

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы самореализации и самоактуализации личности в отечественной и зарубежной психологии	7
1.1 Изучение проблемы самоактуализации и самореализации зарубежными психологами	7
1.2 Изучение проблемы самоактуализации и самореализации отечественными психологами	17
1.3 Характеристики самоактуализирующейся личности.....	26
1.4 Понятие счастья в психологии	32
1.5 Постановка проблемы и задачи исследования	38
Глава 2. Организация и методы исследования.....	42
2.2 Методы исследования и их обоснование	42
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	49
3.1 Характеристика выборки испытуемых зрелого возраста	49
3.2 Результаты кластерного анализа и их обсуждение.....	52
3.3 Особенности взаимосвязи показателей самоактуализации личности и субъективного благополучия у испытуемых первого кластера	54
3.4 Особенности взаимосвязи показателей самоактуализации личности и субъективного благополучия у испытуемых второго кластера.....	63
Выводы	71
Заключение.....	76
Библиографический список.....	78
Приложение.....	83

Введение

Актуальность. Тема самореализации личности в современном мире с каждым годом становится все более популярной. Возрастающий интерес к этому вопросу можно объяснить тем, что человек стремится максимально использовать свой потенциал, получая удовлетворение от своих действий. Чувство удовлетворенности своей деятельностью, в свою очередь, способствует росту положительных эмоций, которые являются основой для счастья. Выявление взаимосвязи субъективного благополучия и самореализации важно для изучения проблемы, связанной с направленностью личностной активности. Речь идет о благополучии, понимаемом по-разному в зависимости от общественно или индивидуально ориентированной личности, в зависимости от эгоистической или альтруистической направленности. Можно быть «благополучным», удовлетворяя лишь свои собственные амбиции. Вероятно, также и противоположная личностная позиция - альтруистическая, человек чувствует себя наиболее счастливым, получая удовлетворение от своей деятельности, направленной на пользу для общества.

Понятие «субъективное благополучие» (subjective well-being) было введено в рамках позитивной психологии и часто используется в качестве синонима, заменителя понятия «счастье». Одно из направлений современных психологических исследований - позитивная психология - изучает феномены психической реальности личности, осуществляющие позитивное функционирование человека и совладание с жизненными трудностями. Основанный на идеях гуманистической психологии экзистенциальный подход представляет благополучие как развитие индивидуальности человека, полноту самореализации, возможность становиться субъектом собственной жизни. Следует отметить, что события, не приводящие к получению удовольствия, могут способствовать достижению субъективного благополучия в связи с осознанием человеком своих жизненных целей, повышением осмысленности жизни, появлением способности к сопереживанию.

Этот подход разрабатывался представителями гуманистической психологии. Наиболее известными работами в рамках этого направления являются труды Вотермена А., Маслоу А., Роджерса К., Олпорта Г., Юнга К. Г., Эриксона Э., Кроника А. А. и др.. Эвдемонизм утверждает о счастье то же самое, что гедонизм об удовольствии: что оно является тем единственным, что само по себе имеет ценность или (в более осторожной форме) что обладает большей ценностью по сравнению со всем остальным (Пучкова Г.Л., 2003).

Одни исследователи рассматривают субъективное благополучие как составляющую психологического (Динер Э., Рифф К., Созонтов А. Е., Семенов С. Ю. и др.), другие, напротив, - психологическое благополучие как часть субъективного (Бахарева Н. К., Куликов Л. В., Соколова М. В., Шамионов Р. М., Пучкова Г. Л. и др.). В отдельных работах данные понятия трактуются как синонимичные (Брэдбурн Н., Панина Е. Н., Бочарова Е. Е. и др.).

Проблема исследования заключается в том, что с одной стороны, человек в условиях современного мира испытывает потребность в саморазвитии, полноценной самореализации в разных сферах жизнедеятельности, а с другой, отсутствием в настоящее время комплексных, научно обоснованных знаний о личностной детерминированности.

Объект исследования: самореализация личности зрелого возраста.

Предмет исследования: взаимосвязь показателей самореализации и самоактуализации личности с характеристиками субъективного благополучия и счастья у лиц зрелого возраста.

Цель исследования – изучить детерминанты самореализации личности как показателя ощущения субъективного благополучия и счастья.

Исследовательские гипотезы:

1. Выраженность ощущения счастья имеет прямую связь с уровнем выраженности самореализации личности (чем выше уровень выраженности характеристик самореализации личности, тем более выражена степень субъективного благополучия и счастья).

2. Мы предполагаем, что данные эмпирических структур субъективного благополучия и счастья будут иметь различия в выборках лиц зрелого возраста с разным уровнем выраженности счастья.

Задачи исследования:

1. На основе научной и учебной литературы выявить особенности современного понимания феномена счастья и конкретизировать содержание понятия «самореализация».
2. Охарактеризовать выраженность показателей самореализации, самоактуализации и субъективного ощущения благополучия и счастья у испытуемых лиц зрелого возраста.
3. На основе кластеризации данных исследования, определить группы испытуемых с разным уровнем субъективного ощущения счастья и благополучия.
4. Выявить взаимосвязь показателей субъективного благополучия и ощущения счастья и степенью выраженности самоактуализации личности.
5. Определить эмпирические структуры субъективного благополучия и ощущения счастья в выборках лиц зрелого возраста с высоким и пониженным уровнем субъективного ощущения счастья, и сравнить их.

Методы и методики исследования.

- анализ теоретических источников по проблеме исследования;
- тестирование на основе психодиагностических методик: самоактуализационный тест (авторы Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В.), шкала субъективного благополучия и оксфордский опросник счастья (ОНИ);
- методы математической статистики в психологии: анализ распределения средних значений, корреляционный анализ Пирсона и факторный анализ.

Новизна исследования состоит в переосмыслении концепций субъективного благополучия и счастья; в нахождении связи между выраженностью самореализации личности и уровнем субъективного благополучия и счастья. В исследовании предпринята попытка более детальной

разработки взаимосвязей с учётом выраженности субъективного ощущения счастья.

Практическая значимость исследования: знание специфики взаимосвязи показателей субъективного благополучия и ощущения счастья, опосредованных уровнем выраженности самореализации личности позволит предвидеть поведение человека в межличностных контактах, определить ресурсные возможности личности в зависимости от адекватности самооценки, рефлексивности и других показателей субъективного ощущения благополучия и самоактуализации личности.

Структура работы: включает в себя введение, три главы, выводы, заключение, список литературы и четыре приложения.

Глава 1. Теоретические основы самореализации и самоактуализации личности в отечественной и зарубежной психологии

1.1 Изучение проблемы самоактуализации и самореализации зарубежными психологами

Проблема самореализации личности имеет длительный исторический период своего становления. В данной главе представлены разные точки зрения, касающиеся предмета изучения самореализации в отечественной и зарубежной науке. В этой связи проанализированы основные подходы известных авторов, в том числе и современных ученых, которые успели внести свой вклад в развитие психологической науки. Для начала проанализируем те концепции, которые легли в основу теорий самореализации личности.

В течение нескольких веков психология развивалась в русле философии и уже тогда древних философов интересовала проблема развития человека как личности нравственной и стремящейся достичь духовных высот. Таким образом, на наш взгляд, необходимо рассмотреть взгляды некоторых широко известных философов на самореализацию личности.

Древнегреческий философ **Сократ** (469-399 гг. до н.э.) считал, что главная и самая существенная человеческая мудрость состоит в том, чтобы познать самого себя и во всей полноте выполнять истинное назначение человека. «Стремясь к достижению этого познания, человек должен отлично понимать, что, хотя нормально развитому человечеству и необходима твердая материальная почва, на которой он мог бы стоять, и здоровая физическая атмосфера, которой он мог бы дышать, но что вообще степень человечности определяется не столько тем, что человек приобретает извне, сколько тем, что вносит из самого себя». Другими словами, самореализация основывается на нравственных достоинствах человека, отсутствие которых делает ее возможной только лишь при достижении материальных ценностей. В таком случае самореализация теряет свою суть и превращается во всего лишь механическое достижение целей без личностного развития. (Сократ, 2010).

Аристотель (384-322 гг. до н.э.) в своем известном труде «*Этика*» дает понятие самореализации, как высшего назначения человека, в процессе поиска которого необходимо посмотреть вокруг себя и понять, что доставляет удовольствие как самому человеку, так и его окружению, и тогда только будет возможно найти свою обязанность. Это представляется возможным только лишь в том случае, если побуждающей силой будет добро, как актуализация гуманной или рациональной души. Аристотель рассматривает воспитание, как основу самореализации. (Аристотель, 2012).

В период средневековья наблюдалось господство религиозного понимания личности и всех ее психических проявлений. Так, известный римский философ и теолог **Ф. Аквинский** рассматривал понятие самореализации как духовную активность личности и видел в ней человеческую индивидуальность, которая есть личностное единство души и тела. В основе данного единства лежит свободная воля (поскольку личность самостоятельно выбирает путь своего развития) и интеллект, которые занимают ведущую позицию в процессе самореализации. В свою очередь воля представляет собой дар за глубокую религиозную веру (Аквинский, 2015).

Все вышеперечисленные источники относятся к разным эпохам, но тем не менее они характеризуют достаточно конкретное представление о самореализации личности. Итак, самореализация предполагает воплощение своих талантов и навыков во внешнюю среду и, таким образом, происходит создание материальных и нематериальных благ. Самореализация всегда имеет положительный стимул или так называемые «благие намерения» и в завершении всего данное понятие носит характер осознанности, где человек сознательно делает выбор в пользу той или иной деятельности.

Самореализация личности представляет собой специфический феномен, сложный для описания в силу того, что чаще всего для наблюдения доступен только лишь ее результат, которым могут быть различные достижения в искусстве, в науке или в повседневной деятельности человека.

В зарубежной психологической науке понятие самореализации личности развивалось преимущественно в рамках гуманистического подхода (А. Маслоу,

К. Роджерс, К. Гольдштейн). В рамках гуманистического подхода личность рассматривается как уникальная, целостная система, которая представляет собой не нечто заранее данное, а «открытую возможность» самоактуализации, присущую только человеку. Хочется отметить, что в гуманистической психологии понятие самоактуализации выступает синонимом самореализации, в связи с чем следует указать на некоторое различие. Реализация, как часть понятия «самореализация», предполагает прежде всего осознание, когнитивную деятельность. Самоактуализация же есть уже само стремление человека к более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. Это не только результат, но также и сам процесс воплощения присущих индивиду способностей, движение которого идет вверх по пирамиде потребностей от удовлетворения базовых к удовлетворению высших потребностей. Самоактуализация подразумевает длительную, постоянную вовлеченность в процесс роста и развития способностей до максимально возможного (Маслоу, 2016). Таким образом, самоактуализация и самореализация являются двумя неразрывными сторонами одного процесса.

Известный американский психолог и автор модели иерархии потребностей **А. Маслоу** определял самоактуализацию как высшую потребность личности в структуре иерархии потребностей, которая, в свою очередь, являет собой основу смысла жизни человека и значимость его Я в глазах других людей. Его теория была своеобразным вызовом двум направлениям — психоанализу и бихевиоризму, которые имели широкое распространение в середине XX века. А. Маслоу считал, что в рамках психоанализа и бихевиоризма ставятся под сомнение те качества, которые присущи только лишь человеку. Например, честность, доброта, великодушие, любовь, поскольку это противоречит самому понятию о человеке, как о личности, иначе он превращается в животное с набором биологических инстинктов, способным только лишь выживать (Кулюткин, 1996).

А. Маслоу говорит о том, что самоактуализация не есть отсутствие проблем. Это движение от приходящих и нереальных к проблемам реальным. Самоактуализация не является статической характеристикой. Это постоянный,

непрекращающийся процесс развития своих возможностей, открытия своей «самости» и внутреннего потенциала. Понятие самоактуализации рассматривается А. Маслоу в контексте теории мотивации. В иерархии потребностей самоактуализация занимает самое высокое место и является высшей потребностью, достижение которой возможно в случае удовлетворения всех базовых потребностей или при осознанном отказе от их удовлетворения (Маслоу, 2016).

А. Маслоу предположил, что все потребности человека врожденные, и что они организованы в иерархическую систему доминирования:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности и любви;
- потребности самоуважения;
- потребности самоактуализации.

В основе этой схемы лежит допущение, что доминирующие потребности должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек сможет осознать наличие и быть мотивированным высшими потребностями - потребностями самоактуализации. Потребности никогда не бывают удовлетворены по принципу «все или ничего», они могут быть удовлетворены частично. Также они могут совпадать, и человек может быть одновременно мотивирован на двух или более уровнях потребностей. А. Маслоу выдвинул предположение, что человек удовлетворяет свои потребности примерно в следующей степени: 85% - физиологические, 70% - безопасность и защита, 50% - любовь и принадлежность, 40% - самоуважение и 10% - самоактуализация. Также неважно насколько высоко продвинулся человек в иерархии потребностей: если потребности более низкого уровня перестанут удовлетворяться, человек вернется на данный уровень и останется там, пока эти потребности не будут в достаточной мере удовлетворены (Маслоу, 2016).

Под руководством А. Маслоу было проведено масштабное исследование на более чем трех тысячах испытуемых. Не смотря на тот факт, что его работа достаточно нестандартна и по некоторым меркам не отвечает требованиям

валидности, тем не менее она проливает свет на процесс самоактуализации со стороны уже готового результата, поскольку Маслоу исследовал уже самоактуализированных людей. На основании результатов своего исследования, А.Маслоу выделил список характеристик, которые свойственны самоактуализированной личности:

1. Эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотношения с реальностью;
2. Приятие (себя, других, природы);
3. Спонтанность, простота, естественность;
4. Служение — этих людей мало беспокоят личные проблемы, поскольку у них есть призвание и дело, которым они служат;
5. Потребность в уединении;
6. Автономность, независимость от культуры и среды, воля и активность;
7. Свежий взгляд на вещи;
8. Мистические переживания и высшие переживания. С точки зрения А. Маслоу это состояние предельной концентрации на чем-либо, полной погруженности в проблему.
9. Чувство идентификации с человечеством, любовь к людям;
10. Разборчивость во взаимоотношениях с людьми — это обусловлено тем, что самоактуализированный человек рассматривает близкие отношения, как требующие от него огромной самоотдачи;
11. Демократичность;
12. Умение отличать добро от зла;
13. Философское чувство юмора;
14. Креативность;
15. Соппротивление культуральным влияниям.

Самоактуализирующийся человек обладает хорошим психологическим здоровьем и его базовые потребности удовлетворены, поэтому он побуждается мотивами более высокого порядка, а само свойство, как позитивное и стремящееся к росту, А. Маслоу называет проприум (*proprium*) (А.Маслоу, 2016).

Э. Фромм, рассматривая человека, как прежде всего созидającego, представил самореализацию в форме поиска смысла жизни, осуществляемый на основе уже существующего плана. Смыслу жизни Э.Фромм придает особое значение, поскольку в нем он находит суть самой самореализации. «Понимание человеческой души должно основываться на анализе человеческих потребностей, вырастающих из условий существования» (Фромм, 1993). Говоря о самореализации, он не обходит стороной и понятие свободы, которая, казалось бы, с самого рождения сопутствует человеку на протяжении всей его жизни. С точки зрения Э. Фромма, личность именно добивается свободы, которая являет собой и достоинство, и саму природу человека (Кулюткин, 1996).

К. Роджерс в своей концепции также рассматривает аспект самоактуализации (Роджерс, 2015). По его мнению, актуализация своих возможностей и способностей ведет к развитию «полноценно функционирующего человека». Таких людей нет, к этому идеалу можно лишь приближаться. Такой человек движется к полному знанию себя и своего внутреннего опыта. Он открыт этому опыту, то есть может воспринимать его без защитных реакций, не боится, что осознание своих чувств, мыслей и ощущений скажется на его самоуважении. Его представление о себе не только соответствует его опыту, но и этот опыт правдиво выражается вербальными и невербальными средствами коммуникации. Такой человек не лицемерит, выражая то, что он чувствует. Оптимально актуализируясь, такой человек насыщенно живет в каждый новый момент жизни. Эти люди подвижны, хорошо приспосабливаются к меняющимся условиям, терпимы к другим. Такой человек доверяет своему целостному организму, в качестве важного источника информации использует скорее свои ощущения, чувства и мысли, чем советы других людей. Такие люди свободны в выборе своего жизненного пути. При всех ограничениях перед ними всегда есть выбор, они свободны выбирать и ответственны за последствия выбора (Роджерс, 2015). С понятием «полноценно функционирующий человек» К. Роджерс связывает также понятия «смысл жизни» и «хорошая жизнь». «Хорошая жизнь», по мнению К. Роджерса, это не

жизнь, полная удовольствий, не богатство или власть, не достижение полного контроля над собой, добродетели или уравновешенности и спокойствия, - это движение по пути, выбранному человеческим организмом. Хорошая жизнь - это не застывшее состояние, это не условия, к которым человек приспосабливается, в которых он реализуется и актуализируется. Хорошая жизнь - это процесс движения по пути, выбранному человеческим организмом, когда он внутренне свободен развиваться в любом направлении, причем качества этого направления имеют определенную всеобщность (Роджерс, 2015).

Согласно взглядам К. Роджерса (Роджерс, 2015), существуют определенные условия, которые способствуют самоактуализации человека. К. Роджерс считает, что человек с рождения испытывает нужду в принятии себя, что обозначает теплое положительное отношение к нему как к человеку, безусловно, ценному - независимо от того, в каком он находится состоянии, как себя ведет, что чувствует. Принятие предполагает не только уважение и теплые чувства, но и веру в положительные изменения в человеке в его развитие. Для большей актуализации необходимо принимать не только других, но и себя. Безусловное принятие себя означает восприятие себя таким образом, что все твои качества нормальны и ни одно из них не является более стоящим, чем другое. Если человек не принимает себя, а ценит только те свои достоинства, которые получили одобрение у других, в этом случае он испытывает напряженность и тревогу, его психическое здоровье ухудшается. К. Роджерс считает, что важным условием актуализации является эмпатическое понимание, без которого безусловное принятие означает просто недифференцированное благодушное отношение ко всем. Эмпатическое понимание включает в себя не только проникновение в мысли, но и в чувства человека, умение смотреть на проблему с его позиции, умение встать на его место (Роджерс, 2007).

Изучая личность сквозь призму гуманистического подхода, мы видим, что центром всех психических процессов и всех явлений, которые так или иначе происходят в жизни человека, является внутреннее содержание личности. Роль культуры и социальной среды как бы находится в стороне, являясь некоторым фоном, но никак не одним из основополагающих факторов, влияющих на

самоактуализацию. Важность окружающего мира безусловно важна, поскольку личность, развиваясь и постоянно адаптируясь, так или иначе находится в непрерывном взаимодействии с социумом (учеба в университете, работа в большом или, наоборот, в маленьком коллективе).

Психоаналитический подход представляет собой широкое течение, в русле которого выделяются различные школы и направления, в основе своей базирующиеся на концепции школы ортодоксального психоанализа Зигмунда Фрейда. Известный психиатр и психолог **З.Фрейд** определял самореализацию личности как некую цель, к которой стремится человек. Все психические явления, участвующие в данном процессе, регулируются принципом удовольствия, которому сопутствуют так называемые влечения. «Постоянное стремление к дальнейшему усовершенствованию становится легко понятным как следствие того вытеснения влечений, на котором построено самое ценное в человеческой культуре» (Фрейд, 2015). При достижении самореализации как цели, она автоматически становится результатом, и этот результат оценивается личностью по критерию «успех-неуспех» и соответственно не всегда оправдывает ожиданий. Концепция З. Фрейда являет собой один из первых образцов системного подхода, где предметом изучения выступает организм как сложная энергетическая система, которой управляет закон сохранения энергии. Это объясняется тем, что энергия, которая не нашла свой выход, в конечном итоге найдет его в различных формах деятельности через сублимацию, перенос, вытеснение, регрессию и другие механизмы, описанные автором психоаналитической теории. Самореализация личности здесь понимается как некий результат межуровневой борьбы, спровоцированной вечным конфликтом между Оно и Я-идеальным (Фрейд, 2015).

