

## К ПОСТРОЕНИЮ МОДЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ: ПСИХОЛОГО-РАЗВИТИЙНЫЙ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

Представлена модель исследования психологического благополучия личности с точки зрения развития аспекта, а также реализация этой модели в исследовании, направленном на выявление условий, способствующих становлению психологического благополучия и позитивного развития личности в подростковом, юношеском и зрелом возрастах. Показано, что учет совокупности как общих, так и возрастно-специфических условий создает предпосылки для содействия психологическому благополучию и позитивному развитию личности в подростковом, юношеском и зрелом возрастах.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие личности; позитивное развитие личности; самоактуализация.

Проблема психологического благополучия личности является одной из фундаментальных в философии, медицине, психологии. В каждой науке существует свое понимание и содержательное наполнение данного понятия. Философский смысл проблемы психологического благополучия связан с двумя направлениями этики – гедонизмом и эвдемонизмом. В медицине психологическое благополучие связывается с такими составляющими здоровья, как качество жизни, психическое здоровье. В последние десятилетия проблема психологического благополучия все чаще становится предметом внимания психологов. Это вызвано необходимостью понять, какие механизмы лежат в основе психологического благополучия, каким образом они участвуют в регуляции поведения, как это отражается на отношениях с окружающими и в выборе адекватных жизненных стратегий. Проблема психологического благополучия, таким образом, непосредственно связана с проблемой позитивного развития. Без учета развития аспекта становится невозможным процесс оптимизации психологического благополучия.

Исторически основной акцент в изучении развития личности фокусировался на различных поведенческих проблемах и трудностях развития. Понятно, что описать трудности развития гораздо проще, чем конечную цель позитивного развития. Как отмечают известные зарубежные исследователи [1], чтобы изучать успешное развитие, нужно прежде всего подумать о тех жизненных циклах, внутри которых это развитие происходит, и оценить, каким образом осуществляются адаптационные процессы. Авторы выделяют три основных подхода к этой концептуальной проблеме: модели роста (А. Maslow, Е.Н. Erikson, J. Loewinger, G. Labouvie-Vief, D.J. Levinson и др.), модели жизненного цикла (Р.В. Baltes, J. Heckhausen, J. Brandtstädter и др.) и модели течения жизни (G.H. Elder, R. Nelson и др.) [1]. Каждый из этих трех социально-развитийных подходов обеспечивает схему для понимания развития личности. Модели развития личности базируются на различных традициях и концептуальных основаниях, описывая пути к успешному развитию личности и роль, которую играют в этом процессе различные факторы, такие как темперамент и социализация (М.К. Rothbart, S.P. Putnam), эмоциональная регуляция и социальная компетентность (N. Eisenberg, R.A. Fabes, I.K. Guthrie, M. Reiser), этническая идентичность (B. Laursen, V. Williams), особенности исторического времени (R.K. Silbereisen, M. Reitzle,

L. Juang), переходы (кризисы) в течение жизни (J. Heckhausen, A. Caspi, C.D. Ryff, B.H. Singer, M. Seltzer), индивидуальные и личностные особенности (L. Pulkkinen, J.-E. Nurmi, K. Kokko) и др.

Интерес к проблеме психологического благополучия со стороны отечественных исследователей во многом обусловлен тенденциями, происходящими в нашем обществе. По данным Института мозга человека РАН, проблемы с психическим здоровьем имеют 15% детей, 25% подростков и до 40% призывников. Каждый третий взрослый нуждается в психологической поддержке, чтобы противостоять стрессу. Свыше 70% населения России живет в состоянии затяжного психоэмоционального стресса, вызывающего рост депрессий, реактивных психозов [2].

В настоящее время активно изучается связь психологического благополучия с различными особенностями личности (смысложизненными ориентациями, суверенностью психологического пространства, стратегиями жизни и т.д.) и ее социальными характеристиками; разрабатывается валидный и надежный инструментарий для измерения психологического благополучия, происходит уточнение и операционализация самого понятия; исследуется влияние разнообразных объективных и субъективных факторов на психологическое благополучие личности (Н.К. Бахарева, М.В. Бучацкая, А.В. Воронина, Т.О. Гордеева, А.Е. Созонтов, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева и др.).

