



## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения взаимосвязи субъективного благополучия и самореализации личности женщин.....	9
1.1 Понятие и обзор основных концепций к проблеме субъективного благополучия личности в психологии.....	9
1.2 Основные детерминанты субъективного благополучия личности.....	24
1.3 Теоретические подходы к понятию «самореализация личности» в зарубежной психологии.....	34
1.4 Теоретический обзор проблемы самореализации личности в отечественной литературе .....	45
Выводы по первой главе.....	55
Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального благополучия и самореализации личности женщин .....	57
2.1 Организация и методы эмпирического исследования .....	57
2.2 Результаты исследования эмоционального благополучия и самореализации личности женщин.....	60
2.3 Результаты и анализ корреляционного исследования эмоционального благополучия и самореализации личности женщин.....	69
2.4 Рекомендации по оптимизации субъективного благополучия у женщин.....	76
Выводы по второй главе.....	79
Заключение.....	81
Список используемой литературы.....	84

## Введение

Актуальность исследования. В последние несколько лет все чаще в психологической науке и практике поднимается вопрос благополучия личности. Это обусловлено, в первую очередь, низкой разработанностью проблемы внутреннего равновесия личности, непониманием того, что лежит в основе эмоционально-оценочных отношений личности, что является внутренним регулятором поведения и т.д. Психологическая практика ориентируется и стремится решить вопрос о том, как помочь человеку обрести субъективное ощущение благополучия.

Актуальность поднятой в нашем исследовании темы определяется тем, что субъективное благополучие относится к такой категории психологических феноменов, которые тесным образом связаны со стремлением человека прийти к гомеостазу, состоянию психологического равновесия, ощущению счастья, удовлетворенности жизнью.

У субъективного благополучия в современных научных исследованиях имеется достаточно большое количество синонимов. Мы можем говорить о счастье, удовлетворении, комфорте и др. То есть это все те субъективные переживания личности, которые окрашивают жизнь индивида в положительно эмоциональный спектр. Все эти явления характеризуют человека одновременно с двух позиций: психологической и социальной.

Социальность данного феномена раскрывается в том, что опыте общественных отношений человек сформировался как личность, обрел свою индивидуальность, научился творить, создавать события своей жизни и жизнь в целом. Если он справляется с данной задачей, то появляются положительные эмоции, осознание собственного благополучия.

Ошибочно будет считать, что субъективное благополучия находится в ведении каких-то временных перспектив или является прерогативой какого-то конкретного возраста. В разной степени выраженности оно представляется

на всех жизненных этапах личности, связано с абсолютно любой деятельностью человека.

Наибольшая разработанность данной проблемы представлена в зарубежной психологии, такими авторами как Н. Брэдберн, Э. Диннер, А. Вотерман, К. Рифф, М. Райан. Так, например, взгляды Н. Брэдберна можно отнести к гедонистическому течению исследования психологического благополучия, которое описывается, преимущественно, в терминах удовлетворенности – неудовлетворенности, строится на балансе позитивного и негативного аффектов. Э. Диннер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие», в которое включал три составляющих: удовлетворение, субъективно положительные эмоции и субъективно негативные эмоции. Субъективное благополучие не просто является системой оценки эмоционального состояния личности, не только показывает степень погруженности в тревогу или депрессию человека, а ставить перед собой задачу демонстрации степени счастья одного человека перед другим. Такова позиция Э. Диннера касательно субъективного благополучия. Работы Э. Диннера по субъективному благополучию также относятся к так называемому гедонистическому направлению. Таким образом, автор официально вводит в терминологический аппарат понятие счастья.

Эвдемонистическое понимание благополучия личности представлено в работах А. Вотермена, А.А. Кроника, К. Рифф и строится на том постулате, что личностный рост - главный и самый необходимый аспект благополучия [28]. Данный подход также обобщает все предложенные ранее представления о благополучии личности и включает в себя шесть основных компонента: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

Отечественная психология субъективного благополучия представлена работами таких исследователей как К.А. Абульханова-Славская [1], Р.М. Шамионов, Б.В. Ломов [39]. Также, стоит отметить, что в психологической литературе происходит смешение таких понятий как «психологическое

благополучие», «эмоциональное благополучие», «эмоциональное благополучие» и рассматриваются как синонимы, отражающие общее состояние благополучия личности.

Еще одним из наиболее актуальных направлений психологической мысли на современном этапе развития науки является проблема самореализации. Она разрабатывается и в зарубежной и в отечественной психологии. Среди зарубежных исследователей необходимо отметить представителей гуманистического направления. В первую очередь, это К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Бьюденсталь. Под самореализацией в данной парадигме понимается поиск собственной идентичности, выбор возможностей личностного роста.

В отечественной психологии изучение самореализации личности базируется на глубоких исследованиях внутренней природы человека. В первую очередь, это работы Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, В.В. Давыдова, А.Г. Асмолова, А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева. Специфика самореализации личности раскрывается в работах К.А. Абульхановой-Славской, И.Д. Егорычевой, Л.А. Коростылевой, Э.В. Галажинского, С.И. Кудинова. Она трактуется и как особое системное образование, и как отдельный вид деятельности, и как процесс, и как результат.

В современных эмпирических исследованиях раскрываются прикладные аспекты самореализации личности. Например, раскрываются особенности взаимосвязи самореализации личности с различными личностными характеристиками – общительность, креативность, субъектно-личностная сфера и пр. (И.В. Костакова, 2008; Е.Ф. Коломиец, 2010; Л.С. Моцарь, 2011; Н.Н. Шатохина, 2006). Значительная часть работ посвящена возрастному аспекту самореализации личности (И.В. Егорычева, 2012; И.В. Солодникова, 2007; Н.В. Борисова, 2001 и др.). Активно проводятся исследования сфер самореализации и специфики деятельности – профессия, семья, спорт, творчество, специально организованные условия (тренинг) и пр. (О.В. Питерская, 2002; С.В. Лебединская, 2009; С.А. Волонеев, 2008; С.А.

Коростылева, 2001; О.М. Румянцева, 2001 и пр.). Исследуются гендерные характеристики самореализации личности (М.Р. Плотницкая, 2008; З.Ш. Мухтаров, 2007 и пр.).

Таким образом, выше обозначенный анализ актуальности исследуемой темы, позволяет нам определить противоречие, заключающиеся в том, что, проблема благополучия личности в психологической литературе активно разрабатывается, тогда как не рассматриваются её прикладные характеристики, в частности, самореализация личности как фактор повышения её субъективного благополучия.

Представленное противоречие позволило нам сформулировать проблему исследования, заключающуюся в выявлении особенностей проявления субъективного благополучия у женщин и определении особенностей её взаимосвязи с самореализацией личности. Решение данной проблемы позволит расширить представление об этом феномене и считать данное исследование актуальным не только в теоретическом, но и в практическом плане.

Цель исследования: установить особенности взаимосвязи между субъективным благополучием и самореализацией личности женщин.

Объект исследования: субъективное благополучие; самореализация личности.

Предмет исследования: взаимосвязь субъективного благополучия и самореализации личности женщин.

Основная гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь между самореализацией личности женщин и их субъективным благополучием.

Для достижения поставленной цели исследования предусматривается решение следующих задач:

1. Проанализировать зарубежную и отечественную психологическую литературу по проблемам субъективного благополучия и самореализации личности в отечественной и зарубежной литературе;

2. Изучить особенности субъективного благополучия женщин, а также специфику их самореализации;

3. Выявить взаимосвязь между субъективным благополучием и самореализацией личности женщин;

4. Проанализировать полученные результаты, сформулировать выводы.

Методы и методики исследования.

1. Теоретические методы (анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования).

Психодиагностические методы (Психодиагностические опросники): 1) Методика диагностики самоактуализации личности методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина; 2) Шкала психологического благополучия К. Рифф; 3) Шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой; 4) Обновленный Оксфордский опросник счастья (ОНИ).

2. Методы количественной, качественной и математико-статистической обработки данных (описательная статистика, корреляционный анализ), интерпретация результатов исследования.

Эмпирической базой исследования является НМОО «ЦРЛ Старт» г. Норильск. Всего в исследовании приняли участие 92 женщины в возрасте 28-37 лет.

Теоретико-методологической основой исследования стали теоретические положения и ключевые принципы, сформулированные ведущими отечественными и зарубежными психологами по проблеме субъективного благополучия личности: М. Аргайл, Э. Диннер, Н.К. Бахарева, Дж. Бьюдженталь, К. Риффидр), а также концепции и подходы к проблеме самореализации личности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Э.В. Галажинский, И.Д. Егорычева, Л.А. Коростылева, С.И. Кудинов, Д.А. Леонтьев, Д.И. Фельдштейн).

Научная, достоверность результатов и обоснованность выводов исследования обеспечены использованием современной методологии научного познания; последовательной реализацией исходных теоретических

положений и терминологического аппарата исследования, основанного на фундаментальных отечественных и зарубежных исследованиях в области философии, педагогики и психологии; использованием методов исследования, адекватных его задачам; репрезентативность выборки; применением методов математической статистики; всесторонней проверкой достоверности полученных результатов при их обсуждении на конференциях различного уровня.

Новизна исследования состоит в том, что проблема взаимосвязи субъективного благополучия и самореализации личности женщин является слабоизученной в психологии. В исследовательской работе реализована задача теоретического и эмпирического обоснования самореализации личности как фактора повышения субъективного благополучия личности женщин.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты будут способствовать расширению теоретических знаний по проблеме субъективного благополучия, по проблеме самореализации личности и могут составлять теоретико-методологическую основу дальнейших исследований в области данной проблематики.

Практическая значимость диссертационной работы заключается в том, что её результаты могут быть использованы в сфере оптимизации эмоциональных состояний и процессов самореализации в процессе консультативной, тренинговой и коррекционной работы в практической психологии.

Апробация результатов исследования. Материалы диссертационного исследования были представлены автором в тезисах международных конференций г. Москвы.

Структура и объем магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы. Текст иллюстрирован таблицами и рисунками.



# **Глава 1. Теоретические основы изучения взаимосвязи субъективного благополучия и самореализации личности женщин**

## **1.1 Понятие и обзор основных концепций к проблеме субъективного благополучия личности в психологии**

В последние несколько лет активно разрабатывается, и изучается феномен субъективного благополучия личности, как в отечественной, так и в зарубежной психологии.

Анализируя психологическую литературу по данному вопросу, мы неоднократно встречали понятия, смысл которых соотносится с субъективным благополучием. Это «эмоциональное благополучие», «субъективное благополучие», «ощущение счастья», «удовлетворенность качеством жизни» и т.д. Не смотря на разницу в терминологии, все эти понятия отражают эмоциональный фон и отношение личности к собственной жизни, степень удовлетворенности.

Первыми трудами проблемы субъективного благополучия стоит назвать работы М. Аргайла [6] и Р. Кемпбелла [32]. Данное понятие воспринимается авторами как субъективная оценка личностью своего актуального положения в жизни. Под данное понятие достаточно активно стали разрабатываться субъективные опросники, так как появляется возможность получить данные об эмоциональном отношении к собственной жизненной ситуации путем анкетирования. На наш взгляд, данное обстоятельство способствует активному развитию направления изучения субъективного благополучия для современной науки и практики [32].

Разброс и неоднозначность в терминологии обусловлены не только трудностями методологических соответствия разных авторов, но и тем, что данное понятие отличается многомерностью в проявлениях и связях с другими психологическими явлениями. Отчасти, это обусловлено спецификой психики человека.

Тема субъективного мира человеческой личности поднималась не раз в научной и научно-популярной литературе множества направлений (в журналистике, философии, социологии и др.), но нигде мы не находим конкретики в понятиях, что и является еще одним барьером для психологов в изучении субъективного благополучия [32].

В 60-е годы XX века в Соединенных Штатах было проведено исследование. Основным методом в нем послужил опрос, вопросы которого затрагивали проблему счастья, удовлетворенности личности. Данные исследования стали основой для первых работ субъективного благополучия. Журнал исследовательского центра университета г. Мичиган приводит статистику: «...наиболее значимыми являются работы «Модель человеческих тревог» Кентрилла, «Структура психологического благополучия» Бредберна, «Качество американской жизни» Кэмпбелла, конверса, роджерса» [48].

В конце 60-х годов выходит обзор трудов и исследований по проблеме субъективного благополучия. Практически через 20 лет выходит похожая работа у Э. Диннера, а еще через 20 лет исследования субъективного благополучия стали заниматься не только в Америке, но и в Европе.

В периодических изданиях стали появляться работы, посвященные проблеме счастья, благополучия жизни, ощущения удовлетворенности. Последующее расширение исследований касалось индивидуальных различий в их проявлении.

Вопрос благополучия также поднимался Венховеном в журнале «Исследования счастья». В 1994 году выходит в свет его большая работа «Корреляты счастья», в которой автор проанализировал практически все существовавшие на тот момент исследования. «Основы гедонистической психологии» - объемный труд Д. Канмана, Э. Динера и С. Шварца, основанный на данных Принстонской конференции. Также монографии М. Аргайла посвящены психологии счастья и эмоционального благополучия [6].

В работах по исследованию благополучия довольно большое внимание уделяется соответствию субъективных возможностей человека по

удовлетворению актуальных потребностей. Таким образом, сфера личностных потребностей тесно связана с самосознанием человека. Мы можем предположить, что высокие потребности ведут к психологическому неблагополучию. Особенно оно обостряется, если человек недостаточно высоко оценивает собственные возможности. Соответственно, отрицательная корреляция самооценки личности и её потребностей способствует повышению уровне благополучия. Таким образом, было доказано существование взаимосвязи актуализации потребностей личности и осознания её реализации [6].

Модель психологического благополучия была создана Н. Брандбёрном. С точки зрения исследователя, эта модель является балансом, который достигается взаимосвязью позитивного и негативного аффектов. Все события повседневности так или иначе отражаются в сознании индивида и имеют вид окрашенного аффекта. События, которые вызывают переживания и расстройство, суммируются в виде негативного аффекта. И наоборот, события, состоящие из радости и счастья, отражаются в нашем сознании в виде позитивного аффекта.

Показатель психологического благополучия является разницей между позитивными и негативными аффектами и отражает общее ощущение личностью своей удовлетворенности жизнью. Огромную роль в этой общей удовлетворенности (а, следовательно, и в субъективном благополучии) играет удовлетворенность личности в профессиональной педагогической деятельности.

Примерно по этой же логике гедонистической позиции развиваются теории К. Левина и У. Макдауголла. В работах авторы рассматривают благополучие с позиции переживания чувства успеха или неуспеха (естественно, что положительные эмоции связываются с чувством успеха и наоборот). Как считает сам У. Макдауголл: «...когда мотив достигается беспрепятственно, особенно, когда наши успехи превосходят ожидания, мы радуемся, когда возникают неожиданные помехи, - мы, в зависимости от

ситуации, тревожимся, огорчаемся» [40]. К. Левин исследовал переживания людьми успеха и неудачи через опыт достижений. По его мнению, многократное выполнение похожих действий влечет за собой положительные переживания (успех), после чего человек ставит перед собой более сложную задачу [40].

Концепция К. Рифф дает нам наиболее проработанное понятие психологического благополучия. У этого исследователя базовыми составляющими благополучия человека выступают:

- позитивный характер отношений с окружающими людьми;
- принятие человеком самого себя, то есть позитивная оценка своих действий и своей жизни, способность личности следовать собственным принципам и убеждениям (автономия);
- компетентность, то есть умение рационально управлять своей жизнью и выстраивать оптимальные отношения с окружающей средой;
- целенаправленность и смысловая ориентированность жизни человека;
- наличие личностного роста как чувства постоянного развития личности и её самореализации.

При подобном подходе субъективное благополучие неразрывно связывается с различными личностными особенностями: уверенность в себе, объективная самооценка, позитивное мышление, общительность и доброжелательность, а также эмоциональная стабильность личности.

Все эти концепции рассматривают феномен благополучия в качестве следствия успешного саморазвития индивида. Этим же позиций придерживается теория самореализации (Р. Райан и Э. Диси), в которой психологическое благополучие опирается на первичные психологические потребности: автономию, компетентность и межличностные взаимоотношения с окружающими. Автономия рассматривается как внутреннее понимание человеком своего поведения, оценка поведения как конгруэнтного личностным ценностям. В основе автономии, по мнению К.

Рифф, лежат поддержка окружающих при одновременном отсутствии контроля со стороны.

Компетентность – это склонность личности овладевать окружающими вещами, эффективное взаимодействие с ними и в самом окружении. Компетентность поддерживается при таких условиях среды, которые выдвигают перед человеком различные сложности оптимального выполнимого уровня и порождают положительные обратные связи. Мы можем предполагать, что компетентность является способностью личности находить смысл жизненной ситуации, что и определяет активность человека. Иначе говоря, компетентность можно выразить формулой: «есть смысл что-либо делать, либо этого смысла нет».

Мы можем предположить, что субъективное благополучие будет соответствовать удовлетворению потребностей на разных уровнях:

- витальный уровень (удовлетворение биологических потребностей);
- уровень социальный, то есть это желание человека быть включенным в определенную социальную группу, чувствовать в ней собственную значимость, ощущать на себе уважение и любовь окружающих его людей;
- уровень идеальных потребностей, заключающийся в познании окружающего мира и собственного места в нем. В этот же круг потребностей входит познание смысла назначения своего существования через постижение культурных ценностей или открытие новых ценностей (ранее недоступных человеческому опыту).

Это построение потребностей хорошо согласуется с концепцией потребностей личности А. Маслоу, который предлагает уровень самоактуализации личности рассматривать в зависимости от иерархии потребностей. В основании потребностной сферы лежат биологические потребности, после них актуализируются психофизиологические. Удовлетворение их приводит к активизации потребностей социальных. Завершает потребностно-мотивационную сферу человека мета-потребности.

Автор данного подхода пишет, что «...переходность от одной потребности к другой подчеркивается обязательным удовлетворением всех предыдущих этапов потребностей» [41]. То есть вводится обязательное условие удовлетворенности потребности низшего порядка для актуализации более высоких.