К. Г. Юнг посвятил многие исследования человеческой психике и личности и отрицал идеи о том, что личность полностью детерминирована своим опытом и другими жизненными факторами (обучение, воздействие окружающей среды). Он считал, что личность на протяжении жизни постоянно приобретает новые знания и умения, стремясь к достижению гармонии и целостности, и в конечном итоге «обретению самости». Гармония и

целостность не рассматриваются в данном случае, как цель какой-либо деятельности личности, а скорее выступают в роли основополагающих факторов на пути к индивидуализации. Индивидуализация в свою очередь представляется самой важной и по сути конечной стадией развития личности, итогом которой является самореализация. Таким образом, по мнению К.Г. Юнга, самореализация характерна для уже состоявшейся личности. Ученый настаивает на том, что человек должен самостоятельно совершить выбор своего жизненного пути: «Развитие личности означает верность собственному закону, ... личность никогда не может развернуться, если человек не выберет сознательно или с осознанным моральным решением – собственный путь» (Юнг, 2013). Взгляд К.Г. Юнга перекликается со взглядами А. Маслоу, поскольку он также считал, что самореализация, как итог индивидуализации, свойственна лишь высокообразованным людям, что делает ее недоступной для большинства людей.

А. Адлер, известный австрийский психолог и талантливый психиатр, в рамках своей концепции индивидуальной теории личности определил основной принцип развития личности — стремление к совершенству: «Стремление к самосовершенствованию является врожденным в том смысле, что оно – часть жизни, побуждающая сила, нечто, без чего жизнь была бы невыносима. Цель самосовершенствования для каждого человека персональна и уникальна. Она зависит от значения, которое человек придает жизни. Оно строится на основе его стиля жизни и проходит через всю эту жизнь» (Адлер, 2015). В данном случае побуждающим мотивом выступает стремление к превосходству, которое обеспечивает успешность самореализации только в том случае, если оно направлено на удовлетворение общественных потребностей, чему сопутствует заинтересованность в других. В таком случае самореализация личности приобретает конструктивный, «здоровый» характер. Если же целью является попытка достичь ощущения превосходства путем господства над другими, то самосовершенствование перестает быть таковым, но становится невротическим извращением, как результат сильного чувства неполноценности. А. Адлер снова, как и К.Г. Юнг, видит в человеке прежде всего творца собственной

жизни, который, как художник, использует все заложенные в нем ресурсы для достижения самореализации. В процессе самореализации особая роль отводится постановке целей перед собой, поскольку они выбираются индивидуально и самостоятельно (напомним, что самореализация может происходить только добровольно, но никак не принудительно), это способствует повышению самооценки, а также осознанию собственной ценности в условиях современного мира. А.Адлер, соблюдая классические основы психоанализа, в основе самореализации видел стремление личности к славе и превосходству (Адлер, 2015).

Э. Эриксон связывает понятие самореализации личности с понятием идентичности. Идентичность, по Э. Эриксону, - это чувство тождественности личности самой себе, ощущение целостности, принимаемый ею образ себя во всех своих свойствах, качествах и отношениях к окружающему миру. Э.Эриксон выделяет следующие показатели идентичности:

1. Индивидуальность - сознательное ощущение собственной уникальности и собственного отдельного существования.
2. Тождественность и целостность - ощущение внутренней тождественности, непрерывности между тем, чем человек был в прошлом и чем обещает стать в будущем; ощущение того, что жизнь имеет согласованность и смысл.
3. Единство и синтез - ощущение внутренней гармонии и единства, синтез образов себя и детских идентификаций в осмысленное целое, которое рождает ощущение гармонии.
4. Социальная солидарность - ощущение внутренней солидарности с идеалами общества и подгруппы в нем, ощущение того, что собственная идентичность имеет смысл для уважаемых данным человеком других людей и что она соответствует их ожиданиям и восприятию (Эриксон, 1969).

Многие зарубежные ученые рассматривают самореализацию сквозь призму понятия смысла жизни. Личность, которая находится на пути самореализации, либо находит смысл своей жизни, либо стремится его найти.

К. Гольдштейн был тем, кто ввел в научный оборот термин «самореализация». Он считал самореализацию главной потребностью

организма, которая господствует над другими. Ученый полагал, что все живые организмы движимы идеей максимально раскрыть свою природу: «Организм обладает определенными потенциями, и поэтому у него имеется потребность актуализировать, или реализовать их. Удовлетворение этой потребности представляет собой самореализацию организма» (Леонтьев, 2002). Само существование индивида понимается как реализация себя. В таком случае невозможность достичь самореализации становится главной причиной душевных болезней. Особо стоит отметить, что К. Гольдштейн одним из первых стал рассматривать окружающую среду как источник позитивных изменений, а не как противодействующую силу (Воюшина, 2016).

Теоретик психологии личности **С. Мадди** возражает против того, чтобы считать стремление к самоактуализации мотивом, поскольку оно врожденно, и связано с механическими реактивными видами поведения. Мадди предлагает считать мотивами нужду в положительном, уважительном отношении к себе и другим, а также стремление к достижению, которые, на его взгляд на уровне мотивации и составляют стремление к актуализации (Мадди, 2002).

М. Бубер считает, что самоактуализация не должна являться конечным результатом развития и замыкаться на себе. Хотя людям надо начинать с поиска себя, они не должны заканчивать этот поиск на себе. Необходимо начинать с себя, с тем, чтобы забыть себя и раствориться в мире; мы понимаем себя с тем, чтобы не быть все время занятыми собой (Роджерс, 1996).

В. Франкл также полагает, что не стоит делать акцент на самоактуализации: «Человек занимается собой, только если у него нет смысла в жизни. Идеализация самовыражения, если она является целью, делает невозможным существование значимых отношений» (Франкл, 2012).

1.2 Изучение проблемы самоактуализации и самореализации отечественными психологами

На зарождение психологии самореализации личности как отрасли психологического знания в отечественной науке повлияло учение об индивидуальности **Б.Г. Ананьева**. Ученый выделяет активность как показатель

человеческой индивидуальности, имея в виду «активность созидательной, творческой деятельности, воплощение, реализация в ней всех великих возможностей ... природы человека» (Ананьев, 2008). В данном случае деятельность выступает как главное условие выражения индивидуальности и самореализации личности. Б.Г. Ананьев в центр учения об индивидуальности выводит понятие «потенциал личности», границы которого определяются только лишь социально-техническим прогрессом (Ананьев, 2008).

Л.А. Коростылева ключевым понятием в определении самореализации также выделяет потенциал личности, на основе которого она дает следующее определение: «...самореализация как процесс реализации себя – это осуществление самого себя в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, своих ценностей и смысла своего существования в каждый данный момент времени» (Коростылева, 2000). Автор отмечает важный момент, что самореализация возможно только лишь тогда, когда у человека имеется мощный побудительный мотив для личностного роста.

В.Н. Мясищев также выделяет понятие «потенциал личности» и называет его едва ли не центральным понятием в научной психологии. Способность человека к труду ученый рассматривает как перспективную преобразующую деятельность (Мясищев, 2011).

Авторы многомерного подхода **Р.А. Зобов и В.Н. Каласьев** (Зобов; Каласьев, 2001) считают необходимым рассматривать самореализацию личности с разных сторон, в частности они предлагают параллельно изучать такие вопросы, как, например, существует влияние социальной среды на самореализацию или же она обусловлена только природными задатками человека, оказывают ли влияние принятые в обществе нормы, различен ли смысл самореализации на разных этапах возрастного развития и другие. В понятие самореализации Р.А. Зобов и В.Н. Каласьев включают творчество и самоутверждение. Касательно самоутверждения ученые выделили следующие его виды:

1. Статусное самоутверждение, которое может иметь и негативную форму, например, когда в погоне за статусом, человек теряет собственную индивидуальность и уже перестает быть собой.
2. Поисковое самоутверждение выражается в постоянном поиске (возможно, самого себя) чего-то нового, то есть постоянная смена друзей, работы, увлечений. Здесь также есть отрицательные моменты, ведь при таких обстоятельствах для личности характерны рассеянность, низкая самооценка и прочее.
3. Самоутверждение как самоцель. В данном случае человек не ищет какого-либо результата своей деятельности в процессе самореализации, он стремится к самоутверждению как к таковому. Примером может быть девиантное поведение у подростков, которые хотят привлечь внимание сверстников.
4. Престижное самоутверждение характеризуется желанием человека приобрести какие-либо престижные вещи (новый автомобиль, дорогие картины). «Престижной вещью» может быть и ученая степень в науке, если человек занимается подобной деятельностью только лишь из-за того, чтобы иметь звание кандидата наук или доктора. Важно отметить, что в погоне за престижностью молодой человек лишает себя возможности истинной самореализации.
5. Самоутверждение на базе накопительства (денег, материальных ценностей и так далее).
6. Самоутверждение через расширение границ и возможностей собственного сознания, совершенствование духовности. Здесь самореализация может быть истинной, поскольку человек выходит на качественно новый уровень культуры, овладевая знаниями, что помогает ему лучше понять и узнать себя, а также то, что происходит вокруг. Для такой личности характерен объективный, чаще всего позитивный взгляд на мир.
7. Самоутверждение через творчество. Авторы считают, что наиболее полная и истинная самореализация может проходить только по пути творчества,

поскольку именно «в творческом акте максимально раскрываются потенции и способности человека» (Зобов; Каласьев, 2001).

Говоря о результатах самореализации личности, авторы выделили следующие ее показатели:

- внешняя продуктивность деятельности (например, количество опубликованных статей у будущего доктора наук);
- мера удовлетворенности процессом (отсутствие удовлетворения исключает успешность самореализации личности);
- нервно-психическая «цена» (чувство удовлетворения, которому сопутствуют угнетенность и подавленность, также влияет на исходный результат самореализации).

Таким образом, об успешной самореализации личности свидетельствуют результативность, удовлетворенность своим трудом и самим процессом, отсутствие разрушающих нервно-психических затрат (Зобов; Каласьев, 2001).

Авторы рефлексивно-смысловой концепции личностного самоопределения **И.Н. Семенов и Ю.А. Репецкий** под самореализацией личности понимают продукт успешного личностного самоопределения, тем самым указывая на неразрывную связь между понятиями самореализации и самоопределения, где важным компонентом является рефлексия, то есть оценка, осмысление и переосмысление личностью своей готовности к самореализации. В качестве источника, побуждающего личность к переосмыслению, являются: актуальные жизненные цели; интерес к жизни, а также ее эмоциональная насыщенность и результативность; ощущение «Я — хозяин жизни»; чувство управляемости жизнью (Семенов; Репецкий, 2004).

В своей работе **Герасимов В.П. и Цветкова О.А.** выделяют несколько сущностных позиций, связанных с исследованием феномена самореализации.

- I. Самореализация как ценность. Исходя из этого, человек может самореализовываться и тем самым реализовать высшую ценность или не достичь и не стремиться к самореализации. Такое понимание задает возможность эмпирического исследования особенностей самореализующихся или не самореализующихся людей

II. Самореализация как отношение субъекта к самореализации (самореализация как мотив деятельности). Эта позиция наиболее ярко прослеживается в акмеологии, в теориях самореализации и самоактуализации эти понятия понимаются как некий идеал, к которому может (или должен) стремиться человек в течение своей жизни. В этой связи самореализация может разворачиваться как некий целенаправленный процесс, а в самом процессе можно выделить несколько логично связанных этапов:

1. Самоактуализация: поиск и нахождение некоего образа Я, соотнесение этого образа с реальной жизнедеятельностью или деятельности на предмет своих возможностей, способностей и актуализации стремлений.
2. Самоопределение: выбор и организация своей деятельности как направленного процесса.
3. Самореализация: осуществление своей направленности, переживание неких пиковых моментов в проявлении себя и своих возможностей. При этом границы возможного расширяются и в каждой конкретной точке эта граница становится проницаемой.

III. Самореализация как «поток жизни», самореализация как самоосуществление. В этом контексте самореализация осуществляется всегда, поскольку в каждом своем действии человек проявляет себя. При этом самореализация может не выступать как ценность и не осознаваться в полной мере, т.к. отношение к чему-то (к какой жизнедеятельности или деятельности) как к самореализации не формируется.

IV. Самореализация как следствие способности человека к самоорганизации, самодетерминации своего поведения, построения своего жизненного пути.

По мнению Герасимова В.П. и Цветковой О.А., именно последнее понимание в полной мере способно раскрыть сложную феноменологию и онтологию процессов самоактуализации и самореализации человека во всем многообразии их проявлений (Герасимов; Цветкова, 2013).

А.А. Пископнель рассматривает предложенное А. Маслоу понятие внутренней природы человека в контексте её взаимосвязи с культурно-антропологическим прототипом (Пископнель, 2001). По его мнению, в теории

самоактуализирующийся личности содержатся несовпадающие, а иногда и трудно совместимые представления о природе внутренней «самости» человека. Автор предполагает, что эти расхождения обусловлены, с одной стороны, изменением самих взглядов А. Маслоу, а с другой - незавершенностью, открытым характером концепции. Для систематизации данного материала он предлагает выделить и сгруппировать основные положения концепции внутренней природы человека в две различные модели.

Согласно первой модели, внутренняя природа человека является неизменным и автономным началом человеческой индивидуальности и личности. А. Маслоу часто характеризует ее естественной, подлинной, врожденной, биологической. По мнению А. Пископпеля (Пископпель, 2001), изначальной мировоззренческой и методологической установкой автора психологии развития и самоактуализации является исходный и принципиальный натурализм, одним из проявлений которого является постоянное акцентирование биологической принадлежности внутренней природы человека. Но автор называет это этическим натурализмом, в силу которого внутренняя природа выступает в роли, с одной стороны, внесоциального начала, а с другой, своеобразного неизменного эталона человеческого. А. Маслоу выделяет особый элемент сознания, функцией которого является рефлексирование человеком своей собственной внутренней природы. А. Пископпель, анализируя теорию Маслоу о внутренней природе человека, видит в ней исповедание натуралистического индивидуализма З. Фрейда при рассмотрении взаимоотношений человека и общества, когда исходно сущим полагается бытие индивида вне и помимо всякого общества и дальнейшее воздействие общества на это исходное и подлинное бытие рассматривается как его искажение, подавление. Такая мировоззренческая оценка А. Маслоу констатирует историческое крушение всех ценностей, находящихся вне индивида. Выстраивая все подлинно человеческие качества в аутентичную самость, внутреннюю природу, А. Маслоу мыслит ее обладающей собственными «внутренними» законами, обеспечивающими автономное независимое существование. По мнению Пископпеля, он противопоставляет

внешнему объективному миру мир внутренний интрапсихический, собственно человеческий (Пископпель, 2001).

Описывая своё понимание процесса индивидуального развития человека, А. Маслоу исходит из предсуществования специфически человеческих качеств в прямом, натуралистическом смысле этого слова, которые, по сути, являются потенциальными возможностями индивида источниками развития и человеческой полноценности, и находятся внутри самого индивида (Маслоу, 2002).

Таким образом, в психологии развития и самореализации формируется представление о внутренней природе человека как о неизменном и автономном начале. А. Пископпель относит такое понимание к первой модели и определяет также существование второй модели (Пископпель, 2001).

Вторая модель была выделена А. Пископпелем для объяснения двух идей в теории А. Маслоу, противоречащих друг другу: идеи развития и идеи предопределения. Стремясь к ликвидации данного противоречия, А. Маслоу пересматривает взгляд на внутреннюю природу человека как на неизменное и автономное начало человека и личности, полагая не просто возможность, а даже необходимость изменчивости внутренней природы. Это является основной особенностью второй модели. В модели два, предложенной А. Пископпелем. Полагается, что каждый человек обладает «исконным», «естественным» внутренним началом, являющимся инстинктообразным и наследственно детерминированным. Однако в данной модели это начало лишено самодостаточности. Это скорее «сырой материал», чем конечный продукт. Таким образом, автор данной работы приходит к выводу, что внутренняя природа человека, согласно модели 1, превращается в материал внутренней природы человека, согласно модели 2. Чтобы материалу стать предметным бытием, ему необходимо обрести ту или иную форму. Материал внутренней природы оформляется чем-то внешним для неё. В этом случае наблюдается несоответствие представлениям, положенным в основу модели 1. Ведь согласно им, окружающая среда не придаёт индивиду форму человека, а скорее позволяет или мешает реализовать его потенциальные возможности. В

модели 2 можно говорить о реализации в человеке и человеком потенциальных возможностей как внутренних (индивида), так и внешних (окружающей среды). Согласно данной модели, внутренняя природа человека реально складывается в постнатальный период, непосредственно под воздействием внешнего окружения, которое отражается в нём и формирует её по своему «образу и подобию». Основываясь на создании и интерпретации второй модели, автор говорит о том, что внешнее, социальное окружение для человека есть также и неременная определенность его внутренней природы. Для материала внутренней природы внешнее окружение выступает как форма внутренней природы (Пископпель, 2001).

Таким образом, предлагая на рассмотрение две модели, характеризующие внутреннюю природу человека, А. Пископпель акцентирует своё внимание на значимости внешней окружающей среды в становлении внутренней природы человека.

Леонтьев Д.А., в противовес взглядам А. Пископпеля, говорит о невозможности существования двух различных моделей внутренней природы. По его мнению, в основе предположений Пископпеля лежит различие между «внутренней природой человека» и «материалом внутренней природы». Но в действительности, под «материалом» А. Маслоу понимает не «материал внутренней природы человека», а саму эту внутреннюю природу, являющуюся «сырым материалом» по отношению к формирующемуся «Я» человека, а само это «Я» есть отнюдь не внутренняя природа человека, а результат ранней адаптации, формирующийся в первые годы жизни в условиях столкновения внутренней природы человека с внешним миром (Леонтьев, 2005). То есть, у самого А. Маслоу нет различий между внутренней природой и «материалом».

Согласно *Гурджиеву Г.И.*, реализация и освобождение человека предполагает обращение традиционного отношения между личностью и сущностью: личность должна стать пассивной в ее отношении к сущности. Выход человека из интерперсонального плана действительности в трансперсональный план реальности преобразует существенным образом всю психологическую структуру человека. Личность гармонизируется, ее объектная

и субъектная границы исчезают. Объектный полюс предстает как целостное интегрированное мироощущение. Субъектный полюс, обнаружив себя как целостное интегрированное самоощущение (Гурджиев, 2005).

Гурджиев Г.И. считает что основными препятствиями, стоящими на пути действительного развития человека, являются его собственные качества:

1. *Способность к идентификации* (то есть полное отождествление себя с происходящим). Разновидностью идентификации является «предупредительность» - самоотождествление с ожиданиями других людей.

Г.И. Гурджиев различал два типа такой предупредительности:

- Внутренняя предупредительность обнаруживает себя в постоянном ощущении дефицита, нехватки внимания и расположения со стороны других людей и в постоянном стремлении восполнить этот дефицит идентификацией с ожиданиями других;
- Внешняя предупредительность, напротив, связана с развитым самосознанием и представляет собой внутренне мотивированную практику эмпатии, не обусловленную действиями, переживаниями и ожиданиями других людей (Гурджиев, 2005).

2. *Способность лгать*, то есть говорить о том, что в действительности неизвестно. Ложь есть проявление знания без подлинного понимания.

