

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»  
Кафедра философии и юридической психологии

В.М. ШИНКАРЕНКО, В.С. ЧЕРНЯВСКАЯ

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ  
И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ИСПОЛНЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ  
НА ПОЗДНИХ ЭТАПАХ ОНТОГЕНЕЗА

МОНОГРАФИЯ

Владивосток

2022

**УДК 159.9**  
**Ш62**

**Ш62 Шинкаренко, В.М.,** Субъективное благополучие и экзистенциальная исполненность личности на поздних этапах онтогенеза : монография / В.М. Шинкаренко, В.С. Чернявская — Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2022. — 107 с. : ил. ; 21 см. — Библиогр. с. 95. — 500 экз. — ISBN 978-5-8343-1217-8. — Текст : непосредственный.

Аннотация: Изучается ряд характеристик личности возраста поздней зрелости- периода позднего онтогенеза. Представлены теоретические и эмпирические материалы, раскрывающие представления о субъективном благополучии, а также экзистенциально-аналитическое прочтение сходной категории- удовлетворенности фундаментальных мотиваций. К числу фундаментальных мотиваций относятся: доверие, ценность, самооценность и смысл. В рамках исследования на выборке более 100 человек показано, что различия параметров субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций и чувствительности к обратной связи в возрастные периоды 45-54 и 55-70 лет несущественны, а значит, зависят не от возраста, а от индивидуальных характеристик и жизненного пути личности. Представлена разработанная и тщательно описанная программа развития субъективного благополучия личности в групповом психологическом консультировании. Книга адресована психологам, а также представителям смежных областей, которые заинтересованы в создании условий для развития личности

Рецензенты

Наталья Александровна Кравцова, доктор психологических наук, заведующий кафедрой клинической психологии ФГБОУ ВО ТГМУ Министерства здравоохранения РФ, доцент

Амбросова Валерия Ивановна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования ФГОУ ВО АмГПУ, доцент

©Шинкаренко В.М., Чернявская В. С., 2022

**ISBN 978-5-8343-1217--8**

© Морской государственный университет  
им. адм. Г. И. Невельского, издание, 2022

# Содержание

Введение .....	4
1 Теоретические основы изучения взаимосвязи субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности у лиц зрелого возраста.....	6
1.1 Основные подходы к раскрытию понятия субъективного благополучия в отечественной и зарубежной психологии .....	6
1.2 Экзистенциальная исполненность и самораскрытие способностей в современной психологии.....	14
1.3 Чувствительность к обратной связи как психологический феномен.....	20
1.4 Субъективное благополучие и фундаментальные мотивации у лиц возрастных категорий 40-54 и 55-70 лет.....	22
2 Экзистенциально-аналитическое групповое консультирование и рост субъективного благополучия .....	32
2.1 Теория и методы организации группового психологического консультирования ..	32
2.2 Организация и разработка программы группового психологического консультирования .....	40
3 Эмпирическое исследование субъективного благополучия, фундаментальных мотиваций у лиц из разных возрастных групп и возможности их психологического консультирования	44
3.1 Дизайн исследования – диагностика для лиц от 40-70 лет (выборка, возраст, образование, основные методы и методики исследования) .....	44
3.2 Результаты констатирующего этапа эмпирического исследования: характеристики субъективного благополучия и фундаментальных мотиваций у лиц из разных возрастных групп .....	47
3.3 Описание хода группового психологического консультирования.....	60
3.4 Динамика субъективного благополучия и фундаментальных мотиваций в экспериментальной группе под влиянием группового психологического консультирования .....	82
Заключение .....	90
Список использованных источников.....	95
Приложение 1	
Приложение 2	
Приложение 3	

## Введение

Актуальность. Поиск путей достижения благополучия личности, осмысленности жизни и счастья остаются стабильно актуальными как в прошлом, так и в настоящем. Интерес к изучению субъективного благополучия личности усилился в последнее десятилетие: появляется все больше исследований, посвященных изучению данной проблемы. В большинстве работ субъективное благополучие рассматривается как самостоятельное понятие, оно определяется оценкой самими индивидами своей жизни, причем, не только в качестве условий удовлетворения базовых, но и как удовлетворенность индивидуально-специфических потребностей в рамках выбираемого или выстраиваемого стиля жизни, а также восприятие поля возможностей и субъективных критериев ее оценивания. С точки зрения экзистенциальной психологии, экзистенциальная исполненность или счастье человека заключается в жизни с внутренним согласием (А. Лэнгле). Возможность всем сердцем быть ориентированным на прекрасное и развивать способность быть счастливым - в наших руках. Об этом говорит русская народная поговорка: «Человек – сам кузнец своего счастья».

В разные возрастные периоды человек может чувствовать себя более или менее благополучным по разным причинам, обусловленным индивидуальным субъективным опытом. Бытует представление, что лица старшей возрастной категории имеют более низкий уровень субъективного благополучия, который снижается с возрастом. Если обратиться к русским сказкам и былинам, можно заметить положительное эмоциональное впечатление от большинства героев и героинь пожилого возраста - это, как правило, люди, обретшие мудрость, находящиеся в ладу с собой, имеющие мотивацию нестяжательства, которые имеют детей или к этому стремятся. Примерами являются герои сказок: «Репка», «Чудесная курица», «Снегурочка» и др. Средства массовой информации в погоне за прибылью от рекламы косметических, косметологических и других услуг, а также других негативных стратегий, упорно навязывают современному человеку борьбу за молодость и страх стать старым, что невротизирует, прежде всего тех, достаточно молодых людей, которые находят первые признаки старения. Представление о старении, по мнению А.В. Юревича, О.Ю. Стрижицкой, Е.А. Сергиенко и других, изучается недостаточно, они отмечают, что современная психология должна разрабатывать модели позитивного старения, это дает возможность сохранять благополучие на более поздних этапах онтогенеза. Удовлетворительные концепции переживания периода поздних этапов онтогенеза имеют огромное значение для современного человека, но для этого важно преодоление негативных стереотипов относительно переживания человеком этих этапов развития.

Проблема настоящего исследования состоит в выявлении психологических условий группового консультирования лиц, проживающих сравнительно поздние этапы онтогенеза с низкими показателями субъективного благополучия на базе предварительного выявления и сравнения характеристик, и взаимосвязей указанного благополучия и экзистенциальной исполненности, а также чувствительности к обратной связи в группах 40-54 года и 55-70 лет. Возраст 55-70 лет в работе назван возрастом поздней зрелости.

В работе изучается субъективное благополучие, фундаментальные мотивации их сходство и различия и динамика под воздействием группового консультирования у лиц исследуемых возрастов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы экзистенциально–гуманистической направленности и наиболее значимым представился подход (А.Лэнгле), подходы к раскрытию понятия субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности (Д.А. Леонтьев, Э. Динер, А. Лэнгле), положения подходов к изучению возрастной психологии (А.В. Юревич, Л. Торнстам, О.Ю. Стрижицкая, Н.С. Павлова).

Формирующий эксперимент группового консультирования построен на основе подходов экзистенциального анализа, экзистенциально–гуманистических принципов: феноменологической позиция консультанта и на базе экзистенциально-аналитического подхода с исследованием первой и второй фундаментальных мотиваций.

Доказано, что: 1) уровень субъективного благополучия не снижается в возрасте поздней зрелости (55-70 лет): их различия позднем возрастном этапе и предыдущем не существенны; 2) психологическими условиями, обеспечивающими динамику субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций при реализации группового психологического консультирования, являются экзистенциально – гуманистические принципы: феноменологическая позиция консультанта, принятие чувств и эмоций, предоставление условий для реализации базовых фундаментальных мотиваций.

Работа подготовлена по материалам магистерской диссертации В.М. Шинкаренко под руководством В.С. Чернявской (2022), она состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников.

# 1 Теоретические основы изучения взаимосвязи субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности у лиц зрелого возраста

## 1.1 Основные подходы к раскрытию понятия субъективного благополучия в отечественной и зарубежной психологии

Понятие субъективного благополучия в современном прочтении не может быть понято само по себе, поскольку люди по-разному представляют свое благополучие. В основе теоретических данных о нем лежит представление человечества о том, к чему можно стремиться, это широко представлено в разных культурных традициях. Наша работа включает экспликацию ряда теоретических конструктов, как правило, включенных в контекст субъективного благополучия человека. Во-первых- это категория счастья, как фундаментальный культурный прототип и составляющая.

Проблема счастья как высшего блага, доступному человеку, занимала мысль философов и деятелей культуры не одно тысячелетие.

Степень оценки собственного благополучия может выражаться в субъективных, личностно воспринимаемых оценках, так как человек западного типа придает особое значение идее собственного величия и права изменять самого себя и окружающий мир на основании такого восприятия собственного состояния, актуальный контекст благополучия может быть определен как счастье [1].

По мнению Д.А. Леонтьева, счастье показывает качество переживаемого слияния, желаемого и сущего, охватывает его целиком, и «доносит» человеку, что все зависит от того, что он желает в данный момент, наглядным выражением этого слияния выступает глубокое переживание счастья «здесь и теперь» [2].

С позиции Д.А Леонтьева два основных расхождения во взглядах на счастье проявились уже в Античности. Первое- это определение счастья, которое объективизировано с позиции внешнего наблюдателя. Большое количество мыслителей сходились в этом мнении, но содержание счастья, набор благ, входящих в его состав, расценивали различно. Одни соотносили счастье, в основном, с наслаждениями, а другие с моральными благами, третьи высказывали мысль об их сочетании. Показательно, что древнегреческое слово «эвдемония» (счастье) определяло судьбу человека, который находится под попечительством богов, также и русское слово «счастье» имеет один корень со словом «участь», а также со словом, отражающим актуальное переживание «счас», то есть сейчас. Первоначально в Античности счастье соотносили с удачей или фортуной, как подарком богов. Поскольку боги смотрят на тех, кому они преподносят свои дары, постольку, восприятие счастья как счастливой судьбы, фортуны, не противоречит пониманию счастья как достойного блага, но и тесно переплетено с ним [2].

Разногласия между отождествлением счастья с максимальным удовольствием и удовлетворением являлось вторым различием, и, разногласия в этом случае, общеизвестны как споры между гедонизмом и эвдемонизмом. Аристотель объединил различия между этими двумя трактовками с глубиной понимания счастья [2].

Согласно Аристотелю, счастье вполне достижимо для многих людей и необходимо создавать в себе счастливый образ мыслей, но способность к стремлению к счастью не может быть одинаковой у всех. Несмотря на происходящие в жизни человека события, необходимо стремиться к субъективному человеческому счастью и это является основным долгом человека [3].

В качестве серьезной угрозы для счастья обычно рассматривались невзгоды. В «Евдемовой этике» Аристотель посвящает большую часть работы взаимоотношениям нашего внутреннего «я» как носителя нравственной ответственности (способного определять наши поступки и выстраивать судьбу) и банального невезения, которое никак от нас не зависит [4].

Аристотель говорит, что в случае, если счастье исходит не от Бога, то тогда оно возникает как результат добродетели, наряду с процессом обучения и приложением усилий. Каждый человек может практиковать такой образ жизни, который сделает его более счастливым. Аристотель не предлагает волшебную палочку, с помощью которой можно избавиться от всего, что угрожает счастью. Он признает, что есть некоторые преимущества, которые у вас либо будут, либо нет [5].

Эпикур, в начале 341 г. до н.э., высказал мысль о том, что организация счастливой жизни требует четкой реализации своих знаний в установленных пределах и что необходимо всегда соблюдать меру в реализации желаний и получения удовольствий [6].

Марк Аврелий во 2 в. н.э. высказывал альтернативную точку зрения о том, что счастье или несчастье не связаны с обстоятельствами, а зависят только от внутренней позиции, то есть, что счастье зависит от качества мыслей человека [2]. Также он высказывал следующее мнение о счастье: «Куда бы я ни попал, я могу быть счастлив. Счастлив же тот, кто уготовил себе благую участь. Благая же участь — это благие склонности души, благие стремления, благие дела» [7, с. 56].

З. Фрейд считал, что цивилизация вынуждает человека отказываться от своих желаний и препятствует достижению человеческого счастья [8]. Взгляды на счастье обрели «новое дыхание» в психологии последних трех-четырёх десятилетий.

Л. Борманс, деятель международного движения «Счастье и качество жизни», вдохновитель идей позитивной психологии, обращает внимание на процесс достижения счастья: «Говорят, счастье – это путь, а не пункт назначения. Именно таким для меня и оказалось изучение счастья: по-настоящему замечательным путешествием. Но даже до того,

как я понял, что действительно могу изучать счастье, я чувствовал, что счастье – самая важная часть моей жизни. Когда я заново открыл для себя Аристотеля, сказавшего мне, что большинство своих поступков мы совершаем с намерением стать счастливее, мне стало ясно, что наша конечная цель – это счастье» [9, с.17].

Работы по теории и философии счастья появились во второй половине двадцатого века, к ним относятся труды В. Татаркевича, Н. Булкиной, П. Брюкнера и др.

В. Татаркевич, польский философ, исследовал феномен счастья. С его точки зрения счастье - это сложное нравственно-психологическое состояние человека и, как он замечает, - счастье заключается в желании достигать поставленных целей и в ощущении динамики жизни и не зависит от непрерывной радости [8]. Он пишет: «Умеренное счастье – самое лучшее» [10, с. 32]. Счастье не главная цель человеческой жизни, считает он - если оно и является благом, то непродолжительным [10]. В. Татаркевич приходит к выводу, что в жизни можно быть счастливым независимо от условий благоприятных или неблагоприятных, в частности, философы предпочитают счастье надежное, прочное, даже если оно нелегкое и трудное [10].