А. Маслоу отмечает, что субъективное благополучие является сложным по своей структуре. Он выделяет, в первую очередь, когнитивный и эмоциональный компоненты и пишет, что «...когнитивный компонент благополучия формируется при условии целостной и непротиворечивой картине мира, а также понимании субъектом текущей жизненной ситуации. Диссонанс когнитивной сферы связан с противоречивой информацией о мире, восприятием окружающей ситуации как неопределенной, а также депривацией в сфере сенсорных ощущений и информационной депривацией» [41].

Далее, А. Маслоу раскрывает эмоциональный компонент психологического благополучия и говорит о том, что «...он объединяет чувства, обусловленные успешностью функционирования личности человека на определенном отрезке жизни. Дисбаланс и дисгармония любой сферы личности вызывает практически сразу эмоциональный дискомфорт, который и является своего рода «маркером» проблем в любой сфере жизни личности» [41].

Субъективное благополучие обусловлено многими факторами. В первую очередь, наличием целей в жизни, прошлым опытом (насколько он успешен в выполнении различных жизненных задач), имеются ли у человека ресурсы, условия для самореализации и достижения целей.

О неблагополучии мы можем говорить, когда человек испытывает ощущение фрустрации значимых потребностей, монотонности деятельности и жизни, отсутствии творчества и самотворчества.

Повышению уровня удовлетворенности жизни способствует также межличностная самореализация человека, то есть его отношения, их

качество, наличие эмоциональной отдачи в них. Соответственно, противоположные жизненные события, ситуации и условия влекут к повышению ощущений неблагополучия. Это социальная депривация, напряженность в социальных контактах и отношениях [41].

При подобном подходе субъективное благополучие неразрывно связывается с различными личностными особенностями: уверенность в себе, объективная самооценка, позитивное мышление, общительность и доброжелательность, а также эмоциональная стабильность личности.

Немаловажным является вопрос критериев психологического благополучия личности. Их формирование и изменение в течение жизни обусловлено анализом личности своих социальных связей, возможностей, потребностей. Таким образом, «подключаются» структуры самоотношения и самосознания личности. Так, А. Маслоу пишет: «...понятие благополучия сильно расходится у людей с разными жизненными притязаниями и самооценкой; пониженный уровень эмоционального благополучия характерен для людей с высокими жизненными притязаниями при меньшей возможности их реализации; соответственно, чем больше возможностей реализации, тем выше уровень субъективного благополучия личности» [41].

Анализируя сказанное, мы можем сказать, что явление психологического благополучия обусловлено отношением личности к собственным возможностям в реализации своих же потребностей. Также, немало важными являются события жизни и самоотношение.

Информационный блок субъективного благополучия раскрывается также в работах И.С. Кона. Он пишет, что «...при рефлексии более подробно формируется мнение о самом себе. В дальнейшем оно способствует поддержанию более стабильного образа «Я» [26].

Субъективное благополучие обусловлено многими факторами. В первую очередь, наличием целей в жизни, прошлым опытом (насколько он успешен в выполнении различных жизненных задач), имеются ли у человека ресурсы, условия для самореализации и достижения целей.

О неблагополучии мы можем говорить, когда человек испытывает ощущение фрустрации значимых потребностей, монотонности деятельности и жизни, отсутствии творчества и самотворчества.

В последнее время психологическая наука пристально рассматривает внутреннее физическое и психическое состояние как основу для благополучия. При этом, наравне с этим рассматривается и окружающая среда, в которой находится человек. По мнению Л.Я. Косалса, развитие культуры в обществе полностью определяет психологическое благополучие человека. Также оно зависит и от физического самочувствия, психических показателей. В категорию критериев благополучия входит и уровень интеллектуально состояния, а также духовно-нравственных позиций личности [26].

Подобное понимание феномена субъективного благополучия неоднократно рассматривается и в классической психологии. Например, подобный исследования мы можем увидеть у А. Маслоу и К. Роджерса. Ученые занимаются построением интегральной модели человеческого здоровья, объединив в ней все указанные выше элементы.

Зарубежная психология довольно продолжительное время активно использует термин «благополучие», однако в отечественной науке работы в данном направлении появились недавно. Психологическое благополучие в отечественной психологической науке почти не рассматривалось. Однако, в этом направлении имеются свои истоки. Отечественные публицисты и философы не раз поднимали вопрос о месте человека в мире, его жизненном пути. Рассматривали российские исследователи и человека в окружающем мире, социуме, отношении к ним личности.

По мнению отечественных исследователей, исследуя психологическое благополучие, необходимо понимать, что это явление многогранное. Благополучие является определяющим фактором личности. Это указывает на соотношение личности с жизнью. Здесь следует искать психологическое определение термина личность, по мнению К.А. Абульхановой-Славской [1].



В зависимости от жизненного цикла будет зависеть и жизненная позиция личности. Это усложняет структуру психологического благополучия. Становится очевидным, что это влечет на глубину внутреннего мира. Также становятся более разнообразными отношения в межличностных общениях. Подобная логическая цепочка вовсе не будет значить, что благополучие есть привилегия уникальных личностей. Необходимо понимать, что благополучие имеет различные проявления. Оно зависит от уровня взаимодействия человека и социума. Также на это влияет и отношения личности с техносферой, и уровень личностной самоорганизации.

Эмоциональное благополучие является критерием субъективности личности. Эта субъективность подразумевает восприятие, оценку, соотнесение процессов и т.д. Выражается такая субъективность опосредованием внешних и внутренних детерминант. Все это субъективность отношений личности человека. Как считает В.Э. Чудновский, мы должны исследовать многообразие личностного внутреннего мира. Этот мир имеет определенные закономерности и процессы. В тоже время, при объективации внутреннего мира личность переживает благополучие или неблагополучие.

Субъективное начало личности имеет активную сторону. Это порождено внешними условиями и событиями. Следовательно, субъективное имеет активное начало. Возбудителем активности выступают удовлетворенность или неудовлетворенность чем-либо. В ходе приобретения опыта удовлетворенности будет формироваться определенная склонность личности. Эта склонность и реализует свою субъективность. Основой таких явлений служит множественные мотивы. Результатом же активности будут не всегда одинаковые итоги. Такая постановка вопроса побуждает к эмпирическим исследованиям. Они позволяют определить мотивы и поведенческие мотивы личности.

Термин «субъективность» означает характеристику внутреннего мира личности. Следовательно, когда мы говорим о субъективном благополучии, нам необходимо обращать внимание на характер установления человеком

связующей цепочки отраженных оценкой внешних объектов и явлений (в том числе эффекты собственного поведения и особенности внутреннего мира).

Социально-психологическое изучение психологического благополучия подразумевает анализ этого явления во всех внешних и внутренних проявлениях, а также системе социальных связей и социальных отношений индивида. По мнению Б.Ф. Ломова, социальная психология рассматривает субъективность личности через изучение её отношения к социальным событиям.

Смысл заключается не только в переживании человеком благополучия/неблагополучия, но и в процессах, которые являются причинами этого состояния. Эти причины, в свою очередь, также находятся под влиянием переживаемого эмоционального благополучия. Система отношений влияет на межличностные отношения, поведение личности и её деятельность в профессиональной сфере. Сама личность определяется как система отношений. В этом смысле особо значимым становится утверждение об отношениях человека как связи, которая является сознательной и избирательной, основанной на опыте и психологической связи с множеством элементов современной действительности. Данная связь выражена в действиях индивида, его реакциях на окружающую действительность и переживаниях.

Необходимо также определиться в понимании субъективного благополучия, по крайней мере, в общих чертах. Как считает Р.М. Шамионов, субъективное благополучие есть термин, выражающий отношение человека к своей личности, жизни и процессам. Все это имеет важное значение для индивида с позиции усвоенных ею представлений о среде, в которой индивид обитает. Эти представления характеризуются ощущениями удовлетворенности.

Соседними по смысловой нагрузке понятиями психологического благополучия являются понятия «оптимизм», «счастье», а также

«удовлетворенность жизнью». В большинстве исследований субъективное благополучие рассматривается в качестве синонима счастья.

Более общее психологическое определение понятия счастья тесно связано с его пониманием как ощущения внутренней полноты бытия и радости, удовлетворенности жизненной ситуацией. Эти элементы лежат в основе оптимального и здорового функционирования человеческой личности.

Определение эмоционального благополучия можно представить в виде трех определений (скомпоновав работы различных авторов в этом направлении):

- нормативное благополучие, определяющееся внешними критериями, так называемой «правильной жизнью». Условием такого субъективного благополучия выступает уровень соответствия принятой в данной культуре системе ценностей;

- определение эмоционального благополучия соотносится с понятием удовлетворенности жизнью, а также связывается с критериями самого респондента о том, что, по его мнению, является хорошей жизнью. Благополучие выступает глобальной оценкой качества жизни индивида, ее соответствие внутренним критериям личности. Все это подразумевает благополучие как гармоничную удовлетворенность стремлениями личности и жизнью;

- еще одно значение субъективного благополучия связано с бытовым пониманием счастья. Это превосходство положительных эмоций над отрицательными. Данное определение акцентирует приятные эмоциональные переживания, которые преобладают в человеческой жизни или выступают в качестве склонности.

Термин благополучия неоднозначен. Так, Э. Динер, анализируя предшествующие труды, выделяет три признака эмоционального благополучия:

- психологическое благополучие субъективно, то есть существует только в рамках индивидуального опыта;

- следующим признаком выступает позитивность измерения. Субъективное благополучие является не столько отсутствием негативных факторов (что зачастую является определением психического здоровья), сколько наличием конкретных позитивных показателей;

- глобальность измерения, так как благополучие включает в себя глобальную оценку множества сторон жизни индивида (в период от нескольких недель до нескольких десятков лет).

Психологическое отношение личности к своей жизни, жизненным коллизиям и изменениям характеризует душевное (и моральное) удовлетворение жизнью, даже в условиях, когда объективные характеристики противоречат этому.

В работах, посвященных благополучию, рассматривается три варианта субъективного благополучия: социальное благополучие, физическое и психологическое. Это понимание опирается на подходы психологов к внутреннему строению структуры личности, которая включает в себя триединство «Я»: физическое «Я», социальное «Я», духовное «Я». Физическая сторона подразумевает телесную организацию личности и все то материальное, чем обладает индивид. В структуру социального «Я» входят социальные роли и нормы, а также стремление личности к обществу. Духовное «Я» означает полноценное объединение множества состояний человеческого сознания, его духовных способностей и свойств [12].

Изучение эмоционального благополучия невозможно через изучение различных компонентов «Я» по-отдельности: благополучие включает в себя воедино все отдельные аспекты. Так как мы поднимаем тему психологического благополучия, то соответственно включаем в него социально-нормативные ценностные установки, которые реализуются благодаря социализации. В понятие благополучия также важно включать конкретные формы поведения индивида. Формы поведения, которые влияют

на улучшение качества жизни и становятся предпосылками к высокому уровню самореализации [11].

Результаты отечественных и зарубежных исследователей, всесторонне изучавших феномен и условия благополучия, говорят о значительной роли профессионально трудового фактора в эмоциональном благополучии. В первую очередь, имеется ввиду наличие самого труда, о чем довольно много говорится у М. Аргайла, К. Муздыбаева и др. В их работах показано, что занятые трудовой деятельностью люди имеют большую удовлетворенность жизнью, чем безработные (однако это не относится к таким категориям людей, как пенсионеры, так как они воспринимают прекращение трудовой деятельности по-разному).

Однако, в профессиональной сфере субъективное благополучие постепенно приобретает характеристику личности, её взаимоотношений с окружающими, а также характеристику объекта труда. В последние десятилетия в отечественной науке активно высказывается мысль об интегрированности этих двух элементов (характеристика личности и характеристика объекта труда). Следовательно, вполне логично обращаться к анализу элементов, составляющих систему в целом.

В первую очередь, это относится к удовлетворенности трудом. Психологическая наука определяет этот термин как эмоционально-оценочное отношение отдельной личности или всей группы к выполняемому труду и условиям протекания деятельности. С другой стороны, удовлетворенность трудом можно определять как эмоционально окрашенное психическое состояние. Как считает А.Г. Асмолов, так как между отношением и состоянием имеется прямая связь, резонно понимать удовлетворенность, как отношения людей, так и их эмоциональное состояние. Удовлетворенность трудом – интегративный показатель благополучия индивида в области профессиональной деятельности. Наряду с этим существует ряд работ, которые рассматривают удовлетворенность трудом как состояние самореализованности личности, а также как компонент личности

профессионала, обеспечивающий профессиональную идентичность специалиста. Как считает Ю.П. Поваренков, профессиональная идентичность в высшей мере выражается в профессиональном счастье [47].

По мнению Л.М. Митиной удовлетворенность профессиональной деятельности индивида является основой для механизмов поведенческой деятельности личности. У специалистов социальных профессий удовлетворенность понимается соотношением мотивационно-ценностной стороны человека и возможностью успеха деятельности для воплощения основных мотивов. В этой трактовке удовлетворенность толкуется более широкое толкование [43].

В исследованиях Н.В. Лазаревой сделана попытка исследовать взаимосвязь удовлетворенности трудовой деятельностью и оценки профессионалом адекватности оплаты труда. Путем экспериментального исследования было установлено, что существует прямая связь между ростом оплаты труда и ростом удовлетворенности этим трудом. При «привыкании» к конкретному уровню заработной платы постепенно идет деформация представлений о его справедливости, а также справедливости затрачиваемых на этот труд усилий. Несмотря на эти выводы, автор подчеркивает, что удовлетворенность профессиональной деятельностью есть результат осуществления мотивов труда в ходе взаимодействия с условиями трудовой деятельности, которые обеспечиваются предприятием.

На уровень субъективного благополучия также оказывают влияние межличностные отношения в процессе реализации трудовой деятельности, в которой обозначаются социально-психологические факторы, влияющие на эмоциональную сторону переживания удовлетворенности личностью трудом. Индивид, обладающий более развитым набором социальных навыков, счастливее, так как имеет больше возможностей выстраивать и поддерживать развитые отношения в социуме. Развитые социальные навыки наиболее важны в профессиях «человек-человек», когда успех трудовой деятельности

и успешная реализация социальных навыков практически сливаются воедино.

Касательно влияния эмоционального благополучия на иные психические аспекты личности, мы можем сделать выводы, что эта тема пока что остается еще более не изученной. Немногочисленные исследования, имеющиеся в данной области, показывают любопытные данные. Например, в работе М.В. Демина показан рост удовлетворенности профессией как позитивный фактор, влияющий на стрессоустойчивость и профилактику выгорания [20]. Как показали исследования Л.В. Куликова, благополучие влияет на множество параметров психического состояния, а также успешность деятельности и эффективность межличностных контактов в социуме [31]. У Е.А. Углановой делается акцент на том, что субъективное экономическое благополучие напрямую влияет на оценку качества жизни личностью. На сегодняшний день тематика удовлетворенности и неудовлетворенности требует более тщательных исследований.

Психологическое неблагополучие вынуждает личность к рефлексии, поиску причин переживания (благополучие реже становится причиной для рефлексии). Не все эти причины могут быть реально осознаваемыми, однако не обязательно находить «истинные» причины, достаточно прийти к причинам «правдивым». Вместе с тем, представления личности о причинах и следствиях событий и ситуаций окружающей действительности, которые приводят к благополучию или неблагополучию, и становятся основанием для дальнейшей деятельности [11]. Здесь имеется ввиду не сама реакция, а именно конкретное действие, которое основано на личностных ориентациях, отношениях и предпочтениях, то есть, как считает З.И. Рябикина, объективизации субъективного.

Подводя итоги сказанного, мы можем отметить, что необходим комплексный анализ процесса социализации личности, рассмотрение ключевых моментов жизни, в которые идет изменение всей системы

жизнеотношений индивида, а также характеристик деятельности и труда, которые влияют на благополучие личности.

Таким образом, благополучие личности есть совокупное социально-психологическое явление, которое включает в себя всестороннюю самооценку личности. Также это явление включает множество компонентов – когнитивный, эмоциональный, поведенческий, - которые характеризуются субъективностью и позитивностью измерения. Исследования психологии, социологии и философии рассматривают элементы субъективного благополучия, при этом в центр исследования ставятся потребности и ценности личности, осознание их и своего поведения, а также результата деятельности по удовлетворению потребностей, что и вызывает конкретное состояние (счастье, позитивные эмоции, удовлетворенность и т.д.).

## **1.2 Основные детерминанты субъективного благополучия личности**

Руководствуясь эвдемонистическим, ценностным, субъектным подходами, мы предположили, что субъективное благополучие, являясь интегративным феноменом, проявляющимся на разных уровнях человеческого бытия, имеет в своем основании следующие детерминанты.

Прежде всего, оно определяется системой представлений человека о себе, своей жизни, состояниях. Как отмечает В.В. Знаков, «...важен экзистенциальный план анализа, в соответствии с которым необходимо изучение ценностно-смысловой позиции субъекта, оказывающей решающее влияние на формирование смысла фактов, событий» [33]. Установление связи между воспринимаемыми характеристиками бытия и ценностными установками, целями и есть основание субъективного благополучия, его динамики. Поэтому исследования субъективного благополучия личности связаны с изучением экзистенции. Экзистенция выражается в наполненной смыслом, воплощаемой свободно и ответственно жизни «в создаваемом



самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния/взаимодействия и противоборства» [33].

В основе поведения и развития личности находится стремление к поиску смысла и реализации его. В. Франкл отмечает, что это «наиболее человеческий феномен, так как животное никогда не бывает, озабочено смыслом своего существования». Из жизненных наблюдений, клинической практики и разнообразных эмпирических данных В. Франкл заключает, что для того, чтобы жить и активно действовать, человек должен верить в смысл, которым обладают его поступки. «Даже самоубийца верит в смысл — если не жизни, то смерти», в противном случае он не смог бы шевельнуть и пальцем для того, чтобы реализовать свой замысел.

Важно понимать, что «...не человек ставит вопрос о смысле жизни — жизнь ставит этот вопрос перед ним, и человеку приходится ежедневно и ежечасно отвечать на него — не словами, а действиями. Смысл не субъективен, человек не изобретает его, а находит в мире, в объективной действительности, именно поэтому он выступает для человека как императив, требующий своей реализации» [57].