3. *Неспособность любить*. Это качество тесным образом связано со способностью к идентификации в форме внутренней предупредительности.

Все эти внутренние препятствия на пути самоисследования и самосовершенствования человека являются следствиями процесса формирования личности, следствиями того обстоятельства, что изначальная человеческая сущность оказывается в плену своей личностной «оболочки».

Ложное самоотождествление связано с самонеприятием, и с неприятием других людей. Оно приводит к стагнации личностного развития. В случае ложного самоотождествления личность господствует над сущностью, постепенно формирует человека в соответствии с законами и нормами персонализирующего общения. По мнению Гурджиева, чем дальше уходит

«эмпирическая» личность в этом развитии от универсальной аутентичности своего детства, тем сокрушительнее её финал (Гурджиев, 2005).

В своей работе «Проблема самоактуализации личности» *Забелина А.В.* говорит о том, что самоактуализация - это основополагающее свойство психологически здоровой, зрелой личности, стремящейся к полноценной реализации собственного потенциала, к саморазвитию, сохранению и максимальному проявлению своих лучших черт. Это процесс, предполагающий определенный выбор. Если личностный выбор делается каждый раз в пользу личностного развития, то это и является движением к самоактуализации и психологическому здоровью. Самоактуализирующимся людям свойственна устоявшаяся система личных ценностей, глубокая рефлексия и адекватный образ своего «Я». Ценности для актуализирующейся личности выступают в роли потребностей (Забелина, 2013).

1.3 Характеристики самоактуализирующейся личности

Общество предлагает много ценностей, но путь к ним индивидуален: это - поиск смысла жизни, своего места в ней. Э.Эриксон (Эриксон, 2006) связывает такой поиск с решением проблемы идентичности. В. Франкл впервые выделяет особую форму активности, характерную для становления и развития человека - смыслообразующую активность. Смысл жизни всегда индивидуален. «В конечном счете, человек не должен спрашивать, в чем смысл его жизни, но скорее он должен осознавать, что это он сам - тот, кого спрашивают. Живущему в мире человеку вопросы задает жизнь, и он может ответить жизни, только принимая ответственность на себя» (Франкл, 2012).

Вопросы о смысле жизни и, связанными с ними вопросами о жизненных ценностях, волновали многих философов и психологов гуманистов. В том или ином аспекте эти вопросы исследовались в работах С.Л.Рубинштейна, И.А. Бердяева, Э.Фромма, К.Роджерса и других.

Анализ данных, полученных А. Маслоу (Маслоу, 2002), в результате исследования самоактуализирующихся личностей, позволил выявить наиболее

целостные характеристики самореализующихся личностей. Для большинства исследуемых были характерны следующие особенности:

1. *Более эффективное восприятие реальности и более удобные отношения с ней.* Самоактуализирующиеся личности видят сложную и запутанную реальность более точно и правильно, чем другие. Делаемые ими прогнозы на будущее практически не связаны с их желаниями, влечениями, тревогой и страхом, со свойственными характеру общим оптимизмом или пессимизмом. Было обнаружено, что самоактуализирующиеся люди лучше других отличают свежее, конкретное и индивидуальное от общего, абстрактного и стереотипного. Поэтому они способны жить в реальном мире, а не в той искусственной массе понятий, абстракций, ожиданий, убеждений, стереотипов, которую большинство людей принимает за реальность. Именно поэтому они способны воспринимать сам объект, а не собственные желания, страхи, надежды и тревоги. Герберт Рид назвал эту способность «невинным глазом». Актуализирующиеся личности, в отличие от среднего человека, не боятся неизвестного, но принимают его. Часто неизвестное даже более притягательно для них, чем известное. Они не только терпят неопределённое и неконструктивное, они стремятся к нему. Когда общая объективная ситуация требует этого, они могут хорошо себя чувствовать в неупорядоченном, хаотическом, сомнительном. Колебания, сомнения и неопределенность, которые для большинства людей кажутся опасной угрозой, для этих людей являются приятно стимулирующим вызовом.
2. *Принятие себя, других и мира.* Для самоактуализирующихся личностей характерно принятие собственной человеческой природы, понимание ее недостатков и расхождения с идеалом. Они не испытывают по этому поводу реального беспокойства. Они принимают слабости и пороки, зло и грех человеческой натуры с тем же чувством, с каким обычные люди принимают черты природы. Для самоактуализирующегося человека характерно более ясное восприятие реальности: он видит природу такой, какая она есть, а не такой, какой он предпочитает её видеть. Первый и наиболее очевидный

уровень принимаемого - уровень животного. Самоактуализирующиеся личности стремятся быть хорошими животными, полнокровными в своих потребностях и получающими удовольствие без сожаления и стыда, но и без самолюбования. Тесно связано с принятием себя и других отсутствие у самоактуализирующихся личностей, каких - либо защитных реакций, масок, поз, а также их нелюбовь к подобного рода искусственности у других. Хитрость, лицемерие, стремление произвести впечатление - все это не свойственно им в исключительной степени.

3. *Спонтанность, простота, натуральность.* Все самоактуализирующиеся люди могут быть описаны как в достаточной мере спонтанные в поведении и во внутренней жизни, мыслях, импульсах. Их поведение отмечено простотой и натуральностью, отсутствием искусственности и желания произвести эффект. Самоактуализирующаяся личность не позволяет конвенциональности принудить себя делать то, что она считает важным и основным. Именно в такие моменты проявляется ее внутренняя неконвенциональность - предмет их собственного осознанного и произвольного выбора. Из-за этого отчуждения от обычных условностей они иногда чувствуют себя чужаками и изгоями. Свойственная им легкость проникновения в реальность, близость к детскому или животному восприятию влекут за собой более полное осознание ими собственных импульсов, желаний, оценок и субъективных реакций вообще.
4. *Проблемная центрация.* Самоактуализирующиеся личности в большей степени сфокусированы на проблемах, внешних по отношению к их личности. Они проблемно - центрированы, а не эго - центрированы, то есть имеют внешнюю по отношению к себе цель, достижение которой требует большей части их энергии. Эти цели являются внеличностными, основанными на долговременных, универсальных, широких ценностях.
5. *Потребность в одиночестве.* Саморазвивающиеся личности позитивно стремятся к одиночеству в большей степени, чем обычный человек. Они могут оставаться не вовлеченными в то, что захватывает и поглощает других. Они находят удобным и легким невмешательство, отчужденность,

холодность. Возможно, это частично является следствием их тенденции основываться на собственной интерпретации ситуации, а не на том, что думают и чувствуют в ней другие люди. Эта способность к самоустранению связана также с их проблемной центрацией. Интенсивная сосредоточенность на проблеме имеет побочным следствием такие явления как рассеянность, забывчивость, игнорирование непосредственного окружения. Самоактуализирующиеся личности не нуждаются в других в обычном смысле. Это затрудняет отношения с ними и нелегко принимается другими людьми. Другим следствием их автономии является способность к самостоятельным решениям, самоуправлению, к тому, чтобы быть сильным, активным ответственным субъектом своего действия, а не куклой в руках других людей. Они сами приходят к своим оценкам, мнениям и решениям.

6. *Автономность: независимость от культуры и окружения.* Одной из характеристик самоактуализирующихся людей является их относительная независимость от физического и социального окружения. Поскольку их движет мотивация роста, а не недостатка, самоактуализирующиеся люди независимы в её удовлетворении от реального мира, от других людей, и вообще от внешних средств. Независимость от окружения означает относительную стабильность перед лицом лишений, фрустраций, ударов судьбы. Детерминанты удовлетворения их потребностей обычно не социальные, а внутри индивидуальные. Они достаточно сильны, чтобы быть независимыми от мнения и даже чувств других людей. Слава, статус, популярность являются для них менее значимыми, чем саморазвитие и внутренний рост.
7. *Непосредственность оценок.* Самоактуализирующиеся люди обладают удивительной способностью получать свежее и наивное удовольствие от простых радостей жизни, которые давно опостытели обычным людям. Для такого человека восход солнца или цветок также красивы в тысячный раз, как в первый. Повседневный, рутинный труд такому человеку кажется наслаждением. Возможно, что обострённость и богатство субъективных

переживаний являются аспектами непосредственных отношений с реальностью самой по себе.

8. *Пиковые и мистические переживания.* Для большинства самоактуализирующихся личностей характерны пиковые переживания, которые достаточно распространены в их повседневной жизни. Эти переживания могут иметь разный уровень интенсивности. Но, в отличие от обычных людей, у самоактуализирующихся личностей они встречаются значительно чаще. Те саморазвивающиеся личности, для которых пиковые переживания не являются характерными, чаще бывают практическими, деловыми людьми, отлично приспособленными к миру, в котором живут. В отличие от них, люди, испытывающие пиковые переживания, связаны и с другими реальностями - поэзией, эстетикой, символикой.
9. *Чувство общности с человечеством.* По отношению к другим людям самоактуализирующиеся личности испытывают глубокое чувство идентификации, любви и симпатии. Они испытывают подлинное желание помочь людям. Несмотря на то, что самоактуализирующиеся личности сильно отличаются от других людей, они всё равно чувствуют глубокое родство с ними.
10. *Межличностные отношения.* Самоактуализирующиеся люди имеют более глубокие и более всеобъемлющие межличностные взаимоотношения, чем другие люди. Они способны к большей самоотдаче, любви, более совершенной идентификации. Партнёры этих людей, как правило, сами являются более здоровыми и близкими к самоактуализации, чем средний человек. Исключительно глубокие связи самоактуализирующиеся личности имеют с очень немногими людьми. Круг их друзей невелик. Возможно, это объясняется тем, что характерная для них степень близости требует очень много времени. Тем не менее, такие люди стремятся быть добрыми или, по крайней мере, терпимыми ко всем без исключения.
11. *Демократическая структура характера.* Демократичность характера самоактуализирующихся людей проявляется в том, что они в общении с людьми не замечают таких различий как класс, образование, политические

убеждения, цвет кожи. Кроме того, они считают для себя возможным учиться у любого, кто бы он ни был, - лишь бы ему было, чему учить. Они могут уважать и преклоняться перед людьми, которые знают и умеют больше, чем они. Подобные демократические чувства не являются подобием неразборчивости и отсутствия избирательности. Для них характерно стремление выказать некоторое минимальное количество уважения любому, просто потому, что он человек. Это чувство, не отказывает им ни при каких - либо обстоятельствах.

12. *Различие целей и средств, добра и зла.* Самоактуализирующиеся люди обладают сильными и определенными моральными стандартами. Часто их представление о правильном и неправильном, добре и зле не совпадают с обычными. Поведение таких людей предполагает ясное различие ими средств и целей. Они фиксированы не на средствах, а на целях, и отчетливо подчиняют средства целям.
13. *Философское чувство юмора.* Юмор таких людей может быть назван реалистическим, поскольку он состоит большей частью из реальных человеческих недостатков. Это может принимать форму насмешки над самим собой. Это осмысленный философичный юмор, который способен вызывать скорее смех, чем злобу, который внутренне присущ ситуации, а не привнесен извне. Он всегда спонтанен и чаще всего не может быть повторен в другой ситуации.
14. *Творчество.* Большинство самореализующихся людей проявляют присущие им способности к творчеству, оригинальности, изобретательству. Творчество самоактуализирующейся личности кажется похожим на наивное всеобъемлющее творчество неиспорченного ребенка. Это фундаментальная характеристика человеческой природы, потенциал, данный от рождения каждому. Творчество, как выражение здоровья личности, проецируется на весь мир и скрашивает всякую деятельность, в которой участвует человек. Самоактуализирующиеся личности менее заторможены, менее подавлены, менее ограничены. Позитивно они более спонтанны, более естественны. Это тоже имеет своим последствием творчество.

15. *Трансцендентность по отношению к любой культуре.*

Самоактуализирующиеся люди не принадлежат к числу хорошо приспособленных к культуре. Они сосуществуют с культурой. Но при этом поддерживают определенную внутреннюю отстраненность от культуры, в которую они погружены. Эти люди не придают большого значения общепринятым условностям, но при этом соблюдают их, когда они не противостоят сильно их внутренним ощущениям и желаниям. Для них не характерна обычная пассивная приверженность к культурным стандартам. Они взвешивают культуру, примериваются к ней и затем выносят свои собственные независимые суждения (Маслоу, 2016).

В целом, А.Маслоу в своих трудах высказывает надежду и убеждение, что «можно создать натуралистическую науку о человеческих ценностях, так как истинные ценности можно «открыть», изучая здоровых, полноценных (самоактуализирующихся) людей. Он отмечает: «В принципе мы можем получить описательную, натуралистическую науку о человеческих ценностях. Старейшее взаимоисключающее понимание того, «что есть», и того, что «должно быть», мы можем изучать высшие ценности или цели человеческого существования, как мы изучаем ценности муравьев, лошадей или дубовых деревьев. Мы можем открыть (а не создать или изобрести), какие ценности двигают человека вперед, за какие ценности он борется, к каким стремится, как они утверждают свою ценность и как теряются ценности, когда человек заболевает» (Маслоу, 2016). Таким образом, оценивая особенности самоактуализирующихся личностей, можно выделить некоторые характеристики, отличающие их от всех остальных людей. Эти характерные особенности, вероятно, способствуют внутреннему росту и развитию самоактуализирующейся личности, открытию своей самости.

1.4 Понятие счастья в психологии

Философы давно задумывались над тем, что такое счастье. Так Аристотель определял счастье как «приятную жизнь и жизнь в

довольстве» (Аристотель, 2012). Развитие психологических подходов к счастью сходно с развитием философских воззрений на счастье. Среди всего разнообразия подходов к пониманию психологического благополучия как зарубежными, так и отечественными психологами можно выделить два основных - гедонистический и эвдемонистический (Петров; Злыгостева, 2015). Они получили свое название благодаря основным концепциям счастья, зародившимся ещё в античной философии.

Гедонистический подход разрабатывается преимущественно в контексте когнитивной и поведенческой психологии. Психологическое благополучие здесь определяется через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, при этом удовольствие трактуется в широком смысле – это не только телесное удовольствие, но и удовольствие от достижения значимых целей, результатов. Представители гедонистического подхода полагают, что психологическое благополучие характеризует, прежде всего, способность человека адаптироваться к социальному окружению и в значительной мере является результатом социального сравнения – сопоставления себя с другими людьми, собственными идеалами, устремлениями, своим прошлым. Представления гедонистического подхода о психологическом благополучии основаны «на реакции самих людей в оценке собственной жизни».

В самом счастье представители гедонистического подхода различают три аспекта:

1. Удовлетворенность жизнью – оценка человеком качества своей жизни в целом;
2. Наличие позитивных аффективных переживаний(по параметрам силы и эффективности);
3. Отсутствие проявлений негативных аффектов: компонентов дистресса, тревожных и депрессивных симптомов (Джидарьян; Антонова, 2009).

Эвдемонистический подход разрабатывается преимущественно в гуманистической психологии. Психологическое благополучие здесь раскрывается как полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между

соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности. Не все, что соответствует удовольствию, способствует достижению психологического благополучия. Более того, жизненные трудности, негативный, даже травмирующий опыт и переживания могут в определенных случаях выступать основой для повышения психологического благополучия человека – через более глубокое осмысление жизни, осознание собственных жизненных целей, установление более гармоничных отношений с другими людьми, обретение способности к сопереживанию.

В контексте психологических исследований счастья, выделяют следующие три основных принципа:

1. влияние жизненных событий относительно кратковременно, что обусловлено адаптацией к ним человека;
2. жизненные события как источники счастья (или страдания) и возможность для роста личности должны рассматриваться с точки зрения мировоззрения соответствующей культуры;
3. в общий уровень счастья человека свой вклад вносят его цели и ценности.

Счастье можно определить как психологический феномен, характеризующийся осмысленностью жизнедеятельности человека, доминированием позитивного эмоционального состояния, целостным восприятием времени, положительным отношением к себе и окружающему миру. (Торкунова, 2014).

Б.С. Братусь выделяет 4 ступени развития представлений человека о счастье:

1. Эгоцентрическая ступень. Человек счастлив независимо оттого, счастливы ли вокруг другие. Плюсом даже является, если окружающие вокруг несчастны - на этом фоне ярче выражается собственное счастье.
2. Счастье связано с процветанием группы, с которой идентифицирует себя человек. Он не может быть счастлив, если несчастна его группа.
3. Счастье подразумевает его распространение на всех людей, все человечество.
4. Появляется ощущение связи с Богом, и счастье представляется как служение Ему и соединение с Ним (Братусь, 1994).

Изучение проблемы счастья или субъективного благополучия в психологии началось с опросов. Наиболее ранний анкетный опрос, выделяющий источники счастья, был проведён Дж. Б. Уотсоном в начале двадцатого века, а в начале 40-х годов, Э. Л. Торндайк составил перечень факторов удовлетворённости жизнью. До середины двадцатого века в психологии не уделялось достаточного внимания проблеме счастья. Но, как справедливо отмечает Шадрин А. А., в начале 1950-1960-х годов стало очевидно, что исследование личности не может оставить проблемы счастья в стороне, поскольку без его участия психологическая картина личности выглядит неполноценной (Шадрин, 2015). В 1973 году впервые в предметном указателе основных справочных изданий по психологическим публикациям появилась категория счастья, а в 1974 году - категория субъективного благополучия. Американский психолог Н. Бредберн (Брэдберн, 2005) заложил теоретическую основу для понимания феномена психологического благополучия. Он определил данный феномен как баланс между двумя комплексами эмоций, накапливаемых в течении жизни - позитивным и негативным (в дословном переводе это позитивный и негативный аффект).

Дальнейшему пониманию феномена психологического благополучия способствовали работы Э. Динера, который ввел понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие, по мнению автора, состоит из трех основных компонентов: удовлетворение, комплекс приятных эмоций и комплекс неприятных эмоций. Несмотря на схожесть трактовки структуры психологического благополучия и структуры субъективного благополучия, Э. Динер все же не рассматривает их как прямые аналоги. Он считает, что субъективное благополучие - лишь компонент психологического благополучия, отмечая при этом, что для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики (Динер, 1984).

Джидарьян И. А. и Антонова Е. В. распределяют составляющие благополучия на когнитивную и эмоциональную с точки зрения ядра и фона. По

их мнению ядром когнитивные, оценочные процессы, мысли и суждения людей о собственной жизни, а эмоции - фоном (Джидарьян; Антонова, 2009).

По мнению Бахарева Н. К. субъективное благополучие структурно включает в себя все три компонента психического явления - когнитивный, эмоциональный и поведенческий (Бахарева, 2004).

Согласно модели К. Рифф (Ryff, 1995), структура благополучия состоит из 6 составляющих, каждая из которых описывается при помощи биполярной шкалы:

1. автономия;
2. контроль окружающего;
3. личностный рост;
4. позитивные отношения с другими;
5. жизненные цели;
6. амприятие.

Модель К. Рифф касается, прежде всего, результатов и условий переживания благополучия, его показателей и составляющих, чем содержания самого феномена.

Шамионов Р. М. отмечает, что субъективное благополучие человека складывается из следующих компонентов: модусов материального пополнения, личностного и социального самоопределения, личностного благополучия, физического и психологического здоровья, профессионального самоопределения и роста (Шамионов, 2008).

Как замечает Эвнина К. Ю., изучение состояния благополучия личности постепенно входит в круг интересов современной науки. Так, в Большой советской энциклопедии счастье определяется как состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. Счастье - это многоуровневое комплексное психическое образование, которое, с одной стороны опосредовано и взаимообусловлено внутренними физиологическими (нейрофизиологическими) процессами, с другой стороны - внешними социально-экономическими, культурными,

историческими и т.п. условиями, а с третьей стороны, определяется личностным содержанием (Эвнина, 2013).

