

Министерство здравоохранения Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ И КУРОРТОЛОГИИ»
(ФГБУ «НМИЦ РК» Минздрава России)

О. И. Одарущенко, А. В. Шакула

ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРОГРАММАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

ББК 88.53
УДК 159.9.61
О 40

DOI: 10.30826/94588-255-3

Рецензенты:

Л. Д. Сыркин — доктор психологических наук, профессор кафедры психологического образования, заведующий кафедрой психологического образования (ГОУ ВО МО «ГСГУ»)

Г. О. Самсонова — доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник отдела медицинской реабилитации ГАУЗ «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения г. Москвы»

Одарущенко О. И., Шакула А. В.

О 40 Оценка эмоционального благополучия в программах психологической реабилитации. — М.: ТОРУС ПРЕСС, 2019. — 80 с.: ил.

ISBN 978-5-94588-255-3

Монография отражает результаты исследований авторов по проблеме эмоционального благополучия человека, содержит описание диагностического инструментария, использованного для изучения связи эмоционального благополучия и психического здоровья, а также результаты обследования. В монографии представлена авторская методика оценки эмоционального благополучия человека, позволяющая определить факторы риска для психического здоровья и коррекционные мишени для персонализированного воздействия на показатели эмоционально-личностной сферы.

Материалы и результаты исследования, представленные в работе, могут быть полезны в организации психологической реабилитации в образовательных и лечебных учреждениях любого типа.

Издание предназначено для студентов, аспирантов, научных сотрудников и психологов, занимающихся вопросами диагностики и коррекции психического здоровья.

ББК 88.53

ISBN 978-5-94588-255-3

© Одарущенко О. И., 2019
© Шакула А. В., 2019
© Оформление, дизайн —
ТОРУС ПРЕСС, 2019

Содержание

Введение	4
Глава 1. Проблема эмоционального благополучия в психологии: теоретические подходы	5
Глава 2. Способ оценки эмоционального благополучия	10
2.1 Организация и дизайн исследования	10
2.2 Исследование компонентов психически здоровой личности	11
2.3 Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоцио- нального благополучия с показателями психическо- го здоровья человека	37
2.4 Методика оценки эмоционального благополучия здорового человека	53
Заключение	71
Приложение	74
Литература	77

Введение

Взаимосвязь эмоционально-личностного компонента психики и соматопсихогенных, психосоматических реакций делает целесообразным включение в программы психологической реабилитации диагностику и коррекцию эмоционального благополучия пациентов. Это связано с тем, что снижение функциональных резервов организма может привести к изменению ряда эмоционально-личностных показателей, что неизбежно отражается на эмоциональном благополучии и качестве жизни человека. В частности, происходит усиление психоэмоциональной напряженности, становятся выраженными коммуникативные нарушения, снижаются адаптационные резервы человека и уровень субъективного комфорта, что в целом приводит к ухудшению эмоционального благополучия, являющегося одним из интегральных показателей психического здоровья.

Диагностика эмоционального благополучия позволяет сформировать дифференцированные тренинговые программы, направленные на снижение психоэмоционального напряжения (ПЭН), коррекцию показателей эмоционально-личностной сферы. Диагностическая деятельность осуществляется с помощью авторской методики, получившей авторское свидетельство № 21681 («Тест на эмоциональное благополучие», дата регистрации 2016 г.) (см. приложение) и представленной на ВДНХ (май 2016 г.). Использование методики с целью обнаружения мишеней коррекционной работы позволяет сформировать стратегии совладающего поведения, ведет к персонализации восстановительной коррекции, что и определяет возможность включения данного способа оценки эмоционального благополучия в программы психологической реабилитации.

Проблема эмоционального благополучия в психологии: теоретические подходы

*«Не ум главное, а то, что направляет его, —
натура, сердце, благородные свойства, развитие».*

Ф. М. Достоевский [1, с. 221]

В отечественной психологической литературе явление «эмоционального благополучия» часто не имеет самостоятельного научного статуса. Его употребляют в качестве синонима таких понятий, как «психологическое здоровье», «психическое здоровье», «эмоциональный комфорт», «позитивное эмоциональное состояние» и т. д. Чаще эмоциональное благополучие представляют как эмоциональный компонент субъективно переживаемого психологического благополучия [2], таким образом, подчеркивая важную роль эмоционального благополучия для внутреннего мира человека.

Современные исследования, тем не менее, предлагают различные модели психологического благополучия [3–5], проявляя заслуженный интерес к феномену «благополучие», тем более что термин «благополучие» взят Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в качестве основного для определения здоровья (здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков).

В отечественной психологии интерес представляет, с нашей точки зрения, позиция Л. В. Куликова, рассматривающего эмоциональное благополучие как эмоциональный компонент субъективного благополучия [2]. Автор выделяет следующие составляющие субъективного благополучия: социальное благополучие

(удовлетворенность индивида своим социальным статусом и состоянием общества; удовлетворенность межличностными связями и статусом в микросоциальном окружении и т. д.); духовное благополучие (осознание и переживание смысла своей жизни); физическое благополучие (хорошее физическое самочувствие, ощущение здоровья); материальное благополучие (удовлетворенность материальной стороной своего существования); психологическое благополучие (гармония личности, внутреннее равновесие), подчеркивает условность выделения составляющих и определяет два основных компонента когнитивный (представления об отдельных сторонах бытия) и эмоциональный (доминирующий чувственный тон отношений к этим сторонам). По мнению Л. В. Куликова, именно эмоциональное благополучие будет определять такие характеристики психического состояния, как бодрость, раскованность, спокойствие и удовлетворенность, именно эти характеристики способствуют успешной учебной деятельности детей в школе, а значит, предотвращают негативные тенденции в их развитии, решают задачи профилактики аддиктивного и делинквентного поведения в образовательных организациях.

Мы будем определять эмоциональное благополучие как ощущение и переживание эмоционального комфорта–дискомфорта (мне хорошо – мне плохо) в тех или иных подсистемах организма или всего организма, а при анализе эмоционального благополучия внимание будем уделять проблеме адаптации к условиям социума [6–8].

Особенности развития современного человека таковы, что постоянно растет его эмоциональное неблагополучие на разных этапах онтогенеза. Это подтверждают такие феномены, как «неадаптированный ребенок», «созависимые взрослые», «делинквентные подростки», явление «бордерлайн». Современная психология должна обеспечить самого человека и специалистов, осуществляющих медико-психолого-педагогическое сопровождение, такими средствами диагностики и коррекции нежелательных тенденций в поведении, чтобы он был благополучен и здоров, эффективно осуществлял учебные и профессиональные задачи.

Основатель гуманистической психологии Абрахам Маслоу связывает эмоциональный благополучие с потребностью в безопасности. Удовлетворение потребности в безопасности продуцирует чувство благополучия, а для его удовлетворения очень важным условием является стабильное окружение [9].

Таким образом, в анализе эмоционального благополучия значительное внимание авторы уделяют проблеме социально-психологической адаптированности личности, рассматривают его как способность гибко приспосабливаться к условиям социальной практики (коллективу студентов в образовательной организации, коллективу коллег в условиях профессиональной деятельности), связывают с душевным здоровьем.

Следует также подчеркнуть, что чаще авторы как в зарубежной, так и в отечественной психологии различают понятия «психологическое благополучие» и «психическое здоровье», огромное внимание уделяют именно переживанию психологического благополучия, что несомненно свидетельствует о важности анализа именно эмоциональной составляющей субъективно переживаемого психологического благополучия [10].

Мы предлагаем эмоциональное благополучие личности понимать как достаточно сложный интегративный феномен, удовлетворенность собственной жизнью, выделяя в субъективном благополучии эмоциональный компонент — основной обобщающий критерий (ОК) психически здоровой личности.

Учитывая все вышесказанное, мы определяем эмоциональное благополучие личности как интегральный показатель степени реализованности человеком основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), субъективно выражающийся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью. Такой подход к изучению эмоционального благополучия дает возможность проводить диагностику и коррекцию особенностей психического здоровья, осуществлять персонифицированный подход к пациенту в период восстановительной коррекции и реабилитации, решать практические задачи психологического сопровождения в образовательных организациях.

Исследование, проведенное на базе кафедры психологического образования ГОУ ВО МО «ГСГУ», позволяет говорить о структуре эмоционального благополучия здорового человека с характеристикой 9 его определяющих параметров [7]. Такими факторами риска для эмоционального благополучия являются:

- (1) интернальность в области семейных отношений, означающую ответственность за события в семейной жизни;
- (2) контактность, означающую способность устанавливать глубокие отношения с другими;
- (3) субъективное благополучие, означающее несклонность жаловаться на недомогания;
- (4) креативность, означающую высокую творческую направленность в деятельности;
- (5) самопринятие, означающее способность принимать себя с недостатками и слабостями;
- (6) гибкость поведения как способность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию;
- (7) индекс нравственности как состояние нравственной сферы;
- (8) зрелость личности как ответственность;
- (9) самоуважение.

Именно эти факторы могут способствовать снижению качества здоровья и росту заболеваемости по группе невротических заболеваний, связанных со стрессом и соматоформных расстройств, а также различных донологических (преморбидных) отклонений в состоянии здоровья человека, проявляющихся в форме неспособности устанавливать глубокие отношения с другими, склонности жаловаться на недомогания, снижении способности быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, безразличии к значимым событиям в жизни и многих других социально-психологических феноменах, которые диагностируют врачи (неврологи и психиатры) и психологи.

Мы предлагаем для диагностики и коррекции эмоционального благополучия авторскую методику оценки эмоционального благополучия здорового человека «Тест на эмоциональное благополучие» (см. приложение), которая разработана, главным образом, для прикладных исследований с учетом опыта применения таких широко распространенных опросников, как «Оценка

уровня самоактуализации личности» Э. Шострома, «Шкала субъективного благополучия» М. В. Соколова, «Аутоаналитический опросник здоровой личности» В. А. Ананьева, «Метод диагностики уровня субъективного контроля (локус контроля)» Дж. Роттера (в адаптации Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинада) [11, 12].

Методика состоит из 9 субтестов, определяющих следующие параметры эмоционального благополучия здорового человека:

- (1) интернальность в области семейных отношений;
- (2) контактность;
- (3) субъективное благополучие;
- (4) креативность;
- (5) самопринятие;
- (6) гибкость поведения;
- (7) индекс нравственности;
- (8) зрелость личности;
- (9) самоуважение.

Именно эти показатели определяют профиль психически здоровой личности, позволяют оценить эмоциональное благополучие человека и определить направления профилактической и восстановительной работы с ним психолога.

ГЛАВА 2

Способ оценки эмоционального благополучия

2.1 Организация и дизайн исследования

Цель исследования: разработать методику оценки эмоционального благополучия на основе выделения психологических факторов, влияющих на уровень психического здоровья человека.

В исследовании приняли участие 158 чел. Среди участников исследования были три возрастные группы:

- I возрастная группа — студенты Государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» (ГАОУ ВПО «МГОСГИ») (18–21 год);
- II возрастная группа — работники ГАОУ ВПО «МГОСГИ» (22–34 года);
- III возрастная группа — работники ГАОУ ВПО «МГОСГИ» (35 и более лет).

В работе психическое здоровье оценивалось:

- на уровне психических процессов и состояний: методика экспресс-диагностики уровня ПЭН и его источников (О. С. Копина, Е. А. Суслова, Е. В. Заикин) [12], шкала радости/депрессии М. Аргайла, шкала оценки уровня ситуационной тревожности Ч. Спилберга, опросник общего здоровья Д. Голдберга [12];
- на уровне психических свойств личности: оценка уровня самоактуализации личности Э. Шострома, шкала субъективного благополучия М. В. Соколова, метод диагнос-

тики уровня субъективного контроля (локус контроля), ориентировочная оценка эмоционального благополучия В. А. Ананьева, личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора (в модификации В. Г. Норакидзе) [12];

- на социальном и духовном уровнях: Торонтонская алекситимическая шкала, ориентировочное отношение к смерти, аутоаналитический опросник здоровой личности В. А. Ананьева, ориентировочная оценка здорового поведения, метод исследования нравственной сферы личности (автор Е. К. Веселова) [11].

Психодиагностическое обследование проводилось с соблюдением требований этических норм и информированного согласия пациентов.

2.2 Исследование компонентов психически здоровой личности

Для изучения психически здоровой личности на уровне психических процессов и состояний использовалась методика экспресс-диагностики уровня ПЭН, которая является формой представленности в сознании личностного смысла происходящих в жизни человека событий и отражает степень удовлетворенности его потребностей. Испытуемые самостоятельно отвечали на вопросы опросника в течение 30 мин. Форма обследования — групповая.

Методика позволяет определить, как оценивают испытуемые свое здоровье, насколько выражены признаки психосоциального стресса, изучить удовлетворенность жизнью, условиями жизни, удовлетворенность основных жизненных потребностей.

При изучении показателей ПЭН получены следующие результаты. Большая часть студентов (I возрастная группа), а именно: 71% обследуемых оценивают уровень своего здоровья, как очень высокий, 28% студентов оценивают уровень своего здоровья как высокий и лишь 1% студентов оценивают уровень своего здоровья как низкий. Работающие (их две возрастные группы: 22–34 года и 35 и более лет) имеют следующие результаты. Во II возрастной группе (22–34 года) 38% обследуемых

оценила уровень своего здоровья как очень высокий, 54% — как высокий, 8% — как средний с тенденцией к высокому. В III возрастной группе (≥ 35 лет) 38% — как очень высокий, 60% — как высокий, 2% — как средний с тенденцией к высокому.

Оценка психосоциального стресса дала следующие показатели: 41% студентов (I возрастная группа) испытывают средний уровень психосоциального стресса с тенденцией к высокому, 34% студентов — средний уровень с тенденцией к низкому, 12% — высокий уровень стресса, 4% — очень высокий и 9% — низкий уровень. В первой группе работников (II возрастная группа) очень высокий уровень выраженности психосоциального стресса имеют 15% обследуемых, 15% — средний с тенденцией к высокому, 24% — средний с тенденцией к низкому, 46% — низкий. Во второй группе работников (III возрастная группа) очень высокий уровень психосоциального стресса у 10% испытуемых, средний с тенденцией к высокому — у 20%, средний с тенденцией к низкому — у 48%, низкий — у 22% работников.

Высокий уровень удовлетворенности жизнью имеют 8% студентов, очень высокий — 2%, средний уровень с тенденцией к высокому — 13%, средний уровень с тенденцией к низкому — 33%, низкий уровень удовлетворенности жизнью — 34%. В первой группе работников высокий уровень удовлетворенности жизнью у 23% обследуемых, 15% — средний с тенденцией к высокому, 62% — средний с тенденцией к низкому. Во второй группе работников высокий уровень удовлетворенности жизнью у 5% испытуемых, средний с тенденцией к высокому — у 18%, 52% имеют среднюю с тенденцией к низкому удовлетворенность жизнью и 25% имеют низкий уровень удовлетворенности.