По мере развития личности происходит изменение содержания смысловой сферы. На одних этапах жизни существует одна картина согласованных представлений и смыслов, на других — другая. Как следствие, изменяется когнитивный, содержательный компонент удовлетворенности жизнью. Р.М. Шамионов отмечает, в ряде исследований утверждается, что в разные периоды жизни уровень субъективного благополучия, оцениваемый по степени самооценки удовлетворенности жизнью, отличается.

Понимание того, что человек удовлетворен жизнью, благополучен, происходит из его экзистенциального опыта, соотнесенного с собственной жизнью. В.В. Знаков отмечает, что экзистенциальный опыт осуществляет ценностно-смысловую регуляцию, направляет весь ход жизни человека, содержит в себе общее знание субъекта о человеческой природе, фундаментальной прагматике жизни. Экзистенциальный опыт, по

определению автора, есть «...новое субъективно переживаемое знание, происходящее из целостного понимания ситуации, в которой оно происходит, благодаря абстрагированию и обобщению» [50]. Чем глубже переживания, шире опыт, «экзистенциальный опыт», тем больше возможностей обрести полное понимание этого переживания. В результате, ведущими критериями собственного субъективного благополучия становятся внутренние, а не внешние, транслируемые культурой [50].

Критерии субъективного благополучия определяются ценностями личности. Ценности переживаются человеком как идеалы — конечные ориентиры желательного состояния дел [13]. Р.М. Шамионов отмечает, что важна не только взаимная согласованность отдельных ценностей и компонентов субъективного благополучия. Он пишет, что «...с одной стороны, ценности регулируют поведение субъекта, обуславливая общую направленность на те или иные объекты действительности, а с другой — дифференцируют объекты с точки зрения их притягательности» [20].

Д.А. Леонтьев отмечает, что ценности конкретной личности связаны с обществом, вместе с тем ценности общества конституируются существованием ценностей индивидов. Трансформация ценностей общества в личностные происходит посредством двунаправленного процесса: как движение от ценностей групп к личным ценностям (социальное, внутреннее) и от структуры индивидуальной мотивации к структуре, в которой главенствующую роль играют ценности [36]. Таким образом, Р.М. Шамионов заключает, что согласованность мотивации и ценностей не только придает внутреннюю согласованность личности, но и становится критерием для оценки удовлетворенности различными видами деятельности и даже жизнью. Согласованность значимости ценности и возможности ее реализации определяют субъективное благополучие личности.

А. Кроник и Р. Ахмеров выделяют четыре установки по способам обретения состояния счастья:

1) гедонистические, формирующиеся на основе принципа максимизации полезности мира и являющиеся его конкретизацией; 2) аскетические, формирующиеся на основе принципа минимизации потребностей; 3) деятельные - формируются на основе принципа максимизации способностей; 4) созерцательные - формируются на основе принципа минимизации сложности мира. На основе этих установок формируются стили жизни. Следуя такой модели, можно сделать вывод, что в зависимости от доминирующих установок личность может опираться на определенные критерии благополучия, то есть «стиль жизни в определенной степени задает вектор достижений, которые оцениваются с позиции должного. Поэтому критерии благополучия лиц, реализующих бытие, выстраивающих свой жизненный путь по «индивидуальному маршруту» и способами в соответствии с индивидуально-типологическими личностными характеристиками, могут в значительной степени различаться» [28].

Состояние экзистенции подразумевает целостность, где тело является частью экзистенциального опыта. Все экзистенциальные события разворачиваются в сфере телесности [28]. Е.Э. Газарова отмечает, именно в реакциях тела, «в характерных ритмах, темпах, температуре тела, степени его «протекаемости», движениях, позах, осанке, дыхании, запахе и звучании» «зашифровано» и понимание смысла, пронизывающего все состояния и действия человека, каждое движение тела или мысли которого содержит в себе смысл и обусловлено им. Смысл, как личностная значимость тех или иных явлений, сообщений или действий, их отношения к интересам, потребностям и в целом к жизненной ситуации субъекта, позволяет человеку выбирать наиболее адекватный тип поведения и формировать отношение к своему опыту.

Современные представления о телесности в России опираются на культурно-историческую концепцию развития психики Л.С. Выготского, которая позволяет качественно изменить общее представление о телесном

развитии человека, о социализации телесных проявлений в адаптивных и дезадаптивных вариантах развития, о закономерностях психологического онтогенеза, об опосредствованном строении высших психических функций, о новом качестве физиологических систем человека, возникающем «сверху» [15]. С позиции культурно-исторического подхода к феномену телесности важно отметить, что в такой постановке проблемы характер и ход социализации человека отражается в телесном проявлении. Тело становится первым универсальным знаком и орудием человека. Само тело, изначально предоставившее «материал» для развития человека, со временем получает возможность «пожинать плоды» всего хода психического развития [15]. Включение «человека телесного» в социокультурное пространство детерминирует трансформации тела: из биологического феномена оно превращается в явление социокультурное и приобретает, в дополнение к био- психо- физиологическим, свойства культурные, личностные, экзистенциальные. Телесность становится инструментом, позволяющим работать над психическими процессами через тело, а ее игнорирование приводит к выпадению из сферы осознания существенного компонента переживаний и состояний [15].

Телесность – самостоятельный феномен, для полного его понимания и изучения требуется междисциплинарный подход. Вместе с тем, находясь в поле внимания психологов, феномен телесности помогает видеть и анализировать существенные компоненты психических состояний человека и его переживаний. Исследователи указывают на важное качество универсальности телесности. А.В. Немцева отмечает, что телесность проявляет духовную сущность, связывая человека с абсолютным, и в то же время она связывает нас с предметным миром и социальной средой. В.П. Зинченко называет телесность пространством между одушевленным телом и овнешненной, оплотненной душой. Т.В. Рыбалова указывает, что телесность не идентична телу и является самостоятельным феноменом триединой природы человека: тела, души и духа, изучение которого

предполагает междисциплинарное взаимодействие. В.Л. Круткин представляет телесность как некий «базовый процесс человеческого бытия». Наряду с бытием естественным, социальным, духовным, экзистенциальным, телесность является основой, наиболее непосредственно данной человеку реальностью, без которой любая другая форма бытия невозможна.

Телесность, являясь многоуровневым качеством, имеет отношение, как к физическому, так и к остальным уровням здоровья, представляет собой непрерывно меняющийся под влиянием всех жизненных обстоятельств и в то же время инерционный, сохраняющий какие-то базовые свойства феномен. «Безусловно, телесность можно рассматривать как один из ресурсов психологического здоровья личности, наряду с такими его элементами, как выраженные способности к саморегуляции, развитая коммуникативная компетентность, развитые познавательные и эмоционально-волевые процессы. При этом она еще и пронизывает, является непрменным субстратом, как бы базовым компонентом всех названных процессов (ибо они без участия тела не происходят)» [50]. Через телесность человек осуществляет себя в этом мире, через телесность происходит осознание смыслов, ощущение эмоций, чувствование, выражение себя и своей индивидуальности в социуме. Телесность вбирает в себя множество разно уровневых проявлений человеческой индивидуальности и дает возможность диагностировать при определенных условиях состояния и особенности личности.

Опираясь на многоуровневую модель психологического здоровья, был разработан опросник, измеряющий это качество. Четыре базовых шкалы опросника (шкала отношения к организму, шкала, отражающая психологический аспект телесности, шкала экзистенциального аспекта телесности, шкала социального аспекта телесности) соответствуют четырем уровням здоровья человека, в соответствии с современной моделью интегративного здоровья.

В настоящее время продолжается процедура валидации опросника и изучаются взаимосвязи телесности с личностными параметрами, характеризующими разные уровни здоровья человека (физический, психологический, духовный).

Субъективное благополучие человека строится на субъективном эмоционально окрашенном отношении к содержательной стороне событий и явлений. Внутренний комфорт, духовное равновесие, удовлетворенность своей жизнью позволяют чувствовать себя счастливым. Это делает субъективное благополучие эмоционально окрашенным, что в свою очередь позволяет выделить эмоциональную составляющую.

Понимание человеком собственных эмоциональных переживаний и переживаний других людей, способность регулировать свои эмоциональные состояния, контролировать их внешние проявления, влиять на интенсивность эмоций и актуализировать те или иные эмоции у партнера по взаимодействию лежат в основе эмоциональной компетентности личности. Д. Гоулмен, который ввёл понятие эмоциональной компетентности, утверждает, что осознание своих эмоций и умение воздействовать на них – предвестник социального благополучия и успеха в жизни [10]. Для успешной самореализации личности в жизни и деятельности необходимо обладать способностями понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, а также уметь регулировать собственные эмоции при принятии решений [10]. Эти факторы обуславливают формирование субъективного благополучия личности.

С целью повышения уровня субъективного благополучия предлагается использовать и придерживаться определенных рекомендаций. Они могут использоваться либо с целью выхода из какой-либо уже сложившейся трудной жизненной ситуации, либо в качестве профилактического компонента. В целом, выделяется несколько компонентов при работе с женщинами по следующей логике:

1. Аксиологический компонент включает работу по:

- развитию навыков самоанализа, рефлексии, умение анализировать свои поступки и поведение, развитию самоконтроля;
- психологическому просвещению и повышению культурно-психологическому уровню;

Работа по инструментально-технологическому компоненту содержит:

- обучение основам тайм-менеджмента и эффективного планирования времени;
- стимуляция участия женщин в различных социально-полезных микрогруппах, а также в процесс самопознания, самосовершенствования, самопринятия.

Содержание потребностно-мотивационного компонента повышения уровня субъективного контроля:

- поддерживать психологом (или ближайшим окружением) потребность и начинания женщин в процессе саморазвития, способности к саморефлексии, осознании мотивов поведения, эмоций, чувств, потребностей;
- давать возможность проявлять разные эмоциональные состояния, в том числе негативные.

Содержание развивающего компонента по повышению уровня субъективного благополучия женщин:

- не осуждать и поощрять свободное проявление различных эмоций, развитие способности к их принятию;
- формирование доверительного отношения к миру;
- стимулировать и создавать ситуации, в которых женщины проявляют способность к преодолению разных трудностей, препятствий. Это необходимо для того, чтобы позволить женщинам накопить свой индивидуальный опыт в разных сферах жизнедеятельности, способствовать развитию личности женщин. Таким образом, задача ближайшего окружения

женщин состоит в том, чтобы показать ей её способности к преодолению трудностей;

- развивать умение приходить в состояние эмоционального равновесия в разных жизненных ситуациях. Отсюда, важно, чтобы женщины адекватно воспринимали разные жизненные ситуации, владели навыками саморегуляции;

- контроль за эмоциями, поведением, способами реагирования, не приносящим вред другим людям;

- развитие навыков физической релаксации. В данном случае целесообразно использовать разные медитативные практики, визуализации, дыхательные техники, владеть элементами аутотренинга.

Важным, на наш взгляд, в формировании благополучия является профессиональная вовлеченность личности, поскольку в своем профессиональном самоопределении субъект находит оптимальный способ своей жизнедеятельности.

Как отмечает Е.В. Бенко, по мнению зарубежных психологов, одним из способов содействия достижению психологического благополучия может быть увлеченность человека деятельностью, которая делает его счастливым, поскольку «страсть к деятельности» (*passionforanactivity*) представляет собой особо важный вид вовлеченности в деятельность, которая может привести к устойчивому положительному эффекту на психологическое благополучие. Люди, имеющие страсть к определенному виду деятельности, как правило, занимаются этой деятельностью на протяжении нескольких часов в неделю. Вследствие этого они могут испытывать положительные эмоциональные переживания, которые, в свою очередь, содействуют достижению психологического благополучия».

Вместе с тем, существует также и «навязчивая страсть к деятельности», реализация которой «не имеет корреляций со смыслом жизни, и в силу этого, не будет иметь такого же эффекта, и, более того, может даже вызывать отрицательные эмоции и мешать вести уравновешенную



счастливую жизнь, способствуя формированию беспокойства и депрессии, негативно сказываясь на удовлетворенности жизнью» [13].

Субъективное благополучие – интегральный феномен и определяется целым комплексом взаимосвязанных факторов, выражающихся сильнее или слабее в зависимости от индивидуальных особенностей субъекта. То есть структура субъективного благополучия несет на себе отпечаток структуры личности, определяется набором ее индивидуальных представлений. Субъективное благополучие зависит от того, что личность определяет для себя приоритетным, ценным, к чему она стремится. Как было отмечено ранее, в соответствии с типами ценностных ориентаций выделяют и определенные уровни субъективного благополучия: материального, духовного, личностного, социального, профессионального, физического (соматического) и психологического.

Различные уровни субъективного благополучия становятся актуальными в зависимости от важной на данный момент жизненной ситуации. Невозможность благополучия в какой-либо сфере жизни может компенсироваться достижениями в другой. Однако человек в своей жизни стремится к глобальному благополучию, которое складывается в процессе жизни конкретной личности. Поэтому важно рассматривать факторы, проявляющиеся одновременно в различных сферах, комплексно. В своем исследовании мы выделили факторы, касающиеся всех сфер жизнедеятельности личности: экзистенция как фактор духовной сферы, телесность – физической (соматической), эмоциональный интеллект, психологическое благополучие – психологической, однако составляющие психологического благополучия находят выражение и в социальной сфере, и в профессиональной, вовлеченность – как показатель социальной и профессиональной сферы. По сути, они отражают четырехкомпонентную систему здоровья человека, обозначенную Г.С. Никифоровым, О.С. Васильевой [28].

Вместе с тем, выделенные компоненты пронизывают все уровни субъективного благополучия, определяя личностные особенности восприятия и понимания. Благополучие в той или иной сфере будет складываться не столько благоприятным стечением внешних факторов, сколько качеством восприятия происходящего человеком, причем восприятием и пониманием на всех уровнях: на уровне смыслов и соответствия ценностям, реализации своих собственных ценностей, на уровне ощущения и выражения в теле, на уровне понимания своих эмоций и оценки их, а также эмоций окружающих, на уровне способностей самореализации и обучения навыкам, самовыражения, на уровне вовлеченности в деятельность, определяемую субъектом как важную. Результатом будет эмоционально окрашенное ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности, которое создает состояние благополучия.

### **1.3 Теоретические подходы к понятию «самореализация личности» в зарубежной психологии**

Проблема исследования самореализация личности становится в последние десятилетия особенно актуальной в связи с большим количеством глобальных проблем, перед которыми встает человечество, а также с связи с низким уровнем её разработанности отечественными и зарубежными учеными.

Понятие самореализации впервые было введено в 1902 году в философско-психологическом словаре. При переиздании данного словаря более чем через 50 лет, его определение повторяется практически дословно [21]. С развитием гуманистической и экзистенциальной психологии предметом изучения становится внутреннее содержание человека. Среди ученых гуманистического направления отметим К. Гольдштейна, К.

Роджерса, Э. Фромма, А. Маслоу, среди представителей экзистенциального направления - Дж. Бьюдженталя, Р. Мэйя, Э. Шострома и Г. Олпорта.

Не смотря на принадлежность ученых к различным направлениям, их объединяло то, что они рассматривали стремление к самоактуализации (в терминах зарубежной психологии) как систему внутренних ресурсов, заложенных в человеке природой. Они имеют свойство проявляться на протяжении всей жизни.

Анализ зарубежных подходов к проблеме самореализации стоит, на наш взгляд, начать с работ К. Гольдштейна. Он был сторонником так называемой «организмической» теории, которая пропагандировала философию «холизма». Согласно данной теории, целое всегда больше, чем сумма его элементов, и, соответственно, онтологический статус целого всегда выше, чем статус суммы его частей.

Понимание К. Гольдштейном проблемы самореализации не было статичным, оно развивалось и имело определенную динамику. В начале, в период работы К. Гольдштейна в клинике, он рассматривал самоактуализацию как трансформацию способностей личности после психотравм активизировать ресурсы организма, которые не проявлялись до этих психотравм. Данное предположение он построил на основании конкретных физиологических процессов и их психологических последствий [59]. В этом смысле, его положения схожи с теорией А. Адлера о психологической компенсации физиологических недостатков.

Следующим этапом развития теории К. Гольдштейна явилось понимание самореализации как особого универсального жизненного принципа, согласно которому в организме имеется постоянный энергетический запас, который распределяется равномерно. При влиянии стимулов внешней среды, которые могут быть излишне агрессивны, внутренняя энергия распределяется неравномерно. Отсюда, возникает у организма стремление к возврату состояния равновесия, которое автор называет «центрирование» организма. Данный процесс способствует тому, что организм начинает эффективно

действовать, сопротивляться и справляться с воздействиями окружающей среду. Данный процесс, с позиции К. Гольдштейна, является механизмом самоактуализации и соответствует многим теориям гомеостаза и равновесия.

Основным мотивом развития личности является, с позиции К. Гольдштейна, именно самоактуализация. По сути – это единственный мотив. На первый взгляд голод, секс, власть, достижения только влечения, однако, они являются проявлением самоактуализации. Другими словами, самоактуализация проявляется в действиях и деятельности человека, направленных на удовлетворение своих потребностей. Потребность – это дефицит чего-либо. Он толкает человека на деятельность по её удовлетворению. Этот процесс удовлетворения потребности и есть, по мнению К. Гольдштейна, самоактуализацией [59]. Мы можем привести пример: при ощущении человеком чувства голода его актуализация выражается в еде, если у него не реализована потребность во власти, то он стремится её обрести. Творческие мотивы человека являются примером самоактуализации личности, стимулируют рост и развитие организма.

Стремление к самоактуализации, по мнению К. Гольдштейна, присуще всем людям. В этом заключается его универсализм. Однако, её специфика будет зависеть от того, какие цели ставит перед собой каждый человек. Именно этим обусловлены различия во внутренних возможностях людей, вектор их индивидуального развития, цели и перспективы развития.

Мы тогда можем говорить о возможностях человека, говорит К. Гольдштейн, когда поймем и определим его предпочтения и наиболее успешные сферы деятельности. То есть об успешной самоактуализации мы можем говорить тогда, когда желания и предпочтения человека отвечают его внутренним возможностям.

Говоря о взаимосвязи причин поведения и воздействием окружающей среды, К. Гольдштейн считал, что очень важна двойственность объективного мира как источника нарушений и как источника, благодаря которому организм выполняет свою миссию.

