

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.
Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Непомнящая Виктория Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ВЗАИМОУСЛОВЛЕННОСТЬ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ И
СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

доктор психол. наук, доцент Е.А. Черенева
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.24. Е.А. Черенева
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

кандидат психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.24. Н.Ю. Верхотурова
(дата, подпись)

Научный руководитель

доктор психол. наук, доцент Е.А. Черенева
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.24. Е.А. Черенева
(дата, подпись)

Обучающийся В.А. Непомнящая
(фамилия, инициалы)

06.12.24. В.А. Непомнящая
(дата, подпись)

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОУСЛОВЛЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	8
1.1 Изучение понятия «Субъективное благополучие» в трудах учёных	8
1.2 Генезис исследования понятия субъективного благополучия	13
1.3 Подходы к эмпирическому изучению взаимоусловленности мотивации достижения и субъективного благополучия	18
Выводы по первой главе.....	25
Глава 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОУСЛОВЛЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	27
2.1 Методика организации констатирующего эксперимента.....	27
2.2 Анализ результатов исследования взаимоусловленности мотивации достижения и субъективного благополучия	35
Выводы по второй главе.....	53
Глава 3. ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	56
3.1 Научно-теоретические основы организации процесса формирования субъективного благополучия личности	56
3.2 Психологическая программа по формированию мотивации достижения и субъективного благополучия	61
Выводы по третьей главе.....	86
Заключение	87
БИБЛИОГРАФИЯ.....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ	98

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последние десятилетия выявляется возрастающий интерес к изучению субъективного благополучия в сфере психологии. Множество исследователей уделили внимание вопросам природы счастья и внесли весомый вклад в понимание данной темы.

Субъективное благополучие обозначает личное восприятие человека своей жизни, его отношения к себе и к важным для него аспектам, основанное на усвоении социальных норм и представлений о внутреннем и внешнем окружении, и проявляется в ощущении удовлетворенности.

С античных времён самосовершенствование и самопринятие являлись главной стратегией эвдемонистической и гедонистической направленности на улучшение собственного психоэмоционального комфорта, самореализации и самоактуализации личности.

Вышеупомянутые направления являются основой многочисленных исследований по изучению как человеческой природы счастья, так как мотивации к его достижению и, помимо этого, того, какие сопутствующие факторы (например, самооценка, самочувствие, самореализация, социальная активность и взаимоотношения с окружающими) оказывают влияние на исследуемый нами компонент психологического здоровья личности.

Соответственно, основой нашего исследования будут являться основные компоненты, составляющие структуру личностного субъективного благополучия, ими являются гедонистический и эвдемонистический подходы к изучения счастья.

В 1984 году Эдвард Динер вводит понятие субъективного благополучия. Следует отметить, что первоначальной основой нашего исследования является более узконаправленное понятие, как «психологическое благополучие», соответственно, оно также будет являться частью нашего исследования, поскольку в выбранных нами методиках

исследования, оно рассматривается как один из показателей шкал отражения самоощущения счастья.

Также Эдвард Динер рассматривал субъективное благополучие с точки зрения суммы позитивной аффективности и общей удовлетворенности жизнью личности. Это означает, что субъективное благополучие является многогранным понятием, которое охватывает как эмоциональные, так и когнитивные аспекты жизни человека. Гедонический подход, предложенный Э. Динером, подчеркивает важность положительных переживаний и общего восприятия жизненных условий. Это определение достаточно близко к таким понятиям, как «счастье» и «удовлетворённость жизнью».

Исследования, проведенные Р.М. Шамионовым, демонстрируют, как различные факторы социализации и самооценки влияют на благополучие личности. Установки, связанные с самореализацией и общением с окружающими, могут существенно влиять на общее ощущение счастья и удовлетворённости.

Также следует отметить, что благополучие связано не только с субъективными переживаниями, но и с социальными аспектами, такими как принадлежность к определенной социальной группе и ощущение собственной значимости в данной группе. Это согласуется с современными представлениями о здоровье, где психоэмоциональные и социальные компоненты играют важную роль наряду с физическим здоровьем.

Следовательно, понятие благополучия выходит за рамки определения психоэмоционального состояния и охватывает ряд факторов, влияющих на качество жизни и самореализацию личности.

Таким образом, понятие субъективного благополучия рассматривается исследователями в контексте индивидуального понимания качества жизни, которое, в свою очередь, является собственной оценкой удовольствия, получаемого в результате удовлетворения личности своих психологических потребностей. Мотивация достижения субъективного благополучия

формируется вследствие совокупности ряда составляющих аспектов жизнедеятельности: субъективное понимание общей удовлетворённости жизнью, а также гедонистическая стратегия, которая рассматривается как ведущая модель поведения личности.

Объект исследования: мотивация достижения и субъективное благополучие личности.

Предмет исследования: влияние мотивации достижения на субъективное благополучие студентов-психологов.

Гипотеза исследования: мы предположили, что субъективное благополучие обусловлено и взаимосвязано с мотивацией достижения у студентов-психологов: испытуемые, уровень субъективного благополучия которых является высоким, имеют повышенный уровень мотивации достижения, что является фактором, объясняющим их психоэмоциональное состояние и сформированность мотивов к личным жизненным стремлениям.

Цель исследования: анализ взаимообусловленности мотивации достижения и субъективного благополучия, разработка и апробация психологической программы формирования стратегии достижения мотивации и субъективного благополучия личности.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой нами сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать специальную литературу по проблеме исследования.
2. Исследовать особенности взаимообусловленности мотивации достижения и субъективного благополучия личности.
3. Провести констатирующий эксперимент, направленный на выявление взаимообусловленности мотивации достижения и субъективного благополучия личности.

4. Разработать психологическую программу, направленную на формирование стратегии достижения и субъективного благополучия личности.

Проблема исследования: каковы условия, необходимые и достаточные для формирования у студентов-психологов субъективного благополучия, и как оно зависит от мотивации его достижения?

Теоретическая значимость исследования заключается в систематизации, обобщении и уточнении данных о взаимообусловленности мотивации достижения и субъективного благополучия личности.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть специалистами, осуществляющими исследование в области психологии, а именно – психологии личности.

Методы исследования определялись в соответствии с целью, гипотезой и задачами работы. В ходе исследования применялись:

1. теоретические методы: анализ психологической и научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. эмпирические методы: наблюдение, беседа;
3. экспериментальные методы: констатирующий и формирующий эксперимент

В процессе исследования были использованы следующие психодиагностические **методики:**

1. Шкала субъективного благополучия (по Перуэ-Баду);
2. Шкала удовлетворённости жизнью Э. Динера;
3. САН (методика диагностики самочувствия, активности и настроения);
4. Шкала психологического благополучия Рифф.
5. Мотивация успеха и боязнь неудачи (МУН), опросник А.А.

Реана

Теоретической и методологической основой исследования являются положения отечественной и зарубежной психологии:

1. Гедонический подход Эдварда Динера к исследованию проблемы субъективного благополучия (1984);
2. Модель психологического благополучия К. Рифф

База проведения исследования. В исследовании приняло участие 22 испытуемых среднего возраста от 23 до 50 лет (по периодизации Ананьева), обучающихся по магистерской программе «Психологическое консультирование и психотерапия».

Этапы проведения исследования. Исследование проводилось в четыре этапа с ноября по февраль 2022 года; с февраля по май 2024 года.

Первый этап – *подготовительный*. На данном этапе исследования нами были проведены эмпирические исследования испытуемых, были проведены беседы.

Второй этап – *психодиагностический*. Проведение исследования по изучению взаимообусловленности мотивации достижения субъективного благополучия личности.

Третий этап – *аналитический*. Систематизация и обобщение информации, собранной на предыдущем этапе.

Четвёртый этап – *психотерапевтический*. Реализация разработанной нами психологической программы.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОУСЛОВЛЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

1.1 Изучение понятия «Субъективное благополучие» в трудах учёных

В эпоху Средневековья христианская философия стала доминировать в европейских взглядах на благополучие. Благополучие стало рассматриваться в духовном контексте, как состояние внутреннего мира и согласия с божественными законами. Несмотря на то, что физическое здоровье и социальное положение продолжали быть важными, акцент сместился на моральные и духовные аспекты жизни.

Эпоха Просвещения (XVII–XVIII вв.) внесла значительные изменения в представления о благополучии. Мысли о естественных правах человека, равенстве и общественном прогрессе начали занимать центральное место в философских размышлениях. Джон Локк и Томас Гоббс предлагали идеи, которые стали основой для формирования современных представлений о государстве и его обязанностях перед гражданами. Благополучие человека стало рассматриваться как право, а достижение социального и экономического благополучия стало задачей государства. [41; 133]

Важную роль в развитии понятия объективного благополучия сыграли работы классических экономистов, таких как Адам Смит. В своей знаменитой книге «Исследование о природе и причинах богатства народов» (1776), Смит описал богатство как фактор, влияющий на общее благосостояние общества. Его концепция основывалась на представлении о том, что финансовое благосостояние индивидов напрямую связано с экономическим прогрессом и рациональным распределением ресурсов. В ту эпоху благополучие всё чаще стало связываться с материальными критериями: доходами, уровнем потребления и производительностью труда. В настоящее время в рамках

современной психологии и литературных работ термин «субъективное благополучие» становится всё более распространённым. Американский психолог Норман М. Бредбёрн, являясь автором терминологии и методологии психологического благополучия проведя исследование в данной области, отмечает, что самоощущение удовлетворённости жизнью со стороны субъективного аспекта, следует разделить на два компонента, которые являются важнейшими составляющими жизнедеятельности каждого индивида, вне зависимости от возраста, социальной группы или сферы деятельности. Эти два компонента носят названия положительного и отрицательного аффекта. [69; 21]

Специфика модели психологического благополучия, созданной автором, показывает, что психологическое благополучие индивида будет иметь высокий показатель в той степени, в какой у него преобладает позитивный аффект над негативным, и будет преобладать низкий уровень в той степени, в какой негативный аффект преобладает над позитивным. [69; 42]

Продолжая идеи Н. Бредберна, Эдвард Динер выводит исследования в области психологического и субъективного благополучия на новый уровень, тем самым расширяя терминологию и методологический аппарат изучения вышеупомянутого понятия, что позволило получить более подробные результаты касательно проблематики самоощущения удовлетворенности жизнью и счастья в целом. Для этого автор выделил ещё один подход (помимо гедонистического и эвдемонистического), который отличается от них более обобщённой и конкретизированной спецификой, позволяющей индивиду наиболее объективно подойти к вопросу собственной самооценки ощущений и, тем самым, предоставить диагносту возможность для более точной интерпретации полученных при исследовании предыдущих двух компонентов, результатов. Данный подход исследования получил наименование «когнитивный». [24; 547]

Майкл Аргайл, придерживаясь теории Брэдберна, используя такую терминологию, как «счастье», придерживается лишь двух компонентов, являющихся составляющими как психологического, так и субъективного благополучия. [7;36]

Исследования Кэрол Рифф. Данная исследовательница полностью разработала свой новый подход к проблеме изучения субъективного благополучия. Она сформировала собственную, шестифакторную модель исследования, благодаря которой благополучие исследуется не только с точки зрения положительного или отрицательного аффекта или же эвдемонистического и гедонистического подходов, но и также со стороны важнейших социально важных аспектов личности, которые, соответственно, оказывают прямое влияние на самоощущение благополучия и, впоследствии, удовлетворённости жизнью. Данные факторы были определены и звучат следующим образом: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономию, управление окружающей средой, наличие цели в жизни и личностный рост. [87; 746]

Ричард Райан также придерживается первоначально созданного его предшественниками, классического подхода к пониманию основы субъективного и психологического благополучия, где исследовательская методология имеет разделение на два уже упомянутых подхода – это гедонистический (основная направленность сфокусирована на удовольствии от жизни и его получении) и эвдемонистический (основная направленность – общее достижение счастья и эмоционального комфорта).

Впоследствии, мнения и взгляды учёных на проблему субъективного благополучия разделились, что привело к возникновению совершенно различных подходов в исследованиях и, соответственно, различным результатам и выявленным факторам, определяющих основную суть влияния на личностное переживания благополучия.

Как уже было упомянуто ранее, существуют два подхода в исследовании субъективного благополучия, это гедонистический и эвдемонистический. К исследователям первого компонента относят себя такие учёные, как Даниэль Канеман, Норман Брэдберн и Эдвард Динер, утверждая в своих исследованиях, что главный и первостепенный источник влияния на самоощущение счастья – это удовлетворённость или же неудовлетворённость жизнью в целом.

Однако при этом, американская исследовательница Кэрол Рифф, выдвинула противоположную теорию ощущения счастья личности, утверждая, что ведущую роль оказывает эвдемонистический компонент субъективного благополучия, а именно, такие его критерии, как личностный рост, саморазвитие, самореализация и социальная жизнедеятельность. То есть, основная направленность заключалась в важности когнитивного компонента. Она также оспорила разработку Э.Динера, утверждая, что третий компонент субъективного благополучия обладает недостаточной валидностью и надёжностью при интерпретации данных, полученных в ходе исследования.

Этих же взглядов придерживался также и А. Уотерман, подчёркивая важность когнитивной составляющей в исследовании субъективного благополучия.

Конкретизируя концепцию Брэдберна, а также продолжая его идею, Э.Динер расширил структуру субъективного благополучия, принятую ранее, добавив к ней дополнительный критерий, который называется «удовлетворённость жизнью», на основании чего он разработал свою новую методику, относящуюся к категории шкал, позволяющей установить не только уровень собственного счастья и значимости удовольствия в жизни, но и общей её удовлетворённостью.

Даниэль Канеман, исследуя гедонистический подход в качестве составляющей субъективного благополучия, выделяет такую отрасль психологии, как гедонистическая психология, в сфере которой изучает

различные аспекты того, что для каждого человека подразделяет переживания на приятные и неприятные в его жизни, что их таковыми определяет. Его работа «Благополучие: Основы гедонистической психологии» указывает на то, что в рамках данной парадигмы термины «субъективное благополучие» и «гедонизм» являются эквивалентными.

В рамках понятия «удовольствие» и «гедонизм», гедонистическая психология ставит перед собой четкую и однозначную задачу: максимизацию личностного счастья. Несмотря на множество методов оценки наличия удовольствия или неудовольствия в человеческом опыте, большинство исследований в области новой гедонистической психологии полагаются на

Основную направленность при изучении субъективного благополучия, основываясь на методах Э. Динера и Н. Брэдберна, т.е., используя трёхфакторную шкалу, которая отражает в том числе и когнитивный компонент общей удовлетворённости жизнью испытуемого. [80; 49]

Исходя из проведённого анализа источников литературы по исследуемой теме, можно выявить, что субъективное благополучие – это очень широкое и сложное понятие, имеющее множество компонентов и, соответственно, изучаемых критериев, составляющих общий показатель как самооценки счастья, так и удовлетворённости качеством жизни. [32; 173]

Таким образом, проблематика изучения субъективного благополучия остаётся крайне актуальной, ввиду своей новизны и недостаточной изученности.

1.2 Генезис исследования понятия субъективного благополучия и мотивации его достижения

Проблема субъективного благополучия (СБ) на протяжении последних десятилетий стала одной из центральных тем исследований в психологии и смежных науках. Субъективное благополучие (Subjective Well-Being, SWB) включает в себя когнитивные и эмоциональные аспекты восприятия человеком своей жизни. Когнитивный компонент выражается в удовлетворённости жизнью, а эмоциональный аспект включает частоту переживания положительных и отрицательных эмоций.

Одним из ключевых факторов, влияющих на субъективное благополучие, является мотивация достижения — психологический процесс, который побуждает человека стремиться к успеху и совершенствованию, ставить и достигать цели. Мотивация достижения рассматривается как внутренний или внешний источник энергии, который направляет действия человека на получение удовлетворения и успешной реализации личных или профессиональных задач.

Основные вопросы, которые затрагиваются в исследовании взаимообусловленности мотивации достижения и субъективного благополучия, включают: как мотивация достижения влияет на субъективное благополучие, каким образом успешное достижение целей повышает уровень удовлетворенности жизнью и как незавершённые или провальные задачи могут снижать эмоциональное благополучие человека.