Однако исследований, посвященных психологическому благополучию в подростковом и юношеском возрасте, пока еще недостаточно. Совершенно очевидно, что благополучие детей, их развитие, своевременное и полноценное включение в жизнь общества определяют будущее любой страны. Чем ниже качество жизни юных граждан, тем выше риск увеличения масштабов бедности, ухудшения показателей здоровья, социальной напряженности и экономической нестабильности.

В настоящее время психологическое благополучие имеет немаловажное значение и для развития личности в зрелом возрасте. Переход от одной общественно-экономической системы к другой всегда связан с большими трудностями. Возникающие при этом проблемы не могут не отразиться на психологическом состоянии человека, во многих случаях приводя к психологическому неблагополучию личности.

Одной из основных составляющих современного образования является создание условий для овладения

обучающимися психологическими навыками и умениями, позволяющими личности сохранять позитивное направление развития в условиях динамичности, непредсказуемости, информационной насыщенности, противоречивости современного мира.

Нетрудно предположить, что для людей, находящихся на разных стадиях онтогенетического процесса, связь таких параметров, как личностные особенности, уровень самоактуализации обучающегося и качество профессиональной подготовки, должна быть различной. По мнению большинства как отечественных, так и зарубежных авторов, чем раньше начнется направленное личностное и профессиональное развитие человека, тем в большей степени можно прогнозировать психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и личностный рост каждого субъекта в современном меняющемся мире.

Исходя из вышеизложенного, мы поставили цель спланировать и провести исследование, направленное, с одной стороны, на построение модели исследования психологического благополучия личности на разных стадиях онтогенеза, а с другой – на выявление условий, способствующих становлению психологического благополучия и позитивного развития личности в подростковом, юношеском и зрелом возрастах.

**Гипотеза исследования:** существуют психологические условия, имеющие общий характер и способствующие или препятствующие позитивному развитию личности и психологическому благополучию на различных этапах онтогенеза. К их числу относятся эмоциональное благополучие, индивидуально-типологические и личностные особенности, механизмы психологической защиты. Эти общие условия имеют возрастную-специфическую конкретизацию. Учет совокупности как общих, так и возрастно-специфических условий создает предпосылки для содействия психологическому благополучию и позитивному развитию личности в подростковом, юношеском и зрелом возрастах.

В нашей работе одной из главных задач было построение модели исследования психологического благополучия личности с целью выявления факторов, способствующих или препятствующих позитивному развитию личности в подростковом, юношеском и зрелом возрастах в современных условиях.

Проведенный теоретический обзор как зарубежных, так и отечественных исследований позволяет увидеть, что в основе психологического благополучия личности лежит субъективная эмоциональная оценка человеком себя и собственной жизни, процесс самоактуализации и личностного роста (Э. Динер, Р. Эммонс, Д. Канеман, Н. Брэдберн, К. Рифф и др.). Наиболее удачно эти два аспекта синтезированы в шестикомпонентной теории психологического благополучия К. Рифф [3–5]. Каждый из шести компонентов указанной теории (самопринятие, позитивное отношение с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост), являясь показателем позитивного функционирования личности, может достигать разной степени выраженности, тем самым определяя структуру и интегральный показатель психологического благополучия личности.

А. Маслоу, характеризуя самоактуализирующую личность, говорил о необходимости свободы от зашит, так как, с одной стороны, они отделяют человека от его сущности, собственных мыслей, чувств, переживаний, а с другой – несмотря на свою основополагающую неконструктивность, в ряде случаев защиты даже необходимы, играя роль действенных механизмов самопомощи. При отказе от самоактуализации у человека, по мнению А. Маслоу, развивается невроз, поддерживаемый отдельными защитными механизмами, который иногда даже позволяет расти в направлении высших потребностей (псевдорост), однако цена такого компенсаторного поведения высока [6].

Психологические защитные механизмы, как считают практически все исследователи данной проблемы, развиваются в онтогенезе как средства адаптации и разрешения конфликтов, а наиболее мощным критерием эффективности действия является ликвидация тревоги. В детстве защитные механизмы служат превентивными мерами купирования остроты психотравмирующего конфликтного переживания. Однако дальнейшее обращение к ним – показатель того, что личность так и не сумела дифференцировать и расширить формы связей с миром, стать субъектом своего поведения и переживаний. Такой точки зрения придерживаются К. Роджерс [7], К. Хорни [8], а также современные отечественные психологи Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева, В.В. Столин [9, 10], которые видят в использовании защит фактор дезадаптации, непродуктивное средство решения конфликта, ограничение собственной активности, выхода на новый уровень общения с миром, т.е. их использование свидетельствует об ограничении творческого потенциала личности, лишает ее возможности развития и самоактуализации.