Таким образом, для человека очень важно быть в согласии со средой, ей овладеть. Если это невозможно, тогда мы можем говорить о процессах адаптации, приспособлении к реалиям, трудностям и т.д. Если данный процесс невозможен, происходит разрушение организма, либо организм встает перед необходимостью отказаться от собственных целей и самоактуализация остается на низком уровне.

Другими словами, самоактуализация проявляется в действиях и деятельности человека, направленных на удовлетворение своих потребностей. Потребность – это дефицит чего-либо. Он толкает человека на деятельность по её удовлетворению. Этот процесс удовлетворения потребности и есть, по мнению К. Гольдштейна, самоактуализацией [59].

Не очень много К. Гольдштейн рассуждает о развитии самоактуализирующейся личности. Он считал, что в процессе роста и развития, личность становится соответствующей своему окружению. Она становится уравновешенной, упорядоченной. Для каждого возраста окружающий мир ставит свои задачи. Также, достаточно поверхностно упоминается роль наследственности в процессах самоактуализации, не раскрывая ее вклад в полной мере.

Следующим исследователем процесса самоактуализации рассмотрим К. Роджерса. Он является сторонником позитивного взгляда на природу человека и предположил, что поведение человека регулируется единым мотивом – тенденцией актуализации. Специфика данного мотива заключается в том, что индивид всегда стремится раскрыть свои внутренние возможности, реализовать свой внутренний ресурс, заложенный от природы. Данное положение является единственным, которое постулирует в своих работах К. Роджерс и проносит через все свои воззрения на природу человека.

Самоактуализация проявляется на нескольких уровнях. Во-первых, в процессах организма человека. То есть на физиологическом уровне. Она

выражается как удовлетворение потребностей, восполнение дефицита в ресурсах организма и обеспечивает развитие органов и организма.

Психологический уровень процесса самоактуализации заключается в процессах, которые отвечают за стремление личности к различным целям, являются процессом активным. Наиболее иллюстративными являются процессы творчества, исследования, перемены в окружении. Все это способствует тому, что человек достигает определенного уровня автономии и самостоятельности.

Интересным является понимание самоактуализации с такой позиции, когда она приводит не только к снижению уровня напряженности организма, но и, одновременно, способствует его повышению. По мнению К. Роджерса, данное противоречие способствует развитию личности и её самосовершенствованию [48].

Таким образом, по мнению К. Роджерса самоактуализация является сложным процессом самореализации личности: раскрытия своего потенциала на протяжении всей жизни. Цель такой самореализации – стать полноценно функционирующей личностью. Однако, самоактуализация не является конечным процессом, личность продолжает процесс развития всю свою жизнь, то есть человек не может достичь предела самоактуализации и полностью удовлетворить все потребности. Личность развивается постоянно, совершенствует свои навыки и ищет более оптимальные способы реализации потребностей и жизненных целей. Однако как считает К. Роджерс, одни люди более самоактуализировавшиеся, чем другие. Соответственно, такие люди более самостоятельны в принятии решений, творчески подходят к собственной самореализации и являются наиболее полноценными личностями и членами социума [48].

Самоактуализация проявляется на нескольких уровнях. Во-первых, в процессах организма человека. То есть на физиологическом уровне. Она выражается как удовлетворение потребностей, восполнение дефицита в ресурсах организма и обеспечивает развитие органов и организма.

Психологический уровень процесса самоактуализации заключается в процессах, которые отвечают за стремление личности к различным целям, являются процессом активным. Наиболее иллюстративными являются процессы творчества, исследования, перемены в окружении. Все это способствует тому, что человек достигает определенного уровня автономии и самостоятельности.

Проводя анализ концепции К. Роджерса, необходимо учитывать, что некоторые врожденные возможности человека биологически детерминированы, но Я-концепция имеет исключительно социальные причины. Это позволит нам лучше понять различия между двумя характеристиками: то, каким ощущает себя индивид, отличается от того кем он должен стать в соответствии со своими биологическими потенциальными возможностями. Здесь К. Роджерс вводит в оборот понятия «условное позитивное внимание» и «безусловное позитивное внимание». Под первым (условное позитивное внимание) понимается ситуация, в которой только часть действий, мыслей и чувств человека подвергаются одобрению и поддержке со стороны значимых для человека людей. В этом случае по ходу развития Я-концепции осознание человеком важности мнения о нем приводит к тому, что он воспринимает себя через призму всех тех действий, мыслей и чувств, которые были одобрены со стороны. Таким образом, формируются условные ценности. Определенные ценностные ориентации в структуре личности способствуют возникновению определенных защитных механизмов. К. Роджерс предлагает два их вида – отрицание и искажение.

Специфика защитных процессов также заключается и в том, что они являются деформирующими личность, то есть ведут к искажению мысли, чувств и действий человека. Данное искажение называется неконгруэнтностью. Говоря другими словами, самоактуализация личности блокируется, если начинают активизироваться защитные процессы и условия ценности.

Профилактика возникновения защитных механизмов, по мнению К. Роджерса, является безусловное позитивное принятие ребенка значимых его взрослых. Под безусловным принятием понимается уважение взрослыми личности ребенка, поддержка с их стороны, принятие его поведения, даже если в чем-то не согласны. В данном случае у ребенка не развиваются защитные механизмы и установка на условие ценности. Личностно он глубже, легче поддается изменениям. В противоположность неконгруэнтности выступает конгруэнтность. Это состояние, при котором личность развивается с учетом всех своих потенциальных возможностей.

Мы можем провести параллель взглядов К. Роджерса с представлениями К. Гольдштейна в том положении, что оба они рассматривают психологическую самоактуализацию как вторичное проявление общей биологической тенденции. Во-вторых, их объединяет понимание того, что самоактуализация разворачивается под влиянием гомеостатических тенденций. В-третьих, по мнению обоих ученых, самоактуализация является единственным мотивом организма и личности человека.

Далее рассмотрим теорию Э. Фромма. Первоначально он изучал внешние факторы жизни человека и их зависимость от тенденций последних пяти веков жизни всего человечества. Данный исторический анализ привел Э. Фромма к выводам, что основными эмоциональными состояниями, которые сопутствуют развитию человечества, являются ощущение одиночества, изоляция и отчуждение. Данное эмоциональное состояние усиливается по мере того, как человек обретает все больше внутренней свободы и реализации внутренних потенций [58]. Интересным является положение Э. Фромма о том, что причиной проблем человека являются противоречивые стремления быть свободным и сохранить чувство безопасности. Чем больше человек стремится к автономии, тем больше повышается ощущение отчуждения, изоляции от окружающего мира.

Для того, чтобы решить данное противоречие, Э. Фромм вводит понятие «позитивная свобода». Обретая ее, человек сохраняет одновременно свою



уникальность, независимость, в тоже время у него нет ощущения отчуждения от природы и общества. Позитивная свобода, по мнению автора теории, достигается за счет спонтанной жизненной активности, выражающейся в труде и любви [58].

А. Маслоу раскрывал проблему самоактуализации в трех контекстах:

- психологические особенности самоактуализирующейся личности
- трансцендентные переживания ценностей
- самоактуализация как процесс развития личности [42].

Д.А. Леонтьев также изучал труды А. Маслоу по самоактуализации и выделил пять раскрывающихся в них аспектов. Помимо тех, что мы обозначили выше, он еще добавляет:

- самоактуализация, как человеческая мотивация
- теория метомотивации ценности бытия [42].

Работы по проблеме психологических особенностей самоактуализирующейся личности опирались на личный пример учителей А. Маслоу, Р. Бенедикта и М. Вертхаймера. Они были удивительными людьми и сильно отличались от большинства. В процессе анализа А. Маслоу выделил несколько личностных черт, объединяющих обоих своих учителей. Благодаря этому, у автора сформировалось понимание того, какой должна быть самоактуализирующаяся личность.

Длительные исследования А. Маслоу привели к тому, что он выделил пятнадцать основных личностных черт самоактуализирующейся личности. В первую очередь, это выраженная социальность и направленность на общечеловеческие интересы, которые сочетаются с индивидуальностью личности. Эта дихотомия прослеживается и в других личностных чертах: чувства и разум, обязанности и удовольствие, самость и альтруизм, зрелость и непосредственность и другие.

Отметим, что А. Маслоу так и не смог найти все пятнадцать выделенных им характеристик личности в своих респондентах. Отсюда он приходит к

выводу, что самоактуализирующаяся личность – это не тип личности, а некий идеал, к которому человек должен стремиться в своем развитии [42].

По подсчетам А. Маслоу, самоактуализирующихся людей чуть более 1% всей планеты. Остальные же люди в основу своего поведения закладывают не самоактуализацию, а стремление к удовлетворению базовых потребностей. Именно это положение способствует созданию А. Маслоу иерархической теории мотивации.

Профилактика возникновения защитных механизмов, является безусловное позитивное принятие ребенка значимых его взрослых. Под безусловным принятием понимается уважение взрослыми личности ребенка, поддержка с их стороны, принятие его поведения, даже если в чем-то не согласны. В данном случае у ребенка не развиваются защитные механизмы и установка на условие ценности. Личностно он глубже, легче поддается изменениям. В противоположность неконгруэнтности выступает конгруэнтность. Это состояние, при котором личность развивается с учетом всех своих потенциальных возможностей.

Феномен самоактуализации относится к базовым потребностям человека, выражая его сущность, но в тоже время не всегда может выступать в качестве реального мотива. С точки зрения иерархической модели самоактуализации, большинство людей не могут удовлетворить наиболее актуальные потребности низших уровней, поэтому вся деятельность и активность направлены на их обеспечение [41].

Положения о самоактуализации как о высшем уровне личностного развития были довольно статичны. Критики этого подхода считали это серьезным недостатком. В одной из статей о мотивации развития А. Маслоу отрицает мысль о фиксированной последовательности реализации потребностей в соответствии с иерархией. Он считает развитие возможным через различные процессы, ведущие личность к самоактуализации, а также дает обоснование своей позиции по поводу того, что эти процессы сопровождают человека всю жизнь и обусловлены своеобразной

«мотивацией развития», которая может проявляться вне зависимости от степени удовлетворенности первичных нужд человека [42].

Дж. Бьюдженталь доказывал, что для человека наиболее важным является «простой факт, что он живет», то есть основным мотиватором выступает сама жизнь и распоряжение ею. Опираясь на эту позицию, он рассматривает бытовые обстоятельства как факторы, способствующие, либо препятствующие человеку выстраивать течение своей жизни (например, болезнь, смерть и т.д.). Основное утверждение Дж. Бьюдженталю заключается в том, что каждый человек есть духовный инвалид, из-за чего мы не можем реализовать свой природный потенциал [9]. Наше шестое чувство, внутреннее осознание, является ключом к полноценной и насыщенной жизни. Именно это является внутренним зрением, позволит человеку постоянно осознавать насколько внешний получаемый опыт, соответствует внутренней природе.

В своих исследованиях И.Д. Егорычева, проводя анализ взглядов Дж. Бьюдженталю, отмечает ведущие особенности личности, которая способна к полноценному существованию – это умение нести ответственность за личный выбор, а также умение жить настоящим и осознавать его [21].

В издании «Искусство психологического консультирования» Р. Мэй высказывает своё мнение по поводу определения личности: «...свобода, индивидуальность, социальная интегрированность, глубина религиозности» [44]. Свобода определяется принятием ответственности за поступки и конечным итогом жизни индивида. Индивидуальность выражается в обретении своего истинного Я. Социальная интегрированность обусловлена освобождением от чувства неполноценности для принятия ответственности.

Как считает Р. Мэй, в основном психологические школы допускают ошибку в том, что изучают личность как нечто целостное. Личность не может быть полностью законченной или целостной. Однако, к этому и не нужно стремиться. Целостность личности приводит к отсутствию динамики. Также это мешает творческой устремленности. Страдает и открытость

сознания. По словам Р. Мэй: «...наша цель – новое, конструктивное перераспределение напряжения, а не абсолютная гармония. Полное устранение конфликтов приведет к застою...» [44].

Большое внимание в своих исследованиях Р. Мэй уделяет особое внимание возможностям индивида. В труде автора «Я-переживание» обозначается в качестве осознания личностью бытия. Характеризуя человеческое бытие, выделяются такие аспекты, как воля, любовь и открытость будущим событиям. Эти процессы неразрывны с творческим началом личности.

Большая часть работ Р. Мэя - работа с положениями и высказываниями, данными в первых его исследованиях: уточнение, исправление и т.д. Такими первыми работами являются «Искусство психологического консультирования», «Источник творческого существования: исследования о человеческой природе и Боге», «Человек в поисках себя».

Э. Шостром работал над исследованиями по теме самоактуализации. В работах «Анти-Карнеги» и «Человек-манипулятор» дается характеристика самоактуализирующегося человека. Такой индивид назван актуализатором, его противоположность – манипулятором.

Характеризуя актуализатора, Э. Шостром говорит о таких качествах, как честность, искренность, осознанность, выражение потенциала, открытость взаимодействия с окружающим миром. Следовательно, актуализатор это целостная личность, которая полностью осознает себя и свои возможности. Манипулятор, напротив, личность многогранная. Но эта многогранность выражена множеством противоположностей, разрывающих личность на части [63].

Э. Шостром в своих исследованиях говорит и о восприятии времени самоактуализирующимися людьми: они в большей мере живут настоящим. С этим восприятием времени связана их опора на свои возможности и

склонность к самовыражению. У таких людей прошлое и будущее соединены с настоящим [63].

Для манипуляторов характерны: ложь, цинизм, неосознанность, контроль. Так же для такой личности характерна потребность управлять и быть управляемой. Человек-манипулятор разделяет себя на «хорошее» и «плохое», скрывая последнее в межличностных контактах и выставляя себя с положительной стороны.

По мнению Э. Шострома манипулятор относится к окружающим с позиции «это-это». Для актуализатора характерно отношение с позиции «ты-ты». Как и А. Маслоу, Э. Шостром утверждает, что самоактуализировавшиеся личности отсутствуют, но есть лишь те кто больше или меньше стремится к «идеалу» [63].

Таким образом, теоретический анализ проблемы самореализации личности зарубежных ученых мы можем выделить несколько позиций:

- самореализация в зарубежной психологии рассматривается в русле философских концепций, носит описательный характер авторского понимания различных состояний данного понятия;

- в зарубежной психологии происходит слияние понятий самоактуализации и самореализации;

- зарубежными учеными в большей степени раскрываются психологические особенности самоактуализирующейся личности, специфика проявления и взаимоотношения с другими людьми и миром в целом.

#### **1.4 Теоретический обзор проблемы самореализации личности в отечественной литературе**

Отечественная наука рассматривает различные стороны самореализации с 20х годов XX века. В этом направлении работали такие авторы, как С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский и др. В основном, отечественные исследования этой темы отличаются глубиной познания аспекта развития человеческой

личности (здесь мы видим работы А.Г. Асмолова, Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, В.В. Давыдова, Л.И. Божича и др.). Феномен самореализации личности основательно начал изучаться лишь с конца XX века, причем наибольшему изучению подверглась социальная философия. Часть этой темы стала объектом внимания социальной психологии, что оказало влияние на представления о самореализации.

Философия рассматривает самореализацию с точки зрения ее межпарадигмальности. Дело в том, что сейчас ни одна из наук не имеет единой парадигмы исследования самореализации личности. Например, А.К. Исаев подходит к самореализации как к социально-индивидуальному процессу, который направлен на опредмечивание личностью внутренних возможностей [25].

Л.А. Царенова также как и А.К. Исаев считает, что в деятельности раскрываются у человека его внутренние потенции и жизненные силы [60]. По мнению И.А. Идинова, предлагает рассматривать самореализацию с позиции трех фаз: актуализация – напряжение – снятие [24]. Другой представитель современной философской мысли – Г.К. Чернявская – понимает подданных процессом реализацию личностью своих природой заложенных задатков, индивидуально-психологических особенностей. Данный процесс должен обязательно приносить обществу или коллективу пользу. Самореализация сопутствует всей жизни человека, однако она проявляется не равномерно, а имеет определенные «пики» развития [62].

Среди отечественных психологов проблему самореализации поднимали Э.В. Галажинский, Л.А. Коростылева, Д.А. Леонтьев, С.И. Кудинов. Каждый из вышеуказанных авторов рассматривают данный феномен со своей позиции, в русле определенной парадигмы. Так, например, в рамках теории психологических систем самореализацию рассматривает Э.В. Галажинский [16], С.И. Кудинов – в русле полисистемного подхода [29], с позиции реализации творческих сил самореализацию понимает Д.А. Леонтьев [34],

Л.А. Коростылева понимает под самореализацией оптимальное развитие всех сторон личности через приложение адекватных усилий [27].

Рассмотрим каждую из данных подходов подробнее.

Э.В. Галажинский изучал детерминанты самореализации личности, считал её целостной системой, способной к самоорганизации.

Самореализация, с позиции автора, направлена на интеграцию всех направлений жизнедеятельности человека. Она способствует активизации и гармоничному разрешению таких процессов как, например, самоопределение, выбор жизненной среды и т.д. [16].

В рамках данной концепции, человек рассматривается как психологическая система, имеющая свойства открытости. А самореализация, в данном случае, выступает в качестве самоорганизации данной системы. Анализируя глубже, Э.В. Галажинский предлагает выделить причинные и не причинные детерминанты процесса самореализации. Причинные – это обязательные условия существования любой системы, а не причинные – это избирательность процесса самореализации, которая способствует формированию ценностно-смысловой сферы личности [16].

Другой подход к проблеме самореализации предлагает Л.А. Коростылева. Она изучает её как способность личности реализовывать и развивать свое «Я», прилагать усилия в процессе совместной деятельности с другими, обществом и миром. Автор пишет: «...самореализация – это гармоничное развитие всех сторон личности посредством приложения соответствующих усилий, направленных на раскрытие индивидуальности личности» [27].

В качестве методологической основы исследований проблемы самореализации личности у Л.А. Коростылевой выступают «...базовые психологические концепции о регулирующей роли сознания в деятельности человека» [27]. Разнообразие и специфические особенности самореализации обеспечивают механизмы саморегуляции, такие как интериоризация,

рефлексия, идентификация, экстериоризация. Данные механизмы можно подразделить на смысловой и ситуативный.

