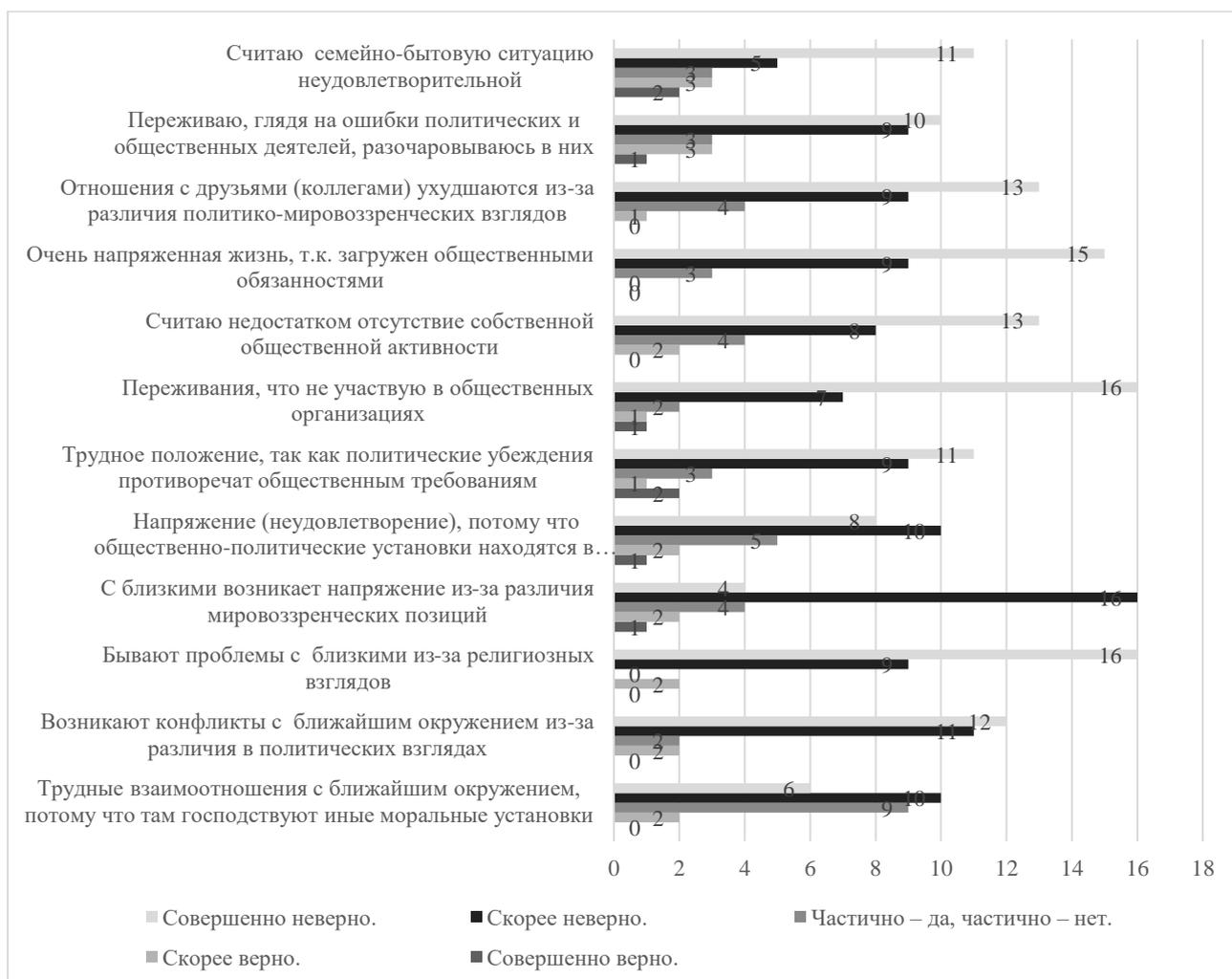


Рис. 12. Источники трудностей в социальной сфере (в %)

Наибольшие трудности в социальной сфере: неудовлетворительная семейно-бытовая ситуация (8%); политические убеждения противоречат общественным требованиям (8%); переживания, глядя на ошибки политических и общественных деятелей (4%); не участие в общественных организациях (4%); напряжение (неудовлетворение), т.к. общественно-политические установки находятся в противоречии с актуальной общественной действительностью (4%); напряжение с близким из-за различия мировоззренческих позиций (4%).

Менее значимые трудности в социальной сфере: неудовлетворительная семейно-бытовая ситуация (13%); переживания, глядя на ошибки

политических и общественных деятелей (12%); отсутствие собственной общественной активности (7%); напряжение (неудовлетворение), потому что общественно-политические установки находятся в противоречии с актуальной общественной действительностью (8%); напряжение с близкими из-за различия мировоззренческих позиций (7%); конфликты с моим ближайшим окружением из-за различия в политических взглядах (7%); трудные взаимоотношения с ближайшим окружением (родители, семья, друзья), потому что там господствуют моральные установки, которые не разделяются (7%).

Обобщив результаты всех опросников, мы выявили наиболее значимые параметры, в которых испытуемые показали максимальную неудовлетворенность (табл. 14) и удовлетворенность (табл. 15).

Таблица 14. – Сводные данные результатов исследования психологического благополучия по низким показателям

№	Параметры неудовлетворенности	Методика	Степень выраженности, %
1	<i>Позитивные отношения</i>	<i>К.Рифф</i>	41
2	<i>Управление средой</i>	<i>К.Рифф</i>	30
3	<i>Разочарование в жизни</i>	<i>УДЖ</i>	26
4	<i>Рольное функционирование (псих)</i>	<i>SF-36</i>	26
5	<i>Цели в жизни</i>	<i>К.Рифф</i>	22
6	<i>Баланс аффекта</i>	<i>К.Рифф</i>	22
7	Материальное положение	Шамяонов	19
8	Усталость от жизни	УДЖ	19
9	Смыслы и ценности	Шамяонов	15
10	Удовлетворённость жизнью	УДЖ	15
11	Цели в жизни	СЖО	11
12	Процесс жизни	СЖО	11
13	Результативность жизни	СЖО	11
14	Показатель осмысленности жизни	СЖО	11
15	Рольного функционирования (физ)	SF-36	11
16	Психологическое здоровье	SF-36	11
17	Профессиональная реализация	Шамяонов	7
18	Интенсивность боли	SF-36	7
19	Жизненная активность	SF-36	7

Таблица 15. – Сводные данные результатов исследования психологического благополучия по высоким показателям

№	Параметры удовлетворенности	Методика	Степень выраженности, %
1	Физическое здоровье	SF-36	89
2	Рольевой функционирование (физ)	SF-36	79
3	Социальное функционирование	SF-36	67
4	Удовлетворенность своей личностью	Шамионов	63
5	Профессиональная реализация	Шамионов	63
6	Жизненная вовлеченность	УДЖ	56
7	Рольевое функционирование (псих)	SF-36	52
8	Удовлетворенность жизнью	УДЖ	44
9	Процесс жизни	СЖО	37
10	Личностный рост	Рифф	19
11	Автономия	Рифф	11

Наибольшие трудности в различных сферах, испытываемые респондентами по опроснику И. Колера мы также свели в единый перечень (табл. 16).

Таблица 16. – Сводные данные по опроснику И. Колера

Сфера жизни	Источник трудностей
Источн ик трудно стей в супруж еской жизни	Мой брак страдает от недостаточного взаимопонимания
	У меня возникают трудности в супружеской жизни из-за разного подхода к воспитанию детей
	У меня возникают трудности в супружеской жизни из-за различий, связанных с темпераментом и характером
	Мой брак страдает от недостатка взаимной нежности
	У меня портятся отношения в супружеской жизни из-за различного понимания распределения домашних обязанностей
	У меня есть затруднения в супружеской жизни вследствие нарушения сексуальных отношений
	Мои отношения в супружеской жизни страдают из-за разногласий по поводу совместного проведения времени
	У меня возникают недоразумения в супружеской жизни из-за разного отношения к деньгам

Окончание таблицы 16

Сфера жизни	Источник трудностей
С родственниками	Разногласия с матерью
	Напряженные отношения с тещей (свекровью)
	Трудности с сиблингами
	Разногласия с отцом
В профессиональной сфере	Недостаточное признание на работе
	Монотонность работы
	Работа не удовлетворяет профессиональных интересов
	У меня возникают трудности в связи с перегрузкой на работе
	Недоволен работой в настоящее время, потому что она не удовлетворяет профессиональных интересов
	Я недоволен своей работой, потому что возросшие профессиональные требования не соответствуют более моей квалификации
	Неудовлетворенность, потому что вынужден выполнять работу, соответствующую более низкой квалификации
	Неудовлетворенность работой вследствие преобладания административных задач над профессиональными
В социальной сфере	Неудовлетворительная семейно-бытовая ситуация
	Я нахожусь в трудном положении, так как мои политические убеждения противоречат общественным требованиям
	Я переживаю, когда, глядя на ошибки политических и общественных деятелей, разочаровываюсь в них
	Я переживаю, что не участвую в общественных организациях
	Я испытываю напряжение (неудовлетворение), потому что мои общественно-политические установки находятся в противоречии с актуальной общественной действительностью
	Между мной и моими близкими возникает напряжение из-за различия мировоззренческих позиций
	Я считаю своим недостатком отсутствие собственной общественной активности
	У меня возникают конфликты с моим ближайшим окружением из-за различия в политических взглядах
	Я нахожусь в трудных взаимоотношениях со своим ближайшим окружением (родители, семья, друзья), потому что там господствуют моральные установки, которые я не разделяю

Беря во внимание ключевые параметры неудовлетворенности можно сделать следующие выводы. Наибольшее беспокойство вызывает отсутствие достаточного количества близких, доверительных отношений. Респонденты

ощущают недостаток в проявлении теплоты, открытости и заботы о других людях, переживают изолированность и сложности в способности поддерживать важные связи с окружающими.

Неспособность справляться с повседневными делами также занимает ведущее место среди выявленных параметров. Респонденты переживают невозможность изменить или улучшить условия своей жизни, ощущают бессилие в управлении окружающей средой.

Разочарование в жизни, характеризующееся переживанием отсутствия перспектив, досады, обиды, ощущением несправедливости из-за расхождения желаемого с действительным также отмечается, как значимое. Респонденты испытывают неудовлетворенность деятельностью и реализацией, ощущают отсутствие результатов и невозможность реализовать планы.

Эмоциональное состояние, выраженное низкими показателями ролевого психологического функционирования, ограничивает повседневную деятельность и выполнение работы. Такое состояние снижает скорость и качество выполняемых дел.

Отсутствие убеждений, придающих цели в жизни и чувства осмысленности жизни в целом, также были выявлены у испытуемых.

Общая эмоциональная оценка себя и собственной жизни (баланс аффекта) показала негативную самооценку, недовольство и неудовлетворенность обстоятельствами собственной жизни. Данный параметр также характеризуется ощущением собственной никчемности и бессилия, недостатком способности поддерживать позитивные отношения с окружающими, неверием в собственные силы, ощущение неспособности преодолевать жизненные препятствия и осваивать новые способности.

Таким образом, при групповой работе необходимо уделить внимание сфере взаимоотношений и способности выстраивать близкие, позитивные отношения.

Также ценностно-смысловая сфера требует особого внимания.

Учитывая возрастную группу, исследуемых в данной ВКР можно предположить, что вопрос смыслов и ценностей стоит особо остро. Кризис середины жизни сопровождается переосмыслением собственных убеждений и ориентиров, что непосредственно связано с ощущением психологического благополучия.

Помимо этого, в групповой работе рекомендуется включить тему отношений с самим собой, веры в себя и в свой потенциал.

На рис. 13 приведено распределение группы испытуемых по уровням психологического благополучия в разрезе каждого опросника, а также со средним значением по всем шкалам.

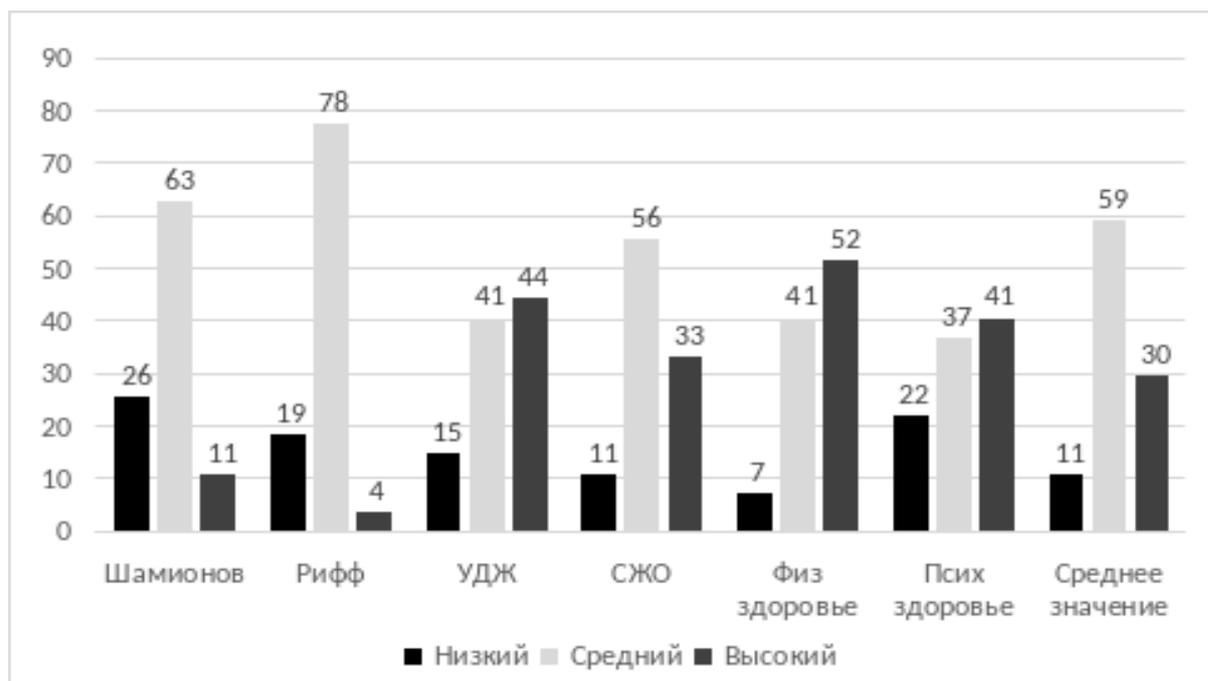


Рис. 13. Распределение респондентов по уровням психологического благополучия, в %

В результате проведенного исследования и распределения респондентов по актуальному уровню психологического благополучия было выявлено, что 11% респондентов имеют низкий уровень психологического благополучия, 59% – средний и 30% испытуемых показали высокий уровень психологического благополучия. Все респонденты с низким уровнем

благополучия отмечали сложности с физическим и психологическим здоровьем, отмечали трудности в общении с людьми и разочарование в жизни. Респонденты с высоким уровнем психологического благополучия отличались удовлетворенностью жизнью, наличием ценностей и целей и самопринятием, а также позитивным отношением к себе и к жизни.

Результаты корреляционного анализа

Статистическая обработка данных производилась при помощи расчета первичных описательных статистик и корреляционного анализа по Пирсону. Расчет статистических показателей выполнен с привлечением компьютерной статистической программы SPSSStatistics 22.0.

В ходе корреляционного анализа нам удалось обнаружить взаимосвязи между шкалами опросников, участвующих в исследовании. А также проследить зависимость между ключевыми параметрами, выявленными при анализе результатов констатирующего эксперимента и другими параметрами, собранными в смысловые кластеры.

Наиболее значимыми параметрами были выявлены следующие: позитивные отношения, управление средой, разочарование в жизни, ролевое функционирование (психологическое), цели в жизни и баланс аффекта (табл. 14). Таким образом, в графическом изображении корреляционных взаимосвязей они будут ключевыми элементами.

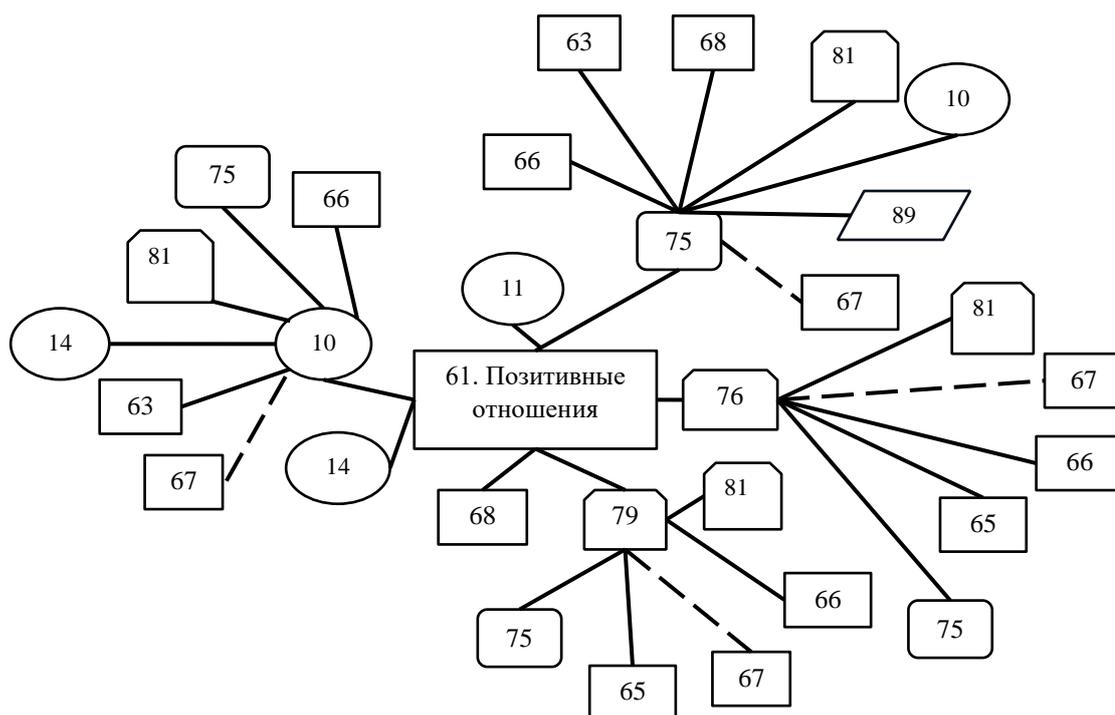
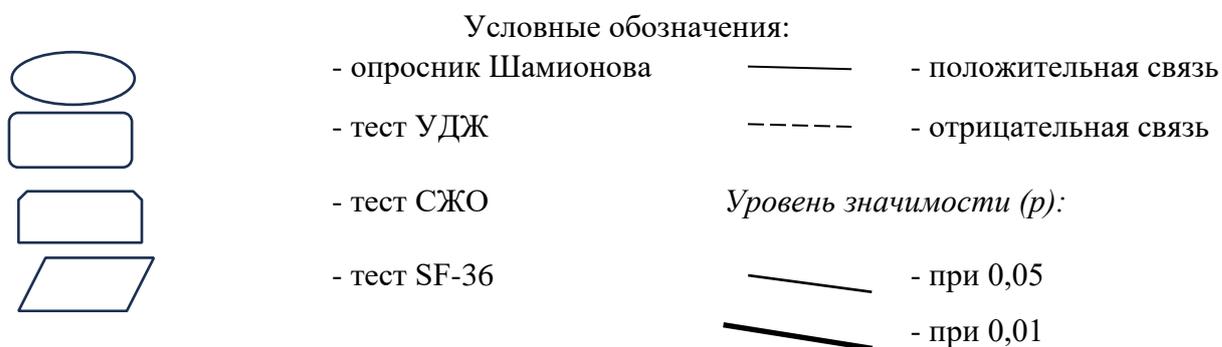


Рис. 13. Корреляционные связи шкалы «позитивные отношения» с другими шкалами опросников



81. Осмысленность жизни (включая все факторы опросника: 76-81) ($r=0,255$, $p=0,01$)

75. Удовлетворенность жизнью (включая все факторы опросника: 71-75) ($r=0,360$,

$p=0,01$)

68. Осмысленность жизни ($r=0,288, p=0,01$)

10. Удовлетворенность реализацией личных смыслов и ценностей ($r=0,394, p=0,01$)

11. Удовлетворённость социальными связями ($r=0,576, p=0,01$)

14. Удовлетворённость состоянием здоровья ($r=0,333, p=0,01$)

76. Цели в жизни ($r=0,487, p=0,01$)

79. Локус контроля – Я ($r=0,307, p=0,01$)

66. Самопринятие ($r=0,616, p=0,01$)

67. Баланс аффекта ($r=-0,630, p=0,01$)

65. Цели в жизни ($r=0,285, p=0,01$)

63. Управление средой ($r=0,439, p=0,01$)

89. Жизненная активность ($r=0,677, p=0,01$)

Связи на рис. 13 имеют высокий уровень значимости и все связи, кроме «баланса аффекта» ($r=-0,630, p=0,01$) имеют положительную взаимосвязь (Приложение Б). Данная особенность прослеживается по каждому из ключевых показателей. Это связано с тем, что психологическое благополучие сложный многофакторный феномен и на него оказывают влияние различные аспекты жизнедеятельности человека.

Позитивные отношения наиболее выраженный параметр неудовлетворенности среди испытуемых. Отношения с близкими и окружающими людьми оказывают значительное влияние на благополучие. В исследуемой возрастной группе в большинстве своем уже сформированы устоявшиеся социальные круги, семьи и коллеги, с которыми они взаимодействуют. Качественные отношения, основанные на доверии, поддержке и взаимопонимании, способствуют эмоциональному благополучию. Важно уметь открыто общаться, делиться своими переживаниями и чувствами, а также быть готовым к компромиссам. А их отсутствие или ухудшение может негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии и уровне счастья.

Наиболее выраженную связь первого уровня неудовлетворенности по шкале «позитивные отношения» мы видим с такими параметрами как удовлетворенность жизнью (включая все факторы, присутствующие в опроснике) ($r=0,360, p=0,01$), осмысленность жизни ($r=0,288, p=0,01$), удовлетворенность реализацией личных смыслов и ценностей ($r=0,394,$

$p=0,01$), удовлетворённость социальными связями ($r=0,333$, $p=0,01$), удовлетворённость состоянием здоровья ($r=0,333$, $p=0,01$), цели в жизни ($r=0,487$, $p=0,01$), локус контроля – Я ($r=0,307$, $p=0,01$).

Анализируя второй уровень связей, можно сделать вывод, что система смыслов, ценностей и целей оказывает значительное влияние на качество отношений. Также состояние здоровья связано с отношениями. Можно предположить, что ухудшение состояния здоровья является следствием комплексного снижения значений по факторам, включенным в переживание психологического благополучия.

Вера в свои силы и способности, принятие себя, тем хуже, чем больше выражена неудовлетворенность «позитивными отношениями» респондентов. Таким образом, отношения с самим собой ещё один элемент, оказывающий влияние на «позитивные отношения» и, как следствие на психологическое благополучие.

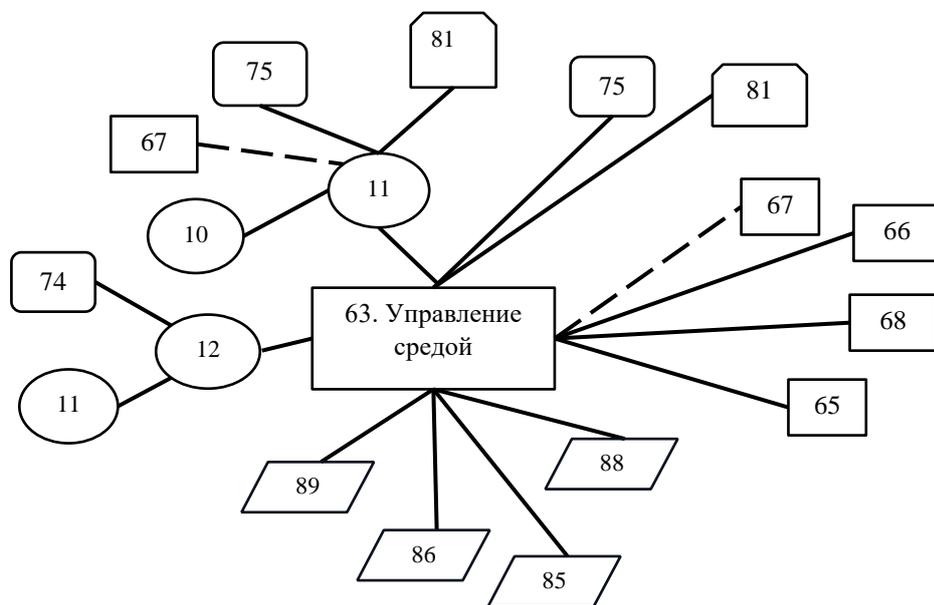


Рис. 14. Корреляционные связи шкалы с другими шкалами опросников

81. Осмысленность жизни (включая все факторы опросника: 76-81) ($r=0,594$, $p=0,01$)
 75. Удовлетворенность жизнью (включая все факторы опросника: 71-75) ($r=0,692$,

$p=0,01$)

68. Осмысленность жизни ($r=0,710, p=0,01$)

10. Удовлетворенность реализацией личных смыслов и ценностей ($r=0,423, p=0,01$)

11. Удовлетворённость социальными связями ($r=0,539, p=0,01$)

12. Удовлетворённость своей личностью ($r=0,517, p=0,01$)

74. Беспокойство о будущем ($r=0,764, p=0,01$)

66. Самопринятие ($r=0,706, p=0,01$)

67. Баланс аффекта ($r=-0,868, p=0,01$)

65. Цели в жизни ($r=0,598, p=0,01$)

89. Жизненная активность ($r=0,516, p=0,01$)

88. Социальное функционирование ($r=0,553, p=0,01$)

85. Общее состояние здоровья ($r=0,607, p=0,01$)

86. Психологическое здоровье ($r=0,637, p=0,01$)

Способность справляться с повседневными делами является важным аспектом психологического благополучия. В современном мире, где люди сталкиваются с множеством задач и обязанностей, умение организовать свое время и эффективно решать повседневные проблемы становится ключевым фактором, влияющим на общее состояние человека.

Умение управлять средой способствует повышению самооценки, снижению стресса и улучшению отношений с окружающими. Неспособность управлять своим временем, выстраивать эффективные стратегии для управления повседневными делами и обязанностями, в конечном итоге ведет к ухудшению качества жизни и психоэмоционального состояния.

Из рисунка 13 видно, что «управление средой» имеет взаимосвязи первого уровня с такими показателями, как осмысленность жизни ($r=0,594, p=0,01$) (включая все факторы, включенные в опросник СЖО), удовлетворенность жизнью ($r=0,692, p=0,01$) (включая все факторы, включенные в данный опросник), осмысленность жизни (из опросника К. Рифф) ($r=0,710, p=0,01$), удовлетворённость социальными связями ($r=0,539, p=0,01$), удовлетворённость своей личностью ($r=0,517, p=0,01$), самопринятие ($r=0,706, p=0,01$), баланс аффекта ($r=-0,868, p=0,01$), цели в жизни ($r=0,598, p=0,01$), жизненная активность ($r=0,516, p=0,01$), социальное функционирование ($r=0,553, p=0,01$), общее состояние здоровья ($r=0,607,$

$p=0,01$), психологическое здоровье ($r=0,637$, $p=0,01$) (Приложение Б).

Связи второго уровня включают в себя показатели, встречающиеся в связях первого уровня. Что говорит нам о силе влияния данных параметров на способность управления средой.

Система смыслов, ценностей и целей также как и в предыдущем анализе параметра «позитивные отношения» оказывает значительное влияние на способность управлять средой. Наличие системы ценностей и целей, которая идет не в разрез, а в согласии с внутренним миром человека позволяет планировать и расставлять приоритеты, уменьшает вероятность возникновения стресса, что положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии.

Собственно, удовлетворенность социальными связями само по себе взаимосвязано с анализируемым параметром. Можно предположить, что способность справляться с повседневными делами способствует улучшению межличностных отношений. Когда человек организован и выполняет свои обязательства, это создает доверие и уважение со стороны окружающих. Хорошие отношения с коллегами, друзьями и близкими играют важную роль в поддержании психологического благополучия, так как они обеспечивают социальную поддержку и чувство принадлежности.

Взаимосвязь способности управлять средой и самопринятием говорит нам о том, что для ощущения общего благополучия и удовлетворенности способностью справляться с повседневными делами, в частности, человеку необходимо знать и принимать свои сильные и слабые стороны, свои достоинства и недостатки. Понимание, что идеал недостижим может привести к большей внутренней гармонии. Люди, которые умеют принимать себя такими, какие они есть, более устойчивы к внешним обстоятельствам и внутренним критикам. Это, в свою очередь, способствует повышению самооценки и уверенности в себе, что является важными факторами для

общего благополучия.

Отрицательная взаимосвязь с параметром «баланс аффекта» подтверждает вышеизложенное, показывая, что неудовлетворенность по параметру «управление средой» связано с негативной самооценкой, неудовлетворенностью обстоятельствами собственной жизни, негативным отношением к себе, неспособностью поддерживать позитивные отношения с окружающими.

Такие параметры опросника удовлетворённости физическим и психологическим здоровьем, как жизненная активность, социальное функционирование, общее состояние здоровья и психическое здоровье связаны со способностью управлять средой. Это говорит нам о том, что неспособность справляться с окружающим миром приводит к ощущению отсутствия жизненных сил и энергии, к неспособности быть социально активным в связи с негативным физическим и эмоциональным состоянием, к ощущению тревоги и общему состоянию неблагополучия и нездоровья. Также может быть и в обратную сторону, что плохое состояние здоровья сказывается на способности управлять окружающей средой.

Хорошее физическое здоровье способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса. Хронические заболевания, боли и другие физические недуги могут негативно сказываться на психическом состоянии, вызывая депрессию, тревогу и снижение качества жизни.

Психологическое благополучие, включая позитивное мышление, устойчивость к стрессу и эмоциональную стабильность, может способствовать лучшему физическому состоянию. Психологические расстройства, такие как депрессия или тревожные расстройства, могут приводить к физическим проблемам, таким как сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с иммунной системой и другие.

Таким образом, поддержание баланса между физическим и психологическим здоровьем является ключом к общему благополучию и

качеству жизни.