Счастье, по мнению М. Селигмана, состоит не только в том, чтобы множить приятные сиюминутные субъективные ощущения. Для истинного счастья необходима подлинная жизнь. Она подразумевает положительные качества и духовное удовлетворение. Духовное удовлетворение - это жизнь, насыщенная положительными эмоциями. Духовное удовлетворение связано с полной поглощенностью любимым делом, самозабвением и полным отсутствием всяких эмоций, кроме ретроспективных. Духовное удовлетворение связано с состоянием «потока», когда время останавливается и человек забывает обо всем на свете. Это основа достойной жизни (Селигман, 2006).

М. Аргайл понимает счастье как состояние переживания удовлетворенности жизнью в целом, общую рефлексивную оценку человеком своего прошлого и настоящего, а также частоту и интенсивность положительных эмоций (Аргайл, 2003).

В изучении проблемы субъективного благополучия выделяются две позиции: внутренняя, связанная с самосознанием, особенностями личности, и внешние по отношению к личности условия как возможность повышения уровня благополучия. Анализ данных позиций приводит к выводу, что достижение субъективного благополучия происходит в результате воздействия различных факторов. Большинство ученых (Аргайл М., Динер Э., Эммонс Р., Джидарьян И. А., Куликов Л. В., Соколова М. В. и др.) выделяют субъективные и объективные факторы, влияющие на субъективное благополучие. Следует отметить, что феномен субъективного благополучия в первую очередь связан не столько с потребностями и их реализацией, а субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, событиям жизни и самому себе (Творогова, 2006).

Субъективная оценка благополучия или неблагополучия является индивидуальным критерием, позволяющим оценить и проанализировать степень самоэффективности, а также показателем удовлетворенности качества жизни в целом. Психологическое благополучие личности, наряду с физическим,

играет важную роль в формировании адекватного психического состояния человека. Поскольку от того, как человек чувствует себя в этом мире, нашел ли он своё призвание и цель в жизни, зависит его дальнейшая жизнедеятельность (Шумилов, 2016).

1.5 Постановка проблемы и задачи исследования

Основанный на идеях гуманистической психологии экзистенциальный подход понимает благополучие как развитие индивидуальности человека, полноту самореализации, возможность становиться субъектом собственной жизни. Следует отметить, что события, не приводящие к получению удовольствия, могут способствовать достижению субъективного благополучия в связи с осознанием человеком своих жизненных целей, повышением осмысленности жизни, появлением способности к сопереживанию.

В данном исследовании мы понимаем термин «счастье» как один из синонимов понятия «субъективное благополучие», при котором отмечается проявление субъективности индивида, высший уровень положительного восприятия жизни. Это особое состояние и переживание, возникающее в случае дополнения и усиления состояния удовлетворенности какой-либо важной потребности положительной эмоцией.

Проблема исследования заключается в том, что с одной стороны, человек в условиях современного мира испытывает потребность в саморазвитии, полноценной самореализации в разных сферах жизнедеятельности, а с другой, отсутствием в настоящее время комплексных, научно обоснованных знаний о личностной детерминированности.

Обзор и анализ теоретических источников показывает, что в настоящее время накоплены данные, как для уточнения некоторых исходных позиций, так и для дальнейшего более широкого и глубокого исследования субъективной оценки ощущения счастья, а также позволил сделать следующие выводы:

- по мнению Бахаревой М. К., субъективное благополучие структурно включает в себя все три компонента психического явления - когнитивный, эмоциональный и поведенческий;
- важным вопросом в рассматриваемой сфере является также влияние личностных особенностей на счастье, субъективное благополучие: какие черты способствуют ему, и в какой мере. Например, экстраверсия и ряд иных личностных черт являются довольно устойчивыми, носят преимущественно врожденный характер и имеют физиологическую основу, поэтому считается, что скорее именно они являются причиной счастья, а не наоборот;
- Шамионов Р. М. отмечает, что субъективное благополучие человека складывается следующих компонентов: модусов материального пополнения, личностного и социального самоопределения, личностного благополучия, физического и психологического здоровья, профессионального самоопределения и роста;
- согласно модели К. Рифф (Ryff, 1995), структура благополучия состоит из шести составляющих, каждая из которых описывается при помощи биполярной шкалы: 1) автономия; 2) контроль окружающего; 3) личностный рост; 4) позитивные отношения с другими; 5) жизненные цели; 6) самопринятие.
- модель К. Рифф касается, прежде всего, результатов и условий переживания благополучия, его показателей и составляющих, чем содержания самого феномена.

Таким образом, возникает необходимость внедрения в практику психологических исследований и выход к реальному поведению человека, к его регуляции, что требует сегодня реального познания закономерностей человека, особенно в отношении самореализации, субъективного благополучия и счастья. Также назрела необходимость раскрытия связей внутренних механизмов к действию с социальной детерминацией его психики.

В теоретической части данного исследования были выделены следующие положения:

- уровень субъективного благополучия, счастья тесно связан с эмоциональной сферой личности.
- большинство исследователей, согласны с выделением в субъективном благополучии когнитивного и эмоционального компонентов;
- субъективный характер эмоциональных реакций во многом зависит от темперамента человека, от его культурного уровня, склонностей, привычек и состояния нервно-психической сферы.

В этой связи, возникла идея изучить детерминанты самореализации личности как показателей ощущения субъективного благополучия и счастья у лиц зрелого возраста.

Сделанные нами выводы позволили сформулировать исследовательский вопрос: существует ли взаимосвязь между показателями самореализации и самоактуализации личности с характеристиками субъективного благополучия и уровнем выраженности субъективного ощущения счастья лиц зрелого возраста, и в чём заключается специфика этой взаимосвязи в группах лиц с разным уровнем субъективного ощущения счастья?

Исследовательский вопрос был конкретизирован в следующих гипотезах:

- 1.Выраженность ощущения счастья имеет прямую связь с уровнем выраженности самореализации личности (чем выше уровень выраженности характеристик самореализации личности, тем более выражена степень субъективного благополучия и счастья).
- 2.Мы предполагаем, что эмпирическая структура субъективного благополучия и счастья будет иметь различия в выборках лиц зрелого возраста с разным уровнем выраженности субъективного ощущения благополучия и счастья.

Таким образом, целью исследования явилось изучение детерминант самореализации личности как показателей ощущения субъективного благополучия и счастья.

Сформулированная в настоящем исследовании цель была конкретизирована в следующих задачах:

1. На основе научной и учебной литературы выявить особенности современного понимания феномена счастья и конкретизировать содержание понятия «самореализация».
2. Охарактеризовать выраженность показателей самореализации, самоактуализации и субъективного ощущения благополучия и счастья у испытуемых лиц зрелого возраста.
3. На основе кластеризации данных исследования, определить группы испытуемых с разным уровнем субъективного ощущения счастья и благополучия.
4. Выявить взаимосвязь показателей субъективного благополучия и ощущения счастья, опосредованными уровнем выраженности самореализации и самоактуализации личности.
5. Определить эмпирические структуры субъективного благополучия и ощущения счастья в выборках лиц зрелого возраста с высоким и пониженным уровнем субъективного ощущения счастья, и сравнить их.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в 2017 году. Выборка испытуемых лиц зрелого возраста носила случайный характер (знакомые, коллеги по работе, пользователи интернет, которые получили диагностические тесты путем рассылки тестового материала по каналам социальных сетей). Всего 60 человек, средний возраст которых составлял 34 года. 95% испытуемых работают в разных сферах профессиональной деятельности.

Психодиагностическое обследование проводилось в режиме индивидуальной работы. При тестировании соблюдались принципы конфиденциальности и главное, добровольности участия в эксперименте.

2.2 Методы исследования и их обоснование

В соответствии с целью и гипотезами исследования, на этапе сбора эмпирических данных, были использованы следующие психодиагностические методики: Для определения уровня самоактуализации личности применялся самоактуализационный тест (авторы Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В.); Для измерения счастья и субъективного благополучия применялись методики: оксфордский опросник счастья (ОНИ) и шкала субъективного благополучия.

1. Самоактуализационный тест.

Авторы Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. (Кудинов; Кудинов, 2012). Первая попытка адаптации теста РОІ в России была осуществлена в г. Ленинграде Е.Б. Лисовской, однако широкого распространения эта методика не получила. В 1981 - 84 гг. На кафедре социальной психологии МГУ им. М.В. Ломоносова Ю.Е. Алёшина, Л.Я. Гозман, М.В. Заика и М.В. Кроз предприняли ещё одну попытку адаптировать этот тест. В процессе работы методика Э. Шостром претерпела существенные изменения, фактически, авторами был создан оригинальный психодиагностический инструмент, который получил название «Самоактуализационный тест» (САТ). Тест состоит из 126 пунктов, каждый из

которых включает два суждения поведенческого или ценностного характера. САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал.

Базовые шкалы:

Шкала компетентности во времени:

Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить «настоящим», то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной.

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и/или дискретное восприятие своего жизненного пути.

Шкала поддержки:

измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя - внешняя поддержка»).

Высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим или конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая личность»).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая личность»), внешнем локусе контроля.

Дополнительные шкалы:

I. Блок ценностей:

Шкала Ценностных ориентаций (SAV):

измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

Шкала Гибкости поведения (Ex):

диагностирует степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

II. Блок чувств:

Шкала Сензитивности к себе (Fr):

определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексировывает их.

Шкала Спонтанности (S):

измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

III. Блок самовосприятия:

Шкала Самоуважения (Sr):

диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

Шкала Самопринятия (Sa):

регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

IV. Блок концепции человека:

Шкала Представлений о природе человека (Nc):

Высокий балл свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности - женственности, рациональности - эмоциональности и так далее, антагонистическими и непреодолимыми.

Шкала Синергии (Sy):

определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

V. Блок межличностной чувствительности:

Шкала Принятия агрессии (А):

Высокий балл свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.

Шкала Контактности (С):

характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально - насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект - субъектному общению.

VI. Блок отношения к познанию:

Шкала Познавательных потребностей (Сог):

определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

Шкала Креативности (Сг):

характеризует выраженность творческой направленности личности.

II. Шкала субъективного благополучия (ШСБ).

Это скрининговая шкала – время заполнения 3-5 минут, была разработана французскими психологами Perrudent-Badox, Mendelsohn и Chiche и опубликована впервые в 1988 году (адаптация методики к русской выборке проведена в НПЦ «Психодиагностика» Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова) (Фетискин; Козлов и др., 2002). Поводом для создания шкалы послужило расширение исследований в области психологии стресса и его влияния на здоровье индивида. Изучая воздействие хронических болезней на эмоциональное состояние личности, авторы методики столкнулись с необходимостью разработки скринингового метода, отражающего оценку индивидом собственного эмоционального состояния.

Шкала состоит из 17 пунктов (по существу, моно-шкал), содержание которых связано с собственно эмоциональным состоянием,

социальным поведением и некоторыми физическими симптомами. В соответствии с содержанием, пункты делятся на шесть кластеров:

1. напряженность и чувствительность (субъективное переживание тяжести выполняемой работы; необходимость взаимодействовать с другими; потребность в уединении);
2. признаки, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику (нарушения сна; субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства; чрезмерная острота реакций на незначительные препятствия и неудачи; нарастающее переживание усиления рассеянности);
3. изменения настроения (ухудшение настроения; значительное снижение оптимистического модуса восприятия);
4. значимость социального окружения (совместное решение проблем, переживание одиночества, отношение с семьей и друзьями);
5. самооценка здоровья (общее переживание здоровья, вопрос физической «формы»);
6. степень удовлетворенности повседневной деятельностью (переживание скуки в повседневной деятельности, настроение по утрам, собственно удовлетворенность повседневной деятельностью);

Оценка результатов производится как в сырых баллах, так и в стенах.

III. Оксфордский опросник счастья (*Oxford Happiness Inventory, ОНИ*).

Данный опросник был разработан в конце 1980-х на кафедре экспериментальной психологии Оксфордского университета Майклом Аргайлом (Michael Argyle) с коллегами, изначально для проводившихся в Оксфорде исследований. Методика предназначена для измерения счастья в целом, и основывается на опроснике депрессии Бека, из которого заимствована часть вопросов. Результаты представляются в процентах (Аргайл, 2003).

Ключ (интерпретация) к Оксфордскому опроснику счастья:

- 0 – 20 низкий показатель;
- 21 – 40 пониженный показатель;
- 41 - 60 средний показатель;
- 61 – 80 повышенный показатель;

81 – 100 высокий показатель.

Таким образом, все используемые в эмпирической части методики соответствуют необходимым требованиям, предъявляемым к диагностическим тестам: проверены на ретестовую надежность, внутреннюю однородность и факторную валидность.

2.3 Математико-статистические методы в психологии

Результаты исследований обрабатывались методами математической статистики, посредством пакета программ корпорации StatSoft inc. (США) - Statistica 6.0., с помощью следующих методов:

Методы первичной математической статистической обработки данных (описательная характеристика выборки): среднестатистические профили, гистограммы и тому подобное. Данный вид анализа проводился для доказательства нормальности распределения показателей исследования и для общей характеристики выборки.

Характеристика выборки лиц зрелого возраста проводилась при помощи построенных среднестатистических профилей и гистограмм по показателям самоактуализации личности и шкалы субъективного благополучия.

Для определения выраженности субъективного ощущения счастья у испытуемых, был проведён кластерный анализ, который показал, что выборка разделилась на два кластера: с повышенным и средним уровнями ощущения счастья.

С целью доказательства гипотезы исследования о существовании взаимосвязи между показателями проводился корреляционный анализ Пирсона (при критическом значении $p < 0,05$). Корреляционный анализ позволил установить взаимосвязи между изучаемыми параметрами и показать: 1) степень зависимости двух переменных и 2) направление этой зависимости (прямая или обратная зависимость).

Для определения более значимых характеристик и полученных взаимосвязей применялся факторный анализ, который позволил выделить наиболее весомые показатели исследования, обладающими максимальными

факторными нагрузками (весами). Также факторный анализ показал наиболее значимые корреляционные связи между показателями, причём, с теми же знаками, а по доле объяснимой дисперсии показал: какой процент от общей дисперсии составляет выявленная в каждом факторе закономерность.

Таблица исходных данных по результатам тестирования испытуемых представлена в Приложение 1.

Таблица структурных значений показателей исследования представлена в Приложение 2.

Матрицы корреляций, полученные между показателями исследования в выборках лиц зрелого возраста с разным уровнем выраженности субъективной оценки счастья, представлены в Приложении 3.

Таблицы факторного отображения показателей исследования, полученные, как в целом по всей выборке испытуемых лиц зрелого возраста, так и в выборках обоих кластеров представлены в Приложении 4.

В целом, можно сделать следующие выводы: исследование проведено на репрезентативной выборке. При организации исследования соблюдены предъявляемые к ней основные требования, что способствовало получению достаточно валидных показателей. Использованные в работе диагностические методики адекватны целям и задачам исследования. Достоверность результатов исследования обеспечивалась глубоким теоретическим анализом, методической проработанностью проблемы, репрезентативностью выборки и применением адекватных методов математической статистики.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Характеристика выборки испытуемых зрелого возраста

С целью решения задачи исследования, включающей описательную характеристику испытуемых лиц зрелого возраста, по всем используемым в исследовании методикам были построены гистограммы среднестатистической выраженности. Обратимся к рисунку 1.

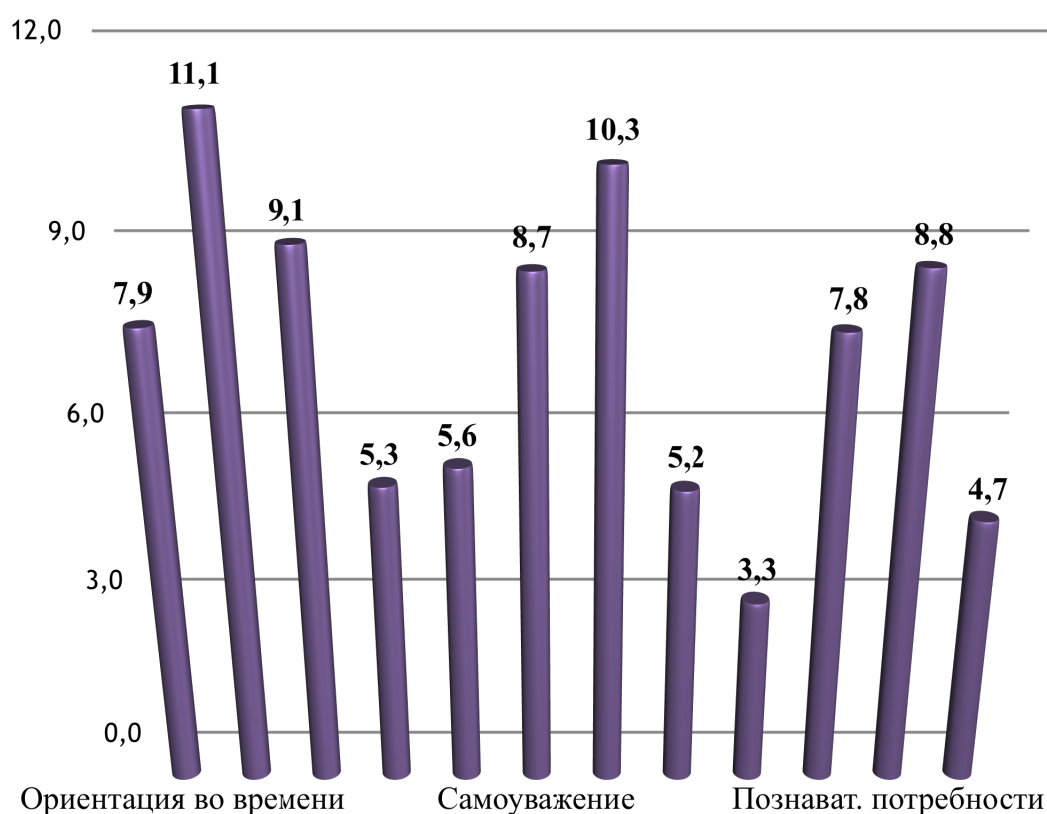


Рис. 1. Гистограммы среднестатистической выраженности показателей самоактуализации личности в целом по всей выборке испытуемых лиц зрелого возраста.

Так, на рисунке 1 представлен личностный профиль самоактуализации личности испытуемых лиц зрелого возраста данной выборки. Судя по выраженности характеристик самоактуализации, выборку испытуемых можно представить следующим образом.

В данном личностном профиле наиболее ярко представлены такие характеристики самоактуализации, как: *ценностные ориентации, представление о природе человека, гибкость поведения, познавательные потребности и самоуважение.*

В этом случае, характеристика испытуемых данной выборки включает в себя ценности, присущие самоактуализирующейся личности, склонности испытуемых воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры»), высокую степень гибкости испытуемых в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми. Они способны быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, стремятся к приобретению знаний об окружающем мире и ценят свои достоинства, а также положительные свойства характера и в целом уважают себя за них.

Рассмотрим гистограммы среднестатистической выраженности показателей субъективного благополучия личности в целом по всей выборке испытуемых лиц зрелого возраста, представленные на рисунке 2.



Рис. 2. Гистограммы среднестатистической выраженности показателей субъективного благополучия личности в целом по всей выборке испытуемых лиц зрелого возраста.

По выраженности показателей в личностном профиле субъективного благополучия испытуемых данной выборки можно отметить выраженность чувствительности, необходимости взаимодействовать с другими и потребность в уединении.