Мотивация достижения — это фундаментальная психологическая потребность, которая побуждает индивидов ставить цели, преодолевать трудности и стремиться к успеху. Одним из первых исследователей, рассматривавших мотивацию достижения, был Дэвид МакКлелланд, который разработал свою концепцию потребности в достижении (Need for Achievement, nAch). По его мнению, индивиды с высокой мотивацией

достижения склонны устанавливать для себя сложные, но достижимые цели, стремятся к совершенству и самосовершенствованию, и получают удовольствие от процесса выполнения задач. [43; 135]

МакКлелланд выделял три основные характеристики людей с высокой мотивацией достижения:

1. Стремление к реализации своего потенциала, который является одной из основ составляющей самооценки.
2. Направленность индивида, в первую очередь, на желаемый и благоприятный исход событий, на выполнение поставленной цели.
3. Взаимозависимость психологической настроенности на определённый результат и его соответствие желаемому.

Мотивация достижения тесно связана с концепцией **самоэффективности**, предложенной **Альбертом Бандурой**. Самоэффективность — это способность индивида достигать поставленных целей. Высокий уровень самоэффективности способствует повышению мотивации достижения, что, в свою очередь, увеличивает вероятность успеха в различных сферах жизни. Бандура подчёркивал, что чувство личной эффективности позволяет людям успешно преодолевать трудности и достигать высокого уровня субъективного благополучия.

Субъективное благополучие является прямой и основной составляющей компонента удовлетворённости жизнью личности и успешной самореализации в социуме. В последние годы большое внимание фокусируется на взаимоотношениях мотивации достижения и субъективного благополучия, так как успех в достижении целей может повышать уровень счастья и удовлетворенности жизнью.

Истоки представлений о благополучии можно проследить еще в античных философских системах. Например, в трудах Платона и Аристотеля часто затрагивалась тема гармонии и справедливости в обществе, что, по сути,

являлось ранними размышлениями о том, как сделать общество и жизнь человека благополучными.

В современном психологическом дискурсе концепция субъективного благополучия развилась из более широкой и обобщенной идеи психологического благополучия. В частности, термин «субъективное благополучие» охватывает тот аспект, который фокусируется на личных восприятиях и оценках индивидуумом своей жизни и эмоционального состояния. Как уже было сказано ранее, субъективное благополучие берёт основу в трудах Динера, которую составляют три компонента, отражающих не только стремление к удовольствию, но и более объективный когнитивный компонент.

Соответственно, как зарубежными, так и отечественными специалистами, были сформированы основные подходы, являющиеся теоретической основой в проблематике субъективного благополучия, это: гедонистический подход (от греческого *hedone* — «удовольствие») и эвдемонистический подход (от греческого *eudaimonia* — «счастье, блаженство»).

Первым из них является **гедонистический подход**, который на протяжении долгого времени ассоциировался с понятием субъективного благополучия. Еще в IV веке до нашей эры древнегреческий философ Аристипп утверждал, что главная цель жизни заключается в получении максимального наслаждения, а само счастье представляет собой совокупность гедонистических моментов. На его философию опирались многочисленные исследователи в области психологии, которые полагают, что природа субъективного и психологического благополучия основывается на наиболее полноценном и качественном проживании жизнедеятельности, при этом учитывая, что важны, тем не менее, даже негативные стороны жизни, ведь они являются неотъемлемой её частью, формирующими каждого индивида и участвующие в его становлении как личности. [73; 256]

Следовательно, основа субъективного благополучия заключается в том числе и в более осознаваемых, объективных, а именно – когнитивных сторонах данного вопроса. То есть, обобщая вышеизложенное, можно сделать следующий вывод: первостепенной задачей исследования благополучия является не только выявления уровня получаемых удовольствий индивидуумом, но и, в равной степени, его социальная составляющая, самореализация и чувство самодостаточности, а также то, насколько он ориентирован на собственный успех или же, по большей части, избегание неудач.

Эвдемонистический подход. В своих работах, Аристотель, особенно в «Никомаховой этике», рассматривал идею эвдемонистического подхода в качестве понятия, близкого к современному пониманию благополучия. Эвдемония, по его мнению, достигается через добродетельную жизнь, в которой человек реализует свой потенциал и живёт в гармонии с обществом. Для Аристотеля благополучие не заключалось только в богатстве или власти, но скорее в разумной деятельности, моральных принципах и социальной справедливости. В этом контексте объективные условия, такие как здоровье, общественное признание и безопасность, играли ключевую роль в достижении этого состояния.

Эвдемонистический подход в основном разрабатывается в контексте гуманистической психологии, и среди его ярких представителей можно отметить таких авторов, как Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм и Г. Оллпорт. Данные исследователи в своих работах акцентировали свою направленность в большей части на когнитивный аспект, составляющий часть субъективного благополучия.

А.Маслоу, опираясь на свой труд и применяя в исследовании модель «Пирамиды потребностей», утверждает, что субъективное благополучие человека в значительной степени зависит от степени удовлетворенности его как базовыми, так и более высокими потребностями. Эти потребности

включают физиологические нужды, потребность в безопасности, принадлежность к социальной группе, признание и, наконец, самореализацию. Таким образом, благополучие рассматривается как многогранный процесс, зависящий от удовлетворения различных уровней потребностей, начиная от первичных и заканчивая высокими мотивациями личности.

Хотя Маслоу не применял термин «субъективное благополучие» напрямую, его теория подчёркивает важность удовлетворенности потребностей как ключевого элемента благополучия, частности, эвдемонистического аспекта. [44; 63]

Карл Роджерс, развивая гуманистический подход, также выделял эвдемонистический аспект субъективного благополучия. Его теория личностного роста подчёркивает, что чувство субъективного благополучия связано с процессом самоактуализации и возможностью реализовывать свой внутренний потенциал. Роджерс считал, что самоактуализирующаяся личность испытывает большее удовлетворение от жизни, чем те, кто не достигли гармонии с собой.

Шкала, разработанная К. Рифф в наше время является многофакторным опросником, являющимся наиболее точным и отражающим психологическое состояние испытуемого с учётом различных исследуемых критериев как его психоэмоционального состояния, так и когнитивного аспекта. [87; 103]

1.3 Подходы к эмпирическому изучению взаимообусловленности мотивации достижения и субъективного благополучия

Существует множество эмпирических исследований, которые подтверждают, что мотивация достижения играет важную роль в формировании как самого субъективного благополучия, так и оказывает на него прямое влияние. В исследованиях, у испытуемых, у которых были получены результаты, обозначающие высокий уровень мотивации к достижению, отмечается также корреляция между самооценкой, удовлетворённостью жизнью и наличием чувства самореализации, что составляет основу субъективного и психологического благополучия.

Исследования показывают, что целеустремлённые люди чаще испытывают положительные эмоции и удовлетворённость жизнью. Это объясняется тем, что успешное достижение целей способствует росту самооценки, а также удовлетворяет потребности в личностном росте и самореализации. Например, исследования, проведённые Локком и Лейтаном, показали, что достижение целей ведёт к повышению уровня счастья и удовлетворенности жизнью, в то время как неудачи или отсутствие цели снижают эти показатели. [41; 145]

Одним из ключевых аспектов является связь между мотивацией к достижению и самооценкой. Как правило, люди, имеющие высокую мотивацию к успеху, обладают также и высокой самооценкой, что положительным образом сказывается на их эмоциональном состоянии и общей удовлетворенности жизнью.

Исследования, посвященные взаимосвязи между мотивацией достижения и субъективным благополучием, показывают, что успех в достижении целей напрямую влияет на эмоциональное состояние человека. Так, Шелдон и Хуберман в своих работах указывают, что достижение личных целей связано с переживанием позитивных эмоций и общей

удовлетворенностью жизнью. Эти авторы пришли к выводу, что успешное достижение целей способствует ощущению контроля над жизнью, что является важным фактором субъективного благополучия.

Другие исследования, такие как работа Дека и Райана, подчеркивают роль внутренней мотивации в достижении психологического и субъективного благополучия. Наибольшее влияние на становление и формирование уровня субъективного благополучия оказывает сфокусированность на саморазвитии и самосовершенствовании, что впоследствии ведёт к укреплению чувства реализованности в жизни и удовлетворённости ей. Это связано с тем, что внутренняя мотивация ведёт к большей автономии, личностному росту и аутентичности, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии человека. [21; 34]

В последние годы всё больше внимания уделяется исследованию мотивации достижения и субъективного благополучия в разных культурах. В индивидуалистических культурах, таких как США и Западная Европа, достижение личных целей и успех в карьере рассматриваются как важные показатели успеха, что приводит к высокому уровню мотивации достижения и, как следствие, к повышению субъективного благополучия.

В коллективистических культурах (например, в Японии, Китае и Индии) успех и достижение целей часто связываются с семейными и социальными обязанностями. В таких культурах мотивация достижения может быть направлена не только на удовлетворение личных амбиций, но и на выполнение обязательств перед семьей и обществом. Исследования показывают, что в коллективистических культурах субъективное благополучие может быть связано не столько с личными достижениями, сколько с чувством долга и социальной гармонией.

Существуют философские споры о приравнивании гедонистического удовольствия к субъективному (психологическому) благополучию, о том, в какой степени показатели SWB адекватно определяют психологическое

благополучие. Соответственно, существуют два важных вопроса, касающихся гедонистической позиции в исследованиях благополучия. Один из них касается обоснованности SWB и связанных с ним показателей в качестве операционных определений (а) гедонизма и/или (б) благополучия. Другой касается видов социальной деятельности, целей и достижений, которые теоретически должны способствовать благополучию, как бы оно ни оценивалось.

Субъективное благополучие — это многосложная концепция, включающая в себя такие измеряемые параметры, как уровень дохода, доступ к медицинскому обслуживанию, условия труда, продолжительность жизни, образование и другие объективные показатели, которые влияют на качество жизни людей.

Современные исследования также уделяют внимание влиянию культуры и социальных условий на субъективное благополучие. Например, работы Ричарда Лейарда и его коллег показали, что субъективное благополучие сильно зависит от уровня социального неравенства и экономического благополучия в обществе. Лейард утверждает, что люди, живущие в обществах с высокой степенью социальной несправедливости, чаще испытывают негативные эмоции, даже если их индивидуальный уровень жизни относительно высок. [36; 74]

Кроме того, было показано, что субъективное благополучие имеет прямую корреляцию от культурных норм и ожиданий. В некоторых культурах, например, в странах с коллективистской культурой (например, Япония или Китай), личное счастье может быть не так важно, как гармония в отношениях и социальное признание, тогда как в индивидуалистских культурах (например, в США или Западной Европе) личное благополучие и самореализация играют более значимую роль.

Таким образом, есть три оправданные позиции, которые могли бы возникнуть в результате рассмотрения этих вопросов. Во-первых, можно было

бы принять как гедонистическую точку зрения, так и SWB в качестве ее индикатора. Во-вторых, можно было бы согласиться с использованием SWB в качестве операционального определения благополучия, но поддержать эвдемонический взгляд на то, что способствует SWB. И в-третьих, можно было бы как отвергнуть показатель SWB как показатель благополучия, так и выступить против гедонистических принципов как средства достижения благополучия. SWB воцарился в качестве основного показателя благополучия в течение последних полутора десятилетий, и во многих исследованиях, рассмотренных здесь, SWB используется в качестве основной переменной результата.

На сегодняшний день разработаны следующие шкалы, измеряющие уровень как субъективного благополучия, так и уровень удовлетворённости жизнью:

1) Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера разработанная в 1985 году. Шкала имеет преобладающий когнитивный аспект субъективного благополучия, соответственно, это позволило испытуемым объективно и самостоятельно оценить свой уровень удовлетворённости и самодостаточности в жизни. Результаты проведённого исследования оказались следующими: от 70 до 80% испытуемых набрали высокий балл удовлетворённости жизнью. Опросник включал в себя пять основных вопросов, которые касаются ключевых аспектов жизни человека.

2) Французские учёные Перуэ-Бадю и Мендельсон в 1988 году разработали шкалу, направленную на выявление уровня субъективного благополучия, которая имеет три компонента, это, непосредственно, само субъективное благополучие, эмоциональный компонент субъективного благополучия, а также субъективно оцениваемый эмоциональный комфорт. Впоследствии, шкала была адаптирована под менталитет российских испытуемых на базе Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Методика берёт своё начало из исследований в области влияния

стрессовых ситуаций на физическое здоровье испытуемых, соответственно, возникла необходимость в разработке метода, способному выявить компонент психологического здоровья и субъективного благополучия личности.

3) Методика исследования самочувствия, активности, настроения (САН). Данный трёхфакторный опросник направлен на изучение как эмоциональной и социальной составляющей испытуемых, так и физического аспекта самочувствия.

4) Шкала психологического благополучия Рифф является многофакторной, соответственно, направлена на изучение различных компонентов самоощущения, самочувствия и собственной самореализации испытуемых, что непосредственно связано с мотивацией достижения.

Другой важной вехой в развитии исследований субъективного благополучия стала работа Михаила Чиксентмихайи и его теория "потока" (flow), которая описывает состояние, при котором человек полностью погружён в деятельность и испытывает чувство глубокого удовлетворения и счастья. Состояние «потока» напрямую связано с субъективным благополучием, поскольку оно предполагает высокую степень удовлетворенности текущей активностью и снижает частоту негативных эмоций.

Измерение счастья посредством применения опросников очевидно может быть связано с рядом проблем, так как существует множество факторов, которые могут оказывать влияние на последующую интерпретацию данных.

Исследование показателей объективного благополучия имеет свой ряд критериев и, как правило, носит более глобальный характер. Цель изучения объективного благополучия схожа с задачами установления уровня субъективного благополучия отдельно взятой личности, т.е., выявление уровня самооценки, мотивации к изменениям и достижениям, настроения, самочувствия и социальной деятельности, а также общей удовлетворённостью своей жизнью.

Р. Коминс в своём исследовании положительных интервенций, выявил наиболее высокий уровень объективного благополучия, однако при этом он установил, что испытуемые, набравшие более низкие баллы, имеют также мотивацию улучшения своего самоощущения и субъективного самочувствия.

Розенбрег, в 1985 году предложил свои методы формирования позитивного отношения и психологического благополучия, включив в работу объединённые подходы из разных отраслей психологии и психотерапии. Примерами методов могут послужить подходы из КПТ, гештальт-терапии, различные дыхательные упражнения Райха, а также медитации и трансперсональная психотерапия.

Исследования в области объективного благополучия опираются на различные социальные и экономические теории, которые по-разному интерпретируют, что такое благополучие и какие факторы на него влияют.

Джон Роулз, один из ведущих философов XX века, разработал теорию справедливости, которая оказала значительное влияние на изучение объективного благополучия. В своей книге «Теория справедливости» (1971) Роулз предложил понятие «справедливость как честность» (justice as fairness), согласно которому в справедливом обществе должны быть созданы такие социальные условия, при которых наиболее уязвимые слои населения будут находиться в наилучшем положении.

Теория Роулза предполагает, что благополучие общества нельзя оценивать только через показатели экономического роста или богатства. Важным критерием является степень равенства и справедливого распределения ресурсов. Для обеспечения объективного благополучия важно учитывать социальные и экономические права, а также доступность услуг, таких как образование и здравоохранение, для всех граждан.

Марксистская теория рассматривает благополучие как результат общественных отношений, связанных с производством и распределением ресурсов. Карл Маркс утверждал, что в условиях капитализма объективное

благополучие недостижимо, так как система создаёт неравенство и эксплуатацию рабочих классов. С точки зрения марксизма, истинное благополучие возможно только в обществе, где ресурсы и производство распределяются равномерно и справедливо, что обеспечивает всеобщий доступ к благам и услугам.

Согласно марксистской теории, социальное равенство является основным условием для достижения объективного благополучия. В современном мире идеи Маркса нашли отражение в политике стран с социально ориентированной экономикой, где государство активно участвует в перераспределении богатства через налоговую систему и социальные программы.

Амартия Сен предложил один из самых значительных подходов к изучению объективного благополучия через свою теорию способностей (*capability approach*). Сен утверждает, что благополучие должно измеряться не только через уровень дохода, но и через возможности, которые открываются перед людьми. Важнейший аспект его теории — это свобода выбора и доступ к ресурсам, которые позволяют людям реализовывать свой потенциал.

По мнению Сена, благополучие включает в себя возможности людей вести такие виды жизни, которые они считают ценными. Это может быть связано с доступом к образованию, здоровью, правами и свободами.

Таким образом, благополучие измеряется через способность людей выбирать и достигать того, что они считают важным в жизни.