Также большой пласт взаимосвязей с данным параметром находится в области общей удовлетворенности жизнью. Так, все факторы опросника УДЖ присутствуют в сильной взаимосвязи как в первом, так и во втором уровне связей. Рассмотрим каждый фактор и его влияние.

Низкий уровень жизненной включённости не позволяет ощущать насыщенность и полноту жизни, отсутствуют желание что-то делать и такие позитивные состояния, как радость, удовольствие и душевное равновесие.

Фактор «разочарование в жизни» говорит о наличии досады, обиды, ощущения несправедливости из-за расхождения желаемого с действительным, когда прилагаемые усилия не достигают цели. Неудовлетворенность своей деятельностью и реализацией, ощущение отсутствия результатов и перспектив.

Усталость от жизни говорит о выраженности у человека астенических состояний: усталости, истощения, физической слабости, а также сопутствующих им пассивности, апатии, ощущения разбитости и отсутствия желаний.

Беспокойство о будущем выражает тревожные ожидания неблагоприятных жизненных событий и неуверенность в завтрашнем дне, связанные с чувством нестабильности окружающего и ощущением небезопасности мира.

Что, в своей совокупности, снижает способность управления окружающей средой, ухудшает психоэмоциональное состояние и способствует снижению психологического благополучия.

В исследуемом возрастном периоде происходит переоценка достижений, насколько жизнь соответствует ожиданиям, сформировавшимся в прошлом. Можно предположить, что общая неудовлетворенность жизнью связана с тем, что смыслы, ценности и цели, сформированные ранее, не отвечают реальности, не служат поддержкой и опорой, а вызывают

внутренние конфликты и противоречия. Такая несостыковка вызывает чувство разочарования и неудовлетворенности, а также приводит к неспособности справляться с повседневными делами и управлению окружающим миром.

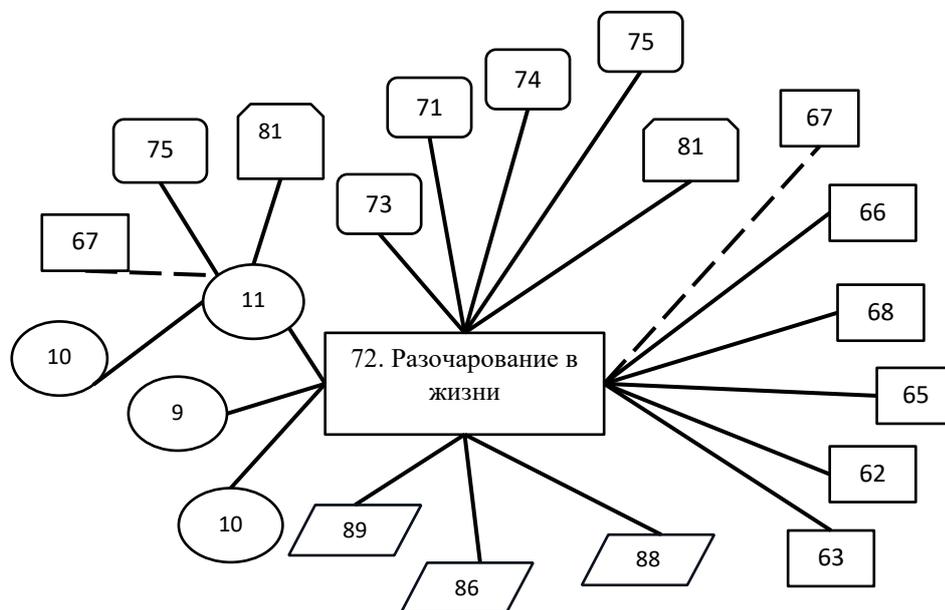


Рис. 15. Корреляционные связи шкалы «разочарование в жизни» с другими шкалами опросников

- 81. Осмысленность жизни (включая все факторы опросника: 76-81) ($r=0,628, p=0,01$)
- 71. Жизненная вовлеченность ($r=0,582, p=0,01$)
- 73. Усталость от жизни ($r=0,573, p=0,01$)
- 74. Беспокойство о будущем ($r=0,812, p=0,01$)
- 75. Удовлетворенность жизнью ($r=0,887, p=0,01$)
- 68. Осмысленность жизни ($r=0,652, p=0,01$)
- 9. Удовлетворенность материальным положением ($r=0,561, p=0,01$)
- 10. Удовлетворенность реализацией личных смыслов и ценностей ($r=0,574, p=0,01$)
- 11. Удовлетворённость социальными связями ($r=0,547, p=0,01$)
- 66. Самопринятие ($r=0,717, p=0,01$)
- 67. Баланс аффекта ($r=-0,737, p=0,01$)
- 62. Автономия ($r=0,510, p=0,01$)
- 63. Управление средой ($r=0,733, p=0,01$)
- 65. Цели в жизни ($r=0,536, p=0,01$)
- 89. Жизненная активность ($r=0,528, p=0,01$)
- 88. Социальное функционирование ($r=0,541, p=0,01$)
- 86. Психологическое здоровье ($r=0,722, p=0,01$)

Неудовлетворенность деятельностью и реализацией, ощущение отсутствия результатов, невозможность реализации планов и отсутствие

перспектив, описываемое метафорой «Жизнь проходит мимо меня» отражает фактор «разочарование в жизни».

В исследуемом возрастном периоде многие сталкиваются с кризисом идентичности, когда ожидания от жизни не совпадают с реальностью. Нереализованные мечты, профессиональные неудачи или личные утраты могут привести к чувству депрессии и апатии. Психологическое благополучие в такой период может значительно снижаться, если не удастся найти смысл и цели в жизни. Однако, несмотря на негативные аспекты, эта фаза может стать временем переосмысления и роста.

Сильная взаимосвязь прослеживается с такими параметрами, как осмысленность жизни (включая все факторы данного опросника) ($r=0,628$, $p=0,01$), жизненная вовлеченность ($r=0,582$, $p=0,01$), усталость от жизни ($r=0,573$, $p=0,01$), беспокойство о будущем ($r=0,812$, $p=0,01$), удовлетворенность жизнью ($r=0,887$, $p=0,01$), удовлетворенность материальным положением ($r=0,561$, $p=0,01$), удовлетворенность реализацией личных смыслов и ценностей ($r=0,574$, $p=0,01$), удовлетворённость социальными связями ($r=0,547$, $p=0,01$), самопринятие ($r=0,717$, $p=0,01$), баланс аффекта ($r=-0,737$, $p=0,01$), автономия ($r=0,510$, $p=0,01$), управление средой ($r=0,733$, $p=0,01$), цели в жизни ($r=0,536$, $p=0,01$), жизненная активность ($r=0,528$, $p=0,01$), социальное функционирование ($r=0,541$, $p=0,01$) и психологическое здоровье ($r=0,722$, $p=0,01$) (Приложение Б).

Прослеживая тенденцию схожих взаимосвязей с предыдущими ключевыми параметрами, можем предположить, что успешное преодоление разочарований, поиск новых смыслов, целей и интересов, установление значимых связей с окружающими способны значительно улучшить общее состояние и способствовать развитию устойчивости и внутренней гармонии. Таким образом, при разработке программы групповой работы важно учитывать, что разочарование, хотя и болезненное, может стать катализатором

для позитивных изменений и самосовершенствования.

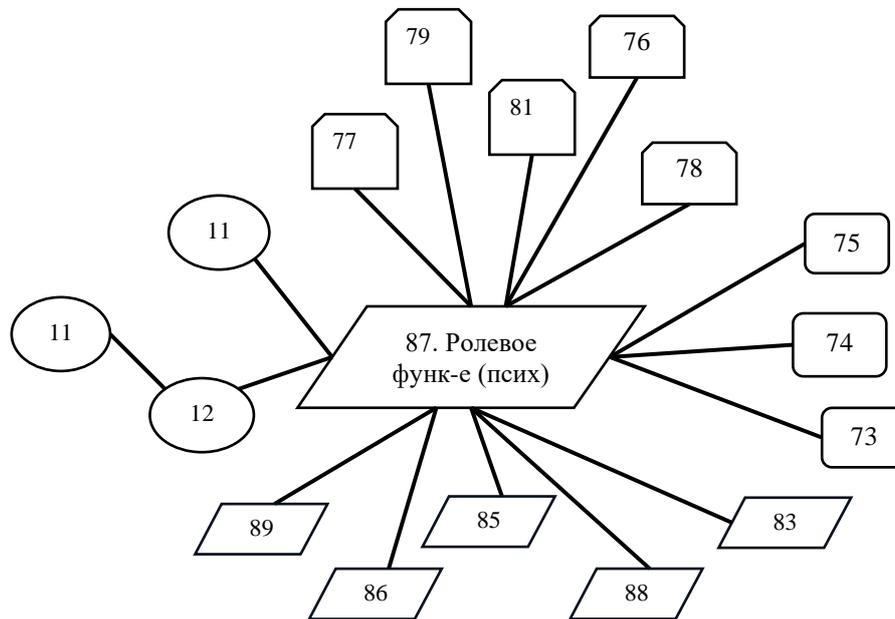


Рис. 16. Корреляционные связи шкалы «ролевое функционирование (псих)» с другими шкалами опросников

- 81. Осмысленность жизни ($r=0,365, p=0,01$)
- 75. Удовлетворенность жизнью ($r=0,332, p=0,01$)
- 11. Удовлетворённость социальными связями ($r=0,302, p=0,01$)
- 12. Удовлетворённость своей личностью ($r=0,391, p=0,01$)
- 77. Процесс жизни ($r=0,385, p=0,01$)
- 79. Локус контроля - Я ($r=0,367, p=0,01$)
- 76. Цели в жизни ($r=0,364, p=0,01$)
- 78. Результативность жизни ($r=0,637, p=0,01$)
- 74. Беспокойство о будущем ($r=0,327, p=0,01$)
- 73. Усталость от жизни ($r=0,348, p=0,01$)
- 89. Жизненная активность ($r=0,378, p=0,01$)
- 83. Ролевой функционирование (физ) ($r=0,493, p=0,01$)
- 88. Социальное функционирование ($r=0,501, p=0,01$)
- 85. Общее состояние здоровья ($r=0,494, p=0,01$)
- 86. Психологическое здоровье ($r=0,407, p=0,01$)

Из рис. 16 видно, что корреляция ролевого психологического функционирования имеет те же тенденции, что и выше рассматриваемые ключевые параметры. Мы видим сильную связь с системой смыслов, ценностей и целей, удовлетворенностью жизнью, своей личностью и

социальными связями и общим состоянием здоровья.

Также сильные связи параметра «ролевое функционирование (псих)» отмечаются с компонентами опросника И. Колера по блоку вопросов о трудностях в супружеской жизни. Так, 9 из 11 источников трудностей в супружеской жизни имеют сильную взаимосвязь с ролевым психологическим функционированием (Приложение Б).

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональное состояние дестабилизирует индивида и мешает в повседневной деятельности, снижая её качество и объем, когда имеются трудности в семейной жизни, а также при неудовлетворённости с сферах смыслов, ценностей и целей, самоощущения, отношений с другими людьми, состояния здоровья и жизни в целом.

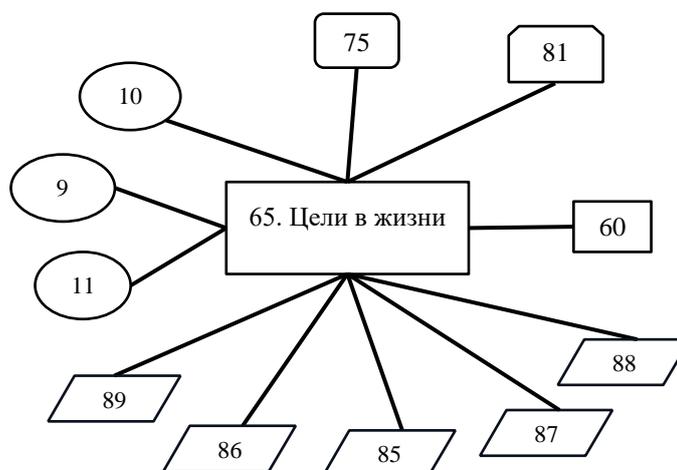


Рис. 17. Корреляционные связи шкалы «цели в жизни» с другими шкалами опросников

81. Осмысленность жизни (включая все факторы опросника: 76-81) ($r=0,712$, $p=0,01$)
 75. Удовлетворенность жизнью (включая все факторы опросника: 71-75) ($r=0,550$, $p=0,01$)
 60. Средний уровень благополучия (включая все факторы опросника: 60-70) ($r=0,845$,

$p=0,01$)

10. Удовлетворенность реализацией личных смыслов и ценностей ($r=0,331, p=0,01$)

11. Удовлетворённость социальными связями ($r=0,325, p=0,01$)

9. Удовлетворённость материальным положением ($r=0,349, p=0,01$)

89. Жизненная активность ($r=0,431, p=0,01$)

88. Социальное функционирование ($r=0,325, p=0,01$)

85. Общее состояние здоровья ($r=0,373, p=0,01$)

86. Психологическое здоровье ($r=0,530, p=0,01$)

87. Ролевое функционирование (*псих*) ($r=0,420, p=0,01$)

Цели в жизни – ещё один ключевой фактор, который встречается как проблемная зона у 22% испытуемых. Помимо этого, данная шкала имеет сильную взаимосвязь с каждым из рассмотренных выше ключевых параметров в первом или втором уровне связей (Приложение Б).

Середина жизни – период, когда пересматриваются жизненные приоритеты, цели и ценности, что непосредственно влияет на благополучие. Отсутствие целей в жизни дает ощущение бессмысленности, отсутствие ощущения, что настоящее и прошлое взаимосвязаны и наполнены смыслом.

Из рис. 17 видно, что цели в жизни имеют сильную корреляционную связь с полным перечнем всех шкал трех опросников: осмысленность жизни (СЖО) ($r=0,712, p=0,01$), удовлетворенность жизнью (УДЖ) ($r=0,550, p=0,01$), психологическое благополучие (К. Рифф) ($r=0,845, p=0,01$).

А также видна связь с системой смыслов и ценностей, удовлетворенностью социальными связями и материальным положением и параметрами из блока удовлетворенности состоянием здоровья, а именно: жизненная активность ($r=0,431, p=0,01$), социальное функционирование ($r=0,325, p=0,01$), общее состояние здоровья ($r=0,373, p=0,01$), психологическое здоровье ($r=0,530, p=0,01$) и ролевое психологическое функционирование ($r=0,420, p=0,01$).

Беря во внимание, изложенное выше, можно сказать, что наличие целей в жизни индивида помогает направить его усилия в нужное русло. На исследуемом этапе жизни важно ставить перед собой новые цели, которые отражают изменившиеся ценности и смыслы. Это могут быть как профессиональные достижения, так и личные изменения, например,

улучшение здоровья или развитие новых навыков. Однако важно, чтобы цели были реалистичными и достижимыми. Нереалистичные ожидания могут привести к разочарованию и снижению самооценки, в то время как достижение поставленных целей создает ощущение успеха и счастья.

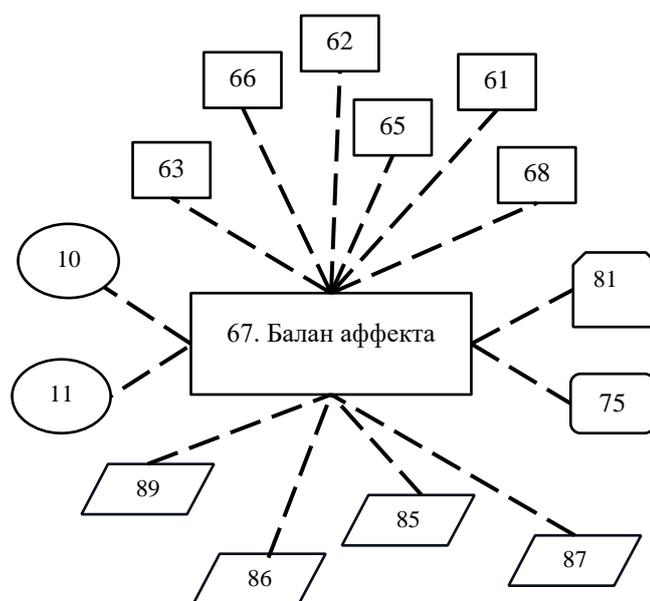


Рис. 18. Корреляционные связи шкалы «баланс аффекта» с другими шкалами опросников

81. Осмысленность жизни (включая все факторы опросника: 76-81) ($r=-0,679$, $p=0,01$)
 75. Удовлетворенность жизнью (включая все факторы опросника: 71-75) ($r=-0,730$, $p=0,01$)
 68. Осмысленность жизни ($r=-0,647$, $p=0,01$)
 10. Удовлетворенность реализацией личных смыслов и ценностей ($r=-0,532$, $p=0,01$)
 11. Удовлетворённость социальными связями ($r=-0,724$, $p=0,01$)
 66. Самопринятие ($r=-0,695$, $p=0,01$)
 61. Позитивные отношения ($r=-0,630$, $p=0,01$)
 62. Автономия ($r=-0,680$, $p=0,01$)
 63. Управление средой ($r=-0,868$, $p=0,01$)
 68. Осмысленность жизни ($r=-0,647$, $p=0,01$)
 65. Цели в жизни ($r=-0,655$, $p=0,01$)
 89. Жизненная активность ($r=-0,557$, $p=0,01$)
 87. Ролевой функционирование (псих) ($r=-0,584$, $p=0,01$)
 85. Общее состояние здоровья ($r=-0,538$, $p=0,01$)
 86. Психологическое здоровье ($r=-0,690$, $p=0,01$)

Шкала «баланс аффекта» имеет отрицательную связь с каждым из показателей, поскольку низкие и нормативные баллы, набранные по этой

шкале, свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со всеми своими достоинствами и недостатками. А высокие, напротив, говорят о недооценки своих способностей и умений, неверии в собственные силы, неспособности поддерживать позитивные отношения с окружением и общем недовольством собой (Приложение Б).

Таким образом, высокие баллы по данной шкале соответствуют низким баллам по шкалам, относящимся к системе смыслов, ценностей и целей, удовлетворенности жизнью, собственной личностью и отношениями с другими людьми, состоянием здоровья, а также способностью управлять средой и автономией, то есть чрезмерной озабоченностью ожиданиями и оценками других людей, неумением противостоять давлению окружающих в ущерб собственному мнению.

Проведя корреляционный анализ, мы выявили, что психологическое благополучие – многофакторный феномен и имеет связи со многими параметрами опросников. Так, было выявлено, что факторы опросников СЖО и УДЖ встречаются полностью или почти полностью в каждом из ключевых показателей, с которыми мы рассматривали взаимосвязи. Следовательно, ценностно-смысловая сфера и удовлетворенность жизнью являются важными факторами, влияющими на психологическое благополучие. На схемах видно, что шкалы опросника SF-36 встречаются довольно часто. То есть физическое и психологическое здоровье имеет высокую взаимосвязь с ощущением благополучия.

Помимо этого, значительная и часто встречающаяся связь ключевых параметров прослеживается со шкалами «самопринятие» (связь со средним уровнем психологического благополучия по Рифф: $r=0,824$, $p=0,01$), «управление средой» (связь со средним уровнем психологического благополучия по Рифф: $r=0,866$, $p=0,01$), «разочарование в жизни» (связь со средним уровнем психологического благополучия по Рифф: $r=0,739$, $p=0,01$) и «баланс аффекта» (связь со средним уровнем психологического благополучия

по Рифф: $r=-0,885$, $p=0,01$). В работе С.С. Савенышевой, М.Д. Петраша и О.Ю. Стрижицкой также была выявлена тесная взаимосвязь психологического благополучия с удовлетворенностью жизнью, «самопринятием» и «позитивными отношениями» [37]. Можно сделать вывод, что взаимосвязь ценностно-смысловой сферы, жизненных целей, отношений с людьми, удовлетворенности жизнью и самопринятием в исследуемой возрастной группе представляет собой сложную и многогранную структуру, где каждый элемент влияет на другие.

В этот период жизни многие люди начинают переосмысливать свои ценности и приоритеты, что напрямую связано с формированием жизненных целей. Осознание того, что действительно важно, позволяет установить более значимые и глубокие отношения с окружающими, что, в свою очередь, способствует повышению уровня удовлетворенности жизнью. Когда человек принимает себя таким, какой он есть, это открывает путь к искренним и доверительным отношениям, что создаёт ощущение принадлежности и поддержки. Таким образом, гармония между ценностями, целями и отношениями может значительно увеличить общее чувство удовлетворенности жизнью, помогая людям в этом возрасте находить баланс и уверенность в своих выборах. Что, в свою очередь, оказывает влияние и на общее состояние физического и психологического здоровья. А в совокупности вышеперечисленного повышается уровень психологического благополучия в целом.

В ходе проведенного всестороннего анализа был получен материал для дальнейшей работы, направленной на повышение уровня психологического благополучия в период средней зрелости:

1. Мы выяснили, что взаимосвязь ценностно-смысловой сферы, жизненных целей, отношений с людьми, удовлетворенности жизнью и самопринятием в исследуемой возрастной группе представляет собой

сложную и многогранную структуру, где каждый элемент влияет на другие.

2. Были выявлены ключевые параметры, способствующие переживанию психологического благополучия в период средней зрелости: система смыслов, ценностей и целей, отношения с самим собой, отношения с окружающими и отношения с жизнью.

3. Наибольшую неудовлетворенность испытуемые отмечают в сферах: позитивные отношения, управление средой, разочарование в жизни, ролевое психологическое функционирование, цели в жизни и баланс аффекта.

4. Таким образом, были сформированы основные мишени работы для разработки программы группового психологического консультирования. А именно: взаимоотношения и способность выстраивать близкие, позитивные отношения, сфера смыслов, ценностей и целей, а также сфера отношений с самим собой, веры в себя и в свой потенциал.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

В результате проведенного констатирующего эксперимента было сформировано 3 группы участников по 6 человек различного уровня психологического благополучия, желающих пройти цикл встреч группового психологического консультирования, направленного на повышения уровня психологического благополучия. Итого было проведено 45 групповых встреч.

В качестве основы для построения принципов к подходу психологической работы с участниками в группе мы ориентировались на личностно-центрированный подход К. Роджерса и экзистенциальный подход. В качестве тематического аспекта мы опирались на теории Р.М. Шамянова и К. Рифф.

Личностно-центрированный подход основывается на идее, что каждый человек обладает внутренними ресурсами для роста и самореализации. Таким образом, мы поставили задачу создать в группах поддерживающую и

безопасную атмосферу, где участники могут открыто выражать свои мысли и чувства. Основные принципы данного подхода включают *эмпатию*, *безусловное положительное отношение* и *искренность* со стороны ведущего.

Эмпатия в групповых консультациях позволит участникам ощущать себя понятыми и принятыми, что способствует установлению доверительных отношений внутри группы. Фасилитатору необходимо демонстрировать способность понимать и отражать переживания участников, создавать пространство, где они могут исследовать свои эмоции и проблемы. Такой подход важен для создания атмосферы, способствующей *открытости и честности*.

Безусловное положительное отношение со стороны фасилитатора предполагает принятие каждого участника таким, какой он есть, без осуждения и оценки. Благодаря чему происходит снижение уровня тревожности и стресса, связанных с самовыражением. Участники будут чувствовать себя более уверенно и свободно, что способствует более *глубокому общению и взаимопониманию*.

Искренность, или *конгруэнтность*, фасилитатора играет ключевую роль в формировании группы. Таким образом, фасилитатору рекомендуется проявлять открытость и искренность. Когда фасилитатор делится своими настоящими чувствами и переживаниями, это вдохновляет участников на аналогичное поведение. Такой обмен способствует *углублению взаимодействия* и формированию более *глубоких связей между участниками*.

Мы полагаем, что личностно-центрированный подход позволит каждому участнику не только работать над собственными проблемами, но и учиться через взаимодействие с другими. Группа становится не просто пространством для обсуждений, а живым организмом, где каждый может внести свой вклад в общее развитие и поддержку. Таким образом, данный подход создаст уникальные условия для личностного роста и эмоциональной поддержки среди участников группы. Что в свою очередь благоприятно

скажется на достижении целей и задач программы, направленной на повышение уровня психологического благополучия нашей возрастной группы.

Поскольку в период средней зрелости становится наиболее выраженной актуализация вопросов о смыслах, ценностях, конечности жизни и прочих предельных понятиях мы выбрали *экзистенциальный подход* за одну из основ для построения программы психологических консультаций.

С помощью экзистенциального подхода участникам предоставляется возможность *исследовать и осмысливать* свои экзистенциальные переживания, такие как смысл жизни, одиночество, смерть и свобода. Основная цель заключается в содействии участникам в осознании их существования и в поиске личного смысла.

Ключевым аспектом экзистенциального подхода является фокус на настоящем моменте и внутреннем опыте участников. Открытое обсуждение актуальных чувств и мыслей позволит каждому участнику *глубже понять свои переживания*. Фасилитатору необходимо создавать пространство для честного и глубокого диалога, где участники смогут делиться своими глубинными переживаниями, чувствами, страхами, надеждами и мечтами.

Одним из важных элементов экзистенциального подхода является осознание *индивидуальной ответственности*. Формат групповых психологических консультаций с фокусом на экзистенциальный подход позволит участникам учиться принимать свои решения и осознавать последствия своих действий. Это будет способствовать развитию чувства автономии, что является одним из критериев психологического благополучия по теории К. Рифф. Обсуждение вопросов выбора и ответственности поможет участникам осознать, что они могут влиять на свою жизнь и определять её направление.

Также экзистенциальный подход акцентирует внимание на *межличностных отношениях*. Групповые психологические консультации

предоставляют уникальную возможность наблюдать за динамикой взаимодействия. Это поможет участникам осознать, как они устанавливают связи с другими, выявить привычные стратегии поведения и увидеть их влияние на отношения.

Включение экзистенциального подхода в групповые психологические консультации способствует глубинному осмыслению жизни, развитию личной ответственности и улучшению межличностных отношений. Все эти аспекты являются факторами, влияющими на психологическое благополучия личности.

Далее рассмотрим организационные элементы формирования программы по повышению уровня психологического благополучия в период средней зрелости «Семь шагов к благополучию».

Цель программы: повышение уровня психологического благополучия участников групп.

Задачи программы:

1. Расширить представление о психологическом благополучии и о способах самостоятельной его регуляции.
2. Научиться говорить о собственных чувствах. Повысить способность распознавать свои чувства и безопасно выражать их.
3. Повысить устойчивость самооценки, принятия себя и своей жизни в целом. Ближе познакомиться со своими качествами характера.
4. Научиться выстраивать позитивные отношения, оказывать и запрашивать поддержку, расширить вариативность коммуникативных стратегий.
5. Повысить способность распознавать свои желания, потребности, цели и предъявлять их в социум. Тем самым повысить способность добиваться желаемого, что-то улучшать, изменять и продвигаться на пути к реализации собственных целей.
6. Найти взаимосвязи между происходящим в прошлом, тем, что есть

в настоящем, и устремлениями в будущее. Распознать цели, ценности и смыслы, направляющие на протяжении жизненного пути.

7. Увидеть взаимосвязь между происходящим в жизни и приложенными усилиями в саморазвитие. Осмыслить и присвоить путь саморазвития и произошедших изменений.

8. Осознать степень зависимости от мнения окружающих и обрести положительный опыт в безопасном пространстве нестандартного поведения исходя из собственных предпочтений, противопоставления своего мнения мнению группы.

9. Провести ревизию в сфере материального пополнения на предмет осмысления уровня благополучия в ней и нахождение возможностей его повышения.

10. Провести ревизию в сфере личностного (смыслового) самоопределения на предмет осознания уровня благополучия в ней и нахождение возможностей его повышения.

11. Провести ревизию в сфере социального самоопределения на предмет осмысления уровня благополучия в ней и нахождение возможностей его повышения.

12. Провести ревизию в сфере личностного (характерологического) благополучия на предмет осмысления уровня благополучия в ней и нахождение возможностей его повышения.

13. Провести ревизию в сфере профессионального самоопределения и роста благополучия на предмет осмысления уровня благополучия в ней и нахождение возможностей его повышения.

14. Провести ревизию в сфере физического (соматического) и психологического здоровья на предмет осмысления уровня благополучия в ней и нахождение возможностей его повышения.

Программа групп психологического консультирования состоит из 15 встреч по 2 часа каждая, один раз в неделю. Встречи будут проходить в онлайн

формате на базе платформы Телемост.

Этапы программы:

1. Вводная часть: знакомство, анонс цикла встреч, создание правил группы – 1 встреча.
2. Основная часть – 7 тематических и 6 неструктурированных встреч.
3. Завершающая часть: интеграция, подведение итогов – 1 встреча.

Вводная часть:

Этапы вводной встречи.

1. Приветствие участников и представление фасилитатора.
2. Знакомство. Для этого фасилитатор просит участников представиться, немного рассказать о себе и поделиться тем, что его привело на программу.
3. Анонс. Презентация тематики, примерный план и структура встреч.
4. Правила. Формирование участниками правил и принципов встреч.
5. Погружение в тему «Психологическое благополучие».

Участникам предлагается отнестись к теме, ощутить, как тема отражается в теле, в мыслях и чувствах. И затем поделиться тем, что хочется сказать в контексте заданной темы.

6. Практика «Говорим о чувствах». Знакомство участников с практикой «Говорим о чувствах». Исходя из предыдущего этапа, формируется цель на практику. Затем участники в свободной очередности говорят о том, что и чувствуют, ощущают, переживают в данный момент. Участники не вступают в диалог и не анализируют свои чувства, ощущения. По истечении установленного времени участникам предлагается соотнести произошедшее в практике с той целью, которую они сформулировали в начале и поделиться опытом.

7. Подведение итогов встречи. Ответы на возникшие вопросы. Участникам предлагается завести дневник наблюдений, в который

необходимо будет делать записи в течение всего периода встреч.

8. Завершающий шеринг. В завершении участникам предлагается высказаться, как прошла для них встреча, что важного и ценного произошло на встрече.

Основная часть:

Основная часть групповых психологических консультаций, направленных на достижение целей и задач данного исследования, включает в себя *тематические и неструктурированные* встречи, чередующиеся между собой.

Тематические встречи.

Тематические групповые встречи являются структурированными сессиями, где участники обсуждают заданные темы, что способствует обмену опытом, поддержке и повышению осознания собственных эмоций и переживаний.