Высокую удовлетворенность условиями жизни показали 82% студентов, очень высокую — 5%, средний уровень с тенденцией к высокому — 11%, средний уровень с тенденцией к низкому — 2%. В первой группе работников очень высокий уровень удовлетворенности условиями жизни имеют 16% обследуемых, 30% — высокий уровень, 30% — средний с тенденцией к высокому, 8% — средний с тенденцией к низкому, 16% — низкий уровень удовлетворенности условиями жизни. Во второй группе работников у 25% испытуемых очень высокий уровень удовле-

творности условиями жизни, 30% — средний с тенденцией к высокому, 10% — средний с тенденцией к низкому и 5% испытуемых имеют низкий уровень удовлетворенности условиями жизни.

Высокий уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей — у 35% студентов, очень высокий — у 6%, средний уровень с тенденцией к высокому — у 42%, средний уровень с тенденцией к низкому — у 12%, низкий уровень — у 5%. В первой группе работающих высокий уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей имеют 15% обследуемых, 15% — средний с тенденцией к высокому, 24% — средний с тенденцией к низкому, 46% — низкий. Во второй группе работников очень высокий уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей у 30% испытуемых, высокий — у 25%, средний с тенденцией к высокому — у 20%, средний с тенденцией к низкому — у 17%, 8% испытуемых имеют низкий уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей. Данные по этой методике представлены в табл. 1.

Таким образом, можно говорить о том, что на уровне психических процессов и состояний большинство испытуемых, среди них студенты и работающие, оценивают свое здоровье как высокое и очень высокое (99% — I возрастная группа (студенты), 92% — II возрастная группа (работники), 98% — III возрастная группа (работники)), при этом испытывают средний уровень психосоциального стресса, т.е. имеют резервы для преодоления психосоциального стресса, 43% I возрастной группы, 70% — II возрастной группы, 70% — III возрастной группы, удовлетворены условиями жизни 98% — I, 76% — II и 70% — III возрастных групп, удовлетворены основные жизненные потребности у 83% — I, 30% — II и 75% — III возрастных групп, но нет удовлетворенности жизнью (имеют низкие показатели) 68% — I, 62% — II и 78% — III возрастных групп.

Результаты позволяют говорить о том, что больше всего счастливы, удовлетворены жизнью, по определению субъективно психологически благополучны [2,4] испытуемые II возрастной группы (22–34 года) (38% испытуемых имеют высокие и средние показатели).

Таблица 1 Показатели психоэмоционального напряжения

Параметры	Уро- вень	Относительная частота, %		
		I возраст- ная группа (18–21 год)	II возраст- ная группа (22–34 года)	III возраст- ная группа (≥ 35 лет)
Самооценка здоровья	1	0	0	0
	2	1	0	0
	3	0	8	2,5
	4	28	54	60
	5	71	38	37,5
Психо- социальный стресс	1	9	46	22,5
	2	34	24	47,5
	3	41	15	20
	4	12	0	0
	5	4	15	10
Удовлетво- ренность жизнью	1	34	0	25
	2	33	62	52,5
	3	13	15	17,5
	4	8	23	5
	5	2	0	0
Удовлетво- ренность условиями жизни	1	0	16	5
	2	2	8	10
	3	11	30	30
	4	82	30	30
	5	5	16	25
Удовлетво- ренность основных жизненных потребностей	1	5	46	7,5
	2	12	24	17,5
	3	42	15	20
	4	35	15	25
	5	6	0	30

Используя шкалу радости/депрессии М. Аргайла, мы имели возможность говорить о психоэмоциональном состоянии испытуемых на момент обследования [12]. Получены следующие результаты: в I возрастной группе (студенты) очень высокий уровень радости на момент обследования имели 39%, средний уровень с тенденцией к высокому — 13%, средний уровень — 34%, средний уровень с тенденцией к низкому — 1%, низкий — 4%. Во II возрастной группе у 15% испытуемых очень высокий

Таблица 2 Показатели психоэмоционального состояния по шкалам радости/депрессии

Уровень	Относительная частота, %		
	I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
1	4	0	2,5
2	10	31	10
3	34	54	67,5
4	13	0	20
5	39	15	0

уровень, у 54% — средний с тенденцией к высокому, у 31% — средний с тенденцией к низкому.

Результаты исследования психоэмоционального состояния по шкалам радости/депрессии, представленные в табл. 2, позволяют говорить о том, что эмоциональное состояние испытуемых не повлияло на результаты обследования.

Изучая наличие эмоционального напряжения, беспокойства, тревоги и озабоченности, мы использовали методику оценки уровня ситуационной тревожности Ч. Спилбергера и Ю. Ханина [12].

Результаты оценки уровня ситуационной тревожности свидетельствуют о том, что у обследованных студентов (I возрастная группа) очень высокий уровень ситуационной тревожности имеют 8%, высокий уровень — 11%, средний уровень с тенденцией к высокому — 32%, средний уровень с тенденцией к низкому — 35%, низкий уровень — 14%. Во II возрастной группе мы имеем следующие результаты: очень высокий уровень беспокойства у 16% испытуемых, высокий — у 8%, средний с тенденцией к высокому — у 60%, средний с тенденцией к низкому — у 8% и низкий — у 8% испытуемых. В III возрастной группе очень высокий уровень беспокойства показали 3% работников, 17% — высокий, 48% — средний с тенденцией к высокому, 30% — средний с тенденцией к низкому и 2% испытуемых имеют низкий уровень беспокойства (табл. 3).

Таблица 3 Показатели ситуационной тревожности

Уровень	Относительная частота, %		
	I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
1	14	8	2,5
2	35	8	30,0
3	32	60	47,5
4	11	8	17,5
5	8	16	2,5

Данные изучения ситуационной тревожности позволяют говорить о том, что больше всего испытуемых со средними показателями тревожности во II возрастной группе (22–34 года) и в этой же возрастной группе меньше испытуемых с низкими показателями ситуационной тревожности.

По результатам данной методики можно говорить, что испытывают страхи и тревогу в повседневной жизни 19% — студенты (I возрастная группа), 24% — II возрастная группа, 20% — III возрастная группа).

При изучении эмоционального состояния по опроснику А. Уэссмана и Д. Рикса [12] получены следующие результаты. У студентов (I возрастная группа) высокий уровень имеет 1%, средний с тенденцией к высокому — 10%, средний с тенденцией к низкому — 67%, низкий — 22%. Во II возрастной группе очень высокий уровень имеют 8%, высокий — 8%, средний с тенденцией к высокому — 16%, средний с тенденцией к низкому — 60%, низкий — 8%. В III возрастной группе средний результат с тенденцией к высокому показали 5% испытуемых, 73% — средний с тенденцией к низкому и 22% — низкий уровень (табл. 4).

Результаты эмоционального состояния по этой методике сравнимы с результатами удовлетворенности жизнью по методике ПЭН. Лишь 1% студентов (I возрастная группа), 16% — II возрастная группа, 0% — III возрастная группа имеют высокие показатели по эмоциональному состоянию, соответственно лишь 10% — I, 23% — II, 5% — III возрастная группа удовле-

Таблица 4 Показатели эмоционального состояния

Уровень	Относительная частота, %		
	I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
1	22	8	22,5
2	67	60	72,5
3	10	16	5
4	1	8	0
5	0	8	0

творены жизнью (см. табл. 1), что позволяет говорить о важности эмоциональных явлений для субъективно переживаемого психологического благополучия.

Результаты оценки психического комфорта по опроснику общего здоровья Д. Голдберга, в котором высокие баллы характеризуют полюс психического дискомфорта, соответствуют утвердительным ответам на те вопросы, которые раскрывают проявления психологического неблагополучия, эмоциональной неустойчивости, и отрицательным ответам на вопросы, связанные с выражением положительных эмоций, психологической стабильности, а низкие баллы характеризуют полюс психологического благополучия и общего здоровья, подтвердили, что большинство испытуемых оценивают свое здоровье как хорошее и очень хорошее [12]. Результаты представлены в табл. 5.

Результаты первого этапа исследования позволяют использовать выбранные методики и методические приемы для дальнейшего исследования и говорить о взаимосвязи эмоционального благополучия и компонентов психического здоровья.

Можно предположить, что чем выше показатель эмоционального благополучия, тем выше уровень психического здоровья человека. Скорее всего, структура психического здоровья различается у людей с различным уровнем эмоционального благополучия.

Эмпирическая проверка выдвинутых в исследовании гипотез и анализ полученных в ходе исследования данных осуществля-

Таблица 5 Показатели психического комфорта (общее здоровье)

Уровень	Относительная частота, %		
	I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
1	13	15	10
2	33	30	30
3	30	30	40
4	13	15	17,5
5	11	10	2,5

лась на втором и третьем этапах, на которых психическое здоровье человека изучалось на уровне психологических свойств, социальном и духовном уровнях.

По данным литературных источников критериями психически здоровой личности могут быть: осознанность и осмысленность человеком самого себя, своей жизни; полнота переживания и проживания настоящего; способность к совершению наилучших выборов в конкретной ситуации и в жизни в целом; ощущение жизни «в соответствии с самим собой», следование своим главным интересам; социальный интерес или социальное чувство, т. е. заинтересованный учет интересов, мнений, потребностей и чувств других людей; состояние устойчивости, стабильности, определенности в жизни и оптимистический жизнерадостный настрой как интегральное следствие всех перечисленных выше качеств и свойств психически здоровой личности [13–15].

Тревожность в соответствии с представлениями некоторых авторов [16–21] является важным показателем психологического здоровья. Для изучения тревожности мы использовали личностную шкалу проявлений тревоги Дж. Тейлора (в модификации В. Е. Норакидзе) [12].

Полученные показатели тревожности показали, что высокий и очень высокий уровень тревожности имеют соответственно 12% и 5% студентов (I возрастная группа); 46% студентов име-

Таблица 6 Показатели личностной тревожности

Уровень	Относительная частота, %		
	I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
1	10	8	0
2	27	23	12,5
3	46	69	82,5
4	12	0	0
5	5	0	5

ют средний уровень тревожности с тенденцией к высокому и 27% средний с тенденцией к низкому; низкий уровень тревожности имеют 10% студентов. В первой группе работников (II возрастная группа) средний уровень с тенденцией к высокому имеют 69% испытуемых, 23% — средний с тенденцией к низкому, 8% — низкий уровень. Во второй группе работников (III возрастная группа) очень высокий уровень показали 5% испытуемых, средний с тенденцией к высокому — 83%, средний с тенденцией к низкому — 12% (табл. 6).

Данные методики позволяют говорить, что испытывают постоянное беспокойство 17% студентов (I возрастная группа) и 5% второй группы работников (III возрастная группа), 46% студентов, 69% первой группы работников и 83% второй группы работников имеют средний уровень личной тревожности, а значит, именно у этих испытуемых не наблюдается рассогласованность психических процессов и состояний [20].

«Ориентировочная оценка эмоционального благополучия» использовалась для изучения особенностей эмоциональной жизни испытуемых. В соответствии с нашей гипотезой именно эмоциональное благополучие является одним из важных обобщенных показателей психического здоровья личности. Психическое здоровье предполагает гармонию с окружающим миром, а эмоции эмоционально благополучного человека позволяют индивиду вступить в контакт с окружающей действительностью, воздействовать на нее [22].

Таблица 7 Показатели эмоционального благополучия

Уровень	Относительная частота, %		
	I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
1	27	45	52
2	70	55	45,5
3	3	0	2,5

Результаты оценки уровня эмоционального благополучия показали, что ориентировочная оценка эмоционального благополучия [11] позволила получить следующие данные: высокий уровень — 3% студентов (I возрастная группа), средний уровень — 70% студентов, низкий уровень — 27% студентов. В первой группе работников (II возрастная группа) средний уровень эмоционального благополучия у 55%, низкий — у 45% испытуемых. Во второй группе работников (III возрастная группа) 3% имеют высокий уровень, 45% — средний, 52% — низкий. Результаты представлены в табл. 7. Эмоционально благополучными по результатам данного исследования можно назвать 73% студентов, 55% первой группы работников и 48% второй группы работников. Это испытуемые, уважающие себя, ощущающие свою индивидуальность, умеющие радоваться жизни. Соответственно несчастливы 27% студентов, 45% первой группы работников и 52% второй группы работников (см. табл. 7).

По мнению А. Маслоу, именно самоактуализирующаяся личность добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности. Опросник Э. Шостром в адаптации Л. Я. Гозмана предназначен для диагностики уровня развития самоактуализации личности [12]. Тест в адаптированном варианте включает в себя следующие 14 шкал:

- (1) шкала «Ориентация во времени» (включает 17 пунктов) определяет степень правильности ориентированности человека во времени;
- (2) шкала «Поддержка» (включает 90 пунктов) определяет направленность личности на себя и на других, т. е. руковод-

- ствуется ли в жизни человек собственными целями, убеждениями, установками и принципами или он подвержен влиянию внешних сил, конформен и т. д.;
- (3) шкала «Ценностные ориентации» (включает 20 пунктов) измеряет степень того, насколько человек руководствуется ценностями, присущими самоактуализирующейся личности;
 - (4) шкала «Гибкость поведения» (включает 24 пункта) измеряет гибкость поведения в различных ситуациях;
 - (5) шкала «Сенситивность» (включает 13 пунктов) изучает, насколько человек глубоко и тонко ощущает себя, собственные переживания, потребности;
 - (6) шкала «Спонтанность» (включает 14 пунктов) измеряет способность спонтанно выражать свои чувства или быть самим собой;
 - (7) шкала «Самоуважение» (включает 15 пунктов) измеряет способность человека уважать себя за свою силу;
 - (8) шкала «Самопринятие» (включает 21 пункт) измеряет способность человека принимать себя вопреки своей слабости;
 - (9) шкала «Взгляд на природу человека» (включает 10 пунктов) оценивает понимание человеческой природы, мужественности и женственности;
 - (10) шкала «Синергичность» (включает 7 пунктов) измеряет способность к целостному восприятию мира и людей, способность находить закономерные связи во всех явлениях жизни;
 - (11) шкала «Принятие агрессии» (включает 16 пунктов) измеряет способность человека принимать свою агрессивность как природное свойство;
 - (12) шкала «Контактность» (включает 20 пунктов) измеряет способность человека устанавливать глубокие и тесные контакты с окружающими;
 - (13) шкала «Познавательные способности» (включает 11 пунктов) измеряет степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире;

(14) шкала «Креативность» (включает 14 пунктов) измеряет выраженность направленности личности.

При изучении уровня самоактуализации личности получены следующие результаты по шкалам. Высокий балл ориентации во времени имеет 21% студентов, средний с тенденцией к высокому — 28%, средний — 41%, средний с тенденцией к низкому — 10% студентов. В первой группе работников высокий уровень ориентации во времени имеют 24% испытуемых, средний с тенденцией к высокому — 14%, средний — 62%. Во второй группе работников высокий уровень — 20%, средний с тенденцией к высокому — 30%, средний — 50%.