Один из самых ярких мыслителей современной Франции, французский писатель П. Брюкнер считает, что нереально достичь совершенного счастья [11].

Счастье не может быть маленьким или большим и в количественном измерении возможно измерить длительность или устойчивость выявления счастья в жизни человека [2].

По мнению И.А. Джидарьян каждый человек является кузнецом своего счастья и счастливая жизнь не является даром судьбы, она зависит от того, как индивид выстраивает свою жизнь по меркам своего сознания [12].

По мнению основоположника экзистенциального анализа, А.Лэнгле, экзистенциальное счастье - это счастье посреди жизни. Это счастье - уметь стоять посреди жизни, всем сердцем быть ориентированным на хорошее и прекрасное, на все трудное и скорбное. Такое счастье, как способность «быть счастливым», на самом деле находится в наших руках. Когда нам удастся сказать «да» тому, что жизнь посылает и дарит нам, судьбе и счастливому совпадению, впустить это в себя, с этим жить, тогда мы содействуем счастливому бытию. Другими словами - счастье человека заключается в том, что мы можем жить с внутренним согласием [13].

По мнению Л.С. Скачковой, счастье влияет на продолжительность жизни и улучшает здоровье, что подтверждается рядом исследований. Счастье зависит от собственного взгляда человека и счастье понимается как синоним субъективного благополучия [14].

И.А Джидарьян считает, что в процессе практических дел и реальных событий осуществляются надежды на будущее, решаются жизненные проблемы, удается определиться в главном деле своей жизни и что субъективные характеристики влияют на качество счастливой жизни [15].

Л.В. Карапетян полагает, что субъективное ощущение счастья и общая удовлетворенность жизнью выступают в психологии как тождественные понятию психологического благополучия [1].

Субъективное благополучие выступает в качестве психологического феномена, который олицетворяет стремление человека к внутреннему равновесию, комфортному состоянию, ощущению счастья и в судьбе каждого человека оно занимает столь важное место, являясь регулятором жизнедеятельности [16].

В последнее десятилетие возрос интерес к изучению субъективного благополучия личности. Сегодня однозначно не существует единого мнения относительно понимания смысла благополучия, существующие подходы, и используемые конструкты требуют углубленного изучения. Проблема субъективного благополучия в отечественной психологии нашла отражение в работах Д. А. Леонтьева.

Понятие субъективного благополучия как четкий и измерительный аналог счастья появилось в начале 1970 – х г.г. Позднее начали использовать понятие «психологическое благополучие», которое включало набор личностных характеристик и началось происходить сближение понятия субъективного благополучия с понятием качества жизни. В последние 30 лет исследователи прекратили делать различия между конструктами качества жизни и субъективного благополучия и пытаются ввести обобщенное понятие благополучия [2].

Согласно Д.А. Леонтьеву понятие благополучия охватывает и качество жизни и субъективное благополучие вместе. Наконец, понятие счастья частично пересекается с понятием субъективного благополучия, частично выходит за его пределы, в частности, когда речь заходит о самодетерминированном счастье, создаваемом самим субъектом и в наименьшей степени зависящим от внешних условий (эвдемония, смысл, переживание потока и др.) [17].

Актуальное состояния благополучия личности зависит от уровня его оценок и прошлого опыта, социальных установок, ценностных иерархий, которые воздействуют на сознательные и бессознательные ресурсные установки,- пишет Л.В. Карапетян. Проблемы субъективного благополучия уходят корнями в философию, психологию, социологию и другие науки [1].

По мнению О.С. Савельевой если человек находится в постоянном поиске, самореализации, самоактуализации и стремится реализовать свое предназначение, то он достигает состояния субъективного благополучия [18].

Изучение субъективного благополучия стало сейчас популярным направлением исследований, его результаты имеют фундаментальное значение для поведенческих наук. Субъективное благополучие можно рассматривать как оценку своей жизни.

Г.Г. Татарова считает, что показатели «удовлетворенность жизнью» и «личное счастье» играют роль обобщенного показателя субъективного благополучия [19].

Согласно М.Г. Матюшиной субъективное благополучие включает в себя такие составляющие, как достижения, смысл и позитивные эмоции [20].

Индикатором отношения человека к себе и своей жизни, степени его удовлетворенности, которая определяется субъективной витальностью и тесно связана с сочувственным и понимающим отношением субъекта к себе, является субъективное благополучие, считает Н.С. Шипова [21].

За рубежом исследованию субъективного благополучия и счастья посвящены научные труды Ruut Veenhoven, Bruce Headey и Alex Wearing, Jason R. Raibley, N. Bradburn, Э.Динера, К. Рифф, М. Селигмана и многих других авторов.

Р. Винховен, являющийся почетным профессором социологии и социальной психологии в Роттердамском университете Эразма в Нидерландах и экстраординарным профессором Северо-Западного университета в Южной Африке, а также основателем онлайн базы данных количественных результатов исследований, статей и работ в области субъективного качества жизни называемой «Всемирная База данных Счастья» («World Database of Happiness»), в одной из своих основных публикаций «Большее счастье для большего числа людей: возможно ли это и желательно ли это?» (2010) дает определению «счастья» как общее удовольствие от жизни в целом. Он считает, что счастье - это всеобъемлющее суждение, основанное как на аффективных, так и на когнитивных оценках жизни, причем условия счастья возможно определить эмпирически. По его мнению, само счастье сравнимое с удовлетворенностью жизни измеримо с помощью прямого опроса и хорошо сопоставимо между людьми и странами, следовательно, счастье большого числа людей можно оценить с помощью опросов [22].

В своей более ранней работе «Является ли счастье относительным?» (1989) Винховен утверждает, что теория относительности счастья утверждающая, что счастье возникает в результате сравнения, расходится с ведущими представлениями о современном обществе всеобщего благоденствия. В своих исследованиях он спорит с данными подтверждающими старую теорию: например, что удовлетворенность жизнью столь же высока в бедных, как и в богатых странах, а среди парализованных жертв несчастных случаев не ниже, чем среди победителей лотереи и считает такие утверждения неверными. Говоря о неправильности старой теории, он указывает что постулат «счастье — это вопрос сравнения» фактически равнозначно «счастью» и «удовлетворенности», но общее счастье не может быть предметом только сравнения, потому, что оно также опирается на гедонистический аффект, а аффективный опыт, в свою очередь, по мнению Винховена, опирается на бессознательное

удовлетворение потребностей, а не на сознательное сравнение стремлений и достижений. Винховен делает заключение в своем анализе, что счастье не совсем относительно и, следовательно, есть смысл пытаться способствовать счастью [23].

Австралийские исследователи и авторы книги «Понимание счастья: теория субъективного благополучия» Б. Хиди (политолог, ведущий научный сотрудник Мельбурнского института прикладных экономических и социальных исследований Мельбурнского университета) и А. Веринг, психолог, в своей работе поставили цель понять, что делает человека счастливым, и изложить теорию субъективного благополучия, основываясь на данных исследований качества жизни, они разработали теорию причин стабильности и изменения благосостояния. Авторы полагались на панельное исследование качества жизни штата Виктория Австралии. Эмпирическая часть его включала опрос одной и той же группы (первоначально 942 человека) пять раз в 1980-х — 1981, 1983, 1985, 1987 и 1989 годах, с целью понимания изменений, таким образом дифференцируя себя от всех предыдущих исследований качества жизни, которые были разовыми (поперечными) срезами. Хиди и Веринг считали, что панельное исследование дает получить повторные измерения благополучия и личных характеристик потенциально связанных с ним, то есть перейти от статичного анализа предыдущих исследований к динамическому анализу. Для этого они просили членов группы заполнить перечень жизненных событий, в который они с помощью контрольного списка записывают события и переживания, произошедшие с ними за два года, прошедшие с момента последнего интервью. Включены как потенциально благоприятные события (например, вступление в брак или продвижение по службе), так и неблагоприятные события (например, развод или потеря работы). Задача исследования состояла в том, чтобы понять, как люди справляются с изменениями и как это влияет на их уровень благополучия [24].

В совместной работе Хиди, Веринга и Винховена результаты которой были опубликованы в статье «Теории субъективного благополучия «сверху вниз» и «снизу вверх», исследователи рассмотрели вопросы причинно-следственной связи в исследованиях субъективного благополучия и предложили общую статистическую модель (на основе панельного исследования), которая по их мнению, разрешает противоречие в подходах «сверху вниз» и «снизу вверх», то есть между моделью, где переменные, такие как удовлетворенность предметной областью, социальная поддержка, жизненные события и уровни ожиданий и стремлений и т. п., считаются причинами субъективного благополучия, и моделью которая рассматривает эти же переменные как последствия субъективного благополучия [25].

Дж. Рэйбли, доцент института философии Канзасского университета в работе «Счастье — это не благополучие», старается философски объяснить концептуальные связи между «счастьем»

и «благополучием» («happiness» «well-being2»). Автор считает, что эпизодическое счастье и благополучие имеют одни и те же фундаментальные детерминанты. По мнению Рейбли, новая теория благосостояния, основанное на «благополучие» как «агентное процветание», предлагает следующие связи между счастьем и благополучием. Во-первых, как эпизодическое счастье, так и счастье в смысле личных качеств могут цениться и часто ценятся сами по себе. Когда люди осознают эти ценности, это приносит им непосредственную пользу, при условии, что это не умаляет их «агентивного процветания», значительно подрывая их склонность к реализации других своих основных ценностей. В большинстве случаев эмоциональные состояния, составляющие обе формы счастья, на самом деле подкрепляют или формируют эти диспозиции. Минимальный уровень обеих форм счастья делает более вероятным, что человек будет ценить нечто в своей жизни, что он будет надежно обдумывать, как реализовать свои ценности, и что у него будет энергия и настойчивость, чтобы действовать от имени своих ценностей. Кроме того, если человек испытывает эпизодическое счастье в процессе следования своим ценностям или в качестве сопутствующего фактора успешной деятельности, это приносит непосредственную пользу, поскольку поддерживает и укрепляет его стремление к успеху. Эмоциональные состояния, составляющие эпизодическое счастье, также частично конституируют определенные формы оценивания как деятельности. Теория процветания агентов во многом пересекается с ведущими представлениями о благополучии и счастье эвдемонической традиции в психологии. Подобно этим теориям, она подчеркивает важность для благосостояния активной жизни, сосредоточенной на реализации самосогласованных ценностей, а также на поддержании способностей и возможностей, которые делают это возможным. Она отводит вспомогательную, но все же важную роль гедонистическому наслаждению. Теория одновременно обращается к общим возражениям против таких моделей [26].

Л.В. Карапетян позитивно характеризует модель психологического благополучия N. Bradburn, отражающую баланс позитивного и негативного аффектов: события повседневной жизни, отражаясь в сознании, приводят к накоплению того или иного аффекта, в зависимости от окрашенности – радости или разочарования [27].

N. Bradburn, используя понятие «психологическое благополучие», описывая феномен, который впоследствии получил название «субъективное благополучие» [28].

Субъективное благополучие, согласно E. Diener (Динер), является основным способом оценки качества жизни общества наравне с социальными и экономическими показателями [29].

Термин «субъективное благополучие» (subjective well-being) появляется позже благодаря E. Diener, которая сделал серьезный вклад в понимание феномена благополучия и разработал методику широко используемую в России [27].

Согласно Е. Diener субъективное благополучие входит в структуру психологического благополучия. Е. Diener, опираясь на собственные эмпирические исследования и проанализировав данные различных авторов, показал, какие существуют внутриличностные детерминанты и объективные факторы субъективного благополучия, такие как возраст, пол, расовая принадлежность, занятость, доход, уровень образования, религиозные предпочтения, супружеские отношения, происходящие в жизни события, психологический тип человека и состояние его здоровья [30].

Е. Diener с соавторами в более поздних работах пришли к выводу, что когнитивный фактор является наиболее верным предиктором субъективного благополучия, т.е. представления человека о состоянии его дел [31].

По мнению Е. Diener, трехкомпонентная структура субъективного благополучия включает удовлетворение, эмоции как приятные, так и неприятные, когнитивную оценку различных сторон жизни и что переживание субъективного благополучия сопоставима с переживанием счастья [32].

Хотя такие компоненты, как личностный рост, цель в жизни, принятие себя, позитивные отношения, контроль над окружающей средой входят в многомерную модель психологического благополучия К. Рифф, но эта модель не раскрывает смысл самой категории «благополучия» [33].

Позитивная психология занимается изучением феномена «благополучие». Направление позитивной психологии ориентировано на изучение счастливого и удовлетворенного жизнью человека для того чтобы выделить механизмы ощущения и переживания человеком счастья, чтобы иметь возможность развивать ресурсы, ведущие к благополучию, у других людей. Создателем данного направления является М. Селигман [34].

М. Селигман включает в понимание субъективного благополучия достижения, смысл, позитивные отношения с людьми и положительные эмоции [35].

Хотя, многие авторы вкладывают в понимание субъективного благополучия различное мнение и все же можно выделить единый подход по поводу того, что включает в себя термин субъективное благополучие. Основными составляющими субъективного благополучия являются чувство собственного достоинства, процесс непрерывного совершенствования, рост и самореализации личности. Субъективное благополучие взаимосвязано с внутренним спокойствием, с преимуществом положительных эмоций и настроений, которые генерируются в ощущение удовлетворенности жизнью. Феномен субъективного благополучия также включает в себя взаимоотношения на основе доверия и заботы, высокая эффективность взаимодействия между людьми [20].

Рассмотрев основные подходы к раскрытию понятия субъективного благополучия в отечественной и зарубежной психологии мы пришли к выводу, что если человек находится в постоянном поиске, реализует ресурсы личностного роста, самореализации, то он достигает состояния субъективного благополучия и то есть всегда существует смысл пытаться способствовать счастью. Наиболее значимым в этом смысле нам представляется подход А.Лэнгле, который утверждает, что для счастья надо внутренне уметь быть здесь в собственной жизни, чувствовать ценность в том, что мы делаем и все то, что мы делаем, делать с внутренним согласием, чтобы почувствовать радость в жизни и иметь внутреннее согласие для реализации настоящего Я. Исследование этого подхода представлено далее.