Этапы тематических встреч.

1. Шеринг. Приветствие, каждый участник кратко делится тем, как прошла неделя, в каком состоянии в данный момент.

2. Анонс темы. Фасилитатор анонсирует тему встречи, раскрывая тезисно её содержимое, влияние на психологическое благополучие, приводя примеры.

3. Беседа на тему. Участникам предлагается отнестись к теме, ощутить, как тема отражается в теле, в мыслях и чувствах. И затем поделиться тем, что хочется сказать в контексте заданной темы. На данном этапе могут быть применены различные техники погружения в тему: медитативные, образные, метафорические, нарративные и пр. Данная часть может проходить в режиме монологов или беседы.

4. Практика «Говорим о чувствах». На данном этапе участники, исходя из предыдущего этапа, формируют цель на практику. Она связана с темой и выявленной сложностью участника в ходе беседы. Затем участники в

свободной очередности говорят о том, что и чувствуют, ощущают, переживают в данный момент. Участники не вступают в диалог и не анализируют свои чувства, ощущения. По истечении установленного времени участникам предлагается соотнести произошедшее в практике с той целью, которую они сформулировали в начале и поделиться опытом. Далее участникам предлагается сделать записи в свои дневники по практике «Говорим о чувствах» и по встрече в целом.

5. Завершающий шеринг. Участникам предлагается в завершении высказаться, как прошла для них встреча, что важного и ценного произошло на встрече.

Нами было разработано 2 варианта тематического плана: по модусам жизни Р.М. Шамионова и по критериям благополучия К. Рифф.

Вариант 1.

Целью погружения в каждую из тем является исследование собственной жизни, выявление степени благополучия в каждом модусе и нахождение путей его повышения.

Темы встреч по модусам жизни Р.М. Шамионова:

1. Моя личность и благополучие.
2. Смыслы, ценности и их реализация в реальной жизни.
3. Психологическое и физическое здоровье.
4. Система отношений и связей.
5. Профессиональное самоопределение и реализация.
6. Материальное благополучие.
7. Психологическое благополучие.

Вариант 2.

Целью погружения в каждую из тем является исследование данного аспекта своей жизни и степени благополучия в каждом из них, а также

нахождение путей его повышения.

Темы встреч по критериям благополучия К. Рифф:

1. Самопринятие.
2. Позитивные отношения.
3. Управление окружающей средой.
4. Жизненные цели
5. Личностный рост.
6. Автономность.
7. Психологическое благополучие.

Практика «Говорим о чувствах».

Практика базируется на методе «Открытый диалог», разработанном Д.А. Шаменковым (доктор, психофизиолог, специалист по семейной медицине, осознанному управлению здоровьем, психологии здоровья и организационной психологии). Метод основан на теории функциональных систем академика П.К. Анохина и научных трудах его последователей. Метод создан совместно с Научно-образовательным центром «Информационные и социальные технологии в медицине» Сеченовского университета [26].

Вначале участникам озвучиваются правила, сформулированные Д.А. Шаменковым на основании принципов теории функциональных систем:

- наличие и озвучивание индивидуальной цели;
- честность и искренность в выражении себя;
- отказ от ожиданий и долженствований, от любого рода концепций, которые могут исказить или наложить фильтры на прием информации;
- отказ от целенаправленного воздействия на других участников и принцип личной практики, которые помогают снять наиболее часто встречающиеся отвлечения от личной цели.

Далее участники формулируют цели на практику. Затем в течение указанного времени участники сосредотачиваются на своих ощущениях, чувствах и переживаниях. В свободной последовательности называют то, что

они чувствуют / ощущают / переживают в данный момент, не интерпретируя это. Важно говорить только о своих чувствах, в настоящем моменте, ничего не поясняя, не находясь в непосредственном диалоге друг с другом.

Когда мы говорим о своих чувствах, мы начинаем осознавать их сами. Когда мы говорим о своих чувствах в кругу других людей, мы начинаем чувствовать их чувства, у нас развивается сочувствие и пробуждается способность быть в контакте с другими, тем самым помогая себе и окружающим. Это делает нас ближе друг к другу, открывает сердце, позволяет встретиться со своей болью, прожить ее, понять и исцелиться.

Мы взяли за основу метод «Открытого диалога» поскольку он способствует большему осознанию своих глубинных стояний, позволяет, возможно впервые, встретиться со своими чувствами без потребности их маскировки и искажения. Благодаря распознаванию, выражению и совместному проживанию эмоций и ощущений, происходит обнаружение автоматизмов, которые мешают в достижении целей. Появляется возможность снижения уровня психоэмоциональных, а зачастую и психосоматических

напряжений, что создает условия для качественных изменений.

Цель:

Научиться чувствовать и выражать свои чувства.

Задачи:

1. Научиться отличать чувства от мыслей.
2. Научиться распознавать свои чувства и выражать их словами.

Этапы:

1. Формулировка индивидуальной цели на практику.
2. Формулировка общей цели на практику.
3. Основная часть практики.
4. Соотнесение произошедшего в практике с индивидуальной целью.
5. Соотнесение произошедшего в практике с общей целью.
6. Фиксация выводов, мыслей, инсайтов в дневник.

Неструктурированные встречи.

Неструктурированный формат представляет собой свободные от тем и заданных рамок встречи. Общение участников происходит естественным, спонтанным образом, с соблюдением установленных в первую встречу правил группы. Участники обмениваются личными переживаниями, что способствует созданию доверительной атмосферы и самовыражению.

Целью неструктурированных встреч является создание условий для естественных проявлений самости каждого участника группы, расширение диапазона возможностей проявления, обнаружение того, как участник выстраивает отношения с другими людьми, выявление привычных способов взаимодействия в социальной среде, паттернов и сценариев в различных ситуациях. А также использование возможностей изменения выявленных деструктивных поведенческих сценариев в рамках групповых встреч.

Этапы неструктурированных встреч.

1. Шеринг.
2. Приветствие, каждый участник кратко делится тем, как прошла

неделя, в каком состоянии в данный момент.

3. Анонс встречи.
4. Фасилитатор напоминает о формате неструктурированной встречи.
5. Групповая дискуссия.
6. Участники беседуют. Фасилитатор поддерживает атмосферу доверия и безопасности.
7. Завершающий шеринг.
8. Участникам предлагается в завершении высказаться, как прошла для них встреча, что важного и ценного произошло.

Завершающая часть:

Структура завершающей встречи.

1. Шеринг. Приветствие. Далее каждый участник кратко делится тем, как прошла неделя, в каком состоянии в данный момент, какие испытывает чувства на предмет того, что сегодня завершающая встреча.

2. Анонс встречи. Фасилитатор предлагает посветить встречу подведению итогов, выразить то, что хотелось. Но по какой-то причине не было сделано.

3. Групповая дискуссия. Участникам предлагается отнестись ко всему пути, который был совместно пройден, ощутить, как это отражается в теле, в мыслях и чувствах. На данном этапе могут быть применены различные техники погружения в пройденный цикл встреч: медитативные, образные, метафорические, нарративные и пр. Данная часть может проходить в режиме монологов или беседы.

4. Подведение итогов всего цикла встреч.

Фасилитатор предлагает участникам подытожить результаты встреч, вспомнить важные открытия и сформулировать, из чего складывается для каждого психологическое благополучие. Ответить себе на вопросы: как изменилась жизнь в период прохождения данного цикла встреч и как новый

опыт будет применен в будущем.

5. Завершающий шеринг.

Участникам предлагается в завершении высказаться, как прошла для них встреча, что важного и ценного произошло на встрече. А также поблагодарить кого хочется за совместный путь и самого себя. Фасилитатор поздравляет с завершением, желает всем благополучия и благодарит за совместный опыт.

Тематический план групповых встреч вариант №1 и №2 представлены в Приложении Б.

Описание групповых процессов.

Сначала была запущена одна группа из 6 человек (5 женщин и 1 мужчина): 5 человек со средним уровнем благополучия и 1—с высоким.

Первая встреча была довольно наряженной, поскольку произошел сбой со связью—пришлось менять платформу для встречи. В итоге начали с задержкой на 18 минут. Далее группа была проведена в соответствии с планом. В итоге получилась информативно слишком нагруженная встреча. Произошло знакомство участников, были сформулированы правила, обсудили организационные моменты, погрузились в тему «психологическое благополучие», провели пробу практики «говорим о чувствах». Участники в целом проявляли лояльность к техническим сбоям, волнению ведущего и открыто выражали своё настроение. Опрос участников группы об их состоянии по завершении показал, что присутствует раздражение, разочарование, недоумение, тревожность, интерес, любопытство.

По итогам первой встречи сделаны следующие выводы:

1. Тщательная техническая подготовка ведущего и участников.

Необходимо заранее ведущему тестировать платформу. Заранее предупреждать участников о тестировании платформы у себя, проверки работоспособности интернета и устройств. Вход в онлайн при первой встрече

необходимо планировать на 5 минут раньше для проверки связи.

2. Не стоит первую встречу делать слишком формальной и перегружать организационной информацией – снизить директивность.

Важно создать атмосферу доверия и поддержки. Помочь участникам почувствовать себя комфортно и в безопасности. Помочь участникам определить цели и ожидания от прохождения групп. Поощрять участников к взаимодействию и сотрудничеству. Для этого на первой встрече важно выделить достаточное время на проявление каждого участника. А также повысить гибкость фасилитатора в отношении готового плана встречи.

Также на первой встрече участники сформулировали следующие запросы на цикл групповых встреч. Вот некоторые из них:

«Хочется попробовать групповой формат и при этом онлайн. Хочется разобраться в финансах, так как их остро недостаточно, разобраться с личными границами (нарушаю сам и не выстраиваю свои), понять, как выражать агрессию».

«Пришла на группу, чтобы лучше себя понимать. Кажется, что прохожу кризис среднего возраста. Есть проблемы по здоровью, возможно группы помогут его поправить».

«Профессиональное выгорание. Понимаю, что нужно что-то менять, но не знаю, что и как. Хочу разобраться. Почему с мамой отношения плохие. И хотелось бы разрешить некоторые вопросы во взаимоотношениях с молодым человеком».

«Есть большой опыт посещения групп. Сюда пришла, так как откликнулась тема. Нахожусь в возрастном кризисе и много вопросов по здоровью».

Сформулированные запросы не касаются напрямую заявленной темы. Они отражают столкновение участников с некоторыми трудностями в личной, профессиональной жизни и со здоровьем.

Тематические встречи состояли из двух частей: погружение в тему и

практика «Говорим о чувствах». После открывающего группу шеринга ведущий озвучивает тему, её содержание и задает участникам вопросы о том, как у них обстоят дела в данной теме, какие есть мысли, чувства, идеи и т.д. Дискуссии на тему в большинстве своём вызывали интерес и вовлеченность участников. Тематические погружения были призваны чтобы участники могли осмыслить данную сферу своей жизни и услышать других. После того, как тема актуализируется происходил переход к практике «Говорим о чувствах».

Цели перед практикой формулировались в контексте темы встречи и по итогам обсуждения. Каждый участник к этому моменту находил элемент темы, вызывающий большее внимание к себе. Фасилитатор помогал участникам составить общую цель на группу, которая находила бы отражение в цели каждого участника.

Данная практика периодически вносила большой резонанс. Несмотря на то, что каждый раз перед практикой звучала подробная инструкция, большинству было сложно говорить именно о чувствах. Как правило участники говорили не о чувствах по моменту, а о мыслях, касающиеся прошлого, интерпретаций этих мыслей и реакций на услышанное от других участников. После практики шло обсуждение, где участники совершали для себя открытия.

В качестве подготовки к практике «Говорим о чувствах» участникам периодически предлагалось следующее медиативное упражнение.

Пока участники ведут групповую дискуссию на заданную тему фасилитатор фиксирует письменно эмоционально заряженные фразы участников.

Затем, перед практикой «Говорим о чувствах» участникам предлагается закрыть глаза, погрузиться вниманием в тело, слушать и ощущать то, что будет произносить фасилитатор.

Ведущий в случайном порядке произносит записанные ранее слова и

фразы. По завершении этого звучат вопросы:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Какие мысли и ощущения приходят, когда вы слышите это?
- Какие именно фразы и слова нашли отклик в вас?
- Чувствуете ли вы себя благополучным в сфере (*тема*)?
- Чего бы вам хотелось изменить в данной теме?

Тематические группы в сочетании с практикой «Говорим о чувствах» позволили участникам раскрыть для себя каждую из сфер жизни, найти в них «слепые пятна», увидеть опоры, возможности развития, слабые и сильные зоны, наметить пути решения существующих / обнаруженных проблем.

Неструктурированные группы для участников имели существенные отличия. Для кого-то они казались наиболее предпочтительными, для кого-то более сложными. Тематические встречи отличаются четкой структурой и регламентом, неструктурированные – это свобода действий, отсутствие границ, за исключением правил группы.

На данных встречах участники делились событиями, произошедшими в течение недели, продолжали тему предыдущей встречи, поднимали свои темы и довольно активно и динамично вели дискуссии.

По завершении всего цикла встреч каждый участник поделился тем, что ощущает существенные изменения в жизни в лучшую сторону. Кто-то напрямую связал изменения с процессами, происходящими на группе, кто-то видел и другие причины позитивных изменений.

Ниже приведены отзывы о прохождении цикла групповых консультаций некоторых участников.

«Ощущение большего спокойствия и благополучия, что не связываю с группой, а связываю с летним тёплым периодом со всеми бонусами в виде фруктов и долгих прогулок, 3 путешествиями и прохождением курса по женскому здоровью».

я увидела то, что не видела в себе и своей жизни, научилась отстаивать

личные границы, прошли боли седалищного нерва, помирилась с сестрой, стала себя ценить, появилась вера в себя, но еще шаткая».

«Стала честна сама с собой, с партнером. Четко чувствую свои границы, перестала идти на поводу желаний других людей».

Постдиагностика первой группы показала рост уровня психологического благополучия на 4,7%. При этом количественно уровень не изменился: 5 человек со средним уровнем и 1 – с высоким завершили группы.

Выводы после завершения 1 группы:

1. Необходимо уделять большее внимание технической организации он-лайн встреч.

2. Снижение директивности и большая гибкость фасилитатора окажет благотворное воздействие на динамику группы, повысит уровень доверия в группе и углубит происходящие процессы.

3. Не обязательно сохранять запланированную последовательность тем и последовательность мероприятий в локальной группе. Важнее ориентироваться на групповое поле и динамику, на тематическую актуальность, не теряя целей.

4. Важная функция фасилитатора – сохранение правил и границ группы. Этой функцией нельзя пренебрегать.

Последующие 2 группы были запущены значительно позже первой, благодаря чему удалось учесть выводы по результатам первой группы.

В состав второй группы вошли 6 женщин, каждая из которых является психологом: 4 участницы со средним уровнем благополучия, с высоким – 1 участница и 1 участница с низким уровнем благополучия. На предварительном интервью участница с низким уровнем психологического благополучия рассказала о том, что находится 4 года в депрессии и принимает антидепрессанты. Мы не стали ей отказывать в прохождении групп, поскольку она сама ведет группы и является регулярным участником психологических

групп.

Первая встреча прошла легко, опыт первой группы очень помог в этом. Произошло знакомство участников, были сформулированы правила группы, анонсирован весь цикл встреч, проведена проба практики «Говорим о чувствах» и сформулированы цели на цикл встреч.

Примеры сформулированных целей:

«Разобраться, что такое счастье и благополучие для меня. Хочется его почувствовать».

«Хочу понять, куда дальше двигаться и поправить финансовое положение».

«Нужно выходить из декрета и не ясно, как и куда. Хочется понять, что дальше и начать зарабатывать».

В данной группе заявленная тема вызвала большой интерес участников. Они самостоятельно инициировали общение именно на тему благополучия. Во время дискуссий участники затрагивали различные аспекты, нюансы психологического благополучия, с глубоким интересом препарировали данную тему. На протяжении встреч все участницы держали фокус на центральной теме и делились тем, что в жизни стали чаще использовать слово «благополучие», различные сферы жизни теперь видятся через призму благополучия данной сферы.

Если сравнить данную группу с предыдущей, то здесь ощущалась большая включенность и вовлеченность участников в процесс.

С учетом выводов после предыдущей группы технические сбои были сведены к минимуму. Фасилитатор проявлял большую гибкость и ориентировался на динамику группы. Всё это дало свои результаты.

Одним из ярких открытий группы было то, что важно уметь сравнивать тяжелые периоды не с благополучными, а с тяжелыми периодами прошлого и видеть, что есть положительная динамика. Жизнь – это синусоида или спираль, которая идет вверх и каждый благоприятный период выше

благоприятного периода прошлого и также с неблагоприятными периодами. Низ синусоиды – это неотъемлемая часть жизни, и она непременно начнет подниматься. Пытаясь избавиться от проживания низа синусоиды, мы лишаем себя возможности обрести в этом опыте энергию на подъем. Собрали копилку способов помощи себе в период проживания спадов синусоиды.

В ходе встреч было замечено, что динамика погружения в тему происходит лучше, когда участник полностью включен в процесс. Для такого включения хороший результат показали помогающие упражнения. Например, для темы «Моя личность и благополучие» была проведена медитативная техника, позволяющая просмотреть линию жизни в контексте данного вопроса, что позволило участникам более объёмно взглянуть на вопрос собственной личности и благополучия.

Суть упражнения: в медитативном состоянии участникам было предложено переместиться в детство, затем юношество, взрослый период, в момент сейчас и в будущее. В каждом из этих периодов необходимо было увидеть себя и почувствовать своё отношение к себе и испытываемые чувства.

Для темы «Профессионального определения» была выбрана техника «Мастермайнд». Каждый участник озвучивал свою проблему в профессиональной деятельности, а остальные участники помогали найти пути решения, делились своим опытом по данному вопросу и оказывали поддержку.

По завершении всего цикла встреч участники делились тем, что в жизни произошли существенные изменения, что чувствуют себя более благополучными и теперь это понятие вошло в жизнь и стало более ясным. Участница в декрете начала активную профессиональную деятельность. Участница, которая не знала куда двигаться переехала жить в Таиланд, начала вести тренинги, на которые собирает от 30 человек. Вот несколько отзывов участниц:

«В профессии: получила возможность пройти несколько крутых

обучающих программ, о которых мечтала, на протяжении последних 3-х месяцев имею хорошую плотную загрузку в консультировании, прояснила для себя перспективы будущего по выходу из декрета. В финансах семьи улучшилось положение в целом, муж сменил работу, я вышла на устойчивый доход. В самоощущениях добавилось больше гармонии и позитивного настроения. Благополучие как смысл вошло в жизнь, гармонизуя внешний периметр и внутренний».

«Пришло понимание, что все достаточно хорошо в жизни, пришло видение куда двигаться дальше. Произошло принятие текущего этапа спада, как позиции на синусоиде, после которой обязательно последует подъем».

«Появился молодой человек (еще не отношения, но допускаю, что возможно с ним в будущем), в работе—пока начала теплиться надежда на успех и доход, большее принятие себя».

Постдиагностика второй группы показала рост уровня психологического благополучия на 21,9%. Также увеличилось количество участников с высоким уровнем психологического благополучия с 1 до 4 человек. Двое оставшихся имеют средний уровень.

Выводы после завершения 2 группы:

1. Тема раскрывается лучше, когда включенность участников на высоком уровне. Важно уделять внимание вовлеченности в процесс и использовать для этого дополнительные техники.

2. Важно доверять своей интуиции. Порой техники и упражнения, необходимые для поддержки темы возникали во время встречи и их применение давало положительный результат.

Третья группа запустилась параллельно со второй. Среди участников группы 1 мужчина и 5 женщин. С низким уровнем 1 участник, со средним – 4 участника и с высоким 1 участник.

В беседе на предварительном интервью выяснилось, что участница с низким уровнем благополучия имеет онкологическое заболевание и сейчас

находится в ремиссии, но очень тревожится по поводу заболевания. Было принято решение не отказывать ей в прохождении групп.

Первая встреча прошла на высокой ноте, особенно хорошо участникам удалась практика «Говорим о чувствах». Две участницы со слезами на глазах говорили о том, как это ценно чувствовать и выражать свои чувства среди людей, не боясь суждения и отрицания.

Для третьей группы был изменен вариант набора тем с модусов жизни М. Шамионова на компоненты К. Рифф. В остальном программа соответствовала программе для предыдущих групп.

Некоторые запросы участников на групповые встречи:

«Нужно наладить отношения с бывшей женой и ребенком и решить финансовые вопросы».

«Хочется понять, почему закрываюсь от близости и что мешает отношениям».

«Цель – проработать внутреннюю «жертву». Перестать обесценивать себя и научиться ценить».

Со второй встречи в группе спонтанно зародилось, что кто-то из участников предъявляет свою проблему, а остальные начинают ему помогать ей решать. В первый раз это были прямые советы, что вызывало негативную реакцию того, кто заявлялся с темой. Но в ближайшие пару встреч участники самостоятельно сделали выводы, что нужно как-то иначе помогать друг другу и вышли на такие инструменты как: высказывания от Я-позиции, отражение чувств, прямая просьба о совете, поддержка. Несмотря на то, что данные инструменты были сформулированы участниками в правилах группы, только после негативного опыта они начали использоваться на практике. Данные изменения благоприятно отразились на дальнейших встречах.

Участникам особенно хорошо давалась практика «Говорим о чувствах». Благодаря чему, на наш взгляд, динамика группы была наиболее выраженной. Искренность участников и смелость в проявлении позволяла поднимать на

поверхность обсуждения очень деликатные и тяжелые темы.

Для более включенного тематического погружения также использовались различные техники и упражнения. Например, для темы «Жизненные цели» была проделана следующая техника:

Участникам было предложено погрузиться в период жизни сейчас. Через образ, сказку, метафору описать этот период в деталях. После того, как появится чёткий образ увидеть тот путь, с помощью которого пришли в точку сейчас. Ответить себе на вопросы: на какие ценности, смыслы и цели опирался на пути в сейчас. После того, как картина выстроилась необходимо рассказать историю своего пути.

После рассказа и уточняющих вопросов фасилитатора необходимо сделать записи о том, какие ценности, смыслы и цели были обнаружены.

Далее можно поработать с полученным списком. Выбрать те, которые помогают делать дальнейший жизненный путь более благополучным, попрощаться с теми, которые уже не несут пользы, преобразовать те, которые в этом нуждаются, сформировать недостающие для более благополучной жизни.

В середине цикла встреч участница с онкологией в ремиссии поделилась тем, что у неё случился рецидив. Это было важным событием в жизни группы, поскольку сама участница впервые говорила о болезни на группу, большинство участников впервые столкнулись с ситуацией, когда с ними делятся очень тяжёлыми переживаниями. После нескольких встреч, где поднималась тема проживания участницей болезненного периода жизни, в группе выросло доверие и повысилась бережность к чувствам другого.

Важные выводы группы.

1. Позитивные отношения с людьми начинаются с позитивных отношений с самим собой. А отношения с собой улучшаются, когда принимаешь темную сторону своей личности. Собрали инструменты

знакомства и принятия своей темной стороны.

2. Для того, чтобы управлять своей жизнью, своей окружающей средой важно взять на себя ответственность за происходящее в собственной жизни и повзрослеть.

3. Достижение целей, которые не опираются на глубинные ценности и смыслы не приносит ожидаемого удовлетворения, а порой и не получается их реализовать.

В завершении участники группы поделились тем, что группа была для них очень полезна. У каждого случились важные инсайты и перемены в жизни. Появилось больше радости, уверенности в себе и принятия себя. Вот несколько отзывов после прохождения групп:

«Удалось увидеть не только реакции других людей на разные процессы в общении, но и услышать их личные интерпретации мотивов этих реакций. Это помогло лучше понять других. И это понимание улучшило и другие мои коммуникации тоже».

«В отношениях стало проще, так как появилось понимание, что женщина мыслит иначе. Самоощущение повысилось, настроение улучшилось, финансы скоро подтянутся».

я ощутила опору в себе. Понимание, что со мной все в порядке принесло в мою жизнь глубину, мне – самооценку. Я стала в отношении себя более нежной и менее критичной, и требовательной».

Уровень благополучия в данной группе вырос на 35,3%. Участников с высоким уровнем благополучия стало на 2 больше, участница с низким уровнем благополучия перешла в средний уровень.

Выводы после завершения 3 группы:

1. Доверять происходящим процессам и участникам. Сложная ситуация тем и прекрасна, что у участников появляется возможность с ней справиться.

2. Фасилитатору важно самому перед встречей сонастроиться с собой, с телом и чувствами. Также можно перед каждой встречей перечитывать

принципы клиент-центрированного подхода и сознательно ими пользоваться.

3. Избегать формальных фраз и подготовленных текстов. Лучше объяснять своими словами, с собственными примерами.

4. Важно помогать участникам встречаться со сложными, тяжелыми, неприятными переживаниями. А также уметь подсветить пути выхода.

Итоги проведения трех групп психологического консультирования.

На тематических встречах участники дискутировали на предложенные темы, через групповые процессы обнаруживали проблемные зоны и сильные стороны. Практика «говорим о чувствах» позволяла глубже познакомиться со своим миром чувств и ощущений. На неструктурированных встречах участники поднимали вопросы смыслов и ценностей, делились сложностями, радостями и жизненными вызовами. В группах поддерживалась атмосфера принятия, безусловного положительного отношения и безопасности.

Вторая и третья группы проводились с изменениями, внесенными благодаря опыту работы с первой группой. А именно:

- Была снижена директивность и формальность фасилитатора.
- Повысилась гибкость в отношении запланированного хода работы.

Ориентация сдвинулась на динамику группы и актуальность поднимающихся тем.

- Расширился перечень дополнительных упражнений, повышающих включенность участников в процессы группы.

- Повысилось доверие к себе, как ведущему, к участникам, как носителям потенциала для изменений и к процессу, как надсистемной структуре.

По завершении групп участникам было предложено пройти диагностику по тому же комплексу методик, что и в начале (Приложение В). А также заполнить анкету участника групповых психологических консультаций. Таким образом, мы сопоставили уровень психологического благополучия

участников до и после прохождения групп (табл. 17).

Таблица 17. – Изменение уровня психологического благополучия участников в каждой группе

№	Участник	Уровень психологического благополучия		
		До групповых встреч	После групповых встреч	Рост / снижение, %
Группа №1				
1	АТ	средний	средний	20,3
2	ВН	высокий	высокий	1,3
3	ЖЮ	средний	средний	4,8
4	МР	средний	средний	2,3
5	МН	средний	средний	6,7
6	СА	средний	средний	-7,2
В среднем по группе, %				4,7
Группа № 2				
1	КК	низкий	средний	48,7
2	МЖ	высокий	высокий	-0,4
3	ОН	средний	высокий	12,9
4	ТН	средний	средний	25,5
5	ХН	средний	высокий	17,8

Окончание таблицы 17

№	Участник	Уровень психологического благополучия		
		До групповых встреч	После групповых встреч	Рост / снижение, %
6	ШВ	средний	высокий	26,7
В среднем по группе, %				21,9
Группа №3				
1	ГА	средний	высокий	28,1
2	ДЕ	средний	высокий	30,6
3	ИЕ	высокий	высокий	12,7
4	КМ	низкий	средний	101,8
5	МВ	средний	средний	26,3
6	ПТ	средний	средний	12,2
В среднем по группе, %				35,3

В результате группы с внесенными изменениями показали более высокие результаты по повышению уровня благополучия. Так, по итогам в первой группе уровень психологического благополучия вырос на 4,7%, во второй на 21,9% и в третьей на 35,3%.

В следующем параграфе мы более детально рассмотрим результаты формирующего эксперимента.

Итоги по параграфу 2.2.

1. На основе полученных данных была разработана программа группового психологического консультирования, направленная на повышение уровня психологического благополучия. Программа представлена в виде 15 еженедельных онлайн-встреч по 2 часа каждая. Встречи представляют собой чередующиеся тематические и неструктурированные встречи. Тематические встречи представлены в 2-х вариантах. Первый вариант тем соответствует модусам жизни Шамионова, второй – компонентам психологического благополучия Рифф. В формирующем эксперименте участвовали 3 группы участников по 6 человек в каждой группе. Первый вариант тем был апробирован на двух группах, второй вариант на третьей группе.

2. Этапы программы включают в себя вводную, основную и завершающую части. Вводная часть состоит из одной встречи, где происходит

знакомство, формирование правил группы, анонс предстоящей работы. Основная часть представляет собой 7 тематических и 6 неструктурированных встреч. Основная часть направлена на:

- расширение представлений о психологическом благополучии и о способах самостоятельной его регуляции;
- улучшение способности распознавать свои чувства и безопасно выражать их;
- повышение устойчивости самооценки, принятия себя и своей жизни в целом;
- обретение навыков выстраивания позитивных отношений, оказания поддержки другому и просьбы о поддержке, расширение вариативности коммуникативных стратегий;
- повышение способности распознавать свои желания, потребности, цели и предъявлять их в социум;
- нахождение взаимосвязей между прошлым, настоящим и будущим;
- распознавание целей, ценностей и смыслов;
- видение взаимосвязей между происходящим в жизни и приложенными усилиями в саморазвитие, осмысление и присвоение пути саморазвития и произошедших изменений;
- осознание степени зависимости от мнения окружающих и обретение положительного опыта в безопасном пространстве нестандартного поведения исходя из собственных предпочтений, противопоставления своего мнения мнению группы;
- через погружение в каждую сферу жизни по Шамионову осмыслить её на предмет уровня благополучия в данной сфере жизни и нахождения возможностей его повышения.
- Завершающая часть состоит из одной встречи, которая направлена на обобщение полученного опыта, на интеграцию и подведение итогов всего

цикла групповых встреч.

3. Ключевые инструменты, с помощью которых мы достигали поставленные цели и задачи включают в себя:

- Построение встреч на принципах клиент-центрированного подхода: эмпатия, безусловное положительное отношение, конгруэнтность фасилитатора, а также включение в дискуссии вопросов экзистенциальных конфликтов и фундаментальных экзистенциальных мотиваций.

- Практику «Говорим о чувствах». Целью данной практики является обретение навыка чувствовать и выражать свои чувства. Благодаря распознаванию, выражению и совместному проживанию эмоций и ощущений, происходит обнаружение автоматизмов, которые мешают в достижении целей. Появляется возможность снижения уровня психоэмоциональных, а зачастую и психосоматических напряжений, что создает условия для качественных изменений.