Иной точки зрения, признающей в использовании защит личностью как негативные, так и позитивные стороны (с учетом адекватности применения их в той или иной ситуации и зрелости применяемых механизмов), придерживаются Л.И. Анцыферова [11], Ф.В. Бассин [12], Ф.Б. Березин [13], Р.М. Грановская, Ю.С. Крижанская [14], А.А. Налчаджян [15], Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников [16], А.Н. Михайлов, В.С. Ротенберг [17] и др.

Движущей силой процессов развития, в том числе и процесса самоактуализации, является не потребность в равновесии, а напротив, сопротивление равновесию, постоянный рост и приобретение новых качеств, реализация потенциальных возможностей личности, преобразование себя и мира, т.е. не столько поддержание физического и душевного равновесия, сколько достижение конкретных материальных, идеальных результатов своей деятельности. При этом очень важным представляется рассмотрение тех качественных особенностей личности, которые либо благоприятствуют, либо препятствуют реализации личностного потенциала.

В отечественной психологии личности первым, кто заострил внимание на рассмотрении динамических аспектов поведения человека, был А.Ф. Лазурский. Исходя из понимания того, что человек обладает определенным количеством нервно-психической энер-

гии, распределяющейся между элементами психики, он придавал энергетизму, принципу активного приспособления, очень большое значение в понимании психического. По мнению ученого, лица на самом высоком уровне адаптации становятся менее зависимыми от среды и, более того, даже начинают изменять эту среду. А.Ф. Лазурский, отождествляя темперамент и характер, подчеркивал важность активного приспособления человека к среде, энергетизма [18].

Современные подходы к данной проблеме носят комплексный характер, отражают функционирование различных уровней индивидуальности (В.В. Белоус, Е.П. Ильин, А.И. Крупнов, Б.Ф. Ломов и др.) и рассматривают поведение человека как целостный, определенным образом организованный процесс, направленный на адаптацию организма к среде и на активное ее преобразование, актуализацию потенциальных возможностей.

Другой не менее важной характеристикой, тесно связанной с общей психической активностью, является эмоциональность. По мнению А.Г. Маклакова [19], именно эмоции обеспечивают взаимосвязь систем физиологического и психологического уровней адаптации, нормальное функционирование которых влияет на ее успешность. Сам же процесс адаптации рассматривается сегодня практически всеми исследователями, как не только приспособительный, но и развивающий процесс.

Л.Н. Собчик, автор теории ведущих тенденций, рассматривает личность как «открытую внешнему опыту саморегулирующуюся систему, включающую в свою структуру такие подструктуры, как мотивационная направленность, эмоциональная сфера (стиль переживания), стиль мышления (интеллектуальные способности, способ переработки и воспроизведения информации), способ общения с окружающими (индивидуальный стиль межличностного поведения» [20. С. 23]. Автор, базируясь на том, что биологический фактор преломляется определенным образом не только в поведении и способе переживания человека, но и в его социальных установках (т.е. его физиология является базой, условием формирования и проявления личности на всех этапах человеческой жизни), вводит понятие «ведущая тенденция». Ведущая тенденция пронизывает все уровни личности и определяет направление их трансформации в разные периоды жизни и на разных уровнях самосознания.

Таким образом, активность личности в направлении своего развития связана как с динамическими, так и с содержательными характеристиками личности, однако не всегда ясны характер и направление данной связи, а также условия, при которых будет проявляться данная связь в позитивном или негативном вариантах.

Б.С. Братусь в своей гипотезе об уровнях психического здоровья говорит о разных уровнях психического аппарата: 1-й уровень – собственно личностный, или *личностно-смысловой*, отвечающий за производство смысловых ориентаций, общего смысла и назначения своей жизни, отношений к другим людям и к себе; 2-й уровень – индивидуально-исполнительский, или *индивидуально-психологический*, соответственно, организованная активность человека, его деятель-

ность, несущая на себе печать всех его индивидуальных особенностей, реализующая, овеществляющая, опредмечивающая отношения человека с миром; 3-й уровень – *психофизиологический* – нейрофизиологическая база, которая обуславливает как саму возможность функционирования процессов психического отражения, так и существенные особенности строения и динамики этого функционирования. В соответствии с таким подходом автор создает представление о психическом здоровье, отмечая при этом, что возможны самые различные варианты развития уровней, степени и качества их здоровья [21].