## 1.2 Экзистенциальная исполненность и самораскрытие способностей в современной психологии

В центре экзистенциального анализа стоит понятие «экзистенция», означающее наполненную смыслом, воплощаемую свободно и ответственно жизнь в создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния/взаимодействия и противоборства [36].

Экзистенциальный анализ ориентирует человека на такую цель, как персонально обоснованная экзистенция. Это означает быть самим собой, ведя диалог с миром: встречать, понимать и давать созидающий ответ тому, что приходит ко мне из этого мира. С этой точки зрения все становится задачей: я для себя самого, мир или мое психическое нарушение. Все бросает мне вызов и требует, чтобы я как-то с этим обошелся. Когда я могу из того, что дано, не просто черпать для себя что-то ценное, видеть и переживать вещи в их внутренней ценности, я приближаюсь к экзистенции «настоящей жизни» [37, с. 121]. Такой способ жизни человек должен выбрать сам, решиться на него, дать свое внутреннее согласие. Ни один человек не может быть счастлив без этого [37].

Экзистенциальный анализ характеризует и квалифицирует сущность экзистенции, трактуя экзистенцию как вид человеческого бытия, своеобразного и присущего исключительно человеку [38].

Экзистенциальная исполненность – понятие, появившееся в психологии В. Франкла для описания качества жизни человека в противовес более привычному (в частности, принятому в психоанализе) понятию счастья [39].

Человек, как философ, открытый миру, обладающий способностью переживать и постигать смысл, владеющий опытом трансцендентности, является экзистенциально исполненным. У каждого человека свой опыт исполненности и осуществления себя как личности, и в тоже время каждый может заявить, что в тот или иной момент жизни, переживал свое осуществление. Многим знакомо чувство радости, понимания себя и успеха, неудачи,

когда все не в радость и в тоже время воспринимать мир, действовать и находить решения [40].

Все, с чем мы встречаемся в жизни, – что выдвигает требования, нагружает, внушает страх, причиняет боль, приводит к конфликтам, или же, в положительном случае, укрепляет, приносит радость и удовольствие, утверждает нас в чем-то, приводит нас к исполнению, можно отнести к одной или нескольким из четырех категорий. Эти четыре категории – соотнесение с миром, соотнесение с жизнью, соотнесение с самостью и соотнесение с будущим – считаются в экзистенциальном анализе фундаментальными категориями экзистенции. Если они могут проживаться адекватно и если человек способен прочувствовать всю их глубину, тогда они предстают как фундаментальные условия исполненной экзистенции. Задача, которую человек должен решить, чтобы прийти к своей экзистенции, реализовать себя, найти свое счастье и взять в свои руки ответственность за него – это занять персональную позицию по отношению к этим измерениям, постичь их во всей присущей им глубине. Так как речь идет о фундаментальных условиях исполненной экзистенции, они постоянно и везде пронизывают наше бытие, все его сферы, в том числе и мотивационную. Человек постоянно занят тем, чтобы поддерживать эти фундаментальные условия в равновесии, по возможности хорошо их исполнять, им соответствовать и отвечать на них [41].

Экзистенция-это взаимодействие Person с собой и с миром. Если это происходит «по-настоящему», с персональными переживаниями и ощущением персональных ценностей, с занятием собственной позиции, при реалистичной соотнесенности с данностями и в открытости более широким контекстам, то весьма вероятно, что экзистенция будет проживаться как исполненная [42].

Принципиальную способность человека к экзистенции в каждом из фундаментальных условий в самом кратком виде можно описать с помощью уже упоминавшихся модальных глаголов: мочь, нравиться, иметь право, быть должным [42].

Первое условие экзистенции вырастает из того кажущегося простым факта, что человек рождается в мир и жить ему предназначено именно в нем. Однако когда мы этот самоочевидный факт связываем с экзистенциальным вопросом, он внезапно становится невероятно сложным. Этот вопрос, поставленный экзистенциально, звучит так: как человек может справляться со своим бытием в этом фактическом мире? Достаточно ли у него знаний об условиях и законах этого мира, о представляемых им возможностях для того, чтобы он мог знать, как ему вести себя в мире, чтобы продолжать жить? То, что мы есть в этом мире, в конечном счете представляет собой нечто непостижимое, некую тайну [42].

Чтобы мочь быть в условиях реальности и ее законов, нужны следующие предпосылки: защита, пространство и опора [42].

Если человек может быть в мире, то в его бытии может раскрыться жизнь. Человеку недостаточно просто быть здесь. В нем от природы заложено стремление познать это бытие-здесь субъективно как нечто хорошее, и умение наслаждаться им и радоваться ему. Потому что бытие-здесь протекает не механически, без чувств, а переживается как что-то хорошее и как что-то, причиняющее боль. Быть живым значит плакать и смеяться, чувствовать радость и страдание, желание и отвращение, испытывать приятное и неприятное, переживать удачи и неудачи, сталкиваться с тем, что ценно и неценно. Насколько мы можем радоваться, настолько же глубоко мы можем и страдать. Амплитуда эмоций одинаково велика в обоих направлениях. При этом с нами никто не договаривается, согласны ли мы будем с этим образом жизни и страданиями или нет [43].

Бытие человека насквозь пронизано миром чувств, эмоциональностью и эффективностью. Человек является живым, и этот факт ставит его перед следующим экзистенциальным вопросом, требующим ответа на основе его личного опыта отношений с жизнью. Для того, чтобы прийти к настоящей жизни в рамках имеющихся требований и условий здесь бытия, также необходимы три предпосылки: отношения, время и близость [42].

Наряду с темами защиты и любви к жизни существует еще одна тема, которая сфокусирована на человеке: его бытие - Person. Каждый человек уникален, неповторим, отличен от других. Каждый из нас переживает свою уникальность как «я», которое отличается от «ты» и все же родственно с ним. В качестве Person человек узнает, что он предоставлен самому себе, что ему необходимо самому справляться со своим бытием-здесь, что по сути, он один и, возможно, даже одинок. Наряду с этим, уникальность приносит с собой так же большое разнообразие, красоту и несравненность, которые могут вызывать у нас уважение [43].

Индивидуальность, субъективность и бытие Person — это неустранимые константы человеческой экзистенции, которые человек, если он хочет оставаться на почве реальности, должен учитывать при принятии своих решений. Чтобы мочь-быть-собой, развивать себя таким, какой я есть, а также не подвергаться опасности ранений и отчуждения, нужны три предпосылки: справедливое отношение и признание ценности [42].

Третье условие экзистенции базируется на том факте, что человеку его бытие представлено не иначе как в его соотношении с самим собой, это переживается как наличие Я. Другими словами, каждый человек переживает себя как субъект, как Я, и не может жить иначе, чем в этой субъективности. Еще в детстве мы понимаем, что никто не может забрать у нас нашу боль, а значит, мы не можем никому передать наше бытие собой. Индивидуальность, субъектность и бытие Person — это неустранимые константы человеческой экзистенции, которые человек, если он хочет оставаться на почве реальности, должен учитывать при принятии своих решений [42].

Когда у человека отсутствует смысл жизни, то у него периодически возникают ситуации, приводящие его к напряжению и стрессам, к состояниям пассивности, апатии [44]. Такой человек не способен взять на себя ответственность, он не может принять решение, проявляет комформность, под влиянием социума и окружающих людей копирует их паттерны поведения [44].

Человек стремится к тому, чтобы видеть и понимать собственное бытие в более широких духовных взаимосвязях, в которых собственная экзистенция становится осмысленной и, несмотря на свою конечность, сможет полностью раскрыться. Если предпосылки четвертой фундаментальной экзистенциальной мотивации присутствуют, бытие человека приобретает смысл, который в качестве экзистенциального смысла задает ему ориентиры в отношении его действий и переживаний, а в качестве онтологического смысла раскрывает глубочайшее понимание последних оснований бытия в мире. Благодаря этому человек может пережить исполнение, когда он действует с самоотдачей и при этом ощущает себя соотнесенным с более широким контекстом, чем его собственная жизнь [45].

Человеком движет вопрос о смысле существования: Я здесь – но что должно из этого проистечь? Что нужно сегодня делать, чтобы моя жизнь была включена в осмысленную целостность? С чем большим, чем я сам (а), я связываю себя (вплоть до религиозных связей)? Для чего живу? – Человек постигает смысл благодаря делу, ценностному выбору, принадлежности к более крупным структурам, собственному развитию и религии. Переживание смысла облегчает согласие с миром, и помогает находить и воплощать собственный личностный смысл в конкретных ситуациях [36].

Ключ к смыслу - наша открытость: он лежит в обращенности человека к жизни. Пусть мир, в котором мы родились, далек от здоровья, тем не менее, в нем никогда нет недостатка в возможностях смысла. Поворачиваться к ним спиной - означает отвергать мир, который породил нас. От этого проиграл бы не только мир, но и мы сами оказались бы обманутыми - ведь мы нуждаемся по меньшей мере в развитии нашей экзистенции. Нацеливаясь на смысл, принимая его, мы приводим нашу жизнь к исполненности [46].

По отношению к процессу обретения экзистенциального смысла три предшествующие фундаментальные мотивации играют роль предпосылок [36].

Когда человек занимается четырьмя фундаментальными условиями экзистенции, это само по себе уже является выражением аффирмации жизни: только тот, кто говорит жизни «да», только тот, кто хочет жить, тот заботится о формировании и оптимизации своих фундаментальных условий. Благодаря фундаментальным условиям он чувствует себя поставленным в «экзистенциальную ситуацию», то есть чувствует себя стоящим перед необходимостью персонально обходиться с экзистенциальными измерениями как тот, кого

запрашивают, кто должен выбирать и принимать решения. Это происходит во многом неосознанно, протекает незаметно в бесчисленных ситуациях нашей повседневной жизни [42].

Если у человека в каждый данный момент времени отсутствует какая - либо из фундаментальных мотиваций (одно из условий экзистенции), он не может ощущать свои действия или переживания как действительно осмысленные (хотя другими людьми, а позднее и данным человеком, они могут быть восприняты в их смысловом плане) [36].

Экзистенциальные ценности и предельные переживания своего жизненного мира человек выражает, когда понимает, что значит быть исполненным и что должно быть в жизни для внутреннего мира, счастья и осуществления; в какой момент жизнь его полная, «живая»; что значит быть собой и что необходимо для проживания жизни, в которой ты можешь быть самим собой; что угрожает возможностям и стремлениям; что может завершить жизнь и не дать проявлять себя дальше [40].

Кризис экзистенции есть возможность познать себя, раскрыть смысл, заложенный в потенциале индивидуальной психической жизни. Преодоление болезненных экзистенциальных состояний делает жизнь человека более значимой. Человек наполняет себя новым смыслом, воссоздает нового человека, который познал свой предел. Осмысление жизненного опыта позволяет ему преодолеть страх смерти в связи с тем, что расширяются его возможности смыслополагания. Способность наполнять себя и обретать смысл провоцирует смену позиции: от участника события в интерпретатора и творца собственной жизни [47].

По мнению В.С. Чернявской, проблема способностей является одной из актуальных проблем психологии и имеет большое теоретическое и практическое значение. Обнаружение своих способностей основано на внутреннем диалоге, с ним же связано и развитие способностей человека, и осознанный выбор профессии, который может реализоваться без затруднений. Это соответствует возможностям личности и делает реализуемую деятельность более продуктивной. Выбор профессии в соответствии со способностями обеспечивает чувство удовлетворения и счастья от того, что профессиональная деятельность осуществляется по призванию, что очень важно в современном обществе [48].

Способности – это такие человеческие качества, которые создают возможности для достижения максимального успеха и удовлетворения в деятельности [49].

По своему уровню, масштабу, качеству или направленности способности различаются и способности могут быть разными у одного и того же человека, однако одна из способностей может быть более значимой, чем другие. У различных людей могут быть одни и те же способности, но они могут быть различными [50].

Набор способностей человека, позволяющий ему очень эффективно выполнять определенную деятельность — это тоже его жизненный капитал, который должен быть

вложен в достойные дела и преумножен, а не «зарыт в землю» [49 - с 8]. Используемый талант развивается и преумножается, неиспользуемый –ослабевает и со временем пропадает [49].

В психологии наиболее ясно выражен подход к способностям Б.М. Теплова. Три признака способностей, которые выделил Б.М. Теплов: способности — это индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого, только те особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения деятельности или нескольких деятельностей, способности несводимы к знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у человека, хотя и обуславливают легкость и быстроту их приобретения [51].

В отечественной психологии многие авторы давали развернутое определение «способности» и «способность» является одним из наиболее общих психологических понятий [52].

С. Джурард, в контексте деятельности психолога, в 1971 году впервые упомянул термин «самораскрытие» [53].

В.С. Чернявская о самораскрытии способностей: «Мы понимаем самораскрытие способностей как внутренний диалог, связанный с раскрытием своих способностей для самого себя, его основной функцией является самоидентификация относительно своих способностей, которая сопряжена с отношением к ним и себе. Критерием самораскрытия способностей личности, на наш взгляд, является наличие представлений человека о своих способностях в составе его Я - концепции. Определение категории «самораскрытие способностей» отражает участие личности в процессе определения своих способностей наряду с задатками и физиологическими свойствами, данными человеку от рождения» [54, с. 11].

Механизм самораскрытия способностей опосредует значимость для человека своих ресурсов в процессе обнаружения, осознания и развития [55].