- Формирование тематического и технического материала на основе разработанной Матрицы психологического благополучия в период средней зрелости.

- Погружение в каждую из тем для исследования собственной жизни, в данном контексте, выявления степени благополучия и нахождение путей его повышения.

- Упражнения и техники, направленные на повышение вовлеченности участников в процесс и для более глубокого погружения в предлагаемую тему: медитативные техники, метод «жизненного сценария», работа с метафорами, ролевые игры, экзистенциальные вопросы, я-сообщения» и др.

- Неструктурированные встречи, направленные на создание условий для естественных проявлений самости каждого участника группы, расширение диапазона возможностей проявления, обнаружение того, как участник выстраивает отношения с другими людьми, выявление привычных способов взаимодействия в социальной среде, паттернов и сценариев в

различных ситуациях. А также использование возможностей изменения выявленных деструктивных поведенческих сценариев в рамках групповых встреч.

4. На тематических встречах участники дискутировали на предложенные темы, через групповые процессы обнаруживали проблемные зоны и сильные стороны. Практика «Говорим о чувствах» позволяла глубже познакомиться со своим миром чувств и ощущений. На неструктурированных встречах участники поднимали вопросы смыслов и ценностей, делились сложностями, радостями и жизненными вызовами. В группах поддерживалась атмосфера принятия, безусловного положительного отношения и безопасности.

5. По итогам проведения групповых психологических консультаций было выявлено, что в первой группе уровень психологического благополучия вырос на 4,7%, во второй на 21,9% и в третьей на 35,3%.

Существенные различия в приросте уровня психологического благополучия между первой группой и последующими обусловлена тем, что во второй и третьей группах была снижена директивность и формализовалось ведение процесса, а также увеличилось применение упражнений и техник, повышающих вовлеченность участников на тематических встречах.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

После завершения формирующего эксперимента мы провели повторный диагностический срез, направленный на всесторонний анализ динамики психологического благополучия респондентов. В рамках данного среза были задействованы те же методики, которые использовались в первом диагностическом срезе. Для статистической проверки достоверности различий был применен непараметрический Т-критерий Вилкоксона, который позволил

выявить значимые изменения в исследуемых показателях.

Анализ результатов тестирования уровня психологического благополучия по методике К. Рифф до и после формирующего эксперимента

Диагностика уровня психологического благополучия по методике Рифф до и после эксперимента показала, что количество участников с более высоким уровнем благополучия стало больше в каждой группе. Рост менее выражен в первой группе, более выражен в третьей.

Также из рисунка 19 видно, что в третьей группе до эксперимента у респондентов был самый низкий уровень психологического благополучия по шкале «средний уровень», а в первой, наоборот, было больше респондентов с более высоким уровнем благополучия (Приложение В).

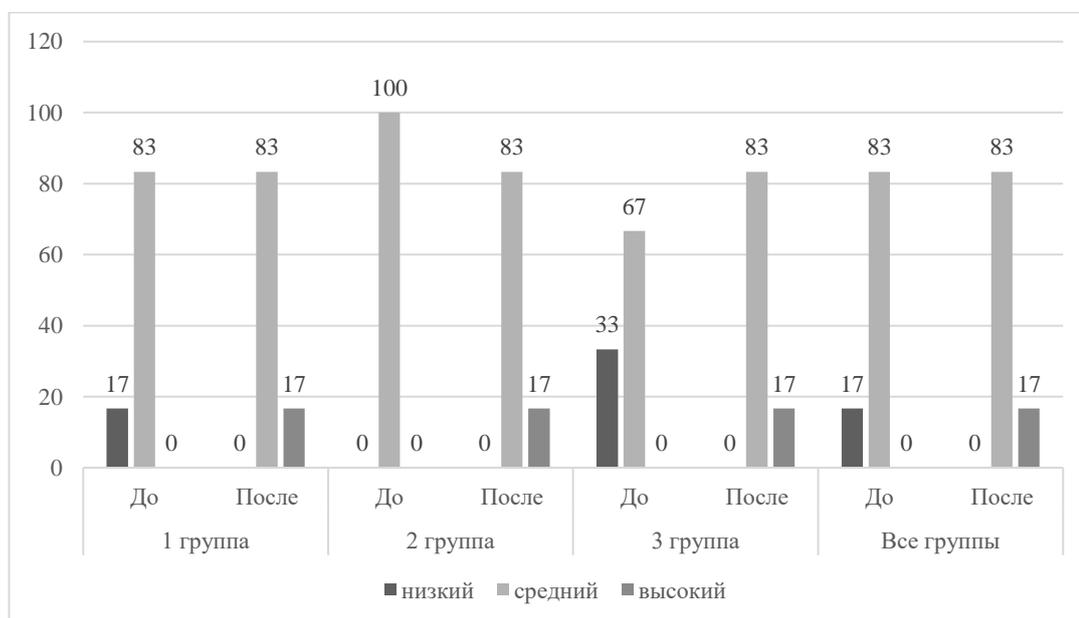


Рис. 19. Динамика уровней психологического благополучия участников групп по шкале «средний уровень» методики Рифф до и после формирующего эксперимента, распределение в %

По итогам эксперимента выяснилось, что в первой группе после

эксперимента участник с низким уровнем благополучия перешел в разряд среднего уровня и одного участника повысился уровень психологического благополучия. Во второй группе все участники в начале эксперимента были со средним уровнем благополучия. После эксперимента у одного из респондентов произошел рост уровня благополучия со среднего до высокого. В третьей группе до эксперимента было больше всего участников с низким уровнем благополучия (33%), а после эксперимента все респонденты с низким уровнем перешли в средний, и один участник стал с высоким уровнем благополучия (17%). В целом, после эксперимента в каждой группе при разных вводных данных получился одинаковый результат: 83% участников со средним уровнем и 17% – с высоким.

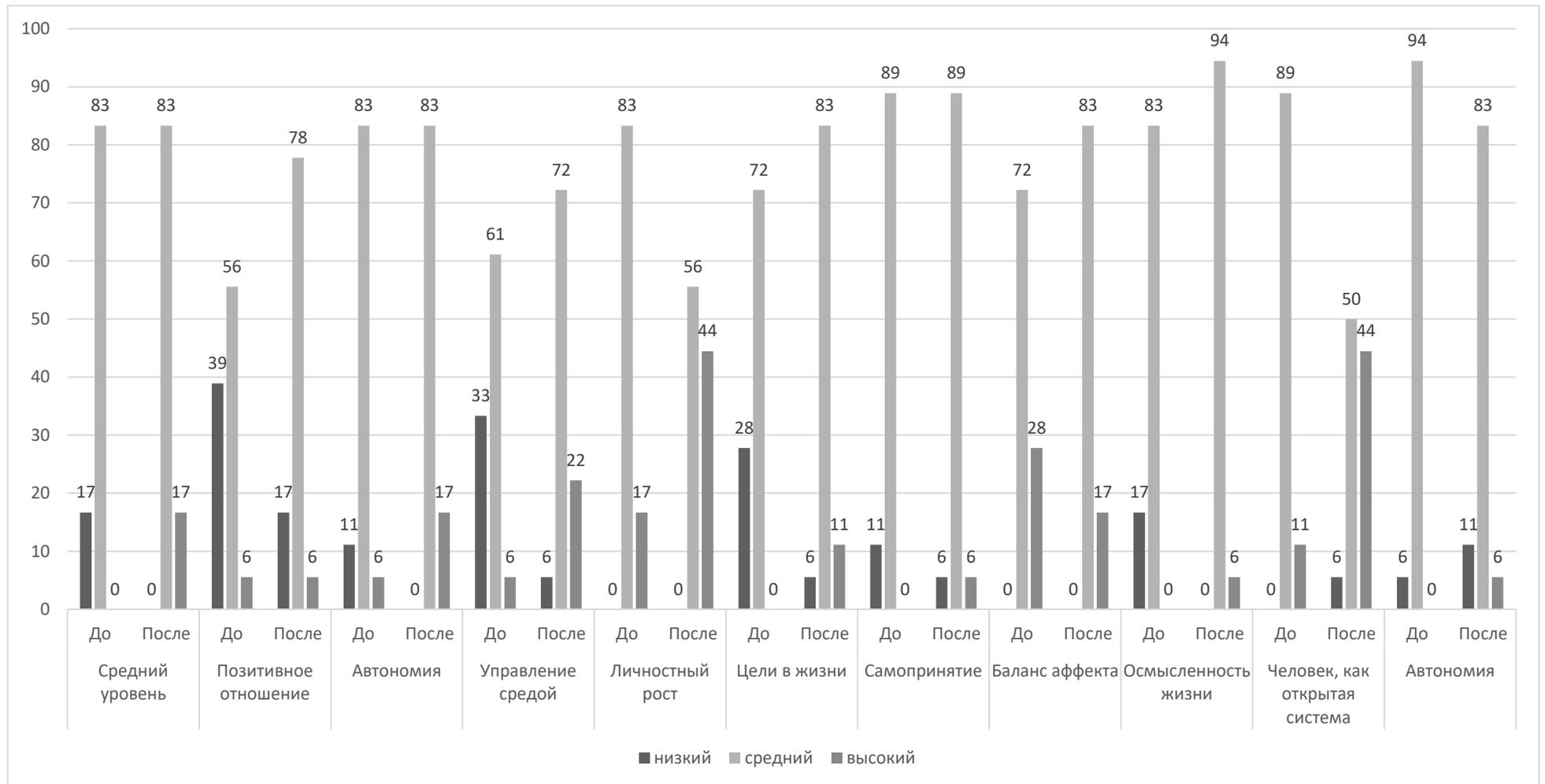


Рис. 20. Динамика уровней психологического благополучия по методике Рифф участников групп до и после формирующего эксперимента в разрезе шкал методики, %

В разрезе шкал видно, что участников с низким уровнем стало меньше по шкалам «позитивные отношения» (с 39% до 17%), «управление средой» с (33% до 6%), «цели в жизни» (с 28% до 6%), «самопринятие» (с 11% до 6%), «осмысленность жизни» (с 17% до 0). Рост участников с высоким уровнем произошел по шкалам «автономия» (с 6% до 17%), «управление средой» (с 6% до 22%), «личностный рост» (с 17% до 44%), «цели в жизни» (с 0 до 11%), «самопринятие» (с 0 до 6%), «осмысленность жизни» (с 0 до 6%), «человек, как открытая система» (с 11% до 44%), «автономия» (с 0 до 6%).

Статистическая проверка различий в уровнях психологического благополучия до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона показала, что различия по этому критерию достоверны на уровне значимости 99% (Приложение Г).

Анализ результатов тестирования удовлетворенности жизнью (УДЖ) по методике Н.Н. Мельниковой до и после формирующего эксперимента

В каждой группе был участник с низким уровнем удовлетворённости жизнью (рис. 21). После эксперимента данные участники перешли в диапазон со средним уровнем удовлетворенности. Так, в первой группе участников со средним уровнем возросло с 50% до 67%, а с высоким уровнем удовлетворенности жизнью осталось 33%. Во второй группе количество участников с высоким уровнем удовлетворенности жизнью увеличилось с одного до четырех человек и составило 67% от общего количества участников. В третьей группе после эксперимента количество участников с высоким уровнем удовлетворенности жизни также выросло до 67%. До эксперимента

таких участников было 17%.

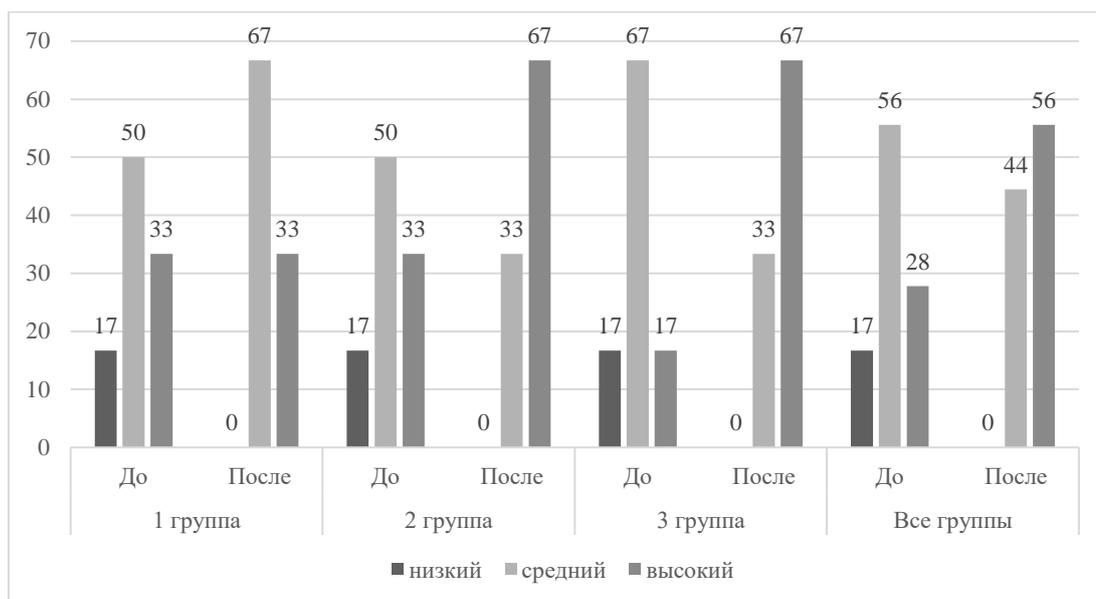


Рис. 21. Динамика удовлетворенности жизнью участников по методике Мельниковой в разрезе групп до и после формирующего эксперимента, распределение в %

В целом, по всем трем группам у участников произошел рост удовлетворенности жизнью. Количество участников с высоким уровнем удовлетворённости жизнью выросло с 28% до 56%.

Анализируя рост удовлетворенности жизнью респондентов по каждой шкале (рис. 22) видно, что у всех участников возросла жизненная вовлеченность, снизились разочарование в жизни и усталость от жизни. Стало меньше беспокойства о будущем. Как видно из рисунка, больше всего улучшений произошло среди участников третьей группы. Разочарование в жизни участников в среднем снизилось на 42,5%, а усталость от жизни стали испытывать меньше на 52%. Во всех группах наибольшее улучшение среди участников произошло по шкале «усталость от жизни». То есть после эксперимента у всех участников снизилась апатия, возросла активность и

появились желания. Жизнь перестала казаться столь изматывающей.

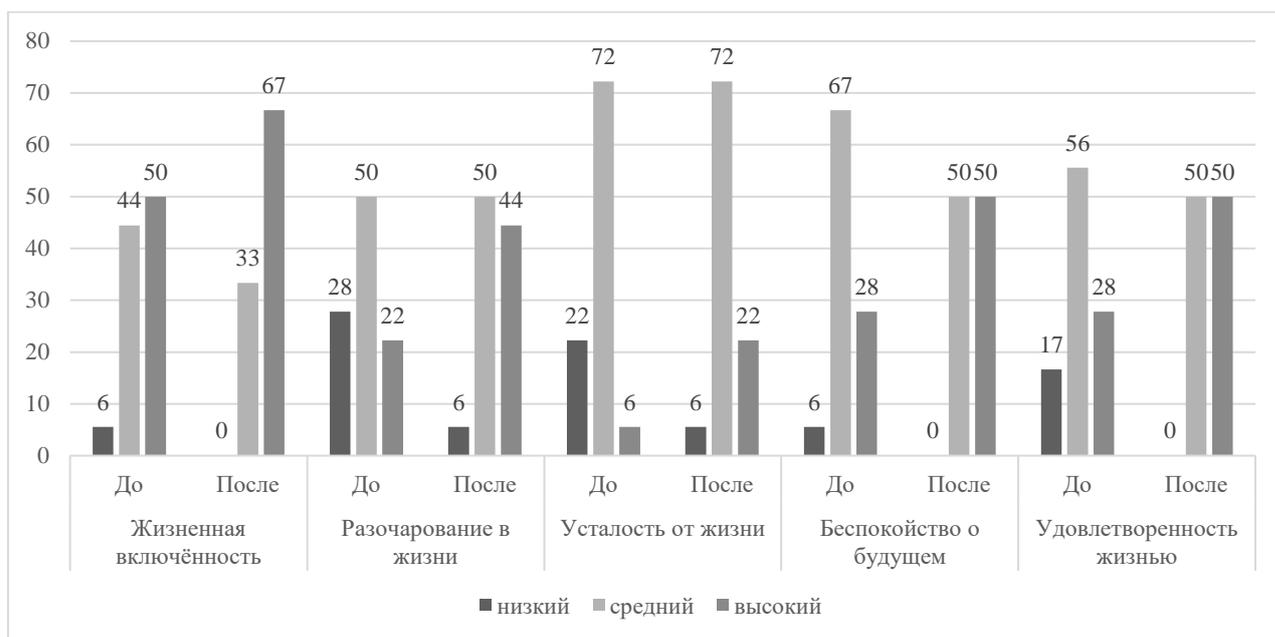


Рис. 22. Динамика уровней удовлетворенности жизнью по шкалам методики Н.Н. Мельниковой до и после формирующего эксперимента, %

После формирующего эксперимента произошло снижение количества участников с низким уровнем удовлетворенности жизнедеятельностью по всем шкалам методики: «жизненная вовлеченность» (с 6% до 0), «разочарование в жизни» (с 28% до 6%), «усталость от жизни» (с 22% до 6%), «беспокойство о будущем» (с 6% до 0). Показатели по шкале «удовлетворенность жизнью» мы подробно рассмотрели выше (рис. 21). Участников с высоким уровнем удовлетворенности жизнью также прибавилось по каждой шкале. Наибольший рост наблюдается по шкале «усталость от жизни» (с 6% до 22%).

Статистическая проверка различий в уровнях удовлетворенности жизнедеятельностью до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона показала, что различия по этому критерию достоверны на уровне

значимости 99% (Приложение Г).

**Анализ результатов тестирования смысложизненных ориентаций
(СЖО) по методике Д.А. Леонтьева до и после формирующего
эксперимента**

В первой группе до эксперимента 83% участников находились в зоне среднего уровня по смысложизненным ориентациям и 17% (1 человек) в зоне высокого уровня. После эксперимента у одного из участников первой группы произошло снижение по показателям смысложизненных ориентаций, и она попала в зону с низким уровнем. Это обусловлено тем, что у данной участницы имеются проблемы с физическим здоровьем и они крайне омрачают её образ жизни. Несмотря на то, что за время групповых встреч состояние здоровья участницы значительно улучшилось, тем не менее оно оказало влияние на результаты. Во второй группе после эксперимента количество участников с высоким уровнем с 50% возросло до 83%. В третьей – до эксперимента не было участников с высоким уровнем смысложизненных ориентаций. А после число участников с высоким уровнем смысложизненных ориентаций поднялось до

33% и до 67% со средним.

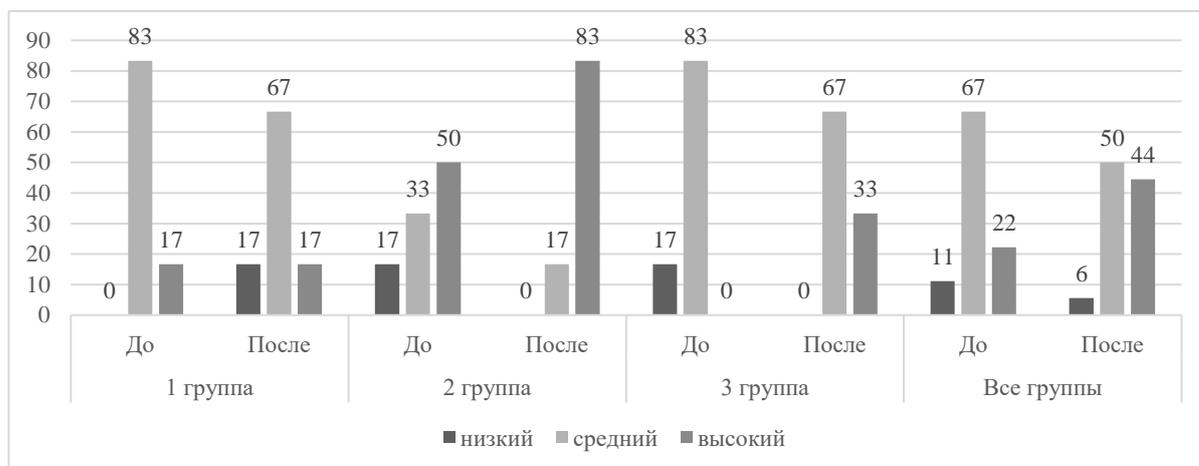


Рис. 23. Динамика смысложизненных ориентаций участников по методике Леонтьева в разрезе групп до и после формирующего эксперимента, распределение в %

По результатам опросника смысложизненных ориентаций после эксперимента количество участников с высоким уровнем смысложизненных ориентаций стало в два раза больше и составило 44%, количество участников с низким уровнем снизилось с 11% до 6%.

Рассматривая изменения по каждой шкале (рис. 24), можно сказать, что преимущественно среди участников третьей группы возросла осмысленность жизни и появилось представление о целях в жизни, процесс жизни стал более осознаваемым и эмоционально насыщенным. Появилось ощущение, что труды и прошлый жизненный опыт были не зря и результат на сегодняшний день осознается и ценится. Выросла уверенность в себе, появилась опора на собственные силы.

На втором месте интенсивность изменений наблюдается у второй группы участников. Наиболее выраженные изменения участников произошли в повышении уверенности в том, что они могут самостоятельно контролировать собственную жизнь, а также и по другим шкалам произошло улучшение.

В первой группе появились участники, которые стали ощущать

отсутствие жизненных целей, которые предают смысл жизни. Не произошло существенных изменений в отношении ощущения насыщенности и эмоциональной удовлетворенностью жизненным процессом и результативностью жизни. Но ощущение способности контролировать свою жизнь и опора на себя у участников первой группы немного возросла: на 9% и 4% соответственно.

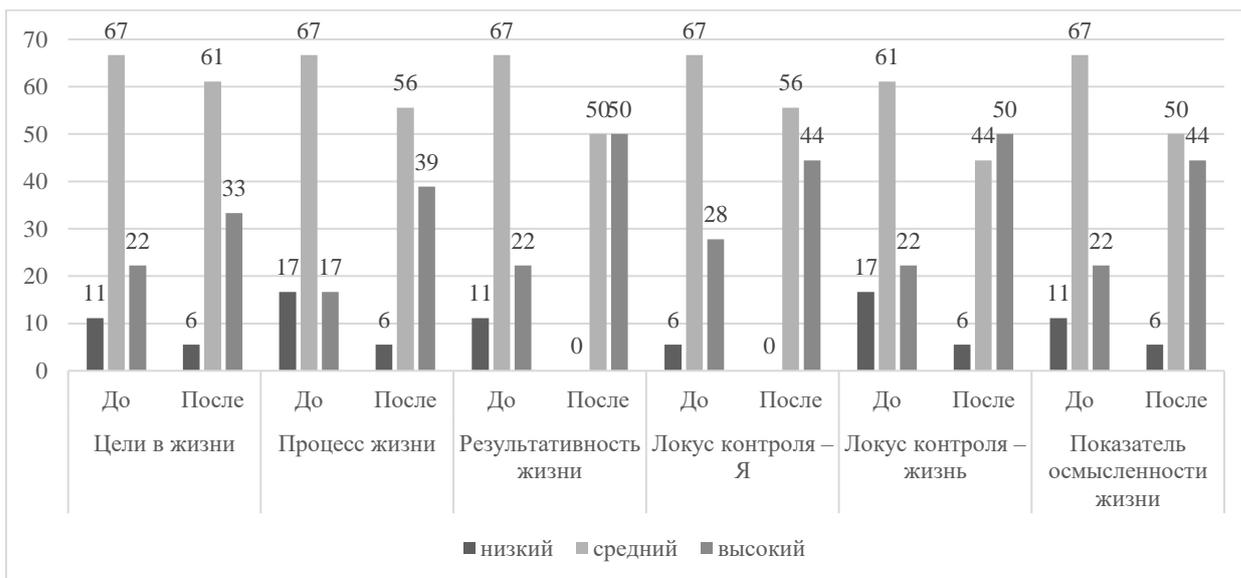


Рис. 24. Изменение смысловых ориентаций участников групп до и после формирующего эксперимента в разрезе шкал методики Д.А. Леонтьева, %

После формирующего эксперимента наблюдается положительная динамика по всем шкалам методики. Участников с низким уровнем стало меньше, с высоким уровнем количество участников возросло по каждой шкале. Среди участников возросла осмысленность жизни и появилось представление о целях в жизни, процесс жизни стал более осознаваемым и эмоционально насыщенным. Появилось ощущение, что труды и прошлый жизненный опыт были не зря и результат на сегодняшний день осознается и ценится. Выросла уверенность в себе, появилась опора на собственные силы.

Статистическая проверка различий в уровнях смысловых ориентаций до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона

показала, что различия по этому критерию достоверны на уровне значимости 99% (Приложение Г).

Анализ результатов диагностики качества жизни (SF-36) до и после формирующего эксперимента

Компонент общего состояния физического здоровья (ФЗ).

Огромное влияние на качество жизни оказывает физическое и психологическое здоровье. Результаты диагностики до и после эксперимента по компоненту «Физическое здоровье» опросника SF-36 показали, что до эксперимента в первой и второй группах было по 17% участников с низким уровнем общего состояния физического здоровья, участников со средним уровнем было в первой группе 33%, во второй – 67% и 50% в третьей (рис. 25). Высокий уровень состояния физического здоровья имели 50% участников в первой группе, 17% во второй и 50% в третьей. По завершении эксперимента в первой группе не произошло никаких изменений. Во второй группе стало 83% участников со средним уровнем, с высоким осталось также 17%. В третьей группе количество участников с высоким уровнем состояния физического здоровья возросло до 67%, а со средним снизилось до 33%.

Отсутствие динамики по компоненту «состояние физического здоровья» участников первой группы обусловлено тем, что у одной из участниц произошло снижение по каждому показателю. У остальных же участников имеется небольшой рост. Данная участница в начале эксперимента отмечала у себя наличие нескольких заболеваний. Возможно, по завершении эксперимента они обострились либо ухудшилось эмоциональное переживание

наличия данных заболеваний.

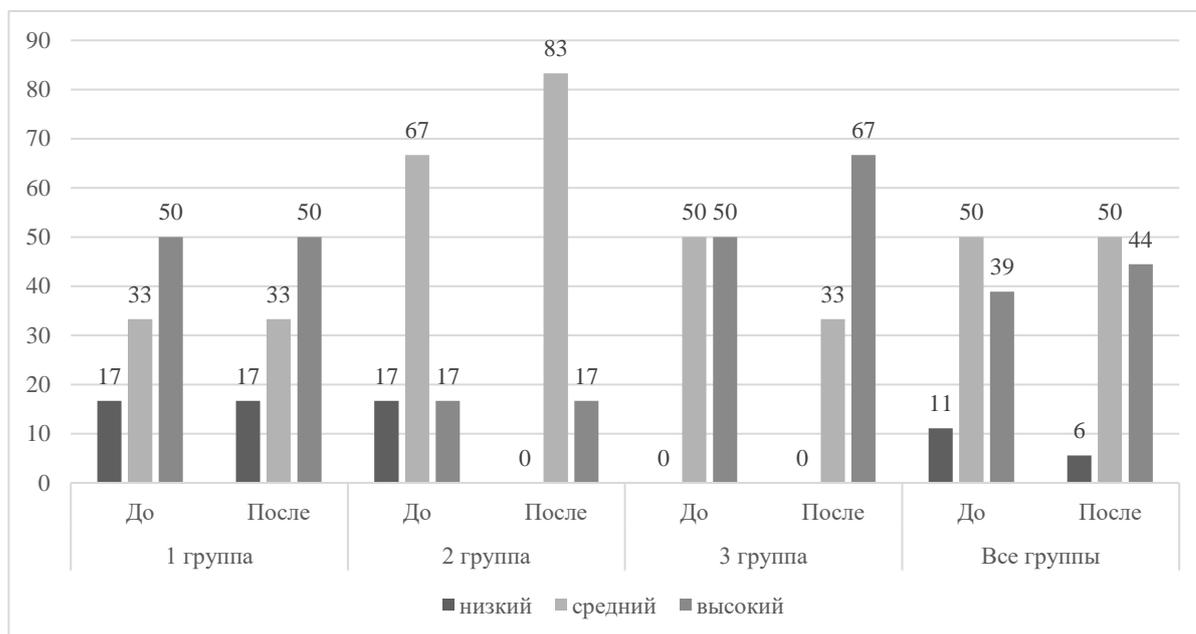


Рис. 25. Динамика общего состояния физического здоровья участников по методике SF-36 в разрезе групп до и после формирующего эксперимента, распределение в %

Подводя итоги по всем участникам трех групп из рисунка 25 видно, что количество участников с низким уровнем состояния физического здоровья снизилось (с 11% до 6%), со средним уровнем осталось прежним (50%), а количество участников с высоким уровнем возросло с 39% до 44%.

Статистическая проверка различий в уровнях качества жизни по компоненту «физическое здоровье» до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона показала, что различия по этому критерию достоверны на уровне значимости 95% (Приложение Г).

Компонент психологического здоровья (ПЗ).

По компоненту психологическое здоровье в первой группе после эксперимента произошло снижение количества участников с низким уровнем психологического здоровья с 17% до 0 (рис. 26). Также снизилось количество

участников с высоким уровнем с 33% до 17%, но возросло количество участников со средним уровнем психологического здоровья с 50% до 83%. В двух других группах произошло снижение количества участников с низким уровнем психологического здоровья и выросло количество участников с высоким уровнем.

Так, после эксперимента наиболее здоровыми психологически стали ощущать себя 67% участников первой и второй групп. До эксперимента во второй группе их было 50%, а в третьей 17%. Примечательно, что в третьей группе до эксперимента была более плачевная ситуация, а после эксперимента именно в третьей группе больше участников находятся в зоне среднего и высокого уровня психологического здоровья.