Испытуемые данной выборки адекватно оценивают значимость социального окружения, предпочитают совместное решение проблем, значимость отношений в семье и с друзьями, хотя при этом отмечается значительное снижение оптимистического модуса восприятия.

Самооценка здоровья или общее переживание здоровья испытуемыми данной выборки отмечается на среднем уровне выраженности.

В научных исследованиях было установлено, что счастье - единый фактор человеческого опыта, однако оно состоит, по крайней мере, из трёх, отчасти независимых, факторов: удовлетворенности жизнью, положительных эмоций и отсутствия отрицательных эмоций.

В целом по всей выборке испытуемых лиц зрелого возраста по показателю *субъективное ощущение счастья* среднее значение составило 55,9 баллов, что соответствует среднему уровню выраженности субъективного ощущения счастья. В этой связи возникла потребность в проведении кластерного анализа, чтобы выявить лиц с разным уровнем выраженности субъективного ощущения счастья.

Таким образом, на основе описательной характеристики данной выборки испытуемых, был составлен обобщённый психологический «портрет» лиц зрелого возраста.

В целом, испытуемых данной выборки характеризуют ценности, присущие самоактуализирующейся личности, выраженность склонности воспринимать природу человека в целом как положительную, высокая степень гибкости в реализации своих ценностей в поведении и взаимодействии с окружающими людьми. Они способны быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, стремятся к приобретению знаний об окружающем мире и ценят свои достоинства, а также положительные свойства характера и в целом уважают себя за них.

Они чувствительны, испытывают потребность взаимодействовать с другими, а также потребность в уединении. Они адекватно оценивают значимость социального окружения, предпочитают совместное решение проблем, значимость отношений в семье и с друзьями, хотя при этом отмечается значительное снижение оптимистического модуса восприятия.

Самооценка здоровья или общее переживание здоровья испытуемыми данной выборки отмечается на среднем уровне выраженности.

Выраженность субъективного ощущения счастья в целом по всей выборке испытуемых соответствует среднему уровню.

3.2 Результаты кластерного анализа и их обсуждение

Для решения следующей задачи исследования по определению групп испытуемых с разным уровнем субъективного ощущения счастья был проведён кластерный анализ, результаты которого представлены на рисунке 3, а данные распределения испытуемых по кластерам в общей сводной Таблице 1 в Приложении 1.

Кластерный анализ позволил выявить группы испытуемых с разным уровнем *ощущения счастья*. Как видно из Рисунка 3, было получено два кластера: первый кластер включил в себя испытуемых с высоким и повышенным уровнем ощущения счастья, а второй со средним и немного пониженным уровнем.

В первый кластер вошли испытуемые с высоким (20%) и повышенным (22%) уровнем субъективного ощущения счастья, то есть в диапазоне от 61 до 80 баллов.

Второй кластер составили испытуемые со средним и пониженным уровнем счастья (42%), то есть в диапазоне от 40 баллов до 61 балла.

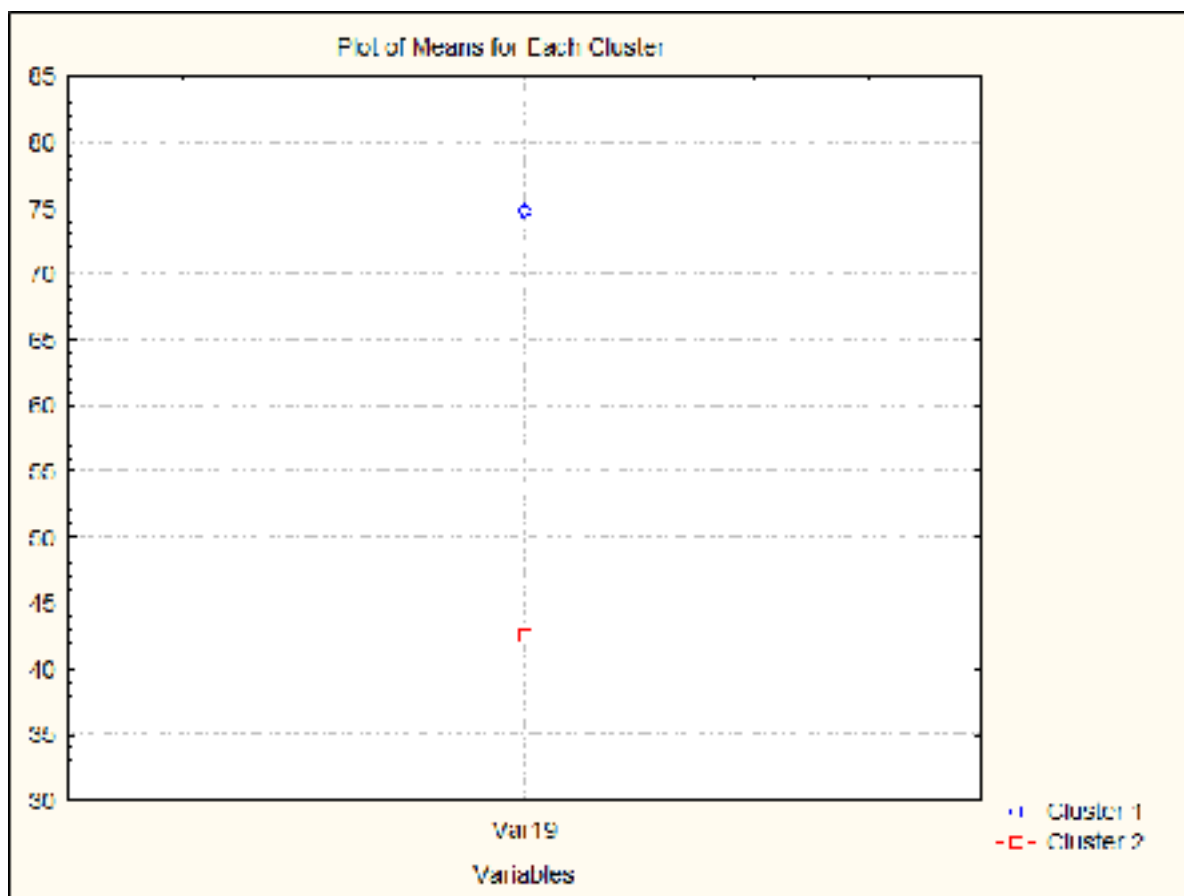


Рис. 3. Графическое кластерное распределение испытуемых лиц зрелого возраста по показателю «ощущение счастья».

Примечание. Условные обозначения:

- 1 кластер – 42% испытуемых с повышенным уровнем ощущения счастья;
- 2 кластер – 58% испытуемых со средним уровнем ощущения счастья.

Для удобства проведения дальнейших анализов были отмечены два кластера: первый кластер составили 25 испытуемых с высоким и повышенным уровнем ощущения счастья, а второй кластер – 35 испытуемых со средним и пониженным уровнем ощущения счастья.

Чтобы определить детерминанты высокого уровня субъективного ощущения счастья в каждом кластере испытуемых проведём корреляционный анализ, который позволит определить, за счёт каких характеристик самореализации и самоактуализации личности выражены субъективное ощущение благополучия и счастья.

3.3 Особенности взаимосвязи показателей самоактуализации личности и субъективного благополучия у испытуемых первого кластера

С целью доказательства гипотезы исследования о том, что выраженность субъективного ощущения счастья имеет прямую связь с уровнем выраженности самореализации личности (чем выше уровень выраженности характеристик самореализации личности, тем более выражена степень субъективного благополучия и счастья), был проведён корреляционный анализ Пирсона, при уровне значимости выявленных коэффициентов корреляции $p < 0,05$, то есть вероятности ошибки, равной 5%.

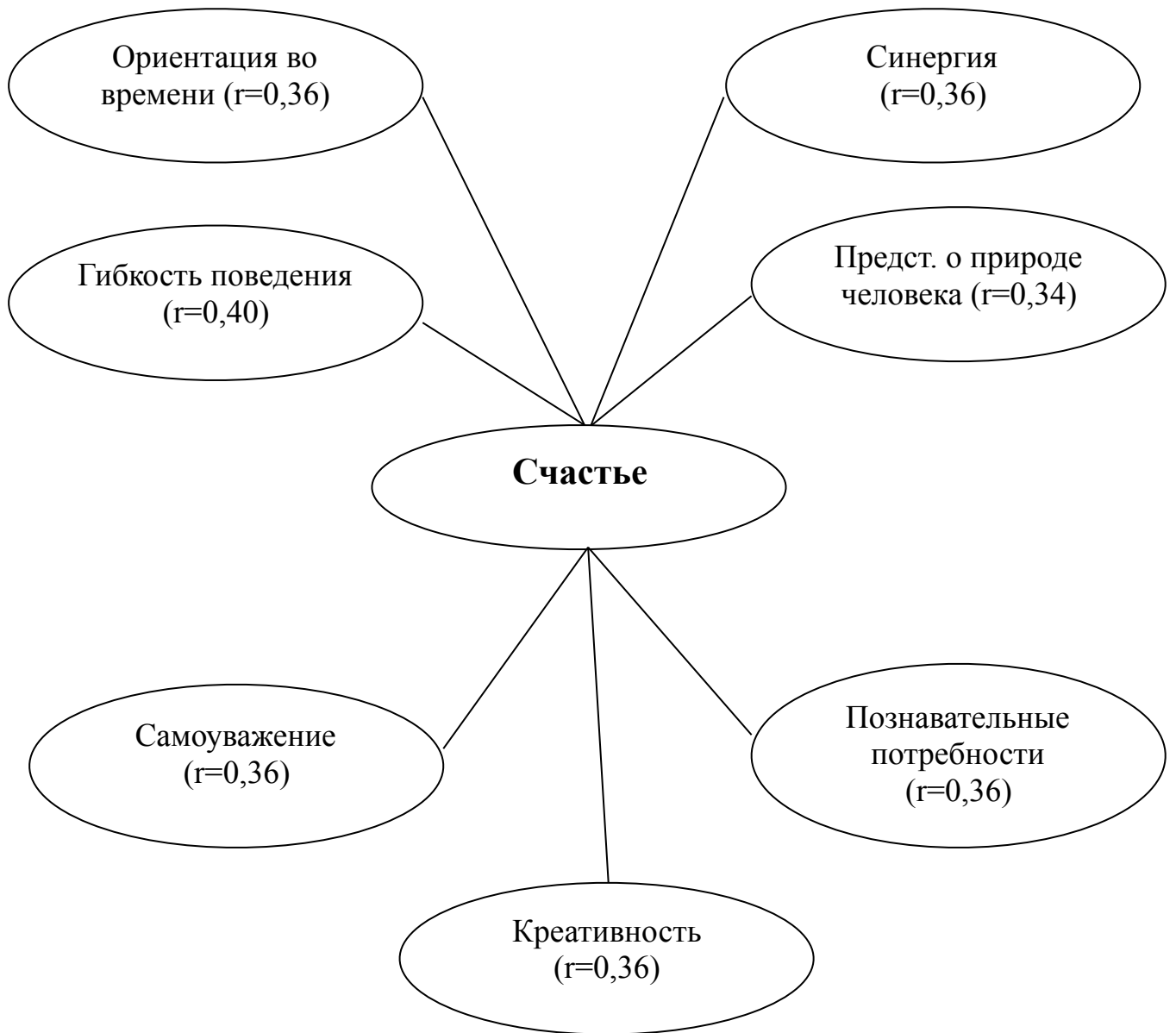
Также было важно выявить детерминанты высокого уровня выраженности субъективного ощущения счастья.

На рисунке 4 отражены прямые связи между показателями самоактуализации личности и представлениями о счастье в выборке испытуемых с повышенным уровнем ощущения счастья.

Так, показатель *субъективного ощущения счастья* имеет прямую связь с такими показателями самоактуализации личности, как: *ориентация во времени* – ($r=0,36$; $p < 0,05$), *гибкость поведения* – ($r=0,40$; $p < 0,05$), *самоуважение* – ($r=0,36$; $p < 0,05$), *креативность* – ($r=0,36$; $p < 0,05$), *синергия* – ($r=0,36$; $p < 0,05$), *представление о природе человека* – ($r=0,34$; $p < 0,05$) и *познавательные потребности* – ($r=0,36$; $p < 0,05$).

Данные связи можно проинтерпретировать следующим образом:

Высокий уровень *субъективного ощущения счастья* у лиц зрелого возраста данной выборки определяет способность испытуемых жить «настоящим», то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, высокая степень гибкости в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.



Примечание. Условные обозначения:

_____ $p < 0,05$ - положительная корреляционная связь

Рис. 4. Корреляционные связи между показателями самоактуализации личности и представлениями о счастье в выборке испытуемых с повышенным уровнем ощущения счастья.

Также можно отметить, что при высоком уровне выраженности субъективного ощущения счастья, у испытуемых первого кластера выражено самоуважение как способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера и уважать себя за них, а также выраженность творческой направленности личности.

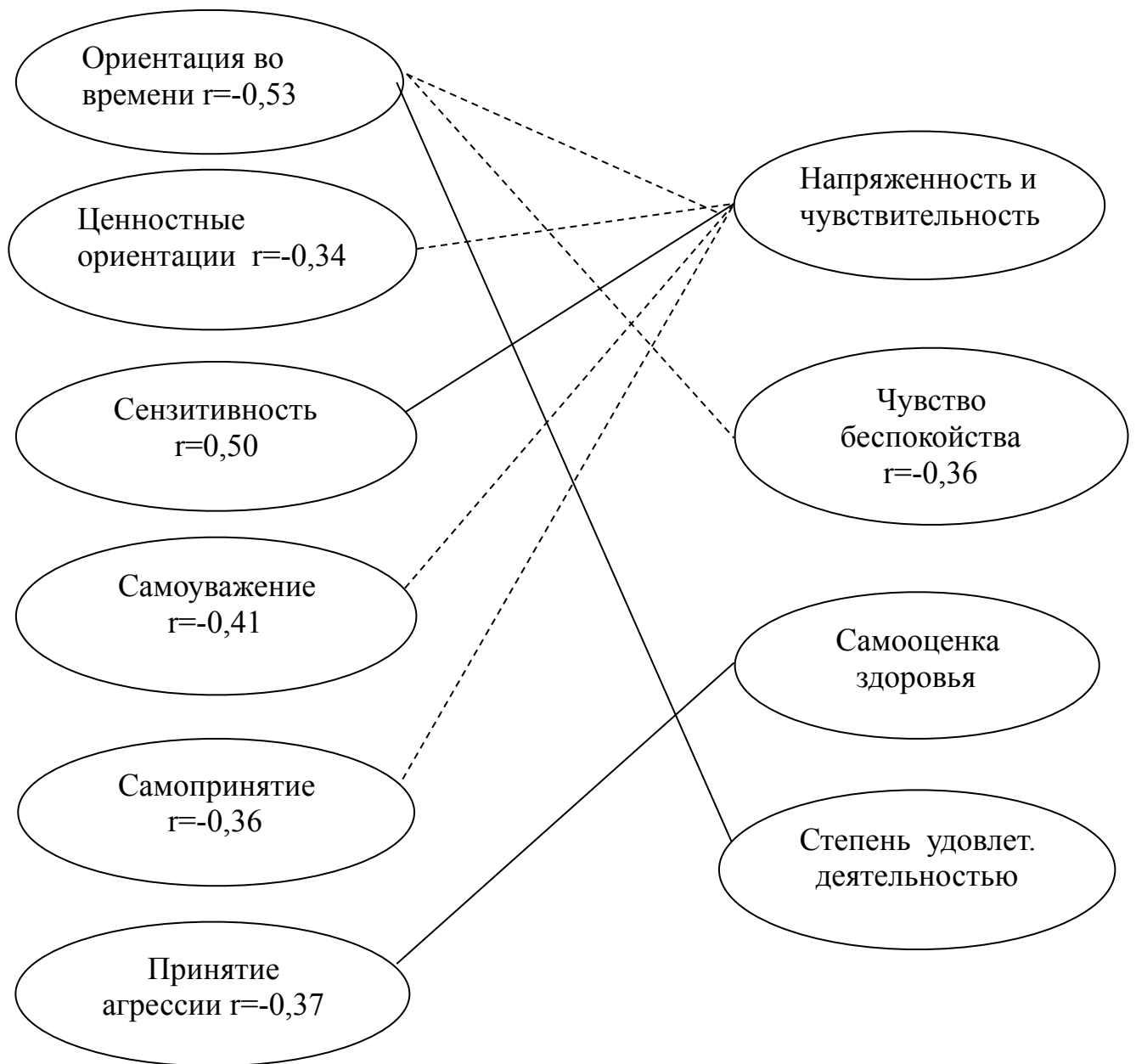
Высокий уровень субъективного ощущения счастья также связан с выраженностью способности человека к целостному восприятию мира и людей, со склонностью воспринимать природу человека в целом как положительную, а также связан с выраженностью стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

На рисунке 5, отражены как прямые, так и обратные связи между показателями самоактуализации личности и субъективном ощущении благополучия.

Пять корреляционных связей обнаружено между показателем *напряжённость и чувствительность* с такими показателями самоактуализации личности, как: *ориентация во времени* – ($r=-0,53$; $p<0,05$), *ценностные ориентации* – ($r=-0,34$; $p<0,05$), *сензитивность* – ($r=0,50$; $p<0,05$), *самоуважение* – ($r=-0,41$; $p<0,05$), *синергия* – ($r=0,36$; $p<0,05$), *представление о природе человека* – ($r=0,34$; $p<0,05$), *самопринятие* – ($r=0,36$; $p<0,05$) и *принятие агрессии* – ($r=-0,37$; $p<0,05$). При выраженности характеристик самоактуализации личности, и в первую очередь, *ориентации во времени, ценностных ориентаций, присущих самоактуализирующейся личности, а также самоуважение и самопринятие* будет отмечаться сниженный уровень или полное напряжённости, которая проявляется в субъективном переживании тяжести выполняемой работы и потребности в уединении в выборке испытуемых первого кластера.

С другой стороны, выраженность чувствительности имеет прямую связь с выраженностью сензитивности, то есть субъективное переживание тяжести выполняемой работы, необходимость взаимодействовать с другими и потребность в уединении связаны с тем, в какой степени человек отдает себе

отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексировывает их.



Примечание. Условные обозначения:

————— $p < 0,05$ - положительная корреляционная связь;
 ----- $p < 0,05$ - отрицательная корреляционная связь

Рис. 5. Корреляционные связи между показателями самоактуализации личности и субъективного благополучия в выборке испытуемых с повышенным уровнем ощущения счастья.

Принятие агрессии также имеет прямую связь и показателем самооценки здоровья – ($r=-0,37$; $p < 0,05$). То есть, способность испытуемых первого кластера принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы связано с общим переживанием состояния здоровья и физической «формы». При выраженности умения принимать своё раздражение как естественное проявление человеческой природы будет отсутствовать неадекватность самооценки своего здоровья, и наоборот.

Ориентация во времени имеет прямую связь с показателем *степень удовлетворенности повседневной деятельностью* – ($r=0,36$; $p < 0,05$), то есть удовлетворенностью повседневной деятельностью. Чем выше способность испытуемых данной выборки жить «настоящим», умение переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, умение ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, и видеть свою жизнь целостной, тем выше удовлетворенность повседневной деятельностью.