Л.А. Коростылева предлагает также структуру самореализации личности. Для этого она вводит два критерия. Первый – полезность, второй – удовлетворенность. Данная модель носит структурно-функциональный характер и дает основания к выделению условий успешной и эффективной самореализации. Показатель удовлетворенности составляет оценочную систему психической деятельности, то, насколько человек удовлетворен своими условиями деятельности, социального взаимодействия, насколько внешняя среда является полезной и продуктивной для жизни человека [27]. Критерий продуктивности понимается как ощущение личностью своей полезности. Это придает человеку смысл жизни, дает субъективное ощущение собственной значимости. При самореализации человек преодолевает пределы своих возможностей [27].

Для того, чтобы найти эффективную стратегию самореализации, необходимо достичь гармонии между такими факторами как «хочу», «могу», «надо». Под «хочу» автор понимает желания, интересы личности, её влечения. То есть все то, что побуждает её к деятельности. «Могу» - это блок, содержание которого выражено в способности к самопознанию у человека, его самооценка, понимание собственных возможностей. Раскрывая блок «надо», Л.А. Коростылева говорит о том, что это социальный запрос личности, её саморегуляция. У каждого человека содержание данных блоков различное, оно обусловлено, в первую очередь, ценностно-смысловой сферой личности, его мотивами и потребностями. Также, в данных блоках раскрываются личностные особенности человека [27].

В последующем, автор данной концепции предлагает еще 2 блока в структуре самореализации. Это «принятие решения» и «реализация». Блок принятия решения включает в себя образ мира, смыслы личности, а блок «реализация» считается объединяющим в себе все остальные факторы развития и проявления самореализации личности. Именно последний блок



имеет функцию обратной связи с окружающим миром и может осуществлять коррекцию всех остальных блоков [27].

Еще одним параметром, который Л.А. Коростылева включает в свою модель – это уровни самореализации. Она их выделяет в зависимости от разных видов механизмов и барьеров. В результате анализа, она предлагает четыре уровня самореализации личности. Самый низкий – примитивно-исполнительский, средненизкий – индивидуально-исполнительский, средневысокий – реализация социальных ролей и норм в социуме, наивысший – ценностная реализация.

На каждом уровне разворачиваются свои барьеры, препятствующие самореализации. На низком уровне начинают функционировать все типы барьеров. Это, в первую очередь, ценностные, смыслового конструкта, диспозиции. Первого типа, второго и третьего типов, соответственно. Таким образом, чем выше уровень самореализации у человека, тем меньше появляются её барьеры, тем снижается их сила воздействия [27].

К данной теоретической системы к проблеме самореализации личности возникают определенные вопросы, которые либо остаются открытыми, либо носят дискуссионный характер. В качестве первого можем отметить следующий: если под самореализацией понимается выражение личности, её истинной природы, то возникает вопрос о том, какова же эта природа? Кто-то говорит, что внутренняя сущность человека порочна, ей чужды нравственность и сила. Если так рассматривать данный вопрос, то от самореализации ничего положительного и хорошего нам ждать не приходится. Отсюда, самореализацию личности необходимо постоянно ограничивать, держать в определенных рамках и условиях.

С позиции других исследователей, внутренняя сущность личности понимается как нечто хорошее, положительное, направленное на внешний мир, общество. Отсюда, мы можем говорить, что каждый человек будет стремиться к самореализации, развивать себя, совершенствовать свои навыки. Единственное, что для этого нужно – это создать оптимальные

условия. В нашей работе мы являемся сторонниками данного подхода, то есть рассматриваем самореализацию личности неотделимой от творчества, деятельности с другими людьми.

Еще один подход в отечественной психологии к проблеме самореализации раскрывается в работах Д.А. Леонтьева. Её от детерминирует с творческой деятельностью человека и пишет «...сущность человека не определяется его природными силами и не отождествляется только с общественными отношениями» [35]. В итоге, автор подводит к тому, что сущность человека неопределенна, неоднозначна и не статична. Далее, он пишет: «...человек не только находит себя в обществе, но, будучи творцом общественных отношений, сам создает и непрерывно трансформирует собственную природу» [35]. Данным положением Д.А. Леонтьев вторит пониманию К. Маркса о сущностных силах человек. Оно универсально, предложено в русле конкретно-исторического подхода [35].

Д.А. Леонтьев вводит также понятия «культурализация» и «персонализация». Под первым он понимает опредмечивание человека в каком-либо объекте, под вторым – видение самого себя в другом. Эти два понятия отражают реализацию человека своей родовой сущности в творчестве.

Основным двигателем самореализации человека, по мнению Д.А. Леонтьева, является потребность человека оставить след в развитии всего человечества, быть частью его истории.

Самореализация каждого человека есть частичка общего процесса самореализации всего человечества. Тем не менее, она доступна только части населения, определенная «избранная» категория способна внести что-то существенное для остальной массы населения и всего социума. Из этого положения вытекает возможность выделить основной критерий самореализации – значимость результата для культуры [35].

Далее, как особый тип деятельности самореализацию рассматривает И.Д. Егорычева. Специфика ее обусловлена преимущественно на самого

себя. То есть выделяется мотивационный, целевой и предметный компоненты.

Особенностью подхода И.Д. Егорычевой является еще и то, что она предлагает этапы развития самореализации, представляя ее и как процесс и как результат. Всего она предлагает четыре этапа: этап самоидентификации, этап саморазвития, самоактуализации и самореализации.

Раскроем каждый этап самореализации по И.Д. Егорычевой. Она пишет: «...целью процесса самоидентификации является самопонимание и самопринятие, осознание собственной ценности, уникальности, значимости себя в мире» [21]. Далее, она продолжает: «...саморазвитие имеет целью положительные самоизменения личности в направлении своего идеального Я» [21]. Про самоактуализацию она пишет: «...ее целью является выявление потенциальных возможностей, действительных потребностей и жизненных смыслов» [21]. И, наконец, давай характеристику непосредственно самореализации, И.Д. Егорычева говорит: «...собственно самореализация является воплощение личностью своих субъективно ощущаемых предназначений» [21].

В рамках данного подхода, удовлетворенность и субъективное благополучие закономерно проявляется на каждом этапе, однако, на наш взгляд, наиболее интенсивно проявляется на предпоследнем – самоактуализации. При различных подходах, вариантах и способов самореализации, личность наиболее удовлетворена именно в процессе самоактуализации, она выражает все свои стремления, идеалы, мечты, желания. Если деятельность не приносит удовлетворения, то закономерно снижается эффективность самореализации личности, жизнь становится менее яркой и насыщенной.

Самый современный и активно разрабатываемый подход к самореализации личности на сегодняшний момент является полисистемный подход, разработанный С.И. Кудиновым. Автор подхода предлагает следующее определение понятию самореализации: «...это сложная

структурно-функциональная система, представленная комплексом психологических образований» [29]. Далее, он продолжает, что «...самореализация – это многомерное психологическое образование, детерминированное внешними и внутренними факторами, обеспечивающими успешность процесса самовыражения личности в разных сферах жизнедеятельности на разных этапах онтогенеза» [29]. В структуре самореализации выделяются блоки: мотивационно-смысловой и инструментально-стилевой.

С.И. Кудинов пишет, что «...мотивационно-смысловой аспект представлен когнитивными, мотивационными и рефлексивно-прогностическими характеристика» [29]. Он продолжает и раскрывает следующий блок: «...инструментально-стилевая подсистема включает в себя различные переменные – динамические, эмоциональные, организационные» [29]. Основная ее цель – саморегуляция деятельности человека.

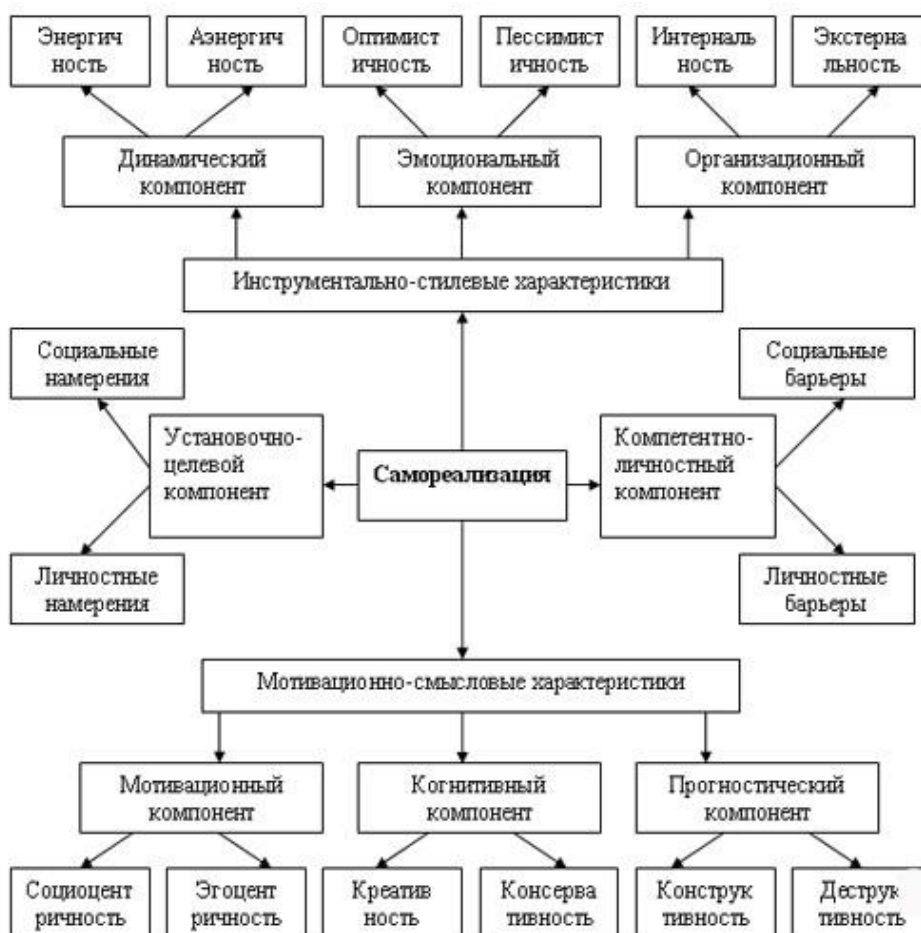


Рисунок 1 - Модель самореализации личности (С.И. Кудинов)

Для успешной самореализации необходимы определенные условия. С.И. Кудинов выделяет следующие: экологические, физиологические, психологические, педагогические и социальные.

Экологические условия самореализации, пишет автор, это «...экологические факторы, которые влияют на психику (воздух, вода, температура и т.п.)» [29]. Он пишет, что «...эти факторы отрицательно влияют на психоэмоциональное состояние личности, приводя к повышению агрессивности и снижению жизненного и психоактивности, способствуют развитию депрессивных состояний, что непосредственно влияет на эффективность самореализации» [29].

Изучая труды автора, приведем его высказывания касательно остальных условий самореализации. Он пишет, что «...психофизиологические условия включают в себя особенности свойств нервной системы, индивидуально-типологические характеристики, что так же определяет успешность самореализации личности в различных видах деятельности» [29].

С.И. Кудинов приводит следующее определение психологическим условиям: «...это когнитивные особенности, эмоционально-волевые процессы, личностные особенности» [29].

Под социальными условиями он рассматривает «социальные институты, способствующие освоению человеком различных ролевых позиций» [29].

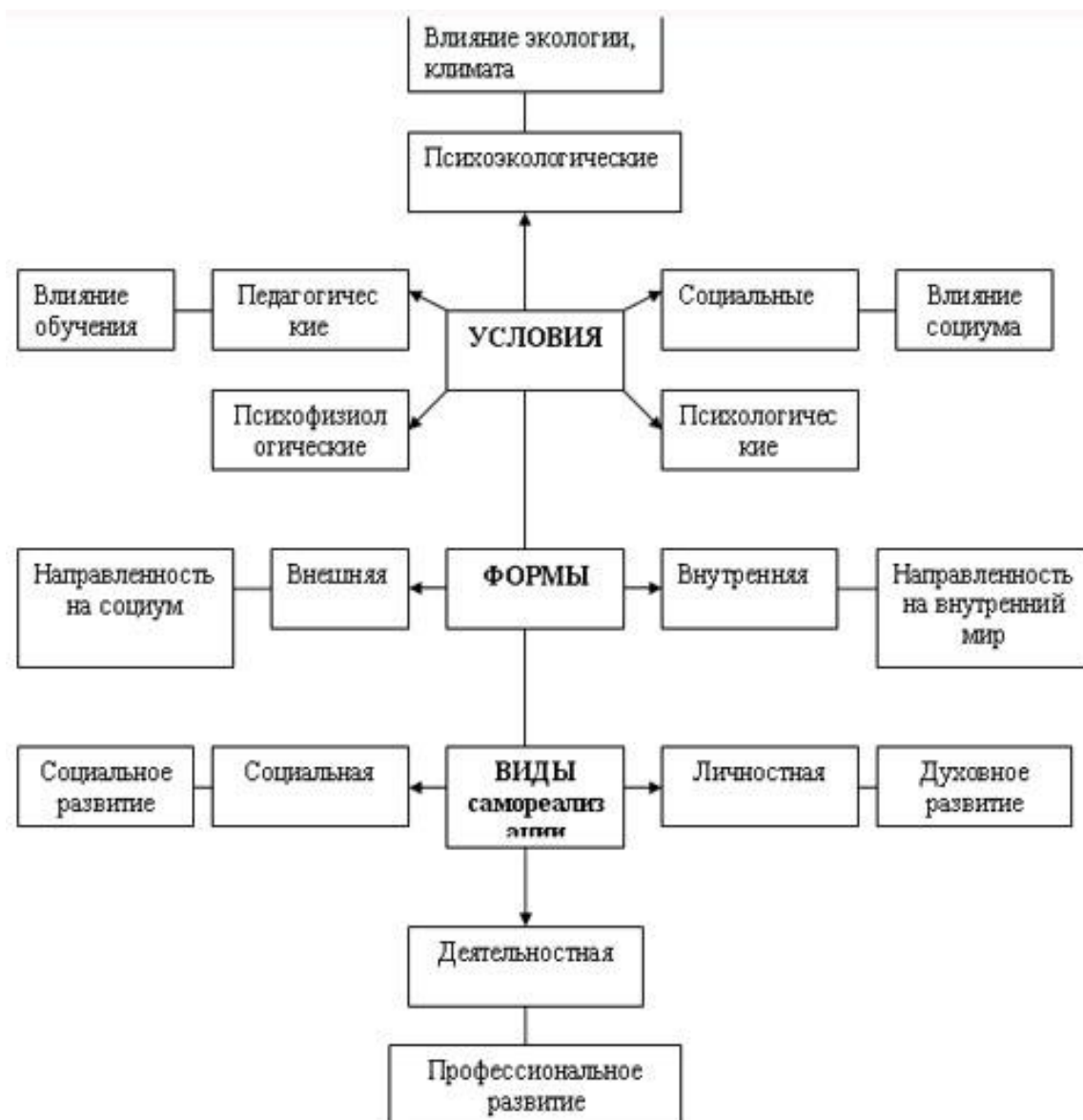


Рисунок 2 - Полисистемная модель самореализации личности

Интерес данного подхода к проблеме самореализации заключается еще и в том, что автор предлагает определенные виды самореализации – деятельностная, социальная и личностная. Деятельностная самореализация способствует преимущественно профессиональному развитию личности, социальная – ориентируется на социально-полезную деятельности, личностная – духовный рост, личностное развитие [30].

Итак, анализ подходов к проблеме самореализации личности в отечественной психологии позволил нам прийти к некоторым выводам. В первую очередь, предпосылки к изучению данного феномена были заложены ведущими методологами отечественного психологического направления -

Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном, Б.Г. Ананьевым, К.А. Абульхановой-Славской, Г.А. Асмоловым.

Во-вторых, являясь полидисциплинарной проблемой, все же, наибольший вклад в ее изучении был внесен социальной психологией.

В-третьих, на сегодняшний день имеется несколько современных подходов к самореализации личности. Это способствует всестороннему изучению данного феномена, установлению различных взаимосвязей с другими личностными характеристиками.

### **Выводы по первой главе**

Проанализировав психологическую литературу по проблеме самореализации личности, а также по проблеме её эмоционального благополучия в отечественной и зарубежной психологии, мы можем сделать следующие выводы:

1. Субъективное благополучие представляет собой единство когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов личности, а также включает в себя: физические, духовные, социальные, материальные и психологические элементы. Личность становится благополучной тогда, когда происходит удовлетворенность индивидом эффективного функционирования социальной сферы в целом, своей ролью в той или иной социальной группе, удовлетворенность уровнем благосостояния, хорошим физическим и психическим самочувствием, качеством жизни.

2. Субъективное благополучие нами понимается как постоянное переживание, которое носит для личности большую значимость. Оно является важной частью психического состояния человека, в котором отражаются все чувства личности. Критерии субъективного благополучия обуславливаются определенными культурными характеристиками общества, в котором человек социализируется, личными свойствами человека, способностью выстраивать свою жизнь соответственно поставленным целям

и задачам, а также ценностно-смысловым ориентациям личности на различных этапах жизни.

3. Понятие самореализации используется и в работах таких зарубежных психологов как К. Гольдштейн, К. Роджерс, Э. Фромм, А. Маслоу, Р. Мэй, Дж. Бьюдженталь, Э. Шостром. Так, самореализация К. Гольдштейном рассматривается как основной, даже единственный, мотив всей жизнедеятельности человека. К. Роджерс самоактуализацию понимает как процесс реализации человеком своего потенциала с целью стать полноценно функционирующей личностью. Представление о самореализации, по Э. Фромму, предполагает наличие продуктивной активности, связанной с удовлетворением витальных потребностей. При разработке идеи самоактуализации А. Маслоу выделял три аспекта: 1) психологические особенности самоактуализирующейся личности; 2) предельные переживания трансцендентных ценностей; 3) самоактуализация как процесс развития.