Высокую поддержку «внутри себя» находят 5%, среднюю с тенденцией к высокому — 13%, среднюю — 82%. В первой группе работников средний уровень с тенденцией к высокому поддержки имеют — 13%, средний — 77%. Во второй группе средний уровень с тенденцией к высокому имеют 25% испытуемых, 75% испытуемых имеют средний уровень поддержки «внутри себя».

Обследованные студенты ориентируются на ценности самоактуализирующейся личности следующим образом: высокий уровень у 4% студентов, средний с тенденцией к высокому — у 90%, средний — у 5%, низкий — у 1%. В первой группе работников средний уровень с тенденцией к высокому — у 8%, средний — у 54%, средний с тенденцией к низкому — у 15%, низкий уровень — у 23% испытуемых. Во второй группе работников средний уровень с тенденцией к высокому — у 5%, средний — у 43%, 30% испытуемых имеют средний уровень с тенденцией к низкому, низкий уровень — у 23% испытуемых.

Высоким уровнем гибкого поведения обладают 35% студентов, средним уровнем с тенденцией к высокому — 17%, средним уровнем — 48%. В первой группе работников средний уровень с тенденцией к высокому имеют 22% испытуемых, средний уровень — 70%, средний с тенденцией к низкому — 8%. Во второй группе работников средний уровень с тенденцией к высокому имеют 25% испытуемых, средний уровень у 75% обследуемых.

Чувствительность к своим потребностям оценивают: средним уровнем — 3% студентов, средним уровнем с тенденцией

к низкому — 95%, низким уровнем — 2%. В первой группе работников средний уровень сенситивности имеют 22% испытуемых, средний с тенденцией к низкому — 56%, низкий — 22%. Во второй группе работников средний уровень — 5%, средний с тенденцией к низкому — 75%, 20% испытуемых имеют низкий уровень чувствительности к своим потребностям.

Высоким уровнем спонтанности обладает 1% студентов, средним уровнем с тенденцией к высокому — 3%, средним — 12%, средним с тенденцией к низкому — 80%, низким уровнем — 4%. У первой группы работников средний уровень спонтанности имеют 7% испытуемых, средний с тенденцией к низкому — 47%, низкий — 46%. Во второй группе работников средний уровень спонтанности имеют 8% испытуемых, средним с тенденцией к низкому обладают 55% испытуемых, 37% испытуемых имеют низкий уровень спонтанности.

Высокий уровень самоуважения имеют 13% студентов, средний с тенденцией к высокому — 82%, средний — 5%. В первой группе работников средний уровень с тенденцией к высокому имеют 77% испытуемых, средний уровень — 23%. Во второй группе работников высокий уровень у 3% испытуемых, средний с тенденцией к высокому — у 65%, средний — у 32%.

Высокий уровень принятия себя у 20% студентов, средний уровень с тенденцией к высокому — у 16%, средний уровень — у 59%, средний уровень с тенденцией к низкому — у 5%. В первой группе работников средний уровень с тенденцией к высокому у 38%, средний — у 62%. Во второй группе работников средний уровень с тенденцией к высокому у 30% испытуемых, средний — у 70%.

Оценка взгляда на природу человека показала: средний уровень с тенденцией к высокому у 10% студентов, средний — у 41%, средний с тенденцией к низкому — у 49%. В первой группе работников средний уровень у 31%, средний уровень с тенденцией к низкому — у 69%. Во второй группе работников средний уровень с тенденцией к высокому у 3% испытуемых, средний уровень — у 23%, средний с тенденцией к низкому — у 75%.

Высокий уровень синергичности имеет 30% студентов, средний с тенденцией к высокому — 60%, средний с тенденцией

к низкому — 10%. Принятие агрессивности: средний уровень с тенденцией к высокому — 4% студентов, средний — 15%, средний с тенденцией к низкому — 81%. В первой группе работников высокий уровень у 33%, средний с тенденцией к высокому — у 31%, средний уровень — у 46%. Во второй группе работников высокий уровень синергичности у 25%, средний уровень с тенденцией к высокому — у 33%, средний уровень — у 35%, средний с тенденцией к низкому — у 7%.

Средний уровень с тенденцией к высокому принятия агрессии у 4% студентов, средний уровень — у 15%, средний уровень с тенденцией к низкому — у 81%. В первой группе работников средний уровень принятия агрессии у 8%, средний с тенденцией к низкому — у 54%, низкий уровень — у 38%. Во второй группе работников средний уровень у 15%, средний с тенденцией к низкому — у 33%, низкий — у 53%.

Высокий уровень контактности имеют 0% студентов, средний уровень с тенденцией к высокому — 3%, средний — 34%, средний с тенденцией к низкому — 63%. В первой группе работников средний уровень контактности у 46%, средний с тенденцией к низкому — у 54%. Во второй группе работников средний уровень у 45%, средний с тенденцией к низкому — у 55%.

Познавательные способности студенты оценили так: средний уровень с тенденцией к высокому — 6%, средний уровень — 49%, средний уровень с тенденцией к низкому — 46%. В первой группе работников средний уровень познавательных способностей у 31% испытуемых, средний с тенденцией к низкому — у 69%. Во второй группе работников 25% имеют средний уровень, 75% испытуемых — средний с тенденцией к низкому.

Оценка креативности показала: высокий уровень — 0% студентов, средний — 24%, средний с тенденцией к низкому — 70%, низкий — 6%. В первой группе работников средний уровень креативности у 8% испытуемых, средний с тенденцией к низкому — у 77%, низкий уровень — 15%. Во второй группе испытуемых средний уровень имеют 5%, средний с тенденцией к низкому — у 65%, низкий уровень — у 3% (табл. 8).

Результаты обследования по очень важному для психического здоровья показателю самоактуализации, который многими

Таблица 8 Результаты оценки уровня самоактуализации

Параметры	Уро- вень	Относительная частота, %		
		I возраст- ная группа (18–21 год)	II возраст- ная группа (22–34 года)	III возраст- ная группа (≥ 35 лет)
Ориентация во времени	1	2	0	0
	2	10	0	0
	3	41	62	50
	4	26	14	30
	5	21	24	20
Поддержка	1	0	0	0
	2	0	0	0
	3	82	77	75
	4	13	13	25
	5	5	0	0
Ценностные ориентации	1	1	23	22,5
	2	0	15	30
	3	5	54	42,5
	4	90	8	5
	5	4	0	0
Гибкость поведения	1	0	0	0
	2	0	8	0
	3	48	70	75
	4	17	22	25
	5	35	0	0
Сенситивность	1	2	22	20
	2	95	56	75
	3	3	22	5
	4	0	0	0
	5	0	0	0
Спонтанность	1	4	46,5	37,5
	2	80	46,5	55
	3	12	7	7,5
	4	3	0	0
	5	1	0	0
Самоуважение	1	0	0	0
	2	0	0	0
	3	4,8	23,1	32,5
	4	81,9	76,9	65
	5	13,3	0	2,5

Окончание табл. 8 на стр. 26

Таблица 8 (окончание) Результаты оценки уровня самоактуализации

Параметры	Уровень	Относительная частота, %		
		I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
Самопринятие	1	0	0	0
	2	4,8	0	0
	3	59,1	61,6	70
	4	16,2	38,4	30
	5	19,9	0	0
Взгляд на природу человека	1	0	0	0
	2	48,6	69,3	75
	3	41	30,7	22,5
	4	10,4	0	2,5
	5	0	0	0
Синергичность	1	0	0	0
	2	0	0	7,5
	3	9,6	46,2	35
	4	60	30,8	32,5
	5	30,4	33	25
Принятие агрессии	1	0	38	53
	2	81	54	33
	3	15	8	15
	4	4	0	0
	5	0	0	0
Контактность	1	0	0	0
	2	63	54	55
	3	34	46	45
	4	3	0	0
	5	0	0	0
Познавательные способности	1	0	0	0
	2	46	69	75
	3	49	31	25
	4	6	0	0
	5	0	0	0
Креативность	1	6	15	30
	2	70	77	65
	3	24	8	5
	4	0	0	0
	5	0	0	0

психологами выделяется в качестве определяющего [9, 13, 14, 19] позволяют говорить, что 88% студентов и 100% первой и второй групп испытуемых работников ориентируются во времени; 100% всех испытуемых имеют средние и высокие показатели по параметру «поддержка», а значит, мало подвержены внешнему влиянию, свободны в выборе; имеют ценностные ориентации 99% студентов, 62% первой группы работников, 48% второй группы работников; гибкими в поведении можно назвать 100% студентов, 92% первой группы работников, 100% второй группы работников; высокие показатели испытуемые всех трех групп имеют по параметрам самоуважение, самопринятие, синергичность; низкие результаты — по параметрам сенситивность, спонтанность, принятие агрессии, контактность, креативность.

Низкие показатели по параметрам сенситивность и спонтанность позволяют говорить о том, что испытуемые нечувствительны к своим переживаниям и потребностям, опасаются открыто проявлять свои чувства и эмоции в поведении.

Низкие показатели по параметрам принятие агрессии, контактность, познавательные способности, креативность свидетельствуют, что испытуемые не принимают свою агрессивность, испытывают трудности в общении, имеют низкий познавательный интерес и слабый творческий потенциал.

Шкала субъективного благополучия дает возможность говорить о полном эмоциональном комфорте у испытуемых либо о наличии определенных проблем у человека: склонности к депрессии, пессимистичности, замкнутости, зависимому поведению, плохо переносящих стрессовые ситуации [12].

Анализ показателей субъективного благополучия выявил оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия, которые получили 10% студентов. Умеренные результаты у 87% студентов, субъективно неблагоприятными можно считать 3% студентов. В первой группе работников нет испытуемых с полным эмоциональным комфортом. Умеренные результаты — у 77%, 23% — субъективно неблагоприятны. Во второй группе работников умеренные результаты имеют 77%, 23% — субъективно неблагоприятны (табл. 9).

Таблица 9 Результаты оценки субъективного благополучия

Параметры	Уровень	Относительная частота, %		
		I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
Полное эмоциональное благополучие	1	0	0	0
	2	0	0	0
	3	10	0	0
Умеренное субъективное благополучие	1	11	0	0
	2	41	23	30
	3	31	8	3
	4	4	46	45
Субъективное неблагополучие	1	0	0	0
	2	3	23	23
	3	0	0	0

Можно говорить о том, что испытывают полный психологический комфорт лишь 10% студентов, тогда как в двух разновозрастных группах работающих людей большая часть испытуемых (77%) и в первой, и во второй группах работников испытывают психологический дискомфорт.

Результаты по диагностике уровня субъективного контроля (УСК) для изучения личностных особенностей испытуемых показали, что интерналы более уверены в себе, спокойны и благожелательны по отношению к другим. Экстерналы же характеризуются повышенной тревожностью, обеспокоенностью, конформностью, в то же время — меньшей терпимостью по отношению к людям [12]. Методика дает возможность оценить локус контроля в разных ситуациях по следующим субшкалам: контроль в ситуациях достижения, в ситуациях неудачи, в области производственных, межличностных и семейных отношений, в области здоровья [12].

Результаты исследования УСК в различных ситуациях свидетельствуют о том, что по субшкале «общая интернальность» 93% студентов — экстерналы, 7% — интерналы. По субшкале «интернальность в области достижений» 73% студентов — экстерналы, 27% — интерналы. По субшкале «интернальность

в области неудач» 91% студентов — экстерналы, 9% — интерналы. По субшкале «интернальность в семейных отношениях» 85% студентов — экстерналы, 15% — интерналы. По субшкале «интернальность в области производственных отношений» 88% — экстерналы, 12% — интерналы. По субшкале «интернальность в области межличностных отношений» 46% студентов — экстерналы, 54% — интерналы. По субшкале «интернальность в области здоровья» 88% студентов — экстерналы, 12% — интерналы.

В первой группе работников по субшкале «общая интернальность» все испытуемые имеют экстернальный тип. По субшкале «интернальность в области достижений» 92% — экстерналы, 8% — интерналы. По субшкале «интернальность в области неудач» 100% испытуемых — экстерналы. По субшкале «интернальность в семейных отношениях» 100% — экстерналы. По субшкале «интернальность в области производственных отношений» 100% — экстерналы. По субшкале «интернальность в области межличностных отношений» 69% — экстерналы, 31% — интерналы. По субшкале «интернальность в области здоровья» 100% студентов — экстерналы.

Во второй группе работников по субшкале «общая интернальность» 97% — экстерналы, 3% — интерналы. По субшкале «интернальность в области достижений» 92% — экстерналы, 8% — интерналы. По субшкале «интернальность в области неудач» 99% испытуемых — экстерналы, 1% — интерналы. По субшкале «интернальность в семейных отношениях» 98% — экстерналы, 2% — интерналы. По субшкале «интернальность в области производственных отношений» 100% — экстерналы. По субшкале «интернальность в области межличностных отношений» 72% — экстерналы, 28% — интерналы. По субшкале «интернальность в области здоровья» 92% — экстерналы, 8% — интерналы (табл. 10).

Большинство испытуемых всех трех возрастных групп ответственность в предложенных ситуациях перекаладывают на внешние факторы: других людей, судьбу, случайности, а значит, они менее уверены в себе, беспокойны, характеризуются меньшей терпимостью по отношению к людям.

Таблица 10 Показатели субъективного контроля в различных ситуациях

Параметры		Уровень	Относительная частота, %		
			I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
Общая интернальность	Экстер- нальный тип	1	0	0	0
		2	0	0	0
		3	6	77	70
		4	72	23	23
		5	15	0	5
	Интер- нальный тип	1	0	0	0
		2	7	0	3
		3	0	0	0
		4	0	0	0
		5	0	0	0
Интернальность в области достижений	Экстер- нальный тип	1	0	0	0
		2	0	0	0
		3	2	46	40
		4	39	38	53
		5	32	8	0
	Интер- нальный тип	1	16	8	3
		2	1	0	5
		3	0	0	0
		4	10	0	0
		5	0	0	0
Интернальность в области неудач	Экстер- нальный тип	1	0	0	0
		2	21	31	18
		3	40	38	48
		4	30	31	33
		5	0	0	0
	Интер- нальный тип	1	0	0	1
		2	0	0	0
		3	9	0	0
		4	0	0	0
		5	0	0	0

Продолжение табл. 10 на стр. 31

Таблица 10 (продолжение) Показатели субъективного контроля в различных ситуациях

Параметры		Уро- вень	Относительная частота, %		
			I возраст- ная группа (18–21 год)	II возраст- ная группа (22–34 года)	III возраст- ная группа (≥ 35 лет)
Интернальность в семейных отношениях	Экстер- нальный тип	1	0	0	0
		2	1	0	3
		3	9	0	0
		4	61	46	50
		5	14	54	45
	Интер- нальный тип	1	1	0	2
		2	0	0	0
		3	14	0	0
		4	0	0	0
		5	0	0	0
Интернальность в области производ- ственных отношений	Экстер- нальный тип	1	1	8	0
		2	5	46	55
		3	58	23	18
		4	15	0	2
		5	10	24	25
	Интер- нальный тип	1	0	0	0
		2	5	0	0
		3	5	0	0
		4	0	0	0
		5	0	0	0
Интернальность в области межлич- ностных отношений	Экстер- нальный тип	1	0	0	0
		2	0	0	0
		3	14	0	0
		4	31	38	50
		5	1	31	22
	Интер- нальный тип	1	35	31	23
		2	16	0	5
		3	2	0	0
		4	0	0	0
		5	0	0	0

Окончание табл. 10 на стр. 32

Таблица 10 (окончание) Показатели субъективного контроля в различных ситуациях

Параметры		Уровень	Относительная частота, %		
			I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
Интернальность в области здоровья	Экстер-нальный тип	1	10	0	0
		2	0	38	43
		3	39	23	30
		4	37	31	19
		5	3	8	0
	Интер-нальный тип	1	0	0	0
		2	0	0	5
		3	5	0	3
		4	7	0	0
		5	0	0	0

Для выявления алекситимических признаков использовалась Торонтонская шкала алекситимии — наиболее валидный и часто используемый опросник для измерения алекситимии — создана Дж. Тейлором (G. J. Taylor) и соавт. в 1985 г. Методика позволит определить способ чувствования и мышления испытуемых, возможность устанавливать полноценные контакты с окружающими [11].