В.С. Чернявская в разработке подхода к исследованию ранее неизученного феномена самораскрытия способностей показала, что человек, который способен к выраженной словом идентификации себя со своими способностями является более успешным, в частности получены данные о более высокой успешности в обучении [56].

Самораскрытие способностей процесс многогранный, развернутый во времени, зависит от личностных и внешних, социальных факторов. Активная деятельностная позиция личности и ее социальная активность способствует осознанию и оцениванию своих способностей с последующим их развитием. Это безусловно влияет на психическое здоровье личности, успешность, на степень жизненного и профессионального самоопределения [55, 57].

Экзистенциальная исполненность характеризует полноту и качество бытия человека, исследуется с точки зрения субъективного переживания человеком собственного благополучия, внутреннего согласия с событиями проживаемой жизни и экзистенциальная исполненность влияет на субъективное благополучие человека.

В устойчивом переживании внутренней исполненности человек ощущает «счастье» экзистенции. Счастлив тот, кто пребывает в вибрациях внутренней исполненности.

Человек как биологическое, психическое и духовно-персональное существо неизбежно находится во взаимообмене с миром и он находится также в постоянных отношениях с самим собой. Через любой из этих путей, по которому осуществляется обмен, можно приблизиться к человеку и способствовать изменениям в нем.

Любой рост, любое развитие происходит в постоянном круговороте восприятия, трансформации и воспроизведения.

Самораскрытие способностей открывает человеку путь самореализации как находящий воплощение в мире уникальный способ существования. Самопознание, самораскрытие способности открывают путь призвания, которое всегда связано с индивидуализацией, аутентичностью. Путь призвания – это путь личности по обретению своей целостности, это возможность достроить себя, увязать в единство то, что раньше было фрагментом.

Поэтому в нашей работе мы будем рассматривать взаимосвязь субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности в контексте самораскрытия способностей.

### 1.3 Чувствительность к обратной связи как психологический феномен

Чувствительность к обратной связи – это очень важная психологическая (внутренняя) особенность человека, которая позволяет быть более эффективным в самых разных сферах жизнедеятельности.

Обратная связь существует с тех самых пор, как первый человек наклонился к воде, чтобы напиться, и увидел собственное отражение. Формальная обратная связь «снизу вверх», созданная в помощь руководителям, возникла лишь в середине прошлого столетия; именно тогда появились первые ящики для писем и предложений. Обычно ее называют 360-градусной обратной связью, поскольку она подразумевает опрос всех людей на всех уровнях организации. И пока не придумают чего-нибудь лучше, 360-градусная связь останется для успешных людей самым надежным способом выяснить, что именно в их отношениях с коллегами нуждается в доработке [58].

Чувствительность к обратной связи - это личностная (психологическая) характеристика человека, которая выражается в способности спокойно, с полным принятием относиться к различным словам и критике со стороны значимых людей в отношении себя, совершаемых тех или иных поступков в учебной или личной жизнедеятельности. Готовность человека к принятию тех или иных рекомендаций, или замечаний в свой адрес для повышения результатов в значимой деятельности или процессе. Люди с повышенной чувствительностью к отзывам или словам окружающих стремятся взять пользу от услышанного, при этом не пытаясь закрыться от общения, а получить дельный совет или «усвоить полезный урок» от

сделанных замечаний или поправок, для получения лучшего результата или избегания различных трудностей и неприятностей [58].

Доказать успешным людям, что они не правы, – это все равно что заставить их измениться. Да ни за что! Обратная связь, как правило, не достигает успешных людей, даже если она обращена к ним в самой безличной форме: то есть когда речь идет о задаче, а не о личности. Но это легко только в теории. Личность успешного человека теснейшим образом связана с его делами, и наивно полагать, что он останется равнодушным к негативной оценке своей деятельности [58]. Окружающие часто используют обратную связь, чтобы обострить чувство вины или просто напомнить о прошлых ошибках, и реакция редко бывает положительной. Негативная обратная связь, как ничто другое, заставляет занимать оборонительную позицию. В таких условиях перемены невозможны, но негативная обратная связь не только доставляет одни неудобства. Она исключительно полезна для выяснения того, где человек находится и без нее невозможно было бы оценивать результаты, подсчитывать «набранные очки» и невозможно знать в какую сторону человек меняется. Обратная связь должна быть честной и полезной [58].

Для повышения эффективности в общении с партнером, человек должен уметь чувствовать, как воспринимают и понимают его слова и обладать способностью быстрого реагирования. Часто установленные правила, мешают употреблять обратную связь и скрывать от партнера, о восприятии его слов и какой отклик и какие за этим последовали последствия. Если коммуникация протекает успешно с использованием обратной связи, то обычно люди не делают акцент на этом факторе [59].

По мнению Т. Хьюстон, обсуждая тонкости обратной связи, нельзя не упомянуть классический «метод бутерброда». Скорее всего, рецепт вам знаком: начать разговор с похвалы, затем высказать критическое замечание и завершить еще одной похвалой. Когда-то такой прием был популярен, но в наши дни многие руководители его ругают. Быть может, зря? Стоит ли «обкладывать» критическое замечание похвалами, или они лишь отвлекают от самой важной части? Во время критических бесед мы так стараемся высказать все свои замечания и так заботимся о формулировках, что нередко забываем слушать. Однако конструктивная критика предполагает диалог, то есть равноправное участие собеседников [60].

Положительная и отрицательная обратная связь, по мнению А.О. Фортуна, в балансе между собой может приносить пользу для дела, нежели полное ее отсутствие [61].

Человек незначительно осознает то, что является содержанием его «Я». Окружающие люди, с которыми мы общаемся, понимают нас незначительно. Мы расходует много сил и энергии, чтобы скрыть о себе личную и важную информацию и чем больше мы открываемся, тем общение с окружающими становится более эффективным [59].

Для самораскрытия и обратной связи используется уязвимая личностная парадигма «Окно Джохари», названная по имени двух людей впервые описавших ее - Джо Луфта и Гарри Инграма [62].

«Окно Джохари» – это гениальная и очень простая матрица, которая описывает 4 важнейшие зоны нашей личности.

Как показывает модель, при закрытости мы плохо осознаем себя, а открытость предоставляет шанс окружающим нас людям узнать о нас больше информации и чем больше ясности о возможностях открытой зоны, тем более открытыми мы становимся в общении [59].

Конечная цель в использовании окна Джохари – увеличить открытую зону.

Обратная связь-это очень тонкий инструмент и если занятия в группах проводятся надлежащим образом, то участники получают важную обратную связь от других членов группы о том, как их воспринимают другие [62].

Для обеспечения реалистичной оценки восприятия того, как человека воспринимают другие, необходима обратная связь. Обратная связь является эффективной, если она отображает то, что происходит в настоящем, если она своевременна и имеет важное значение для рассмотрения. Индивидуально направленная и объясняющая обратная связь более полезная, чем общая обратная связь [63].

Обратная связь полезна и своевременна, если она выражается вслед за той или иной реакцией клиента [64].

Акцент в исследованиях последних лет делается на влиянии обратной связи на самоактуализацию личности, её эффективности и саморазвитии.

В нашей работе обратная связь является связующим звеном для взаимосвязи субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности в контексте самораскрытия способностей.

#### **1.4 Субъективное благополучие и фундаментальные мотивации у лиц возрастных категорий 40-54 и 55-70 лет**

Согласно А. Лэнгле история жизни представляет собой временной горизонт и охватывает все антропологические измерения. Все эти данности становятся также запросами к человеку и человеку необходимо занять свою позицию. При принимающей позиции человек живет с ними, а при отвергающей позиции – пытается жить без них [43].

Как видит автор статьи, путь принятия ответственности за реализацию своей жизни как собственного проекта начинается с осознания человеком, что никто и ничто извне не создаст и не реализует проект за него [47].

С точки зрения методик и лежащей в их основе картины человека, ЭА – феноменологическая, персональная психотерапия. Ее цель – помощь личности в том, чтобы

она открыла в себе способность свободно (в духовном и эмоциональном смысле) и полно проживать свою жизнь, смогла выйти на аутентичные установки и актуализировать личную ответственность по отношению к собственной судьбе и миру [36]. Зрелый человек живет из самого себя со своим собственным внутренним согласием и создает, «пишет» свою жизнь неповторимым, аутентичным почерком [43]. Человек как духовное существо движим помимо, телесных и психических мотивационных сил, также четырьмя фундаментальными духовно - экзистенциальными мотивами [36]. Человек как целостность характеризуется соединением трёх различных уровней бытия. Он является одновременно существом телесным, душевным и духовным [36]. Как существо физическое человек стремится к поддержанию здоровья своего тела, причем это стремление регулируется его потребностями (например, в еде, питье, сне, сексуальных контактах, движении) [36]. Как существу психическому ему важны ощущение витальной силы и переживание благополучия собственного тела. Он стремится к комфортным чувствам и отсутствию напряжения в соответствии с предрасположенностями своей личности. Осуществление этих стремлений воспринимается как удовольствие, неудача – как неудовольствие, напряжение, фрустрация [36]. Как существо духовное (Person) человек ищет смысл жизни, ценностную опору, веру, любовь, справедливость, свободу и прочее [36]. В центре экзистенциального анализа стоит понятие «экзистенция», означающее наполненную смыслом, воплощаемую свободно и ответственно жизнь в создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния / взаимодействия и противоборства [36]. Экзистенция как специальный термин обозначает действительно состоящуюся, «полную» или «целостную» жизнь. В понимании экзистенциального анализа «целостным» человек является не сам по себе и не сам из себя [36, с.4]. Подобное понимание реальности человека определяет практические задачи экзистенциального анализа. В целом они сводятся к анализу обстоятельств жизни пациента как «прояснению, раскрытию» скрытых в ней ценных возможностей. Осуществление этих возможностей мы и называем «экзистенцией». Цель анализа – помочь человеку научиться жить в состоянии внутреннего согласия с собственной жизнью (с «аффирмацией жизни») [36].

Фундаментальные мотивации подобны модулям, которые структурируют отрезки развития. Ситуативное развитие является полноценным, если в нем осуществлены все четыре фундаментальные мотивации [65].

Фундаментальные мотивации образуют своего рода каркас экзистенции, вследствие чего они получили название структурной модели экзистенциализма. Поскольку фундаментальные мотивации охватывают все основные измерения экзистенции, они формируют также рамки для работы в экзистенциальном анализе и содержание этой работы. Их функцию можно сравнить со статичными несущими конструкциями в доме, которые дают опору и делят весь дом на отдельные помещения [42].

Согласно А. Лэнгле, мотивация возникает в процессе диалогического обмена человека с миром, в котором присутствуют четыре фундаментальные данности бытия: мир с его условиями и возможностями, жизнь с ее отношениями и чувствами, бытие самим собой как уникальной, автономной личностью, будущее с присущим ему призывом к действию, к активному привнесению себя в более широкий контекст, в системы взаимосвязей, в которых человек находится и которые он создает [66].

Каждый человек является разумным существом и важное значение имеет глубина познания человеком особенностей и отличительных черт своего жизненного пути. Жизненный путь, в каждом возрастном периоде, открывается по – разному и является сложным процессом. Жизненный путь человека — это индивидуальная «лестница жизни», включающая последовательные возрастные ступени. Для полного осознания смысла происходящего на жизненном пути человека, необходимо учитывать, что социальные, природные и духовные факторы оказывают влияние в каждый возрастной период [67].

Прежде всего, жизненный путь человека предстает как целостное образование, своеобразная «лестница жизни», состоящая из последовательных возрастных ступеней. В каждый возрастной период оказывают воздействие природные, социальные и духовных факторы, которые необходимо учитывать для понимания смысла происходящего в жизни человека [67].

Сегодня люди живут дольше, чем когда бы то ни было в человеческой истории. Последствием этого становится повышение порогового возраста, в котором люди оцениваются окружающими или сами себя рассматривают как стариков. Сегодня, когда ожидаемая продолжительность жизни устойчиво продвинулась к семидесяти, никто не рассмеется, когда, например, мужчину сорока лет описывают как «молодого политика» или «молодого администратора». Важно осознавать эту историческую реальность в социетальном определении старости [68].

Молодость продлили - люди стали жить дольше и поэтому ВОЗ официально пересмотрела возрастные нормы. Молодым теперь человек считается до 44 лет, а средний возраст заканчивается в шестьдесят и только тогда начинается пожилой.

Классификация возрастов, принятая ВОЗ теперь выглядит так: молодой возраст — 18-44, средний возраст — 45-59, пожилой возраст — 60-74, старческий возраст — 75-90, долголетие — 90+ [69].

Успешная и счастливая жизнь человека зависит от своевременного выполнения задач и обязанностей, которые человек имеет в каждом возрастном периоде [70].

Существует стабильное мнение в возрастной психологии, что жизненный путь человека психически необходимо делить на возрастные периоды и эпохи. Периодизация психического развития человека — краеугольный камень возрастной психологии [71].

Проведена классификация периодизации возрастов (Возраст 40-54 и 55-70 лет) с использованием источников [69, 74-85]. В таблице 1.4.1 приведена возрастная периодизация жизни.