4. Отечественные психологи Э.В. Галажинский и В.Е. Ключко раскрывают детерминант самореализации и рассматривают её с точки зрения теории психологических систем, в основе которой лежит синергетическая парадигма. Л.А. Коростылёва определяет самореализацию как сбалансированное и гармоничное развитие различных аспектов личности путём приложения адекватных усилий, направленных на развитие индивидуальных и личностных потенциалов. Д.А. Леонтьев связывает проблемы самореализации с вопросами о происхождении, сущности и характере творческих сил человека и возможности их деятельной реализации.

5. В русле целостно-функционального подхода С.И. Кудинов определяет самореализацию как совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, обеспечивающих постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза и выделяет виды самореализации: профессиональная, личностная, и социальная.



## **Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального благополучия и самореализации личности женщин**

### **2.1 Организация и методы эмпирического исследования**

Исследование взаимосвязь эмоционального благополучия и самореализации личности женщин проводилось на базе НМОО «ЦРЛ Старт» г. Норильск. Всего в исследовании приняли участие 92 женщины в возрасте 28-37 лет. Выбор данного возрастного периода (зрелость) обусловлен тем, что он является наиболее продолжительным периодом онтогенеза, который характеризуется тенденцией к достижению наивысшего результата в различных видах деятельности, личностной и духовной зрелости.

Цель исследования: установить особенности взаимосвязи эмоционального благополучия и самореализации личности женщин.

Исследование проводилось согласно следующим этапам:

1. Выбрать и обосновать диагностический инструментарий для исследования данной проблемы;
2. Выявить и эмпирически изучить особенности эмоционального благополучия женщин, а также специфику их самореализации;
3. Установить взаимосвязь между эмоциональным благополучием и самореализацией личности женщин;
4. Сформулировать выводы о проделанной работе.

Исходя из обозначенных целей и задач исследования, нами был подобран диагностический инструментарий:

1. Диагностика самоактуализации личности методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина
2. Шкала психологического благополучия К. Рифф;
3. Шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой;
4. Обновленный Оксфордский опросник счастья (ОНИ).

Диагностика самоактуализации личности методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина. Понятие «самоактуализация», с позиции автора методики, рассматривается как стремление человека к наиболее полному раскрытию и реализации своего личностного потенциала. А.В. Лазукина считает, что наиболее полная самореализация состоит в реализации смысложизненных и ценностных ориентаций, в стремлении личности раскрыть свои способности и таланты. В данной методике понятия «самоактуализация» и «самореализация» используются как синонимы.

Данная методика состоит из 100 вопросов, которые содержат в себе отражение 11 шкал: ориентация во времени; ценности; взгляд на природу человека; потребность в познании; креативность; автономность; спонтанность; самопонимание; аутосимпатия; контактность; гибкость в общении.

Шкала психологического благополучия К. Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко). Данная методика предназначена для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. Автор методики психологическое благополучие рассматривает как самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия и включает в себя такие составляющие как: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие, автономия.

Шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой. Данная шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых позволяет измерить эмоциональный компонент субъективного благополучия или эмоционального комфорта.

Согласно автору методики, субъективное благополучие включает в себя три критериальных признака. Во-первых, внешние нормативные критерии (добродетельная, «правильная» жизнь). Человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами. Таким образом, критерием благополучия / неблагополучия

становится система ценностей, принятая в данной культуре. Во-вторых, удовлетворенность жизнью. В данном случае, субъективное благополучие связывается со стандартами конкретного человека в отношении того, что является хорошей жизнью. В-третьих, субъективное благополучие тесно связано с понятием о счастье и рассматривается как превосходство положительных эмоций над отрицательными.

Методика диагностики субъективного благополучия М.В. Соколовой включает в себя следующие шкалы: 1) напряженность и чувствительность; 2) признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику; 3) изменения настроения; 4) значимость социального окружения; 5) самооценка здоровья; 6) степень удовлетворенности повседневной деятельностью.

Обновленный Оксфордский опросник счастья (ОИ) разработан на основе опросника депрессии Бека и предназначен для измерения уровня счастья в целом. Состоит из 29 группы утверждений, касающихся личного счастья респондента, анализ которых позволяет выявить низкий, пониженный, средний, повышенный или высокий уровень счастья.

Методы математической обработки и анализа

1. Методы описательной статистики (среднее арифметическое, мода, медиана, дисперсия, квадратное отклонение) для определения нормальности эмпирического распределения;

2. Критерий корреляции Пирсона для определения коэффициента корреляции данных, выраженных в метрической шкале измерения.

## 2.2 Результаты исследования эмоционального благополучия и самореализации личности женщин

На рисунке 3 представлены результаты исследования субъективного благополучия женщин по методике М.В. Соколовой.

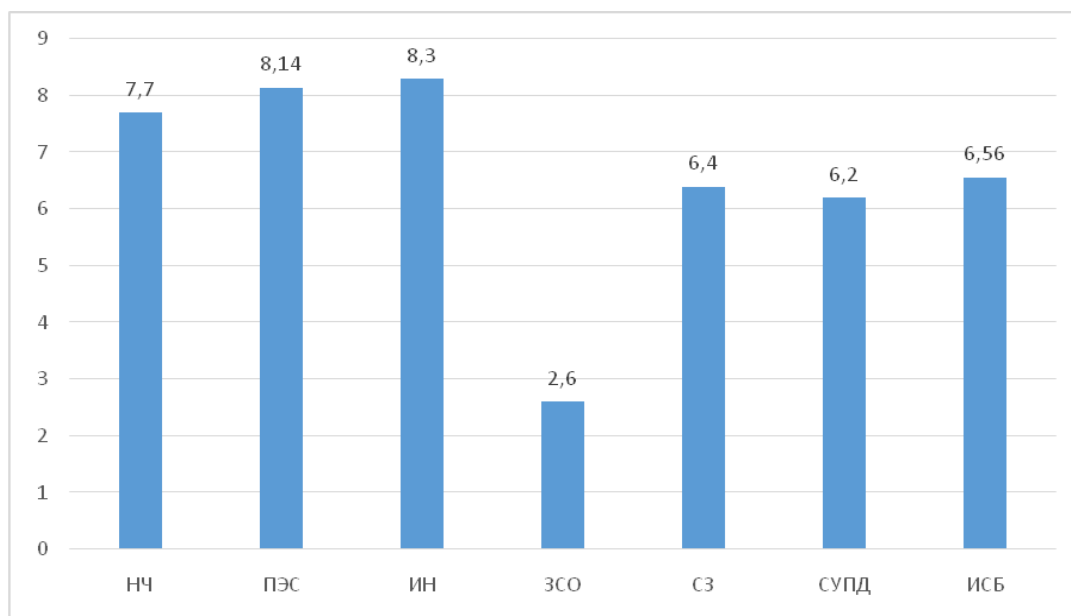


Рисунок 3 - Результаты исследования особенностей субъективного благополучия женщин (по методике М.В. Соколовой), стены

Примечание: НЧ – напряженность и чувствительность; ПЭС – психоземotionalные состояния; ИН – изменчивость настроения; ЗСО – значимость социального окружения; СЗ – самооценка здоровья; СУПД – степень удовлетворенности повседневными делами; ИСБ – индекс субъективного благополучия

Опираясь на результаты, представленные на рисунке 3, отметим, что у женщин в отрицательном полюсе выражен, в первую очередь, такой показатель субъективного благополучия, как «изменение настроения» (среднее значение 8,3), то есть они способны испытывать большую радость и большую подавленность, трудно говорить о стабильности их эмоционального состояния. Данные перепады и резкие изменения настроения сопровождают женщин в их повседневных делах, в профессиональной деятельности, в межличностных и семейных взаимоотношениях. Отсюда следует, что женщинам достаточно трудно с уверенностью смотреть в будущее, профессиональную деятельность, личную и семейную жизнь не

рассматривают оптимистично, отмечают пониженный фон настроения, говорят о том, что не всегда чувствуют себя здоровыми и бодрыми, ощущают себя не в лучшей физической форме. Такие показатели субъективного благополучия как «напряженность и чувствительность» (среднее значение 7,7) и «психоэмоциональные состояния» (среднее значение 8,14) также имеют высокие значения, свидетельствующие о субъективном неблагополучии женщин. Женщины характеризуются выраженной психоэмоциональной неустойчивостью, повышенной эмоциональностью в фрустрирующих ситуациях, могут быть беспокойными и рассеянными. Повседневные дела и обязанности оказывают на них эмоциональное давление, все больше начинают ощущать потребность в уединении. На наш взгляд, это происходит потому, что, в женщины проявляют активное отношение к действительности, стремятся к самопознанию, самоопределению, самоутверждению, вместе с тем, в силу различных обстоятельств, (неразвитость самовоспитания, неустойчивости нравственных ценностей и др.) появляется определенная неустойчивость их позиции, выраженная в импульсивности и разбросанности, иллюзорном и экзотическом романтизме, разочаровании и нигилизме по отношению к обычным и повседневным вещам, себе и другим, в целом, негативной максимализме и волевой дисгармонии. Все это, несомненно, отражается на психоэмоциональном состоянии женщин, на их ощущении субъективного благополучия.

Отметим, что единственный показатель субъективного благополучия, выраженный в минимальных баллах – «значимость социального окружения» (среднее значение 2,6). Это свидетельствует о том, что для женщин наиболее ресурсным аспектом жизни является их социальное окружение, их семья, друзья, коллеги. Они знают, что при возникших трудностях и проблемах им есть к кому обратиться за помощью, находясь в кругу семьи и друзей, испытывают большое удовольствие. В целом, можно отметить, что стремление к достижению желаемых результатов сопровождается ожиданием

поддержки, одобрения и признания окружающих. На наш взгляд, это обусловлено, в первую очередь, особенностями гендерной специфики. В частности, выраженное стремление к общению, умение легко устанавливать межличностных контакты позволяет женщинам выстраивать активное взаимодействие с различными социальными структурами (творческими, общественными, профессиональными, спортивными и др.). У них продолжается интенсивная социализация, сопровождающаяся коммуникативной активностью, направленной не только на решение повседневных задач, но и на самореализацию в общественной, семейной, межличностной сферах. Не смотря на наиболее гармоничное сочетание интеллектуальной и социальной зрелости, женщинам достаточно трудно самостоятельно решать и преодолевать возникающие трудности, чем и обусловлена некая их зависимость от социального окружения с целью достижения ими ощущения субъективного благополучия.

Такие показатели субъективного благополучия как «самооценка здоровья» и «степень удовлетворенности повседневными делами» имеют среднюю степень выраженности, однако, с тенденцией к выраженному неблагополучию. Женщины отмечают появляющееся внезапное беспокойство по отношению к различным обстоятельствам их жизнедеятельности, они чрезмерно реагируют на незначительные препятствия и неудачи, говорят о своей несобранности и рассеянности. Их повседневная деятельность часто сопровождается ощущением скуки. Выполнение ежедневных обязанностей в семье, в профессиональной деятельности рассматривается женщинами как нечто бессмысленное, не заслуживающее должного внимания.

В целом, отметим, что женщины характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, однако, проявляется тенденция к более выраженному эмоциональному дискомфорту, соответственно, о полном благополучии говорить нельзя. На наш взгляд, это связано с глобальными преобразованиями и становлением

всей системы гендерных идентификаций и стереотипов, мотивации их деятельности, противоречивостью их внутреннего мира, сложностями в нахождении своей индивидуальности, самобытности, неповторимости.

Далее, проанализируем особенности психологического благополучия женщин по методике К. Рифф (рисунок 4).

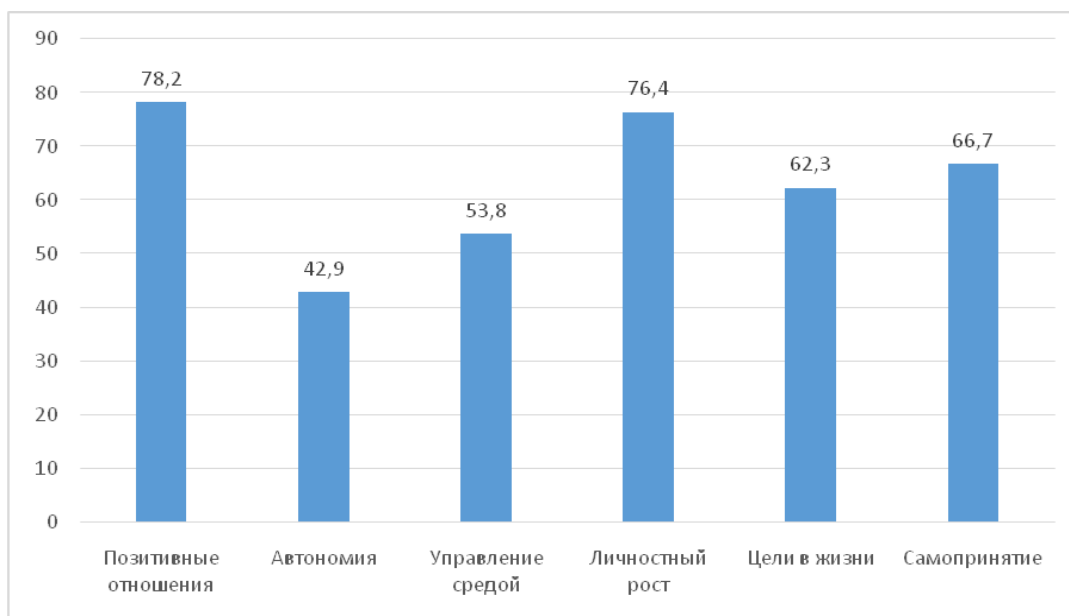


Рисунок 4 - Результаты исследования особенностей психологического благополучия женщин, средние значения

Опираясь на результаты исследования особенностей психологического благополучия женщин, мы можем отметить, что высокую степень выраженности имеют такие шкалы методики как «позитивное отношение с окружающими» (среднее значение 78,2) и «личностный рост» (среднее значение 76,4). Низкую степень выраженности имеет шкала «автономия» (среднее значение 42,9). Все остальные шкалы методики имеют среднюю степень выраженности.

Таким образом, женщины, участники исследования, имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими, способны заботиться о благополучии других, особенно значимых для себя людей, соперничают, привязываются и не избегают близких отношений. Выстраивают межличностные отношения с позиции взаимных уступок, взаимоуважения и взаимодоверия. Также, они обладают чувством

непрекращающегося развития, воспринимают себя «растущими» и самореализовывающимися, открыты новому опыту. Для них важно испытывать чувство реализации своего потенциала. С удовольствием наблюдают улучшения в себе и своих действиях с течением времени. Такие процессы, как саморазвитие, самопознание, самореализация являются ведущими процессами в жизни женщин.

Результаты данной методики подтверждают результаты исследования субъективного благополучия, когда мы говорим о значимости и некой зависимости женщин от их социального окружения. Женщины проявляют зависимость от мнения и оценки окружающих, в принятии важных решений преимущественно полагаются на мнение других, могут поддаваться попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Далее, проанализируем результаты исследования уровня счастья испытуемых женщин по обновленному Оксфордскому опроснику счастья. Его результаты представлены на рисунке 5 (в процентном соотношении).

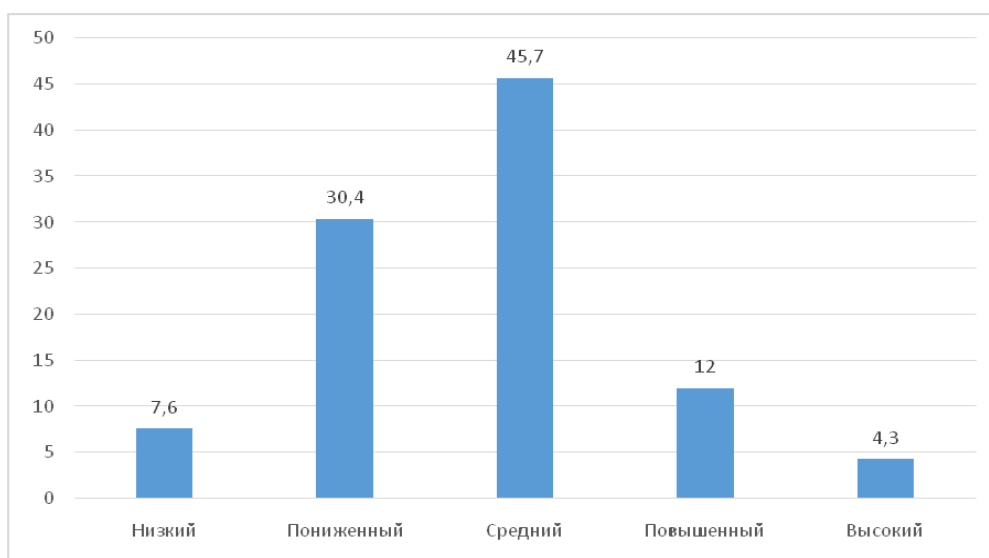


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня счастья у женщин.

Данные представлены в процентах

Опираясь на результаты, представленные на рисунке 5, мы можем отметить, что большинство женщин, участвующих в исследовании, имеют средний показатель счастья (45,7%). Данные женщины отмечают, что довольно оптимистично смотрят в будущее, находят в своей жизни вещи,



которые их удовлетворяют, способны, по крайней мере, частично, контролировать свою жизнь и происходящие в ней события. В целом, женщины, обладающие средним уровнем ощущения счастья, довольны тем, как они живут, испытывают интерес к другим людям, «легки на подъем», то есть у них не возникают трудностей при необходимости начать какое-либо новое дело. Также, у женщин со средним уровнем ощущения счастья в прошлом опыте достаточно много счастливых моментов и воспоминаний. В целом, мы можем отметить, что данные женщины достаточно рационально и конструктивно оценивают себя и свои возможности, принимая ошибки прошлого, возможности настоящего и в ожидании счастливого будущего.

Также, было выявлено достаточно большой процент женщин, имеющих пониженный (30,4%) и низкий (7,6%) уровни ощущения счастья. Для данных женщин свойственен пессимистический взгляд на свое будущее, отмечают отсутствие перспектив и каких-либо надежд на будущее. Настоящее также их не удовлетворяет, они не контролируют его, происходящие события и ситуации. Интерес к другим людям не проявляют, не являются инициаторами межличностных отношений, к другим относятся с подозрением, недоверием, скептически. Такой же эмоциональный фон сопровождает их прошлое и воспоминания – женщины с низким и пониженным уровнем счастья не могут назвать счастливых воспоминаний, а результативность жизни оценивают крайне низко.