Таким образом, корреляционный анализ Пирсона на выборке испытуемых первого кластера показал:

- высокий уровень *субъективного ощущения счастья* у лиц зрелого возраста данной выборки определяет способность испытуемых жить «настоящим», то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, высокая степень гибкости в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию;
- при высоком уровне выраженности субъективного ощущения счастья, выражено самоуважение как способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера и уважать себя за них, а также выраженность творческой направленности личности;
- высокий уровень субъективного ощущения счастья связан с выраженностью способности человека к целостному восприятию мира и людей, со склонностью воспринимать природу человека в целом как положительную, а с выраженностью стремления к приобретению знаний об окружающем мире;

- при выраженности характеристик самоактуализации личности, и в первую очередь, ориентации во времени, ценностных ориентаций, присущих самоактуализирующейся личности, а также самоуважение и самопринятие будет отмечаться сниженный уровень или полное напряжённости, которая проявляется в субъективном переживании тяжести выполняемой работы и потребности в уединении;
- субъективное переживание тяжести выполняемой работы, необходимость взаимодействовать с другими и потребность в уединении связаны с тем, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексировывает их;
- при выраженности умения принимать своё раздражение как естественное проявление человеческой природы будет отсутствовать неадекватность самооценки своего здоровья;
- чем выше способность жить «настоящим», умение переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, умение ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, и видеть свою жизнь целостной, тем выше удовлетворенность повседневной деятельностью.

Таким образом, на выборке испытуемых с высоким и повышенным уровнем субъективного ощущения благополучия и счастья гипотеза исследования о том, что выраженность субъективного ощущения счастья имеет прямую связь с уровнем выраженности самореализации личности (чем выше уровень выраженности характеристик самореализации личности, тем более выражена степень субъективного благополучия и счастья), нашла своё подтверждение.

Чтобы выявить основные параметры самореализации личности, за счёт которых проявляется высокий уровень субъективного ощущения благополучия и счастья, рассмотрим результаты факторного анализа, представленные ниже в Таблице 1.

Таблица 1

Эмпирическая структура субъективного ощущения благополучия и счастья испытуемых *первого кластера* с высоким и повышенным уровнем ощущения счастья

Показатели исследования	Факторы		
	1	2	3
Ориентация во времени	0,424	-0,519	-0,626
Ценностные ориентации	0,842		
Гибкость поведения	0,863		
Сензитивность	0,754	-0,430	
Самопринятие	0,956		
Самоуважение	0,800		
Предст. о природе человека	0,698		
Синергия	0,651	-0,459	
Принятие агрессии	0,648		
Контактность	0,720		
Познавательные потребности	0,903		
Креативность	0,808		
Напряжен. и чувствительность			0,809
Чувство беспокойства		-0,509	-0,499
Изменения настроения		-0,841	
Самооценка здоровья		-0,659	
Степень удов. деятельностью		-0,750	-0,405
Уровень счастья	0,676	-0,431	
Удельный вес фактора	10,3	7,2	1,93
Доля объяснимой дисперсии	0,38	0,17	0,10

Факторизация показателей исследования выявила три наиболее весомых фактора с общей долей объяснимой дисперсии, равной 0,65, то есть объясняют 65% от общей дисперсии.

Как видно из Таблицы 1, первый фактор вообрал в свою структуру наибольшее количество показателей самоактуализации с большими факторными нагрузками. В частности: *самопринятие* (0,956), *познавательные потребности* (0,903), *гибкость поведения* (0,863), *ценностные ориентации* (0,842), *креативность* (0,808), *самоуважение* (0,800), *сензитивность* (0,754), *контактность* (0,720), *представление о природе человека* (0,698), *синергия* (0,651), *принятие агрессии* (0,648), *ориентация во времени* (0,424) и *уровень субъективного ощущения счастья* (0,676),

Так как факторный анализ отражает те же корреляционные связи, только самые весомые, можно сказать, что все перечисленные показатели самоактуализации имеют прямую связь с показателем *уровень субъективного ощущения счастья*. Поэтому, чем более выражены эти показатели самоактуализации, там более выражен *уровень субъективного ощущения счастья*.

Первый фактор был назван как: *Симптомокомплекс характеристик самоактуализации, объясняющий высокий уровень субъективного ощущения счастья*. Наибольший вклад в первый фактор внесли такие показатели, как: *самопринятие* и *познавательные потребности*, *гибкость поведения* и *ценностные ориентации*, *креативность* и *самоуважение*, а также *сензитивность* и *контактность*. Первый фактор имеет долю объяснимой дисперсии, равную 0,38, то есть объясняет 38% от общей дисперсии.

В структуру второго фактора с большими весами в основном вошли показатели *субъективного ощущения благополучия*, самые весомые из которых *изменения настроения* (-0,841) и *степень удовлетворённости деятельностью* (-0,750), а также три показателя самоактуализации личности – *ориентация во времени* (-0,519), *сензитивность* (-0,430) и *синергия* (-0,459). Все перечисленные показатели имеют обратную связь между собой, то есть при выраженности показателей самоактуализации *ориентация во времени*,

сензитивность и синергия будут снижены чувство беспокойства, изменения настроения (в виде его ухудшения и значительного снижения оптимистического модуса восприятия), напряженность и общее переживание здоровья и т.п.).

Второй фактор был назван как *Фактор способности жить «настоящим» и способности к целостному восприятию мира и людей, объясняющий высокий уровень субъективного ощущения счастья*. Наибольший вклад в первый фактор внесли такие показатели, как: *самопринятие и познавательные потребности, гибкость поведения и ценностные ориентации, креативность и самоуважение*, а также *сензитивность и контактность*. Первый фактор имеет долю объяснимой дисперсии, равную 0,38, то есть объясняет 38% от общей дисперсии.

Второй фактор имеет долю объяснимой дисперсии, равную 0,17, то есть объясняет 17% от общей дисперсии.

Третий фактор был назван как *Фактор субъективного переживания необходимости взаимодействия с другими людьми, объясняющий способность жить настоящим*.

Наибольший вклад в третий фактор внесли такие показатели, как: *ориентация во времени (-0,626), напряжённость (0,809), чувство беспокойства (-0,499) и степень удовлетворённости деятельностью (-0,405)*.

Третий фактор имеет долю объяснимой дисперсии, равную 0,10, то есть объясняет 10% от общей дисперсии.

Таким образом, факторный анализ выявил три фактора:

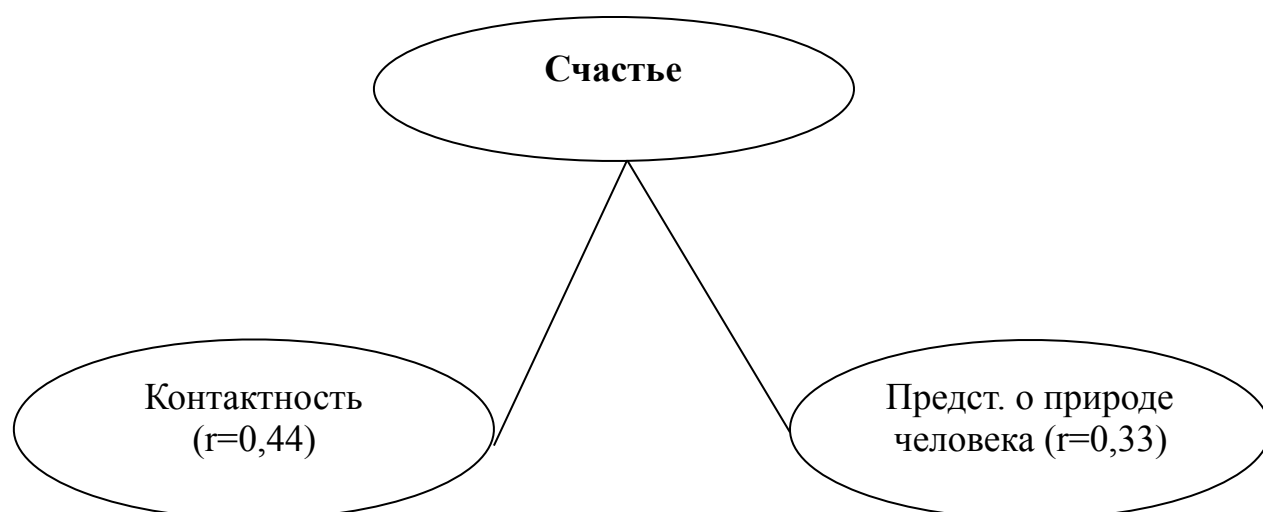
1. *Симптомокомплекс характеристик самоактуализации, объясняющий высокий уровень субъективного ощущения счастья.*
2. *Фактор способности жить «настоящим» и способности к целостному восприятию мира и людей, объясняющий высокий уровень субъективного ощущения счастья.*
3. *Фактор субъективного переживания необходимости взаимодействия с другими людьми, объясняющий способность жить настоящим.*

Выявленные факторы согласуются с моделью благополучия К. Рифф, структура которой также включает в себя такие составляющие, как: автономия,

личностный рост, позитивные отношения с другими, жизненные цели и самопринятие.

3.4 Особенности взаимосвязи показателей самоактуализации личности и субъективного благополучия у испытуемых второго кластера

Для того, чтобы выяснить за счёт выраженности каких показателей испытуемые показали сниженный уровень субъективного ощущения счастья, на выборке испытуемых второго кластера также был проведён корреляционный анализ Пирсона.



Примечание. Условные обозначения:

_____ $p < 0,05$ - положительная корреляционная связь

Рис. 5. Корреляционные связи между показателями самоактуализации личности и представлениями о счастье в выборке испытуемых со средним уровнем ощущения счастья.

Представленные на рисунке 5 корреляционные связи между показателями самоактуализации личности и субъективным ощущением счастья позволяют

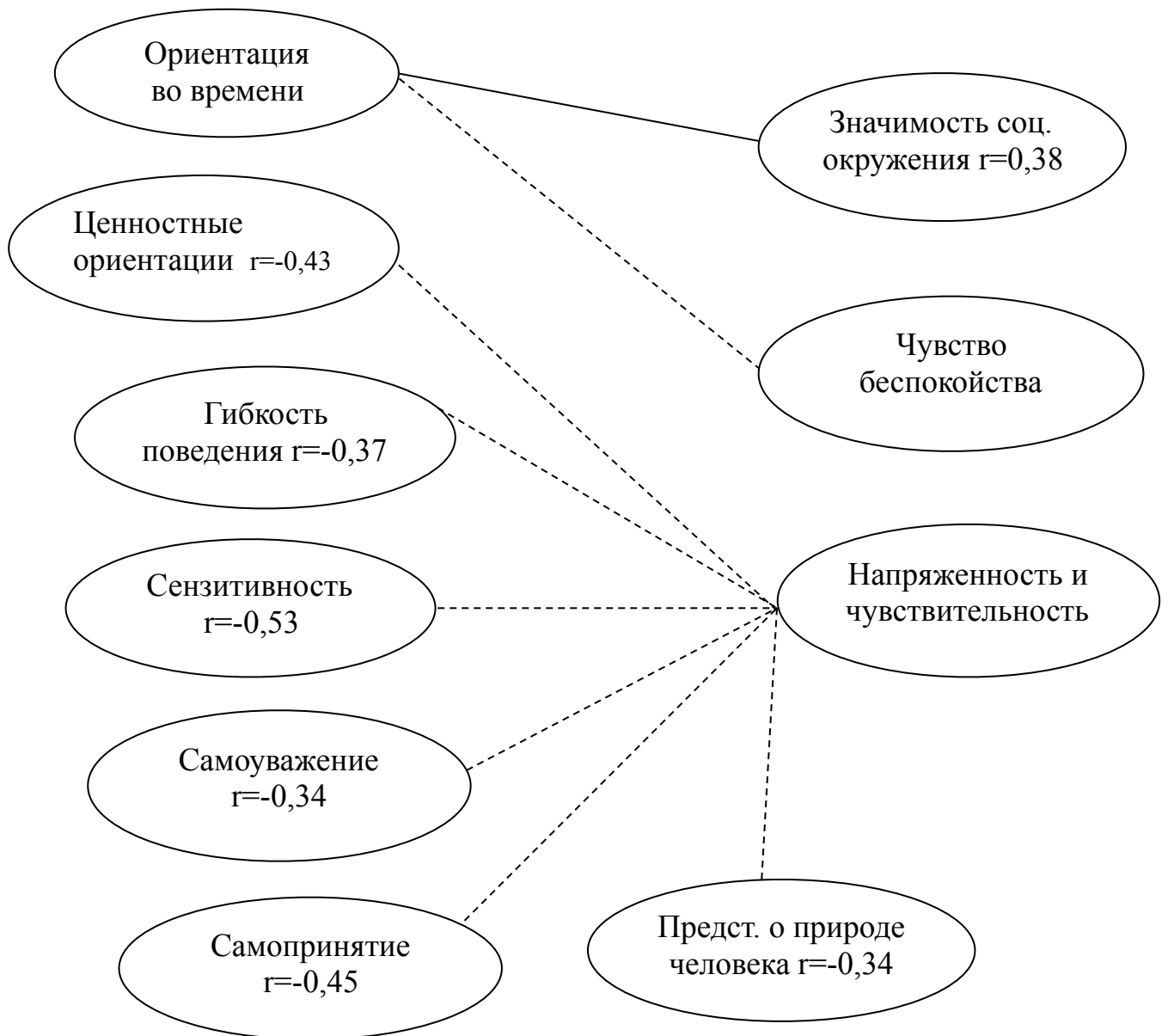
утверждать, что низкий уровень *субъективного ощущения счастья* отмечается при низкой *контактности* – ($r=0,44$; $p < 0,05$) и *представлений о природе человека* – ($r=0,33$; $p < 0,05$). То есть, неудовлетворенность жизнью, отсутствие положительных и выраженность отрицательных эмоций связаны с низким уровнем (или отсутствием) способности человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально - насыщенных контактов с людьми, а также отсутствие склонности у испытуемых второго кластера воспринимать природу человека в целом как положительную.

Рассмотрим корреляционные связи между показателями самоактуализации личности и субъективного благополучия, представленные на рисунке 6.

Как видно на рисунке 6, наибольшее количество обратных корреляционных связей отразил показатель *напряжённость и чувствительность* (шесть связей) с показателями: *ценностные ориентации* – ($r=-0,43$; $p < 0,05$), *гибкость поведения* – ($r=-0,37$; $p < 0,05$), *сензитивность* – ($r=-0,53$; $p < 0,05$), *самоуважение* – ($r=-0,34$; $p < 0,05$), *самопринятие* – ($r=-0,45$; $p < 0,05$) и *представление о природе человека* – ($r=-0,34$; $p < 0,05$).

Таким образом, можно сказать, что выраженность *напряжённости и чувствительности* испытуемых данной выборки связаны с низким уровнем проявления (или отсутствия) ценностных ориентаций, присущих самоактуализирующейся личности, слабой гибкостью в реализации своих ценностей в поведении, а также неумении взаимодействовать с окружающими людьми, неспособности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, слабой сензитивности, низком самоуважении, самопринятии и неспособности воспринимать природу человека в целом как положительную.

Выраженность признаков, сопровождающих основную психиатрическую симптоматику (нарушения сна; субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства; чрезмерная острота реакций на незначительные препятствия и неудачи; нарастающее переживание усиления рассеянности), связано с низкой ориентацией испытуемых лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) или



Примечание. Условные обозначения:

_____ $p < 0,05$ - положительная корреляционная связь;
 ----- $p < 0,05$ - отрицательная корреляционная связь

Рис. 6. Корреляционные связи между показателями самоактуализации личности и субъективного благополучия в выборке испытуемых с средним уровнем ощущения счастья.

дискретное восприятие своего жизненного пути, что, в свою очередь, что, в свою очередь, снижает значимость социального окружения (совместное решение проблем, переживание одиночества, отношение с семьей и друзьями).

Таким образом, корреляционный анализ Пирсона в выборке испытуемых второго кластера определил:

- неудовлетворенность жизнью, отсутствие положительных и выраженность отрицательных эмоций связаны с низким уровнем (или отсутствием) способности человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально - насыщенных контактов с людьми, а также отсутствие склонности у испытуемых второго кластера воспринимать природу человека в целом как положительную;
- выраженность *напряжённости и чувствительности* испытуемых данной выборки связаны с низким уровнем проявления (или отсутствия) ценностных ориентаций, присущих самоактуализирующейся личности, слабой гибкостью в реализации своих ценностей в поведении, а также неумении взаимодействовать с окружающими людьми, неспособности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, слабой сензитивности, низком самоуважении, самопринятии и неспособности воспринимать природу человека в целом как положительную;
- выраженность признаков, сопровождающих основную психиатрическую симптоматику (нарушения сна; субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства; чрезмерная острота реакций на незначительные препятствия и неудачи; нарастающее переживание усиления рассеянности), связано с низкой ориентацией испытуемых лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) или дискретное восприятие своего жизненного пути, что, в свою очередь, что, в свою очередь, снижает значимость социального окружения (совместное решение проблем, переживание одиночества, отношение с семьей и друзьями).

Факторизация показателей исследования в выборке испытуемых второго кластера определила также три весомых фактора с общей долей объяснимой дисперсии, равной 0,66, то есть объясняют 66% от общей дисперсии.

Как видно из Таблицы 2, первый фактор вообрал в свою структуру наибольшее количество показателей самоактуализации с большими факторными нагрузками.

Таблица 2

Эмпирическая структура субъективного ощущения благополучия и счастья испытуемых *второго кластера* со средним и пониженным уровнем ощущения счастья

Показатели исследования	Факторы		
	1	2	3
Ориентация во времени	-0,428	0,604	
Ценностные ориентации	-0,875		
Гибкость поведения	-0,853		
Сензитивность	-0,727	0,496	
Самопринятие	-0,952		
Самоуважение	-0,806		
Предст. о природе человека	-0,645	0,512	
Синергия	-0,643	0,554	
Принятие агрессии	-0,585	0,529	0,423
Контактность	-0,726		
Познавательные потребности	-0,895		
Креативность	-0,708		
Напряжен. и чувствительность	0,806		
Чувство беспокойства		-0,758	-0,617
Изменения настроения			-0,610
Значимость соц. окружения			-0,452
Самооценка здоровья		-0,430	-0,605
Степень удов. деятельностью		-0,477	-0,725
Уровень ощущения счастья	-0,638	-0,459	-0,499
Удельный вес фактора	10,0	8,9	4,6
Доля объяснимой дисперсии	0,37	0,15	0,14

В частности: *самопринятие* (-0,952), *познавательные потребности* (-0,895), *гибкость поведения* (-0,853), *ценностные ориентации* (-0,875), *креативность* (-0,708), *самоуважение* (-0,806), *сензитивность* (-0,727), *контактность* (-0,726), *представление о природе человека* (-0,645), *синергия* (-0,643), *принятие агрессии* (-0,585), *ориентация во времени* (-0,428), *чувство беспокойства* (0,806) и *уровень субъективного ощущения счастья* (-0,638).

Все перечисленные выше показатели самоактуализации имеют обратную связь с показателями *напряжённости и чувствительности* и *уровень субъективного ощущения счастья*. Поэтому, чем более выражены *напряженность и чувствительность* (субъективное переживание тяжести выполняемой работы; необходимость взаимодействовать с другими; потребность в уединении), тем меньше проявляются перечисленные показатели самоактуализации, тем меньше (или отсутствует) *уровень субъективного ощущения счастья*.

Первый фактор был назван как: *Фактор напряжённости и чувствительности, объясняющий слабый уровень самоактуализации и отсутствие субъективного ощущения счастья*.

Первый фактор показал долю объяснимой дисперсии, равную 0,37, то есть объясняет 37% от общей дисперсии.

Второй фактор вобрал в свою структуру следующие показатели самоактуализации личности: *ориентация во времени* (0,604), *сензитивность* (0,496), и *синергия* (-0,459), *представление о природе человека* (0,512), *синергия* (0,554), *принятие агрессии* (0,529), *признаков, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику* (субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства) – (-0,758), *самооценка здоровья* (-0,430) и *степень удовлетворенности повседневной деятельностью* (переживание скуки в повседневной деятельности, настроение по утрам, собственно удовлетворенность повседневной деятельностью) - (-0,477).