Как отмечает Д.И. Фельдштейн, «до сих пор не существует общепсихологической теории личностного развития как непрерывного целостного процесса с соответствующей стадийной характеристикой отдельных его этапов, при выделении общих и специфических особенностей проявления сущностных оснований этого развития – от рождения до распада личности» [22. С. 7].

Проведенный нами теоретический обзор позволяет выдвинуть предположение, что психологическое благополучие личности – это функционально-динамическое образование, понимание которого и проектирование путей позитивного воздействия на него предполагает:

1. Рассмотрение развивающейся личности на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и ценностно-смысловом уровнях.

2. Анализ специфической для каждого возраста социальной ситуации развития, характеризующейся: а) наличием или недостаточным развитием психологических новообразований, соответствующих возрасту, а также характерной для данного возраста ведущей деятельности; б) тем или иным характером опосредования определенных индивидуально-типологических особенностей, эмоционального состояния и механизмов психологической защиты.

Выполнение условий развития личности: решение задач развития, т.е. приобретение психологических новообразований, соответствующих требованиям определенного возрастного этапа в результате возникновения и развития ведущей деятельности, благоприятной социальной ситуации развития; отсутствие эмоционального неблагополучия, приводящего к снижению адаптационных ресурсов (высокая тревожность и депрессивность), и напряженности механизмов психологической защиты, – позволит осуществить полноценную реализацию жизненных смыслов с помощью активности человека, обусловленной его индивидуальными особенностями. На рис. 1 схематически представлена предлагаемая нами модель исследования психологического благополучия личности, в которой отражены общие психологические условия, способствующие или препятствующие позитивному развитию и психологическому благополучию личности на различных этапах онтогенеза начиная с подросткового возраста. К их числу относятся, с одной стороны, общие характеристики социальной ситуации развития (возрастно-специфические психологические новообразования и особенности ведущей деятельности), а с другой – индивидуально-

типологические и личностные особенности, характеристики эмоционального благополучия, интенсивность механизмов психологических защит. Данные психологические условия могут или способствовать

позитивному развитию и психологическому благополучию, или выступать барьерами на пути этого процесса, приводя к психологическому неблагополучию личности.



Рис. 1. Модель исследования психологического благополучия личности

Эти общие условия конкретизируются в возрастнo-специфических особенностях, характеризующих связь способствующих или препятствующих психологическому благополучию личности обстоятельств. С одной стороны, для каждого возраста есть свой набор подобных условий, отображающих современную специфику социальной ситуации развития в данном возрасте. С другой стороны, одни и те же условия могут играть для разных возрастных категорий различную и даже противоположную роль, создавая предпосылки в одном случае для психологического благополучия, а в другом – для психологического неблагополучия личности.

### 1. Исследование психологического благополучия подростков

Что касается подросткового возраста, то ведущее место среди психологических условий, с нашей точки зрения, занимает эмоциональное неблагополучие подростка (тревожность, депрессивность), являющееся показателем того, насколько объективные условия социальной ситуации развития вступают в противоречие с ценностями и интересами подростка.

Как показывают современные исследования [23], наиболее значимыми жизненными ценностями для подростков в настоящее время являются семья, родители, друзья, образование. Они занимают первые три позиции в рейтинге. Далее идет любовь как отношения с противоположным полом, а такие абстрактные ценности, как жизнь, свобода, независимость, материальное благополучие, карьера, работа, здоровье, в

рейтинге важных жизненных ценностей занимают последние места. Любая ситуация воспринимается подростком сквозь призму его личностных особенностей и установок. В подростковом возрасте, как и в любом кризисном периоде, дальнейшее развитие невозможно без пересмотра отношений в рамках социальной ситуации развития [24]. Нас интересует, какие особенности подобных отношений приводят к развитию эмоционального неблагополучия, какие жизненные события являются наиболее стрессогенными для подростка.

В соответствии с приведенной моделью нами было проведено исследование психологического благополучия подростков, включающее диагностическую и формирующую части.

Полученные нами эмпирические данные наглядно показывают, что наиболее значимыми для подростков оказываются определенные характеристики воспринимаемых детско-родительских отношений, доброжелательность, последовательность в отношениях. Существенно, что сами по себе экономические характеристики семейного благополучия не оказывают какого-либо значимого влияния на психоэмоциональное неблагополучие подростков. Полученные эмпирические данные легли в основу разработки формирующих процедур.