Таблица 1.4.1

Источник	Возраст	
	40-54	55-70
1 Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [69]	Молодой возраст 18-44 года Средний возраст 45-59 лет	Средний возраст 45-59 лет Пожилой возраст 60-74 лет
2 Шаповаленко И.В. Возрастная психология [74]	Средняя зрелость Зрелость 30-60 лет	Пожилой возраст Старение 60-75 лет
3 Чешский профессор Б. Пржигода [75]	-	Старение 60 -75 лет
4 Периодизация, принятая Международным симпозиумом по возрастной периодизации в Москве (1965 г.) [76]	Средний - зрелый возраст Второй период 36-60 лет для мужчин 36-55 - для женщин	Пожилой возраст 61-74 года Пожилой возраст 61-74 года для мужчин 56-74 - для женщин
5 Периодизация Дж. Биррена [77]	Зрелость 25-50 лет	Поздняя зрелость 50-75 лет
6 Периодизация Д. Бромлей [78]	Поздняя зрелость 40-55 лет	Старость 65-70 лет
7 Стадии развития личности по Э. Эриксону [79]	Ранняя зрелость 20-40-45 лет Средняя зрелость 40-45 - 60 лет Поздняя зрелость свыше 60 лет	Средняя зрелость 40-45 - 60 лет Поздняя зрелость свыше 60 лет
8 Международная классификация Квинн [80]	Зрелый возраст 40-65 лет	Пожилой возраст от 65 лет и далее
9 Периодизация Г. Крайг [81]	Средняя зрелость 40-60 лет	Поздняя зрелость от 60 лет и далее
10 Периодизация жизни по Левинсону [82]	Период средней зрелости 40-65 лет	Поздняя зрелость 60 лет и далее
11 Периодизация Ш. Бюллера [83]	Старение От 45 - 50 лет до 65 - 70 лет	Старость 65 - 70 лет
12 Периодизация В. Ф. Моргуна [84]	Зрелость 40 - 55 лет Старение 50-55 лет	Пожилой возраст 55 - 75 лет
13 Периодизация Г. С. Абрамовой [85]	Зрелость 36 - 50 лет	Пожилой возраст 51-65 лет Старость 65 лет и далее

Приведенная классификация периодизации возрастов имеет существенное различие у разных авторов. Возрастные периоды 40-54 лет и 55-70 лет называют зрелым возрастом.

В то же время- 55-70 лет- к возрасту поздней зрелости или пожилому возрасту. Это, по мнению большинства исследователей, всего только градация биологического возраста, в то время, как сущность возраста и его психологические задачи не сводятся к длительности существования.

Календарный возраст во всем мире является основанием для запрета или получения разрешения социальных ролей или особенными требованиями, предъявляемыми к поведению в соответствующем возрасте.

На основании сложившихся стереотипов о восприятии пожилых людей и лиц поздней зрелости как стариков, как людей беспомощных и бесполезных, позволяет пожилым людям и людям поздней зрелости соответствовать этим стереотипам и таким образом снижать собственную самооценку и чаще всего испытывать страх подтверждения своим поведением отрицательных шаблонов.

Сложившиеся стереотипы оказывают отрицательное влияние на самочувствие пожилых людей и лиц поздней зрелости.

Анализ современных исследований в области возрастной психологии показал существование целого ряда новых данных о возрасте 50-70, 70-80 лет и характера проявлений психологического благополучия человека в эти периоды, которые идентифицируют с понятием «старение».

В конце XX века Л. Торнстам (L. Tornstam) разработал теорию геротрансцендентности, как новообразования позднего возраста. Трактовка нового понятия связана с преодолением стереотипов относительно поздних этапов развития человека, которые подавляющим образом влияют на полноценность проживания возраста, провоцируют борьбу с возрастом, непринятие его. Гератрансцендентность - результат внутренних трансформаций, связанных с переходом от периода взрослости к периоду старения, в результате чего у человека формируется новое геротрансцендентное мироощущение. В рамках биопсихосоциальной модели старения особую роль Л. Торнстам уделял психологической составляющей, которая опосредует биологические и социальные компоненты [86].

Исследования О.Ю. Стрижицкой показали, что существуют высоко вариативные ресурсы старения. Она пишет о неоднозначности установок относительно снижения интеллектуальных способностей людей старшего возраста - неинформативность интеллектуальных тестов, различия в структуре интеллекта молодых и пожилых людей, которая не учитывается, - все это свидетельствует о противоречивости результатов диагностики интеллекта пожилых людей. Исследователь характеризует разные уровни геротрансцендентности, ее внешние и внутренние факторы, которые генерируют представление о оптимально-позитивном старении, как одной из моделей развития [87].

Очень важно понимать, какие возрастные задачи являются приоритетными в каждый возрастной период, чтобы можно было решить то, что человек может выполнить. Возможно, если человек проанализирует свой жизненный путь, то осознает, что произошло в итоге, но возможно жизнь будет уже прожита [70].

В период «среднего возраста» (45–55 лет) проявляются характерные признаки плохого самочувствия, снижение здоровья, красоты и физической формы. Появляется чувство усталости от действительности [72].

Возраст зрелости (55–65 лет) – стадия физиологического и психологического равновесия и в этот период человек отходит постепенно от трудовой и социальной жизни [72].

О первой старости говорят, когда человек достигает возраста 65–75 лет и далее следует преклонный возраст. У человека появляется возможность осознать свое «Я», переосмыслить весь свой жизненный путь и принять свою жизнь как неповторимую и что не нужно ее переделывать или человек утверждает в мысли, что он прожил бесполезную жизнь [72].

Решающий период жизни человека – это период зрелости. Именно в этот период жизни можно наблюдать активную позицию к жизни, создание духовных, материальных ценностей и интеллектуальных достижений [73].

Понятия «взрослость» и «зрелость» не тождественны. Зрелость — это самый социально активный и продуктивный период жизнедеятельности; это период взрослости, когда может осуществиться тенденция к достижению наивысшего уровня развития интеллекта и личности. Древние греки называли этот возраст и состояние духа «акме», что означает «вершина», высшая ступень, цветущая пора [74].

Поздняя зрелость — важный период жизни человека. Большинство людей вступают в пору поздней зрелости сразу после наступления 60-летнего возраста, для некоторых этот период жизни длится более 40 лет. В некоторых культурах признают старшинство пожилых людей и относятся к ним с большим уважением. Страны западного мира, напротив, лишь недавно заново открыли для себя эту значительную часть собственного населения, зачастую пренебрежительно именуемую «пожилыми» [82].

Зрелость как череда психологических возрастов состоит из первой (ранней) зрелости, кризиса середины жизни, второй (средней, или поздней) зрелости, кризиса старения и периода, который большинство называет пожилым возрастом. Последний период жизни человека является первым возрастом эпохи старости и последним возрастом эпохи зрелости [71].

Весьма затруднительно обозначить хронологические границы старости, т. к. проявление признаков старения происходит в большом диапазоне и нельзя о старости говорить только с негативной позиции [88].

По мнению А.В. Юревича член-корреспондента РАН, заместителя директора Института психологии РАН, доктора психологических наук, период, охватывающий поздний возраст человека, до сих пор недостаточно изучен как в психологии, так и в других социогуманитарных науках, отсутствует удовлетворительная концепция старения. Отмечается, что уважение к старости ослабевает даже в традиционных обществах, доминируют негативные стереотипы старости, но вместе с тем наблюдается ее «омоложение» - в связи с возрастанием средней продолжительности жизни [89].

Факторы старения могут быть изменены исходя из субъективного представления человека о нем, наиболее легко изменяемыми, как оказалось, являются средовые факторы: питание и диета, физическая активность и сон. Важными результатами исследования О.Ю. Стрижицкой стали выводы о том, что генетические и физиологические механизмы не являются безусловными предикторами старения, а могут быть модифицированы [90].

Таким образом, достижение преклонного возраста - это процесс, который уводит человека от развлечений и многообразия, в котором он мог бы потерять себя, и возвращает к осмыслению себя и своей жизни. В нем перед человеком возникают фундаментальные вопросы бытия человеком, со всей жестокостью безвозвратности жизни, но также с чувством удовлетворенности от невозможности потерять то, что было прожито. Более опытный, чем когда-либо раньше, человек преклонного возраста видит себя перед фундаментальными вопросами экзистенции, перед ее границами, ее непостоянством, ее «зачем?». Он испытывает на собственном опыте, насколько от него зависит, удастся ли его жизнь или терпит провал [13].

В пожилом возрасте необходимо оценить приобретенный опыт, подвести итоги жизненного пути и выработать свою стратегию в дальнейшей жизнедеятельности [91].

В пожилом возрасте и старости человек с необходимостью обращается внутрь себя, осмысляя в целостности пройденный путь, открывая новые горизонты и те смыслы, что открываются не столько ментально, сколько сердцем, душой [92].

Если обратиться к истории, то ранее человека в возрасте 50 лет и старше относили к «старым людям», позднее критерии в оценке возраста изменились и установили возраст старости 60 и 65 лет. На данном этапе к «старому возрасту» относятся 70 и 75 летние. Продолжительность жизни увеличилась в среднем на 15 лет в период с 1930 г. до 2000 г. В связи с такими темпами и изменениями в продолжительности жизни может исчезнуть само понятие - старый возраст [68].

Старый возраст привлекает к себе большое внимание, т.к. это недостаточно изученный период жизни человека. Многие мечтают о долгой, активной и счастливой жизни, о долголетьи, ищут многочисленные способы омоложения, «источники молодости». Тех, кто достигал возраста 70-80 лет, ранее называли «мудрыми» [68].

По данным Н.С. Павловой качество жизни у людей, которые живут вместе с кем-то более высоко по сравнению с одинокими. Исследователь выделяет возрастной период 64-75, именно в этом возрасте, оказывается качество жизни, а также психологическое благополучие имеют наиболее высокие показатели [93].

Представление о будущем – также является позитивным- преобладает сбалансированная временная перспектива. Исследователь Н.С. Павлова выделяет в качестве важных факторов позитивного переживания этапа позднего онтогенеза взаимосвязи между психологическим благополучием и самооценкой здоровья. Также интересными для нас являются выявленные связи благополучия с образом жизни и субъективным возрастом [94].

Согласно А.В. Юревичу современное общество нуждается в особой идеологии старости, которая бы включала в себя различные аспекты и среди основных следует выделить экономический, социальный и психологический [95].

Удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью являются главными критериями человеческой жизни. Важно, что человек постоянно развивается как единое целое и когда индивид перерастает личность, то появляется особый субъективный феномен «Я» с уникальностью и неповторимостью, ощущением целостности и проявляется способность делать свободный выбор и вести себя свободно [73].

Интересно, что австралийские исследователи и авторы книги «Понимание счастья: теория субъективного благополучия», Б. Хиди (политолог, ведущий научный сотрудник Мельбурнского института прикладных экономических и социальных исследований Мельбурнского университета) и А.Веринг (профессор психологии) в книге «Понимание счастья: теория субъективного благополучия» в главе 10 «Старение: кризис среднего возраста — миф, а старость — счастливая пора для многих» развенчивают «миф» о кризисе средних лет, как устаревший стереотип неподтверждающийся данными проведенными ими исследований [24, с 104]. Б. Хиди и А. Веринг считают, что практически все данные, касающиеся кризиса среднего возраста, были получены в результате исследований в 1970-х годах исключительно американского среднего класса, в основном мужчин-профессионалов (Левинсон, 1978; Вайлант, 1977) где глубинные интервью с относительно небольшим числом испытуемых были фундаментом, на котором строились утверждения об универсальных стадиях развития взрослых. Критики этого исследования отметили, что карьера профессионалов, как правило, достигает пика в возрасте от тридцати до сорока лет и в этом возрасте люди добиваются либо до высшего руководства, либо до профессорско-преподавательского состава, либо до высших должностей на государственной службе, так что вполне вероятно, что профессионалы могут пережить карьерный кризис [24]. Авторы не согласились с общепринятым объяснением, данным когнитивными теориями или теориями

суждения о благополучии, которое заключается в том, что молодые люди начинают с высоких устремлений и в некоторой степени не удовлетворены жизнью из-за разрыва между большими надеждами и текущими достижениями, а в среднем возрасте этот разрыв становится средним, а в пожилом возрасте он исчезает. По мнению авторов доказательства, подтверждающие теорию кризиса среднего возраста, ошибочны и что существует много достоверных свидетельств подлинного удовлетворения (а не просто смирения) в старшем возрасте [24].

Одним из главных показателей в оценке личности является чувство удовлетворенности, которое появляется от прожитой жизни пожилого человека. Является осмысление прошлого и собственных поступков, оценка пройденного пути и нахождение смысла и ценности, и нахождение «кирпичиков» для укрепления личностного фундамента духовной жизни. Необходимо обратить свой взор на свое прошлое из настоящего и провести анализ истории своей жизни с учетом приобретенного жизненного опыта. И тогда произойдет переоценка собственных поступков, событий, интеграция воспоминаний и способность «принять» себя [96].

Зрелость основывается на способности занять позицию в отношении фундаментальных аспектов собственной экзистенции и если человек находит опору в себе, то его Бытие насыщается смыслом и включается в большее Бытие [65].

Во внутреннем согласии сходятся важнейшие содержания исполненной экзистенции. Поэтому понятие внутреннего согласия подходит как для определения экзистенциально-аналитической практики, так и для обнаружения оснований ЭА. Очевидно, что внутреннее согласие является экзистенциальным описанием свободы [43]. Когда человек дает внутреннее согласие, он чувствует, что речь идет о нем самом, что он внутренне схватывает себя, рискует и что в этом он абсолютно свободен. Понятие внутреннего согласия ближе к переживанию и поэтому больше ориентировано на практику, чем смежные философские понятия «свобода» и «решение», которые в него включены. Давать согласие означает свободно решаться на что-либо: человек может соглашаться на что-то только тогда, когда он свободен [43]. Устойчивость внутреннего согласия характеризует зрелую и здоровую личность [43].

Человек в своем бытии постоянно и неизбежно имеет дело с четырьмя фундаментальными условиями экзистенции. Это означает, что человек постоянно движим этими условиями. Он должен что-то делать в связи с ними, как-то взаимодействовать с ними, поскольку он должен «заботиться» об экзистенции. Жизнь человека в глубине своей состоит в том, чтобы установить хорошо функционирующие и адекватные отношения с фундаментальными условиями экзистенции и, поддерживая их, развиваться в них на протяжении всей своей жизни.