Оценка показателей алекситимических признаков показала, что алекситимический тип выявлен у 79% студентов, нейтральный — у 1%. Неалекситимический тип зафиксирован у 20% студентов. В первой группе работников алекситимичный тип выявлен у 62% испытуемых, нейтральный — у 15%, неалекситимичный — у 23%. Во второй группе работников алекситимичный тип выявлен у 52%, нейтральный — у 28%, неалекситимичный — у 20% (табл. 11).

Можно предположить, что способ чувствования и мышления испытуемых характеризуется трудностями в идентификации и различении чувств и телесных ощущений, в установлении эмоциональных контактов, недостаточным воображением.

Таблица 11 Результаты оценки алекситимических признаков

Уровень	Относительная частота, %		
	I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
1	20	23	20
2	1	15	28
3	79	62	52

Для изучения отношения к смерти использовался опросник [11]. Смерть в психологии — базовый источник тревоги. Для психотерапевтов отношение к смерти может радикальным образом изменить взгляд на жизнь, так как сознание смерти может работать как «пограничная ситуация». Вот как ее определяет И. Ялом: «Пограничная ситуация» — это событие, некий чрезвычайный опыт, приводящий человека к конфронтации с его экзистенциальной «ситуацией» в мире» [17, с. 180]. Отношение к смерти, ее осознание придают жизни глубину и раскрывают перед человеком совсем другие перспективы.

Результаты исследования отношения к смерти выявили высокие результаты осознания смерти у 2% студентов, средний результат имеет 1%, низкий результат — у 97%. В первой группе работников средние результаты осознания смерти у 15% испытуемых, низкий результат — у 85%. Во второй группе работников высокий уровень осознания смерти у 3%, средний — у 30%, низкий — у 67% испытуемых (табл. 12).

Большая часть испытуемых поглощены тривиальными повседневными заботами, у них не сформировано отношение к смерти, что не может не отражаться на стиле и характере жизни индивида, ведь только осознание смерти дает возможность человеку ценить бесчисленные данности своего существования [17, 21, 23].

Анализ психического здоровья не возможен без качественного анализа духовно-нравственного развития личности. Для этого был использован аутоаналитический опросник здоровой

Таблица 12 Показатели отношения к смерти

Уровень	Относительная частота, %		
	I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
1	97	85	67,5
2	1	15	30
3	2	0	2,5

Таблица 13 Результаты оценки духовно-нравственного развития личности (зрелость личности)

Уровень	Относительная частота, %		
	I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
1	0	19	5
2	62,9	81	90
3	37,1	0	5

личности, разработанный на кафедре клинической психологии Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена [11].

Показатели духовно-нравственного развития личности показали, что высокий уровень зрелости имеют 37% студентов, средний — 63%. В первой группе работников умеренная зрелость у 81% испытуемых, низкий уровень зрелости у 19%. Во второй группе работников высокий уровень зрелости имеют 5% испытуемых, средний уровень — 90% и низкий уровень — 5% (табл. 13).

Здоровое поведение оценивалось по опроснику «Ориентировочная оценка здорового поведения» и предполагает возможность говорить о здоровом образе жизни испытуемых [11].

Установлено, что высокий уровень здорового поведения имеют 17% студентов, средний уровень с тенденцией к высокому — 58%, средний — 2%, средний с тенденцией к низкому — 23%. В первой группе работников средний уровень с тенден-

Таблица 14 Результаты оценки здорового поведения (отношение к здоровью)

Уровень	Относительная частота, %		
	I возрастная группа (18–21 год)	II возрастная группа (22–34 года)	III возрастная группа (≥ 35 лет)
1	0	0	0
2	23	0	0
3	2	77	70
4	58	23	30
5	17	0	0

цией к высокому имеют 23% испытуемых, средний уровень — 77%. Во второй группе работников средний уровень с тенденцией к высокому имеют 30% испытуемых, 70% — средний уровень (табл. 14).

Таким образом, можно говорить о том, что на уровне психических процессов и состояний большинство испытуемых, среди них — студенты и работающие двух возрастных групп, оценивают свое здоровье как высокое и очень высокое (99% — студенты, 92% — первая группа работников, 98% — вторая группа работников), при этом испытывают средний уровень психосоциального стресса, а значит, имеют резерв для преодоления жизненных трудностей, удовлетворены условиями жизни (98% — студенты, 76% — первая группа работников и 70% — вторая группа работников), у них удовлетворены основные жизненные потребности, но нет удовлетворенности жизнью (68% — студенты, 62% — первая группа работников и 78% — вторая группа работников).

Психоэмоциональное состояние испытуемых на момент обследования: 86% — студенты, 69% — первая и 86% — вторая группы работников испытывают средний и высокий уровень радости), что может быть характеристикой отношения к проводимому обследованию.

Результаты изучения ситуационной тревожности могут быть показателем, подтверждающим, что большинство испытуемых можно отнести к психически здоровым, так как они испы-

тывают страхи и тревогу (высокие показатели) в повседневной жизни (8% — студенты, 16% — первая и 2,5% — вторая группы работников). Это подтверждает и опросник общего здоровья Д. Голдберга, по результатам которого большинство испытуемых оценивают свое здоровье как высокое и очень высокое.

Изучение компонентов психического здоровья на первом этапе исследования дает возможность говорить о том, что мы имеем испытуемых, которые считают себя здоровыми, и на следующих этапах исследования говорить о психическом здоровье человека в соответствии с поставленными целями и задачами.

Эмпирическое исследование, проведенное на втором и третьем этапах (исследование на уровне свойств и социальном уровне), показало, что большинство испытуемых (исследование УСК в различных ситуациях) ответственность в предложенных ситуациях перекладывают на внешние факторы: других людей, судьбу, случайности, а значит, они менее уверены в себе, неспокойны, характеризуются меньшей терпимостью по отношению к людям.

Результаты исследования алекситимических признаков дают возможность предположить, что способ чувствования и мышления у испытуемых (20% — студенты, 23% — первая и 20% — вторая группы работников) характеризуется: трудностями в идентификации и различении чувств и телесных ощущений, недостаточным воображением, трудностями в установлении эмоциональных контактов, что может свидетельствовать об определенном влиянии социальных условий на здоровую личность испытуемых. Многие психологи, анализируя влияние современного социума на человека [3, 24–26], отмечают изменения коммуникативной среды, что вносит изменения в модели здоровой личности, определяет направления восстановления психического здоровья здорового человека.

Результаты исследования отношения к смерти показали, что у 97% студентов, 85% первой и 67,5% второй групп работников не сформировано отношение к смерти, а значит, они, находясь в круговороте повседневных дел, редко задумываются о быстротечности жизни, мало ценят данности своего существования [17, 21, 23]

Высокий и средний уровень зрелости личности имеют все студенты (100%), 81% — первая и 95% — вторая группы работников, а здоровое поведение отличает 77% студентов и 100% — работников обеих групп.

Итак, мы рассмотрели психическое здоровье как интегративную характеристику личности, а именно: как согласованность протекания психических процессов, согласованность свойств и характеристик на социальном и духовном уровнях ее функционирования. Убедились, что на современном этапе развития психологии для описания психически здоровой личности используется большое количество критериев и параметров, что не может не затруднять психологическую практику, требующую порой минимальных временных затрат на индивидуально-консультативную работу. Данные проведенного исследования дают возможность говорить о необходимости разработки новых моделей и методик определения психически здоровой личности в интересах восстановления психического здоровья личности.

2.3 Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального благополучия с показателями психического здоровья человека

Основной задачей проводимого исследования является выявление состава и содержания обобщенного критерия психического здоровья человека. В данном исследовании таковым является «эмоциональное благополучие». Для этого мы будем выявлять функциональную взаимозависимость «эмоционального благополучия» и других параметров, значение которых мы определили в рамках проведенного эмпирического исследования на основании того, что «эмоциональное благополучие» — особое субъективное психологическое состояние, отражающееся в форме непосредственных переживаний, ощущений, отношения человека к миру, людям, процессу и результатам его практической деятельности.

Эмоциональное благополучие относится к эмоциональной сфере личности, которая включена во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

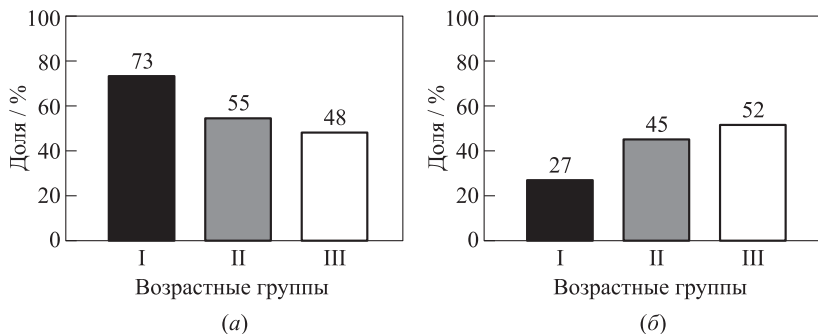


Рис. 1 «Эмоционально благополучные» (а) и «эмоционально неблагополучные» (б)

В соответствии с данными, приведенными в табл. 7, уровень эмоционального благополучия оценивается по 24-бальной системе. К «эмоционально неблагополучным» были отнесены испытуемые с итоговым баллом от 0 до 17, а к «эмоционально благополучным» — испытуемые с баллом от 18 до 24.

Общая часть «эмоционально неблагополучных» составила 41% испытуемых, в том числе: I возрастная группа — 27%, II возрастная группа — 45%, III возрастная группа — 52%. Общая доля «эмоционально благополучных» составила 59%, в том числе: I возрастная группа — 73%, II возрастная группа — 55%, III возрастная группа — 48%. Данные представлены на рис. 1.

В результате обработки данных эмпирического исследования из 54 параметров только у 19 параметров значение коэффициента корреляции Спирмена предполагает наличие функциональной зависимости с фактором «эмоциональное благополучие» (табл. 15).

У параметров с 1 по 4 — функциональная зависимость имеет место во всех трёх возрастных группах испытуемых — поэтому условно определим группу данных параметров, как «главные доминирующие», к ним относятся: субъективное благополучие, контактность, познавательная способность, интернальность в области семейных отношений.

Таблица 15 Связь эмоционального благополучия с показателями психического здоровья здорового человека в трех возрастных группах

№	Методика	Наименование показателя и шкалы	Значения коэффициента корреляции r Спирмена		
			I возрастная группа, $n = 105$	II возрастная группа, $n = 14$	III возрастная группа, $n = 39$
1	Опросник Э. Шострома	Ориентация во времени	-0,06	0,79**	0,09
2	Опросник В. А. Ананьева	Зрелость личности	0,05	0,98***	0,68***
3	Торонтонская шкала алекситимии	Алекситимия	-0,03	0,86***	0,18
4	Опросник Э. Шострома	Ценностная ориентация	0,44***	0,45	0,12
5	Опросник Э. Шострома	Гибкость поведения	-0,12*	0,81**	0,68***
6	Опросник Э. Шострома	Самоуважение	-0,15*	0,98***	0,68***
7	Опросник Э. Шострома	Самопринятие	-0,35***	0,33	0,59***
8	Опросник Э. Шострома	Взгляд на природу человека	-0,04	0,68*	0,14
9	Опросник Э. Шострома	Принятие агрессии	-0,75***	0,43	0,15
10	Опросник Э. Шострома	Контактность	-0,52***	0,89***	0,77***
11	Опросник Э. Шострома	Познавательная способность	-0,17*	0,18	0,24
12	Опросник Э. Шострома	Креативность	-0,03	0,91***	0,77***
13	Методика М. В. Соколова	Субъективное благополучие	0,44***	0,69*	0,84***
14	Методика УСК	Общая интернальность	0,33***	0,36	0,23

Окончание табл. 15 на стр. 40

Таблица 15 (окончание) Связь эмоционального благополучия с показателями психического здоровья здорового человека в трех возрастных группах

№	Методика	Наименование показателя и шкалы	Значения коэффициента корреляции r Спирмена		
			I возрастная группа, $n = 105$	II возрастная группа, $n = 14$	III возрастная группа, $n = 39$
15	Методика УСК	Интернальность в области семейных отношений	0,36***	0,48*	0,48**
16	Опросник Э. Шострома	Спонтанность	-0,29**	0,72*	0,11
17	Методика УСК	Интернальность в межличностных отношениях	-0,32***	0,35	0,23
18	Методика Е. К. Веселовой	Индекс нравственности	0,07	0,96***	-0,75***
19	Опросник Э. Шострома	Сенсетивность	0,14	0,01	0,07

*Критические значения коэффициента r при $p \leq 0,05$;

**Критические значения коэффициента r при $p \leq 0,01$;

***Критические значения коэффициента r при $p \leq 0,001$.

У параметров с 5 по 15 функциональная зависимость имеет место в двух возрастных группах — условно определим данную группу параметров, как «основные доминирующие»: ценностные ориентации, нравственность, зрелость личности, алекситимия, гибкость поведения, самоуважение, принятие агрессии, креативность, сенсетивность, самопринятие, общая интернальность.

У параметров с 16 по 19 табл. 15 функциональную связь с фактором «эмоциональное благополучие» имеют только испытуемые одной возрастной группы — определим их как вспомо-

гательные. К ним относятся: ориентация во времени, спонтанность, взгляд на природу человека, интернальность в области межличностных отношений. Анализ корреляционных связей «эмоционального благополучия» и 19 показателей психического здоровья здорового человека представлен в табл. 16.