Исследование «Пути повышения психоэмоционального благополучия современных подростков» [25] наряду с получением целого ряда интересных научно-практических результатов позволило выявить и существующие проблемы как в плане фундаментального психологического знания (прежде всего ка-

сающиеся дальнейшей конкретизации представлений о социальной ситуации развития подросткового возраста и взаимоотношений порождаемых ею детерминант психического, в частности психоэмоционального, развития подростков), так и в отношении практического применения научных наработок, возможностей их широкого использования в практике школьного, внешкольного и семейного обучения и воспитания. Какие бы значительные позитивные психологические изменения ни происходили в результате коррекционной работы, они имеют значение только при условии их переноса в реальную жизненную ситуацию. Никакие позитивные достижения коррекции тревожных и депрессивных проявлений у подростка не могут быть устойчивыми, если изменения в поведении, установках, эмоциональном состоянии не находят понимания и отклика у его ближайшего социального окружения (значимые для ребенка близкие взрослые, сверстники).

## **2. Исследование психологического благополучия в юношеском возрасте**

Ведущее место среди психологических условий в юношеском возрасте, как и в подростковом, с нашей точки зрения, занимает эмоциональное благополучие. Однако, в отличие от подросткового, эмоциональное неблагополучие в юношеском возрасте является показателем не только того, насколько объективные условия социальной ситуации развития вступают в противоречие с ценностями и интересами индивида, но и того, насколько в позднем юношеском возрасте сформированы психологические новообразования, необходимые для успешной адаптации к меняющимся внешним и внутренним условиям в период поздней юности и готовности перейти в следующий возрастной этап развития – зрелость. При условии их отсутствия адаптация будет направлена на защиту собственного «Я» от травмирующих влияний среды. В детском и подростковом возрасте защитные механизмы служат в качестве превентивных мер купирования остроты психотравмирующего конфликтного переживания. Однако дальнейшее обращение к ним – показатель того, что личность так и не сумела дифференцировать и расширить формы связей с миром, стать субъектом своего поведения и переживаний. В данном случае нас интересует степень интенсивности защитных механизмов.

Показателем психологического благополучия в данный возрастной период мы считаем процесс самоактуализации. В юности происходит формирование нравственного сознания, ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданской позиции. Формирование мировоззрения связано с решением так называемых смысловых проблем (Л.С. Выготский, С.К. Бондырева, Л.Б. Шнейдер, В.С. Мухина, Е.Е. Сапогова, И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий и др.). Период юности характеризуется в первую очередь тем, что юношам и девушкам предстоит в данном возрасте определить свое место в обществе. Назовем важнейшие личностные факторы, обеспечивающие готовность юношества к вступлению во взрослую жизнь: 1) потребность в общении и овладение спо-

собами его построения, в сотрудничестве с окружающими людьми, построении интимно-личностных отношений с некоторыми людьми; 2) умение ориентироваться в различных формах теоретического познания (научном, художественном, этическом, правовом), которое формирует основы научного и гражданского мировоззрения; 3) рефлексия, с помощью которой обеспечивается осознанное и критическое отношение к себе; 4) потребность в труде (самовыражение в труде), овладение трудовыми навыками, позволяющими включиться в профессиональную деятельность, осуществляя ее на творческих началах [26–29].

Основопологающей для гуманистического направления в психологии и педагогике является идея о том, что осознанное стремление к максимально возможному раскрытию своего человеческого потенциала и его реализации в практической жизнедеятельности на благо общества путем самоактуализации является необходимым фактором полноценного развития человека.

В соответствии с приведенной на рис. 1 моделью нами было проведено эмпирическое исследование психологического благополучия в юношеском возрасте. Испытуемыми являлись студенты в возрасте от 20 до 21 года. Полученные нами данные позволяют предположить, что значительная часть студентов, хронологически прошедших возрастной этап юности и стоящих на пороге зрелости, не продемонстрировали достаточной сформированности главных психологических новообразований юношеского возраста (рефлексии; осознание собственной индивидуальности; сформированность конкретных жизненных планов; установка на сознательное построение собственной жизни; активное развитие самосознания и собственного мировоззрения) [30]. Выявленные неблагоприятные тенденции в психологическом благополучии личности студентов делают особо актуальным вопрос совершенствования психолого-педагогического сопровождения вузовского обучения и нахождения путей и методов преодоления выявленных трудностей.