Выводы по первой главе:

В настоящем исследовании в качестве методов исследования были выбраны пять шкал, которые представляют собой методы анкетирования и опросников. Проанализировав необходимую литературу по проблематике нашего исследования, нами было сделано следующее заключение:

1) Понятие субъективного благополучия рассматривается многими учёными с различной точки зрения, однако общей научно-теоретической базой исследований являются два основных подхода – гедонистический и эвдемонистический, где многие авторы дополнительно выделяют также когнитивный компонент. При этом некоторые исследователи выделяют ещё один критерий, являющийся объективным компонентом – это удовлетворённость жизнью. Общее понимание природы субъективного благополучия подразделяется на два компонента – позитивный и негативный аффект.

2) Понятие удовлетворённости жизни или субъективного благополучия часто выступают синонимичными, и, согласно этому, мы будем использовать два данных термина, опираясь на научную основу позитивной отрасли психологического знания.

3) Большинство исследователей данной проблематики, выделяют два основных, ведущих аспекта субъективного благополучия, на которых основывается наше исследование, это когнитивный и эмоциональный аспекты субъективного благополучия.

4) Понятие субъективного благополучия определяется не только удовлетворенностью потребностей и их последующей реализацией, но и личным восприятием индивида способами их дальнейшей реализации, отношением к событиям жизни и самому себе. В данном исследовании наибольший акцент будет сделан на субъективных факторах, влияющих на ощущение состояния счастья.

5) Оценка счастья с помощью анкетирования сопряжена с определенными трудностями, такими как влияние настроения и социальной активности на полученные результаты в момент исследования. Несмотря на это, объективные показатели также важны и могут применяться в качестве дополнительного диагностического метода в исследовании, однако при этом важно учитывать, что человек с высоким объективным благополучием может не ощущать собственного счастья и наоборот.

Таким образом, самоощущение личного благополучия или неблагополучия человека тесно связано с его взаимодействием с другими людьми и успешностью функционирования в социуме, указывает на связь между уровнем субъективного благополучия и мотивацией к его достижению.

Глава 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМООБУСЛОВЛЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

2.1 Методика организации констатирующего эксперимента

Из поставленной нами гипотезы следует, что субъективное благополучие обусловлено и взаимосвязано с мотивацией его достижения. Для подтверждения нашей гипотезы мы проводим поэтапное исследование субъективного благополучия в двух разновозрастных группах.

База исследования. Исследование проводилось на базе КГПУ им. В.П. Астафьева.

Цель констатирующего эксперимента. Сравнительное изучение субъективного благополучия личности у испытуемых среднего возраста до 35 лет и старше 35 лет.

Испытуемые: исследование проводилось в группе обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева среднего возраста до 35 лет и старше 35 лет. В экспериментальную группу вошло 22 испытуемых в возрасте от 25 лет до 55 лет.

Испытуемые были подобраны по следующим критериям:

1. Все испытуемые имеют высшее образование;
2. Испытуемые обучаются на одном направлении магистерской программы в одной группе.

Перед диагностикой экспериментатор проводил беседы с испытуемыми для того, чтобы в процессе выполнения заданий они чувствовали себя наиболее уверенно, что повысило вероятность получения объективных и достоверных результатов.

Перед процедурой обследования было проведено несколько консультаций, с помощью которых удалось получить информацию об

испытуемых, в частности: об их индивидуальных возможностях, способностях и интересах, а также об их характере и личности.

Принципы организации КЭ: Организация исследования была проведена в соответствии с главными этическими принципами психодиагностики:

- Ответственности;
- компетентности, этической и юридической правомочности;
- квалифицированной пропаганды психологии;
- конфиденциальности;
- благополучия испытуемого;
- профессиональной кооперации;
- информирования клиента о целях обследования;
- морально-позитивного эффекта обследования;

С целью изучения, а также дальнейшего повышения мотивации достижения субъективного благополучия личности у испытуемых среднего возраста, наша работа включает следующие **этапы исследования:**

1. Подготовительный этап;
2. Психодиагностический этап;
3. Аналитический этап.

1. Подготовительный этап. На данном этапе исследования нами были, проведены ознакомительные беседы с испытуемыми, которые позволили установить доверительные отношения с испытуемыми. Кроме того, немаловажную роль играл для нашего исследования метод наблюдения, который дал возможность пронаблюдать за испытуемыми во время занятия в университете. Данная информация имеет большое значение при оценке уровня мотивации субъективного благополучия личности.

2. Психодиагностический этап. С целью изучения мотивации достижения субъективного благополучия личности у испытуемых среднего возраста, нами были отобраны следующие методики:

Методики исследования.

Шкала субъективного благополучия; Шкала удовлетворенности жизнью; САН (методика диагностики самочувствия, активности и настроения); Шкала психологического благополучия.

Методика «Шкала субъективного благополучия».

Испытуемому предлагают пройти опросник, направленный на измерение эмоционального компонента субъективного благополучия (СБ) или эмоционального комфорта (ЭК). Для этого испытуемому необходимо указать, в какой мере он согласен или не согласен с приведёнными в тесте высказываниями, используя для этого шкалу.

Цель исследования: исследование особенностей субъективного благополучия.

Анализируемые показатели:

- Напряженность и чувствительность;
- Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику;
- Изменения настроения;
- Значимость социального окружения;
- Самооценка здоровья;
- Степень удовлетворенностью повседневной деятельностью.

Результаты эксперимента оцениваются в баллах следующим образом:

Средний балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов (среднее значение – 5,5, стандартное отклонение – 2), является основанием для интерпретации результатов теста. Итоговый балл испытуемого по тесту равен сумме баллов по «прямым» и «обратным» пунктам.

Выводы об уровне исследуемого показателя:

Полное эмоциональное благополучие – от 9 до 10 баллов.

Умеренный эмоциональный комфорт – от 2 до 3 баллов

Умеренное субъективное благополучие – от 4 до 8 баллов

Субъективное неблагополучие – от 0 до 2 баллов.

Методика «Шкала удовлетворенности жизнью».

Испытуемому предлагают пройти опросник, направленный на выявление эмоционального отношения к своей жизни в целом, которое отражает актуальный уровень субъективного благополучия человека.

Цель исследования: исследование уровня субъективного благополучия.

Анализируемые показатели:

— Уровень удовлетворённости жизнью.

Результаты эксперимента оцениваются в баллах следующим образом:

Средний балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов, является основанием для интерпретации результатов теста.

Выводы об уровне исследуемого показателя:

Уровень удовлетворённости жизнью «выше среднего» - от 25 до 35 баллов

Уровень удовлетворённости жизнью «средний уровень» - от 17 до 24 баллов

Уровень удовлетворённости жизнью «ниже среднего» - от 4 до 16 баллов.

Методика «САН (методика диагностики самочувствия, активности и настроения)».

Испытуемому предлагается соотнести своё состояние с определённой оценкой на шкале (отметить степени выраженности той или иной характеристики своего состояния).

Цель исследования: оценка актуального состояния самочувствия, активности и настроения.

Анализируемые показатели:

- Основные составляющие функционального психоэмоционального состояния: самочувствие, активность, настроение;
- Уровень напряжённости;
- Эмоциональный фон;
- Мотивация.

Результаты эксперимента оцениваются в баллах следующим образом:

При обработке результатов обследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое).

Выводы об уровне исследуемого показателя:

- Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого.
- Оценки, ниже 4 баллов свидетельствуют о неблагоприятном состоянии испытуемого.
- Среднее значение находится в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов.

Методика «Шкала психологического благополучия».

Испытуемому предлагается пройти опросник, который позволяет измерить субъективную и объективную сторону психологического благополучия.

Цель исследования: измерение шести аспектов психологического благополучия.

Анализируемые показатели:

- Самопринятие;
- Автономия;

- Цель в жизни;
- Личностный рост;
- Управление окружением;
- Положительные отношения.

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

Выводы об уровне исследуемого показателя:

— Шкала «Положительные отношения с другими»: респондент, набравший наименьший балл, имеет сложности в проявлении доверия к окружающим. Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими.

— Шкала «Автономия»: респондент с наименьшим баллом имеет тенденцию к зависимости от мнения и оценки окружающих, в принятии важных решений полагается на мнение других. Респондент, набравший высокий балл по данной шкале характеризуется самостоятельностью и независимостью, а также способностью противостоять попыткам общества оказать влияние на его действия.

— Шкала «Цель в жизни»: респондент, набравший наименьший балл по данной шкале характеризуется отсутствием чувства направленности и смысла в жизни, имеет мало ценностей и намерений. Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности, имеет намерения и цель на свою жизнь.

— Шкала «Личностный рост»: респондент с наименьшим баллом осознаёт отсутствие собственного развития, не испытывает чувства необходимости самореализации, ощущает неспособность изменить своё поведение. Респондент с наибольшим баллом обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала.

— Шкала «Управление окружением»: низкий балл по данной шкале характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить сложившиеся обстоятельства, лишён чувства контроля над происходящим. Высокий балл – респондент обладает компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует представляющиеся возможности.

— Шкала «Самопринятие»: респондент с наименьшим баллом испытывает неудовлетворённость собой и разочарование событиями из прошлого, а также беспокойство по поводу некоторых личных качеств. Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, положительно оценивает своё прошлое.

Методика имеет всего шесть шкал, три из которых являются факторами, отражающими мотивацию достижения испытуемого определённого уровня субъективного благополучия.

Шкала «личностный рост». Испытуемые, набравшие наиболее высокий балл по данной шкале, наиболее ориентированы на достижение субъективного идеала жизни, формирование определённых личностных качеств, саморазвитие и стремление к достижению наибольшего комфорта и самоощущения благополучия. Чем выше данный фактор, тем наиболее высокая корреляция между самим уровнем субъективного психологического благополучия и мотивацией его достижения.

Шкала «цель в жизни». Испытуемые, набравшие высокие баллы по данной шкале, имеют также наибольшую мотивацию достижения субъективного благополучия личности, так как они обладают такими личностными качествами, как целеустремленность, упорство, смелость, а также стремление к получению желаемого. Исходя из этого, можно

утверждать, что данная шкала коррелирует с мотивацией достижения субъективного благополучия.

Шкала «автономия». Испытуемые, набравшие наиболее высокие баллы по данной шкале, имеют чёткую и независимую позицию относительно своего мнения, мировоззрения или различных предпочтений в жизни. Данные испытуемые имеют высокую мотивацию достижения субъективного благополучия, так как ориентированы, в первую очередь, на собственное самоощущение комфорта и удовлетворённости в жизни, что является для них первостепенно значимым, благодаря чему мнение окружающих не способно оказывать какое-либо значительное влияние на их жизненную позицию и приоритеты.

Методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН).

Испытуемому предлагается ответить на предложенные вопросы, касательно изучения мотивации достижения успеха или склонности боязни неудачи. Отвечать на вопросы необходимо только «да» или «нет».

Цель исследования: оценить, какое стремление в большей степени определяет поведение: желание добиться успеха или избежать неудачи.

Анализируемые показатели:

- Мотивация на успех (надежда на успех);
- Мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Результаты эксперимента оцениваются в баллах следующим образом:

Опросник имеет ключ к ответам. За каждое совпадение с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

- Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).
- Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

— Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационная составляющая ярко не выражена. При этом можно учесть, что если количество баллов 8 или 9, есть определенная тенденция мотивации на неудачу, а если количество баллов 12 или 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

2.2 Анализ результатов исследования взаимообусловленности мотивации достижения и субъективного благополучия

В процессе исследования были использованы методики, направленные на изучение уровня субъективного благополучия личности, а также мотивации его достижения.

В процессе выполнения заданий испытуемые не испытывали особых затруднений.

Критерии оценки уровня субъективного благополучия.

Методика «Шкала субъективного благополучия». Анализируя результаты проведенного обследования, отмечается умеренный эмоциональный комфорт, умеренное субъективное благополучие, субъективное неблагополучие, полное эмоциональное благополучие. Сравнительные результаты, полученные в ходе изучения субъективного благополучия, представлены в таблице 1.

Таблица 1. *Сравнительные результаты исследования уровня субъективного благополучия испытуемых среднего возраста по методике «Шкала субъективного благополучия».*

Возрастная группа	Средний возраст (первый период) n=11	Средний возраст (второй период) n=11

Уровень оценки субъективного благополучия	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Субъективное неблагополучие	2	18	0	0
Умеренное субъективное благополучие	6	54	5	45
Умеренный эмоциональный комфорт	3	27	5	45

Данные в таблице 1 показывают, что исходя из обследования по этой методике, уровень субъективного благополучия имеет некоторые возрастные различия.

Полное эмоциональное благополучие выявлено у одного испытуемого среднего возраста старше 35 лет. Испытуемая набрала самый низкий балл по шкале (1 балл), что свидетельствует о высоком уровне субъективно оцениваемого благополучия, а также низком уровне самоощущения стресса и тревоги.

Умеренный эмоциональный комфорт выявлен у трёх испытуемых среднего возраста до 35 лет, а также у пяти испытуемых старше 35 лет. Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия, свидетельствуют об умеренном эмоциональном комфорте испытуемых: они не испытывают выраженных эмоциональных переживаний, социально активны, адекватно управляют своим поведением. Результаты исследования оценены от 2 до 5 баллов.

Умеренные показатели субъективного благополучия выявлены у шести испытуемых среднего возраста до 35 лет, а также у пяти испытуемых старше

35 лет. Средние оценки данного показателя свидетельствуют о низкой выраженности измеряемого нами качества. Лица с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием: у них отсутствуют выраженные ощущения тревоги и стресса, однако о полном эмоциональном комфорте нет данных, результаты исследования оценены от 4 до 7 баллов.

Субъективное неблагополучие выявлено у двух испытуемых среднего возраста до 35 лет. Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия, свидетельствуют о склонности испытуемых к депрессии и тревожному расстройству. Результаты исследования оценены в 9 баллов.

Исходя из результатов обследования по данной методике, были выявлены следующие результаты: 9% испытуемых среднего возраста старше 35 лет имеют показатель полного эмоционального благополучия; 27% испытуемых среднего возраста до 35 лет и 45% испытуемых среднего возраста старше 35 лет имеют умеренный уровень эмоционального комфорта; 54% испытуемых среднего возраста до 35 лет и 45% испытуемых среднего возраста старше 35 лет имеют умеренный показатель субъективного благополучия; 18% испытуемых среднего возраста до 35 лет имеют показатели субъективного неблагополучия.

Сравнительные результаты исследования субъективного благополучия испытуемых среднего возраста до 35 лет и старше 35 лет иллюстративно представлены на гистограмме 1.

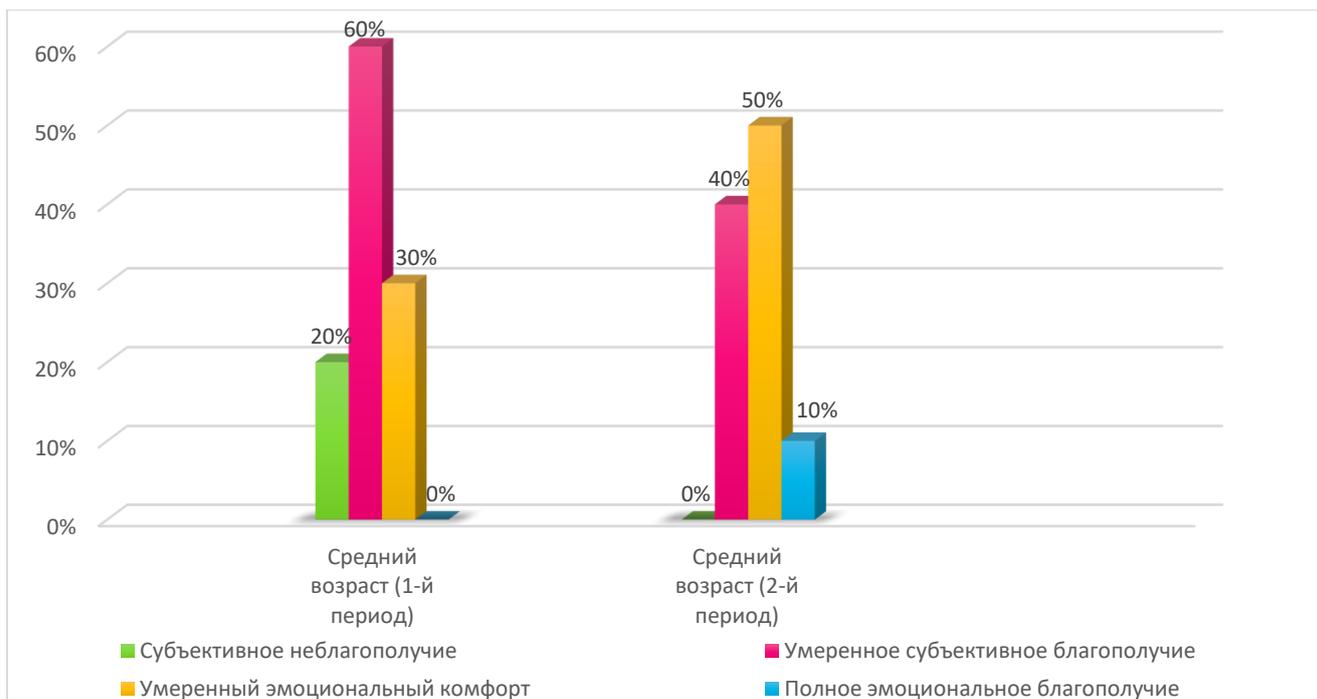


Рисунок 1, гистограмма 1. Сравнительные результаты изучения субъективного благополучия испытуемых среднего возраста по методике «Шкала субъективного благополучия».