Таблица 16 Параметры, имеющие функциональную связь с фактором «эмоциональное благополучие»

№ п/п	Наименование параметра	I возрастная группа	II возрастная группа	III возрастная группа	Группа параметров
1	Субъективное благополучие	+	+	+	ГДП
2	Контактность	+	+	+	
3	Познавательная способность	+	+	+	
4	Интернальность в области семейных отношений	+	+	+	
5	Ценностная ориентация	+	+	—	ОДП
6	Нравственность	—	+	+	
7	Зрелость личности	—	+	+	
8	Алекситимия	—	+	+	
9	Гибкость поведения	—	+	+	
10	Самоуважение	—	+	+	
11	Принятие агрессии	+	+	—	
12	Креативность	—	+	+	
13	Сенситивность	+	+	—	
14	Самопринятие	—	+	+	
15	Общая интернальность	+	+	—	ВДП
16	Ориентация во времени	—	+	—	
17	Спонтанность	—	+	—	
18	Взгляд на природу человека	—	+	—	
19	Интернальность в межличностных отношениях	—	+	—	

Таблица 17 Ранжирование параметров

Ранг	Наименование параметра				
	Субъективное благополучие	Контактность	Познавательная способность	Интернальность в области семейных отношений	Ценностная ориентация
	1	2	3	4	5
1	0..5	0..1	0..0,55	-30...-27	0..1
2	6..11	1..2	0,55...1,10	-27...-24	1..2
3	12..17	2..3	1,10...1,65	-24...-21	2..3
4	18..23	3..4	1,65...2,20	-21...-18	3..4
5	24..29	4..5	2,20...2,75	-18...-15	4..5
6	30..35	5..6	2,75...3,30	-15...-12	5..6
7	36..41	6..7	3,30...3,85	-12...-9	6..7
8	42..47	7..8	3,85...4,40	-9...-6	7..8
9	48..53	8..9	4,40...4,95	-6...-3	8..9
10	54..59	9..10	4,95...5,50	-3...0	9..10
11	60..65	10..11	5,50...6,05	0..3	10..11
12	66..71	11..12	6,05...6,60	3..6	11..12
13	72..77	12..13	6,60...7,15	6..9	12..13
14	78..83	13..14	7,15...7,70	9..12	13..14
15	84..89	14..15	7,70...8,25	12...15	14..15
16	90..95	15..16	8,25...8,80	15...18	15..16
17	96...101	16..17	8,80...9,35	18...21	16..17
18	102...107	17..18	9,35...9,90	21...24	17..18
19	108...113	18..19	9,90...10,45	24...27	18..19
20	114...119	19...20	10,45...11,00	27...30	19...20

Продолжение табл. 17 на стр. 43

Все взятые для исследования параметры измеряются по различным шкалам и имеют в представленном варианте сводной таблицы результаты с несопоставимыми значениями. С целью получения сопоставимых данных приведем разбивку данных 19 параметров на 20 рангов (квалитетов) и сведем полученные данные в табл. 17. В табл. 18 и 19 представлены параметры,

Таблица 17 (продолжение) Ранжирование параметров

Ранг	Наименование параметра				
	Нравственность	Зрелость личности	Алекситимия	Гибкость поведения	Самоуважение
	6	7	8	9	10
1	0...1,1	0...6	26,0...31,5	0...1,2	0...0,75
2	1,1...2,2	6...12	31,5...37,0	1,2...2,4	0,75...1,50
3	2,2...3,3	12...18	37,0...42,5	2,4...3,6	1,50...2,25
4	3,4...4,4	18...24	42,5...48,0	3,6...4,8	2,25...3,00
5	4,4...5,5	24...30	48,0...53,5	4,8...6,0	3,00...3,75
6	5,5...6,6	30...36	53,5...59,0	6,0...7,2	3,75...4,50
7	6,6...7,7	36...42	59,0...64,5	7,2...8,4	4,50...5,25
8	7,7...8,8	42...48	64,5...70,0	8,4...9,6	5,25...6,00
9	8,8...9,9	48...54	70,0...75,5	9,6...10,8	6,00...6,75
10	9,9...11,0	54...60	75,5...81,0	10,8...12,0	6,75...7,50
11	11,0...12,1	60...66	81,0...86,5	12,0...13,2	7,50...8,25
12	12,1...13,2	66...72	86,5...92,0	13,2...14,4	8,25...9,00
13	13,2...14,3	72...78	92,0...97,5	14,4...15,6	9,00...9,75
14	14,3...15,4	78...84	97,5...103,0	15,6...16,8	9,75...10,50
15	15,4...16,5	84...90	103,0...108,5	16,8...18,0	10,50...11,25
16	16,5...17,6	90...96	108,5...114,0	18,0...19,2	11,25...12,00
17	17,6...18,7	96...102	114,0...119,5	19,2...20,4	12,00...12,75
18	18,7...19,8	102...108	119,5...125,0	20,4...21,6	12,75...13,50
19	19,8...20,9	108...114	125,0...130,5	21,6...22,8	13,50...14,25
20	20,9...22,0	114...120	130,5...136,0	22,8...24,0	14,25...15,00

Продолжение табл. 17 на стр. 44

определяющие «эмоционально благополучных» и «эмоционально неблагополучных испытуемых».

По результатам, приведенным в табл. 18 и 19, строим графики для «эмоционально неблагополучных» и «эмоционально благополучных» испытуемых (рис. 2). Номер параметра соответствует табл. 16, 18 и 19.

Таблица 17 (продолжение) Ранжирование параметров

Ранг	Наименование параметра				
	Принятие агрессии	Креативность	Сенситивность	Самопринятие	Общая интернальность
	11	12	13	14	15
1	0...0,8	0...0,7	0...0,65	0...1,05	0...6,6
2	0,8...1,6	0,7...1,4	0,65...1,30	1,05...2,10	6,6...13,2
3	1,6...2,4	1,4...2,1	1,30...1,95	2,10...3,15	13,2...19,8
4	2,4...3,2	2,1...2,8	1,95...2,60	3,15...4,20	19,8...26,6
5	3,2...4,0	2,8...3,5	2,60...3,25	4,20...5,25	26,6...33,2
6	4,0...4,8	3,5...4,2	3,25...3,90	5,25...6,30	33,2...39,8
7	4,8...5,6	4,2...4,9	3,90...4,55	6,30...7,35	39,8...46,4
8	5,6...6,4	4,9...5,6	4,55...5,20	7,35...8,40	46,4...53,0
9	6,4...7,2	5,6...6,3	5,20...5,85	8,40...9,45	53,0...59,6
10	7,2...8,0	6,3...7,0	5,85...6,50	9,45...10,50	59,6...66,2
11	8,0...8,8	7,0...7,7	6,50...7,15	10,50...11,55	66,2...72,8
12	8,8...9,6	7,7...8,4	7,15...7,80	11,55...12,60	72,8...79,4
13	9,6...10,4	8,4...9,1	7,80...8,45	12,60...13,65	79,4...86,0
14	10,4...11,2	9,1...9,8	8,45...9,10	13,65...14,70	86,0...92,6
15	11,2...12,0	9,8...10,5	9,10...9,75	14,70...15,75	92,6...99,2
16	12,0...12,8	10,5...11,2	9,75...10,40	15,75...16,80	99,2...105,8
17	12,8...13,6	11,2...11,9	10,40...11,05	16,80...17,85	105,8...112,4
18	13,6...14,4	11,9...12,6	11,05...11,70	17,85...18,90	112,4...119,0
19	14,4...15,2	12,6...13,3	11,70...12,35	18,90...19,95	119,0...125,6
20	15,2...16,0	13,3...14,0	12,35...13,00	19,95...21,00	125,6...132,0

Окончание табл. 17 на стр. 45

Из сводной таблицы результатов по 19 параметрам определяем средние значения по возрастным группам и в целом по выборке для «эмоционально неблагополучных» испытуемых (см. табл. 18) и для «эмоционально благополучных» (см. табл. 19).

С целью улучшения наглядности и информативности полученных результатов произведем перестановку параметров внут-

Таблица 17 (окончание) Ранжирование параметров

Ранг	Наименование параметра				
	Ориентация во времени	Спонтанность	Взгляд на природу человека	Интернальность в межличностных отношениях	Эмоциональное благополучие
	16	17	18	19	20
1	0...0,85	0...0,7	0...0,5	0...0,6	0...1,2
2	0,85...1,70	0,7...1,4	0,5...1,0	0,6...1,2	1,2...2,4
3	1,70...2,55	1,4...2,1	1,0...1,5	1,2...1,8	2,4...3,6
4	2,55...3,40	2,1...2,8	1,5...2,0	1,8...2,4	3,6...4,8
5	3,40...4,25	2,8...3,5	2,0...2,5	2,4...3,0	4,8...6,0
6	4,25...5,10	3,5...4,2	2,5...3,0	3,0...3,6	6,0...7,2
7	5,10...5,95	4,2...4,9	3,0...3,5	3,6...4,2	7,5...8,4
8	5,95...6,80	4,9...5,6	3,5...4,0	4,2...4,8	8,4...9,6
9	6,80...7,65	5,6...6,3	4,0...4,5	4,8...5,4	9,6...10,8
10	7,65...8,50	6,3...7,0	4,5...5,0	5,4...6,0	10,8...12,0
11	8,50...9,35	7,0...7,7	5,0...5,5	6,0...6,6	12,0...13,2
12	9,35...10,20	7,7...8,4	5,5...6,0	6,6...7,2	13,2...14,4
13	10,20...11,05	8,4...9,1	6,0...6,5	7,2...7,8	14,4...15,6
14	11,05...11,90	9,1...9,8	6,5...7,0	7,8...8,4	15,6...16,8
15	11,90...12,75	9,8...10,5	7,0...7,5	8,4...9,0	16,8...18,0
16	12,75...13,60	10,5...11,2	7,5...8,0	9,0...9,6	18,0...19,2
17	13,60...14,45	11,2...11,9	8,0...8,5	9,6...10,2	19,2...20,4
18	14,45...15,30	11,9...12,6	8,5...9,0	10,2...10,8	20,4...21,6
19	15,30...16,15	12,6...13,3	9,0...9,5	10,8...11,4	21,6...22,8
20	16,15...17,00	13,3...14,0	9,5...10,0	11,4...12,0	22,8...24,0

ри групп по признаку увеличения ранга (калитета) от меньшего к большему у «эмоционально неблагополучных» и «эмоционально благополучных» испытуемых. В результате получим табл. 20 и 21.

Сравнивая величины рангов у эмоционально благополучных и эмоционально неблагополучных испытуемых, можно заметить, что ряд ранговых параметров не меняет своего значения.

Таблица 18 Параметры, определяющие «эмоционально неблагополучных» испытуемых

№ п/п	Наименование параметра	Предел изменения	Среднее арифметическое				Ранг
			I возрастная группа	II возрастная группа	III возрастная группа	Полная выборка	
1	Субъективное благополучие	0–119	52,9	56,0	52,3	53,7	9
2	Контактность	0–20	10,2	6,0	6,0	7,4	8
3	Познавательная способность	0–11	5,3	3,3	3,0	3,9	8
4	Интернальность в области семейных отношений	–30–30	–2,9	–1,7	–1,9	–2,2	10
5	Ценностная ориентация	0–20	13,1	8,3	7,3	9,6	10
6	Нравственность	0–22	13,0	11,7	12,0	12,2	12
7	Зрелость личности	0–120	94,5	74,0	72,0	80,4	14
8	Алекситимия	26–136	83,7	76,0	67,0	75,6	10
9	Гибкость поведения	0–24	14,1	11,7	11,0	12,3	11
10	Самоуважение	0–15	11,6	9,3	9,0	10,0	14
11	Принятие агрессии	0–16	7,3	3,7	3,0	4,7	6
12	Креативность	0–14	5,7	3,7	3,0	4,1	6
13	Сенситивность	0–13	5,6	4,7	5,0	5,1	8
14	Самопринятие	0–21	13,0	10,7	10,0	11,2	11
15	Общая интернальность	0–132	15,6	1,7	2,8	6,7	2
16	Ориентация во времени	0–17	9,9	11,3	12,3	11,2	14
17	Спонтанность	0–14	6,4	4,3	4,0	4,9	7
18	Взгляд на природу человека	0–10	5,4	3,7	4,0	4,4	9
19	Интернальность в межличностных отношениях	0–12	5,0	0,3	0,8	2,0	4

Таблица 19 Параметры, определяющие «эмоционально благополучных» испытуемых

№ п/п	Наименование параметра	Предел изменения	Среднее арифметическое				Ранг
			I возрастная группа	II возрастная группа	III возрастная группа	Полная выборка	
1	Субъективное благополучие	0-119	56,6	72,8	72,9	67,4	12
2	Контактность	0-20	7,2	8,8	9,0	8,3	9
3	Познавательная способность	0-11	4,4	4,2	4,1	4,2	8
4	Интернальность в области семейных отношений	-30-30	-0,2	1,6	1,4	0,9	11
5	Ценностная ориентация	0-20	13,7	8,3	8,0	10,0	10
6	Нравственность	0-22	13,7	14,8	14,3	14,3	13
7	Зрелость личности	0-120	95	87,1	88,9	89,7	15
8	Алекситимия	26-136	79	75,3	76,5	76,9	10
9	Гибкость поведения	0-24	13,5	12,9	13,8	13,4	12
10	Самоуважение	0-15	11	10,7	11,0	10,9	15
11	Принятие агрессии	0-16	5	4,1	4,1	4,4	6
12	Креативность	0-14	5,5	5,2	5,4	5,4	8
13	Сенситивность	0-13	4,7	4,6	4,5	4,6	8
14	Самопринятие	0-21	11,5	12,4	12,6	12,6	12
15	Общая интернальность	0-132	18,5	9,6	6,7	11,6	2
16	Ориентация во времени	0-17	9,3	11,7	11,8	10,9	13
17	Спонтанность	0-14	5,5	4,3	4,6	4,8	7
18	Взгляд на природу человека	0-10	4,7	4,2	4,1	4,3	9
19	Интернальность в межличностных отношениях	0-12	2	2,5	2,6	2,4	4



Рис. 2 Структура «эмоционально благополучных» (1) и «эмоционально неблагополучных» (2) испытуемых по 19 параметрам

К таким параметрам в группе «главных доминирующих показателей» (ГДП) относится «познавательная способность», в группе «основных доминирующих показателей» (ОДП) — это «общая интернальность», «принятие агрессии», «сенситивность», «ценностная ориентация», «алекситимия» и все «вспомогательные доминирующие показатели» (ВДП).

Таким образом, можно сделать предположение, что данные параметры не столь вариативны при определении уровня психического здоровья человека.

Итак, проведенный качественный анализ позволяет оставить 9 важных параметров для определения «психического здоровья» человека: ГДП — интернальность в области семейных отношений, контактность, субъективное благополучие; ОДП — креативность, самопринятие, гибкость поведения, нравственность, зрелость личности, самоуважение.