Повышенный и высокий уровень счастья был выявлен у 16,3% респондентов выборки. Вся жизнедеятельность данных женщин сопровождается ощущением счастья, приподнятым настроением, ощущением, что им все «под силу» и они, как выразилась одна из испытуемых, «может свернуть горы». Такие женщины оптимистично смотрят в будущее, им свойственен профессиональный рост, саморазвитие, стремятся реализовываться в различных областях. Опыт прошлого, даже если отрицательный и травматичный, оценивают как обучающий, открывающий большие возможности и перспективы.

Далее, рассмотрим особенности самореализации личности женщин с применением методики А.В. Лазукиной. Данные исследования представлены на рисунке 6 (в средних значениях).

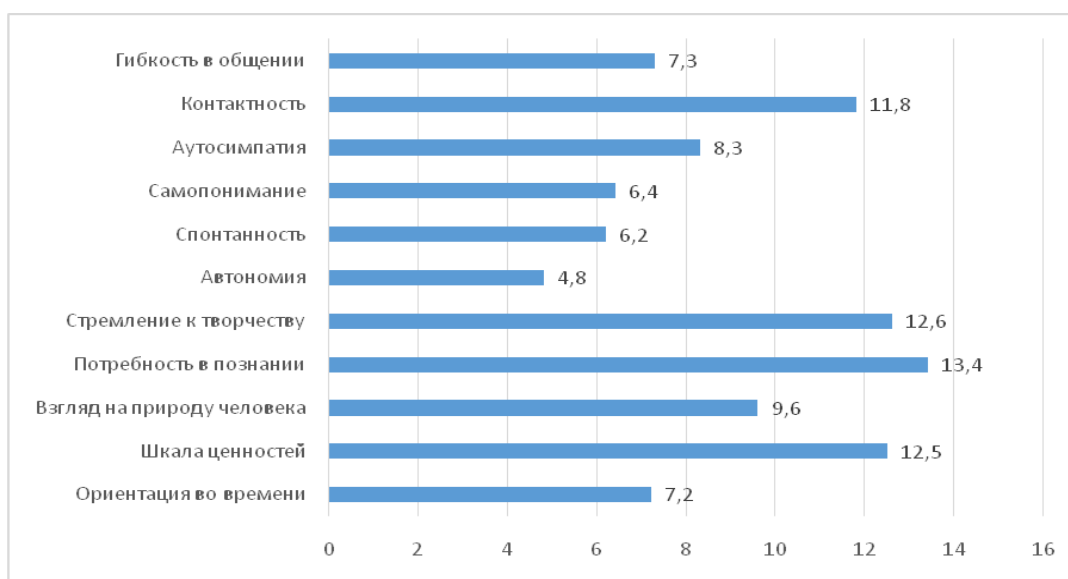


Рисунок 6 – Результаты исследования самореализации женщин.

Данные представлены в средних значениях

Опираясь на результаты, представленные на рисунке 4, мы можем отметить, что высокую степень выраженности имеют такие шкалы самореализации как «шкала ценностей» (среднее значение 12,5), «потребность в познании» (среднее значение 13,4), «стремление к творчеству» (среднее значение 12,6), «контактность» (среднее значение 11,8). Низкие значения имеет такой показатель самореализации как «автономия» (среднее значение 4,8). Таким образом, мы можем говорить, что женщины – участники исследования – разделяют ценности самоактуализирующейся личности, такие как добро, красота, целостность, справедливость, порядок, самодостаточность и др. Ориентация именно на эти ценности указывает на стремление к гармоничному существованию, здоровым отношениям с окружающими, отсутствию желания манипулировать ими в своих интересах. Женщин характеризует открытость новым впечатлениям, они жаждут чего-то нового, интересуются и, отсюда, могут реализовываться во многих направлениях как профессионального, так и личностного развития. Высокая потребность в познании естественно выливается в потребность и стремление

к творчеству. Женщины стараются креативно подходить ко многим аспектам своей жизни, либо выбирают и реализовываются в творческих профессиях, либо имеют увлечения хобби творческой направленности. В целом, можно говорить о том, что женщины творчески относятся к своей жизни, деятельности, отношениям. Высокие показатели по шкале контактности подтверждают многие исследования в области дифференциальной психологии, свидетельствующие о высокой степени общительности женщин, их способности к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими.

Среднее значение с тенденцией к высокому имеет такой показатель самореализации личности как «взгляд на природу человека». В целом, у женщин он характеризуется как положительный, то есть им присуща вера в людей, в могущество человеческих возможностей. Именно такой подход к человеческой природе является у женщин основанием для выстраивания гармоничных межличностных отношений, в основе которых лежат естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

Низкие значения по шкале автономии свидетельствуют о некоей эмоциональной и личностной зависимости женщин от окружающих, их мнении, отношения, позиции. Им достаточно трудно эффективно самореализовываться, если отсутствует поддержка со стороны значимого окружения. Тенденцию к низким значениям имеют такие шкалы как «спонтанность» (среднее значение 6,2), и «самопонимание» (среднее значение 6,4). Можно говорить о том, что способность к спонтанному поведению у женщин достаточно развита, однако присутствует тенденция к её фрустрации. На наш взгляд, это исходит, в первую очередь, из гендерных стереотипов, диктующих женщинам определенное поведение, сферы и способы самореализации. Так, например, в процессе сбора эмпирических данных для исследования, многие женщины при индивидуальной беседе говорили о том, что часто сталкиваются с таким стереотипом, как «женщина

– хранительница очага», должна себя посвящать только заботе о семье, детях и муже. Также, к числу наиболее часто встречающихся стереотипов было «женщине не место в политике (руководстве)», либо «уже под 30 лет (за 30 лет), пора рожать», либо когда речь заходила о вождении транспортных средств. В связи с тем, что современная женщина довольно часто сталкивается с данными стереотипными умозаключениями окружающих её людей, в том числе, и из ближайшего окружения, она испытывает трудности в спонтанной самореализации, в естественности самовыражения. Этими же обстоятельствами, на наш взгляд, обусловлены сниженные показатели по шкале самопонимания, когда женщина начинает поддаваться и ориентироваться на мнения окружающих, повышается личностная тревожность, неуверенность в себе, своих силах и возможностях, размывается личностная идентичность.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование, направленное на выявление психологических особенностей эмоционального благополучия и самореализации личности женщин позволяет определить некоторые тенденции. В первую очередь, низкий уровень автономии женщин, который был определен в трех методиках («Психологическое благополучие» К. Рифф, «Субъективное благополучие» М.В. Соколовой, «Самореализация» А.В. Лазукиной) свидетельствует о достаточно высокой зависимости женщин от мнения, отношения окружающих людей. Во-вторых, высокий уровень контактности и способности выстраивать доброжелательные отношения с окружающими. В-третьих, у женщин высоко стремление к личностному росту и самореализации во многих сферах их жизнедеятельности. В целом, отметим, что женщины, участники исследования, характеризуются умеренным субъективным и психологическим благополучием с некоторыми признаками неблагополучия.

## 2.3 Результаты и анализ корреляционного исследования эмоционального благополучия и самореализации личности женщин

Следующим этапом являлось проведение и анализ корреляционного исследования, направленного на выявление особенностей взаимосвязи показателей эмоционального благополучия и самореализации личности женщин. Был использован коэффициент корреляции Пирсона, позволяющий определить наличие или отсутствие линейной связи между количественными показателями эмоционального благополучия и самореализации личности, а также оценить её тесноту и статистическую значимость. Корреляционный анализ производился в пакете статистического анализа SPSSStatistics 22.0.

В таблице 1 представлены результаты корреляционного анализа между показателями самореализации личности женщин по методике А.В. Лазукиной и показателями психологического благополучия по методике К. Рифф.

Таблица 1 - Результаты корреляционного анализа между показателями самореализации личности женщин по методике А.В. Лазукиной и показателями психологического благополучия по методике К. Рифф.

	Позитивны е отношения с другими	Автономи я	Управлени е средой	Личностны й рост	Цель в жизн и	Самопринят ие
Ориентация во времени				0,512*	0,66*	
Шкала ценностей	0,61*	0,53*			0,72* *	0,75**
Взгляд на природу человека	0,81**		0,51*			0,51*
Потребность в познании				0,74**	0,64*	

	Позитивны е отношения с другими	Автономи я	Управлени е средой	Личностны й рост	Цель в жизн и	Самопринят ие
Стремление к творчеству				0,73**		
Автономия		0,89**		0,64*		0,53*
Спонтанность		0,72**				0,76**
Самопониман ие	0,55*	0,62*		0,72**	0,74* *	0,59*
Аутосимпатия						0,51*
Шкала контактности	0,64*		0,62*			
Гибкость в общении	0,61*		0,74**			

Опираясь на результаты корреляционного исследования, представленного в таблице 1, мы можем отметить, что было обнаружено достаточно большое количество статистически достоверных корреляционных связей между показателями самореализации личности женщин и их психологических благополучием.

Так, отметим, что наибольшее количество статистически значимых взаимосвязей с характеристиками психологического благополучия было обнаружено с такими показателями самореализации личности женщин как «самопонимание», а также «шкала ценностей». Также, показатели психологического благополучия «личностный рост» и «самопринятие» имеет больше количество значимых взаимосвязей по многим характеристикам самореализации личности. Рассмотрим результаты корреляционного анализа подробнее.

«Положительное отношение с другими» имеет прямую статистически значимую взаимосвязь с такими показателями самореализации как «шкала ценностей», «взгляд на природу человека», «самопонимание», «шкала

контактности» и «гибкость в общении». Таким образом, чем в большей степени женщина разделяет ценности самоактуализирующейся личности, такие как добро, истина, красота, целостность, справедливость и др., тем в большей степени она способна выстраивать доверительные отношения с окружающими, заботиться о благополучии других. Сензитивность к своим желаниям и потребностям способствует развитию способности к сопереживанию другим людям, женщине легче допускать привязанность и близкие отношения, она верит в могущество человеческих возможностей. Положительное отношение к другим способствует также формированию у женщин предрасположенности к взаимным полезным и приятным контактам с другими людьми, не обремененных социальными стереотипами. Они становятся способными к самораскрытию, ориентируются на личностное общение, без фальши, манипуляций, не смешивают такие понятия как самораскрытие и самопредъявление.

Шкала психологического благополучия «автономия» имеет статистически значимые корреляционные связи с показателями самореализации «шкала ценностей», «автономия», «спонтанность», «самопонимание». Таким образом, мы можем заключить, что чем в большей степени женщина стремится к независимости и самостоятельности, тем больше она разделяет ценности самоактуализирующейся личности, преимущественно, такие как самодостаточность, свобода, уникальность, целостность и т.п. Также, чем в большей степени у женщины самоактуализация стала образом жизни, чем больше она склонна к спонтанности, тем в большей степени она становится способна самостоятельно регулировать собственное поведение, мнение, отношения. Чем в большей степени женщина способна оценивать себя в соответствии со своими личностными критериями, тем выше у неё сензитивность к собственным желаниям и потребностям.

Такой показатель психологического благополучия как «управление окружением» статистически значимо коррелирует с такими показателями

самореализации как «взгляд на природу человека», «шкала контактности» и «гибкость в общении». Таким образом, чем в большей степени у женщины сформирована естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, тем в большей степени она обладает властью и компетентностью в управлении окружением, может контролировать свою внешнюю деятельность. Высокая степень общительности, способность женщины к установлению прочных и доброжелательных отношений, низкая степень подверженности влиянию социальных стереотипов способствуют эффективности в управленческой деятельности, женщины способны улавливать и создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личностных потребностей и амбиций.

Корреляционный анализ позволил выявить прямые статистически значимые взаимосвязи между таким показателем психологического благополучия как «личностный рост» и большинством характеристик самореализации личности женщин. Таким образом, чем в большей степени женщины открыты новому опыту, стремятся реализовывать свой внутренний потенциал, тем в большей степени они способны жить настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом». Развитое чувство непрекращающегося развития, естественно, способствует развитию у женщин бытийного познания, выражающегося в бескорыстной жажде нового, интересе к объектам, не связанным с непосредственным удовлетворением какие-либо потребностей. Высокое стремление к личностному росту способствует развитию творческого отношения к жизни, поиску новых, нестандартных решений собственной самореализации. Также, чем в большей степени женщина изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями, тем в большей степени она становится автономной, не зависимой и свободной.

Были выявлены положительные статистически значимые корреляционные связи такого показателя психологического благополучия как «цели в жизни» и характеристик самореализации «ориентация во



времени», «шкала ценностей», «потребность в познании», «самопонимание». Чем в большей степени женщина ориентируется на настоящее, наслаждается настоящим моментом, чем в большей степени она разделяет ценности самоактуализирующейся личности, тем в большей степени её жизнь наполняется чувством направленности, обретает цель и смысл. Также, наличие целей в жизни способствует развитию потребности в познании и развитию сензитивности к собственным желаниям и потребностям.

Наибольшее количество взаимосвязей с показателями самореализации личности имеет шкала «самопринятие» психологического благополучия. Чем в большей степени женщина относится к себе позитивно, знает и принимает различные свои стороны, тем в большей степени она сохраняет свою автономность и независимость, тем в большей степени она проявляет спонтанность в общении, деятельности, взаимоотношениях, тем в большей степени она способна слышать и понимать свои истинные потребности и желания.

Таким образом, корреляционный анализ выявил существование большого количества статистически значимых взаимосвязей между психологическим благополучием женщин и их самореализацией.

Далее, проанализируем результаты корреляционного анализа между показателями самореализации личности женщин по методике А.В. Лазукиной и показателями субъективного благополучия по методике М.В. Соколовой, а также, уровнем счастья по Оксфордскому опроснику счастья.

Таблица 2 - Результаты корреляционного анализа между показателями самореализации личности женщин по методике А.В. Лазукиной и показателями субъективного благополучия по методике М.В. Соколовой, а также, уровнем счастья по Оксфордскому опроснику счастья

	Напряже нность и чувствит ельность	Психоэмоц иональные состояния	Изме нения настр оения	Значи мость социал ьного окруж ения	Самоо ценка здоро вья	Степень удовлетво ренности повседнев ными делами	Индекс субъект ивного благопо лучия	Уро вень счас тья
Ориента ция во времени						-0,62*		0,66 *
Шкала ценност ей				- 0,71**				
Взгляд на природу человека								
Потребн ость в познани и								0,54 *
Стремле ние к творчест ву	0,68*		0,61*					
Автоном ия				0,83**				
Спонтан ность							-0,66*	0,52 *
Самопон имание								0,61 *

	Напряже нность и чувствит ельность	Психозмоц иональные состояния	Изме нения настр оения	Значи мость социал ьного окруж ения	Самоо ценка здоро вья	Степень удовлетво ренности повседнев ными делами	Индекс субъект ивного благопо лучия	Уро вень счас тья
Аутосим патия	-0,57*						0,54*	
Шкала контакт ности				-0,67*				
Гибкост ь в общении				-0,59*				

Анализируя результаты корреляционного анализа, представленного в таблице 2, мы можем отметить меньшее количество выявленных статистически значимых взаимосвязей между субъективным благополучием и самореализацией личности женщин. Также отметим, что из-за особенностей интерпретации методики субъективного благополучия, отрицательные корреляционные связи интерпретируются как прямые. И наоборот, положительное корреляционное значение нами анализируется как обратная взаимосвязь. Рассмотрим подробнее.

Наибольшее количество значимых прямых и обратных взаимосвязей были выявлены между показателями самореализации личности женщин и значимостью социального окружения – шкала ценностей. Чем в большей степени женщина разделяет ценности самоактуализирующейся личности, тем в большей степени она ценит тех, с кем общается, строит межличностные, профессиональные взаимоотношения. Вполне логичным является корреляционная связь между автономностью и значимостью социального окружения – с ростом независимости и самодостаточности женщины

становится меньше зависимой от поддержки, одобрения или неодобрения окружающих её людей.

Стремление к творчеству обратно пропорционально таким показателям субъективного благополучия как «напряженность и чувствительность» и «изменчивость настроения». Мы предполагаем, что это связано, прежде всего, с глубокой эмоциональностью, личностной значимостью творческих процессов, которые не могут сопровождаться спокойным эмоциональным фоном.

Чем в большей степени у женщины выражена аутосимпатия, чем в большей степени она принимает все стороны своей личности, тем в меньшей степени у неё проявляется субъективное неблагополучие, тем в меньшей степени она испытывает личностную тревожность и напряжение.

Также отметим, что чем в большей степени женщины живут в настоящем, не заикливаясь на событиях прошлого или будущего, чем в большей степени у них выражена потребность в познании, чем в большей степени они способны к спонтанному и конгруэнтному поведению, тем в большей степени они испытывают чувство счастья.

Таким образом, корреляционный анализ позволил определить существование статистически значимых корреляционных связей между субъективным благополучием, счастье женщин и их самореализацией.

#### **2.4 Рекомендации по оптимизации субъективного благополучия у женщин**

С целью повышения уровня субъективного благополучия женщинам предлагается использовать и придерживаться определенных рекомендаций. Они могут использоваться либо с целью выхода из какой-либо уже сложившейся трудной жизненной ситуации, либо в качестве профилактического компонента. В целом, выделяется несколько компонентов при работе с женщинами по следующей логике:

1. Аксиологический компонент:
2. Инструментально-технологический компонент;
3. Потребностно-мотивационный компонент;
4. Регуляторный компонент.

Далее, раскроем содержание каждого компонента подробнее.

2. Аксиологический компонент включает работу по:

- развитию навыков самоанализа, рефлексии, умение анализировать свои поступки и поведение, развитию самоконтроля;
- формированию ценностного отношения к своему благополучию. Не только материальному, но и эмоциональному и психологическому;
- психологическому просвещению и повышению культурно-психологическому уровню;
- повышению способности анализировать социальные ситуации, поступки свои и других, понимать мотивы и внутренние побудители поведения других.

Работа по инструментально-технологическому компоненту содержит:

- обучение основам тайм-менеджмента и эффективного планирования времени;
- стимуляция участия женщин в различных социально-полезных микрогруппах, а также в процесс самопознания, самосовершенствования, самопринятия.