Поэтому, можно заключить, что чем более выражены признаки, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику (нарушения сна; субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства; чрезмерная

острота реакций на незначительные препятствия и неудачи; нарастающее переживание усиления рассеянности), тем меньше проявляются перечисленные показатели самоактуализации, тем меньше (или отсутствует) уровень *субъективного ощущения счастья*.

Второй фактор был назван как: *Фактор проявлений признаков, сопровождающих основную психиатрическую симптоматику, объясняющий отсутствие субъективного ощущения счастья и низкий уровень характеристик самоактуализирующейся личности*. Второй фактор показал долю объяснимой дисперсии, равную 0,15, то есть объясняет 15% от общей дисперсии.

Третий фактор был назван как: *Фактор низкой степени удовлетворенности повседневной деятельностью и отсутствия субъективного благополучия и ощущения счастья, объясняющие неспособность принимать своё раздражение и агрессивность как естественное проявление человеческой природы*.

Наибольший вклад в третий фактор внесли такие показатели, как: *степень неудовлетворённости повседневной деятельностью (-0,725), изменение настроения (-0,452), значимость социального окружения (-0,452), самооценка здоровья (-0,605), принятие агрессии (0,423) и субъективное ощущение счастья (-0,499)*.

Третий фактор имеет долю объяснимой дисперсии, равную 0,14, то есть объясняет 14% от общей дисперсии.

Таким образом, факторный анализ выявил три фактора:

1. *Фактор напряжённости и чувствительности, объясняющий слабый уровень самоактуализации и отсутствие субъективного ощущения счастья.*
2. *Фактор проявлений признаков, сопровождающих основную психиатрическую симптоматику, объясняющий отсутствие субъективного ощущения счастья и низкий уровень характеристик самоактуализирующейся личности.*

3. *Фактор низкой степени удовлетворенности повседневной деятельностью и отсутствия субъективного благополучия и ощущения счастья, объясняющие неспособность принимать своё раздражение и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.*

При сравнении факторных структур, полученных в выборках испытуемых первого и второго кластеров, выяснилось, что они различны.

Таким образом, была доказана гипотеза исследования о том, что эмпирическая структура субъективного благополучия и счастья будет иметь различия в выборках лиц зрелого возраста с разным уровнем выраженности субъективного ощущения благополучия и счастья.

Выводы

- I. Решая задачу исследования по составлению психологического «портрета» испытуемых зрелого возраста, была проведена описательная характеристика, которая отметила в целом по всей выборке испытуемых следующее:
- Испытуемые данной выборки характеризуют ценности, присущие самоактуализирующейся личности, выраженность склонности воспринимать природу человека в целом как положительную, высокая степень гибкости в реализации своих ценностей в поведении и взаимодействии с окружающими людьми. Они способны быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, стремятся к приобретению знаний об окружающем мире и ценят свои достоинства, а также положительные свойства характера и в целом уважают себя за них.
 - Они чувствительны, испытывают потребность взаимодействовать с другими, а также потребность в уединении. Они адекватно оценивают значимость социального окружения, предпочитают совместное решение проблем, значимость отношений в семье и с друзьями, хотя при этом отмечается значительное снижение оптимистического модуса восприятия.
 - Самооценка здоровья или общее переживание здоровья испытуемыми данной выборки отмечается на среднем уровне выраженности.
 - Выраженность субъективного ощущения счастья в целом по всей выборке испытуемых соответствует среднему уровню.
- II. На основе кластеризации данных исследования были выделены группы испытуемых с разным уровнем субъективного ощущения счастья и благополучия. Кластерный анализ позволил выявить группы испытуемых с разным уровнем *ощущения счастья*. Как видно из Рисунка 3, было получено два кластера: первый кластер включил в себя испытуемых с высоким и повышенным уровнем ощущения счастья, а второй со средним и пониженным уровнем.

- В первый кластер вошли испытуемые с высоким (20%) и повышенным (22%) уровнем субъективного ощущения счастья, то есть в диапазоне от 61 до 80 баллов.
- Второй кластер составили испытуемые со средним и пониженным уровнем счастья (42%), то есть в диапазоне от 40 баллов до 61 балла.

Для удобства проведения дальнейших анализов были отмечены два кластера: первый кластер составили 25 испытуемых с высоким и повышенным уровнем ощущения счастья, а второй кластер – 35 испытуемых со средним и пониженным уровнем ощущения счастья.

Чтобы определить детерминанты высокого уровня субъективного ощущения счастья в каждом кластере испытуемых был проведён корреляционный анализ, который позволил определить, за счёт каких характеристик самореализации и самоактуализации личности выражены субъективное ощущение благополучия и счастья.

III. Корреляционный анализ Пирсона выявил взаимосвязи показателей субъективного благополучия и ощущения счастья, опосредованные уровнем выраженности самореализации личности:

1. В выборке испытуемых ***первого кластера, отличающихся высоким и повышенным уровнем субъективного ощущения счастья:***
 - высокий уровень *субъективного ощущения счастья* у лиц зрелого возраста данной выборки определяет способность испытуемых жить «настоящим», то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, высокая степень гибкости в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию;
 - при высоком уровне выраженности субъективного ощущения счастья, выражено самоуважение как способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера и уважать себя за них, а также выраженность творческой направленности личности;
 - высокий уровень субъективного ощущения счастья связан с выраженностью способности человека к целостному восприятию мира и людей, со

- склонностью воспринимать природу человека в целом как положительную, а с выраженностью стремления к приобретению знаний об окружающем мире;
- при выраженности характеристик самоактуализации личности, и в первую очередь, ориентации во времени, ценностных ориентаций, присущих самоактуализирующейся личности, а также самоуважение и самопринятие будет отмечаться сниженный уровень или полное напряжённости, которая проявляется в субъективном переживании тяжести выполняемой работы и потребности в уединении;
 - субъективное переживание тяжести выполняемой работы, необходимость взаимодействовать с другими и потребность в уединении связаны с тем, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексировывает их;
 - при выраженности умения принимать своё раздражение как естественное проявление человеческой природы будет отсутствовать неадекватность самооценки своего здоровья;
 - чем выше способность жить «настоящим», умение переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, умение ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, и видеть свою жизнь целостной, тем выше удовлетворенность повседневной деятельностью.
2. В выборке испытуемых **второго кластера, отличающихся средним и пониженным уровнем субъективного ощущения счастья:**
- неудовлетворенность жизнью, отсутствие положительных и выраженность отрицательных эмоций связаны с низким уровнем (или отсутствием) способности человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально - насыщенных контактов с людьми, а также отсутствие склонности у испытуемых второго кластера воспринимать природу человека в целом как положительную;
 - выраженность *напряжённости и чувствительности* испытуемых данной выборки связаны с низким уровнем проявления (или отсутствия) ценностных ориентаций, присущих самоактуализирующейся личности, слабой гибкостью в реализации своих ценностей в поведении, а также неумении

взаимодействовать с окружающими людьми, неспособности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, слабой сензитивности, низком самоуважении, самопринятии и неспособности воспринимать природу человека в целом как положительную;

- выраженность признаков, сопровождающих основную психиатрическую симптоматику (нарушения сна; субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства; чрезмерная острота реакций на незначительные препятствия и неудачи; нарастающее переживание усиления рассеянности), связано с низкой ориентацией испытуемых лишь на один из отрезков временной шкалы (прошое, настоящее или будущее) или дискретное восприятие своего жизненного пути, что, в свою очередь, что, в свою очередь, снижает значимость социального окружения (совместное решение проблем, переживание одиночества, отношение с семьей и друзьями).

Таким образом, на выборках испытуемых первого и второго кластеров гипотеза исследования о том, что выраженность субъективного ощущения счастья имеет прямую связь с уровнем выраженности самореализации личности (чем выше уровень выраженности характеристик самореализации личности, тем более выражена степень субъективного благополучия и счастья), нашла своё подтверждение.

IV. Для решения задачи исследования по определению эмпирических структур субъективного благополучия и ощущения счастья в выборках лиц зрелого возраста с высоким и пониженным уровнем субъективного ощущения счастья, был проведён факторный анализ, который в каждой выборке испытуемых определил по три значимых фактора:

1. В выборке испытуемых *первого кластера, отличающихся высоким и повышенным уровнем субъективного ощущения счастья*:
 - *Симптомокомплекс характеристик самоактуализации, объясняющий высокий уровень субъективного ощущения счастья.*

- *Фактор способности жить «настоящим» и способности к целостному восприятию мира и людей, объясняющий высокий уровень субъективного ощущения счастья.*
- *Фактор субъективного переживания необходимости взаимодействия с другими людьми, объясняющий способность жить настоящим.*

Выявленные факторы в выборке испытуемых с высоким и повышенным уровнем субъективного ощущения счастья согласуются с моделью благополучия К. Рифф.

2. В выборке испытуемых ***второго кластера, отличающихся средним и пониженным уровнем субъективного ощущения счастья:***

- *Фактор напряжённости и чувствительности, объясняющий слабый уровень самоактуализации и отсутствие субъективного ощущения счастья.*
- *Фактор проявлений признаков, сопровождающих основную психиатрическую симптоматику, объясняющий отсутствие субъективного ощущения счастья и низкий уровень характеристик самоактуализирующейся личности.*
- *Фактор низкой степени удовлетворенности повседневной деятельностью и отсутствия субъективного благополучия и ощущения счастья, объясняющие неспособность принимать своё раздражение и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.*

Таким образом, была доказана гипотеза исследования о том, что эмпирическая структура субъективного благополучия и счастья будет иметь различия в выборках лиц зрелого возраста с разным уровнем выраженности субъективного ощущения благополучия и счастья.

Выявленные взаимосвязи согласуются с теоретическими положениями М. К. Бахаревой и Р. М. Шамионова о том, что субъективное благополучие человека складывается из следующих компонентов: личностного благополучия, физического и психологического здоровья, личностного роста.

Также, в ходе исследования, мы убедились, что уровень субъективного благополучия, счастья тесно связан с эмоциональной сферой личности.

Заключение

В данном исследовании были высказаны и получили подтверждение гипотезы:

1. выраженность ощущения счастья имеет прямую связь с уровнем выраженности самореализации личности (чем выше уровень выраженности характеристик самореализации личности, тем более выражена степень субъективного благополучия и счастья);
2. эмпирические структуры субъективного благополучия и счастья будут иметь различия в выборках лиц зрелого возраста с разным уровнем выраженности субъективного ощущения благополучия и счастья.

Использованные в практической части работы методики исследования показателей самореализации, субъективного ощущения благополучия и счастья показали свою удовлетворительную пригодность для диагностики.

Мы выяснили, что показатели субъективного ощущения благополучия и счастья связаны с проявлениями самореализации и самоактуализации личности в выборках испытуемых лиц зрелого возраста, различающихся уровнем субъективного ощущения счастья.

Мы убедились, что высокий уровень ощущения счастья и благополучия характеризует поведение человека, сопровождающееся характеристиками самоактуализации, как: *самопринятие, познавательные потребности, гибкость поведения, ценностные ориентации, креативность, самоуважение*, а также *сензитивность и контактность*.

В исследовании показано, что соотношение между исследуемыми параметрами самоактуализации и субъективного ощущения благополучия и счастья носит неслучайный, устойчивый характер.

Более устойчивой структурой обладают позитивный и негативный вид показателей самоактуализации, но в первом случае его значения являются высокими и положительными, во втором - низкими и отрицательными.

Принцип организации самореализации в целостную систему не только позволяет предсказывать различия в содержании итогового показателя

испытуемых, но и дает возможность прогнозировать те факторы и влияния, от которых в конечном итоге зависит уровень субъективного ощущения счастья, а также степень положительности показателей субъективного благополучия.

Всё вышеизложенное позволяет констатировать, что уровень субъективного благополучия в зрелом возрасте обусловлен особым взаимодействием внутренних психологических детерминант (компонентов самоактуализации) и внешних условий.

Конечно, многостороннее исследование структуры субъективного ощущения благополучия и счастья расширяет представления о свойствах личности зрелого возраста, и открывает новые возможности для различного рода психологических практик.

Результаты данного исследования согласуются с положениями М. К. Бахаревой и Р. М. Шамянова о том, что субъективное благополучие человека складывается из следующих компонентов: личностного благополучия, физического и психологического здоровья, личностного роста, а также согласуются с моделью благополучия К. Рифф, структура которой включает в себя: автономию, личностный рост, позитивные отношения с другими, жизненные цели и самопринятие.

Перспективными направлениями дальнейшего исследования субъективного ощущения благополучия и счастья, может быть изучение его специфики на других возрастных группах, отличающихся по состоянию здоровья, уровню интересов и ценностных ориентаций, устойчивости и адекватности самооотношения.

Библиографический список

1. *Адлер, А.* Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / Пер. с англ. А. Боковинова. — М.: Академический проект; Гаудеамус, 2015. - 240 с.
2. *Аквинский, Ф.* Сумма теологии. Часть 3. Вопросы 60-90 [Текст] / Ф. Аквинский; -Киев; Ника-Центр, 2015. - 504 с.
3. *Ананьев, Б.Г.* Психология и проблемы человекопознания. Избранные психологические труды, 3-е издание стереотипное [Текст] / Б.Г. Ананьев; -М.: МПСИ, 2008. - 432с.
4. *Ананьев, Б.Г.* Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев; СПб.: Питер, 2016. -288с.
5. *Аргайл, М.* Психология счастья [Текст] / М. Аргайл. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 271 с:
6. *Аристотель, Этика* [Текст] / Аристотель; — СПб.: Астрель 2012. — 492 с.
7. *Бахарева, Н.К.* Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Хабаровск, 2004. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com> (дата обращения: 04.03.2017), свободный. — Загл. с экрана.
8. Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <http://bse.sci-lib.com/>
9. *Братусь, Б.С.* Психология нравственного сознания в контексте культуры [Текст] / Б.С. Братусь - М.: Менеджер; Роспедагенство,1994. - 60 с.
- 10.*Брэдберн, Н.* Структура психологического благополучия [Текст] / Н. Брэдберн; — Ярославль: Инфра, 2005. — 13 с.
- 11.*Воюшина, Е.А.* О соотношении понятий «Самореализация», «Самоактуализация» и «Акме» 2016. №10. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-sootnesenii-ponyatiy-samorealizatsiya-samoaktualizatsiya-i-akme> (дата обращения: 03.05.2017), свободный. — Загл. с экрана.
- 12.*Герасимов, В. П.* Феноменология и онтология самореализации [Текст]/ В. П. Герасимов, О. А. Цветкова // ОНВ. - 2013. - №1 (115). - С.104-107.

13. *Гришина, Н.В.* Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // Психологические исследования. Т. 9, № 48. С. 10. [Электронный ресурс] – СПб., 2016. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/> (дата обращения 5.04.2017), свободный. – Загл. с экрана.
14. *Гурджиев, Г.И.* Ценностные ориентации личности. Методологические проблемы социальной психологии [Текст] / Г.И. Гурджиев: - М.: Наука, 2005.
15. *Джидарьян, И.А.* Проблема общей удовлетворенностью жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование [Текст] / И. А. Джидарьян, Е. В. Антонова. – М.: Ин-тут психологии РАН, 2009. – 19 с.
16. *Джидарьян И.А.* Психология счастья и оптимизма [Текст] / И.А. Джидарьян - М.: Институт психологии РАН, 2013. - 268 с.
17. *Динер Е.* Субъективное благополучие // Psychological Bulletin . - 1984. - № 95. - П. 542-575
18. *Забелина А.В.* Проблема самоактуализации личности [Электронный ресурс]. // 2013. №3 (7). Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/problema-samoaktualizatsii-lichnosti> (дата обращения: 02.05.2017).
19. *Зобов, Р.А.* Самореализация человека: введение в человекознание [Текст] / Р.А. Зобов, В.Н. Келасьев – СПб: Изд- во С.-Петерб. Ун-та, 2001. –280 с.
20. *Коростылева, Л.А.* Психология самореализации личности: брачно- семейные отношения [Текст] / Л.А.Коростылева – СПб., Изд-во СпбГУ, 2000.
21. *Коростылева, Л.А.* Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере [Текст] / Л.А.Коростылева – СПб.: Изд-во «Речь», 2005. – 224с.
22. *Кудинов, С.И.* Психодиагностика личности: учебн. пособие [Текст] / С.И. Кудинов, С.С. Кудинов. – Тольятти: ТГУ, 2012. –270 с.
23. *Кулюткин, Ю.Н.* Личность: внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды [Текст] / Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская. - СПб.: Тускарора, 1996. - 175с.
24. *Леонтьев, Д.А.* Современная психология мотивации [Текст] / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. - 343 с.

25. *Леонтьев, Д.А.* Внутренний мир личности / Психология в трудах отечественных и зарубежных психологов [Текст] / Д.А. Леонтьев - СПб; Питер, 2005.
26. *Мадди С.* Теории личности: сравнительный анализ [Текст] // С. Мадди Пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. - СПб.: Издательство "Речь", 2002. - 539 с.
27. *Маслоу, А.* Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу. СПб.: Питер, 2016. 400с.
28. *Мясищев, В.Н.* Психология отношений [Текст] / В.Н. Мясищев. М.: МПСИ, 2011, 400с.
29. *Петров, В.Г.* Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья [Текст] / Петров В.Г., Злыгостева К.В. // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. 2015. №4 (104) С.79-83.
30. *Пископнель, А.А.* От традиционных ценностей к уникальным смыслам. // Вопросы психологии [Текст], № 5, 2001.
31. *Пучкова, Г. Л.* Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. [Текст] / Г.Л. Пучкова Хабаровск, 2003. 24 с.
32. *Репецкий, Ю.А.* Рефлексивно-личностный подход к самоопределению как смыслодинамическому процессу //Рефлексивный подход к психологическому обеспечению образования [Текст] /Под ред. А. В.Карпова, И. Н.Семенова, В. К.Солондаева. / Репецкий Ю.А.,Семенов И.Н. М.- Ярославль. ИРПТиГО. 2004. С.65-77
33. *Роджерс, К.* К науке о личности //История зарубежной психологии (30-60-е гг. XX в.): [Текст]. М.: Издательство Московского университета, 1996. - 236с.
34. *Роджерс, К.* Несколько важных открытий //Гуманистическая и персональная психология [Текст]: хрестоматия /сост. К.В. Сельченков. / К. Роджерс - Мн.: Хорвест, М.: АСТ, 2015. - с. 6-18.
35. *Роджерс, К.* Клиентоцентрированная терапия: Психотерапия [Текст] / К. Роджерс - М.: АСТ, 2007. - 560с.

36. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии. [Текст] / С.Л. Рубинштейн
СПб.: Питер, 2015, 718с.
37. *Селигман, М.Э.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и
смысл жизни [Текст] / М.Э. Селигман - М.: София, 2006. - 368 с.
38. *Сенин, И.Г.* Этнические аспекты профессиональной деятельности психолога
[Текст] / Ярославль.: 2014. – 64 с.
39. *Сократ,* Новая философская энциклопедия.[Текст] — 2-е изд., испр. и
допол. — М.: Мысль, 2010. — Т. 1—4. — 2816 с.
40. *Творогова, Н.Д.* Духовное здоровье [Текст] / Н.Д. Творогова // Вестник
Университета Российской Академии Образования. - 2006. №4 - С. 44-53
41. *Торкунова, О.И.* Понимание счастья как созидательного и деятельностного
начала в психологии [Текст] / О.И. Торкунова, В. Н. Машин, А. А.
Свиридов // Территория науки. - 2014. - №5. - С.66-71.
42. *Фетискин, Н.П.* Шкала субъективного благополучия / Фетискин Н.П., Козлов
В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития
личности и малых групп. [Текст] – М., Изд-во Института Психотерапии.
2002. - 470с.
43. *Франкл, В.* Человек в поисках смысла. [Текст]. / В. Франкл. - М., Книга по
требованию, 2012. - 366с.
44. *Фрейд, З.* Психология бессознательного. [Текст] / З. Фрейд. – СПб.:Азбука,
2015. - 288с.
45. *Фромм, Э.* Психоанализ и этика (основы гуманистической характерологии)
[текст] / Э. Фромм – М., 1993.
46. *Шадрин, А.А.* Социально-психологические факторы социального
благополучия курсантов [Текст]: дис. канд. психов. наук: А.А. Шадрин:
Саратовский военный институт внутренних войск МВД России. - Саратов,
2015. -220с.
47. *Шамионов, Р.М.* Субъективное благополучие личности: психологическая
картина и факторы [Текст] / Р.М. Шамионов. - Саратов: Научная книга, 2008
-268с.