Фундаментальные мотивации означают, что на самом глубинном, сущностном уровне человек движим в направлении создания и поддержания предпосылок для фундаментальных измерений экзистенции и для их реализации.

У каждого человека свои исключительные ценности и убеждения, свой неповторимый жизненный опыт и собственное мнение о себе и о старости. При всех ранее приведенных различиях имеются общие для всех людей пожилого возраста явления и от того, как человеку удастся справиться с предъявленными ему явлениями старости, зависит успешность старения.

Результаты исследований возрастных аспектов психологического благополучия лиц от 40 до 60 лет показали, что направленность на путешествия является отдельным ресурсом благополучия и позитивного переживания своего возраста. Показатели психологического благополучия по К. Рифф (использовалась методика- в адаптации Жуковской, Трошихиной (краткая версия) у путешественников выше средних значений [97].

Зрелая личность не нуждается в одобрении извне, ориентируется на себя, создает свою экзистенциальную основу, держит ориентир на себя, имеет собственную позицию в отношении фундаментальных мотиваций и живет с внутренним согласием к принимаемым решениям, формирует свою жизнь, имеет свой эксклюзивный почерк Внутреннее согласие, проживаемое в отношении жизни, позволяет обнаружить подлинный смысл экзистенции среди многообразия возможностей

К периоду пожилого возраста человек накапливает жизненный опыт и происходит реализация во всех сферах и у пожилого человека есть все основания для сохранения и продолжения того образа жизни, которого он придерживался в течение всей своей жизни.

С человеческой и гуманистической позиции необходимо признание общественной ценности людей возраста зрелости и лиц поздней зрелости, т. к. они являются носителями традиций и культурного наследия наций, и назрела необходимость в расширении научных знаний о красоте поздних лет жизни, о значимости субъективного благополучия, фундаментальных мотиваций как основы психологического переживания «внутреннего согласия» личности.

## 2 Экзистенциально-аналитическое групповое консультирование и рост субъективного благополучия

### 2.1 Теория и методы организации группового психологического консультирования

Повышенный интерес к групповому консультированию связан с разнообразием преимуществ перед индивидуальными формами работы [98].

Знаменитый американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии Карл Роджерс активно способствовал распространению групповых методов работы и считал их высоко - эффективными [99].

Согласно Д. Кори групповой подход позволяет работать с любым запросом, и он более эффективен. Благодаря обратной связи и инсайту, многообразия возможностей для моделирования, члены группы успешно разбираются со своими запросами, т.к. есть возможность наблюдать за реакцией других участников, у которых схожие проблемы [100].

Несмотря на то, что в центрах психологической поддержки больше предложений по индивидуальному консультированию, спрос на групповое консультирование возрастает из-за больших преимуществ [98].

По мнению Р.К. Кочюнаса в процессе группового консультирования предоставляются условия для нахождения собственного пути изменения себя, понимания и принятия себя и других и для решения собственных проблем [101].

Как утверждал Э. Фромм, что только любя себя, можно любить других [102].

Групповое консультирование имеет ряд преимуществ как средство, помогающее людям изменить свои позиции, убеждения, взгляды, касающиеся себя и других, чувства и поступки. Одна из выгод заключается в том, что участник может исследовать свой стиль отношений с другими и приобрести более эффективные социальные навыки. Другая выгода в том, что члены группы могут обсуждать свое восприятие друг друга и получать ценную обратную связь [100].

Различия группового психологического консультирования и групповой психотерапии, несмотря на то, что используются общие методы и психологические инструменты касаются целей, поставленных задач, степенью психологического воздействия и особенностью участников. Группы психологического консультирования предназначены для психически здоровых людей, которые могут управлять своим эмоциональным состоянием в отличие от психотерапевтических групп [103].

Основной задачей группового консультирования является развитие внутренних ресурсов и внутренней силы. Участники могут столкнуться с кризисной ситуацией или конфликтом или пытаться изменить пораженческий стиль поведения. Группа предлагает

поддержку и эмпатию, необходимые для создания атмосферы доверия, что ведет к раскрытию и исследованию внутренних смыслов [100].

Согласно К. Роджерсу, одной из причин привлекательности группового консультирования является психологический голод, который человек никак не может удовлетворить среди своих сотрудников, среди единомышленников и даже в кругу своей семьи. Поиск состояния, когда тебя понимают и принимают таким, какой ты есть, голод по искренним взаимоотношениям, влечет людей в группы [99].

По мнению С.В. Фроловой есть также отличие группового консультирования от социально-психологического тренинга и развивающих групп и в первую очередь оно не предназначено по заранее сформулированной теме, а все внимание обращено на личность. Консультант, создавая психологически безопасную обстановку в группах, предоставляет участникам возможность делиться своими проблемами, которые возникают в семейных, деловых и межличностных отношениях и эмоциональный характер обсуждения позволяет происходить желаемым изменениям [103].

Для эффективности работы в группе создаются физические условия для каждого участника. Самостоятельно, с использованием источников [98-101, 103], проведена систематизация необходимых физических условий для эффективной групповой работы, которые приведены в Таблице 2.1.1.

Таблица 2.1.1

Необходимые физические условия для эффективной групповой работы
1 Количество участников от 4-х до 17 человек
2 Создание комфортных и безопасных условий
3 Создание условия, которые позволяют участникам слышать и видеть других участников и консультанта группы
4 Возможность самостоятельного выбора места
5 Отсутствие столов между участниками
6 Участники не рассаживаются в круг и главное, чтобы им было комфортно и удобно

Проведена самостоятельно, систематизация преимуществ группового консультирования с использованием источников [98-101, 103], которые указаны в Таблице 2.1.2.

Каждый человек, по разным причинам, не всегда удовлетворен от того, что в повседневной жизни вовлекается в групповое взаимодействие – на отдыхе, на работе, дома [98].

Таблица 2.1.2

Преимущества группового консультирования	
1 Получение обратной связи способствует повышению принятия себя, осознанию своей ценности и уникальности	
2 Возможность работы практически с любой проблемой	
Продолжение таблицы 2.1.2	
3 Множество возможностей для моделирования	
4 Наблюдение за поведением других участников группы позволяет разобраться со своими проблемами	
5 Внимание и поддержка оказывается каждому участнику и это помогает обходиться с трудностями	
6 Удовлетворение естественной потребности человека в общении, обмене мнениями и чувствами	
7 Возможность получения обратной связи других членов группы и возникновение инсайта	
8 Возможность лучше понимать свои чувства и конструктивно их проявлять	
9 Возможность получить опыт наилучшего взаимодействия при испытании трудности в установлении психологических границ	
10 Группа обеспечивает мощный контекст, для того чтобы посмотреть на себя, определить, в какой степени человек является полноценно живущей личностью или всего лишь отражает ожидания других, и рассмотреть те выборы, которые могут быть сделаны, чтобы восстановить потерянную аутентичность.	
11 При взаимодействии с группой происходит развитие человека и происходит ориентация на рост, поиск и развитие ресурсов	
12 Экономическая выгода	
13 Человек свободен в самораскрытии и за ним остается право говорить о себе доступную для других информацию	

На основании использованных источников [98-101, 103] проведена и составлена систематизация итоговых эффектов группового психологического консультирования, которые указаны в Таблице 2.1.3.

Таблица 2.1.3

1 Повышение открытости, сплоченности и снижение конфликтности
2 Свобода к принятию собственной ответственности во взаимоотношениях и повышение личностной эффективности
3 Развитие способностей и возможность проявления лидерских качеств
4 Позитивное влияние на развитие человека и ресурсных зон
5 Повышение доверия к себе и самопринятия
6 Нахождение новых путей решения жизненных проблем
7 Повышение ответственности у участников группы
8 Возможности для выбора
9 Приобретение эффективных навыков

### Продолжение таблицы 2.1.3

10 Повышение чувствительности к нуждам других
11 Усиление оптимистического настроения
12 Повышения доверия к группе
13 Способствует сплоченности
14 Способствует повышению мотивации как учебной, так и трудовой

При взаимодействии с группой происходит развитие человека, ориентация на рост, поиск и развитие ресурсов и для достижения результатов, занятия насыщаются различными заданиями и в процессе выполнения заданий участие в группе становится теплым и принимающим для каждого участника [98].

Консультант может приобрести широкие теоретические и практические знания о групповой динамике, иметь навыки проведения диагностических и технических процедур и все же оказаться неэффективным в стимулировании роста и изменений в членах группы. Консультант приносит в каждую группу свои личностные качества, ценности и жизненный опыт. Чтобы обеспечить рост в жизни членов группы, консультант сам должен жить жизнью, ориентированной на рост. Чтобы развить искренность самоисследования в других людях, руководитель группы должен иметь смелость участвовать в процессе самооценки. Если он надеется вдохновить других на то, чтобы они оставили саморазрушающий образ жизни, он сам должен стремиться к поиску новых переживаний и получению нового опыта. Короче говоря, наиболее эффективное управление группой основано на том образе жизни, который консультант на деле демонстрирует группе, а не на тех словах, которые он говорит. Консультант должен подчеркнуть, что участники группы обладают не только правами, но и обязанностями. Например: регулярное посещение группы, принятие риска, готовность говорить о себе, предоставление другим обратной связи, сохранение конфиденциальности и умение просить о том, чего хочешь. Некоторые из групповых норм могут представлять собой проблему для определенных членов группы, что связано с их культурным происхождением. Важно, чтобы их ожидания были прояснены и остальные члены группы согласились с этими ожиданиями. Значимая часть группового процесса состоит во включении членов группы в процесс определения групповых норм, которые будут контролировать их поведение в ходе групповых сессий [100].

Экзистенциальное групповое консультирование включает в себя исследование права выбора, которое создает наполненную смыслом жизнь. Для многих из нас осознание способов, благодаря которым мы удерживаем себя в состоянии беспомощных жертв, отмечает собой

начало изменений. Группа может помочь нам осознать, что мы больше не можем оставаться пассивными жертвами обстоятельств, и, таким образом, мы можем сознательно превратиться в авторов собственных жизней. Экзистенциализм сосредоточен на понимании личностного, субъективного взгляда на мир. Это феноменологический подход. Этот подход не заинтересован в простом предложении техник, разрешающих конкретные задачи для перехода к аутентичной жизни. Экзистенциальное консультирование не ставит себе целью лечение людей в традиционном медицинском смысле этого слова. Люди не рассматриваются как больные, скорее они играют нездоровые роли или «неуклюже» живут. Клиент нуждается в помощи, чтобы осмотреться и решить, какой путь выбрать. Те люди, которые обычно игнорируют свой внутренний мир, погружаются в конформизм и теряют себя, растворяясь в ценностях и стандартах, установленных другими. Одним из страхов, которые наиболее часто выражаются в группе, это страх людей перед тем, что если они честно посмотрят на себя, то обнаружат, что они пусты. Поэтому они боятся снять маски, ведь если сделать это, дороги назад не будет. С отсутствием аутентичности в жизни тесно связано понятие вины. Экзистенциальная вина появляется из чувства незавершенности и понимания того, что мы смотрим на мир чужими глазами [100].

По мнению К. Роджерса в группе создается психологическая атмосфера доверия, которая способствует развитию свободы высказываний и уменьшения включения защитных механизмов, открытости в выражении своего мнения, чувств, мыслей по отношению к себе и по отношению к другим. В групповом процессе при свободном проявлении искренних чувств, происходит развитие взаимного доверия, обратной связи между участниками и у каждого есть возможность увидеть себя глазами других людей, познать себя и других намного глубже. Единение и близость в группе становится намного сильнее, чем в их семьях, т.к. участникам удается целиком раскрыться для окружающих, что не всегда удается в семье [99].

Группа обеспечивает мощный контекст, для того чтобы посмотреть на себя, определить, в какой степени человек является полноценно живущей личностью или всего лишь отражает ожидания других, и рассмотреть те выборы, которые могут быть сделаны, чтобы восстановить потерянную аутентичность. Члены группы могут открыто делиться своими страхами, связанными с неполнокровной жизнью, и приходить к пониманию того, каким способом они нарушают свою целостность. Группа предлагает возможности для выбора, чтобы начать изменения. Члены группы могут постепенно раскрывать способы, с помощью которых они потеряли управление своей жизнью, и стать более откровенными с собой. Они понимают, что никто другой не сможет дать им простых ответов, которые помогли бы решить все проблемы [100].

Участники группы получают возможность взаимодействовать на новом уровне, учась быть собой с другими людьми и обнаруживая в этих отношениях силу и смысл. Они также понимают, что только в себе они могут найти ответы о смысле своей жизни.

Дружба, которая нередко завязывается между участниками группы, тоже ценна, поскольку учит людей тому, как относиться к другим людям за пределами группы. В группе клиенты узнают, что у других нередко возникают те же трудности, что и у них, и это объединяет. Несмотря на то что они принимают свое экзистенциальное одиночество, они осознают, что не одиноки в своей борьбе, в своих стремлениях и трудностях, что другие тоже отваживаются заглянуть внутрь себя и утвердить собственную идентичность [100].