Содержание потребностно-мотивационного компонента повышения уровня субъективного контроля:

- поддерживать психологом (или ближайшим окружением) потребность и начинания женщин в процессе саморазвития, способности к саморефлексии, осознании мотивов поведения, эмоций, чувств, потребностей;
- давать возможность проявлять разные эмоциональные состояния, в том числе негативные.

Содержание развивающего компонента по повышению уровня субъективного благополучия женщин:

- не осуждать и поощрять свободное проявление различных эмоций, развитие способности к их принятию;

- формирование доверительного отношения к миру;

- стимулировать и создавать ситуации, в которых женщины проявляют способность к преодолению разных трудностей, препятствий. Это необходимо для того, чтобы позволить женщинам накопить свой индивидуальный опыт в разных сферах жизнедеятельности, способствовать развитию личности женщин. Таким образом, задача ближайшего окружения женщин состоит в том, чтобы показать ей её способности к преодолению трудностей;

- развивать умение приходить в состояние эмоционального равновесия в разных жизненных ситуациях. Отсюда, важно, чтобы женщины адекватно воспринимали разные жизненные ситуации, владели навыками саморегуляции;

- контроль за эмоциями, поведением, способами реагирования, не приносящим вред другим людям;

- развитие навыков физической релаксации. В данном случае целесообразно использовать разные медитативные практики, визуализации, дыхательные техники, владеть элементами аутотренинга.

Содержание социокультурного компонента повышения эмоционального благополучия женщин:

- обучение женщин предъявлять свои потребности, требования, недовольства, желания через проговаривание, исключая манипулятивные отношения, стимулировать способность работать в сотрудничестве.

## Выводы по второй главе

Исследование, направленное на выявление особенностей взаимосвязи субъективного благополучия и самореализации женщин, проводилось на базе НМОО «ЦРЛ Старт» г. Норильск. Всего в исследовании приняли участие 92 женщины в возрасте 28-37 лет.

Исследование проводилось согласно следующим этапам:

1. Выбрать и обосновать диагностический инструментарий для исследования данной проблемы;
2. Выявить и эмпирически изучить особенности эмоционального благополучия женщин, а также специфику их самореализации;
3. Установить взаимосвязь между эмоциональным благополучием и самореализацией личности женщин;
4. Сформулировать выводы о проделанной работе.

На этапе определения и подготовки методов исследования нами были выбраны следующие психодиагностические методики: 1) диагностика самоактуализации личности методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина; 2) шкала психологического благополучия К. Рифф; 3) шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой; 4) обновленный Оксфордский опросник счастья (ОНИ).

Проведенное эмпирическое исследование, направленное на выявление психологических особенностей эмоционального благополучия и самореализации личности женщин, позволяет определить некоторые тенденции. В первую очередь, низкий уровень автономии женщин, который был определен в трех методиках («Психологическое благополучие» К. Рифф, «Субъективное благополучие» М.В. Соколовой, «Самореализация» А.В. Лазукиной) свидетельствует о достаточно высокой зависимости женщин от мнения, отношения окружающих людей. Во-вторых, высокий уровень контактности и способности выстраивать доброжелательные отношения с окружающими. В-третьих, у женщин высоко стремление к личностному

росту и самореализации во многих сферах их жизнедеятельности. В целом, отметим, что женщины, участники исследования, характеризуются умеренным субъективным и психологическим благополучием с некоторыми признаками неблагополучия.

Корреляционный анализ позволил определить существование статистически значимых корреляционных связей между субъективным благополучием, ощущением счастья женщин и их самореализацией.

Наибольшее количество статистически значимых взаимосвязей с характеристиками психологического благополучия было обнаружено с такими показателями самореализации личности женщин как «самопонимание», а также «шкала ценностей». Также, показатели психологического благополучия «личностный рост» и «самопринятие» имеет больше количество значимых взаимосвязей по многим характеристикам самореализации личности.

Наибольшее количество значимых прямых и обратных взаимосвязей были выявлены между показателями самореализации личности женщин и значимостью социального окружения – шкала ценностей. Стремление к творчеству обратно пропорционально таким показателям субъективного благополучия как «напряженность и чувствительность» и «изменчивость настроения».

Чем в большей степени у женщины выражена аутосимпатия, чем в большей степени она принимает все стороны своей личности, тем в меньшей степени у неё проявляется субъективное неблагополучие, тем в меньшей степени она испытывает личностную тревожность и напряжение.

Чем в большей степени женщины живут в настоящем, не заикливаясь на событиях прошлого или будущего, чем в большей степени у них выражена потребность в познании, чем в большей степени они способны к спонтанному и конгруэнтному поведению, тем в большей степени они испытывают чувство счастья.



## Заключение

В последние десятилетия проблема благополучия личности все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано с острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия.

Наибольшая разработанность данной проблемы представлена в зарубежной психологии, такими авторами как Н. Брэдберн, Э. Диннер, А. Вотерман, К. Рифф, М. Райан. Отечественная психология субъективного благополучия представлена работами таких исследователей как К.А. Абульханова-Славская, Р.М. Шамионов, Б.В. Ломов. Также, стоит отметить, что в психологической литературе происходит смешение таких понятий как «психологическое благополучие», «эмоциональное благополучие», «эмоциональное благополучие» и рассматриваются как синонимы, отражающие общее состояние благополучия личности.

Проанализировав и обобщив идеи, выработанные в рамках рассмотренных подходов, нами было отмечено, что проблема субъективного благополучия в психологической литературе активно разрабатывается, тогда как, его особенности у женщин, и взаимосвязь с их самореализацией лишь в недавнее время стал предметом внимания исследователей.

Эмпирическое исследование, направленное на выявление особенностей взаимосвязи субъективного благополучия и самореализации женщин, проводилось на базе НМОО «ЦРЛ Старт» г. Норильск. Всего в исследовании приняли участие 92 женщины в возрасте 28-37 лет.

Исследование проводилось согласно следующим этапам:

1. Выбрать и обосновать диагностический инструментарий для исследования данной проблемы;

2. Выявить и эмпирически изучить особенности эмоционального благополучия женщин, а также специфику их самореализации;
3. Установить взаимосвязь между эмоциональным благополучием и самореализацией личности женщин;
4. Сформулировать выводы о проделанной работе.

На этапе определения и подготовки методов исследования нами были выбраны следующие психодиагностические методики: 1) диагностика самоактуализации личности методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина; 2) шкала психологического благополучия К. Рифф; 3) шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой; 4) обновленный Оксфордский опросник счастья (ОНИ).

Проведенное эмпирическое исследование, направленное на выявление психологических особенностей эмоционального благополучия и самореализации личности женщин, позволяет определить некоторые тенденции. В первую очередь, низкий уровень автономии женщин, который был определен в трех методиках («Психологическое благополучие» К. Рифф, «Субъективное благополучие» М.В. Соколовой, «Самореализация» А.В. Лазукиной) свидетельствует о достаточно высокой зависимости женщин от мнения, отношения окружающих людей. Во-вторых, высокий уровень контактности и способности выстраивать доброжелательные отношения с окружающими. В-третьих, у женщин высоко стремление к личностному росту и самореализации во многих сферах их жизнедеятельности. В целом, отметим, что женщины, участники исследования, характеризуются умеренным субъективным и психологическим благополучием с некоторыми признаками неблагополучия.

Корреляционный анализ позволил определить существование статистически значимых корреляционных связей между субъективным благополучием, ощущением счастья женщин и их самореализацией.

Наибольшее количество статистически значимых взаимосвязей с характеристиками психологического благополучия было обнаружено с

такими показателями самореализации личности женщин как «самопонимание», а также «шкала ценностей». Также, показатели психологического благополучия «личностный рост» и «самопринятие» имеет больше количество значимых взаимосвязей по многим характеристикам самореализации личности.

Наибольшее количество значимых прямых и обратных взаимосвязей были выявлены между показателями самореализации личности женщин и значимостью социального окружения – шкала ценностей. Стремление к творчеству обратно пропорционально таким показателям субъективного благополучия как «напряженность и чувствительность» и «изменчивость настроения».

Чем в большей степени у женщины выражена аутосимпатия, чем в большей степени она принимает все стороны своей личности, тем в меньшей степени у неё проявляется субъективное неблагополучие, тем в меньшей степени она испытывает личностную тревожность и напряжение.

Чем в большей степени женщины живут в настоящем, не заикливаясь на событиях прошлого или будущего, чем в большей степени у них выражена потребность в познании, чем в большей степени они способны к спонтанному и конгруэнтному поведению, тем в большей степени они испытывают чувство счастья.

## Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. - М., 1980.
2. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер. - М., 1995. - 291 с.
3. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б. Г. Ананьев. - М.: Наука, 1977. - 380 с.
4. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. - Л.: Ленинградский ун-т, 1969. - 315 с.
5. Анцыферова, Л. И. Личность в трудах жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1994. - Том 15. - № 1. - С. 3-17.
6. Аргайл, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргайл. - М.: Валдае, 1999. - 96 с.
7. Асмолов, А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров [Текст] / А.Г. Асмолов. - М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «Модэк», 1996. - 768 с.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. - М.: Педагогика, 1968. - 321с.
9. Бьюдженталь, Д. Искусство психотерапевта [Текст] / Д. Бьюдженталь. - СПб.: Питер, 2001. - 304 с.
10. Бьюдженталь, Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии [Текст] / Д. Бьюдженталь. - М.: «Класс», 2005. - 336 с.
11. Виноградова, Г. А. Климат в педагогическом коллективе и субъективное благополучие личности педагога [Текст] / Г.А. Виноградова. - Тольятти: ТГУ, 2010. - 99с.

12. Виноградова, Г. А. О роли сознания в субъективном благополучии личности [Текст] / Г.А. Виноградова // Мир психологии. - 2016. - № 2(86) . - С. 215-225.
13. Виноградова, Г. А. Субъективное благополучие и развитие адаптационных способностей взрослых людей в условиях социально-экономического кризиса [Текст] / Г.А. Виноградова // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. - 2016. - № 2. - С. 83-86.
14. Виноградова, Г. А. Субъективное благополучие личности студента в условиях социально-экономического кризиса [Текст] / Г.А. Виноградова // Поволжский педагогический вестник. - 2015. - № 3(8). - С. 18-20.
15. Выготский, Л. С. Мышление и речь [Текст] / Л. С. Выготский. - М.: Лабиринт, 2012. - 352 с.
16. Галажинский, Э. В. Системная детерминация самореализации личности : дис. ... докт. психол. наук [Текст] / Э. В. Галажинский. - Томск, 2002. - 320 с.
17. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию [Текст] / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2017. - 352 с.
18. Горбатов, Д. С. Практикум по психологическому исследованию [Текст] / Д.С. Горбатов. – Самара: Бахрах-М, 2003. – 272 с.
19. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения [Текст] / В.В. Давыдов. - М.: Владос, 2010. - 240 с.
20. Демина, Л. Д., Ральникова, И. А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности [Текст] / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – М., 2000.
21. Егорычева, И. Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) [Текст] / И. Д. Егорычева // Мир психологии. - 2005. - № 3. - С. 11 - 33.

22. Егорычева, И. Д. Генезис самореализации как особого типа деятельности и роль подросткового возраста в её развитии: автореф. дис. ... докт. психол. наук [Текст] / И. Д. Егорычева. – М., 2012. – 25 с.
23. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] / О.Ю. Ермолаев. – М.: Флинта, 2003. – 336 с.
24. Идинов, И. А. Самореализация личности в непроизводственной сфере общества (онтологический и гносеологический анализ): автореф. дис. ... канд. психол. наук [Текст] / И. А. Идинов. – Фрунзе, 1990.
25. Исаев, И. К. Самореализация личности как проблема социальной философии : автореф. дис. ... канд. фил. наук [Текст] / А. К. Исаев. - М., 1993. - 19 с.
26. Кон, И. С. В поисках себя: личность и её самосознание [Текст] / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 1984.
27. Коростылёва, Л. А. Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности: дис. ... докт. психол. наук [Текст] / Л. А. Коростылева. – СПб., 2001.
28. Кроник, А. А. Психология человеческих отношений [Текст] / А.А. Кроник, Е.А. Кроник. - Дубна: Изд-й центр "Феникс"; Изд. "Когито-Центр", 1998. - 224 с.
29. Кудинов, С. И. Психологический анализ самореализации китайцев в разные возрастные периоды [Текст] / С.И. Кудинов // Педагогическое образование и наука. Научно-методический журнал. - 2011.- № 7. - С. 45-50.
30. Кудинов, С. И. Системное исследование самореализации личности [Текст] / С.И. Кудинов // Научный вестник академии управления и сервиса. – 2008. – С. 263 - 270.
31. Куликов, Л. В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению [Текст] / Л.В. Куликов. - СПб.: Речь, 2001. - 184 с.

32. Кэмпбелл, Р. Как на самом деле любить детей [Текст] / Р. Кэмпбелл. - М., 2000.
33. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Изд-во политической литературы, 1975. – 304 с.
34. Леонтьев, Д. А. Духовность, саморегуляция и ценности [Текст] / Д. А. Леонтьев // Гуманитарные проблемы современной психологии. - 2005. - № 7 (51). - С. 16- 21.
35. Леонтьев, Д. А. Психология свободы: К постановке проблемы самодетерминации личности [Текст] / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000 – Т.21.№1. – С. 15-25.
36. Леонтьев, Д. А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу [Текст] / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1985. - №3. – С. 150-158.
37. Леонтьев, Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ [Текст] / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2002. – С. 13-46.
38. Леонтьев, Д. А. Самореализация и сущностные силы человека [Текст] / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1997. – С. 175.
39. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / Б.Ф. Ломов // Ин-т психологии РАН. – М.: Наука, 1999.
40. Макдауголл, У. Различение эмоции и чувства [Текст] / У. Макдауголл // В кн.: Психология эмоций. Тексты. Под ред. В. К. Вилюнаса и Ю. Б. Гиппенрейтер. - М., 1984.
41. Маслоу, А. Мотивация и личности [Текст] / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 480 с.
42. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы [Текст] / А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
43. Митина, О. В. Факторный анализ для психологов [Текст] / О.В. Митина. – М.: Психология, 2001. – 169 с.

44. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования [Текст] / Р. Мэй. - М.: Класс, 1994. - 255 с.
45. Мясищев, В. Н. Типология личности и ее значение для педологии и педагогики II Основные проблемы педологии в СССР. (По тезисам Первого Всероссийского съезда 27/ХН-1927 г. 3./1-1928 г.. [Текст] / В.Н. Мясищев. - М.: Изд. оргбюро съезда, 1928. - С. 162-164.
46. Олпорт, Г. В. Личность в психологии [Текст] / Г.В. Олпорт. - СПб.: Питер Пресс, 1998. - 146 с.
47. Поваренков, Ю. П. Системогенетическая концепция профессионального становления человека [Текст] / Ю. П. Поваренков. - М.: Институт психологии РАН, 2005.
48. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / К. Роджерс. - М.: Прогресс, 1994. - С. 153-171.
49. Рубинштейн, М. М. Семейное или общественное воспитание? [Текст] / М.М. Рубинштейн. – М.: Смысл, 1918.
50. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир [Текст] / С. Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2003. - 512 с.
51. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 712 с.
52. Садмен, С., Шварц, Н. Как люди отвечают на вопросы: Применение когнитивного анализа в массовых обследованиях [Текст] / С. Садмен, Н. Шварц. - М.: Институт Фонда «Общественное мнение», 2003.
53. Фельдштейн, Д. И. Психология развивающейся личности [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «Модек», 1996.
54. Философский энциклопедический словарь [Текст] / Ред.-сост. Е.Ф. Губского. – М.: ИНФРА-М, 2006. – 574 с.
55. Флоренский, П. А. У водоразделов мысли [Текст] / П.А. Флоренский. – М.: Изд-во «Правда», 1990.
56. Фрейд, З. Лекции по введению в психоанализ [Текст] / З. Фрейд. - М.: Академия, 1923.



57. Фролов, И. Т. Человеческий потенциал: опыт комплексного подхода [Текст] / И. Т. Фролов. - М., 1999.
58. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности [Текст] / Э. Фромм. - М.: Академия, 2004. - 447 с.
59. Холл, К. С., Линдсей, Г. Теории личности [Текст] / К.С. Холл, Г. Линдсей. – М.: Психотерапия, 2008. – 672 с.
60. Царенова, Л. А. Самореализация личности как предмет философского исследования [Текст] / Л.А. Царенова // автореф. дисс. ... канд. фил. наук. – М., 1992. – 19 с.
61. Цукерман, Г. А., Мастеров, Б. М. Психология саморазвития [Текст] / Г. А. Цукерман, Б. М. Мастеров. - М.: Интерпракс, 1995. - 288 с.
62. Чернявская, Г. К. Самопознание и самореализация личности. Методологические проблемы: автореф. дис. ... докт. психол. наук [Текст] / Г. К. Чернявская. – М., 2001.
63. Шостром, Э. Анти-Карнеги Попурри [Текст] / Э. Шостром. - 2004. Режим доступа <http://www.klex.ru/ms>
64. Шостром, Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипулятора к актуализации [Текст] / Э. Шостром. - К.: PSYLIB, 2003.
65. Шульц, Д. П., Шульц, С. Э. История современной психологии [Текст] / Д.П. Шульц, С.Э. Шульц. – СПб.: Евразия, 1998. – 528 с.
66. Эриксон, Э. Идентичность: Юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон. - М.: Прогресс, 1996. - 344 с.
67. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. – 1964., N.Y.: Capricorn Books.
68. Allport G. W. Traits revisited // American Psychologist. – № 21. 1966. – P. 1-10.
69. Bandura A., (1995 b), On rectifying conceptual ecumenism. In J. E.Maddux (Ed.). Self-efficacy, adaptation, and adjustment (pp. 347-375), NY: Plenum Press.

70. Brown G., Langer E. Mindfulness and intelligence: A comparison. *Educ. Psychologist*. V. 25 (3—4). — P. 305—335.
71. Byyudzhenal J. The art of the psychotherapist / J/ Byyudzhenal, N.Y., 1987
72. Frankl V. Der Mensch vor der Fragenachdem Sinn. Muenchen: Piper, 1979.