Методика «Шкала удовлетворенности жизнью». Анализируя результаты проведенного обследования, отмечается ниже среднего, среднее и выше среднего значение удовлетворенности жизнью.

Сравнительные результаты, полученные нами в ходе исследования удовлетворенности жизнью испытуемых, представлены в таблице 2.

Таблица 2. Сравнительные результаты исследования уровня субъективного благополучия испытуемых среднего возраста по методике «Шкала удовлетворенности жизнью».

Возрастная группа	Средний возраст (первый период) n=11		Средний возраст (второй период) n=11	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Уровень оценки удовлетворенности жизнью				

Ниже среднего	3	27	3	27
Среднее значение	2	18	6	54
Выше среднего	6	54	2	18

Данные в таблице 2 показывают, что исходя из обследования по этой методике, у испытуемых отмечается ниже среднего, среднее и выше среднего значение удовлетворённости жизнью.

Значение «выше среднего» удовлетворённости жизнью выявлено у шестерых испытуемых среднего возраста до 35 лет и двоих испытуемых среднего возраста старше 35 лет. Эти испытуемые отмечают обстоятельства их жизни наиболее благоприятными, а их субъективные представления о жизни, близкой к идеалу, совпадают с их текущей жизнедеятельностью. Результаты обследования были оценены от 25 до 29 баллов.

Среднее значение удовлетворённости жизнью выявлено у двоих испытуемых среднего возраста до 35 лет и шестерых испытуемых среднего возраста старше 35 лет. У этих испытуемых показатели удовлетворённости обстоятельствами их жизни отмечаются на умеренном уровне, однако о полном субъективном благополучии данных не было выявлено. Результаты обследования были оценены от 19 до 24 баллов.

Значение «ниже среднего» удовлетворённости жизнью выявлено у троих испытуемых среднего возраста до 35 лет, а также старше 35 лет. Испытуемыми отмечаются обстоятельства их жизни как недостаточно благоприятные, а их текущая жизнедеятельность не соответствует их субъективным представлениям о жизненных идеалах. Результаты обследования были оценены от 5 до 15 баллов.

Исходя из результатов обследования по данной методике, были выявлены следующие результаты: значение «выше среднего» удовлетворённости жизнью выявлено у 54% испытуемых среднего возраста до 35 лет и 18% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; 18% испытуемых

среднего возраста до 35 лет и 54% испытуемых старше 35 лет имеют среднее значение удовлетворённости жизнью; 27% испытуемых среднего возраста до 35 лет, а также старше 35 лет имеют уровень удовлетворённости жизнью «ниже среднего».

Сравнительные результаты исследования удовлетворённости жизнью испытуемых среднего возраста до 35 лет и старше 35 лет иллюстративно представлены на гистограмме 2.

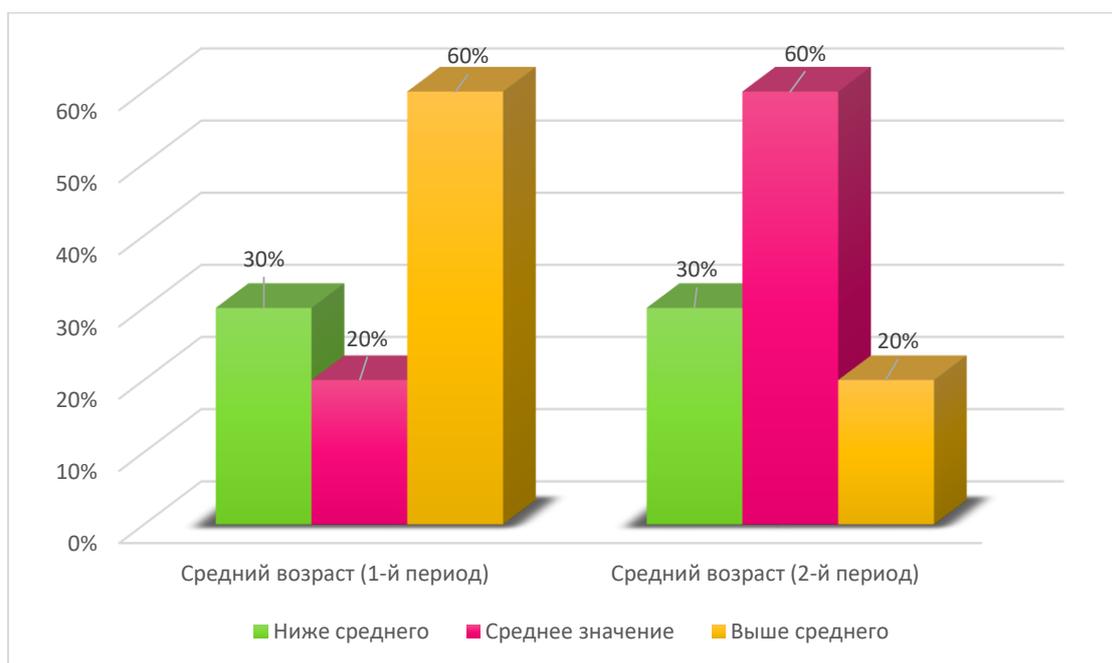


Рисунок 2, гистограмма 2. Сравнительные результаты изучения субъективного благополучия испытуемых среднего возраста по методике «Шкала удовлетворённости жизнью».

Методика «САН (методика диагностики самочувствия, активности и настроения)». Анализируя результаты проведенного обследования, отмечается высокий, средний и низкий уровень состояния самочувствия, активности и настроения.

Сравнительные результаты, полученные в ходе исследования самочувствия, активности и настроения испытуемых, представлены в таблице 3.

Таблица 3. Сравнительные результаты исследования уровня субъективного благополучия испытуемых среднего возраста по методике «САН (методика диагностики самочувствия, активности и настроения)».

Возрастная группа		Средний возраст (первый период) n=11		Средний возраст (второй период) n=11	
Исследуемое состояние	Уровень оценки состояния	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
		Самочувствие	Низкий	4	36
	Средний	4	36	1	9
	Высокий	3	27	8	72
Активность	Низкий	3	27	2	18
	Средний	5	45	1	9
	Высокий	3	27	8	72
Настроение	Низкий	1	9	0	0
	Средний	4	36	1	9
	Высокий	6	54	10	90

Данные в таблице 3 показывают, что исходя из обследования по этой методике, у испытуемых отмечается высокий, средний и низкий уровень состояния самочувствия, активности и настроения.

Высокий уровень показателя самочувствия выявлен у троих испытуемых среднего возраста до 35 лет, а также у восьмерых испытуемых среднего возраста старше 35 лет, что свидетельствует о высокой степени физиологической и психологической комфортности состояния испытуемых. Результаты обследования были оценены от 5,7 до 6,6 баллов.

Средний уровень показателя самочувствия выявлен у четырёх испытуемых среднего возраста до 35 лет и у одного испытуемого среднего

возраста старше 35 лет, что свидетельствует об отсутствии выраженного физического дискомфорта в общем состоянии испытуемых. Результаты обследования были оценены от 4,2 до 4,9 баллов.

Низкий уровень показателя самочувствия выявлен у четырёх испытуемых среднего возраста до 35 лет и у одного испытуемого среднего возраста старше 35 лет, что свидетельствует о наличии физического дискомфорта, снижении здоровья, недостаточного уровня бодрости у испытуемых. Результаты обследования были оценены от 1,8 до 3,9 баллов.

Высокий уровень показателя активности выявлен у троих испытуемых среднего возраста до 35 лет и у восьмерых испытуемых среднего возраста старше 35 лет, что характеризуется высоким уровнем как физической, так и психической активности личности, а также одной из сфер проявления темперамента, которая определяется высокой интенсивностью взаимодействия испытуемых с физической и социальной средой. Испытуемые с данным результатом характеризуются инициативностью, стремлением к активной позиции в различных сферах жизнедеятельности. Результаты обследования были оценены от 5,1 до 6,7 баллов.

Средний уровень показателя активности выявлен у пятерых испытуемых среднего возраста до 35 лет и у одного испытуемого среднего возраста старше 35 лет, что свидетельствует о среднем уровне физической и психической активности, проявляющейся во взаимодействии с физической и социальной средой: испытуемые проявляют интерес к социальному взаимодействию, однако не имеют выраженной инициативы и активной позиции. Результаты обследования были оценены от 4,5 до 4,8 баллов.

Низкий уровень показателя активности выявлен у троих испытуемых среднего возраста до 35 лет и у двоих испытуемых среднего возраста старше 35 лет, что свидетельствует о сниженной как социальной, так и физической активности испытуемых, которые также не занимают активную позицию в

различных сферах жизнедеятельности и характеризуются низким уровнем инициативности. Результаты обследования были оценены от 1,9 до 3,9 баллов.

Высокий уровень показателя настроения выявлен у шестерых испытуемых среднего возраста до 35 лет и у десятирех испытуемых среднего возраста старше 35 лет. Данный показатель характеризуется высоким уровнем психологического комфорта, обусловленным положительным, приподнятым эмоциональным фоном в течение продолжительного времени. Результаты обследования были оценены от 5 до 7 баллов.

Средний уровень показателя настроения выявлен у четырёх испытуемых среднего возраста до 35 лет и у одного испытуемого среднего возраста старше 35 лет. Данный показатель характеризуется положительным, ровным эмоциональным фоном без выраженного дискомфорта. Результаты обследования были оценены от 4 до 4,8 баллов.

Низкий уровень показателя настроения выявлен у одного испытуемого среднего возраста до 35 лет, у обследуемых старше 35 лет данный показатель не выявлен. Данный показатель характеризуется преимущественно устойчивым сниженным эмоциональным фоном, а также отрицательными реакциями на какие-либо внешние события. Результаты обследования были оценены в 2,1 балла.

Исходя из результатов обследования по данной методике, были выявлены следующие результаты: высокий уровень состояния «самочувствие» выявлен у 27% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 72% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; средний уровень самочувствия выявлен у 36% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 9% среднего возраста старше 35 лет; низкий уровень самочувствия выявлен у 36% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 9% испытуемых старше 35 лет.

Высокий уровень состояния «активность» выявлен у 27% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 72% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; средний уровень активности выявлен у 45% испытуемых среднего

возраста до 35 лет и у 9% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; низкий уровень активности выявлен у 27% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 18% испытуемых среднего возраста старше 35 лет.

Высокий уровень состояния «настроение» выявлен у 54% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 90% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; средний уровень настроения выявлен у 36% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 9% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; низкий уровень настроения выявлен только у 9% испытуемых среднего возраста до 35 лет.

Сравнительные результаты исследования по методике диагностики самочувствия, активности и настроения испытуемых среднего возраста до 35 лет и старше 35 лет иллюстративно представлены на гистограмме 3.

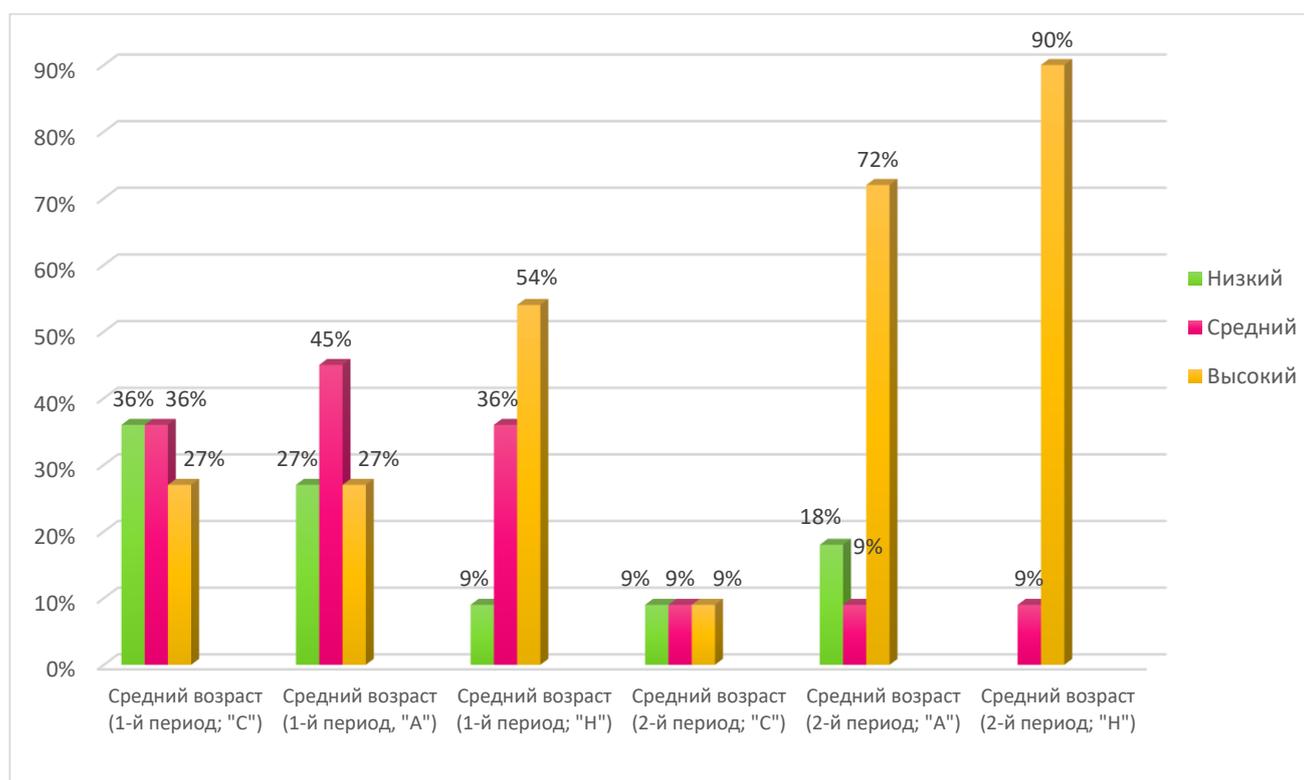


Рисунок 3, гистограмма 3. Сравнительные результаты исследования уровня субъективного благополучия испытуемых среднего возраста по

методике «САН (методика диагностики самочувствия, активности и настроения)».

Методика «Шкала психологического благополучия» Рифф.

Анализируя результаты проведенного обследования, отмечается высокий, средний и низкий уровень психологического благополучия.

Сравнительные результаты, полученные нами в ходе исследования психологического благополучия испытуемых, представлены в таблице 4.

Таблица 4. *Сравнительные результаты исследования уровня психологического благополучия испытуемых среднего возраста по методике «Шкала психологического благополучия».*

Возрастная группа	Средний возраст (первый период) n=11		Средний возраст (второй период) n=11	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Уровень оценки психологического благополучия				
Низкий	3	27	2	18
Средний	7	63	3	27
Высокий	1	9	4	36

Данные в таблице 3 показывают, что исходя из обследования по этой методике, у испытуемых отмечается высокий, средний и низкий уровень оценки состояния психологического благополучия.

Высокий уровень психологического благополучия выявляется у одного испытуемого среднего возраста до 35 лет и у четырёх испытуемых среднего возраста старше 35 лет. Эти испытуемые демонстрируют высокий уровень самопринятия, желания личностного роста, а также наличия определённой

цели в жизни и положительными отношениями с окружающими. Результаты обследования были оценены от 8 до 10 баллов.

Средний уровень психологического благополучия выявляется у семи испытуемых среднего возраста до 35 лет и у троих испытуемых среднего возраста старше 35 лет. Результаты обследования были оценены от 4 до 7 баллов.