Структура эмоционально благополучных и эмоционально неблагополучных испытуемых представлена на рис. 3, по которому можно увидеть, что структура «эмоционально благополучных» и «эмоционально неблагополучных» испытуемых отличается степенью выраженности 9 показателей, определяющих позитивное психическое здоровье. Так, эмоционально благополучные испытуемые ответственнее в семейных отношениях,

Таблица 20 Структура «эмоционально неблагополучных» испытуемых

№ п/п	Наименование параметра	Среднее арифметическое				Ранг
		I возрастная группа	II возрастная группа	III возрастная группа	Общая по выборке	
ГДП						
1	Интернальность в области семейных отношений	-2,9 ± 4,3	-1,7 ± 2,3	-1,9 ± 3,1	-2,2 ± 3,23	10
2	Контактность	10,2 ± 2,5	6,0 ± 3,15	6,0 ± 1,9	7,4 ± 2,5	8
3	Познавательная способность	5,3 ± 1,2	3,3 ± 1,5	3,0 ± 0,7	3,9 ± 1,13	8
4	Субъективное благополучие	52,9 ± 8,7	56,0 ± 7,9	52,3 ± 11,9	53,7 ± 9,83	9
ОДП						
5	Общая интернальность	15,6 ± 9,9	1,7 ± 2,2	2,8 ± 7,2	6,7 ± 6,4	2
6	Креативность	5,7 ± 1,44	3,7 ± 1,84	3,0 ± 0,56	4,1 ± 1,28	6
7	Принятие агрессии	7,3 ± 1,72	3,7 ± 1,8	3,0 ± 1,33	4,7 ± 1,61	6
8	Сенситивность	5,6 ± 1,07	4,7 ± 2,03	5,0 ± 1,3	5,1 ± 1,48	8
9	Ценностная ориентация	13,1 ± 1,42	8,3 ± 4,4	7,3 ± 2,84	9,6 ± 2,9	10
10	Алекситимия	83,7 ± 19,1	78,0 ± 27,2	67,9 ± 10,2	75,6 ± 18,8	10
11	Самопринятие	13,0 ± 1,72	10,7 ± 4,1	10,0 ± 1,63	11,2 ± 2,44	11
12	Гибкость поведения	14,1 ± 1,11	11,7 ± 4,7	11,0 ± 2,5	12,3 ± 2,8	11
13	Нравственность	13,0 ± 3,8	11,7 ± 4,4	12,0 ± 1,4	12,2 ± 3,2	12
14	Зрелость личности	94,5 ± 12,7	74,0 ± 27,1	72,6 ± 12,1	80,4 ± 13,7	14
15	Самоуважение	11,6 ± 1,18	9,3 ± 3,3	9,0 ± 1,1	10,0 ± 2,2	14
ВДП						
16	Интернальность в межличностных отношениях	5,0 ± 3,3	0,3 ± 1,44	0,8 ± 2,2	2,0 ± 2,2	4
17	Спонтанность	6,4 ± 1,61	4,3 ± 2,04	4,0 ± 1,43	4,9 ± 1,68	7
18	Взгляд на природу человека	5,4 ± 1,16	3,7 ± 2,1	4,0 ± 1,25	4,1 ± 1,8	9
19	Ориентация во времени	9,9 ± 2,9	11,3 ± 4,3	12,3 ± 2,3	11,2 ± 3,17	14

Таблица 21 Структура «эмоционально благополучных» испытуемых

№ п/п	Наименование параметра	Среднее арифметическое				Ранг
		I воз- растная группа	II воз- растная группа	III воз- растная группа	Общая по вы- борке	
ГДП						
1	Интернальность в области семей- ных отношений	$-0,2 \pm 4,7$	$1,6 \pm 2,1$	$1,4 \pm 3,8$	$0,9 \pm 3,53$	11
2	Контактность	$7,2 \pm 2,1$	$8,8 \pm 3,45$	$9,8 \pm 2,3$	$8,3 \pm 2,61$	9
3	Познавательная способность	$4,4 \pm 0,82$	$4,2 \pm 1,9$	$4,1 \pm 1,04$	$4,2 \pm 1,27$	8
4	Субъективное благополучие	$56,6 \pm 8,9$	$72,8 \pm 8,5$	$72,9 \pm 12,7$	$67,4 \pm 10,03$	12
ОДП						
5	Общая интер- нальность	$18,5 \pm 11,7$	$9,6 \pm 7,2$	$6,7 \pm 11,2$	$11,6 \pm 8,4$	2
6	Креативность	$5,5 \pm 1,22$	$5,2 \pm 2,04$	$5,4 \pm 0,9$	$5,4 \pm 1,38$	8
7	Принятие агрессии	$5,0 \pm 1,32$	$4,1 \pm 2,4$	$4,1 \pm 1,81$	$4,4 \pm 1,86$	6
8	Сенситивность	$4,7 \pm 0,77$	$4,6 \pm 2,01$	$4,5 \pm 1,0$	$4,6 \pm 1,28$	8
9	Ценностная ориентация	$13,7 \pm 1,7$	$8,3 \pm 4,4$	$8,0 \pm 3,4$	$10,0 \pm 3,17$	10
10	Алекситимия	$79,0 \pm 15,3$	$75,3 \pm 25,4$	$76,5 \pm 11,4$	$76,9 \pm 17,3$	10
11	Самопринятие	$11,5 \pm 1,52$	$12,4 \pm 4,5$	$12,6 \pm 1,8$	$12,2 \pm 2,61$	12
12	Гибкость поведения	$13,5 \pm 1,01$	$12,9 \pm 4,9$	$13,8 \pm 2,7$	$13,4 \pm 2,84$	12
13	Нравственность	$13,7 \pm 4,0$	$14,8 \pm 6,2$	$14,3 \pm 2,0$	$14,3 \pm 4,1$	13
14	Зрелость личности	$95,0 \pm 12,9$	$87,1 \pm 29,1$	$86,9 \pm 13,1$	$89,7 \pm 18,4$	15
15	Самоуважение	$11,0 \pm 1,12$	$10,7 \pm 3,5$	$11,0 \pm 1,5$	$10,9 \pm 2,03$	15
ВДП						
16	Интернальность в межличност- ных отношениях	$2,0 \pm 3,1$	$2,5 \pm 1,6$	$2,6 \pm 2,4$	$2,4 \pm 2,4$	4
17	Спонтанность	$5,5 \pm 1,47$	$4,3 \pm 2,04$	$4,6 \pm 1,63$	$4,8 \pm 1,71$	7
18	Взгляд на при- роду человека	$4,7 \pm 1,08$	$4,2 \pm 2,5$	$4,1 \pm 1,35$	$4,3 \pm 1,84$	9
19	Ориентация во времени	$9,3 \pm 2,6$	$11,7 \pm 4,5$	$11,8 \pm 2,1$	$10,9 \pm 3,07$	13

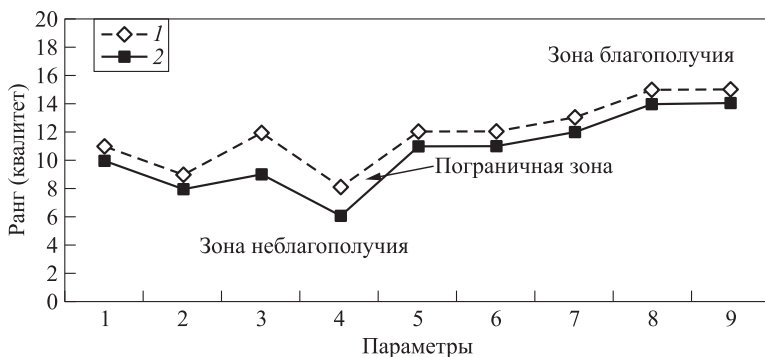


Рис. 3 Структура «эмоционально благополучных» (1) и «эмоционально неблагополучных» (2) испытуемых по 9 параметрам

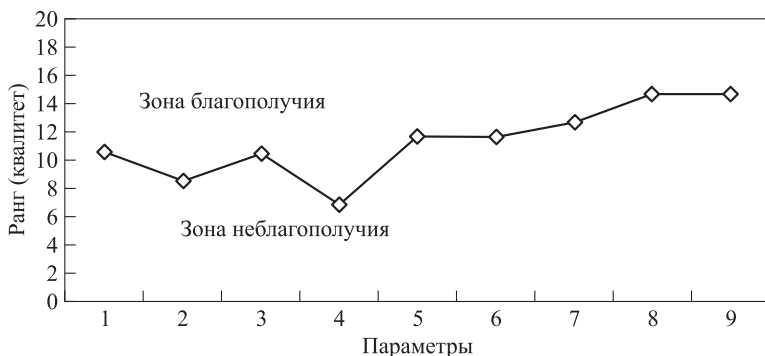


Рис. 4 Профиль психического здоровья здорового человека — график-эталон

умеют устанавливать более глубокие межличностные отношения, не склонны жаловаться на недомогания, направлены на творчество, обладают чертами зрелой личности, а значит, принимают ответственность не только за себя, но и за других.

Определив среднее значение рангов по каждому параметру, строим окончательный «график-эталон» (рис. 4) и определяем значение ОК психического здоровья по формуле:

$$\text{OK} = \sum_{i=1}^n P_i M_i, \quad (1)$$

где ОК — обобщенный критерий психического здоровья; P_i — значение ранга i -го параметра; M_i — коэффициент весомости i -го параметра; n — количество параметров.

Для определения количественного значения ОК находим значения коэффициентов весомости 9 параметров, используя метод попарного сопоставления параметров. Более значимому параметру, имеющему выраженную корреляционную связь с эмоциональным благополучием, прослеживающуюся в трех либо двух возрастных группах и более высокую степень достоверности, присваивается значение «1», менее значимому — соответственно «0».

Расчет коэффициентов весомости параметров осуществляется по формуле:

$$M_i = \frac{f_i}{c}. \quad (2)$$

Здесь $f_i = \sum_{i'=1}^n f(i/i')$ — частота преуалирования i -го параметра над весомостью всех остальных параметров, где $f(i/i')$ — частота преуалирования весомости i -го параметра над весомостью i' -го параметра, n — количество параметров; c — общее

Таблица 22 Коэффициенты весомости параметров, определяющих эмоциональное благополучие

Параметр	Коэффициент весомости
Интернальность в области семейных отношений	0,17
Контактность	0,22
Субъективное благополучие	0,19
Креативность	0,028
Самопринятие	0,028
Гибкость поведения	0,084
Индекс нравственности	0,084
Зрелость личности	0,11
Самоуважение	0,084

число возможных комбинаций. Результаты расчета коэффициентов весомости представлены в табл. 22. Соответственно количественное значение ОК психического здоровья здорового человека будет следующим:

$$\begin{aligned} [\text{ОК}] = & 10,5 \cdot 0,17 + 8,5 \cdot 0,22 + 10,5 \cdot 0,19 + 7 \cdot 0,028 + \\ & + 11,5 \cdot 0,028 + 11,5 \cdot 0,11 + 12,5 \cdot 0,084 + \\ & + 14,5 \cdot 0,084 + 14,5 \cdot 0,084 = 11,2 \text{ у.е.} \end{aligned}$$

В результате приведенного эмпирического исследования и обработки полученных результатов была разработана методика для оценки эмоционального благополучия здорового человека.

2.4 Методика оценки эмоционального благополучия здорового человека

Методика состоит из 9 субтестов, определяющих следующие параметры психического здоровья здорового человека: интернальность в области семейных отношений; контактность; субъективное благополучие; креативность; самопринятие; гибкость поведения; индекс нравственности; зрелость личности; самоуважение. Именно эти показатели определяют профиль психически здоровой личности, позволяют оценить психическое здоровье здорового человека и определить направления профилактической и восстановительной работы с ней штатного психолога в оздоровительных учреждениях любого типа.

Первый субтест определяет интернальность в области семейных отношений.

Инструкция

Вам предлагаются вопросы-утверждения, касающиеся различных сторон жизни и отношения к ним. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-бальной шкале:

- 3 — совершенно не согласен;
- 2 — не согласен;
- 1 — скорее не согласен, чем согласен;
- +1 — скорее согласен, чем не согласен;

+2 — согласен;

+3 — совершенно согласен.

Будьте, пожалуйста, внимательны и искренни. Желаем успеха!

Текст опросника

1. Большинство разводов происходят оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
2. Внешние обстоятельства — родители и благосостояние — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
3. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
4. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
5. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
6. Я часто думаю, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
7. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
8. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего я хочу.
9. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
10. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

Обработка и интерпретация результатов

Производится подсчет баллов с помощью «Ключа к опроснику».

Подсчет баллов осуществляется следующим образом:

- баллы, набранные при ответе на вопросы (утверждения), соответствующие отмеченным знаком «+», складываются;
- баллы, набранные при ответе на вопросы (утверждения), соответствующие отмеченным знаком «-», также складываются, но с обратным знаком.

Далее производится сложение сумм, набранных со знаками «+» и «-». Это и будет сумма баллов, соответствующая интернальности в области семейных отношений.

Высокие показатели означают, что человек считает себя ответственным за события в его семейной жизни, тогда как низкие указывают на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной конфликтных ситуаций, возникающих в семье.

Ключ: «+» (1, 4, 5, 8, 9); «-» (2, 3, 6, 7, 10).

Второй субтест определяет контактность.

Инструкция

Внимательно прочтите каждое утверждение и пометьте «+», если согласны с ним или «-», если не согласны.

Текст опросника

1. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
2. Для меня не слишком важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения.
3. Я не хотел бы отступить от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто полезное, за что люди были бы благодарны мне.
4. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
5. Два человека лучше ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
6. Я не чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
7. Мне кажется, что люди открыто должны проявлять в отношениях с другими свое недовольство ими.
8. Обычно я не задумываюсь над тем, соответствует ли мое поведение тому, что от меня ждут.
9. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
10. В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хочу я сам.

11. Я позволяю себе быть «белой вороной».
12. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
13. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобрили то, что я делаю.
14. Меня любят потому, что я сам способен любить.
15. Защищая собственные интересы, люди часто не забывают интересы окружающих.
16. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
17. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
18. Иногда я не против того, когда мной командуют.
19. Мне нравится участвовать в жарких спорах.
20. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.

Обработка и интерпретация результатов

За каждое суждение, отмеченное испытуемым «+», начисляется 1 балл, за суждение, отмеченное «-», начисляется 0 баллов. Баллы суммируются.

Шкала измеряет способность человека устанавливать глубокие и тесные контакты с окружающими. Психически здоровая личность может легко и быстро вступать в контакт, но ее отношения с людьми не являются поверхностными, она играет значимую роль в жизни своих друзей и близких, ее отношения с людьми полны смысла и доброжелательности. Низкий балл — трудности в общении.

Третий субтест определяет субъективное благополучие.

Инструкция

Внимательно прочитайте приводимые ниже высказывания. На каждое утверждение вы можете ответить: полностью согласен, согласен, более или менее согласен, затрудняюсь ответить, более или менее не согласен, не согласен, полностью не согласен.