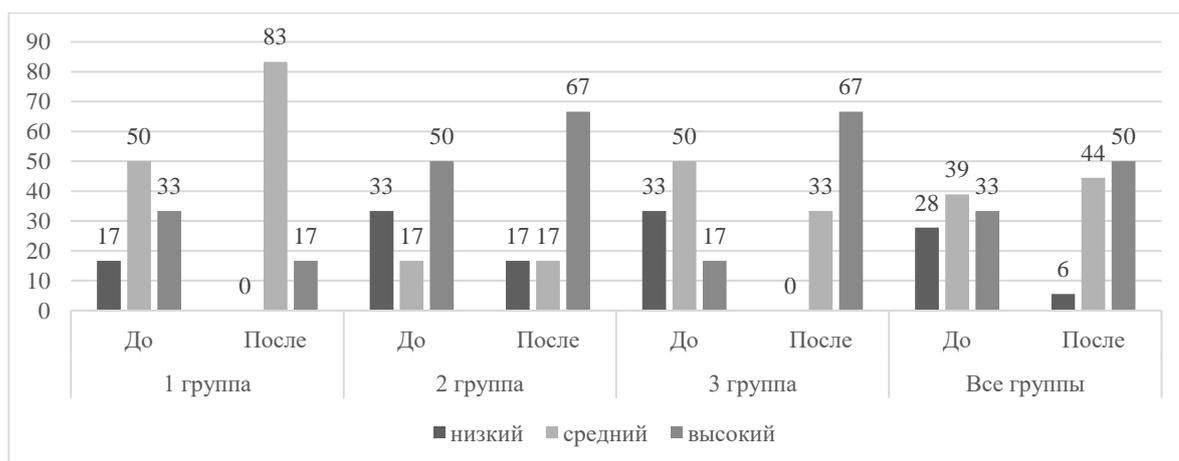


Рис. 26. Динамика психологического здоровья участников по методике SF-36 в разрезе групп до и после формирующего эксперимента, распределение в %

Если посмотреть на результаты участников по всем группам вместе, то отмечается положительная динамика. Количество участников, ощущающих себя не благополучными в плане психологического здоровья, снизилось с 28% до 6%, а количество участников, уровень психологического здоровья которых вырос, оказалась на 3 пункта выше и составило 33%.

Статистическая проверка различий в уровнях качества жизни по компоненту «психологическое здоровье» до и после эксперимента показала,

что различия по этому критерию достоверны на уровне значимости 99% (Приложение Г).

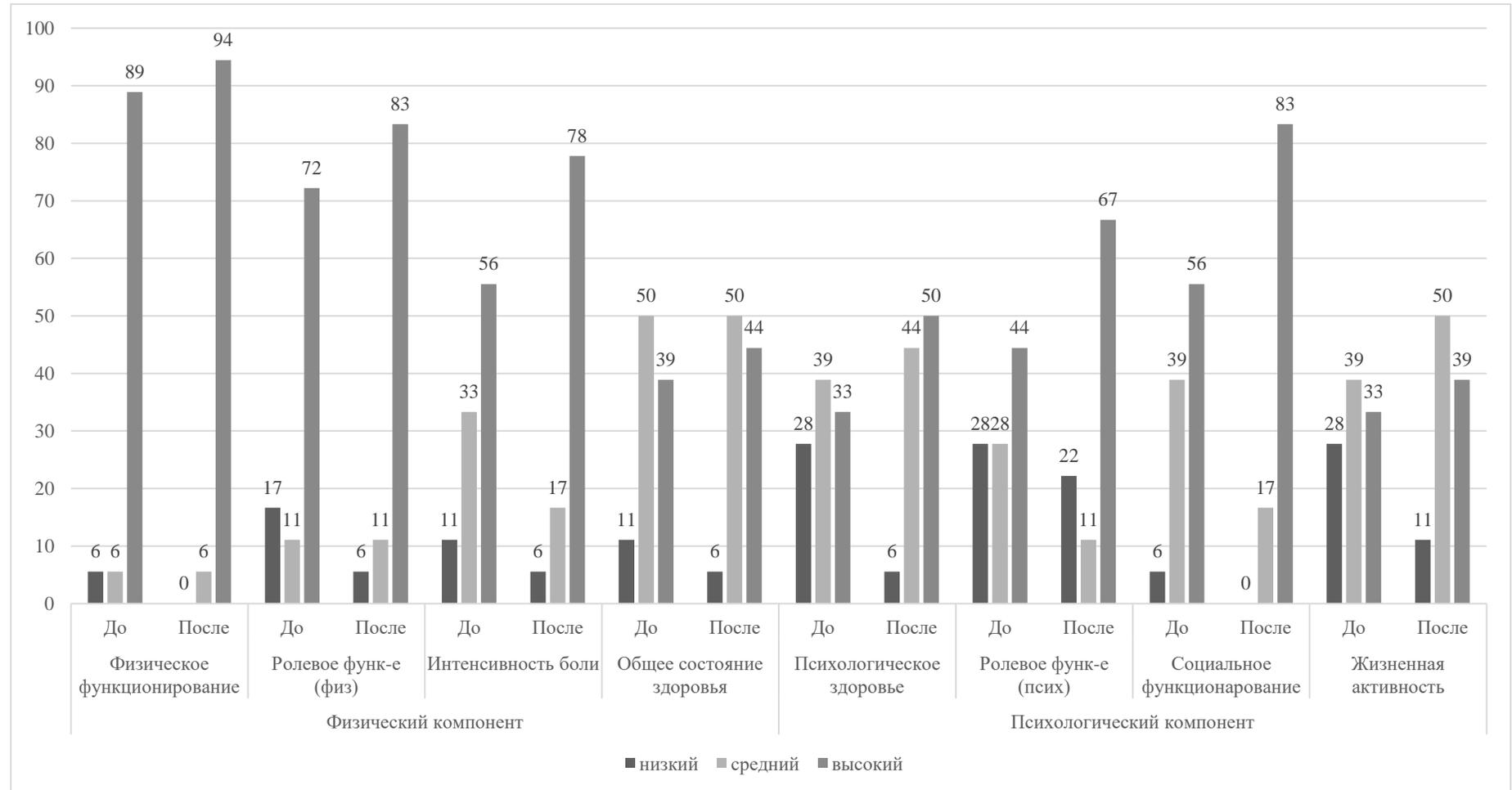


Рис. 27. Динамика уровня качества жизни участников групп до и после формирующего эксперимента в разрезе шкал методики SF-36, %

В разрезе шкал методики видно (рис. 27, Приложение В), что наименьшие изменения произошли в области физического здоровья, что вполне логично, ведь целью групповых встреч было повышение уровня психологического благополучия. В связи с чем, можно предположить, что пусть и небольшая, но положительная динамика по данному компоненту обусловлена изменением отношения респондентов к своему физическому здоровью.

У респондентов наблюдается существенная положительная динамика по психологическому компоненту, что подтверждается статистической проверкой различий по методу Т-критерия Вилкоксона.

Анализ результатов анкетирования по модусам жизни Р.М. Шаминова до и после формирующего эксперимента

Анализ результатов диагностического среза по модусам жизни Шаминова в сравнении до и после показал, что в каждой группе участники стали более благополучными по сферам жизни (рис. 28). В первой группе до эксперимента все участники имели средний уровень удовлетворенности жизненными сферами, а после эксперимента 50% переместилось в сектор с высоким уровнем удовлетворенности. Среди участников второй группы до эксперимента был один участник с низким уровнем удовлетворенности своими жизненными сферами, остальные 83% оценивали свою удовлетворенность средними баллами. После эксперимента половина участников отмечали средний уровень удовлетворенности своими жизненными областями, тогда как вторая половина отметили повышение уровня удовлетворенности до высокого уровня.

Во второй и третьей группе до эксперимента были участники с низким уровнем удовлетворенности своими жизненными сферами, при этом в третьей группе был один участник с высоким уровнем удовлетворенности. После

эксперимента во второй группе также, как и в первой половина участников повысили свой уровень удовлетворенности до высокого и вторая половина до среднего уровня. Респондентов с высоким уровнем удовлетворенности сферами жизни стало 33%, было 17%. Оставшиеся 67% оценивают свою удовлетворенности областями жизни в среднем диапазоне.

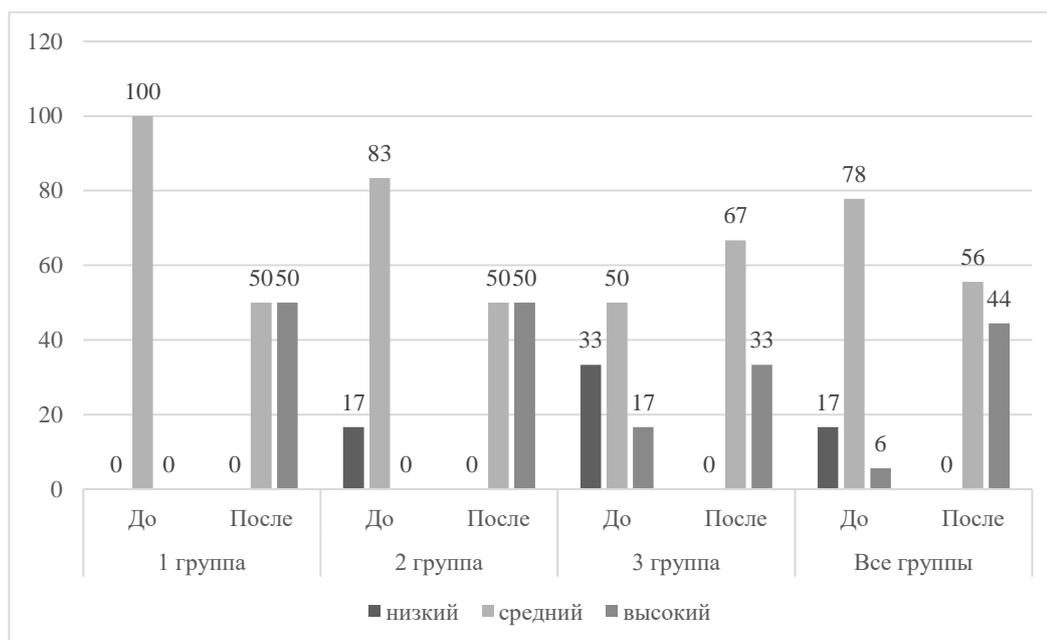


Рис. 28. Средние оценки удовлетворенности участников жизненными сферами по Шамяионову в разрезе групп до и после формирующего эксперимента, распределение в %

Таким образом, по всем группам наблюдаются положительные изменения. После эксперимента участники с низким уровнем удовлетворенности перешли в разряд среднего уровня (56%), а часть участников со средним уровнем удовлетворенности повысили его до более

высоких баллов и их количество выросло с 6% до 44%.

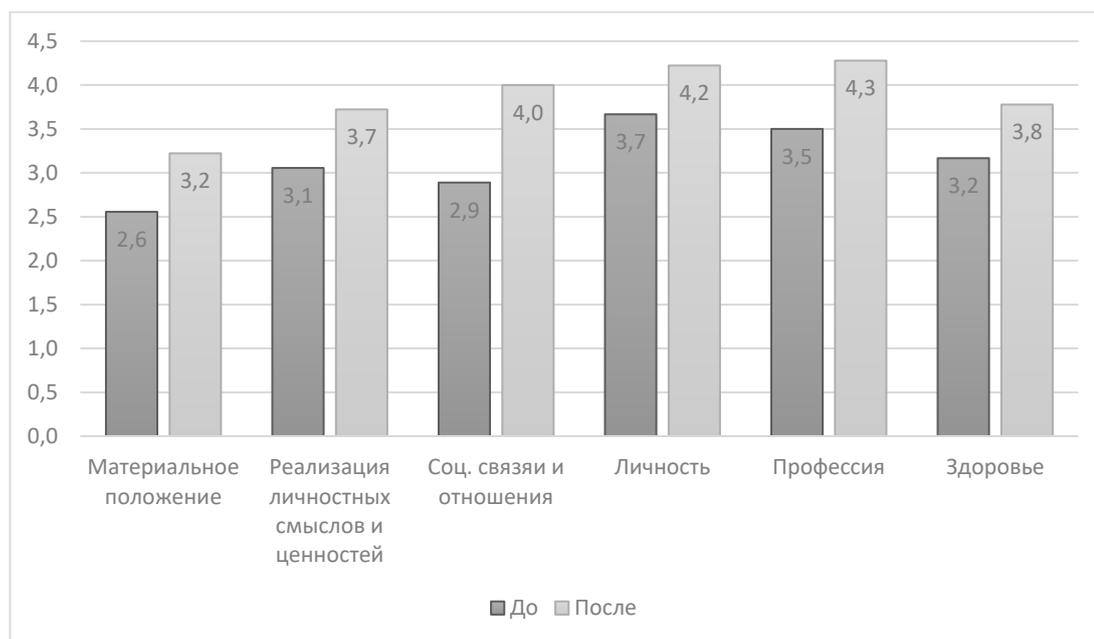


Рис. 29. Средние оценки удовлетворенности участников жизненными сферами по Р.М. Шамионову в разрезе модулов до и после формирующего эксперимента, баллы

Из рисунка 29 видны средние баллы удовлетворённости по каждой из сфер до и после эксперимента. Наименьшую удовлетворенность респонденты переживали в материальной сфере и сфере отношений. Наименьшие переживания вызывала сфера удовлетворенности своей личностью. То есть участники в большинстве своем удовлетворены собой, но испытывают неудовлетворенность существующими доходами. Отношения с окружающими приносят неудовлетворенность и оказывают влияние на

ощущение благополучия.



Рис. 30. Динамика уровня удовлетворенности участников жизненными сферами по Р.М. Шамионову в разрезе модусов до и после формирующего эксперимента, %

Динамика удовлетворенности жизненными сферами по результатам прохождения групповых психологических консультаций показана на рисунке 30. Больше всего произошел рост уровня удовлетворенности респондентов в области социальных связей и отношений (с 18% до 78%). Меньше всего в сфере материального положения (с 39% до 44%). Респондентов с низким уровнем удовлетворенности стало меньше в каждой сфере.

Статистическая проверка различий в уровнях удовлетворенности жизнью по сферам жизни до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона показала, что различия по этому критерию достоверны на уровне значимости 99% (Приложение Г).

Динамика уровня психологического благополучия респондентов по всем методикам представлена на рисунке 31. По общим результатам видно,

что в третьей группе 22% респондентов в начале эксперимента ощущали себя недостаточно благополучными и имели низкий уровень психологического благополучия. Вместе с тем, во второй группе было 17% участников с низким уровнем благополучия, а в первой – 11%. Респондентов с высоким уровнем благополучия больше всего на начальном этапе было во второй группе (25%), затем в первой (22%) и 17% было в третьей группе. То есть участники третьей группы изначально ощущали себя менее благополучными психологически. В первой группе участники ощущали себя более благополучными, чем участники других групп. Более наглядно это представлено на рисунке 32.

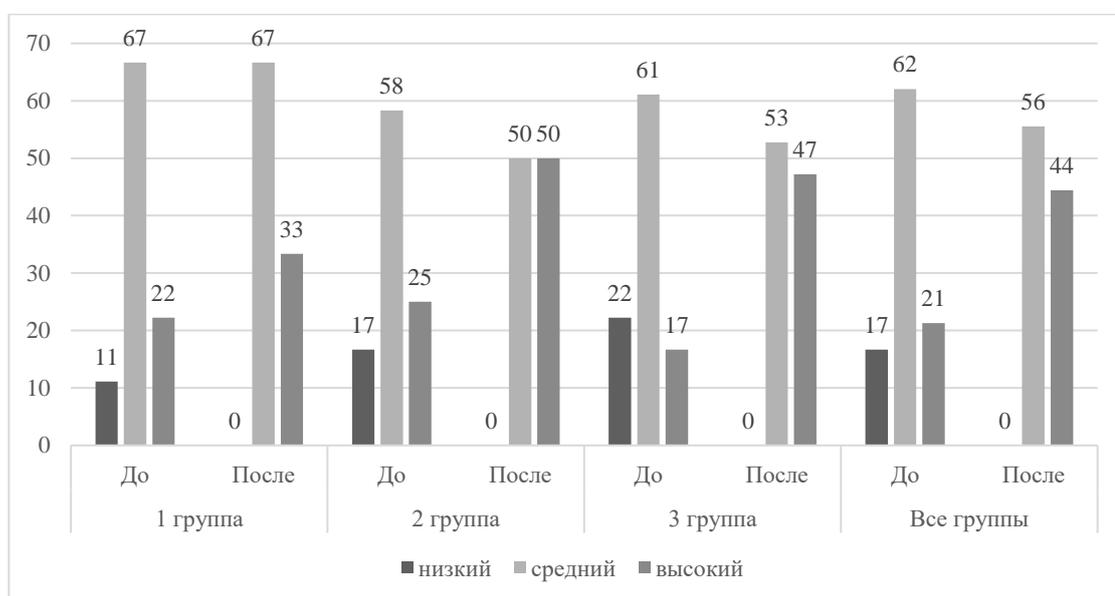


Рис. 31. Динамика уровня психологического благополучия по всем методикам в разрезе групп до и после формирующего эксперимента, распределение в%

Характерно, что более значительный рост участников, повысивших уровень психологического благополучия, произошел во второй и третьей группах: 50% участников со средним уровнем благополучия, 50% с высоким во второй группе; 53% участников со средним уровнем, 47% с высоким уровнем психологического благополучия в третьей группе. По рисунку 32 видно, что в третьей группе эта разница выше, чем в других группах, если

смотреть по общим баллам.

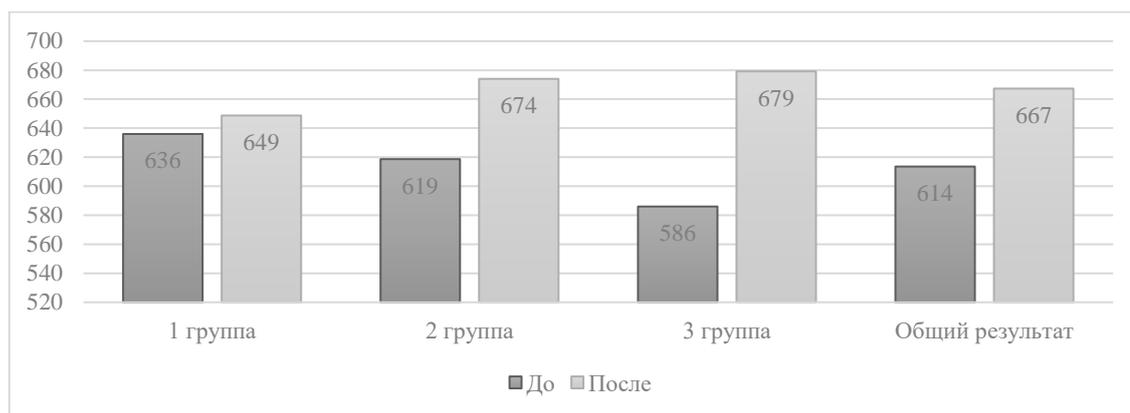


Рис. 32. Средние оценки уровня психологического благополучия по сумме баллов всех методик в разрезе групп до и после формирующего эксперимента, баллы

Таким образом, во всех группах у респондентов произошли положительные изменения и уровень психологического благополучия вырос. Респонденты с низким уровнем благополучия стали ощущать себя более благополучными и перешли в диапазон участников со средним уровнем психологического благополучия. Участников с высоким уровнем стало больше, чем в 2 раза и их доля составила 44%.

Мы посчитали, на сколько процентов по каждой методике произошел рост психологического благополучия (табл. 18) и изобразили схематично полученные изменения (рис. 33).

Таблица 18. – Изменение показателей психологического благополучия в

сравнении до и после проведения групп психологического консультирования

Методика		Рифф	УДЖ	СЖО	Физ. Здоровье	Псих. Здоровье	Шамингов	Среднее значение по всем методикам
Рост / снижение, %	По всем группам	6,6	26,6	14,4	7,8	38,4	29,8	20,6
	1 группа	2,1	8,9	2,0	1,8	5,8	7,6	4,7
	2 группа	6,5	28,5	16,5	14,4	31,2	34,1	21,9
	3 группа	11,3	42,4	24,7	7,3	78,3	47,7	35,3

Из таблицы 18 и рисунка 33 наглядно видно, что произведенные изменения в подходе ведения групп психологического консультирования, а именно снижение директивности и формальности фасилитатора, увеличение упражнений, повышающих вовлеченность участников в процесс и усиление принципов клиент-центрированного подхода принесли свой результат и оказали значительное благоприятное влияние на достижение целей эксперимента. Из чего можно заключить, что доверительная, безопасная атмосфера и вовлеченность участников играют значительную роль в процессе проведения групповых психологических консультаций, направленных на повышение уровня психологического благополучия в период средней

зрелости.

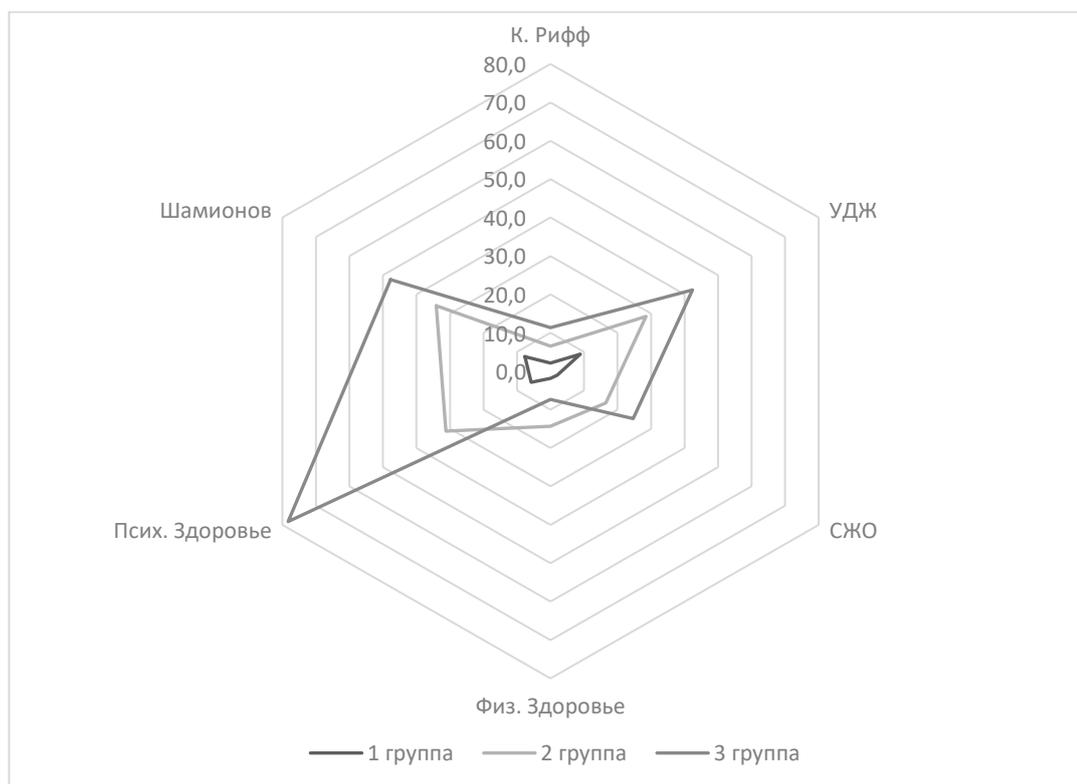


Рис. 33. Изменение уровня психологического благополучия до и после формирующего эксперимента в разрезе групп и среднего изменения по всем методикам, %

Из рисунка наглядно видно, что наибольшие изменения произошли среди участников третьей группы, наименьшие – среди участников первой группы. Во всех группах имеется выраженная положительная динамика по методикам УДЖ, Шамионов, СЖО и SF-36 (психологический компонент). Менее значительные изменения произошли по методике Рифф.

Подводя итоги, можно сказать, что положительный результат формирующего эксперимента был достигнут потому, что в проведении групп мы опирались на клиент-центрированный подход К. Роджерса. Благодаря этому мы смогли создать доверительную, благоприятную атмосферу в группах, где каждый участник мог раскрыться в достаточной мере.

Благодаря опоре на экзистенциальный подход участникам удалось больше осознать смыслы и ценности, проанализировать их, соотнести с

ценностно-смысловой сферой других участников, получить обратную связь и наметить новые жизненные ориентиры, в соответствии с прошлым опытом, настоящей реальностью и желаний в будущем. Обсуждение тем, касающихся фундаментальных экзистенциальных мотиваций позволило снизить экзистенциальную тревогу и впустить в своё внимание новые варианты и возможности. Упражнения и техники позволяли участниками глубже погружаться в темы встреч и обнаруживать, не лежащие на поверхности сознания аспекты существования в данной теме, а поднимать из слоев бессознательного не очевидные, при первом приближении, влияния.

Благодаря практике «Говорим о чувствах» участники соединялись с физическим и с чувственно-эмоциональным телом. Это позволяло совершать большие открытия о себе и о том, что происходит в поле группы. А также участники научались быть в контакте с телом и чувствами, повышали свой эмоциональный интеллект.

Сам формат групповой работы в период средней зрелости позволил участникам в благоприятной обстановке разделить внутренние переживания, связанные с данным возрастным периодом. Эффекты, которые несут за собой психологические групповые встречи благотворно влияли на участников и всё в совокупности помогло участникам внести необходимые изменения в свою жизнь и ощутить себя более психологически благополучными.

В связи с чем можно сделать вывод, что разработанная программа групповых психологических консультаций результативна и повышает психологического благополучия в период средней зрелости.

Таим образом, оценка результатов экспериментальной деятельности показала значимые различия, следовательно наша программа результативна, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Выводы по Главе 2

Анализ проведенной опытно-экспериментальной работы позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ актуального уровня психологического благополучия показал, что 11% респондентов имеют низкий уровень психологического благополучия, 59% – средний и 30% испытуемых показали высокий уровень психологического благополучия.

2. Для респондентов с низким уровнем психологического благополучия характерны сложности с физическим и психологическим здоровьем, отмечаются трудности в общении с людьми и разочарование в жизни. Для респондентов с высоким уровнем психологического благополучия характерно удовлетворенностью жизнью, наличие ценностей и целей, самопринятие, позитивное отношение к себе и к жизни.

3. Ключевыми параметрами, способствующими переживанию психологического благополучия в период средней зрелости являются система смыслов, ценностей и целей, отношения с самим собой, отношения с окружающими и отношения с жизнью.

4. Параметры, по которым респонденты испытывают наибольшую неудовлетворенность: позитивные отношения, управление средой, разочарование в жизни, ролевое психологическое функционирование, цели в жизни и баланс аффекта.

5. Основными мишенями консультативной работы, направленной на повышение уровня психологического благополучия в период средней зрелости, должны стать: сфера взаимоотношений и способности выстраивать близкие, позитивные отношения, сфера смыслов, ценностей и целей, а также сфера отношений с самим собой, веры в себя и в свой потенциал.

6. Для проведения формирующего эксперимента была разработана программа группового психологического консультирования, направленная на

повышение уровня психологического благополучия. Программа представлена в виде 15 еженедельных онлайн-встреч по 2 часа каждая. Встречи представляют собой чередующиеся тематические и неструктурированные встречи. Этапы программы включают в себя вводную, основную и завершающую части. Вводная часть состоит из одной встречи, где происходит знакомство, формирование правил группы, анонс предстоящей работы. Основная часть представляет собой 7 тематических и 6 неструктурированных встреч.

7. Ключевые инструменты, с помощью которых мы достигали поставленных целей и задач включают в себя:

- Построение встреч на принципах клиент-центрированного подхода: эмпатия, безусловное положительное отношение, конгруэнтность фасилитатора, а также включение в дискуссии вопросов экзистенциальных конфликтов и фундаментальных экзистенциальных мотиваций.

- Практику «Говорим о чувствах». Целью данной практики является обретение навыка чувствовать и выражать свои чувства.

- Формирование тематического и технического материала на основе разработанной Матрицы психологического благополучия в период средней зрелости.

- Погружение в каждую из тем для исследования собственной жизни, в данном контексте, выявления степени благополучия и нахождение путей его повышения.

- Упражнения и техники, направленные на повышение вовлеченности участников в процесс и для более глубокого погружения в предлагаемую тему.

- Неструктурированные встречи, направленные на создание условий для естественных проявлений самости каждого участника группы, расширение диапазона возможностей проявления.

8. В результате формирующего эксперимента уровень

психологического благополучия вырос на 4,7% в первой группе, во второй на 21,9% и в третьей на 35,3%.

9. Причины существенного различия результатов первой группы и двух других: во второй и третьей группах была снижена директивность и формальность ведения процесса, а также увеличилось применение упражнений и техник, повышающих вовлеченность участников на тематических встречах. Таким образом, доверительная, безопасная атмосфера и вовлеченность участников играют значительную роль в процессе проведения групповых психологических консультаций, направленных на повышение уровня психологического благополучия в период средней зрелости.

10. Статистическая проверка различий в уровнях психологического благополучия, удовлетворенности жизнедеятельностью, смысложизненных ориентаций, удовлетворенности сфер жизни по Р. Шамионову, качества жизни в части психологического компонента до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона показала, что различия по ним достоверны на уровне значимости 99%. По критерию «физическое здоровье» – на уровне значимости 95%.

11. Таким образом, разработанная программа группового психологического консультирования показала свою эффективность в повышении психологического благополучия в период средней зрелости, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема психологического благополучия личности не только не утратило свою актуальность, но и приобрело несколько иное, ещё более важное значение. Причиной тому является шквал дестабилизирующих перемен последних лет, который привел человечество к тому, что счастье, благополучие, удовлетворение и комфорт стали для многих роскошью.

В рамках исследования нами был проведен теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по теме. Было выявлены и описаны особенности психологического благополучия в период средней зрелости.

Изучив и сопоставив различные подходы к исследованию благополучия, было выявлено, что модусный подход Р.М. Шамионова в полной мере отражает ключевые сферы жизнедеятельности, в которых индивид пытается достичь благополучия. Подход к исследованию феномена психологического благополучия К. Рифф обобщает результаты работ различных авторов и является многоуровневой моделью психологического благополучия.

Была разработана двумерная модель психологического благополучия, где весь спектр компонентов теории Рифф включен в каждый из модусов жизни Шамионова. Эта модель названа Матрицей психологического благополучия. Данная матрица является универсальной для исследования психологического благополучия для разных возрастных периодов. Качественные характеристики возрастного периода располагаться в ячейках матрицы.