В отношении психологического благополучия студентов нами определены психолого-педагогические условия их позитивного развития в условиях вузовского образования. Мы считаем, что значительными возможностями в этом отношении обладают учебные дисциплины, в частности, курс «Психология здоровья». Практика преподавания данного курса позволяет сделать оптимистические выводы о верности выбранных нами методологических основ построения этого курса [31].

## **3. Исследование психологического благополучия в зрелом возрасте**

Профессиональное развитие личности неотделимо от личностного развития – в основе и того и другого лежит принцип саморазвития, детерминирующий способность личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования, приводящий к высшей форме жизнедеятельности личности – творческой самореализации [32. С. 29].

Современная жизнь выстраивает значительное количество препятствий на пути самореализации и самоактуализации человека, что приводит к напряжению его адаптационных возможностей, появлению эмоционального неблагополучия, тревожности, изменению функционального состояния. Опираясь на идеи Л.С. Выготского и Л.И. Божович [33–34], касающиеся роли «переживания» в психическом развитии ребенка, можно этот же подход применить в отношении личностного развития в зрелом возрасте. Переживание ситуации неудовлетворения потребности в профессиональной деятельности сопровождается ростом тревожности и как состояния, и как устойчивого личностного образования. Однако влияние тревожности на самоактуализацию как условие психологического благополучия в зрелом возрасте, как показало наше исследование, неоднозначно.

При неудовлетворении актуальных потребностей, но сохранении профессиональной деятельности тревожность не ведет к значительному напряжению адаптационных ресурсов, а высокие показатели тревожности приводят к снижению рефлексии в отношении своих потребностей и чувств; умению вести себя непосредственно, не опираясь в своих поступках на стереотипы; способности к целостному восприятию мира.

При неудовлетворении актуальных потребностей и отсутствии профессиональной деятельности менее шести месяцев переживание данной ситуации приводит к значительному напряжению адаптационных ресурсов в основном за счет тревожности как устойчивого личностного образования, что приводит к повышению уровня самоактуализации практически по всем шкалам, кроме шкал «Сензитивность к себе», «Самоуважение», «Синергия», «Познавательные потребности» и «Креативность». Видимо, недостаточная рефлексия, снижение способности к целостному восприятию и познанию окружающего мира и творческому его преобразованию не позволяют человеку при высоком напряжении адаптационных ресурсов решить задачу удовлетворения актуальных потребностей в профессиональной деятельности.

При неудовлетворении актуальных потребностей и отсутствии профессиональной деятельности более

6 месяцев переживание данной ситуации приводит к значительному напряжению адаптационных ресурсов в основном за счет тревожности как состояния, снижая способность принимать и актуализировать ценности, присущие самоактуализирующейся личности; быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, активно реализовывать в поведении свои установки, цели, ценности, убеждения; вести себя раскованно и естественно в соответствии со своими чувствами и эмоциями.

Как показало наше исследование, связь эмоционального неблагополучия и хронического утомления с процессом самоактуализации устойчива во времени и в целом имеет отрицательную направленность. Устойчивость во времени связи самоактуализации с тревожностью и хроническим утомлением говорит о возможной зависимости процесса самоактуализации от тревожности и хронического утомления (и наоборот). Снижение уровня тревожности и хронического утомления сопровождается повышением показателей самоактуализации, следовательно, процессом самоактуализации можно управлять путем снижения уровня тревожности и восстановления адаптационных ресурсов человека [35].

Полученные результаты явились основой для построения коррекционной программы при оказании психологической помощи работающим и высокообразованным безработным гражданам [36].

#### **Выводы:**

1. Существуют психологические условия, имеющие общий характер и способствующие или препятствующие позитивному развитию личности и психологическому благополучию на различных этапах онтогенеза. К их числу относят эмоциональное благополучие, индивидуально-типологические и личностные особенности, механизмы психологических защит.

2. Эти общие условия имеют возрастную-специфическую конкретизацию.