Текст опросника

1. В последнее время я был в хорошем настроении.
2. Моя работа давит на меня.

3. Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.
4. В последнее время я хорошо сплю.
5. Я редко скучаю в моей повседневной деятельности.
6. Я часто чувствую себя одиноким.
7. Я чувствую себя здоровым и бодрым.
8. Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или моими друзьями.
9. Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.
10. Утром мне трудно вставать и работать.
11. Я оптимист в отношении будущего.
12. Я охотно меньше просил бы других о чем-либо.
13. Мне нравится моя повседневная деятельность.
14. В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи.
15. В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.
16. Я все больше ощущаю потребность в уединении.
17. В последнее время я был очень рассеян.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчет значения субъективного благополучия проводится путем суммирования баллов, получаемых за ответ на каждый вопрос из расчета:

- полностью согласен — 1 балл,
- согласен — 2 балла,
- более или менее согласен — 3 балла,
- затрудняюсь ответить — 4 балла,
- более или менее не согласен — 5 баллов,
- не согласен — 6 баллов,
- полностью не согласен — 7 баллов.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия (высокие оценки), характерны для людей, склонных к депрессии и тревогам, пессимистичных, замкнутых, зависимых, плохо переносящих стрессовые ситуации. Крайне высокие оценки свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте.

Средние оценки свидетельствуют о низкой выраженности субъективного благополучия (серьезные проблемы отсутствуют, но и о полном психологическом комфорте говорить нельзя).

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия (низкие оценки), говорят об умеренном эмоциональном комфорте испытуемого, он не испытывает серьезных психологических проблем.

Крайне низкие оценки свидетельствуют о полном благополучии испытуемого и отрицании им серьезных психологических проблем.

Четвертый субтест изучает креативность.

Инструкция

Внимательно прочтите каждое утверждение и пометьте «+», если согласны с ним, или «-», если не согласны.

Текст опросника

1. В сложных ситуациях всегда надо искать принципиально новые решения.
2. Главное в нашей жизни — творить, создавать что-то новое.
3. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.
4. Я часто принимаю спонтанные решения.
5. При необходимости человек может достаточно легко освободиться от своих привычек.
6. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.
7. Я очень увлечен своей работой.
8. Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
9. Я легко принимаю рискованные решения.
10. Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство человека.
11. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
12. Наибольшее удовольствие человек получает в самом процессе работы.

13. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
14. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку необязательно обладать определенными знаниями в этой области.

Обработка и интерпретация результатов

За каждое суждение, отмеченное испытуемым «+», начисляется 1 балл, за суждение, отмеченное «-», начисляется 0 баллов. Баллы суммируются.

Субтест измеряет выраженность направленности личности. Высоким баллам соответствует развитая творческая направленность, низким — слабый творческий потенциал.

Пятый субтест дает возможность определять самопринятие.

Инструкция

Внимательно прочтите каждое утверждение и пометьте «+», если согласны с ним, или «-», если не согласны.

Текст опросника

1. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.
3. У меня никогда не возникает потребности в обосновании своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
4. Я редко задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.
5. Главное в нашей жизни — приносить пользу.
6. Иногда мне приятно посплетничать.
7. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
8. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
9. Мне кажется, что я могу вполне доверять своим собственным оценкам.
10. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

11. Человек совсем необязательно должен раскаиваться в своих поступках.
12. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
13. Я готов примириться со своими ошибками.
14. Я никогда не испытываю чувства вины, если делаю что-то исключительно для себя.
15. Мне легко смириться со своими слабостями.
16. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
17. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
18. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.
19. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
20. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
21. Я не боюсь неудач.

Обработка и интерпретация результатов

За каждое суждение, отмеченное испытуемым «+», начисляется 1 балл, за суждение, отмеченное «-», начисляется 0 баллов. Баллы суммируются.

Высокая оценка по субтесту означает, что испытуемый принимает себя таким, какой он есть, со всеми своими недостатками и слабостями.

Шестой субтест определяет гибкость поведения.

Инструкция

Внимательно прочтите каждое утверждение и пометьте «+», если согласны с ним, или «-», если не согласны.

Текст опросника

1. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
2. Я могу без всяких угрызений совести отложить на завтра то, что я должен сделать сегодня.
3. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

4. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
5. Я не чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
6. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать время даром».
7. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного.
8. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
9. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
10. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
11. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
12. Существует множество ситуаций, в которых я могу позволить себя дурачить.
13. Обычно я не задумываюсь над тем, соответствует ли мое поведение тому, что от меня ждут.
14. Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
15. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
16. Я позволяю себе быть «белой вороной».
17. Мне никогда не бывает скучно.
18. Иногда я считаю возможным мошенничать.
19. Мне иногда нравятся сальные шутки.
20. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.
21. Защищая собственные интересы, люди часто не забывают интересы окружающих.
22. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в том, что я делаю.
23. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
24. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.

Обработка и интерпретация результатов

За каждое суждение, отмеченное испытуемым «+», начисляется 1 балл, за суждение, отмеченное «-», начисляется 0 баллов. Баллы суммируются.

Высокий балл по субтесту отражает способность человека быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, гибкость, разумность в применении некоторых стандартных принципов. Низкий балл означает догматизм, проявляющийся в том, что испытуемый очень жестко придерживается общих принципов.

Седьмой субтест определяет индекс нравственности.

Инструкция

Представьте себе, что к вам обращается ваш друг или подруга с просьбой дать совет в трудной ситуации. Дайте этот совет на каждый вопрос в письменной форме одной или несколькими фразами.

Текст опросника

1. Мой возлюбленный меня бросил. Я беременна. Что ты мне посоветуешь?
2. Мне представляется удобный случай поквитаться со своим давним недругом. Стоит ли?
3. Представляешь, вчера, придя домой, я обнаружила, что продавец в магазине самообслуживания не взял с меня денег за кофточку. Что ты мне посоветуешь?
4. Мы с тобой договорились завтра встретиться и пойти в ресторан, но мне только что позвонил друг и просил помочь с переездом. Как мне поступить?
5. За мной красиво ухаживает один молодой человек. Ты знаешь, что мой муж не обращает на меня внимания. Конечно, он бы ни о чем не узнал. Что ты мне посоветуешь?
6. Мне говорят, что, нанимаясь на работу, полезно сказать, что я уже имею опыт в этой области. Тогда, вероятно, я могу рассчитывать на большую зарплату. А ты как думаешь?
7. Мне нужен твой совет: издатель моей книги предложил мне для занимательности вставить несколько эротических сцен. Тогда книга станет бестселлером. Соглашаться ли мне?

8. Мы договорились с соседями по очереди убирать лестницу, а старуха из 12-й квартиры никогда не убирает, говорит, что не в состоянии. Что нам с ней делать?
9. В наших супружеских отношениях нет больше любви и понимания. Как поступить?
10. Моя жена серьезно заболела. Врачи говорят, что энергия и привлекательность к ней больше не вернутся. Не знаю, как жить дальше.
11. Я давно заключил контракт, а сейчас он стал для меня невыгодным. Мой контрагент настаивает на продолжении работ, так как он вложил много средств. А мой адвокат говорит, что есть лазейка, при помощи которой можно расторгнуть контракт. Что ты мне посоветуешь?

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов ответов предполагает, что при подсчете индекса нравственности ответу присваивается одна из трех категорий:

- (1) позитивный моральный выбор — полное соответствие моральному стандарту — 2 балла;
- (2) негативный моральный выбор — отрицание морального стандарта, мнение о необязательности его выполнения — 0 баллов;
- (3) промежуточные варианты — уклончивые неопределенные ответы, отсутствие ответа на данный вопрос — 1 балл.

Подсчитывается сумма баллов за позитивные и уклончивые ответы.

При низких баллах можно прогнозировать ослабление роли нравственности в регуляции поведения.

Перечень моральных норм, соответствующих ситуациям.

«Не убий» — 1.

Заповедь прощать врагам (по крайней мере, не мстить им) — 2.

«Не укради» — 3.

Норма, требующая помогать друзьям — 4.

«Не прелюбодействуй» — 5.

Норма негативного отношения ко лжи — 6.

Норма христианской морали, рассматривающая описание эротических сцен как соблазн для ближнего, подлежащий осуждению — 7.

Норма милосердия, предписывающая оказывать помощь и уважение старым, немощным людям — 8.

Заповедь, рассматривающая развод супругов как однозначно негативное явление — 9, 10.

«Будь верным своему слову» — 11.

Восьмой субтест определяет зрелость личности.

Инструкция

Постарайтесь искренне ответить на предложенные вопросы. Да — «+», нет — «-».

Текст опросника

1. Вы отважитесь взять на себя ответственность за собственную жизнь и поступки и не обвинять других, когда дела идут не так?
2. Вы достаточно мудры, чтобы не мешать другим жить своей жизнью?
3. Вы сами без подсказок знаете, что для вас хорошо, а что плохо?
4. При принятии решений вы во многом доверяете интуиции?
5. Вы понимаете, что сначала нужно быть довольным собой, а потом уже другими?
6. Вы бережно относитесь к своему телу, развиваете интеллект и духовные качества для того, чтобы обрести целостность и гармоничность?
7. Вы предпочитаете преодолевать собственные вершины, а не карабкаться на чужие?
8. Вы способны изменить привычные схемы своего поведения в поиске новых путей общения с миром?
9. Вы знаете, что свобода — это внутреннее, а не зависящее от обстоятельств состояние?
10. Вы умеете создавать вокруг себя состояние мира и спокойствия, когда вокруг бушует буря?

11. Вы ощущаете, что ведомы высшей силой, и чувствуете себя ее частью?
12. Вы желаете обрести совершенство, но прощаете недостатки себе и другим?
13. У вас есть силы находить жизнь прекрасной и удивительной даже во время испытаний и лишений?
14. Вы понимаете, что в жизни неизбежны перемены и их не надо бояться?
15. Вы способны видеть за цепочкой случайных событий целостность бытия?
16. Вы умеете любить и делать добрые дела, ничего не требуя взамен?
17. Вы готовы искать всегда и везде, чтобы постичь истину?
18. Вы стараетесь поступать так, как подсказывает вам ваша совесть?
19. Вы не возмущаетесь критикой в свой адрес, а стараетесь найти в ней полезные для совершенствования моменты?
20. Вы умеете проигрывать, принимать поражения и разочарования без жалоб и злости?
21. Вы способны остаться верным себе и своей цели даже перед лицом отвержения и непопулярности?
22. Вы способны трансцендировать (расширять до масштабов всей Земли) среду и культуру, в которой живете?
23. Вы умеете принимать комплименты достойно, без ложной скромности?
24. Вы не беспокоитесь преждевременно, а также по поводу событий, не зависящих от вас?
25. Вы постоянно и четко осознаете различия между целью и средствами ее достижения?
26. Вы умеете устанавливать тесные эмоциональные отношения с близкими и друзьями?
27. Вы не теряете чувства юмора ни при каких обстоятельствах?
28. Вы живете спонтанно и естественно, синхронно с жизнью?
29. Проблемы, на которых вы сфокусированы, лежат вне вас?

30. Вы обладаете чувством принадлежности ко всему человечеству, хотя и видите его недостатки?
31. Вы достаточно избирательны в своей деятельности и не следуете стереотипам?
32. Вы знаете, откуда черпать силы и вдохновение, и умеете это делать?
33. Вы смиряетесь с неизбежным, с тем, что уже произошло?
34. Вы не уходите от жизни различными способами, а предпочитаете иметь дело с действительностью какой бы она ни была?
35. Вы не критикуете других, не разобравшись в сути дела?
36. Вы терпеливы, потому что знаете: рана заживает постепенно?
37. Вы не выходите из себя и «не бьетесь головой о стену» по пустякам?
38. Мораль для вас определяется собственным опытом, а не чужим мнением?
39. Вы всегда просите о помощи, когда осознаете, что в ней нуждаетесь?
40. Вы составляете разумный план и реализуете промежуточные цели на пути к главной?

Обработка и интерпретация результатов

Ответ «да» — 3 балла; «нет» — 1.

Суммируются баллы. По сумме определяется зрелость личности.

- 40–70: начало зрелости — впереди трудная, но нужная работа над собой;
- 70–100: умеренная зрелость — есть резервы к совершенствованию;
- 100–120: уверенная зрелость — вам удалось выйти на новый виток человеческого существования.

Девятый субтест определяет самоуважение.

Инструкция

Внимательно прочтите каждое утверждение и пометьте «+», если согласны с ним, или «-», если не согласны.

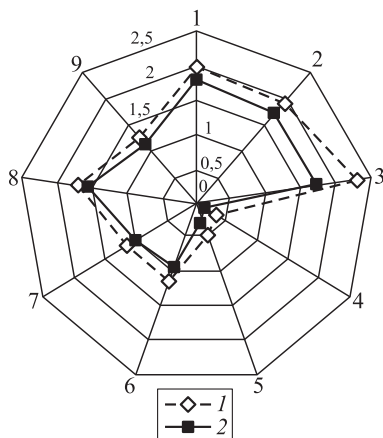
Текст опросника

1. Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
2. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
3. Для меня не слишком важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения.
4. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
5. Я уверен в себе.
6. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
7. Мне кажется, что я могу вполне доверять своим собственным оценкам.
8. Интерес к самому себе всегда необходим человеку.
9. Не только тщеславные люди не думают о своих недостатках.
10. Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми.
11. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
12. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удается добиться совершенства в том, что я делаю.
13. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
14. Я почти всегда чувствую в себе силы поступить так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
15. Мне всегда удастся руководствоваться в жизни собственными чувствами и желаниями.

Обработка и интерпретация результатов

За каждое суждение, отмеченное испытуемым «+», начисляется 1 балл, за суждение, отмеченное «-», начисляется 0 баллов. Баллы суммируются.

Высокая оценка по субтесту означает, что человек высоко ценит себя, нравится сам себе, причем при условии, что для этого есть объективные основания. Низкая оценка говорит о низком самоуважении.



№	Факторные нагрузки	
	Эмоционально благополучные	Эмоционально неблагополучные
1	1,98	1,76
2	1,87	1,70
3	2,28	1,71
4	0,22	0,17
5	0,34	0,31
6	1,01	0,92
7	1,09	1,01
8	1,65	1,54
9	1,26	1,18

Рис. 5 Мишени коррекционной работы: 1 — эмоционально благополучные; 2 — эмоционально неблагополучные

Полученные значения параметров по девяти субтестам ранжируются по табл. 17.

Строится график (параметры/ранг) и сравнивается с эталонном (см. рис. 4).

Вычисляется ОК психически здоровой личности по формуле (1).

Сравнивается значение полученного ОК со значением-эталонном 11,2 у.е. В случае значения ОК меньше эталонного значения 11,2 у.е., можно говорить о факторах риска психическому здоровью здорового человека и использовать методы восстановления резервов адаптационного потенциала здорового человека.