Низкий уровень психологического благополучия выявляется у троих испытуемых среднего возраста до 35 лет и у двоих испытуемых среднего возраста, старше 35 лет. Результаты обследования были оценены от 1 до 3 баллов.

Исследуя тенденцию мотивации достижения субъективного благополучия личности, были выбраны 3 шкалы, объясняющие взаимообусловленность уровня субъективного благополучия и мотивацию к его достижению.

Таким образом, нами были получены следующие результаты: по шкале «цель в жизни» были получены результаты более, чем 6 баллов у троих испытуемых среднего возраста до 35 лет и у пятерых испытуемых среднего возраста старше 35 лет.

По шкале «автономия» были получены следующие данные: высокие значения (от 6 баллов) выявляются у четырёх испытуемых среднего возраста до 35 лет и у двоих испытуемых среднего возраста старше 35 лет

По шкале «личностный рост» наиболее высокие баллы (6 и выше) выявлены у пяти испытуемых среднего возраста до 35 лет и у трёх испытуемых среднего возраста старше 35 лет.

Исходя из результатов обследования по данной методике, были выявлены следующие результаты: высокий уровень психологического благополучия выявлен у 9% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 36% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; средний уровень психологического благополучия выявлен у 63% испытуемых среднего

возраста до 35 лет и у 27% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; низкий уровень психологического благополучия выявлен у 27% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 18% испытуемых среднего возраста старше 35 лет.

Сравнительные результаты исследования психологического благополучия испытуемых среднего возраста до 35 лет и старше 35 лет иллюстративно представлены на гистограмме 4.

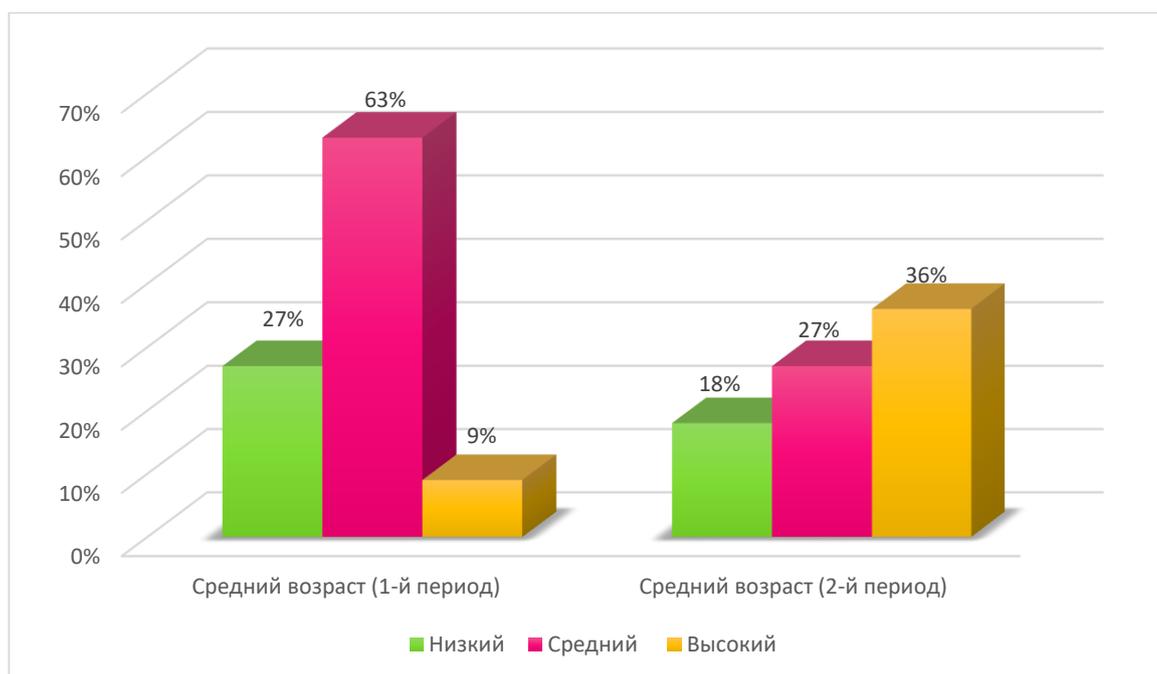


Рисунок 4, гистограмма 4. Сравнительные результаты исследования уровня субъективного благополучия испытуемых среднего возраста по методике «Шкала психологического благополучия» Рифф».

Таблица 5. Сравнительный анализ общего уровня субъективного благополучия испытуемых среднего возраста.

Возрастная группа	Средний возраст (первый период) n=11	Средний возраст (второй период) n=11

Уровень оценки субъективного благополучия	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Высокий	2	18	5	45
Средний	6	54	5	45
Низкий	3	27	1	9

Данные в таблице №5 показывают наличие возрастных различий по результатам обследования испытуемых. В ходе эксперимента выявлено, что высокий уровень субъективного благополучия выявлен у двоих испытуемых среднего возраста до 35 лет и у пяти испытуемых среднего возраста старше 35 лет. Средний уровень субъективного благополучия выявлен у шести испытуемых среднего возраста до 35 лет и у пяти испытуемых среднего возраста старше 35 лет. Низкий уровень субъективного благополучия выявлен у одного испытуемого среднего возраста, старше 35 лет.

Общий анализ уровня субъективного благополучия у испытуемых представлен на гистограмме 5.

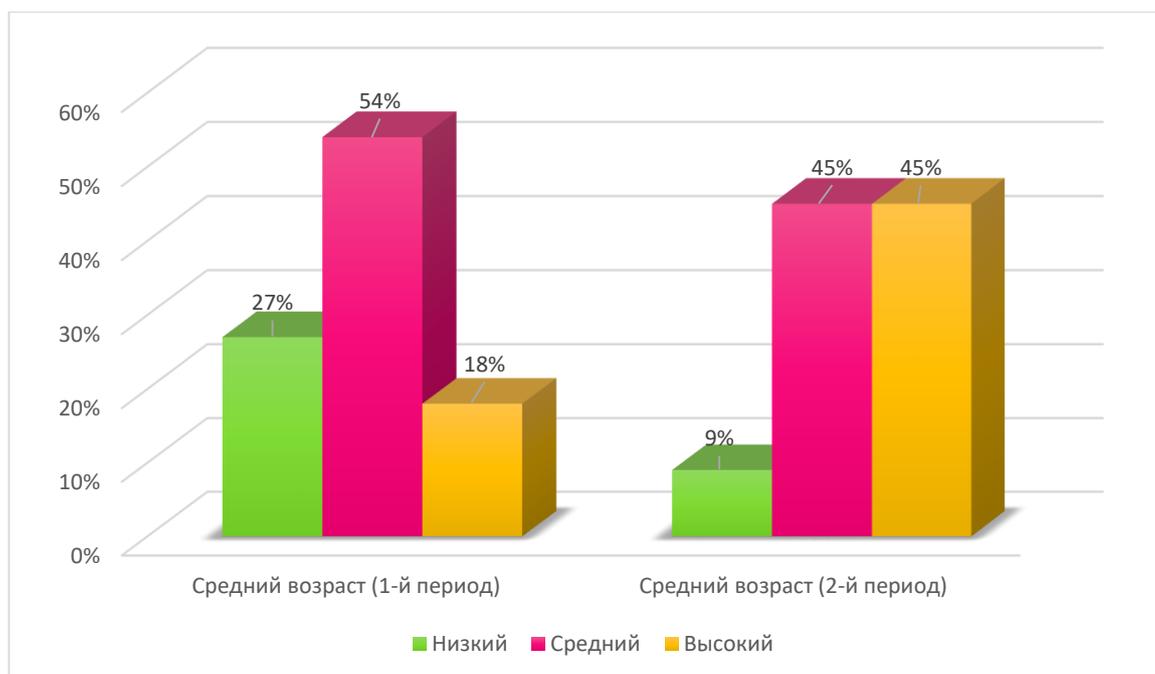


Рисунок 5, гистограмма 5. Сравнительные результаты исследования общего уровня субъективного благополучия испытуемых среднего возраста

Методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН). Анализируя результаты проведённого исследования, отмечается мотивация на успех, мотивация на неудачу, также выявляется предрасположенность к одной из данных тенденций.

Сравнительные результаты, полученные нами в ходе исследования мотивации достижения личности, представлены в таблице 6.

Таблица 6. Сравнительные результаты исследования уровня мотивации достижения субъективного благополучия испытуемых среднего возраста по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи».

Возрастная группа	Средний возраст (первый период) n=11		Средний возраст (второй период) n=11	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Уровень оценки мотивации достижения				

Мотивация на успех	4	36	6	54
Мотивация на неудачу	2	18	0	0
Тенденция мотивации на успех	3	27	3	27
Тенденция мотивации на неудачу	2	18	2	18

Данные в таблице №6 показывают наличие возрастных различий по результатам обследования испытуемых. В ходе эксперимента выявлено, что мотивация на достижение успеха выявлена у четырёх испытуемых среднего возраста до 35 лет и у шести испытуемых среднего возраста старше 35 лет. Мотивация на неудачу выявляется у двух испытуемых среднего возраста до 35 лет. У испытуемых старше 35 лет данный показатель не выявлен, что свидетельствует о возрастных различиях в исследовании сформированности мотивационной составляющей. Тенденция мотивации к достижению успеха отмечается у трёх испытуемых среднего возраста как до 35 лет, так и старше 35 лет. Тенденция мотивации на неудачу выявляется как у двух испытуемых среднего возраста до 35 лет, так и старше 35 лет.

Сравнительные результаты исследования мотивации достижения испытуемых среднего возраста до 35 лет и старше 35 лет иллюстративно представлены на гистограмме 6.

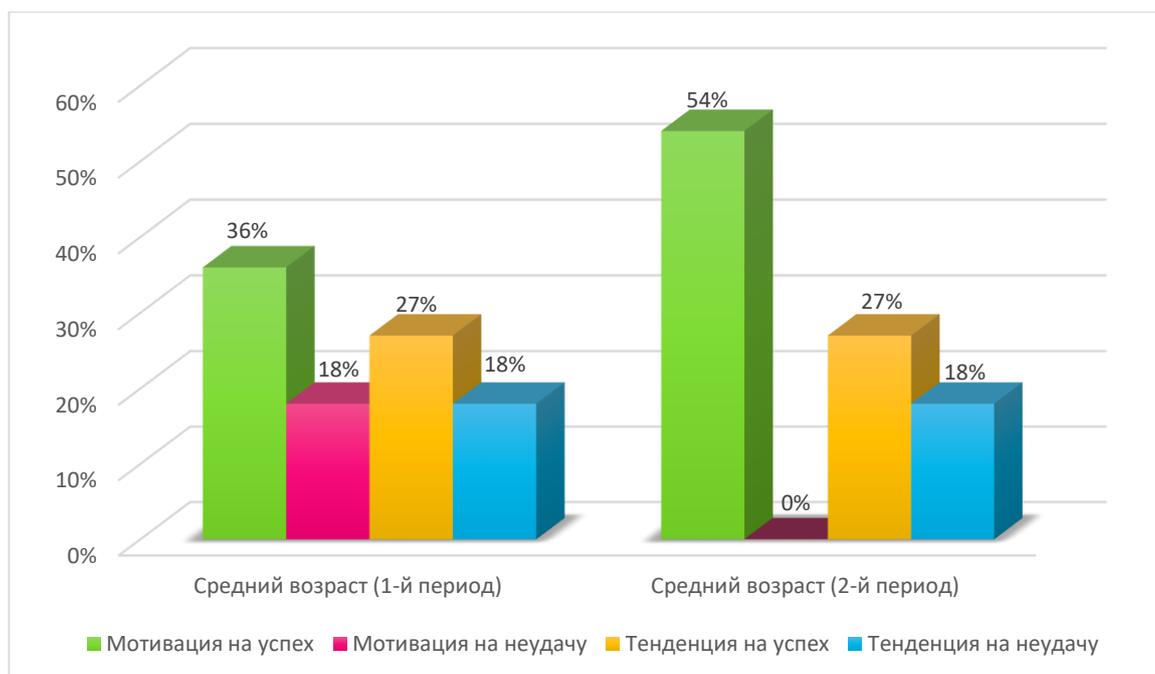


Рисунок 6, гистограмма 6. Сравнительные результаты исследования мотивации достижения испытуемых среднего возраста до 35 лет и после 35 лет

Таким образом, исходя из результатов, полученных в ходе проведённого исследования, можно сделать выводы о том, что выявленные нами показатели имеют некоторые различия в обеих возрастных группах. Так, исходя из данных в таблице 5, отмечается, что в обеих обследуемых группах преобладает средний (54% средний возраст до 35 лет и 45% средний возраст старше 35 лет) уровень субъективного благополучия. Также был выявлен высокий (18% средний возраст до 35 лет и 45% средний возраст старше 35 лет) уровень субъективного благополучия, преобладающий преимущественно в группе среднего возраста старше 35 лет. Низкий (27% средний возраст до 35 лет и 9% средний возраст старше 35 лет) уровень субъективного благополучия выявлен преимущественно у группы среднего возраста до 35 лет.

Исследование мотивации достижения субъективного благополучия показывают, что в обеих возрастных группах преобладает мотивация к достижению успеха (36% средний возраст до 35 лет и 54% средний возраст

старше 35 лет). Отмечается, что тенденция мотивации к успеху не имеет возрастных различий (27% средний возраст до 35 лет и старше 35 лет). Показатель тенденции на неудачу также не имеет возрастных различий (18% средний возраст до 35 лет и старше 35 лет). Показатель мотивации на неудачу имеет возрастные различия (18% средний возраст до 35 лет, у испытуемых старше 35 лет мотивация на неудачу не выявляется).

Выводы по второй главе:

1. Проведено исследование с использованием пяти психодиагностических методик по сравнительному изучению уровня субъективного благополучия, а также мотивации его достижения у испытуемых среднего возраста до 35 лет и старше 35 лет.

2. Результаты исследования методики «Шкала субъективного благополучия» показывают, что 9% испытуемых среднего возраста старше 35 лет имеют показатель полного эмоционального благополучия; 27% испытуемых среднего возраста до 35 лет и 45% испытуемых среднего возраста старше 35 лет имеют умеренный уровень эмоционального комфорта; 54% испытуемых среднего возраста до 35 лет и 45% испытуемых среднего возраста старше 35 лет имеют умеренный показатель субъективного благополучия; 18% испытуемых среднего возраста до 35 лет имеют показатели субъективного неблагополучия. У испытуемых моложе 35 лет отмечаются более низкие показатели субъективного благополучия, чем у обследуемых старше 35 лет.

3. Результаты исследования методики «Шкала удовлетворенности жизнью» позволили определить, что значение «выше среднего» удовлетворённости жизнью выявлено у 54% испытуемых среднего возраста до 35 лет и 18% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; 18% испытуемых среднего возраста до 35 лет и 54% испытуемых старше 35 лет имеют среднее значение удовлетворённости жизнью; 27% испытуемых среднего возраста до 35 лет, а также старше 35 лет имеют уровень удовлетворённости жизнью «ниже среднего». Значительные возрастные различия в ходе исследования обнаружены не были.

4. Результаты исследования методики «САН (методика диагностики самочувствия, активности и настроения)» показывают, что высокий уровень состояния «самочувствие» выявлен у 27% испытуемых среднего возраста до

35 лет и у 72% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; средний уровень самочувствия выявлен у 36% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 9% среднего возраста старше 35 лет; низкий уровень самочувствия выявлен у 36% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 9% испытуемых старше 35 лет. У испытуемых до 35 лет наблюдаются более низкие показатели критерия «самочувствия», чем у испытуемых, старше 35 лет.

Высокий уровень состояния «активность» выявлен у 27% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 72% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; средний уровень активности выявлен у 45% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 9% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; низкий уровень активности выявлен у 27% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 18% испытуемых среднего возраста старше 35 лет. У испытуемых старше 35 лет наблюдаются более высокие показатели критерия «активность», чем у испытуемых до 35 лет.

Высокий уровень состояния «настроение» выявлен у 54% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 90% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; средний уровень настроения выявлен у 36% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 9% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; низкий уровень настроения выявлен только у 9% испытуемых среднего возраста до 35 лет. В более старшем возрасте уровень состояния «настроение» имеет наиболее высокий уровень, чем в среднем возрасте 1-го периода.

Исходя из полученных результатов обследования по данной методике, уровень показателей самочувствия, активности и настроения имеет значительные возрастные различия: у обследуемых до 35 лет показатели имеют низкий уровень, в то время как у испытуемых старше 35 лет его не наблюдается.