48. *Шумилов, Д.В.* Теоретический анализ категории неопределенности в научной литературе [Текст] // Педагогика и психология: актуальные проблемы исследований на современном этапе: сборник материалов 11-й международной научно-практической конференции., 24 июля 2016 г. - Махачкала: Издательство "Апробация", 2016 – С. 23-26
49. *Эвнина, К.Ю.* Структура ценностно-смысловой сферы личности в контексте позитивной психологии / К.Ю. Эвнина // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве [Текст]: сб. статей/ Составитель: Ю.В. Братчикова. - Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013. - С. 17-22
50. *Эриксон, Э.* Идентичность: Юность и кризис [Текст] / Э.Эриксон – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996 – 344с.
51. *Юнг, К.Г.* Очерки по психологии бессознательного [Текст] / К.Г. Юнг - М.: Когито-Центр, 2013. 352с.
52. *Ryff, C. D.* The structure of psychological well-being revisited. / C. D. Ryff, C. L. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – V. 69. – P. 719-727.

Приложение

Приложение 1

Таблица 1

Исходные данные результатов диагностики испытуемых
лиц зрелого возраста

№ п/п	Самоактуализационный тест							
	ОВ	ЦО	ГП	СЕН	СУ	СП	ПоПЧ	Синер.
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	9	14	14	9	10	15	4	5
2	9	6	1	4	7	11	2	2
3	6	9	9	8	8	9	4	2
4	6	9	9	8	8	9	4	2
5	5	13	13	8	11	14	8	5
6	8	16	10	7	12	11	7	6
7	10	9	15	5	7	12	5	3
8	7	12	9	7	6	13	5	4
9	9	14	14	9	10	15	4	5
10	7	10	11	5	7	4	3	2
11	9	12	13	6	11	13	6	3
12	8	16	10	7	12	11	7	6
13	8	12	9	7	11	15	4	5
14	5	13	13	8	11	14	8	5
15	9	14	14	9	10	15	4	5
16	7	10	11	5	7	4	3	2
17	7	10	13	7	7	5	7	4
18	4	11	3	6	5	6	8	5
19	7	12	9	7	6	13	5	4
20	9	14	14	9	10	15	4	5
21	5	5	9	12	13	8	2	8
22	5	15	8	5	11	5	7	3
23	8	9	13	6	7	8	2	3
24	5	13	13	8	11	14	8	5
25	5	12	12	7	6	8	6	2
26	7	10	11	5	7	4	3	2

27	9	11	14	4	9	10	4	4
28	9	14	14	9	10	15	4	5
29	10	11	14	6	8	14	7	5
30	5	16	13	10	11	7	8	5
31	7	11	11	6	10	6	5	4
32	5	13	9	8	9	10	4	3
33	7	8	15	8	7	13	5	3
34	9	9	15	8	9	10	5	2
35	6	14	10	9	11	10	8	5
36	12	15	16	6	10	16	7	5
37	9	15	15	7	13	15	6	5
38	8	15	15	7	8	9	8	7
39	9	10	14	7	11	12	1	2
40	9	9	9	8	10	9	4	3
41	7	13	13	8	12	7	6	4
42	10	12	17	9	7	14	6	6
43	7	12	12	6	11	15	7	4
44	10	12	17	10	7	15	11	6
45	9	10	5	17	12	5	8	10
46	5	16	13	10	11	12	6	4
47	5	14	12	3	7	9	7	5
48	9	12	13	6	9	12	5	4
49	9	9	13	7	6	9	4	4
50	12	17	16	6	11	13	6	6
51	9	14	14	9	10	15	4	5
52	5	5	9	12	13	8	2	8
53	5	15	8	5	11	5	7	3
54	8	9	13	6	7	8	2	3
55	5	13	13	8	11	14	8	5
56	5	12	12	7	6	8	6	2
57	7	10	11	5	7	4	3	2
58	9	11	14	4	9	10	4	4
59	9	14	14	9	10	15	4	5
60	10	11	14	6	8	14	7	5

**Продолжение таблицы исходных данных результатов диагностики испытуемых
лиц зрелого возраста**

№ п/п	САТ				Шкала субъективного благополучия						ООС	Кластер
	Паг.	Конт.	ПП	Кр.	НиЧ	ЧБ	ИН	ЗСО	СЗ	СУПД		
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	10	11	7	7	7	7	6	6	6	9	36	2
2	5	5	8	9	6	9	8	8	5	9	34	2
3	9	10	6	7	5	9	8	6	9	8	45	2
4	9	10	10	7	9	8	5	7	7	6	35	2
5	8	9	10	2	7	6	6	6	6	7	25	2
6	5	10	12	7	6	7	7	6	8	5	44	2
7	2	8	10	5	8	5	9	7	7	8	32	2
8	7	13	8	9	7	8	11	8	6	7	30	2
9	10	11	7	7	6	7	4	8	9	6	56	2
10	5	13	10	5	9	6	6	9	8	8	55	2
11	8	9	7	8	8	8	5	7	7	7	34	2
12	5	10	6	7	7	7	7	8	6	9	32	2
13	8	12	5	6	6	9	8	6	5	2	45	2
14	8	9	12	2	5	2	6	7	5	4	65	1
15	10	11	7	7	5	4	7	6	5	7	42	2
16	5	9	12	4	5	7	5	8	5	6	48	2
17	6	7	5	10	5	6	7	7	6	7	52	2
18	4	10	10	1	6	7	6	6	6	8	62	1
19	7	13	8	9	6	8	7	6	7	9	66	1
20	10	11	7	7	7	9	6	8	8	9	28	2
21	8	8	15	14	8	9	8	7	9	9	30	2
22	4	6	6	6	9	9	8	8	7	9	34	2
23	4	11	12	5	7	9	7	7	8	9	42	2
24	8	9	10	2	7	5	6	8	6	8	38	2
25	7	8	12	7	6	6	5	5	5	6	45	2
26	5	9	5	4	2	6	4	6	3	7	61	1
27	7	10	12	7	7	9	8	9	7	8	63	1
28	10	11	7	7	7	10	4	7	7	6	77	1
29	7	8	7	4	7	5	7	6	7	8	88	1

30	8	16	6	7	7	8	4	7	5	7	90	1
31	6	5	4	6	5	7	8	6	8	7	98	1
32	9	8	4	7	8	7	6	6	9	8	71	1
33	8	9	5	7	9	8	5	8	6	9	57	2
34	7	12	6	6	6	9	7	6	7	8	77	1
35	10	9	7	6	7	8	8	7	7	6	65	1
36	10	9	5	10	7	6	7	5	8	8	48	2
37	9	11	7	8	8	8	7	7	7	7	54	2
38	10	10	8	7	9	8	5	8	6	9	62	1
39	11	9	4	6	6	9	7	6	7	8	68	1
40	7	7	6	4	7	8	8	7	7	6	74	1
41	9	16	6	2	7	6	7	5	8	8	78	1
42	11	15	6	9	8	8	7	7	7	7	43	2
43	7	7	3	5	7	7	6	6	6	9	58	2
44	6	15	6	9	6	9	8	8	5	9	77	1
45	13	10	6	4	5	9	8	6	9	8	88	1
46	13	11	4	10	9	8	5	7	7	6	90	1
47	5	8	3	7	7	6	6	6	6	7	98	1
48	11	9	4	6	6	7	7	6	8	5	57	2
49	11	9	6	4	8	5	9	7	7	8	85	1
50	9	12	4	8	7	8	11	8	6	7	20	2
51	10	11	7	7	4	7	5	5	6	6	46	2
52	8	8	15	14	7	8	7	6	8	7	38	2
53	4	6	6	6	7	8	5	8	7	5	46	2
54	4	11	12	5	8	8	6	8	5	6	55	2
55	8	9	10	2	6	8	7	6	5	8	56	2
56	7	8	12	7	9	9	8	5	6	6	68	1
57	5	9	5	4	7	8	7	6	8	7	48	2
58	7	10	12	7	7	8	5	8	7	5	63	1
59	10	11	7	7	8	8	6	8	5	6	72	1
60	7	8	7	4	6	8	7	6	5	8	64	1

Примечание. Условные обозначения: по графе «кластер»:

1 кластер – 25 испытуемых с высоким и повышенным уровнем ощущения счастья;

2 кластер – 35 испытуемых со средним и сниженным уровнем ощущения счастья;

Таблица 2

Структурные значения распределения показателей исследования
в целом по всей выборке испытуемых лиц зрелого возраста

Показатели исследования	Кол. исп.	Среднее значен.	Миним. значен.	Максим. значение	Станд. отклон.
Ориентация во времени	60	7,85000	3,00000	11,00000	2,81536
Ценност. ориентации	60	11,06667	7,00000	15,00000	2,73004
Гибкость поведения	60	9,11667	1,00000	19,00000	2,69075
Сензитивность	60	5,28333	3,00000	8,00000	1,59546
Самопринятие	60	5,60000	1,00000	10,00000	2,64383
Самоуважение	60	8,71667	4,00000	13,00000	2,82898
Предст. о природе чел.	60	10,28333	5,00000	17,00000	3,29916
Синергия	60	5,21667	3,00000	7,00000	1,30308
Принятие агрессии	60	3,26667	1,00000	5,00000	1,53895
Контактность	60	7,78333	4,00000	12,00000	2,68765
Познават. потребности	60	8,76667	4,00000	12,00000	2,22746
Креативность	60	4,70000	1,00000	7,00000	1,78791
Напряжен. и чувствит.	60	4,56667	1,00000	10,00000	1,97756
Чувство беспокойства	60	6,15000	1,00000	9,00000	1,86697
Изменения настроения	60	5,21667	2,00000	11,00000	1,72805
Значимость соц. окруж.	60	5,16667	2,00000	8,00000	1,92369
Самооценка здоровья	60	5,11667	1,00000	9,00000	1,79540
Степень удов. деятельн	60	4,26667	0,00000	9,00000	2,35686
Уровень счастья	60	55,96667	20,00000	98,00000	12,36445

**Матрица корреляций между показателями исследования в целом по всей
выборке лиц зрелого возраста**

Marked correlations are significant at $p < 0,05$; $N=60$

№	Самоактуализационный тест													Шкала субъективного благополучия					
п/п	ОВ	ЦО	ГП	СЕН	СУ	СП	ПоПЧ	Синер.	Паг.	Кон.	ПП	Креат.	Нич	ППС	ИН	ЗСО	СЗ	СУПД	ОС
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	1																		
2	0,44	1																	
3	0,51	0,65	1																
4	-0,03	0,52	0,75	1															
5	0,2	0,8	0,76	0,74	1														
6	0,22	0,74	0,65	0,66	0,87	1													
7	0,15	0,3	0,83	0,87	0,6	0,45	1												
8	0,72	0,69	0,48	0,04	0,52	0,34	0,14	1											
9	0,39	0,75	0,3	0,04	0,56	0,34	-0,08	0,83	1										
10	0,02	0,45	0,61	0,63	0,73	0,54	0,69	0,39	0,33	1									
11	0,38	0,74	0,76	0,63	0,86	0,63	0,58	0,54	0,55	0,58	1								
12	0,32	0,66	0,38	0,4	0,76	0,64	0,24	0,55	0,62	0,44	0,79	1							
13	-0,23	0,39	0,37	0,52	0,37	0,39	0,25	-0,03	0,16	0,17	0,13	0,08	1						
14	-0,11	-0,07	0,05	0,04	0,06	-0,02	0,11	-0,01	-0,03	0,18	0,06	-0,03	0,07	1					
15	0	0,04	0,01	0,06	0,04	0,08	-0,01	-0,06	0,02	0,02	0,05	0,09	0,23	0,22	1				
16	0,14	0,05	0,09	-0,05	-0,06	-0,09	0	0,15	0,1	-0,1	-0,09	-0,17	0,15	0,13	0,38	1			

17	-0,08	0,04	0,07	0,15	0,03	-0,03	0,13	-0,07	-0,02	0,09	0,06	-0,04	0,17	0,42	0,35	0,16	1		
18	-0,18	-0,05	-0,04	0,05	0,07	0,05	0,02	-0,08	0,01	0,16	0,01	0,05	0,17	0,71	0,55	0,16	0,54	1	
19	-0,06	-0,1	-0,03	0,03	-0,07	0	0,07	-0,08	-0,17	0,07	-0,14	-0,12	-0,02	0,21	0	0,19	0,15	0,22	1

Продолжение приложения 3

Матрица корреляций между показателями исследования в выборке лиц зрелого возраста **первого кластера**

Marked correlations are significant at $p < 0,05$; $N=25$

№	Самоактуализационный тест													Шкала субъективного благополучия					
п/п	ОВ	ЦО	Г П	СЕ Н	С У	С П	По ПЧ	Си нер .	Паг .	Ко н.	ПП	Кр еат.	Ни Ч	П П С	И Н	ЗС О	СЗ	СУ ПД	О С
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	1																		
2	0,36	1,00																	
3	0,53	0,64	1,00																
4	-0,07	0,59	0,70	1,00															
5	0,21	0,81	0,78	0,77	1,00														
6	0,25	0,75	0,61	0,62	0,87	1,00													
7	0,18	0,31	0,82	0,82	0,64	0,40	1,00												
8	0,71	0,63	0,54	0,06	0,54	0,41	0,21	1,00											
9	0,37	0,77	0,42	0,16	0,61	0,42	0,05	0,83	1,00										
10	0,08	0,43	0,57	0,55	0,74	0,56	0,65	0,41	0,39	1,00									
11	0,36	0,73	0,83	0,78	0,83	0,60	0,74	0,44	0,47	0,61	1,00								
12	0,38	0,67	0,48	0,55	0,77	0,72	0,41	0,53	0,53	0,55	0,74	1,00							

Матрица корреляций между показателями исследования в выборке лиц зрелого
возраста **второго кластера**

Marked correlations are significant at $p < 0,05$; N=35

[illegible]

9	0,4 5	0,7 4	0, 23	-0, 04	0,5 2	0,2 9	-0, 14	0,8 5	1,0 0										
10	-0,0 3	0,4 6	0, 63	0, 68	0,7 3	0,5 3	0,7 2	0,3 7	0,3 0	1,0 0									
11	0,4 3	0,7 4	0, 73	0, 56	0,8 9	0,6 6	0,5 1	0,6 0	0,5 9	0,5 6	1, 00								
12	0,3 0	0,6 6	0, 33	0, 31	0,7 6	0,5 9	0,1 5	0,5 7	0,6 8	0,3 7	0, 82	1,00							
13	-0,0 4	0,4 3	0, 37	0, 53	0,3 4	0,4 5	0,3 4	0,0 0	0,1 0	0,2 1	0, 13	0,05	1,0 0						
14	-0,1 9	-0,1 0	0, 09	0, 02	0,0 5	-0, 10	0,1 1	-0, 03	0,0 1	0,1 2	0, 05	-0,1 5	0,1 9	1,0 0					
15	-0,3 5	0,1 8	0, 02	-0, 07	0,0 5	0,1 3	-0, 17	0,1 0	0,1 9	-0, 16	0, 11	0,21	0,3 0	0,1 5	1,0 0				
16	0,3 8	0,1 1	0, 16	-0, 07	-0,0 3	-0, 05	0,0 1	0,2 2	0,1 4	-0, 05	-0, 01	-0,1 2	0,1 5	0,1 9	0,3 4	1,0 0			
17	-0,1 0	0,1 3	0, 07	0, 11	0,0 7	-0, 03	0,0 8	0,0 8	0,1 5	0,1 9	0, 05	-0,0 4	0,3 3	0,5 0	0,2 0	0,1 3	1, 00		
18	-0,1 4	0,0 8	0, 09	0, 11	0,1 5	0,0 2	0,0 6	0,0 0	0,1 9	0,1 4	0, 17	0,08	0,3 0	0,7 6	0,4 2	0,1 2	0, 58	1,00	
19	-0,1 9	0,0 5	0, 19	0, 25	0,2 3	0,0 5	0,3 3	0,0 8	0,0 3	0,4 4	0, 19	0,03	-0,0 6	0,2 9	-0, 14	0,1 6	0, 26	0,29	1

Таблица 3

Эмпирическая структура субъективного ощущения счастья
испытуемых **первого кластера**

Показатели исследования	Факторы		
	1	2	3
Ориентация во времени	0,424	-0,519	-0,626
Ценностные ориентации	0,842	0,131	0,131
Гибкость поведения	0,863	0,011	-0,078
Сензитивность	0,754	-0,430	0,355
Самопринятие	0,956	-0,125	0,149
Самоуважение	0,800	-0,107	0,096
Предст. о природе человека	0,698	-0,341	0,010
Синергия	0,651	-0,459	-0,348
Принятие агрессии	0,648	0,376	-0,010
Контактность	0,720	-0,285	-0,088
Познавательные потребности	0,903	-0,058	-0,018
Креативность	0,808	0,007	-0,119
Напряжен. и чувствительность	0,255	-0,239	0,809
Чувство беспокойства	0,096	-0,509	-0,499
Изменения настроения	-0,027	-0,841	-0,156
Значимость соц. окружения	-0,113	-0,240	0,009
Самооценка здоровья	-0,036	-0,659	-0,287
Степень удов. деятельностью	-0,116	-0,750	-0,405
Уровень счастья	0,676	-0,431	0,318
Удельный вес фактора	10,3	7,2	1,93
Доля объяснимой дисперсии	0,38	0,17	0,10

Таблица 4

Эмпирическая структура субъективного ощущения счастья
испытуемых **второго кластера**

Показатели исследования	Факторы		
	1	2	3
Ориентация во времени	-0,428	0,604	-0,144
Ценностные ориентации	-0,875	0,294	-0,107
Гибкость поведения	-0,853	-0,169	0,172
Сензитивность	-0,727	-0,496	0,371
Самопринятие	-0,952	-0,042	0,112
Самоуважение	-0,806	-0,03	0,222
Предст. о природе человека	-0,645	-0,512	0,384
Синергия	-0,643	0,554	-0,268
Принятие агрессии	-0,585	0,529	-0,423
Контактность	-0,726	-0,34	0,194
Познавательные потребности	-0,895	0,145	0,008
Креативность	-0,708	0,386	-0,033
Напряжен. и чувствительность	0,806	-0,369	-0,194
Чувство беспокойства	0,063	-0,758	-0,617
Изменения настроения	0,132	0,111	-0,61
Значимость соц. окружения	0,088	0,029	-0,452
Самооценка здоровья	0,162	-0,43	-0,605
Степень удов. деятельностью	0,194	-0,477	-0,725
Уровень ощущения счастья	-0,638	0,459	-0,499
Удельный вес фактора	10,0	8,9	4,6
Доля объяснимой дисперсии	0,37	0,15	0,14