В ходе анализа теорий и концепций, рассматривающих возрастные периоды, мы остановились на теории периодизации зрелости Е.И. Степановой, базирующейся на основе определения микровозрастных интервалов психофизиологического и интеллектуального развития взрослых. А именно, взрослых людей второго макропериода средней зрелости (36–46 лет). Далее были выявлены и систематизированы ключевые характеристики

данного возрастного периода.

Опираясь на труды отечественных и зарубежных учёных, были выявлены качества и проявления зрелой личности, характерные для позитивного функционирования в период средней зрелости, а также трудности и проблемы, характерные для негативного функционирования индивида.

На основании полученных данных, разработанная Матрица психологического благополучия была конкретизирована для периода средней зрелости. Разработанная модель может служить инструментом для более точного анализа и сфокусированного психологического консультирования. В дальнейшей работе мы опирались именно на неё.

Был проведен анализ литературы по групповому психологическому консультированию и определен инструментарий для разработки программы групповых психологических консультаций, направленной на повышение психологического благополучия. В качестве базы был определен личностно-центрированный подход К. Роджерса и экзистенциальный подход. Также подобран формат групповых психологических консультаций, включающий в себя тематические и неструктурированные встречи, чередующиеся между собой.

Для проведения эмпирического исследования был составлен диагностический комплекс, описаны и проанализированы уровни психологического благополучия.

В исследовании приняли участие 27 человек в возрастном периоде 36 – 46 лет, из них 15% мужчин и 85% женщин, средний возраст составил 38 лет. В результате проведенного исследования было выявлено, что 11% респондентов имеют низкий уровень психологического благополучия, 59% – средний и 30% испытуемых показали высокий уровень психологического благополучия.

В результате диагностического среза обнаружены взаимосвязи, ключевые параметры, мишени для разработки групповых психологических

консультаций.

Была разработана программа группового психологического консультирования, направленная на повышение уровня психологического благополучия. Этапы программы включают в себя вводную, основную и завершающую части. В формирующем эксперименте участвовали 3 группы участников по 6 человек в каждой группе.

Ключевые инструменты, с помощью которых мы достигали поставленных целей и задач включают в себя:

- Принципы клиент-центрированного подхода, включение в дискуссии вопросов экзистенциальных конфликтов и фундаментальных экзистенциальных мотиваций.
- Практика «Говорим о чувствах».
- Построение работы основе разработанной Матрицы психологического благополучия в период средней зрелости.
- Темы встреч, соответствующие сферам жизни Шамионова и компонентам Рифф.
- Упражнения и техники, направленные на повышение вовлеченности.
- Неструктурированные встречи.

Контрольный эксперимент показал, что в первой группе количество респондентов с низким уровнем психологического благополучия снизилось с 11% до 0, с высоким уровнем благополучия увеличилось с 22% до 33%. Во второй группе количество респондентов с низким уровнем психологического благополучия снизилось с 17% до 0, с высоким уровнем благополучия увеличилось с 25% до 50%. В третьей группе количество респондентов с низким уровнем психологического благополучия снизилось с 22% до 0, с высоким уровнем благополучия увеличилось с 17% до 47%. По всем группам количество респондентов с низким уровнем психологического благополучия снизилось с 17% до 0, с высоким уровнем благополучия увеличилось с 21% до

44%.

Статистический анализ данных, полученных до и после эксперимента, с применением Т-критерия Вилкоксона показал, что различия достоверны на уровне значимости 99% по следующим критериям: психологическое благополучие, удовлетворенность жизнедеятельностью, смысложизненные ориентации, удовлетворенность сферами жизни по Шамионову и качества жизни в части психологического компонента. Компонент физического здоровья в методике качества жизни находится в зоне незначимости и составляет 95%. Полученные данные подтверждают выдвинутую нами гипотезу.

Таким образом, разработанная программа групповых психологических консультаций является результативной в повышении психологического благополучия в период средней зрелости, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева И.В. Групповая терапия как средство улучшения качества жизни у людей среднего возраста / И.В. Алексеева // Психология и здоровье. — 2016. — № 2 (23). — С. 29—37.
2. Афанасенко И.В. Духовные ценности лиц с разным уровнем субъективного благополучия / И.В. Афанасенко, Э.М. Чепрасова // Международный научно-исследовательский журнал. — 2015. — №10 (41). — С. 68—70.
3. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл; Под ред. М.В. Кларина; Пер. с англ. — М.: Прогресс, 1990. — 268 с.
4. Бенко Е.В. Психодиагностика структуры субъективного благополучия / Е.В. Бенко // Интернет-журнал «Мир науки». — 2016, Том 4 — № 4. — С. 1—9.
5. Берзин Б.Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия / Б.Ю. Берзин // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. — 2018. — Т. 24, № 4 (180). — С. 74—81.
6. Бочарова Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности / Е.Е. Бочарова // Изв. ПГПУ им. В. Г. Белинского. — 2008. — № 10. — С. 226—231.
7. Братусь Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте / Б.С. Братусь // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. — 1980. — № 2. — С. 3—12.
8. Братусь А.В. Групповая психотерапия как средство повышения психологического благополучия у взрослых / А.В. Братусь // Вестник психотерапии — 2017. — 2 (35). — С. 34— 45.
9. Водяха С.А. Проблема психологического благополучия в начале 21 века / Психологическое благополучие современного человека

[Электронный ресурс]: материалы Международной заочной научно-практической конференции (11 апреля 2018 г.) / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. С.А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – Т. 1

10. Волочков А.А. Структура психологического здоровья студентов / А.А. Волочков, Е.В. Репина // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 1. – С. 38-51.

11. Дергачева О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана // Современная психология мотивации сб.науч.тр / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. –121 с, с.90.

12. Довжик Л.М., Бочавер К.А. Психология спортивной травмы: монография / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. – М.: Спорт, 2020. – 264 с.

13. Дмитриев А.О. Эффективность групповой психотерапии в повышении благополучия взрослых / А.О. Дмитриев // Современные проблемы психологии — 2023. — № 12 (1). — С. 34—41.

14. Жуковская Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. — 2011. — Т. 32., №2. — С. 82—93.

15. Зайцева М.С. Психологические аспекты групповой терапии для людей в возрасте 35-55 лет / М.С. Зайцева // Журнал клинической психологии — 2017. — №11(4). — С. 15—24.

16. Заусенко И.В. Психологическое благополучие педагога / И.В. Заусенко // Педагогическое образование в России – 2012. – № 2. – С. 28—31.

17. Зотова О.Ю. Психологическое благополучие личности : монография. – Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2017. – 312 с.

18. Карапетян Л.В. Исследование благополучия в отечественной психологии // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. – 2017. – С. 132–137

19. Ковалев А.Н. Групповая психотерапия и её влияние на

эмоциональное благополучие / А.Н. Ковалев // Психология и образование. — 2022. — № 10 (2). — С. 88-95.

20. Ковалёв С.В. Психологическое благополучие и группы поддержки: особенности работы с взрослыми / А.Н. Ковалев // Журнал практической психологии. — 2018. — № 5 (2). — С. 12—19.

21. Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой. — М : Эксмо, 2003. — 640 с.

22. Кузнецова А.И. Групповая работа как способ преодоления кризисов среднего возраста. / А.И. Кузнецова // Психология и социальная работа. — 2020. — № 4 (18). — С. 36—44.

23. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворённости жизнью // Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций / Под ред. В.Ю. Большакова. — СПб.: СПбГУ, 2000. — С. 476–510.

24. Ларина Т.В. Групповая терапия как ресурс для повышения психологического благополучия / Т.В. Ларина // Научный журнал психологии. — 2022. — № 15 (5). — С. 54-62.

25. Левин К. Теория поля в социальных науках / Курт Левин.: Пер. с англ. — СПб.: «Сенсор», 2000. — 368 с.

26. Меркульев М.Ю. Разработка технологии развития человеческого потенциала на основе теории функциональных систем академика П.К. Анохина / М.Ю. Меркульев, Д.А. Шаменков // Журнал для психологов. Человеческий фактор: социальный психолог. — 2022 — №1 (43). — С.73-84.

27. Минюрова С.А. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога / С.А. Минюрова, И.В. Заусенко // Педагогическое образование в России. — 2013. — № 1. — С. 94–101.

28. Морозов аН.Ю. Психологическое благополучие и групповые интервенции: опыт и результаты / Н.Ю. Морозова // Психологическая практика. — 2019. — №7 (3). — С. 77-85.

29. Нерушай А.И. Психологическое благополучие людей пожилого

возраста / А.И. Нерушай // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2021. – № 1. – С. 128–141.

30. Орлова А.Б. Ежегодник по клиентоцентрированной психотерапии и человекоцентрированному подходу – 2023. Том 5. / Под ред. А.Б. Орлова, В.В. Колпачникова, В.Ю. Меновщикова – М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), 2023 - 192 с.

31. Петрова Е.И. Психологическое благополучие и групповые консультации в среднем возрасте / Е.И. Петрова, Л.В. Карпова // Психология и психотерапия. – 2022. – № 8 (2). – № 56–67.

32. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности :дис. канд психол. наук : 19.00.01 / Пучкова Галина Леонидовна. – Хабаровск, 2003. – 163 с.

33. Роджерс К. О групповой психотерапии / К. Роджерс : Пер. с англ., – М. : Гиль - Эстель, 1993. –225 с.

34. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс : Пер. с англ. – М. : «Рефл-бук», К. : «Ваклер» 1997 – 320 с.

35. Романов В.П. Групповая психотерапия: практические подходы и результаты / В.П. Романов. // Психология и психотерапия: теория и практика .– 2023.– № 16 (1). – С. 99–108.

36. Рудестам К. Групповая психотерапия : учеб. Пособие / К. Рудестам. — 2-е международное изд. — СПб.: Питер, 2022 —448 с.

37. Савенышева С.С. Удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие и удовлетворенность браком в период взрослости / С.С. Савенышева, М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая // Интернет-журнал «Мир науки». – 2017. - Том 5, №1. – С. 1-9.

38. Свередюк Е.В. Ментальные репрезентации счастья студентовпсихологов / Е.В.Свередюк // Современные научные исследования и инновации. – 2011. – № 1. – С. 5–13.

39. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и

благополучия / М. Селигман. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.

40. Семенов Г.В. Эффективность групповых психологических консультаций в контексте повышения психологического благополучия / Г.В. Семенов // Журнал психотерапии и консультирования. – 2021. – № 3 (12). – С. 21-30.

41. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности / А.А. Скорынин // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. – 2020. – № 2. – С. 87–93.

42. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. 2-е изд., исправленное / Р. Смид. — М.: Генезис, 2000. — 272 с.

43. Смирнова Т.В. Групповая психотерапия как механизм коррекции эмоционального состояния у людей среднего возраста / Т.В. Смирнова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2019. — № 16(1). — С. 45-61.

44. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. — 2006. — №4. — С. 105—114.

45. Сокольская М.В. Личностное здоровье профессионала / М.В. Сокольская // Вестник Российского государственного университета им. И. Канта. – 2009. – Вып. 5. – С. 21—29.

46. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография / Е.Л. Солдатова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 267 с.

47. Соловьёв В.А. Групповая терапия для взрослых: как она помогает в кризисные периоды / В.А. Соловьёв // Психологическая наука и практика. – 2021. – № 16(3). – С. 102-110.

48. Тихомирова О.А. Роль групповой психотерапии в повышении уровня удовлетворенности жизнью / О.А. Тихомирова // Научный вестник

психологических исследований. – 2018. – № 9(1). – С. 47-56.

49. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности :дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Фесенко Павел Петрович. – Москва, 2005. – 206 с.

50. Фролова Н.Н. Методы групповой психотерапии для повышения психологического благополучия / Н.Н. Фролова // Психотерапия и психоанализ. – 2020. – № 4 (21). – С. 78-88.

51. Холодкова О.Г. Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов / О.Г. Холодкова, Е.А. Кабанченко // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2016. – № 3 (28). – С. 80-83.

52. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности : [монография] / Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева. –Саратов : Изд-во Саратовского ун-та, 2014. – 194 с.

53. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы : [монография] / Р.М. Шамионов. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. – 296с.

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

55. Элкин Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни : [Пер. с. англ.] / Д.Элкин. – Москва : Когито-центр, 1996. – 16 с.

56. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being / Bradburn N.– Chicago: Aldine Pub. Co. – 1969. – 329 p.

57. Carpentier J. Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? / J. Carpentier, G.A. Mageau, R. J. Vallerand // Journal of Happiness Studies. – 2012. – № 13(3). – P. 501-518.

58. Csikszentmihalyi M. Finding flow: The psychology of engagement

with everyday life / M. Csikszentmihalyi. – New York: Basic Books. 1998. – 181 p.

59. Diener E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, E. Suh, R.E. Lucas, H.L. Smith // *Psychological Bulletin*. –1999. – № 125(2). – P. 276-302.

60. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // *Psychological Bulletin*. 1984. – V. 95(3). – P. 542–575.

61. Hoh K. Exploring the Effects of Group Therapy on Middle-Aged Adults' Psychological Well-Being / K. Hoh, Y.J. Wong // *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*. –2021. – № 73(1). –P. 45–59.

62. Kivlighan D.M. The Role of Group Therapy in Enhancing Psychological Well-Being / D.M. Kivlighan, J. Schmitz// *Journal of Counseling Psychology*. –2018. – № 65(3). – P. 295-308.

63. Litwin H. The association between activity and well-being in later-life: What really matters? / H. Litwin, S. Shiovitz-Ezra // *Ageing & Society*. – 2006. – № 26. – P. 225–242.

64. Ryff C.D. Macro-micro linkages in the study of psychological well-being / C.D. Ryff, W.J. Magee, K.C. Kling, E.H. Wing // *The Self and Society in Aging Processes* / Ed. Ryff, C.D. Marshall V. W. New York : Springer, 1999. – P. 247–278.

65. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L. Keyes, M. Journ. // *Pers. Soc. Psychol.* – 1995. – № 69(4). – P. 719-727.

66. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia / C.D. Ryff // *Psychotherapy and Psychosomatics*. –2014 – № 83(1). – P. 10–28.

67. Ryff C. Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium / C. Ryff, B. Singe // *Personality and Social Psychology Review*, 2000. – February № 4(1). – P. 30-44.

68. Vallerand R.J. The role of passion in sustainable psychological well-being / R.J. Vallerand // *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*.

– 2012. – № 2(1)– 21 p.

69. Vogel D.L. The Impact of Group Therapy on Psychological Well-Being / D.L. Vogel, S.R. Wester // A Meta-Analysis. Journal of Counseling Psychology. – 2018. – №65 (3). – P. 380-395.

70. Ware Jr, J.E. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection / J.E. Ware Jr, // C.D. Sherbourne. Medical Care. – 1992, Jun. – №30(6). – P. 473–483.

71. Yalom I.D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy (5th ed.) / I.D. Yalom, M. Leszcz – New York: Basic Books. – 2015. – 688 p.

Приложение А

**Анкета кандидата на участие в группе психологического
консультирования, включающая в себя блок вопросов
по модусам жизни Р.М. Шамионова**

1	Ваш возраст
2	Город проживания
3	Образование
4	Профессиональная деятельность
5	Ваш доход
6	Семейный статус
7	Дети
8	Имеются ли у Вас хронические заболевания? Если да, то какие (напишите в строке «другое»)?
9	Принимаете ли Вы в данный период времени какие-то медикаменты? Если да, то какие (напишите в строке «другое»)?
10	Возникали ли у Вас какие-либо психические расстройства или заболевания?
11	Находитесь ли Вы в данный период времени в процессе консультирования или терапии у психолога, психотерапевта или психиатра?
12	За последние 12 месяцев переживали ли Вы тяжелую утрату или травматичный для Вас опыт?
13	Есть у Вас какие-либо ограничения для участия в дистанционной группе психологического консультирования или актуальные события в личной жизни, которые стоит учитывать ведущей данной группы?
14	Что бы Вы хотели от участия в данной группе психологического консультирования (запрос)?
15	Готовы ли Вы посещать все встречи, не пропуская их?
16	Насколько Вы удовлетворены своим материальным положением по шкале от 0 до 5, где 0 - абсолютно не удовлетворен, а 5 - абсолютно удовлетворен?
17	Насколько Вы удовлетворены реализацией своих личностных смыслов и ценностей по шкале от 0 до 5, где 0 - абсолютно не удовлетворен, а 5 - абсолютно удовлетворен?
18	Насколько Вы удовлетворены своими социальными связями и отношениями по шкале от 0 до 5, где 0 - абсолютно не удовлетворен, а 5 - абсолютно удовлетворен?
19	Насколько Вы удовлетворены своей личностью по шкале от 0 до 5, где 0 - абсолютно не удовлетворен, а 5 - абсолютно удовлетворен?
20	Насколько Вы удовлетворены избранной профессией, своим профессиональным самоопределением по шкале от 0 до 5, где 0 - абсолютно не удовлетворен, а 5 - абсолютно удовлетворен?
21	Насколько Вы удовлетворены состоянием своего здоровья по шкале от 0 до 5, где 0 - абсолютно не удовлетворен, а 5 - абсолютно удовлетворен?

Приложение А

Анкета участника группы психологического консультирования

1	ФИО
2	Ваш возраст
3	Ваш доход
4	Семейный статус
5	Удовлетворенность материальным положением
6	Удовлетворенность реализацией личностных смыслов и ценностей
7	Удовлетворенность социальными связями и отношениями
8	Удовлетворенность своей личностью
9	Удовлетворенность избранной профессией, профессиональным самоопределением
10	Удовлетворенность состоянием здоровья
11	Насколько был удовлетворен Ваш запрос на прохождение групповых встреч? (0-10)
12	Какие изменения произошли в Вашей жизни за период прохождения групповых встреч? Например, в сферах отношений, работы, здоровья, самоощущения, смыслов и ценностей, финансов.
13	Соответствие заявленной темы встреч и их содержание
14	Насколько были важными и полезными темы, поднимающиеся на группах
15	Четкость и ясность инструкций ведущего
16	Темп и динамика встреч
17	Профессионализм ведущего
18	Ощущение доверия в группе
19	Ощущение безопасности в группе
20	Ощущение вашей заинтересованности
21	Уровень достижения Ваших ожиданий от встреч
22	Насколько Вы оцениваете собственную активность на встречах
23	Общая оценка качества проведения данного цикла встреч
24	Ваши пожелания, предложения и обратная связь по циклу групповых встреч.
25	Можно ли размещать в социальных сетях Вашу обратную связь?
26	Порекомендовали бы ли Вы пройти данный цикл групповых встреч другим людям?

Приложение Б

Таблица 1. – Результаты анкетирования кандидатов на участие в группе психологического консультирования

№	Код	Возраст	Город проживания	Образование	Профессиональная деятельность	Ваш доход	Семейный статус	Дети	Имеются ли у Вас хронические заболевания?
1	АТ	40	Красноярск	Среднее специальное	Фрилансер с переменной деятельностью	Доходов хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов и ещё остается	Есть партнер, живем вместе, не расписаны	Есть	миома, фиброаденома, протрузии, эндометриоз
2	БЕ	36	Канск	Высшее	Работаю в найме	Доходов хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов и ещё остается	Замужем / женат	Нет	Нет
3	ВН	44	Красноярск	Высшее	Работаю в найме	Доходов хватает только на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Есть партнер, живем вместе, не расписаны	Есть	Да, Тонзиллит
4	ГА	38	Красноярск	Высшее	Фрилансер с переменной деятельностью	Доходов не хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Не замужем / холост	Есть	Нет
5	ДЕ	41	Красноярск	Высшее	В декретном отпуске	Доходов хватает только на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Замужем / женат	Есть	Нет
6	ЖЮ	39	Красноярск	Среднее специальное	Фрилансер с переменной деятельностью	Доходов не хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Есть партнер, живем вместе, не расписаны	Нет	Нет
7	ИЕ	46	Сочи	Высшее	Свой бизнес	Доходов хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов и ещё остается	Замужем / женат	Есть	Да, Миофасциальный синдром
8	ИО	36	Красноярск	Высшее	Фрилансер с переменной деятельностью	Доходов хватает только на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Замужем / женат	Нет	ПТФС
9	КА	36	Красноярск	Высшее	Работаю в найме	Доходов хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов и ещё остается	Замужем / женат	Есть	Да

Продолжение Таблицы 1

№	Код	Возраст	Город проживания	Образование	Профессиональная деятельность	Ваш доход	Семейный статус	Дети	Имеются ли у Вас хронические заболевания?
10	КВ	36	Красноярск	Высшее	Фрилансер с активной деятельностью	Доходов хватает только на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Замужем / женат	Есть	Нет
11	КИ	38	Красноярск	Ученая степень	Работаю в найме	Доходов хватает только на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Замужем / женат	Нет	Нет
12	КК	36	Красноярск	Ученая степень	Свой бизнес	Доходов не хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Не замужем / холост	Нет	Да, Ожирение, депрессия
13	КМ	38	Красноярск	Высшее	Работаю в найме	Доходов не хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Не замужем / холост	Есть	Да
14	КН	43	Красноярск	Высшее	Фрилансер с активной деятельностью	Доходов хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов и ещё остается	Замужем / женат	Есть	Нет
15	КС	37	Ленинск-Кузнецкий	Высшее	Свой бизнес	Доходов хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов и ещё остается	Не замужем / холост	Есть	Нет
16	КЮ	42	Красноярск	Высшее	Фрилансер с переменной деятельностью	Доходов хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов и ещё остается	Замужем / женат	Нет	Нет
17	МВ	36	Красноярск	Высшее	Свой бизнес	Доходов не хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Есть партнер, не живем вместе	Есть	Нет
18	МЖ	46	Красноярск	Высшее	Свой бизнес	Доходов хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов и ещё остается	Замужем / женат	Есть	Да, АИЗ очаговая склеродермия,
19	МН	42	Красноярск	Высшее	Фрилансер с переменной деятельностью	У меня нет доходов. Обеспечивает супруг (а) или другой человек	Замужем / женат	Есть	Нет

Окончание таблицы 1

№	Код	Возраст	Город проживания	Образование	Профессиональная деятельность	Ваш доход	Семейный статус	Дети	Имеются ли у Вас хронические заболевания?
20	MP	43	Москва	Высшее	Работаю в найме	Доходов хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов и ещё остается	Есть партнер, не живем вместе	Есть	Да
21	HC	39	Красноярск	Высшее	Не работаю временно	У меня нет доходов. Обеспечивает супруг (а) или другой человек	Не замужем / холост	Есть	Нет
22	OH	33	Красноярск	Высшее	Работаю в найме	Доходов хватает только на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Замужем / женат	Есть	Нет
23	PT	42	Красноярск	Высшее	Работаю в найме	Доходов хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов и ещё остается	Не замужем / холост	Есть	Нет
24	CA	44	Сочи	Высшее	Фрилансер с переменной деятельностью	Доходов хватает на покрытие регулярных ежемесячных расходов и ещё остается	Замужем / женат	Есть	Да, Приобретенные в ходе жизненного пути, позвоночник.
25	TH	42	Серо	Высшее	Свой бизнес	Доходов хватает только на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Не замужем / холост	Есть	Да, астма, аллергии
26	XH	40	Санкт-Петербург	Высшее	В декретном отпуске	У меня нет доходов. Обеспечивает супруг (а) или другой человек	Замужем / женат	Есть	Да
27	ШВ	36	Москва	Высшее	Фрилансер с переменной деятельностью	Доходов хватает только на покрытие регулярных ежемесячных расходов	Не замужем / холост	Нет	Нет

Таблица 2. – Характеристики респондентов

Характеристика	Показатель
Возраст средний, г.	38
Пол, %	
мужской	15
женский	85
Образование, %	
уч. степень	7
высшее	86
ср. специальное	7
Профессиональная деятельность, %	
в найме	30
свой бизнес	22
фрилансер (актив. деят.)	7
фрилансер (перемен. деят.)	30
временно не раб.	4
декрет	7
Ваш доход, %	
хватает и остается	41
хватает и не остается	30
не хватает	19
нет своего дохода	11
Семейный статус, %	
замужем / женат	52
живем вместе	11
встречаемся	7
не замужем / холост	30
Дети, %	
есть	74
нет	26
Хронические заболевания, %	
есть	44
нет	56

Приложение Б

Таблица 3. – Результаты анкетирования по модусам жизни Р.М. Шамионова (по 5-тибальной шкале)

№	Код	Удовлетворенность материальным положением?	Удовлетворенность своими личными смыслами и ценностями?	Удовлетворенность социальными связями и отношениями?	Удовлетворенность своей личностью?	Удовлетворенность избранной профессией, своим профессиональным самоопределением?	Удовлетворенность состоянием своего здоровья?
1	АТ	4	3	2	5	5	2
2	БЕ	5	5	5	4	4	5
3	ВН	3	4	4	4	3	4
4	ГА	0	1	3	3	2	3
5	ДЕ	1	2	1	3	5	3
6	ЖЮ	2	3	3	3	4	3
7	ИЕ	4	4	4	5	5	4
8	ИО	3	1	3	4	3	1
9	КА	3	3	5	4	3	3
10	КВ	4	4	4	3	4	4
11	КИ	4	4	4	5	5	5
12	КИ	4	4	5	5	5	5
13	КК	2	2	2	3	4	3
14	КЛ	3	3	3	4	4	4
15	КМ	2	1	3	3	0	1
16	КС	2	4	4	4	5	3
17	МВ	1	3	3	3	3	4
18	МЖ	5	3	4	4	3	2
19	МН	4	4	3	4	4	4
20	МР	3	4	4	4	4	4
21	НС	3	3	3	5	4	3

Окончание таблицы 3

№	Код	Удовлетворенность материальным положением?	Удовлетворенность своими личностными смыслами и ценностями?	Удовлетворенность социальными связями и отношениями?	Удовлетворенность своей личностью?	Удовлетворенность избранной профессией, своим профессиональным самоопределением?	Удовлетворенность состоянием своего здоровья?
22	ОН	2	4	4	5	5	4
23	ПН	4	5	3	4	3	3
24	СА	4	3	3	3	4	2
25	ТН	4	4	2	3	5	3
26	ХН	0	4	3	4	3	4
27	ШВ	1	1	1	3	1	4

Приложение Б

Таблица 4. – Результаты диагностики уровня психологического благополучия по К. Рифф

№	Код	Ср.ур-нь	Позит.отн ош-е	Авто-я	Упр-е средой	Личном-й рост	Цели в жизни	Самоприн -е	Баланс аффекта	Осмысле ть жизни	Человек, как откр. система	Автономи я
1	АТ	357	52	52	61	68	63	61	100	101	65	43
2	БЕ	432	68	65	75	74	81	69	61	120	74	30
3	ВН	398	69	56	69	71	70	63	71	104	69	41
4	ГА	357	60	64	48	67	65	53	96	94	64	31
5	ДЕ	335	52	52	50	65	59	57	115	99	66	40
6	ЖЮ	332	63	59	39	61	59	51	98	81	65	34
7	ИО	319	42	60	42	63	57	55	110	84	62	32
8	ИЕ	405	63	66	63	76	68	69	80	110	69	33
9	КС	420	46	78	62	77	77	80	72	114	66	15
10	КЛ	358	58	58	60	65	60	57	88	95	64	38
11	КА	362	61	57	62	61	62	59	80	94	58	38
12	КМ	305	50	49	44	66	52	44	118	82	63	44
13	КВ	371	61	55	59	67	66	63	89	102	67	41
14	КК	341	58	55	51	79	50	49	114	84	77	39
15	КИ	371	51	64	61	67	62	66	85	94	60	33
16	КИ	328	61	53	47	63	52	52	100	85	64	44
17	МВ	339	59	52	50	64	54	60	91	87	61	42
18	МР	370	66	60	63	63	55	63	71	85	61	35
19	МН	358	51	53	60	67	65	62	91	96	65	41
20	МЖ	402	74	63	66	67	71	61	70	108	71	34
21	НС	379	56	61	63	68	64	67	85	102	63	35
22	ОН	377	64	58	61	65	63	66	85	102	67	39

Окончание таблицы 4

№	Код	Ср.ур-нь	Позит.отн ош-е	Авто-я	Упр-е средой	Личном-й рост	Цели в жизни	Самоприн -е	Баланс аффекта	Осмысле- ть жизни	Человек, как откр. система	Автономи я
23	ПН	331	56	50	56	67	49	53	99	83	66	41
24	СА	385	58	62	62	70	67	66	81	107	67	32
25	ТН	345	53	52	40	68	66	66	104	100	69	42
26	ХН	379	63	68	59	67	64	58	85	100	66	30
27	ШВ	342	41	55	53	75	61	57	108	94	66	37

Приложение Б

Таблица 5. – Результаты диагностики удовлетворенности жизнью

№	Код	Жизненная включённость	Разочарование в жизни	Усталость от жизни	Беспокойство о будущем	Удовлетворенность жизнью
1	АТ	2	4	3	5	3
2	БЕ	8	9	9	9	9
3	ВН	8	5	7	6	7
4	ГА	5	2	5	4	4
5	ДЕ	6	6	4	6	6
6	ЖЮ	5	4	4	5	5
7	ИО	3	2	1	2	1
8	ИЕ	7	9	5	9	8
9	КС	8	8	8	9	9
10	КЛ	8	6	6	6	7
11	КА	5	5	4	7	5
12	КМ	5	1	1	4	2
13	КВ	8	8	7	5	7
14	КК	6	1	1	4	3
15	КИ	7	9	9	8	9
16	КИ	6	5	7	7	7
17	МВ	4	4	5	5	4
18	МР	5	7	4	8	6
19	МН	6	6	4	5	5
20	МЖ	8	9	6	7	8
21	НС	8	7	9	8	8
22	ОН	8	6	6	7	7
23	ПН	7	6	5	6	6
24	СА	7	9	3	7	7
25	ТН	7	3	4	3	4
26	ХН	8	5	4	5	6
27	ШВ	7	3	5	6	5