5. Результаты исследования методики «Шкала психологического благополучия» показывают, что высокий уровень психологического благополучия выявлен у 9% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 36%

испытуемых среднего возраста старше 35 лет; средний уровень психологического благополучия выявлен у 63% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 27% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; низкий уровень психологического благополучия выявлен у 27% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 18% испытуемых среднего возраста старше 35 лет. Здесь заметны возрастные различия в результатах обследования: испытуемые, старше 35 лет имеют более высокие показатели, чем испытуемые до 35 лет, у которых преобладает средний уровень психологического благополучия.

6. Результаты методики «Мотивация успеха и боязнь неудачи» демонстрируют, что высокий уровень мотивации достижения успеха выявлен у 36% испытуемых среднего возраста до 35 лет и у 54% испытуемых среднего возраста старше 35 лет; мотивация на неудачу отмечается у 18% испытуемых среднего возраста до 35 лет. У второй группы испытуемых (старше 35 лет) данный показатель не выявлен, что указывает на значительные возрастные различия в полученных результатах. Тенденция на достижение успеха выявлена у 27% испытуемых как до 35 лет, так и старше 35 лет. Тенденция на неудачу отмечается у 18% испытуемых обеих возрастных групп.

7. Испытуемые обеих возрастных групп без затруднений справились с предложенными им опросникам, а также были искренними в своих ответах.

8. У испытуемых, уровень субъективного благополучия которых являлся средним и низким, также испытывали субъективно оцениваемые трудности и психологические проблемы в различных сферах жизни; им потребовалось больше времени на прохождение тестирования. Данные испытуемые также имеют сниженный уровень мотивации достижения (что является мотивацией или тенденцией на неудачу), что объясняет их психоэмоциональное состояние и отсутствием мотивов к личным жизненным стремлениям.

Глава 3. ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

3.1 Научно-теоретические основы организации процесса коррекции субъективного благополучия личности.

Субъективное благополучие является многогранным понятием, включающим в себя как эмоциональную составляющую, так и когнитивный, и социальный аспекты, что впоследствии формирует мотивацию к достижению.

Следовательно, основываясь на исследованиях как общего субъективного благополучия, так и отдельных его подходов, для повышения его уровня разрабатываются психологические программы, включающие в себя различные занятия и упражнения с элементами тренингов.

Занятия данного формата способствуют не только повышению уровня субъективного благополучия, но и также направлены на самопознание, повышение самооценки и удовлетворённости жизнью, что осуществляется через применение упражнений в двух главных подходах субъективного благополучия, как гедонистического, так и эвдемонистического. Формат занятий включает в себя техники из различных отраслей психологии и школ психотерапии, таких, как, например, КПТ, экзистенциально-гуманистический подход, а также позитивная психология. Что немаловажно, занятия проводятся в групповом, а не индивидуальном формате, так как это также является включённостью в социальное взаимодействие, и это также способствует отслеживанию как групповой динамики, так и динамики развития отдельной личности в данной группе.

Обобщая вышеизложенное, Н.Е. Ширинская разработала специализированную программу тренинга, включающую четыре ключевые

секции, охватывающие развитие эмоционального интеллекта, самопринятие, определение жизненных целей и стимуляцию личностного роста. В первой секции тренинга акцентировалось внимание на развитии эмоционального интеллекта, который способствует формированию положительного отношения к окружающим и, в конечном итоге, улучшает уровень компетентности и самодостаточности. Во второй секции участники работали над вопросами самопринятия. Третья секция была посвящена определению жизненных целей и созданию планов для их реализации. Завершающая, четвертая секция, была ориентирована на стимулирование личностного роста, причем практически все занятия были связаны с аспектами психологического благополучия.

В научных трудах Н.Е. Ширинской описывается важная социальная значимость в тренинговых занятиях, направленных на повышение уровня субъективного благополучия участников. Данные занятия способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, удовлетворённости жизнью, а также развитию коммуникативных навыков и мотивации достижения. Также в программу включены упражнения, направленные на снижения общего уровня стресса и развитию саморегуляции эмоций в различных стрессогенных ситуациях.

В своем исследовании Ирина Малкины-пых ссылается на теорию 1999 года Л. Барсалу, включая в свою работу знания нейробиологии и физиологии, чем объясняется значимость психотерапии эмоций, так как данные изменения напрямую влияют на нейропластичность головного мозга.

В 1995 году Мартин Селигман предложил программу, в которой было показано, что поведение, присущее людям с высоким уровнем благополучия, может также повысить уровень счастья у тех, кто изначально находился на низком уровне. Селигман в своей книге «Позитивная психология» обращает внимание на сильные стороны каждого и подчеркивает важность развития

положительных качеств для достижения благополучия, а не только решения проблем.

Он также предложил концепцию «благополучия» в более широком смысле, включив в неё пять основных компонентов: позитивные эмоции, вовлечённость, смысл жизни, достижения и позитивные отношения. В своей теории он подчёркивает, что субъективное благополучие — это не только удовлетворённость жизнью или наличие позитивных эмоций, но и общая удовлетворённость тем, насколько человек чувствует себя реализованным и вовлечённым в жизнь.

Джовани Фава, проводя исследования в области субъективного благополучия, в 1999 год создал психологическую программу, в результате реализации которой испытуемые смогут развить такие личностные качества, как высокий уровень автономии и независимости, смогут также повысить самоощущение самореализации в жизни, а также удовлетворённость жизнью, основываясь на главных принципах модели психологического благополучия К. Рифф.

Помимо этого, в процессе работы над повышением уровня субъективного благополучия, применяются следующие методики когнитивно-поведенческой терапии: тренинги асертивности, когнитивное реструктурирование, направленное на коррекцию деструктивных мыслей и паттернов поведения.

Джон Кабат-Зинн с 1982 по 2003 годы также разработал психотерапевтическую программу по развитию субъективного благополучия, взяв за основу методики саморегуляции, направленные на снижение уровня стресса.

Сегал в 2002 году разработал психотерапевтическую программу из когнитивно-поведенческого подхода, направленную на коррекцию деструктивных мыслей и личностных установок.

В 1999 году Т. Хагес создал психологическую программу, включающую в себя элементы гуманистического подхода, такие как принятие ответственности за свою жизнедеятельность и поведение. Также программа включает в себя методы снятия стресса и улучшения самочувствия.

Психотерапевтическая программа, внедрённая в 1993 году М. Линехан состоит из нескольких подходов различных психотерапевтических школ, как, например, элементы занятий когнитивно-поведенческой терапии, беседы гуманистической направленности. Также были включены методы развития саморегуляции посредством применения медитаций.

Соня Любомирски в 2009 также создала психотерапевтическую программу, имеющую название позитивных психологических интервенций (ППИ)у, состоящую из нескольких комплексов упражнений, направленных на развитие положительного самовосприятия, улучшению социальных навыков, при этом в программу входят упражнения по развитию саморегуляции, чувства гуманности и мудрости, а также духовного развития. Отрасли психологии, входящие в разработку программы: позитивная психология, гуманистический подход, терапия прощения. В программу также входят элементы коучинга.

Методы и организация исследования. Для формирования достижения субъективного благополучия, а также последующего повышения его уровня, нами была создана психологическая программа, включающая занятия с элементами тренинга под названием «Гедонистический и эвдемонистический подход», которая нацелена как на непосредственное создание чувства благополучия, так и на развитие навыков позитивного мышления и адекватной социальной рефлексии. Эти навыки, в свою очередь, содействуют формированию мотивации для достижения благополучия. Программа предназначена как для участников (в нашем исследовании, студентов-психологов) молодого возраста до 35 лет, так и для участников среднего

возраста, старше 35, в рамках изучения учебных дисциплин (курс «Отрасли психологии», магистратура).

Выбор целевой аудитории основывался на результатах нашего исследования, посвященного мотивации для достижения субъективного благополучия. Участие в тренинге не требует профессионального психологического образования, но освоение принципов позитивной психологии будет полезным дополнением для участников, не имеющих психологического образования.

Тренинговые занятия (16 час.) рекомендуются для еженедельного проведения по два часа в день. Занятия проводятся в подгруппах по 10-12 человек, в зависимости от возрастной группы испытуемых.

В процессе составления программы с учётом поставленной цели, были решены следующие *задачи*:

1. Развитие мотивации достижения субъективного благополучия;
2. Формирование позитивного мышления;
3. Развитие психологического благополучия;
4. Общее повышение уровня субъективного благополучия.

При составлении психологической программы мы учитывали следующие *принципы* деятельности психолога:

- Принцип конфиденциальности
- Принцип компетентности
- Принцип ответственности
- Принцип этической и юридической правомочности
- Принцип квалифицированной пропаганды психологии
- Принцип благополучия клиента
- Принцип профессиональной кооперации
- Принцип информирования клиента о целях и результатах

обследования.

Таким образом, существуют различные подходы, направленные на повышение уровня субъективного благополучия, основанные на таких отраслях психологии, как позитивная психология, когнитивно-поведенческая терапия, а также гуманистический подход.

3.2. Психологическая программа по формированию мотивации достижения субъективного благополучия.

Психологическая программа по формированию субъективного благополучия, а также мотивации его достижения, является одной из важнейших задач для полноценного развития, а также успешной реализации личности в обществе.

На основе проведённого нами исследования по установлению уровня мотивации достижения субъективного благополучия личности, нами были предложены методические рекомендации по дальнейшему улучшению психоэмоционального состояния испытуемых, а также повышению у них уровня психологического комфорта и удовлетворённости жизнью.

Его *цель* – повышение уровня субъективного благополучия людей среднего возраста до 35 и старше 35 лет.

В результате психодиагностического исследования нами было отмечено, что у испытуемых среднего возраста как до 35 лет, так и после 35 лет, преобладает низкий уровень субъективного психологического благополучия, поэтому для его коррекции мы использовали следующие *приёмы*:

- 1) Формировать положительное эмоциональное состояние.
- 2) Осуществить профилактику стресса и неврозов посредством релаксации и саморегуляции.
- 3) Развить коммуникативные навыки с помощью позитивного положительного опыта общения.

- 4) Способствовать научению способам здоровьесберегающих технологий.
- 5) Внедрить и научиться применять на практике методы позитивной психологии.

В ходе экспериментального исследования мы установили, что у испытуемых отмечается низкий уровень следующих компонентов субъективного и психологического благополучия: самочувствие, активность, удовлетворённость жизнью, у 36% испытуемых отмечается субъективное неблагополучие. Для разработки методических рекомендаций нами была составлена психологические занятия в формате тренингов, направленные на всестороннее развитие вышеперечисленных компонентов психоэмоциональной сферы. В ходе проведения тренинговых занятий, испытуемые научатся рефлексировать собственное поведение, отслеживать негативные мысли, анализировать прошлый опыт, а также научатся владеть навыками саморегуляции и релаксации.

Планирование занятия показано в таблице 6.

Занятия рекомендуется проводить по два часа в день.

Таблица 7. Программа психологических занятий с элементами тренинга

Занятие	Цель	Программное содержание	Время
№1. Ознакомительное занятие. Знакомство с понятием «субъективное благополучие».	Сформировать положительного эмоционального состояния, создание позитивного настроения на дальнейшую работу. Сформировать	Знакомство участников тренинга. Выявление запроса каждого участника для последующей работы.	15 минут

	психологический комфорт участников, создать положительный фон настроения.		
Упражнение «Незаконченное предложение»	Сформировать понимание термина «Субъективное благополучие». Понимание и определение цели дальнейшей работы каждого участника.	Каждый участник даёт своё определение понятия «Субъективное благополучие». Далее участниками определяются критерии субъективного благополучия.	25 минут
Упражнение «Три хороших вещи»	Применить метод позитивной психотерапии для активации текущих ресурсов личности.	Каждый участник записывает три позитивных события, которые произошли в течение дня. Далее, по желанию, участники высказываются и размышляют о том, почему они считают данные	30 минут

		события наиболее положительными для них.	
Упражнение «Целеполагание»	Развить мотивацию достижения дальнейшего субъективного благополучия.	Постановка значимых целей и задач по дальнейшему развитию психологического и субъективного благополучия. Каждый участник записывает последовательный план. Далее, выбирается один участник, на примере которого следует разбор плана с последующей дискуссией группы.	35 минут
Упражнение "Благодарность". Рефлексия.	Применить технику благодарности из области позитивной психологии для формирования	Каждый участник записывает в тетрадь 5 вещей, за которые он может	15 минут

	положительного фона настроения. Завершение занятия.	поблагодарить других сегодня.	
№2. Занятие по формированию саморегуляции.	Сформировать навыки саморегуляции и релаксации.	Приветствие участников. Обсуждение понятий «саморегуляция» и «саморелаксация».	5 минут
Упражнение «Релаксация».	Сформировать у участников понимания и восприятия своего тела и снизить эмоциональное напряжение.	Упражнение включает в себя дыхательную гимнастику «Квадрат», прогрессивную мышечную релаксацию, а также визуализацию позитивных образов в сознании.	25 минут
Упражнение «листья в потоке»	Развить саморегуляцию, обучить навыкам релаксации.	Участники, посредством визуализации, представляют свои текущие мысли в виде листьев и «отпускают их».	15 минут

<p>Упражнение «Прослеживание старых чувств».</p>	<p>Развить навыки вербализации эмоциональных переживаний и осознание избегаемых эмоций, воспринимаемых как нежелательные.</p>	<p>Участникам, работая в парах, нужно по очереди поделиться переживанием, которое имело сильную эмоциональную нагрузку, и рассказать о нём партнёру. При этом следует детальное описание своего состояния.</p>	<p>20 минут</p>
<p>Упражнение «Карта эмоций»</p>	<p>Актуализировать текущее эмоциональное состояние, развитие эмоционального интеллекта, развитие навыка рефлексии.</p>	<p>Каждому участнику предлагается составить «словарик» эмоций и чувств. Далее, нужно выделить эмоцию характеризующую состояние в данный момент и изобразить её.</p>	<p>25 минут</p>
<p>Упражнение «Преувеличение»</p>	<p>Проанализировать телесные ощущения</p>	<p>Участники отслеживают свои</p>	<p>25 минут</p>

	<p>как выражение подавленных желаний; получить доступ к заблокированным эмоциям гнева и высвободить их; создать основу для выражения положительных эмоций и позитивных личностных изменений; научиться признавать выразить свой гнев.</p>	<p>эмоции в теле и прослеживают их связь с подавленными желаниями. Далее, участники приводят примеры ситуаций конструктивного выражения эмоций.</p>	
<p>Упражнение «Позитивная ретроспектива». Рефлексия.</p>	<p>Развить навык анализировать события прошлого. Завершение занятия.</p>	<p>Участники вспоминают события с начала сегодняшнего дня и делятся положительными эмоциями, а также достижениями.</p>	<p>5 минут</p>
<p>«№3. Занятие по профилактике стресса и тревоги.»</p>	<p>Провести профилактику стрессов и тревоги. Сформировать навыки</p>	<p>Участники приветствуют друг друга и делятся наиболее стрессовыми</p>	<p>5 минут</p>

		сопротивления стрессу.	ситуациями, произошедшими за последнюю неделю.	
Упражнение «Я боюсь...».	«Я	Формировать умения осознавать и отслеживать чувство тревоги.	Участникам, прежде чем перейти к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать негативные эмоции, в частности страх и тревогу. Для этого следуют письменные ответы на вопросы, касательно самоконтроля в моменты возникновения чувства тревоги.	25 минут
Упражнение «Декатастрофизация»		Исследовать события и их последствия, вызывающие тревогу; преодолеть страх,	Участники представляют наиболее худший сценарий ситуации,	30 минут

	развить способность принимать угрожающую информацию.	которая их тревожит, далее необходимо проанализировать предполагаемые действия и разработать их план.	
Упражнение «Работа со страхами»	Развить навыки преодоления страхов.	Каждый участник выбирает ситуацию, которая вызывает у него страх, затем необходимо провести рефрейминг.	20 минут
Упражнение «Хозяин желаний»	Осознать свои страхи и связанные с ними неудовлетворенные потребности.	Тренер зачитывает участникам историю для визуализации, после чего следует обсуждение и ответы на вопросы.	15 минут
Упражнение «Совладающие образы»	Изменить негативные эмоции на позитивные в ситуации уже возникшего стресса.	В данном упражнении участники научаются развивать и	20 минут