Мишени коррекционной работы представлены на рис. 5.

Таким образом, мишенями коррекционной работы будут факторы риска психическому здоровью здорового человека: 1 — контактность; 2 — интернальность в области семейных отношений; 3 — субъективное благополучие; 4 — креативность; 5 — самопринятие; 6 — гибкость поведения; 7 — индекс нравственности; 8 — зрелость личности; 9 — самоуважение (см. рис. 5).

Алгоритм реализации методики представлен в табл. 23.

Таблица 23 Алгоритм реализации «Методики оценки эмоционального благополучия»

№ п/п	Наименование этапа	Пошаговая реализация
1	Этап оценки факторов риска	Групповое обследование: диагностика уровня эмоционального благополучия с помощью «Методики оценки эмоционального благополучия» Формирование группы риска
2	Этап планирования дальнейшей работы и персонализация программы	Индивидуальное собеседование; обсуждение с клиентами, включенными в группу риска содержания планируемой индивидуальной программы, включающей консультативные и психотерапевтические техники
3	Этап подготовки к психокоррекции (аналитический)	Подробно изучаются результаты тестирования с помощью «Методики оценки эмоционального благополучия»; определяются факторы риска эмоциональному благополучию (мишени коррекционной работы) Формулируется заключение
4	Психокоррекционный (психотерапевтический) этап	Выясняются ожидания клиента в отношении предстоящей терапии Разъяснение клиенту сущности терапевтической стратегии; обоснование необходимости выполнения домашних заданий Клиенту демонстрируется графическое представление структуры эмоционального благополучия и кратко объясняются основные методические подходы к интерпретации информации, которую содержит диаграмма Домашнее задание, направленное на самостоятельное выявление неблагоприятных воздействий, выступающих в качестве факторов риска снижения уровня эмоционального благополучия
5	Завершающий этап	Подведение итогов, обсуждение периодичности предстоящих консультаций, возможности участия в работе тренинговых групп, в проведении мероприятий, направленных на психологическое просвещение, повышение психологической культуры (участие в деловых группах, в работе семинаров и научно-практических конференций)

Таблица 24 Сравнение структуры эмоционального благополучия, полученного по методике и в результате экспертных оценок

Параметр	Результаты методики	Экспертная оценка
Интернальность в области семейных отношений	3	1
Контактность	1	2
Субъективное благополучие	2	3
Креативность	9	9
Самопринятие	8	7
Гибкость поведения	5	6
Индекс нравственности	6	8
Зрелость личности	4	5
Самоуважение	7	4

Для определения валидности методики использовался метод экспертных оценок (схема для эксперта представлена в приложении 2), позволяющий определить место параметра в структуре эмоционального благополучия здорового человека. Результаты сравнения места параметра в структуре эмоционального благополучия, рассчитанные по методике и полученные в результате экспертной оценки, представлены в табл. 24.

Степень валидности определяется с помощью коэффициента корреляции Пирсона. В данном случае он имеет следующее значение: $r = 0,816$ (при $p \leq 0,025$), что свидетельствует о высокой валидности предлагаемой методики.

Заключение

Проведенное исследование позволяет обосновать и разработать авторский способ оценки эмоционального благополучия для программ психологической реабилитации.

В результате комплексного психологического исследования получены важные результаты о структуре психического здоровья «эмоционально благополучных» и «эмоционально неблагополучных» испытуемых.

Структура «эмоционально благополучных» и «эмоционально неблагополучных» испытуемых может быть представлена следующими 9 показателями: интернальность в области семейных отношений; контактность; субъективное благополучие; креативность; самопринятие; гибкость поведения; индекс нравственности; зрелость личности; самоуважение. Именно эти показатели позволяют оценить эмоциональное благополучие здорового человека, определяют профиль психического здоровья человека и направления профилактической и восстановительной работы резервов его адаптационного потенциала.

Проведенное исследование позволяет по формуле определить количественное значение ОК, сравнить его с эталонным значением равным 11,2 у.е. и сделать вывод о факторах риска психическому здоровью человека.

Анализ полученных в работе результатов показал, что в группу ГДП, определяющих психическое здоровье человека, входят: интернальность в области семейных отношений, контактность и субъективное благополучие.

Интернальность в области семейных отношений как ГДП психического здоровья показывает важность семьи в жизни личности. В. Розанов говорил, что семья — самая аристократи-

ческая форма жизни, каждый человек уникален и неповторим, оборотной стороной этой уникальности является фатальное одиночество. Осознание уникальности своего бытия и неповторимости личностных качеств и проявлений толкает человека к преодолению своего одиночества. Человек жаждет любить и быть любимым. Найти это он предполагает в семье. Л. Б. Шнейдер в «Основах семейной психологии» пишет о том, что сегодня «ценность семьи возрастает» [27, с. 126].

К ГДП психически здоровой личности относится «контактность». Способность вступать во взаимодействие с другими людьми отличает человека от животного. Наличие у человека особой, жизненно важной потребности в общении, а также учитываемое огромное значение общения в формировании человеческой психики, ее развитии и становлении разумного поведения, можно говорить об особой роли данного параметра для восстановления психического здоровья в условиях сильно изменившейся коммуникативной среды.

Два параметра — интернальность в области семейных отношений и контактность — социально обусловлены, что подтверждает детерминированность психического (личностного по определению) здоровья социумом, той средой, в которой происходит становление и развитие индивида. А параметр «субъективное благополучие» связывает психическое здоровье с уровнем индивидуальности, когда только индивидуальное восприятие действительности дает нам возможность нести ответственность за свое здоровье.

Анализ полученных в работе результатов позволяет сделать вывод о том, что уровень эмоционального благополучия прямо коррелирует с уровнем психического здоровья человека. Испытуемые с высоким уровнем психического здоровья отличаются от испытуемых с низким уровнем психического здоровья степенью реализации компонентов позитивного функционирования. Уровень эмоционального благополучия связан с субъективным ощущением эмоционального комфорта (мне хорошо, мне плохо) и компонентами позитивно функционирующей личности. Чем выше уровень благополучия, тем более доступными с точки зрения обладания ими или их реализации выглядят значимые

параметры психического здоровья человека. Соотношение компонентов психически здоровой личности с эмоциональным благополучием связано с уровнем эмоционального благополучия. Так, расхождение между психически здоровой личностью и эмоциональным благополучием наиболее велико у лиц с низким уровнем эмоционального благополучия, в то время как у лиц с высоким уровнем эмоционального благополучия структура эмоционального благополучия приближается к структуре психически здоровой личности.

Итак, психически здоровая личность эмоционально благополучна, ответственна за отношения с близкими, способна устанавливать отношения с другими, может решать творческие задачи, обладает гибким поведением, принимает и уважает себя.

Основываясь на новом, более четком понимании взаимосвязи между «психическим здоровьем» и «эмоциональным благополучием», можно определить новые терапевтические подходы в рамках различных направлений психотерапии для преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний, а также терапии ряда состояний, которые сопровождаются субъективным ощущением снижения ценности эмоциональной жизни, потери интереса к ней, создать основу для профилактики и диагностики подобного рода расстройств. Данные нашего исследования позволяют найти новые подходы к психопрофилактической работе на ранних этапах снижения адаптационных возможностей человека, успешно решать вопросы по формированию здорового образа жизни, воспитанию ответственности за свое здоровье [28]. Кроме того, материалы исследования могут быть использованы для построения учебных спецкурсов по психологии здоровья и позитивному функционированию личности.

Представленная в работе методика оценки эмоционального благополучия здорового человека имеет высокую внешнюю валидность. Степень валидности методики, определенная с помощью коэффициента корреляции Пирсона, имеет значение $r = 0,816$ (при $p \leq 0,025$). Методика позволяет определить факторы риска психическому здоровью человека, целенаправленно и систематически решать вопросы восстановления психического здоровья.



Свидетельство о регистрации

Карта выявления факторов риска, влияющих на уровень эмоционального благополучия (заполняется психологом организации на основе изучения медицинских карт и анкетных данных)

Дата заполнения

ФИО (студент, работник)

Группа здоровья

Иные сведения (заполняется по усмотрению эксперта):

Уважаемые эксперты!

Исходя из нашей гипотезы, эмоциональное благополучие является критерием психического здоровья человека. Разработана методика, позволяющая определить структуру и уровень эмоционального благополучия здорового человека, как важнейшего показателя его психического здоровья.

Предлагается Ваши экспертные оценки осуществлять в соответствии с приведенной ниже градацией факторов:

0 баллов — негативное воздействие фактора отсутствует, фактор не является «фактором риска»	Вектор возрастания риска снижения уровня психического здоровья	↓
1 балл — воздействие фактора риска минимально и осуществляется эпизодически		
2 балла — воздействие фактора риска минимально, но выявляется часто		
3 балла — воздействие фактора риска минимально, но выявляется постоянно		
4 балла — воздействие фактора риска умеренно интенсивное, но выявляется редко		
5 баллов — воздействие фактора риска умеренно интенсивное, выявляется часто		
6 баллов — воздействие фактора риска умеренно интенсивное, выявляется постоянно		
7 баллов — воздействие фактора риска весьма интенсивное, выявляется редко		
8 баллов — воздействие фактора риска весьма интенсивное, выявляется часто		
9 баллов — воздействие фактора риска весьма интенсивное, выявляется постоянно		
10 баллов — данный фактор риска столь интенсивен, что у многих здоровых людей может, даже при однократном воздействии, вызвать расстройства психического здоровья		

№ п/п	Наименование фактора	Наличие фактора в баллах	Приме- чание эксперта
Социально-психологические факторы риска			
1.	Интернальность в области семейных отношений (ответственность за события в семейной жизни)		
2.	Контактность (способность устанавливать глубокие отношения)		
3.	Субъективное благополучие (не склонен жаловаться на недомогания)		
4.	Креативность (высокая творческая направленность)		
5.	Самопринятие (принимает себя с недостатками и слабостями)		
6.	Гибкость поведения (способность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию)		
7.	Индекс нравственности (состояние нравственной сферы)		
8.	Зрелость личности (ответственность)		
9.	Самоуважение		

60–90 баллов: высокий уровень риска

30–60 баллов: средний уровень риска

0–30 баллов: минимальный уровень риска

Общие замечания экспертов

Литература

1. *Достоевский Ф. М.* Униженные и оскорбленные. — СПб.: Издательская группа «Азбука-классика», 2010. 432 с.
2. *Куликов Л. В.* Настроение: дис. . . . докт. психолог. наук. — СПб., 1997. 429 с.
3. *Заусенко И. В.* Психологическое благополучие личности // Образование и общество, 2012. №2. С. 63–66.
4. *Прихожан А. М.* Разработка модели психологического благополучия подростков и юношей // Психология и школа, 2010. №2. С. 3–26.
5. *Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П.* Концепция психологического благополучия личности и методика его исследования // Новые теоретико-методологические подходы к исследованию в клинической психологии / Под ред. Т. Д. Шевеленковой. — М.: Левъ, 2013. С. 9–51.
6. *Одаруценко О. И.* Психологическое здоровье и эмоциональное благополучие // Наука и образование в современном мире: Сб. научных тр. по материалам Междунар. научн.-практич. конф. — М.: АР-Консалт, 2013. Ч. 4. С. 118–121.
7. *Одаруценко О. И.* Методика оценки эмоционального благополучия в интересах психогигиены, психопрофилактики и психологической реабилитации: дис. . . . канд. психолог. наук. — М., 2015. 180 с.
8. *Одаруценко О. И., Сыркин Л. Д., Шакула А. В., Жовнерчук Е. В.* Эмоциональное благополучие сотрудников органов внутренних дел в системе охраны психического здоровья (теоретические и практические аспекты) // Медицинский вестник МВД, 2016. №1(80). С. 69–73.
9. *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы / Пер. с англ.; 2-е изд., испр. — М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 496 с. (*Maslow A. H.* The farther reaches of human nature. — Penguin, 1994. 432 p.)

10. *Одарущенко О. И.* Эмоции и психологическое здоровье личности // Российский научный ж., 2011. № 6(25). С. 244–250.
11. *Ананьев В. А.* Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. — СПб.: Речь, 2007. 320 с.
12. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2007. 950 с.
13. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2003. 608 с.
14. *Пахальян В. Э.* Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. — СПб.: Питер, 2006. 240 с.
15. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. 607 с.
16. *Ясперс К.* Общая психопатология. — М.: Практика, 1997. 1053 с.
17. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т. С. Драбкиной. — М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с. (*Yalom I. D.* Existential psychotherapy. — New York, NY, USA: Basic Books, 1980. 488 p.)
18. Тревога и тревожность / Сост. и об. ред. В. М. Астапова. — СПб.: Питер, 2001. 256 с.
19. *Хулаева О. В.* Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. 176 с.
20. *Васильева О. С., Филатов Ф. Р.* Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и быденном сознании. — Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. 480 с.
21. *Ялом И.* Дар психотерапии / Пер. с англ. Ф. Прокофьева. — М.: Эксмо, 2009. 352 с. (*Yalom I. D.* The gift of therapy: An open letter to a new generation of therapists and their patients. — Piatkus, 2003. 336 p.)
22. *Бреслав Г. М.* Психология эмоций. — М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2004. 544 с.
23. *Ялом И.* Психотерапевтические истории / Пер. с англ. М. Будыниной, Г. Пимочкиной, Е. Филиной, Н. Шевчук. — Сер. «Библиотека всемирной психологии». — М.: Изд-во Эксмо, 2002. 960 с.
24. *Андреева А. Д.* Современный дошкольник: возрастные нормы и жизненные реалии // Психолог в детском саду, 2010. № 2. С. 3–17.

25. *Асмолов А. Г.* Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека: учебник. — 4-е изд., испр. — М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2010. 448 с.
26. *Фельдштейн Д. И.* Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования // Вестник практической психологии образования, 2011. № 4(29). С. 13–12.
27. *Шнейдер Л. Б.* Основы семейной психологии. — М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. 928 с.
28. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» // Вестник практической психологии образования, 2015. № 3(44). С. 10–16.

Научное издание

Ольга Ивановна Одарущенко
Александр Васильевич Шакула

**Оценка эмоционального благополучия
в программах психологической реабилитации**

Редактор *О. Фролова*
Компьютерная верстка *Т. Торжкова*
Художественный редактор *М. Седакова*

Издательство «ТОРУС ПРЕСС»
121614, г. Москва, ул. Крылатская, 29-1-43
e-mail: torus@torus-press.ru
<http://www.torus-press.ru>

Сдано в набор 01.04.2019. Подписано в печать 17.05.2019
Формат 60 × 84/16. Бумага офсетная. Печать цифровая
Усл.-печ. л. 4,65. Уч.-изд. л. 3,5. Тираж 100 экз.

Заказ № 1068

Отпечатано в НИПКЦ «Восход-А» с готовых файлов
Москва 109052, ул. Смирновская, д. 25, стр. 3, офис 101