Приложение Б

Таблица 6. – Результаты диагностики смысложизненных ориентаций

№	Код	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля – Я	Локус контроля – жизнь	Показатель осмысленности жизни
1	АТ	25	23	20	16	22	79
2	БЕ	39	40	31	26	36	129
3	ВН	37	35	29	21	39	115
4	ГА	29	32	20	21	26	94
5	ДЕ	31	24	18	20	31	87
6	ЖЮ	34	34	26	21	32	105
7	ИО	21	18	17	13	22	71
8	ИЕ	37	27	28	23	35	112
9	КС	41	38	33	26	40	129
10	КЛ	34	31	25	19	28	100
11	КА	37	30	30	22	36	109
12	КМ	15	21	17	11	13	62
13	КВ	37	38	27	26	39	119
14	КК	15	21	15	17	12	61
15	КИ	32	36	28	21	32	113
16	КИ	32	37	27	21	30	104
17	МВ	29	25	23	18	28	90
18	МР	34	29	26	24	30	109
19	МН	35	32	27	22	40	110
20	МЖ	41	38	33	24	33	125
21	НС	34	38	32	25	32	119
22	ОН	35	29	26	21	32	103
23	ПН	31	30	30	19	37	105
24	СА	37	28	26	20	34	108
25	ТН	36	36	22	24	33	111
26	ХН	36	33	28	24	32	116
27	ШВ	33	36	33	24	37	119

Приложение Б

Таблица 7. – Результаты диагностики опросника качества жизни SF-36

№	Код	Физический компонент				Психологический компонент			
		Физическое функционирование	Роловое функ-е (физ)	Интенсивность боли	Общее состояние здоровья	Психологическое здоровье	Роловое функ-е (псих)	Социальное функционирование	Жизненная активность
1	АТ	95	100	67	70	40	100	62	45
2	БЕ	95	100	100	100	80	100	87	80
3	ВН	100	100	90	95	76	100	75	80
4	ГА	100	100	90	80	60	100	87	70
5	ДЕ	90	50	90	65	48	67	100	40
6	ЖЮ	85	75	87	55	72	100	50	60
7	ИО	35	0	10	40	20	0	12	10
8	ИЕ	90	100	70	80	80	67	100	75
9	КС	95	100	100	80	84	100	87	85
10	КЛ	95	100	100	70	68	100	75	65
11	КА	95	100	100	95	56	100	87	50
12	КМ	95	100	80	55	16	0	25	10
13	КВ	95	75	70	80	80	0	75	70
14	КК	85	0	57	30	24	0	75	30
15	КИ	100	100	90	80	84	100	100	90
16	КИ	95	75	100	55	56	33	75	56
17	МВ	95	100	100	70	56	67	62	70
18	МР	95	100	100	90	76	100	100	65
19	МН	100	50	57	85	68	100	75	65
20	МЖ	95	100	70	70	84	100	100	85
21	НС	100	100	100	100	92	100	100	85

Окончание таблицы 7

№	Код	Физический компонент				Психологический компонент			
		Физическое функционирование	Рольное функ-е (физ)	Интенсивность боли	Общее состояние здоровья	Психологическое здоровье	Рольное функ-е (псих)	Социальное функционирование	Жизненная активность
22	ОН	100	25	67	55	68	67	50	65
23	ПН	100	100	100	80	72	0	62	80
24	СА	35	0	22	40	64	0	50	35
25	ТН	95	75	100	55	40	67	62	50
26	ХН	70	100	45	70	76	100	75	65
27	ШВ	100	100	100	95	80	0	75	85

Таблица 8. – Результаты диагностики опросника Колера

Источник трудностей в супружеской жизни												
№	Код	Недостаточное взаимопонимание	Недостаток взаимной нежности	Затруднения вследствие нарушения сексуальных отношений	Разный подход к воспитанию детей	Различия темперамента и характера	Различное понимание распределения домашних обязанностей	Разное отношение к деньгам	Разное отношение к намерению иметь детей	Внебрачные связи	Разногласия по поводу совместного проведения времени	Занятость на работе
1	АТ	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1
2	БЕ	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3
3	ВН	2	2	1	3	1	2	3	1	1	2	1
4	ГА	5	5	0	5	5	5	5	1	0	0	0
5	ДЕ	3	3	2	5	4	1	1	4	1	4	2
6	ЖЮ	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
7	ИО	2	2	4	0	1	1	2	1	1	1	1
8	ИЕ	2	2	2	2	2	1	3	0	1	3	3
9	КС	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5
10	КЛ	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3
11	КА	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2
12	КМ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	КВ	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2
14	КК	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	КИ	2	2	2	1	3	2	3	2	1	2	2
16	КИ	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3

Продолжение таблицы 8

Источники трудностей во взаимоотношениях с родственниками											
№	Код	Разногласия с матерью	Разногласия с отцом	Трудности с братьями и сестрами	Напряженные отношения с тещей (свекровью)	Напряженные отношения с тестем (свекром)	Собственные дети доставляют трудности	Конфликты с приемными детьми	Трудности в отношениях с родственниками мужа (жены)	Трудности с родственниками, живущим и в одной квартире	Тяготит болезнь члена семьи
1	АТ	3	3	5	2	2	3	1	3	3	1
2	БЕ	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3
3	ВН	5	1	4	1	1	3	3	0	0	1
4	ГА	5	0	0	5	4	3	1	2	5	1
5	ДЕ	3	3	3	1	3	2	0	2	1	0
6	ЖЮ	4	4	2	2	1	2	1	2	4	3
7	ИО	3	3	3	5	4	0	0	5	1	0
8	ИЕ	2	0	1	4	4	1	0	4	1	0
9	КС	3	1	2	2	2	1	1	1	1	2
10	КЛ	3	3	2	2	2	1	0	2	0	1
11	КА	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
12	КМ	0	0	4	3	3	4	0	0	4	0
13	КВ	5	3	2	4	2	3	0	3	2	0
14	КК	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5
15	КИ	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
16	КИ	2	4	1	2	1	1	1	2	1	1
17	МВ	4	0	3	4	0	3	0	4	3	2
18	МР	1	2	3	1	1	2	2	2	1	1
19	МН	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2

Продолжение таблицы 8

Источники трудностей во взаимоотношениях с родственниками											
№	Код	Разногласия с матерью	Разногласия с отцом	Трудности с братьями и сестрами	Напряженные отношения с тещей (свекровью)	Напряженные отношения с тестем (свекром)	Собственные дети доставляют трудности	Конфликты с приемными детьми	Трудности в отношениях с родственниками мужа (жены)	Трудности с родственниками, живущим и в одной квартире	Тяготит болезнь члена семьи
20	МЖ	0	0	3	1	1	2	0	1	0	1
21	НС	3	1	2	2	2	2	0	1	1	0
22	ОН	3	3	2	3	2	3	0	3	0	3
23	ПН	5	0	5	0	0	2	0	0	0	4
24	СА	2	2	3	3	3	1	0	3	0	2
25	ТН	4	1	1	3	4	3	1	2	0	1
26	ХН	2	4	3	3	3	2	0	1	1	0
27	ШВ	5	0	4	0	0	0	0	0	0	4

Продолжение таблицы 8

Источник трудностей в профессиональной сфере													
№	Код	Работа не удовлетворяет моих профессиональных интересов	Монотонность работы	Многоплановость работы	Преобладание административных задач над профессиональными	Напряженные отношения с вышестоящими по службе	Затруднения с коллегами по работе	Конфликты с моими подчиненными	Работа не соответствует профессии	Возросшие профессиональные требования не соответствуют квалификации	Вынужден выполнять работу, соответствующую более низкой квалификации	Перегрузка на работе	Недостаточное признание
1	АТ	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2
2	БЕ	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	5	2
3	ВН	4	5	3	3	2	2	0	3	4	2	4	5
4	ГА	3	1	3	3	1	3	1	1	1	4	3	5
5	ДЕ	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
6	ЖЮ	3	3	4	4	2	2	2	3	4	3	3	2
7	ИО	5	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1
8	ИЕ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	КС	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	КЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
11	КА	3	3	2	3	1	3	1	3	2	2	2	2
12	КМ	5	5	2	2	3	2	0	3	2	2	5	5
13	КВ	1	2	2	2	1	2	0	1	2	3	3	2
14	КК	4	2	4	5	0	2	2	2	2	2	3	4
15	КИ	2	1	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2
16	КИ	3	2	2	4	1	1	1	1	1	3	1	3
17	МВ	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
18	МР	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2

Продолжение таблицы 8

Источник трудностей в профессиональной сфере													
№	Код	Работа не удовлетворяет моих профессиональных интересов	Монотонность работы	Многоплановость работы	Преобладание административных задач над профессиональными	Напряженные отношения с вышестоящими по службе	Затруднения с коллегами по работе	Конфликты с моими подчиненными	Работа не соответствует профессии	Возросшие профессиональные требования не соответствуют квалификации	Вынужден выполнять работу, соответствующую более низкой квалификации	Перегрузка на работе	Недостаточное признание
19	МН	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1
20	МЖ	3	1	2	0	1	4	4	3	2	2	1	2
21	НС	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	2
22	ОН	2	1	3	1	2	3	0	1	1	2	3	3
23	ПН	3	5	2	2	2	2	2	1	1	1	3	4
24	СА	2	3	2	0	1	1	2	2	2	2	3	3
25	ТН	3	4	2	3	1	2	2	2	4	4	3	2
26	ХН	5	1	1	2	4	2	2	4	2	4	4	3
27	ШВ	4	0	4	0	0	0	0	3	2	2	2	4

Продолжение таблицы 8

Источники трудностей в социальной сфере													
№	Код	В ближай шем окружен ием господст вуют иные моральн ые установ ки	Различи я в политич еских взглядах	Религио зные взгляды	Различи я мировоз зренческ их позиций	Общест венно- политич еские установ ки в противо речии с действи тельностью	Полити ческие убежден ия противо речат обществ енным требова ниям	Не участву ю в обществ енных организа циях	Отсутст вие собствен ной обществ енной активно сти	Загруже н обществ енными обязанн остями	Различи я политик о- мировоз зренческ их взглядо в	Ошибки политич еских и обществ енных деятелией	Семейно - бытовая ситуаци я неудовл етворит ельна
1	АТ	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3
2	БЕ	4	1	2	4	1	1	1	1	1	2	2	1
3	ВН	4	1	1	3	0	0	1	2	2	3	2	1
4	ГА	2	2	1	2	3	5	3	2	1	3	5	5
5	ДЕ	3	1	2	2	2	1	4	4	1	1	1	1
6	ЖЮ	3	2	1	2	3	3	1	2	2	1	4	5
7	ИО	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1
8	ИЕ	1	1	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1
9	КС	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	КЛ	2	4	4	4	5	5	5	2	2	4	2	1
11	КА	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	КМ	3	2	1	3	2	2	1	3	2	1	1	4
13	КВ	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	0	1
14	КК	3	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	3
15	КИ	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2
16	КИ	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	0

Окончание таблицы 8

Источники трудностей в социальной сфере													
№	Код	В ближай шем окружен ием господст вуют иные моральн ые установ ки	Различи я в политич еских взглядах	Религио зные взгляды	Различи я мировоз зренческ их позиций	Общест венно- политич еские установ ки в противо речии с действи тельностью	Полити ческие убежден ия противо речат обществ енным требова ниям	Не участву ю в обществ енных организа циях	Отсутст вие собствен ной обществ енной активно сти	Загруже н обществ енными обязанн остями	Различи я политик о- мировоз зренческ их взглядо в	Ошибки политич еских и обществ енных деятели	Семейно - бытовая ситуаци я неудовл етворит ельна
17	МВ	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
18	МР	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3
19	МН	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2
20	МЖ	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1
21	НС	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2
22	ОН	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2
23	ПН	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
24	СА	3	2	1	2	1	1	1	1	3	2	4	1
25	ТН	2	3	1	2	3	3	1	1	3	3	2	4
26	ХН	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	0
27	ШВ	3	1	4	5	3	1	2	3	1	2	2	0

Приложение Б

Таблица 9. – Корреляционные связи шкалы «позитивные отношения» с другими шкалами опросников

№ шкалы	Шкала	Значение
67	Баланс аффекта	-,630**
11	Удовлетворенность социальными связями и отношениями	,576**
76	Цели в жизни	,487**
60	Средний уровень, К. Рифф	,458**
63	Управление средой	,439**
10	Удовлетворенность реализацией личностных смыслов и ценностей	,394**
69	Человек, как открытая система	,360**
75	Удовлетворенность жизнью	,360**
87	Роловое функ-е (псих)	,334**
14	Удовлетворенность состоянием здоровья	,333**
6	Семейный статус	-,330**
62	Автономия	,323**
72	Разочарование в жизни	,320**
41	Затруднения с коллегами по работе	,317**
40	Напряженные отношения с вышестоящими по службе	,313**
74	Беспокойство о будущем	,307**
79	Локус контроля – Я	,307**
71	Жизненная включённость	,305**
39	Неудовлетворенность работой вследствие преобладания административных задач над профессиональными	,302**
57	Отношения с друзьями (коллегами) ухудшаются из-за различия политико-мировоззренческих взглядов	,288**
68	Осмысленность жизни	,288**
65	Цели в жизни	,285**
4	Профессиональная деятельность	-,283*
46	Трудности в связи с перегрузкой на работе	,283*
86	Психологическое здоровье	,282*
25	Чрезмерная занятость на работе	,278*
73	Усталость от жизни	,275*
38	Трудности от многоплановости работы	,270*
55	Считаю недостатком отсутствие собственной общественной активности	-,266*
2	Возраст	,266*
45	Неудовлетворенность, потому что вынужден выполнять работу, соответствующую более низкой квалификации	,262*
58	Переживаю, глядя на ошибки политических и общественных деятелей, разочаровываюсь в них	,259*
28	Трудности во взаимоотношениях с братьями и сестрами	-,258*
81	Показатель осмысленности жизни	,255*
77	Процесс жизни	,240*
18	Разный подход к воспитанию детей	,235*
56	Очень напряженная жизнь, т.к. загружен общественными обязанностями	,231*
88	Социальное функционирование	,231*
78	Результативность жизни	,227*
23	Внебрачные связи	,226*

Приложение Б

Таблица 10. – Корреляционные связи шкалы «управление средой» с другими шкалами опросников

№ шкалы	Шкала	Значение
№	Название	Значение
67	Баланс аффекта	-,868**
60	Средний уровень, К. Рифф	,866**
74	Беспокойство о будущем	,764**
72	Разочарование в жизни	,733**
68	Осмысленность жизни	,710**
66	Самопринятие	,706**
75	Удовлетворенность жизнью	,692**
76	Цели в жизни	,649**
86	Психологическое здоровье	,637**
78	Результативность жизни	,621**
85	Общее состояние здоровья	,607**
65	Цели в жизни	,598**
81	Показатель осмысленности жизни	,594**
88	Социальное функционирование	,553**
11	Удовлетворенность социальными связями и отношениями	,539**
71	Жизненная включённость	,519**
12	Удовлетворенность своей личностью	,517**
89	Жизненная активность	,516**
55	Считаю недостатком отсутствие собственной общественной активности	-,515**
62	Автономия	,500**
87	Ролевое функ-е (псих)	,472**
73	Усталость от жизни	,463**
79	Локус контроля – Я	,461**
80	Локус контроля – жизнь	,451**
5	Доход	-,440**
61	Позитивное отношение	,439**
25	Чрезмерная занятость на работе	,434**
10	Удовлетворенность реализацией личностных смыслов и ценностей	,423**
9	Удовлетворенность материальным положением	,417**
83	Ролевое функ-е (физ)	,410**
64	Личностный рост	,389**
36	Недоволен работой в настоящее время, потому что она не удовлетворяет профессиональных интересов	-,387**
4	Профессиональная деятельность	-,349**
52	Напряжение (неудовлетворение), потому что общественно-политические установки находятся в противоречии с актуальной общественной действительностью	-,345**
70	Автономия	-,340**
59	Считаю семейно-бытовую ситуацию неудовлетворительной	-,325**
49	Возникают конфликты с ближайшим окружением из-за различия в политических взглядах	-,324**
77	Процесс жизни	,315**

Окончание таблицы 10

№ шкалы	Шкала	Значение
45	Неудовлетворенность, потому что вынужден выполнять работу, соответствующую более низкой квалификации	-,305**
34	Трудности с родственниками, живущими в одной квартире (в одном доме)	-,297**
29	Напряженные отношения с тещей (свекровью)	-,291**
7	Дети	,283*
53	Трудное положение, так как политические убеждения противоречат общественным требованиям	-,276*
26	Разногласия с матерью	-,262*
6	Семейный статус	-,260*
39	Неудовлетворенность работой вследствие преобладания административных задач над профессиональными	-,258*
2	Возраст	,258*
24	Разногласия по поводу совместного проведения времени	,254*
14	Удовлетворенность состоянием здоровья	,234*
82	Физическое функционирование	,224*

Приложение Б

Таблица 11. – Корреляционные связи шкалы «разочарование в жизни» с другими шкалами опросников

№ шкалы	Шкала	Значение
75	Удовлетворенность жизнью	,887**
74	Беспокойство о будущем	,812**
60	Средний уровень, К. Рифф	,739**
67	Баланс аффекта	-,737**
63	Управление средой	,733**
86	Психологическое здоровье	,722**
66	Самопринятие	,717**
76	Цели в жизни	,678**
68	Осмысленность жизни	,652**
36	Я недоволен своей работой в настоящее время, потому что она не удовлетворяет моих профессиональных интересов	-,636**
81	Показатель осмысленности жизни	,628**
25	У меня возникают конфликты в супружеской жизни из-за чрезмерной занятости на работе	,625**
71	Жизненная включённость	,582**
78	Результативность жизни	,582**
10	Удовлетворенность реализацией личностных смыслов и ценностей	,574**
73	Усталость от жизни	,573**
9	Удовлетворенность материальным положением	,561**
11	Удовлетворенность социальными связями и отношениями	,547**
88	Социальное функционирование	,541**
65	Цели в жизни	,536**
89	Жизненная активность	,528**
80	Локус контроля – жизнь	,527**
79	Локус контроля – Я	,518**
62	Автономия	,510**
6	Семейный статус	-,492**
5	Доход	-,475**
24	Мои отношения в супружеской жизни страдают из-за разногласий по поводу совместного проведения времени	,458**
47	Мое удовлетворение от работы омрачается недостаточным ее признанием	-,456**
77	Процесс жизни	,443**
12	Удовлетворенность своей личностью	,423**
13	Удовлетворенность избранной профессией, профессиональным самоопределением	,411**
23	Мои отношения в супружеской жизни омрачаются внебрачными связями	,401**
39	Я испытываю неудовлетворенность своей работой вследствие преобладания административных задач над профессиональными	-,389**
70	Автономия	-,389**
85	Общее состояние здоровья	,374**
59	Я считаю свою семейно-бытовую ситуацию неудовлетворительной	-,369**
55	Я считаю своим недостатком отсутствие собственной общественной активности	-,361**
43	Я неудовлетворен своей работой, потому что она не соответствует моей профессии	-,351**

Окончание таблицы 11

№ шкалы	Шкала	Значение
26	У меня бывают разногласия с матерью	-,344**
2	Возраст	,343**
14	Удовлетворенность состоянием здоровья	,330**
19	У меня возникают трудности в супружеской жизни из-за различий, связанных с темпераментом и характером	,328**
61	Позитивное отношение	,320**
22	У меня возникают трудности в супружеской жизни из-за разного отношения к намерению иметь детей	,312**

Приложение Б

Таблица 12. – Корреляционные связи шкалы «ролевое психологическое функционирование» с другими шкалами опросников

№ шкалы	Шкала	Значение
32	<i>У меня возникают конфликты с приемными детьми</i>	,591**
88	Социальное функционирование	,501**
85	Общее состояние здоровья	,494**
83	Роловое функ-с (физ)	,493**
25	<i>У меня возникают конфликты в супружеской жизни из-за чрезмерной занятости на работе</i>	,438**
20	<i>У меня портятся отношения в супружеской жизни из-за различного понимания распределения домашних обязанностей</i>	,419**
86	Психологическое здоровье	,407**
12	Удовлетворенность своей личностью	,391**
77	Процесс жизни	,385**
22	<i>У меня возникают трудности в супружеской жизни из-за разного отношения к намерению иметь детей</i>	,379**
89	Жизненная активность	,378**
21	<i>У меня возникают недоразумения в супружеской жизни из-за разного отношения к деньгам</i>	,373**
16	<i>Мой брак страдает от недостатка взаимной нежности</i>	,369**
79	Локус контроля – Я	,367**
81	Показатель осмысленности жизни	,365**
76	Цели в жизни	,364**
55	Я считаю своим недостатком отсутствие собственной общественной активности	-,360**
73	Усталость от жизни	,348**
74	Беспокойство о будущем	,335**
75	Удовлетворенность жизнью	,332**
78	Результативность жизни	,327**
18	<i>У меня возникают трудности в супружеской жизни из-за разного подхода к воспитанию детей</i>	,320**
19	<i>У меня возникают трудности в супружеской жизни из-за различий, связанных с темпераментом и характером</i>	,307**
11	Удовлетворенность социальными связями и отношениями	,302**
15	<i>Мой брак страдает от недостаточного взаимопонимания</i>	,295**
40	У меня напряженные отношения с вышестоящими по службе	,287**
23	<i>Мои отношения в супружеской жизни омрачаются внебрачными связями</i>	,281*
47	Мое удовлетворение от работы омрачается недостаточным ее признанием	-,280*
72	Разочарование в жизни	,279*
42	У меня возникают конфликты с моими подчиненными	,244*
1	Пол	-,241*
82	Физическое функционирование	,241*
36	Я недоволен своей работой в настоящее время, потому что она не удовлетворяет моих профессиональных интересов	-,232*
10	Удовлетворенность реализацией личностных смыслов и ценностей	,232*
51	<i>Между мной и моими близкими возникает напряжение из-за различия мировоззренческих позиций</i>	-,230*

Окончание таблицы 12

№ шкалы	Шкала	Значение
24	<i>Мои отношения в супружеской жизни страдают из-за разногласий по поводу совместного проведения времени</i>	,226*
27	У меня бывают разногласия с отцом	,225*
48	<i>Я нахожусь в трудных взаимоотношениях со своим ближайшим окружением (родители, семья, друзья), потому что там господствуют моральные установки, которые я не разделяю</i>	-,223*
3	Образование	,223*
34	<i>У меня возникают трудности с родственниками, живущими со мной в одной квартире (в одном доме)</i>	,221*

Приложение Б

Таблица 13. – Корреляционные связи шкалы «цели в жизни»
с другими шкалами опросников

№ шкалы	Шкала	Значение
68	Осмысленность жизни	,903**
60	Средний уровень, К. Рифф	,845**
76	Цели в жизни	,812**
66	Самопринятие	,747**
81	Показатель осмысленности жизни	,712**
67	Баланс аффекта	-,655**
79	Локус контроля – Я	,644**
63	Управление средой	,598**
80	Локус контроля – жизнь	,596**
71	Жизненная включённость	,580**
62	Автономия	,571**
75	Удовлетворенность жизнью	,550**
77	Процесс жизни	,549**
64	Личностный рост	,536**
72	Разочарование в жизни	,536**
86	Психологическое здоровье	,530**
69	Человек, как открытая система	,489**
78	Результативность жизни	,481**
70	Автономия	-,445**
89	Жизненная активность	,431**
87	Ролевое функ-е (псих)	,420**
73	Усталость от жизни	,416**
57	Отношения с друзьями (коллегами) ухудшаются из-за различия политико-мировоззренческих взглядов	,408**
85	Общее состояние здоровья	,373**
21	Разное отношение к деньгам	,358**
74	Беспокойство о будущем	,358**
55	Считаю недостатком отсутствие собственной общественной активности	-,355**
16	Недостаток взаимной нежности	,353**
36	Недоволен работой в настоящее время, потому что она не удовлетворяет профессиональных интересов	-,352**
9	Удовлетворенность материальным положением	,349**
23	Внебрачные связи	,340**
10	Удовлетворенность реализацией личностных смыслов и ценностей	,331**
20	Различное понимание распределения домашних обязанностей	,330**
30	Напряженные отношения с тестем (свекром)	,328**
11	Удовлетворенность социальными связями и отношениями	,325**
88	Социальное функционирование	,325**
1	Пол	,322**
25	Чрезмерная занятость на работе	,319**
18	Разный подход к воспитанию детей	,294**
7	Дети	,288**
61	Позитивное отношение	,285**
47	Удовлетворение от работы омрачается недостаточным ее признанием	-,282*

Окончание таблицы 13

№ шкалы	Шкала	Значение
59	Считаю семейно-бытовую ситуацию неудовлетворительной	-,271*
17	Нарушения сексуальных отношений	,248*
39	Неудовлетворенность работой вследствие преобладания административных задач над профессиональными	-,246*
6	Семейный статус	-,236*
32	Конфликты с приемными детьми	,233*
37	Мешает ежедневная монотонность работы	-,230*
24	Разногласия по поводу совместного проведения времени	,225*

Приложение Б

Таблица 14. – Корреляционные связи шкалы «баланс аффекта» с другими шкалами опросников

№ шкалы	Шкала	Значение
60	Средний уровень, К. Рифф	-,885**
63	Управление средой	-,868**
76	Цели в жизни	-,800**
72	Разочарование в жизни	-,737**
75	Удовлетворенность жизнью	-,730**
74	Беспокойство о будущем	-,729**
11	Удовлетворенность социальными связями и отношениями	-,724**
66	Самопринятие	-,695**
86	Психологическое здоровье	-,690**
62	Автономия	-,680**
81	Показатель осмысленности жизни	-,679**
65	Цели в жизни	-,655**
78	Результативность жизни	-,649**
68	Осмысленность жизни	-,647**
61	Позитивное отношение	-,630**
79	Локус контроля – Я	-,586**
87	Роловое функ-е (псих)	-,584**
89	Жизненная активность	-,557**
55	Я считаю своим недостатком отсутствие собственной общественной активности	,549**
25	У меня возникают конфликты в супружеской жизни из-за чрезмерной занятости на работе	-,541**
73	Усталость от жизни	-,538**
85	Общее состояние здоровья	-,538**
10	Удовлетворенность реализацией личностных смыслов и ценностей	-,532**
71	Жизненная включённость	-,530**
70	Автономия	,502**
80	Локус контроля – жизнь	-,497**
88	Социальное функционирование	-,489**
77	Процесс жизни	-,466**
12	Удовлетворенность своей личностью	-,410**
83	Роловое функ-е (физ)	-,410**
5	Доход	,396**
23	Мои отношения в супружеской жизни омрачаются внебрачными связями	-,388**
4	Профессиональная деятельность	,379**
52	Я испытываю напряжение (неудовлетворение), потому что мои общественно-политические установки находятся в противоречии с актуальной общественной действительностью	,359**
9	Удовлетворенность материальным положением	-,339**
14	Удовлетворенность состоянием здоровья	-,333**
6	Семейный статус	,325**
21	У меня возникают недоразумения в супружеской жизни из-за разного отношения к деньгам	-,303**
36	Я недоволен своей работой в настоящее время, потому что она не удовлетворяет моих профессиональных интересов	,297**
32	У меня возникают конфликты с приемными детьми	-,287**

Приложение Б

Таблица 15. – Тематический план групповых встреч № 1

№	Тема	Цели и задачи	Техники, методы и приемы
1	Вводная встреча	Познакомиться, сформулировать правила, обсудить организационные моменты, погрузиться в тему «психологическое благополучие», провести пробу практики «говорим о чувствах».	Групповая дискуссия, техника «говорим о чувствах».
2	Тема «Моя личность и благополучие»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений». Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
3	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
4	Тема «Смыслы, ценности и их реализация в реальной жизни»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
5	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.

Продолжение таблицы 15

№	Тема	Цели и задачи	Техники, методы и приемы
6	Тема «Психологическое и физическое здоровье»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
7	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
8	Тема «Система отношений и связей»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
9	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
10	Тема «Профессиональное самоопределение и реализация»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.

Окончание таблицы 15

№	Тема	Цели и задачи	Техники, методы и приемы
11	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
12	Тема «Материальное благополучие»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
13	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
14	Тема «Психологическое благополучие»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
15	Завершающая встреча	Подведение итогов и интеграция. Завершение процессов. Формулировка для каждого участника и в целом, из чего складывается для каждого психологическое благополучие. Ответить себе на вопросы: как изменилась жизнь в период прохождения данного цикла встреч и как новый опыт будет применен в будущем	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.

Приложение Б

Таблица 16. – Тематический план групповых встреч №2

№	Тема	Цели и задачи	Техники, методы и приемы
1	Вводная встреча	Познакомиться, сформулировать правила, обсудить организационные моменты, погрузиться в тему «психологическое благополучие», провести пробу практики «говорим о чувствах».	Групповая дискуссия, техника «говорим о чувствах».
2	Тема «Самопринятие»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
3	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
4	Тема «Позитивные отношения»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
5	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.

Продолжение таблицы 16

№	Тема	Цели и задачи	Техники, методы и приемы
6	Тема «Управление окружающей средой»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
7	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
8	Тема «Жизненные цели»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
9	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
10	Тема «Личностный рост»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.

Окончание таблицы 16

№	Тема	Цели и задачи	Техники, методы и приемы
11	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
12	Тема «Автономность»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
13	Неструктурированная встреча	Через свободное общение проявиться участникам, выявить паттерны общения, изменить на более благополучные.	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
14	Тема «Психологическое благополучие»	Погружение в тему, выявление уровня благополучия в ней, нахождение возможностей его повышения.	Групповая дискуссия. Нарративные техники. Работа с образами. Техника «говорим о чувствах». Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.
15	Завершающая встреча	Подведение итогов и интеграция. Завершение процессов. Формулировка для каждого участника и в целом, из чего складывается для каждого психологическое благополучие. Ответить себе на вопросы: как изменилась жизнь в период прохождения данного цикла встреч и как новый опыт будет применен в будущем	Групповая дискуссия. Сократовский диалог. Обобщение, резюме. Создание и поддержка атмосферы доверия, искренности. Активное слушание. Эмпатическое отражение. Открытые вопросы. Работа с чувствами. Групповая поддержка. Создание безопасного пространства. Фокус на здесь-и-сейчас. Групповая рефлексия. Использование я-сообщений. Диалоги о смысле. Экзистенциальные вопросы. Метод «жизненного сценария». Ролевые игры. Работа с метафорами. Групповая рефлексия. Медитация и осознанность.