		применять навыки переинтерпретации проблем, а затем создать образы, которые помогают «отрепетировать» сложную ситуацию.	
Итог занятия, завершение. Рефлексия участников.	Применить технику ретроспективы для наилучшего закрепления новых навыков.	Участники по очереди делятся способами саморегуляции при стрессе, которые являются для них наиболее эффективными.	5 минут
№4. Занятие по развитию и улучшению коммуникации.	Сформировать навыки продуктивной коммуникации участников с направленностью на приобретение положительного опыта в общении.	Приветствие участников. Обсуждение наиболее частых трудностей и барьеров в общении.	5 минут
Техника подчеркивания общности	Научиться снижать эмоциональное напряжение в общении с помощью	Участники работают в парах. Задача каждого – найти между собой	15 минут

	подчеркивания общности целей, интересов, личностных характеристик.	и партнёром общего качества, которое их объединяет.	
Техника подчеркивания значимости	Научиться снижать эмоциональное напряжение в общении с помощью подчеркивания значимости партнера, его мнения, вклада в общее дело, его заслуг и достижений.	Участники работают в парах. Задача каждого – признать достижения партнёра, сделав акцент на ценности и важности его заслуг.	15 минут
Техника вербализации чувств	Сформировать навык выражения чувств «Я-послание», развить эмоциональный интеллект, сформировать навык саморегуляции.	Один из партнеров говорит другому о своих собственных чувствах или о тех, которые, как ему кажется, испытывает партнер. Чувства здесь – любые эмоции, эмоциональные и психические состояния.	25 минут

Упражнение «Список общих качеств»	Отработать умение находить общее между собой и другим человеком и сообщать ему об этом.	Участники вспоминают и выписывают качества, характеристики, обстоятельства разговора с человеком, общение с которым было напряжённым. Далее необходимо проанализировать, как менялось эмоциональное состояние во время выполнения упражнения.	20 минут
Упражнение «Метафорическая вербализация»	Развить умение снижать эмоциональное напряжение с помощью метафор.	Участники делятся на пары и моделируют ситуацию, в которой каждый из участников поочередно задаёт вопросы с позиции «сверху». Задача каждого будет	20 минут

		состоять в том, чтобы ответить метафорическим описанием своего состояния.	
Упражнение «Благодарность». Рефлексия. Итог занятия, завершение.	Отработать и закрепить технику подчеркивания значимости.	Каждый участник составляет список из 10 человек. Далее необходимо написать в адрес каждого из списка благодарность, опираясь на факты и события.	20 минут
№ 5. Занятие по развитию эмоционального интеллекта и конструктивного выражения эмоций.	Сформировать понятие «конструктивного» и «деструктивного» выражения эмоций.	Обсуждение наиболее частых способов выражения эмоций. Обсуждение конструктивных способов выражения эмоций.	10 минут
Упражнение «Я злюсь...на меня злятся...»	Сформировать осознанность эмоции злости и гнева.	Участникам необходимо письменно ответить на вопросы: «Какое взаимодействие,	25 минут

		какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева? Что вызывает у вас злость в себе и других людях?»	
Способы противостояния агрессии	Научиться конструктивно противостоять агрессии.	Участники моделируют ситуации, где оппонент выражает агрессию. Его партнёр при этом отвечает наиболее конструктивно.	20 минут
Упражнение «Письмо любви»	Научиться контролировать агрессивные вспышки гнева, дать безопасный выход враждебным чувствам.	Участники заполняют таблицу из пяти колонок: гнев, печаль, страх, сожаление, любовь. В каждой колонке участники пишут о причинах возникновения данных чувств к другим людям. В колонке «любовь» участники пишут письмо самим себе.	25 минут

<p>Упражнение «Принятие критики»</p>	<p>Развить умение конструктивно принимать и использовать критику.</p>	<p>Участники разделяются на подгруппы и моделируют ситуацию, в которой один участник является критиком, а остальные – его оппонентами. Задача участников – наиболее конструктивно принимать критику и давать обратную связь.</p>	<p>20 минут</p>
<p>Упражнение «Преодоление»</p>	<p>Научиться конструктивно использовать негативные переживания.</p>	<p>Участники по желанию делятся ситуациями, в которых они успешно преодолели свои переживания, далее следует обсуждение данных способов.</p>	<p>10 минут</p>

Рефлексия. Итог занятия, завершение.	Закрепить способы конструктивного выражения эмоций.	Каждый участник делится, какие способы конструктивного выражения эмоций он будет применять в своей жизни.	10 минут
№ 6. Занятие по формированию субъективного и психологического благополучия.	Повысить уровень субъективного благополучия участников.	Обсуждение участниками уже ранее известных и применяемых методов улучшения самоощущения счастья.	10 минут
Упражнение «Что такое счастье?»	Изучить чувства счастья и удовольствия.	Краткая лекция на тему различия субъективного и психологического благополучия, а также важности формирования мотивации достижения счастья.	20 минут
Упражнение «Оживление»	Поиск ресурсных состояний у участников	Участники выписывают те качества характера	25 минут

приятных воспоминаний»	средним и более низким уровнем субъективного благополучия. Поиск опоры на имеющиеся ресурсы в данный момент.	и ценности, благодаря которым они преодолевали трудные ситуации за последний год.	
Упражнение «Постановка целей»	Сформулировать цели, реализующие способности и ориентиры, придающие жизни смысл.	Каждый участник письменно отвечает на вопросы о его смысле жизни и смысле в его жизни. Далее, необходимо проанализировать, какие эмоции вызывают данные ценности.	25 минут
Визуализация «Достижение мотивации субъективного благополучия»	Укрепить мотивацию в способность самостоятельно формировать свой уровень субъективного благополучия.	Каждый участник, основываясь на предыдущем упражнении, визуализирует своё будущее, к которому будет сформирована	20 минут

		мотивация его достижения.	
Упражнение «Труд и профессия»	Научиться испытывать радость от работы.	Участники в формате диалога, фокусируют внимание только на положительных сторонах их профессии. В случае затруднения, участникам необходимо придумать способы изменения ситуации.	10 минут
Рефлексия. Итог занятия, завершение.	Закрепить способы повышения уровня субъективного благополучия, а также мотивации его достижения.	Участники делятся своими ощущениями и настроением в конце занятия, а также уровнем мотивации.	10 минут
№ 7. Занятие по формированию гедонистической стратегии мотивации	Формировать понимания различий «гедонистической» и «эвдемонистической» сторон	Вступительная лекция с приведением примеров ситуаций каждого из	10 минут

достижения субъективного благополучия.	субъективного благополучия.	подходов субъективного благополучия.	
Упражнение «Мои источники удовольствия»	Исследовать личные источники удовольствия и удовлетворения.	Участники получают задание записать 5-10 вещей или действий, которые приносят им удовольствие и счастье. Обсуждение в группе: почему эти вещи важны, как они влияют на настроение и общее ощущение благополучия	25 минут
Упражнение «Медитация осознанности»	Провести медитацию, направленную на осознание текущего момента, развитие внимания к ощущениям и эмоциям.	Обсуждение того, как практика осознанности может усиливать чувство удовольствия от момента.	20 минут
Упражнение «Ритуалы наслаждения»	Разработать методы самостоятельного повышения	Участники разрабатывают небольшие	20 минут

	субъективного благополучия и улучшения самочувствия и самооощения.	ежедневные ритуалы, которые будут напоминать им о необходимости наслаждаться моментом. Обсуждение этих ритуалов с группой.	
Упражнение «эмоции и удовольствия»	Обсудить важность управления своими эмоциями для повышения уровня субъективного благополучия.	Участники делятся примерами того, как они могут изменить свою эмоциональную реакцию на негативные события, чтобы сохранять положительный настрой.	20 минут
Упражнение «План действий»	Сформировать план методов самостоятельного повышения субъективного благополучия.	Участники создают личный план, включающий гедонистические практики для повышения	15 минут

		субъективного благополучия. Обратная связь и обсуждение, как можно интегрировать эти практики в повседневную жизнь.	
Рефлексия. Итог занятия, завершение.	Закрепить у участников навыки формирования гедонистической стратегии для достижения субъективного благополучия, опираясь на внутренние и внешние источники удовольствия.	Участники обсуждают, какие способы каждый из них будет применять на практике.	10 минут
№8. Занятие по формированию эвдемонистической стратегии мотивации достижения	Развить у участников навыки и установки, которые помогают достигать более глубокого, долгосрочного ощущения	Ознакомление участников с понятием эвдемонистической стратегии, а также исследуют ценности и	10 минут

<p>субъективного благополучия.</p>	<p>благополучия через реализацию своих ценностей, целей и смысла жизни.</p>	<p>жизненные цели, которые приносят долгосрочное удовлетворение и чувство смысла.</p>	
<p>Лекция-дискуссия на тему «Отличие эвдемонистической стратегии субъективного благополучия от гедонистической».</p>	<p>Сформировать понимание отличия эвдемонистической стратегии от гедонистической: акцент на смысле, развитии и реализации ценностей.</p>	<p>Приведение примеров, когда долгосрочная реализация целей приносит больше удовлетворения, чем кратковременные удовольствия</p>	<p>20 минут</p>
<p>Упражнение «Мои ценности»</p>	<p>Развить наибольшее понимание жизненных ценностей участников.</p>	<p>Участники получают задание составить список своих главных жизненных ценностей (например, здоровье, семья, творчество, свобода, развитие). Обсуждение в группе: какие ценности имеют</p>	<p>25 минут</p>

		ключевое значение и как они связаны с чувством удовлетворения жизнью.	
Упражнение «Жизненные цели»	Сформировать жизненные цели каждым участником. Разделение целей на краткосрочные и долгосрочные, постановка конкретных шагов для их достижения.	Участники определяют долгосрочные цели, которые основаны на их ценностях. Например, если ценность — здоровье, цель может быть в том, чтобы вести активный образ жизни. Обсуждение в парах или малых группах, как эти цели могут внести значимый вклад в общее благополучие.	25 минут
Медитация на смысл жизни	Провести медитацию или размышления на тему смысла жизни,	Участники размышляют о том, что дает им	15 минут

	осознания важности своих ценностей и долгосрочных целей.	ощущение наполненности и удовлетворения.	
Упражнение «Ценностные действия»	Разработать стратегии для поддержания этих действий в повседневной жизни.	Участники создают план конкретных действий на ближайшее время, которые соответствуют их ценностям (например, записаться на курсы, начать новое хобби, уделять больше времени семье).	15 минут
Рефлексия. Итог занятия, завершение.	Провести обратную связь и обсуждение, как интегрировать эвдемонистическую стратегию в свою жизнь для достижения субъективного благополучия.	Участники создают личный план для реализации своих долгосрочных целей, поддержания осознанного подхода к своей жизни. Обсуждение того, как участники могут сохранять	10 минут

		фокус на своих ценностях и долгосрочных целях в условиях повседневной жизни.	
--	--	--	--

Таким образом, мы предполагаем, что при проведении данных занятий в формате тренингов, у каждого из участников будет формироваться и повышаться уровень субъективного благополучия, так как занятия способствуют формированию как гедонистической, так и эвдемонистической стратегий достижения субъективного благополучия, что способствует дальнейшей мотивации его достижения.

Выводы по третьей главе:

1. Для последующего формирования стратегии субъективного благополучия была разработана психологическая программа, направленная на развитие ряда определённых компонентов субъективного благополучия личности. Также при составлении психологической программы были учтены основные принципы психологии.

2. На основе проведённого нами исследования по установлению уровня мотивации достижения субъективного благополучия личности, нами были предложены методические рекомендации по дальнейшему улучшению психоэмоционального состояния испытуемых, а также повышению у них уровня психологического комфорта и удовлетворённости жизнью

3. Психологическая программа направлена на: развитие мотивации достижения субъективного благополучия; формирование позитивного мышления; развитие психологического благополучия; общее повышение уровня субъективного благополучия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Опираясь на поставленные перед нами задачи исследования, мы изучили литературу и пришли к выводу, что субъективное благополучие — это сложное и многофакторное понятие, которое включает в себя эмоциональные, когнитивные, социальные и культурные аспекты. Вклад различных учёных и исследователей, начиная с классических теорий и заканчивая современными моделями, значительно расширил наше понимание того, что такое субъективное благополучие и какие факторы на него влияют. Важно продолжать исследования в этой области, поскольку субъективное благополучие играет ключевую роль в психическом и социальном здоровье людей.

Несмотря на значительный прогресс в изучении взаимообусловленности мотивации достижения и субъективного благополучия, остаются некоторые вопросы, которые требуют дальнейшего исследования. Например, как изменяется мотивация достижения и её влияние на субъективное благополучие в различных возрастных группах? Какие индивидуальные и социальные факторы могут усиливать или ослаблять взаимосвязь между мотивацией и благополучием?

Будущие исследования могут быть направлены на изучение роли эмоциональной регуляции в процессе достижения целей, а также на разработку стратегий, направленных на повышение уровня субъективного благополучия через развитие мотивации достижения.

Мотивация достижения и субъективное благополучие представляют собой взаимосвязанные феномены, которые активно изучаются в современной психологии. Эмпирические данные подтверждают, что успешное достижение целей способствует повышению уровня удовлетворенности жизнью и позитивных эмоций. В то же время исследования подчеркивают, что испытуемые, имеющие высокий уровень субъективного благополучия, также

обладают тенденцией к мотивации достижения на успех в различных сферах жизни.

По результатам пяти методик мы выявили, что в обеих обследуемых группах преобладает средний (54% средний возраст до 35 лет и 45% средний возраст старше 35 лет) уровень субъективного благополучия. Также был выявлен высокий (18% средний возраст до 35 лет и 45% средний возраст старше 35 лет) уровень субъективного благополучия, преобладающий преимущественно в группе среднего возраста старше 35 лет. Низкий (27% средний возраст до 35 лет и 9% средний возраст старше 35 лет) уровень субъективного благополучия выявлен преимущественно у группы среднего возраста до 35 лет.

Заявленная в данной работе гипотеза подтвердилась в результате проведенного экспериментального исследования. Нам удалось определить следующие особенности взаимообусловленности мотивации достижения субъективного благополучия личности: в ходе исследования были отмечены преимущественно средний и низкий уровень удовлетворенности жизнью, активности и психологического благополучия у испытуемых среднего возраста до 35 лет, при этом у испытуемых старше 35 лет выявляются более высокие показатели.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б. Здоровье как ценность и предмет научного познания. // «Мир психологии», Москва - Воронеж, 2000, №1 (21). - С. 54 - 71.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. - 296 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Ленинград: ЛГУ, 1969. - С. 22 - 27.
4. Анастаси А. Психологическое тестирование, Кн. 1, 2. - М.: Педагогика, 1982. - 317, 293 с.
5. Андреева Г. М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: учебное пособие для вузов / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Пертровская. — М.: Аспект Пресс, 2001. — 288 с.
6. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополюцк: Полоцкий государственный университет, 2011. – 388 с.
7. Аргайл М. Психология счастья – Санкт-Петербург. Питер. 2003. – 271 с.
8. Артемьева О. А. Теоретические ориентации социальной психологии XX столетия: учеб.-метод. пособие/ О. А. Артемьева. - Иркутск: Иркут. ун-т, 2005. - 296 с.
9. Афсахов И.А. Отношение человека к здоровью. Социологические исследования. 1992. №6. с. 102 - 103.
10. Бандура, А. (1986). Социальные основы мышления и поведения. Москва: Прогресс.
11. Бандура, А. (2000). Теория социального научения. Москва: Эксмо.
12. Батурин Н.А. Проблема оценивания и оценки в общей психологии. // «Вопросы психологии», 1989, №2. - С. 81 - 89.

13. Бестужев - Лада И.В. Современные концепции уровня качества и образа жизни. - М., 1978.

14. Бессонова Ю. В. О структуре психологического благополучия. Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. – Екатеринбург. УрГПУ. 2013 - С. 30 – 35.

15. Бехтерев В.М. Личность и условия ее развития и здоровья. - СПб.: «Риккер», 1905. - 42 с.

16. Бочарова Е. Е. Соотношение эмоциональных и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации [Электронный ресурс] / Е. Е. Бочарова // Проблемы социальной психологии личности. Портал психологических изданий PsyJournals.ru.

17. Бочрова Е. Е. Субъективное благополучие и социальная активность личности в различных социокультурных исследованиях [Электронный ресурс] / Е. Е. Бочарова, Л. Е. Тарасова // Современные исследования социальных проблем. - 2012. - № 8 (16).

18. Бочарова Е.Е. Структурная организация саморегуляции в зависимости от уровня субъективного благополучия личности. Саратов. Известия Саратовского университета. Философия. Психология. Педагогика. 2011. – С. 64 – 69.