3. Учет совокупности как общих, так и возрастнo-специфических условий создает предпосылки для содействия психологическому благополучию и позитивному развитию личности в подростковом, юношеском и зрелом возрастах.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Pulkkinen L., Caspi A.* (Eds) *Paths to Successful Development Personality in the Life Course.* Cambridge : Cambridge University Press, 2002. P. 1–16.
2. *Римашевская Н.М., Будилова Е.В., Мигранова Л.А., Терехин А.Т.* Новое исследование проблем здоровья населения // *Народонаселение.* 2006. № 4. С. 23–36.
3. *Ryff C.D.* Happiness is everything of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1989. № 59. P. 1069–1081.
4. *Ryff C.D.* Psychological well-being in adult life // *Current Directions in Psychological Science.* 1995. № 4. P. 99–104.
5. *Ryff C.D., Keyes C.L.M.* The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. № 69. P. 719–727.
6. *Маслоу А.* Самоактуализация // *Психология личности. Тексты.* М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. 288 с.
7. *Роджерс К.Р.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : Прогресс ; Универс, 1994. 480 с.
8. *Хорни К.* Невроз и рост личности. Борьба за самореализацию. М. : Академический Проект, 2008. 400 с.
9. *Кирибаум Э.И., Еремеева А.И.* Психологическая защита. М. : Смысл, 2000. 181 с.
10. *Столин В.В.* Самоосознание личности. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1983. 284 с.
11. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // *Психологический журнал.* 1994. № 1. С. 3–17.
12. *Бассин Ф.В.* Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности. М. : Медицина, 1968. 468 с.
13. *Березин Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л. : Наука, 1988. 270 с.
14. *Грановская Р.М., Крижанская Ю.С.* Творчество и преодоление стереотипов. СПб. : OMS, 1994. 192 с.
15. *Налчаджян А.А.* Социально-психическая адаптация личности: Формы, механизмы и стратегии. Ереван : Изд-во АН Арм. ССР, 1988. 263 с.
16. *Романова Е.С., Гребенников Л.Р.* Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи : Талант, 1996. 144 с.
17. *Михайлов А.Н., Ротенберг В.С.* Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях // *Вопросы психологии.* 1990. № 5. С. 107–112.

18. *Лазурский А.Ф.* Очерк науки о характере. М. : Наука, 1995. 123 с.
19. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб. : Питер, 2000. 582 с.
20. *Собчик Л.Н.* Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. М. : Ин-т прикладной психологии, 1998. 512 с.
21. *Братусь Б.С.* Аномалии личности. М. : Мысль, 1980. 301 с.
22. *Фельдштейн Д.И.* Психология развития человека как личности: Избранные труды : в 2 т. Москва : Изд-во МПСИ ; Воронеж : Изд-во НПО МОДЭК, 2009. Т. 1. 600 с.
23. *Лисецкий К.С., Литягина Е.В.* Психология негативных зависимостей. Самара : Универс-групп, 2003. 251 с.
24. *Выготский Л.С.* Психология развития человека. М. : ЭКСМО, 2003. 615 с.
25. *Идобаева О.А., Подольский А.И.* Пути повышения психоэмоционального благополучия современных подростков // Психология и психотехника. 2010. № 6. С. 72–78.
26. *Зеер Э.Ф.* Психология профессионального развития. М. : Академия, 2007. 240 с.
27. *Климов Е.А.* Психология профессионала. Москва : Ин-т практической психологии ; Воронеж : НПО МОДЭК, 1996. 400 с.
28. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1975. 430 с.
29. *Пряжников Н.С.* Теория и практика профессионального самоопределения : учеб. пособие. М. : МГППИ, 1999. 108 с.
30. *Идобаева О.А.* Связь индивидуально-типологических свойств с самоактуализацией личности студентов // Вестн. Моск. гос. обл. ун-та. Сер. Психол. науки. 2010. № 1. С. 31–41.
31. *Идобаева О.А., Подольский А.И.* О концептуальных вопросах построения учебного курса «Психология здоровья» // Вестник МГПУ. Сер. Педагогика и психология. 2011. № 1. С. 17–23.
32. *Митина Л.М.* Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 29–39.
33. *Выготский Л.С.* Проблема возраста // Собрание сочинений : в 6 т. М. : Педагогика, 1984. Т. 4. С. 244–268.
34. *Божович Л.И.* Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. М. : Международная педагогическая академия, 1996. 212 с.
35. *Идобаева О.А.* Психологическое сопровождение развития личности на различных этапах профессионализации. М. : ИПК Госслужбы, 2011. 166 с.
36. *Идобаева О.А., Подольский А.И.* О психологической поддержке высокообразованных и высококвалифицированных безработных // Служба занятости. 2005. № 5. С. 75–81.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 14 августа 2011 г.