Важным фактором группового процесса является обратная связь, представляющая собой ответы членов группы на вербальные и невербальные проявления друг друга. С помощью обратной связи каждый член группы получает следующую информацию: какие реакции у окружающих вызывает его поведение, как он воспринимается другими, в каких случаях его интерпретация эмоционального содержания межличностной ситуации оказывается неадекватной и влечет за собой столь же неадекватную реакцию окружающих, каковы цели и мотивы его поведения, насколько его актуальное поведение способствует достижению этих целей, какие эмоциональные поведенческие стереотипы для него характерны, какую связь видят другие между его опытом (прошлым и актуальным) и поведением. Обратная связь играет важную роль в процессе самосознания участников. Для этого обратная связь должна быть: приобретением принимающего ее, а не служить потребностям передающего; рассчитана на открытость и доверие принимающего ее, постоянной – она дается всегда и всем участникам группы, своевременной – она дается сразу после поступка другого участника, которому и предназначена, конкретной – затрагиваются конкретные поступки, а не поведение вообще и не личность; глобальные и обобщающие реакции не поддерживаются, ясной и понятной человеку, которому она адресована, прямой – она дается человеку при обращении к нему на «ты», а не намеками, как будто речь идет о посторонних или о «некоторых людях в группе», разнообразной – высказывается и то, что нравится в поведении другого человека, и то, что не нравится, практической – она направлена на то, что человек реально может изменить, а не на то, что он не в силах контролировать [103].

Обратная связь предполагает искреннее и честное самораскрытие. Такое самораскрытие возможно только при определенных условиях: когда взаимоотношения между людьми строятся на основе взаимопонимания, когда тема самораскрытия связана с ситуацией, объединяющей людей, когда самораскрытие происходит постепенно, чтобы не ошеломить слушателей [103].

Исследование глубинных уровней человеческого существования — это длительный процесс, но основные концепты экзистенциального подхода могут сформировать основание для создания краткосрочной, структурированной группы [100].

Цель феноменологической работы консультанта заключается в том, чтобы предоставить каждому участнику пространство, по возможности распознать, чтобы другой в разговоре мог лучше «раскрыться», понять, что волнует этого человека, что для него важно, что он чувствует, думает, каково ему с самим собой и в мире.

Увидеть человека феноменологически — это значит увидеть его как единственного и неповторимого, увидеть в нем то, благодаря чему его нельзя ни с кем перепутать [36].

Когда только начинаешь изучать и практиковать феноменологию, впервые осознаешь, насколько тебя сдерживает рефлексия, не позволяя быть по-настоящему открытым. Оказывается, что о феноменологии недостаточно просто размышлять, но необходимо уделить время, чтобы погрузиться в этот особый способ работы. Постепенно начинаешь понимать, что важно не только то, что ты делаешь, но и как. Для того, чтобы быть феноменологом, нужно быть внутренне свободным, нужно иметь пространство внутри себя [104].

В большинстве случаев, если на практике удастся применить феноменологическую установку, то ощущается покой, спокойствие и разгрузка. Это случается хотя бы потому что больше уже не нужно сразу знать, что следует делать с пациентом. Феноменология связана с простотой, которую можно почувствовать в себе самом. Восприятие другого человека может быть настолько интенсивным, что все тело ощущается как антенна. Но, несмотря на простоту, феноменологическое восприятие переживается как расширяющее и обогащающее, затрагивающее, динамичное и живое [104].

На практике цель феноменологической работы заключается в том, чтобы по возможности распознать, что сказанное означает для пациента, увидеть ситуацию так, как он ее видит, понять так, как он это подразумевает, — так, как это соотносено с его жизненными взаимосвязями. Понимать другого означает видеть, что он подразумевает, не толковать, используя другое (пусть даже более правильное) знание и тем самым что-то добавляя, не расширять и не продолжать сказанное, а извлечь то, что содержится в имеющемся. И тогда, вероятно, нам в процессе совместного смотрения и слушания удастся понять другого лучше, чем он сам себя до сих пор понимал. Это переживается им как освобождение — быть увиденным в том, что для тебя важно. Человек, воспринятый в своей персональности, остается свободным [105].

Феноменология может выйти за пределы своего назначения в качестве инструмента психотерапевтической работы и стать стилем жизни [104].

Феноменологический подход базируется на следующих идеях: поведение человека можно понимать только на основе анализа его субъективного восприятия и познания действительности, люди способны сами определять свою судьбу, т. е. самоопределение является существенной частью природы человека и люди, в конечном счете, ответственны за то, что они собой представляют, люди в своей основе добры и обладают стремлением к совершенству, естественно и неизбежно движутся в направлении автономности и зрелости, реализуя внутренние возможности и личностный потенциал [106].

В целом можно заключить, что консультирование фокусируется на изменении чувств, мыслей и действий людей таким образом, чтобы их уровень субъективного благополучия повысился [98].

Изучение феноменологического подхода в психологическом консультировании основывалось на базе учебного материала «Феноменология в психологическом консультировании» [107].

Феноменологическое восприятие может переживаться как расширяющее и обогащающее, затрагивающее, динамичное и живое.

Каждый человек уникален по своей сути и весь жизненный опыт направлен на обучение и рост.

Результатом группового психологического консультирования будет являться развитие параметров субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций и реализация базовых фундаментальных мотиваций – первой (доверие) и второй (ценность жизни) и чувствительность к обратной связи.

Раскрытие первой фундаментальной мотивации позволит выявить скрытые ресурсы личности, укрепить их, сформировать внутреннюю опору и позволит помочь справиться со стрессами и тревогой.

Если человек не испытывает радости, не способен наслаждаться тем, что просто живет, что он есть, то у него возникает вопрос: хороша ли моя жизнь, стоит ли вообще жить такой жизнью?

Раскрытие второй фундаментальной мотивации позволит повысить жизненную энергию и будет способствовать развитию близких отношений с собой и другими людьми!

В творческом процессе группового консультирования есть уникальный способ получить «золотой ключик» - доступ к своим колоссальным возможностям, найти то ценное, что есть в каждом, на что можно опереться, что будет поддерживать, вдохновлять и жить в полном согласии со своей глубочайшей природой.

Поддержка группы позволит участникам повысить свой жизненный потенциал и найти собственные ресурсы.

Значимая обратная связь позволит оказать влияние на оценку личностью своих установок и поведения и формированию «Я - концепции».

## 2.2 Организация и разработка программы группового психологического консультирования

Тема практического занятия: «Субъективное благополучие и фундаментальные мотивации, как основа психологического переживания «внутреннего согласия» личности»

Целью группового психологического консультирования является создание психологических условий, обеспечивающих динамику субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций, обучению участников методу групповой работы, предоставление условий для реализации базовых субъективных мотиваций, получение доступа участникам программы к своим колоссальным возможностям.

Программа рассчитана на три дня по 4 часа (12 академических часов) +4 часа – самостоятельная домашняя работа.

Экзистенциально-аналитическое групповое консультирование позволяет проследить динамику развития удовлетворенности жизнью и фундаментальных мотиваций во взаимосвязи с субъективным благополучием личности и динамику.

Результатом группового психологического консультирования будет являться развитие параметров субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций и реализация базовых фундаментальных мотиваций – первой (доверие) и второй (ценность жизни) и чувствительность к обратной связи.

1 день

Тема занятия: Первая фундаментальная мотивация.

Время проведения: 4 часа

Знакомство с участниками группы.

Обсуждение плана занятий на три дня практического группового психологического консультирования.

1 день Первая фундаментальная мотивация.

2 день Вторая фундаментальная мотивация.

3 день Обратная связь, заполнение тестов.

Обсуждение правил совместной работы в группе.

Цель практического занятия: выявление скрытых ресурсов личности, укрепление их, формирование внутренней опоры, что позволит справиться со стрессами и тревогой.

Время проведения: 10 минут

В начале занятия участники получают листки с изображением смайликов и каждый участник отмечает картинку, соответствующую «насиженному» состоянию своей души и картинку с желаемым настроением.

Время проведения: 5 минут.

Для участников проводится подвижная разминка - упражнение «Повтори движение»

Цель упражнения: повышение активности и вовлеченности в процесс восприятия информации.

Время проведения: 10 минут.

Презентация на тему: экзистенциальная исполненность и выявление собственных ресурсов для формирования предпосылок первой фундаментальной мотивации.

Время проведения: 15 минут

Для участников проводится упражнение «Австралийский ливень»

Цель упражнения: повышение активности и настройки участников на групповую работу.

Время проведения: 10 минут.

Группа разбивается на 2 подгруппы по 4 человека и получают задания о создании коллажей на тему: быть - мочь и доверие.

Все участники получают раздаточный материал и вопросы на тему: быть – мочь и вопросы на тему: доверие:

Время выполнения: 1 час

Обсуждение результатов выполненной работы в группе.

Время выполнения 20 минут.

Для усиления связи с миром и нахождение опоры через открытость миру выполнение упражнения для нахождения опоры «Метод кресла»

Время выполнения: 15 минут.

Каждый участник группы получает задание о выявлении собственных ресурсов, чтобы сформировать личные предпосылки для выполнения первой фундаментальной мотивации: опору, пространство и защищенность.

Все участники получают раздаточный материал и листки с вопросами на тему: опора, пространство и защищенность.

Время выполнения: 1 час 20 минут

Оценка знаний и навыков. Рефлексия. Всем участникам раздаются карточки с вопросами.

Время выполнения: 15 минут.

Домашнее задание для участников: выполнить упражнение «Уровень Счастья» и технику «Утренние страницы» и заполнить анкету «Оценка полученных знаний и навыков по первой фундаментальной мотивации».

2 день

Тема занятия: Вторая фундаментальная мотивация.

Цель практического занятия: выявление собственных ресурсов, повышение жизненной энергии, которая будет способствовать развитию близких отношений с собой и с другими людьми.

Время проведения: 4 часа

Обсуждение результатов выполнения домашнего задания и отклик участников по результатам выявления собственных ресурсов: «Оценка полученных знаний и навыков по первой фундаментальной мотивации».

Время проведения: 20 минут

В начале занятия участники получают листки с изображением смайликов и каждый участник отмечает картинку, соответствующую «насиженному» состоянию своей души и картинку с желаемым настроением.

Время проведения: 5 минут.

Для участников проводится подвижная разминка- упражнение «Повтори движение»

Цель упражнения: повышение активности и вовлеченности в процесс восприятия информации.

Время проведения: 10 минут.

Презентация на тему: экзистенциальная исполненность и выявление собственных ресурсов для формирования предпосылок второй фундаментальной мотивации.

Время проведения: 15 минут

Группа разбивается на 2 подгруппы по 4 человека и получают задания о создании коллажей на тему: нравится.

Все участники получают раздаточный материал и листки с вопросами на тему: нравится.

Время выполнения: 1 час

Обсуждение результатов выполненного задания в группе.

Оценка знаний и навыков. Рефлексия. Всем участникам раздаются карточки с вопросами.

Время выполнения 20 минут.

Проведение изюмной медитации, которая позволит почувствовать, что такое нравится.

Раздаточный материал: изюм.

Время выполнения 5 минут.

Упражнение для нахождения опоры в теле: путешествие по телу.

Время выполнения: 20 минут.

Каждый участник группы получает задание о выявлении собственных ресурсов, чтобы сформировать личные предпосылки для выполнения второй фундаментальной мотивации: отношения, время и близость.

Все участники получают раздаточный материал и листки с вопросами на тему: отношения, время, близость:

Время выполнения: 1 час 10 минут

Оценка знаний и навыков. Рефлексия. Всем участникам раздаются карточки с вопросами.

Время выполнения: 15 минут.

Домашнее задание для участников: выполнить рисунок - персональное поле отношений и заполнить анкету «Оценка полученных знаний и навыков по второй фундаментальной мотивации».

3 день

Тема занятия: обратная связь, заполнение тестов.

Время проведения: 4 часа

В начале занятия участники получают листки с изображением смайликов и каждый участник отмечает картинку, соответствующую «насиженному» состоянию своей души и картинку с желаемым настроением.

Время проведения: 5 минут.

Обсуждение результатов выполнения домашнего задания по построению поля отношений – рисунка.

Время проведения: 40 минут.

Отклик участников по результатам выявления собственных ресурсов: и отклик участников по результатам выявления собственных ресурсов: «Оценка полученных знаний и навыков по второй фундаментальной мотивации».

Время проведения: 40 минут

Презентация на тему: обратная связь.

Время выполнения: 15 минут.

Выполнение техники «Окно Джохари» - это гениальная и очень простая матрица, которая описывает 4 важнейшие зоны нашей личности.

Цель: использования техники «Окно Джохари» – увеличить открытую зону.

Все участники получают раздаточный материал: условия для выполнения техники «Окно Джохари» и бланки для выполнения техники.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Оценка знаний и навыков. Рефлексия. Всем участникам раздаются карточки с вопросами.

Для отслеживания динамики субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций всем участникам раздаются тесты для заполнения в распечатанном виде.

Время выполнения: 1 час.

### 3 Эмпирическое исследование субъективного благополучия, фундаментальных мотиваций у лиц из разных возрастных групп и возможности их психологического консультирования

#### 3.1 Дизайн исследования – диагностика для лиц от 40-70 лет (выборка, возраст, образование, основные методы и методики исследования)

Цель исследования: определить различия параметров субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций и чувствительности к обратной связи в разные возрастные периоды.

Объект исследования: субъективное благополучие и фундаментальные мотивации, как основа психологического переживания «внутреннего согласия» личности.

Предмет: субъективное благополучие, фундаментальные мотивации и их динамика после группового консультирования у лиц разных возрастов.

Для изучения взаимосвязи субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности у лиц зрелого и пожилого возраста в эмпирическом исследовании приняли участие 101 человек в возрасте от 40 до 70 лет, имеющие высшее образование, достигнувшие в процессе профессиональной деятельности больших результатов, находящихся в процессе реализации своих профессиональных задач, в процессе самореализации, поиске способов более интересного и плодотворного проживания, с поиском путей здорового и активного образа жизни, проживающих в разных уголках нашей планеты, включая Австралию, Новую Зеландию, Тайланд, ЮАР, Ю. Корея.

Для исследования субъективного благополучия, экзистенциальной исполненности, чувствительности к обратной связи и для изучения содержательных характеристик идентичности личности и самораскрытия способностей были использованы методики исследования, которые представлены в Таблице 3.1.1.