19. Васильева О.С. Валеопсихология - актуальное направление современной психологии // Психологический вестник. Ростов н / Д., 1998. С. 412 - 419.

20. Давыдова Е.В., Давыдов А.А. Измерение качества жизни. - М.: институт социологии РАН, 1993.

21. Дека, Э. Л., Райан, Р. М. (2013). Самодетерминация и внутренняя мотивация в человеческом поведении. Психология личности и мотивации, 47(2), 23-39.

22. Джидарьян И. А., Антонова Е. В. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование/Сознание личности в

кризисном обществе. /Под ред. К. А. Абульхановой - Славской, А. В. Брушлинского, М. И. Володиковой. - М.: Институт психологии РАН, 1995. - С. 76- 94

23. Джидарьян И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания. // Психологический журнал, май - июнь 2000, т. 21, №2. - С. 40 - 49.

24. Динер, Э. (1984). Субъективное благополучие. Психологический бюллетень, 95(3), 542-575.

25. Динер, Э., Оиши, С., & Лукас, Р. Э. (2003). Личность, культура и субъективное благополучие: Эмоциональные и когнитивные оценки жизни. Ежегодный обзор психологии, 54, 403-425.

26. Динер, Э., Эммонс, Р. А., Ларсен, Р. Дж., & Гриффин, С. (1985). Опросник удовлетворенности жизнью. Оценка личности, 49(1), 71-75.

27. Динер, Э. (2009). Оценка субъективного благополучия: теория и практика. Психология счастья, 12(3), 185-205.

28. Донцов А.И, Перелыгина Е.Б, Зотова О.Ю., Тарасова Л.В., Веракса А.Н., Рикель А.М. Доверие и субъективное благополучие как основание психологической безопасности современного общества. Екатеринбург. Гуманитарный университет. 2018. – 578 с.

29. Е. Б. Лактионова, М. Г. Матюшина. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие. Санкт-Петербург. Серия «Психология». 2018. Т. 26. С. 77 – 88.

30. Изард, К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер., 1999.

31. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург. Питер. 2011. – 701 с.

32. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия. Екатеринбург. Известия Уральского федерального университета. Проблемы образования, науки и культуры. — 2014. — № 1 (123). — С. 171 – 182.

33. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. Москва. Смысл. 2022. – 303 с.

34. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие / Л. В. Куликов // Психология здоровья/ ред. Г. С. Никифоров. - СПб.: Питер, 2000. - С. 33-45.

35. Кученкова А.В. Этап жизненного цикла как детерминанта субъективного благополучия личности. Москва. Социологические исследования. 2019. № 8. С. 30 – 43.

36. Лейард, Р. (2005). Счастье: Уроки новой науки. Нью-Йорк: Penguin Press. Триандис, Х. С. (1995). Индивидуализм и коллективизм. Боулдер, Колорадо: Westview Press.

37. Леонтьев А.А. Гуманистическая психология как социокультурное явление. // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. - М.: «Смысл», 1999. - С. 19 - 29.

38. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М., 1999. - С. 156 - 176.

39. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля. Москва. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14 — 37.

40. Ловягина, А.Е. Теория и методы психической саморегуляции / А.Е. Ловягина. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2020. – 144 с.

41. Локк, Э., Лейтан, Г. (1990). Мотивация и цель: подходы и выводы. Психологические обзоры, 21(4), 122-147.

42. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. - СПб.: Питер, 2008. - 794с.

43. МакКлелланд, Д. (2007). Мотивация и достижения. Санкт-Петербург: Питер.

44. Маслоу, А. Х. (1954). Мотивация и личность. Нью-Йорк: Harper & Row.
45. Мясищев В. Н. Структура личности и отношения человека к действительности [Электронный ресурс] / В. Н. Мясищев // Психология личности. Тексты / ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. - С. 35-38.
46. Практикум по психологии состояний [Электронный ресурс]: учебн. пособ. / Под ред. проф. А. О. Прохорова. - СПб: Речь, 2004. - 480 с.
47. Психология общения [Электронный ресурс]: Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А. А. Бодалева. - М. Изд-во 95 «Когито-Центр», 2011.
48. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: / Г. Л. Пучкова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Хабаровск, 2003. - 163 с.
49. Райан, Р. М., Дека, Э. Л. (2002). Самодетерминация и субъективное благополучие: связь внутренней мотивации и позитивного функционирования. Обзор психологии, 58(3), 345-365.
50. Риккерт Г. О системе ценностей / Г.О. Риккерт. - М.: Логос, 1994. - 182 с.
51. Роджерс, К. Р. (1961). Становление личности: Взгляд терапевта на психотерапию. Бостон: Houghton Mifflin.
52. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. - М., 1959. - С. 52.
53. Селигман, М. Э. П. (2011). Процветание: Новое понимание счастья и благополучия. Нью-Йорк: Atria Books.
54. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. [Электронный ресурс] / М. В. Соколова (автор адаптации) - Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. - 14с.

55. Спиридонов Н. И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье / Н. И. Спиридонов. - Свердловск: Средн-Урал. кн. изд-во, 1983. - 112 с.

56. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека / В. Татаркевич // Составление и перевод с польского Л. В. Коноваловой, предисловие и общ. ред. докт. филос. наук Л. М. Архангельского. - М.: Прогресс, 1981. - 359 с.

57. Творогова Н. Д. Духовное здоровье / Н. Д. Творогова // Вестник Университета Российской Академии Образования. - 2006. - №4. - С. 44-53.

58. Урываев В. А. Динамика субъективного благополучия студентов в процессе обучения: лонгитюдное исследование [Электронный ресурс] / В. А. Урываев, Д. В. Петров, А. С. Шутов, Г. Д. Петрова, А. А. Тарасова // Материалы XI международной научно-практической конференции. Психология и медицина: пути поиска оптимального взаимодействия, 2011.

59. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. - М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - 490 с.

60. Чиксентмихайи, М. (1990). Поток: Психология оптимального переживания. Нью-Йорк: Harper & Row.

61. Чумаков, М.В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебное пособие для вузов / М.В. Чумаков. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 106 с.

62. Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности. Саратов. Саратовская государственная юридическая академия. 2018. Том 11, № 60. – 12 с.

63. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект [Электронный ресурс] / Р. М. Шамионов // Проблемы социальной психологии личности.

64. Шелдон, К. М., Хуберман, Л. (2001). Достижение целей и субъективное благополучие: эмпирические исследования взаимосвязей. Журнал психологии достижения, 42(6), 75-92.

65. Шибутани Т. Социальная психология. - Ростов н / Д.: «Феникс», 1998. - С. 37 - 62.

66. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01/О. С. Ширяева; Камчатский государственный университет им. Витуса Бегинга. - Хабаровск, 2008.

67. Эвнина К. Ю. Структура ценностно-смысловой сферы личности в контексте позитивной психологии / К. Ю. Эвнина // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / Составитель: Ю. В. Братчикова. - Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013. - С. 17-22.

68. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.

69. Bradburn N. The structure of Psychological well-being. Chicago. Aldine Pub. Co. 1969. – 320 p.

70. Brickman P., Campbell D.T. Hedonic relativism and planning the good society//Appley M.H. (Ed.), Adaptation level theory: A symposium. –London, England: Academic Press. – 1971 – P. 287–302.

71. Brickman P., Coates D., Janoff-Bulman R. Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?//Journal of Personality and Social Psychology. – 1978 – № 36 – P. 917–927.

72. Burns R.A., Machin M.A. Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being//Personality Differences. – 2010 – № 48 – P. 22–27.

73. Busseri M.A., Sadava S.W. A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and

synthesis//*Personality and Social Psychology Review*. – 2011 – № 15(3). – P. 290–314.

74. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. – 2011 – № 3(1). – P. 1–43.

75. Diener E., Biswas-Diener R. Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden. Blackwell Publishing. 2008. P. 254 – 277

76. Diener E., Ng W., Harter J., Arora R. Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2010 – № 99(1). – P. 52–61.

77. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective Well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. – 1999 – Vol. 125 (2). – P. 276–302.

78. Eid M., Diener E. Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability//*Social Indicators Research*. – 2004 – Vol. 65(3). – P. 245–277.

79. Headey B., Wearing A.J. Understanding happiness: A theory of subjective well-being. – Melbourne, Australia: Longman Cheshire, 1992

80. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology. – NY.: Russell Sage Found, 1999 – P. 3–25.

81. Linley P.A., Maltby J., Woodc A.M., Osborne G., Hurling R. Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures//*Personality and Individual Differences* – 2009 – № 47 – P. 878–884.

82. Lucas R.E., Diener E., Suh E. Discriminant validity of well-being measures//*Journal of Personality and Social Psychology*. – 1996 – № 71(3). – P. 616–628.

83. Luhmann M., Hawkey L.C., Eid M., Cacioppo J.T. Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being//*Journal of Research in Personality*. – 2012 – № 46 – P. 431–441.

84. Luhmann M., Hofman W., Eid M., Lucas, R.E. Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2012 – Vol. 102, No. 3 – P. 592–615.

85. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being//*Annual Review Psychology*. – 2001 – № 52 – P. 141–166.

86. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. – P. 1069–1081.

87. Ryff C.D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychological research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1996. 104 p.

88. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995 – Vol. 69 – P. 719-727.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Таблица 8. Сравнительный анализ гедонистического и эвдемонистического подходов к изучению психологического благополучия

Направление Показатель	Гедонистическое	Эвдемонистическое
Основоположники	Аристипп	Аристотель
Последователи	Н.Брэдбурд (1969), Э.Динер (1984), М.Аргайл (2003), М. Селигман (2006) и др.	А.Маслоу (1968), К. Рифф (1995), Е.Деси, Р. Райан(1985) и др.
Основа благополучия	Пассивное удовольствие, наслаждение благами	Активная, осмысленная деятельность
Структура благополучия	Положительный аффект, удовлетворенность жизнью, отсутствие отрицательного аффекта (Э. Динер)	Позитивные отношения, автономность, личностный рост, компетентность, самопринятие, жизненные цели (К. Рифф)
Предикторы	Особенности темперамента, материальное благополучие, удовлетворенность базовых потребностей, хорошее здоровье	Базовые черты личности, качество межличностных отношений и автономия, осмысленность жизни, стабильная самооценка, самоактуализация
Индикаторы	Удовлетворенность жизнью, ощущение счастья, позитивное мышление	Личностный рост и саморазвитие
Что характеризует	Текущее состояние	Динамическое состояние

Таблица 9. Сравнительный анализ общего уровня субъективного благополучия студентов-психологов двух возрастных групп.

Возрастная группа испытуемых	Средний возраст (первый период) n=11		Средний возраст (второй период) n=11	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Уровень оценки субъективного благополучия				
Высокий	2	18	5	45
Средний	6	54	5	45
Низкий	3	27	1	9

Таблица 10. Сравнительные результаты исследования общего уровня мотивации достижения субъективного благополучия студентов-психологов двух возрастных групп по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи».

Возрастная группа испытуемых	Средний возраст (первый период) n=11		Средний возраст (второй период) n=11	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Уровень оценки мотивации достижения				
Мотивация на успех	4	36	6	54
Мотивация на неудачу	2	18	0	0
Тенденция мотивации на успех	3	27	3	27
Тенденция мотивации на неудачу	2	18	2	18

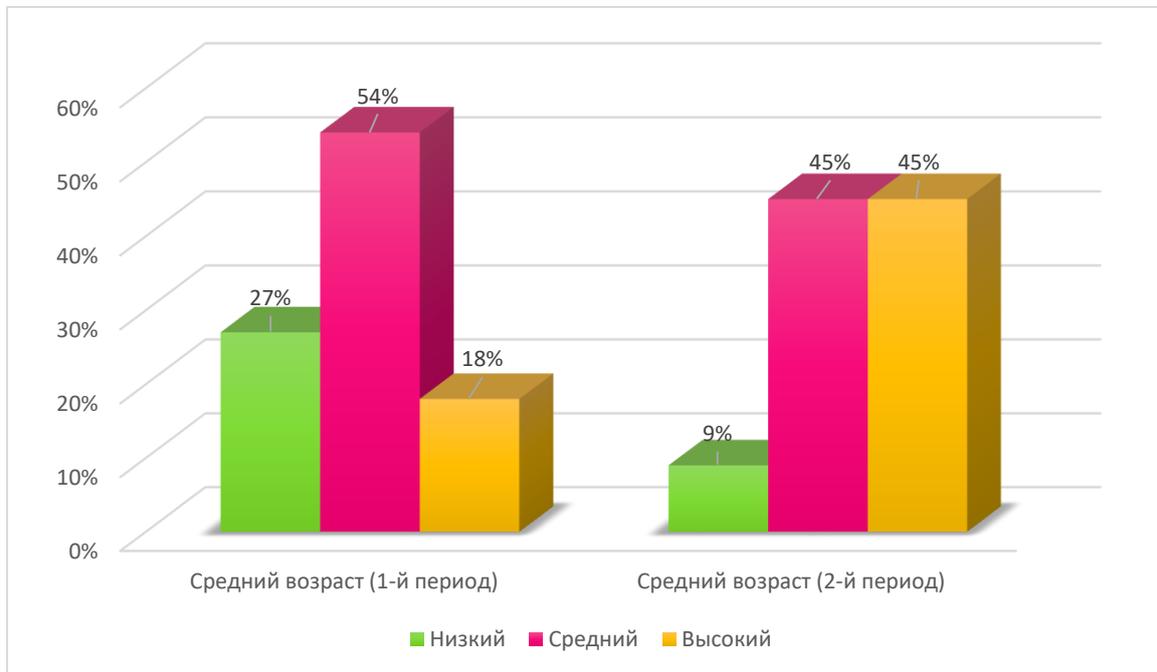


Рисунок 7, гистограмма 7. Сравнительные результаты исследования общего уровня субъективного благополучия студентов-психологов двух возрастных групп

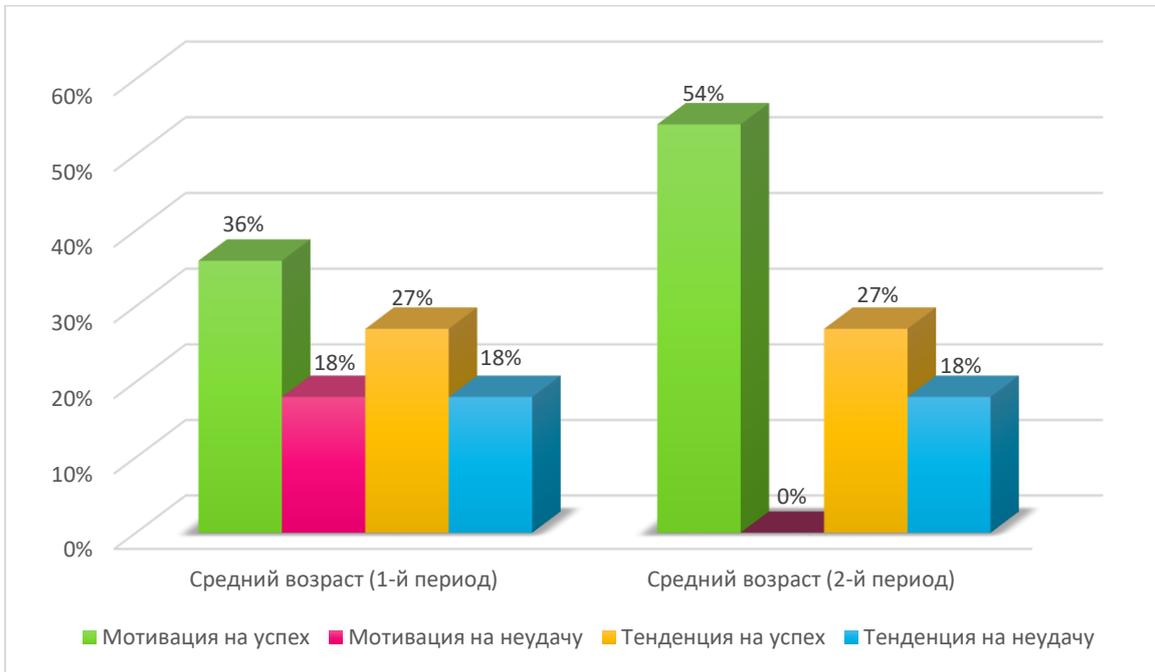


Рисунок 8, гистограмма 8. Сравнительные результаты исследования общего уровня мотивации достижения студентов-психологов двух возрастных групп