Приложение В

Таблица 1. – Результаты анкетирования по модусам жизни Р.М. Шамионова (до и после)

№	Код	Насколько Вы удовлетворены своим материальным положением?		Насколько Вы удовлетворены реализацией своих личностных смыслов и ценностей?		Насколько Вы удовлетворены своими социальными связями и отношениями?		Насколько Вы удовлетворены своей личностью?		Насколько Вы удовлетворены избранной профессией, своим профессиональным самоопределением?		Насколько Вы удовлетворены состоянием своего здоровья?	
		До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1 группа													
1	АТ	4	4	3	4	2	4	5	5	5	5	2	3
2	ВН	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5
3	ЖЮ	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2
4	МР	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
5	МН	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4
6	СА	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3
2 группа													
1	КК	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	2
2	МЖ	5	4	3	4	4	4	4	5	3	5	2	3
3	ОН	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5
4	ТН	4	2	4	4	2	4	3	4	5	3	3	4
5	ХН	0	3	4	4	3	5	4	5	3	5	4	4
6	ШВ	1	3	1	4	1	4	3	4	1	4	4	5
3 группа													
1	ГА	0	2	1	3	3	4	3	4	2	4	3	4
2	ДЕ	1	3	2	4	1	3	3	4	5	5	3	4
3	ИЕ	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5
4	КМ	2	3	1	3	3	4	3	3	0	4	1	3
5	МВ	1	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4
6	ПТ	4	4	5	5	3	4	4	5	3	5	3	4

Приложение В

Таблица 2. – Результаты диагностики по опроснику психологического благополучия К. Рифф (до и после)

№	Код	Средний уровень		Позитивное отношение		Автономия		Управление средой		Личностный рост		Цели в жизни		Самопринятие		Баланс аффекта		Осмысленность жизни		Человек, как открытая система		Автономия	
		До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1 гр.																							
1	АТ	357	358	52	54	52	55	61	61	68	68	63	59	61	61	100	104	101	93	65	73	43	46
2	ВН	398	407	69	67	56	61	69	70	71	68	70	76	63	65	71	63	104	110	69	67	41	40
3	ЖЮ	332	344	63	67	59	53	39	49	61	62	59	60	51	53	98	95	81	90	65	68	34	37
4	МР	370	378	66	67	60	59	63	63	63	66	55	60	63	63	71	75	85	90	61	64	35	40
5	МН	358	383	51	60	53	58	60	68	67	68	65	66	62	63	91	92	96	95	65	66	41	41
6	СА	385	375	58	58	62	67	62	56	70	68	67	65	66	61	81	93	107	93	67	58	32	41
2 гр.																							
1	КК	341	348	58	55	55	58	51	51	79	77	50	55	49	52	114	110	84	86	77	75	39	39
2	МЖ	402	412	74	76	63	63	66	67	67	73	71	71	61	62	70	69	108	105	71	77	34	38
3	ОН	377	396	64	66	58	60	61	63	65	73	63	67	66	67	85	80	102	103	67	73	39	40
4	ТН	345	383	53	65	52	56	40	55	68	72	66	66	66	69	104	86	100	102	69	71	42	39
5	ХН	379	401	63	68	68	69	59	65	67	69	64	68	58	62	85	73	100	104	66	67	30	28
6	ШВ	342	385	41	62	55	53	53	62	75	72	61	70	57	66	108	85	94	105	66	73	37	43
3 гр.																							
1	ГА	357	389	60	62	64	64	48	62	67	70	65	67	53	64	96	83	94	100	64	69	31	37
2	ДЕ	335	358	52	54	52	55	50	57	65	65	59	61	57	66	115	97	99	97	66	70	40	38
3	ИЕ	405	448	63	70	66	70	63	76	76	74	68	78	69	80	80	56	110	116	69	74	33	30
4	КМ	305	365	50	63	49	60	44	56	66	73	52	62	44	51	118	101	82	95	63	75	44	37
5	МВ	339	360	59	59	52	56	50	57	64	64	54	62	60	62	91	85	87	97	61	61	42	39
6	ПТ	331	383	56	64	50	59	56	65	67	72	49	60	53	63	99	78	83	100	66	70	41	36

Таблица 3. – Результаты диагностики по опроснику удовлетворённости жизнедеятельностью (УДЖ) (до и после)

№	Код	Жизненная включённость		Разочарование в жизни		Усталость от жизни		Беспокойство о будущем		Удовлетворенность жизнью	
		До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1 группа											
1	АТ	2	4	4	5	3	5	5	5	3	4
2	ВН	8	8	5	5	7	6	6	7	7	7
3	ЖЮ	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5
4	МР	5	6	7	7	4	5	8	8	6	6
5	МН	6	7	6	6	4	5	5	6	5	6
6	СА	7	7	9	9	3	4	7	7	7	7
2 группа											
1	КК	6	5	1	2	1	3	4	5	3	4
2	МЖ	8	8	9	7	6	7	7	8	8	8
3	ОН	8	9	6	8	6	7	7	7	7	8
4	ТН	7	7	3	4	4	5	3	5	4	6
5	ХН	8	9	5	8	4	6	5	8	6	8
6	ШВ	7	8	3	5	5	7	6	7	5	7
3 группа											
1	ГА	5	7	2	5	5	6	4	5	4	5
2	ДЕ	6	7	6	7	4	6	6	6	6	7
3	ИЕ	7	8	9	9	5	8	9	9	8	9
4	КМ	5	4	1	4	1	5	4	5	2	4
5	МВ	4	6	4	6	5	6	5	6	4	6
6	ПТ	7	8	6	9	5	7	6	8	6	9

Таблица 4. – Результаты диагностики по опроснику осмысленности жизни (СЖО) (до и после)

№	Код	Цели в жизни		Процесс жизни		Результативность жизни		Локус контроля – Я		Локус контроля – жизнь		Показатель осмысленности жизни	
		До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1 группа													
1	АТ	25	29	23	29	20	23	16	22	22	32	79	100
2	ВН	37	37	35	39	29	30	21	23	39	36	115	120
3	ЖЮ	34	36	34	36	26	30	21	23	32	37	105	112
4	МР	34	34	29	30	26	26	24	24	30	35	109	111
5	МН	35	35	32	32	27	27	22	22	40	41	110	112
6	СА	37	20	28	16	26	19	20	14	34	34	108	77
2 группа													
1	КК	15	32	21	30	15	30	17	23	12	32	61	102
2	МЖ	41	39	38	39	33	29	24	25	33	36	125	122
3	ОН	35	37	29	36	26	30	21	24	32	36	103	118
4	ТН	36	36	36	34	22	26	24	25	33	34	111	113
5	ХН	36	42	33	40	28	32	24	27	32	38	116	131
6	ШВ	33	37	36	39	33	34	24	26	37	41	119	125
3 группа													
1	ГА	29	35	32	33	20	29	21	22	26	33	94	113
2	ДЕ	31	32	24	31	18	28	20	23	31	31	87	104
3	ИЕ	37	42	27	39	28	34	23	27	35	41	112	133
4	КМ	15	35	21	32	17	28	11	17	13	22	62	101
5	МВ	29	33	25	31	23	28	18	21	28	35	90	109
6	ПТ	31	35	30	33	30	28	19	24	37	36	105	111

Приложение В

Таблица 5. – Результаты диагностики по опроснику физического и психологического здоровья SF-36 (до и после)

№	Код	Физический компонент								Психологический компонент							
		Физическое функционирование		Ролевое функ-е (физ)		Интенсивность боли		Общее состояние здоровья		Психологическое здоровье		Ролевое функ-е (псих)		Социальное функционирование		Жизненная активность	
1 группа		До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	АТ	95	85	100	80	67	67	70	65	40	60	100	80	62	87	45	60
2	ВН	100	100	100	100	90	100	95	95	76	70	100	95	75	87	80	85
3	ЖЮ	85	85	75	75	87	87	55	65	72	68	100	80	50	62	60	75
4	МР	95	95	100	100	100	100	90	90	76	77	100	100	100	100	65	65
5	МН	100	100	50	72	57	70	85	85	68	70	100	100	75	78	65	65
6	СА	35	65	0	33	22	32	40	40	64	60	0	33	50	75	35	35
2 группа																	
1	КК	85	85	0	50	57	100	30	60	24	44	0	33	75	75	30	40
2	МЖ	95	95	100	100	70	77	70	65	84	72	100	33	100	100	85	75
3	ОН	100	100	25	80	67	83	55	60	68	80	67	67	50	80	65	67
4	ТН	95	95	75	100	100	90	55	55	40	76	67	100	62	100	50	70
5	ХН	70	100	100	75	45	55	70	70	76	84	100	100	75	62	65	65
6	ШВ	100	100	100	100	100	100	95	80	80	80	0	33	75	75	85	85
3 группа																	
1	ГА	100	100	100	100	90	95	80	85	60	80	100	100	87	87	70	70
2	ДЕ	90	95	50	100	90	85	65	85	48	75	67	100	100	75	40	55
3	ИЕ	90	100	100	100	70	100	80	90	80	88	67	100	100	87	75	85
4	КМ	95	95	100	75	80	80	55	50	16	70	0	50	25	65	10	75
5	МВ	95	95	100	100	100	100	70	90	56	72	67	100	62	75	70	75
6	ПТ	100	95	100	75	100	75	80	60	72	75	0	100	62	100	80	70

Продолжение таблицы 6

Источники трудностей в профессиональной сфере																									
№	Код	Работа не удовлетворяет моих профес-ых интересов		Монотонность работы		Многоплатность работы		Преобладание административных задач над профессиональными		Напряженные отношения с вышестоящими по службе		Затруднения с коллегами по работе		Конфликты с моими подчиненными		Работа не соответствует профессии		Возросшие профессиональные требования не соответствуют квалификации		Вынужден выполнять работу, соответствующую более низкой квалификации		Перегрузка на работе		Недостаточное признание	
		Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П
1 гр.																									
1	АТ	1	1	1	2	1	1	1	1	2	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	ВН	4	5	5	5	3	4	3	4	2	4	2	1	0	1	3	2	4	2	2	4	4	4	5	4
3	ЖЮ	3	4	3	4	4	2	4	4	2	1	2	2	2	1	3	1	4	4	3	2	3	1	2	4
4	МР	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	2	4	2	2
5	МН	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	4	2	4	1	2	2	2	1	1	1	2	1	4
6	СА	2	4	3	4	2	4	0	4	1	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	4
2 гр.																									
1	КК	4	2	2	4	4	2	5	4	0	2	2	2	2	2	1	2	1	2	4	3	4	4	5	
2	МЖ	3	2	1	2	2	2	0	2	1	1	4	4	4	4	3	2	2	2	2	1	1	2	2	4
3	ОН	2	2	1	4	3	1	1	2	2	1	3	2	0	1	1	1	1	1	2	1	3	4	3	2
4	ТН	3	4	4	2	2	2	3	4	1	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4	3	4	2	2	
5	ХН	5	2	1	1	1	1	2	1	4	1	2	1	2	1	4	2	2	1	4	1	4	4	3	2
6	ШВ	4	2	0	1	4	1	0	2	0	1	0	1	0	1	3	1	2	2	2	1	2	1	4	2
3 гр.																									
1	ГА	3	1	1	2	3	1	3	1	1	0	3	0	1	0	1	1	1	1	4	1	3	1	5	1
2	ДЕ	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	0	2
3	ИЕ	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
4	КМ	5	2	5	2	2	1	2	2	3	1	2	1	0	1	3	1	2	1	2	1	5	1	5	2
5	МВ	2	2	3	4	2	2	2	4	2	4	2	4	2	0	2	1	2	2	2	2	3	4	3	4
6	ПТ	3	2	5	4	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	2

Приложение В

Таблица 7. – Динамика показателей, характеризующих уровень психологического благополучия участников групп психологического консультирования

Уровни	Рифф, %		УДЖ, %		СЖО, %		ФЗ, %		ПЗ. %		Шамянов, %		По всем методикам. %	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1 гр														
низкий	17	0	17	0	0	17	17	17	17	0	0	0	11	0
средний	83	83	50	67	83	67	33	33	50	83	100	50	67	67
высокий	0	17	33	33	17	17	50	50	33	17	0	50	22	33
2 гр														
низкий	0	0	17	0	17	0	17	0	33	17	17	0	17	0
средний	100	83	50	33	33	17	67	83	17	17	83	50	58	50
высокий	0	17	33	67	50	83	17	17	50	67	0	50	25	50
3 гр														
низкий	33	0	17	0	17	0	0	0	33	0	33	0	22	0
средний	67	83	67	33	83	67	50	33	50	33	50	67	61	53
высокий	0	17	17	67	0	33	50	67	17	67	17	33	17	47
Все группы														
низкий	11	0	17	0	22	0	11	0	17	0	22	0	17	0
средний	67	67	58	50	61	53	67	67	58	50	61	53	62	56
высокий	22	33	25	50	17	47	22	33	25	50	17	47	21	44

Приложение В

Таблица 8. – Динамика показателей, характеризующих уровень психологического благополучия, в разрезе шкал методики К. Рифф, %

Уровень	Средний уровень		Позитивное отношение		Автономия		Управление средой		Личностный рост		Цели в жизни		Самопринятие		Баланс аффекта		Осмысленность жизни		Человек, как открытая система		Автономия	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Низкий	17	0	39	17	11	0	33	6	0	0	28	6	11	6	0	0	17	0	0	6	6	11
Средний	83	83	56	78	83	83	61	72	83	56	72	83	89	89	72	83	83	94	89	50	94	83
Высокий	0	17	6	6	6	17	6	22	17	44	0	11	0	6	28	17	0	6	11	44	0	6

Таблица 9. – Динамика показателей, характеризующих уровень удовлетворенности жизнедеятельностью, в разрезе шкал методики УДЖ (Мельниковой), %

Уровень	Жизненная включённость		Разочарование в жизни		Усталость от жизни		Беспокойство о будущем		Удовлетворенность жизнью	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Низкий	6	0	28	6	22	6	6	0	17	0
Средний	44	33	50	50	72	72	67	50	56	50
Высокий	50	67	22	44	6	22	28	50	28	50

Таблица 10. – Динамика показателей, характеризующих смысловые ориентации, в разрезе шкал методики СЖО

(Леонтьева), %

Уровень	Цели в жизни		Процесс жизни		Результативность жизни		Локус контроля – Я		Локус контроля – жизнь		Показатель осмысленности жизни	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Низкий	11	6	17	6	11	0	6	0	17	6	11	6
Средний	67	61	67	56	67	50	67	56	61	44	67	50
Высокий	22	33	17	39	22	50	28	44	22	50	22	44

Приложение В

Таблица 11. – Динамика показателей, характеризующих качество жизни, в разрезе шкал методики качества жизни SF-36, %

Уровни	Физический компонент								Психологический компонент							
	Физическое функционирование		Роловое функ-е (физ)		Интенсивность боли		Общее состояние здоровья		Психологическое здоровье		Роловое функ-е (псих)		Социальное функционирование		Жизненная активность	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Низкий	6	0	17	6	11	6	11	6	28	6	28	22	6	0	28	11
Средний	6	6	11	11	33	17	50	50	39	44	28	11	39	17	39	50
Высокий	89	94	72	83	56	78	39	44	33	50	44	67	56	83	33	39

Таблица 12. – Динамика показателей, характеризующих удовлетворенность жизненными сферами, в разрезе каждой

сферы (Шамионов), %

Уровень	Материальное положение		Реализация личностных смыслов и ценностей		Соц. связи и отношения		Личность		Профессия		Здоровье	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Низкий	50	22	28	6	28	6	0	0	17	0	22	11
Средний	11	33	28	28	44	17	50	11	28	11	33	22
Высокий	39	44	44	67	28	78	50	89	56	89	44	67

Статистическая обработка данных

С целью оценки достоверности сдвига в значениях развития уровня психологического благополучия по методикам до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Расчет Т-критерия Вилкоксона для методики психологического благополучия К. Рифф

Таблица 1. – Разность значений «до» и «после» эксперимента

№	Код уч-ка	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
1	АТ	357	358	1	1
2	ВН	398	407	9	9
3	ЖЮ	332	344	12	12
4	МР	370	378	8	8
5	МН	358	383	25	25
6	СА	385	375	-10	10
7	КК	341	348	7	7
8	МЖ	402	412	10	10
9	ОН	377	396	19	19
10	ТН	345	383	38	38
11	ХН	379	401	22	22
12	ШВ	342	385	43	43
13	ГА	357	389	32	32
14	ДЕ	335	358	23	23
15	ИЕ	405	448	43	43
16	КМ	305	365	60	60
17	МВ	339	360	21	21
18	ПТ	331	383	52	52

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их перестроение (табл. 2).

Таблица 2. – Переформирование рангов

№	Код уч-ка	Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	АТ	1	1	1
2	ВН	2	7	2
3	ЖЮ	3	8	3
4	МР	4	9	4
5	МН	5	10	5.5
6	СА	6	10	5.5
7	КК	7	12	7
8	МЖ	8	19	8
9	ОН	9	21	9
10	ТН	10	22	10
11	ХН	11	23	11
12	ШВ	12	25	12
13	ГА	13	32	13
14	ДЕ	14	38	14
15	ИЕ	15	43	15.5
16	КМ	16	43	15.5
17	МВ	17	52	17
18	ПТ	18	60	18

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 3. – Расчет Т-критерия при сопоставлении замеров уровня психологического благополучия

№	Код уч-ка	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	АТ	357	358	1	1	1
2	ВН	398	407	9	9	4

Окончание таблицы 3

№	Код уч-ка	До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
3	ЖЮ	332	344	12	12	7
4	МР	370	378	8	8	3
5	МН	358	383	25	25	12
6	СА	385	375	-10	10	5.5
7	КК	341	348	7	7	2
8	МЖ	402	412	10	10	5.5
9	ОН	377	396	19	19	8
10	ТН	345	383	38	38	14
11	ХН	379	401	22	22	10
12	ШВ	342	385	43	43	15.5
13	ГА	357	389	32	32	13
14	ДЕ	335	358	23	23	11
15	ИЕ	405	448	43	43	15.5
16	КМ	305	365	60	60	18
17	МВ	339	360	21	21	9
18	ПТ	331	383	52	52	17
Сумма						171

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=171$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+18)18}{2} = 171$$

Ранжирование проведено верно, поскольку сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой.

Отметим нетипичные направления:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 5.5 = 5.5$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=18:

$$T_{кр}=32 (p \leq 0.01); T_{кр}=47 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

**Расчет Т-критерия Вилкоксона для методики удовлетворенности
жизнедеятельностью (Мельниковой)**

Таблица 4. – Разность значений «до» и «после» эксперимента

№	Код уч-ка	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность (t _{до} -t _{после})	Абсолютное значение разности
1	АТ	3	4	1	1
2	ВН	7	7	0	0
3	ЖЮ	5	5	0	0
4	МР	6	6	0	0
5	МН	5	6	1	1
6	СА	7	7	0	0
7	КК	3	4	1	1
8	МЖ	8	8	0	0
9	ОН	7	8	1	1
10	ТН	4	6	2	2
11	ХН	6	8	2	2
12	ШВ	5	7	2	2
13	ГА	4	5	1	1
14	ДЕ	6	7	1	1
15	ИЕ	8	9	1	1
16	КМ	2	4	2	2
17	МВ	4	6	2	2
18	ПТ	6	9	3	3

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их перестроение (табл. 5).

Таблица 5. – Переформирование рангов

№	Код уч-ка	Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	АТ	1	1	4
2	МН	2	1	4
3	КК	3	1	4
4	ОН	4	1	4
5	ТН	5	1	4
6	ХН	6	1	4
7	ШВ	7	1	4
8	ГА	8	2	10
9	ДЕ	9	2	10
10	ИЕ	10	2	10
11	КМ	11	2	10
12	МВ	12	2	10
13	ПТ	13	3	13

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 6. – Расчет Т-критерия при сопоставлении замеров уровня

удовлетворенности жизнедеятельность

№	Код уч-ка	До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	АТ	3	4	1	1	4
2	МН	5	6	1	1	4
3	КК	3	4	1	1	4
4	ОН	7	8	1	1	4
5	ТН	4	6	2	2	10
6	ХН	6	8	2	2	10
7	ШВ	5	7	2	2	10
8	ГА	4	5	1	1	4
9	ДЕ	6	7	1	1	4
10	ИЕ	8	9	1	1	4
11	КМ	2	4	2	2	10
12	МВ	4	6	2	2	10
13	ПТ	6	9	3	3	13
		Сумма				91

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=91$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+13)13}{2} = 91$$

Ранжирование проведено верно.

Отметим нетипичные направления, в данном случае – отрицательные. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=13:

$$T_{кр}=12 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=21 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Расчет Т-критерия Вилкоксона для методики СЖО

Таблица 7. – Разность значений «до» и «после» эксперимента

№	Код уч-ка	После измерения, тпосле	Разность (тдо-тпосле)	Абсолютное значение разности
1	АТ	100	21	21
2	ВН	120	5	5
3	ЖЮ	112	7	7
4	МР	111	2	2
5	МН	112	2	2
6	СА	77	-31	31
7	КК	102	41	41
8	МЖ	122	-3	3
9	ОН	118	15	15
10	ТН	113	2	2
11	ХН	131	15	15
12	ШВ	125	6	6
13	ГА	113	19	19
14	ДЕ	104	17	17
15	ИЕ	133	21	21
16	КМ	101	39	39
17	МВ	109	19	19
18	ПТ	111	6	6

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их перестроение (табл. 8).

Таблица 8. – Переформирование рангов

№	Код уч-ка	Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	АТ	1	2	2
2	ВН	2	2	2
3	ЖЮ	3	2	2
4	МР	4	3	4
5	МН	5	5	5
6	СА	6	6	6.5
7	КК	7	6	6.5
8	МЖ	8	7	8
9	ОН	9	15	9.5
10	ТН	10	15	9.5
11	ХН	11	17	11
12	ШВ	12	19	12.5
13	ГА	13	19	12.5
14	ДЕ	14	21	14.5
15	ИЕ	15	21	14.5
16	КМ	16	31	16
17	МВ	17	39	17
18	ПТ	18	41	18

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 9. – Расчет Т-критерия при сопоставлении замеров уровня смысложизненных ориентаций

№	Код уч-ка	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	АТ	79	100	21	21	14.5
2	ВН	115	120	5	5	5
3	ЖЮ	105	112	7	7	8
4	МР	109	111	2	2	2
5	МН	110	112	2	2	2
6	СА	108	77	-31	31	16
7	КК	61	102	41	41	18

Окончание таблицы 9

№	Код уч-ка	До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
8	МЖ	125	122	-3	3	4
9	ОН	103	118	15	15	9.5
10	ТН	111	113	2	2	2
11	ХН	116	131	15	15	9.5
12	ШВ	119	125	6	6	6.5
13	ГА	94	113	19	19	12.5
14	ДЕ	87	104	17	17	11
15	ИЕ	112	133	21	21	14.5
16	КМ	62	101	39	39	17
17	МВ	90	109	19	19	12.5
18	ПТ	105	111	6	6	6.5
Сумма						171

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=171$

Проверка:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+18)18}{2} = 171$$

Ранжирование проведено правильно.

Эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 16 + 4 = 20$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=18:

$$T_{кр}=32 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=47 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

**Расчет T-критерия Вилкоксона для методики
SF-36 (физический компонент)**

Таблица 10. – Разность значений «до» и «после» эксперимента

№	Код уч-ка	До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности
1	АТ	70	65	-5	5
2	ВН	95	95	0	0
3	ЖЮ	55	65	10	10
4	МР	90	90	0	0
5	МН	85	85	0	0
6	СА	40	40	0	0
7	КК	30	60	30	30
8	МЖ	70	65	-5	5
9	ОН	55	60	5	5
10	ТН	55	55	0	0
11	ХН	70	70	0	0
12	ШВ	95	80	-15	15
13	ГА	80	85	5	5
14	ДЕ	65	85	20	20
15	ИЕ	80	90	10	10
16	КМ	55	50	-5	5
17	МВ	70	90	20	20
18	ПТ	80	60	-20	20

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их перестроение (табл. 11).

Таблица 11. – Переформирование рангов

№	Код уч-ка	Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	АТ	1	5	3
2	ЖЮ	2	5	3
3	КК	3	5	3
4	МЖ	4	5	3
5	ОН	5	5	3
6	ШВ	6	10	6.5
7	ГА	7	10	6.5
8	ДЕ	8	15	8
9	ИЕ	9	20	10
10	КМ	10	20	10
11	МВ	11	20	10
12	ПТ	12	30	12

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 12. – Расчет T-критерия при сопоставлении замеров уровня качества

жизни по физическому компоненту

№	Код уч-ка	До измерения, тдо	После измерения, тпосле	Разность (тдо-тпосле)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	АТ	70	65	-5	5	3
2	ЖЮ	55	65	10	10	6.5
3	КК	30	60	30	30	12
4	МЖ	70	65	-5	5	3
5	ОН	55	60	5	5	3
6	ШВ	95	80	-15	15	8
7	ГА	80	85	5	5	3
8	ДЕ	65	85	20	20	10
9	ИЕ	80	90	10	10	6.5
10	КМ	55	50	-5	5	3
11	МВ	70	90	20	20	10
12	ПТ	80	60	-20	20	10
Сумма						78

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=78$

Проверка:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+12)12}{2} = 78$$

Эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 3 + 3 + 8 + 3 + 10 = 27$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=12:

$$T_{кр}=9 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=17 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение T попадает в зону незначимости: $T_{эмп} > T_{кр}(0,05)$.

Гипотеза H_0 отвергается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

**Расчет T-критерия Вилкоксона для методики
SF-36 (психологический компонент)**

Таблица 13. – Разность значений «до» и «после» эксперимента

№	Код уч-ка	До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности
1	АТ	40	60	20	20
2	ВН	76	70	-6	6
3	ЖЮ	72	68	-4	4
4	МР	76	77	1	1
5	МН	68	70	2	2
6	СА	64	60	-4	4
7	КК	24	44	20	20
8	МЖ	84	72	-12	12
9	ОН	68	80	12	12
10	ТН	40	76	36	36
11	ХН	76	84	8	8
12	ШВ	80	80	0	0
13	ГА	60	80	20	20
14	ДЕ	48	75	27	27
15	ИЕ	80	88	8	8
16	КМ	16	70	54	54
17	МВ	56	72	16	16
18	ПТ	72	75	3	3

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их перестроение (табл. 14).

Таблица 14. – Переформирование рангов

№	Код уч-ка	Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	АТ	1	1	1
2	ВН	2	2	2
3	ЖЮ	3	3	3
4	МР	4	4	4.5
5	МН	5	4	4.5
6	СА	6	6	6
7	КК	7	8	7.5
8	МЖ	8	8	7.5
9	ОН	9	12	9.5
10	ТН	10	12	9.5
11	ХН	11	16	11
12	ГА	12	20	13
13	ДЕ	13	20	13
14	ИЕ	14	20	13
15	КМ	15	27	15
16	МВ	16	36	16
17	ПТ	17	54	17

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 15. – Расчет Т-критерия при сопоставлении замеров уровня качества жизни по психологическому компоненту

№	Код уч-ка	До измерения, тдо	После измерения, тпосле	Разность (тдо-тпосле)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	АТ	40	60	20	20	13
2	ВН	76	70	-6	6	6
3	ЖЮ	72	68	-4	4	4.5
4	МР	76	77	1	1	1
5	МН	68	70	2	2	2
6	СА	64	60	-4	4	4.5
7	КК	24	44	20	20	13
8	МЖ	84	72	-12	12	9.5

Окончание таблицы 15

№	Код уч-ка	До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
9	ОН	68	80	12	12	9.5
10	ТН	40	76	36	36	16
11	ХН	76	84	8	8	7.5
12	ГА	60	80	20	20	13
13	ДЕ	48	75	27	27	15
14	ИЕ	80	88	8	8	7.5
15	КМ	16	70	54	54	17
16	МВ	56	72	16	16	11
17	ПТ	72	75	3	3	3
Сумма						153

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=153$

Проверка:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+17)17}{2} = 153$$

Эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 6 + 4.5 + 4.5 + 9.5 = 24.5$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=17:

$$T_{кр}=27 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=41 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Расчет T-критерия Вилкоксона для анкетирования по модусам жизни Шамионова

Таблица 16. – Разность значений «до» и «после» эксперимента

№	Код уч-ка	До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо- tпосле)	Абсолютное значение разности
1	АТ	21	25	4	4
2	ВН	22	24	2	2
3	ЖЮ	18	19	1	1
4	МР	23	25	2	2
5	МН	23	25	2	2
6	СА	19	18	-1	1
7	КК	16	17	1	1
8	МЖ	21	25	4	4
9	ОН	24	28	4	4
10	ТН	21	21	0	0
11	ХН	18	26	8	8
12	ШВ	11	24	13	13
13	ГА	12	21	9	9
14	ДЕ	15	23	8	8
15	ИЕ	26	29	3	3
16	КМ	10	20	10	10
17	МВ	17	21	4	4
18	ПТ	22	27	5	5

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их перестроение (табл. 17).

Таблица 17. – Переформирование рангов

№	Код уч-ка	Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	АТ	1	1	2
2	ВН	2	1	2
3	ЖЮ	3	1	2
4	МР	4	2	5
5	МН	5	2	5
6	СА	6	2	5
7	КК	7	3	7
8	МЖ	8	4	9.5
9	ОН	9	4	9.5
10	ХН	10	4	9.5
11	ШВ	11	4	9.5
12	ГА	12	5	12
13	ДЕ	13	8	13.5
14	ИЕ	14	8	13.5
15	КМ	15	9	15
16	МВ	16	10	16
17	ПТ	17	13	17

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 18. – Расчет Т-критерия при сопоставлении замеров уровня удовлетворенности модусами жизни Шамяникова

№	Код уч-ка	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	АТ	21	25	4	4	9.5
2	ВН	22	24	2	2	5
3	ЖЮ	18	19	1	1	2
4	МР	23	25	2	2	5
5	МН	23	25	2	2	5
6	СА	19	18	-1	1	2
7	КК	16	17	1	1	2
8	МЖ	21	25	4	4	9.5

Окончание таблицы 18

№	Код уч-ка	До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
9	ОН	24	28	4	4	9.5
10	ХН	18	26	8	8	13.5
11	ШВ	11	24	13	13	17
12	ГА	12	21	9	9	15
13	ДЕ	15	23	8	8	13.5
14	ИЕ	26	29	3	3	7
15	КМ	10	20	10	10	16
16	МВ	17	21	4	4	9.5
17	ПТ	22	27	5	5	12
Сумма						153

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=153$

Проверка:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+17)17}{2} = 153$$

Эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 2 = 2$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=17:

$$T_{кр}=27 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=41 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.