Таблица 3.1.1

№	Задачи	Метод	Результат
1	Диагностика субъективной оценки	Тест экзистенциальных мотиваций ТЭМ (А.Лэнгле, П.Экхард).	Показатели уровня субъективной оценки степени реализации в своей жизни фундаментальных экзистенциальных мотиваций и степени экзистенциальной исполненности своего бытия-в-мире.

Продолжение таблицы 3.1.1

2	Диагностика удовлетворенности жизнью	Шкала удовлетворенностью жизнью (SWLS- Satisfaction With Life Scale) Э.Динера (адаптация Д.А.Леонтьева и Е.Н.Осина для диагностики субъективного благополучия)	Показатели уровня удовлетворенности жизнью
3	Диагностика способности реагирования	Шкала чувствительности к обратной связи	Показатели реагирования на успешность собственных действий
4	Диагностика самораскрытия способностей	Методика Куна – Макпартленда «Кто – Я?»	Показатели категорий способностей
5	Проверка выборки на нормальность распределения	Тест Колмогорова-Смирнова	Распределение с низкими, средними и высокими показателями в двух группах по шкалам
6	Сравнение результатов исследования	Критерий U- Манна – Уитни	Показатели оценки различий между двумя независимыми выборками
7	Изучение связей	Метод ранговой корреляции Спирмена	Анализ и сила взаимосвязи между шкалами в двух группах
8	Изучение динамики	Лонгитюдный метод T - критерий Вилкоксона	Наличие динамики

Для диагностики субъективной оценки степени реализации в своей жизни фундаментальных экзистенциальных мотиваций и степени экзистенциальной исполненности своего бытия-в-мире, была выбрана методика «Тест экзистенциальных мотиваций ТЭМ (А.Лэнгле, П.Экхард).

Тест включает 56 утверждений, которые оцениваются респондентами по шестиступенчатой шкале ответа. Теоретическая структура ТЭМ соответствует четырем фундаментальным экзистенциальным мотивациям, соответственно опросник имеет четыре шкалы (по 14 пунктов на каждую): первая фундаментальная мотивация — фундаментальное доверие, вторая фундаментальная мотивация — фундаментальная ценность, третья фундаментальная мотивация — самооценность, четвертая фундаментальная мотивация — смысл жизни. Общий показатель экзистенциальной исполненности (ЭИ) рассчитывается как сумма показателей по четырем шкалам [108].

Тест предназначен для изучения предпосылок экзистенциально исполненной жизни и для выявления и понимания насколько человек проживает свою жизнь [109].

Согласно А. Лэнгле, основой качества жизни является экзистенциальная исполненность и проживание своего духовного измерения зависит от четырех фундаментальных мотиваций [109].

Для диагностики степени субъективной удовлетворенностью жизни была выбрана методика шкала удовлетворенностью жизнью (SWLS- Satisfaction With Life Scale) Э. Динера (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина).

Простота и отсутствие привязки к содержательному контексту (жизни, деятельности) являются не только достоинствами конструкта субъективного благополучия, но одновременно и его ограничениями. Для разных людей один и тот же уровень удовлетворенности может характеризовать как приятную, но пассивную и бессмысленную жизнь, так и жизнь активную, осмысленную, но полную трудностей. С учетом этого соображения субъективное благополучие выглядит важным, но не единственным и отнюдь не исчерпывающим критерием позитивного функционирования [110].

Для диагностики способности человека реагировать на успешность собственных действий и корректировать активность в соответствии с оценкой этой успешности. использована шкала чувствительности к обратной связи, которая представляет индивидуально-психологическую переменную, которая играет важную роль в процессе саморегуляции.

Если на основную часть вопросов респондент отмечает показателем «часто» «практически всегда», или «всегда», то можно сказать, что у него сформированна, активно проявляется данная психологическая характеристика, которая, безусловно, оказывает положительное воздействие на личную самоэффективность.

Чувствительность к обратной связи представляет индивидуально-психологическую переменную, которая играет важную роль в процессе саморегуляции. ЧОС выражает способность человека реагировать на успешность собственных действий и корректировать активность в соответствии с оценкой этой успешности [111].

Для изучения содержательных характеристик идентичности личности использован тест Куна – Макпартленда «Кто – Я?». Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией).

Содержание «Я-концепции» формируется под влиянием оценок других людей [112].

Для решения поставленных задач в исследовании использовались процедуры математической статистики, включая критерий Колмогорова-Смирнова, коэффициент корреляции Спирмена и U-критерий Манна – Уитни.

Следующий этап включал в себя составление плана эмпирического исследования и последовательность процедур, время, место и детали проведения исследования.

На завершающем этапе была осуществлена обработка и анализ результатов исследования.

Понятие внутреннего согласия является частью основного инструментария экзистенциально-аналитического ведения беседы, вследствие чего оно приобретает практическое значение. Согласие представляет собой узловую точку ЭА-беседы, в которой сходятся разные измерения. Над чем бы мы с пациентами или клиентами ни работали в рамках экзистенциально-аналитического подхода, на определенном этапе речь обязательно идет о согласии [36].

Выполнение феноменологического диалогического упражнения применяется для нахождения опоры «Метод кресла» для усиления связи с миром и нахождение опоры через открытость миру. Этот метод имеет сходство с техникой заземления, техникой «якорения», фокусированием и аутогенной тренировкой. Это упражнение для развития феноменологической установки и должно вести от внешнего восприятия к внутреннему.

В целях повышения осознанности человек посредством медитации учится более эффективно использовать естественную способность сознания — рефлексии.

### **3.2 Результаты констатирующего этапа эмпирического исследования: характеристики субъективного благополучия и фундаментальных мотиваций у лиц из разных возрастных групп**

Цель исследования: определить различия параметров субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций и чувствительности к обратной связи в разные возрастные периоды.

Объект исследования: субъективное благополучие и фундаментальные мотивации, как основа психологического переживания «внутреннего согласия» личности.

Предмет: субъективное благополучие, фундаментальные мотивации и их динамика после группового консультирования у лиц разных возрастов.

Для изучения взаимосвязи субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности у лиц зрелого и пожилого возраста в эмпирическом исследовании приняли участие 101 человек в возрасте от 40 до 70 лет, имеющие высшее образование, два и более, ученую степень и аспирантуру. достигнувшие в процессе профессиональной деятельности больших результатов, находящиеся в процессе реализации своих профессиональных задач, в процессе самореализации, поиске способов более интересного и плодотворного проживания, с проявленным большим интересом к поиску путей здорового и активного образа жизни, проживающих в разных уголках нашей планеты, включая Австралию, Новую Зеландию, Таиланд, ЮАР, Ю. Корея.

Выборка была разделена на две группы: от 40 до 54 – 1 группа, и от 55 – 70 – 2 группа. Результаты распределения выборки по группе 1 40-54 года (60 чел) представлены (Приложение Г) и результаты распределения выборки по группе 2 55-70 лет (41 чел) представлены (Приложение Д).

Затем проводилась обработка и интерпретация результатов.

В таблице 3.2.1 представлено описание выборки относительно гендерного распределения.

Таблица 3.2.1

Группы	Женщины (кол – во чел.)	Мужчины (кол-во чел.)
1 группа (40 – 54) N = 60	50 (83%)	10 (17%)
2 группа (55 – 70) N = 41	35 (85%)	6 (15%)
Всего	85	16

Выборка N = 101 представлена 85 женщинами и 16 мужчинами. Соответственно, в группе 1 – 50 женщин и 10 мужчины, в группе 2 – 35 женщины и 6 мужчин.

Распределение уровня образования в выборке представлено в таблице 3.2.2.

Таблица 3.2.2

Уровень образования	1 группа (40 – 54) N = 60	2 группа (55 – 70) N = 41	Выборка N = 101
Высшее	40	30	70
Два и более высших	15	4	19
Ученая степень	0	4	4
Среднее профессиональное	4	2	6
Аспирантура	1	1	2

Наиболее часто в обеих группах встречаются испытуемые с высшим образованием 40 человек в первой группе и 30 человек во второй группе. Испытуемых, имеющих два и более высших образования в группе 1, оказалось выше – 15 человек, и 4 человека в группе 2.

Прежде чем мы проанализируем количество испытуемых в двух группах относительно уровней показателей исследуемых шкал, проведем нормирование результатов и определим пороговые значения для низкого, среднего и высокого уровней.

Первым этапом реализации нормирования значений шкал является проведения теста Колмогорова-Смирнова на нормальность распределения.

Тест Колмагорова - Смирнова для одной выборки представлен в таблице 3.2.3

Таблица 3.2.3

	ФД	ФЖ	СЦ	СЖ	ОЭМ	УЖ	ЧОС
N	101	101	101	101	101	101	101
Наибольшие разницы							
Абсолютная	,16	,16	,12	,15	,15	,15	,12
Положительная	,11	,15	,06	,13	,10	,07	,08
Отрицательная	-,16	-,16	-,12	-,15	-,15	-,15	-,12
Колмогорова-Смирнова (Z)	1,35	1,33	1,03	1,28	1,29	1,25	,97
Асимпт. знач. (двусторонние)	,038	,044	,232	,060	,057	,069	,300

Показатели меньше 0,5, значит, по всем шкалам мы наблюдаем нормальное распределение. Поэтому можем применить расчет пороговых значений с помощью стандартного отклонения.

С помощью описательной статистики определим средние значения и стандартное отклонение по исследуемым шкалам. Описательные статистики выборки представлены в таблице 3.2.4.

Таблица 3.2.4

Шкалы	Среднее	Стандартное отклонение
ФМ1	67,87	12,94
ФМ2	73,80	9,87
ФМ2	68,52	9,67
ФМ4	70,83	11,55
ОЭМ	281,03	41,63
УЖ	24,56	5,70
ЧОС	27,66	5,67

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью; ЧОС – шкала чувствительности к обратной связи.

После применения критерия Колмогорова-Смирнова, который позволяет проверить выборку на нормальность распределения, был высчитан интервал от Среднего значения – 2/3 стандартного отклонения до Среднего значения + 2/3 стандартного отклонения. Данный интервал показывает средние показатели данных. Результаты нормирования представлены в таблице 3.2.5, с учетом округления.

Таблица 3.2.5

Шкалы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ФМ1	0 - 58	59 – 76	77 – 84
ФМ2	0 – 66	67 - 80	81 – 84
ФМ3	0 – 61	62 - 75	76 - 84
ФМ4	0 – 62	63 - 79	80 - 84
ОЭМ	0 - 252	253 - 309	310 – 336
УЖ	0 - 20	21 – 28	29 - 35
ЧОС	0 - 23	24 - 31	32 - 45

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью; ЧОС – шкала чувствительности к обратной связи.

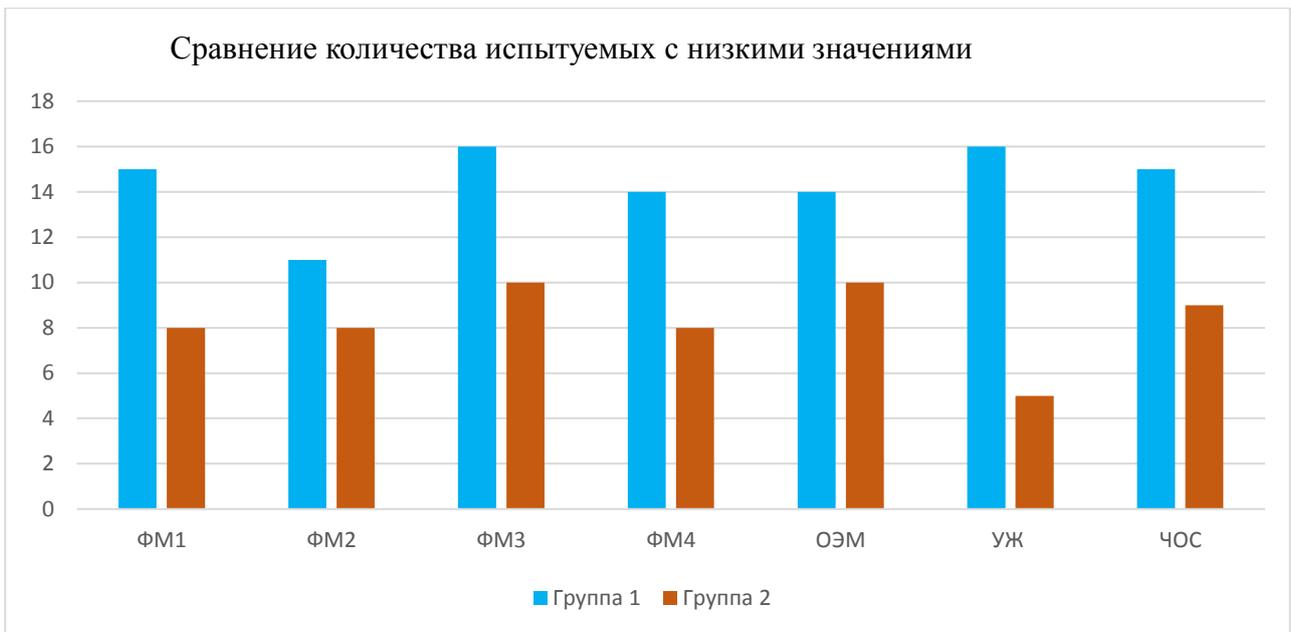
Произведенное нормирование показателей позволяет проанализировать распределение испытуемых двух групп с низкими, средними и высокими показателями по шкалам. В таблице 3.2.6 представлено количество человек в каждой группе в зависимости от уровня показателей по исследуемым шкалам.

Таблица 3.2.6

Шкалы	..Группа 1			Группа 2		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
ФМ1	15	30	15	8	24	9
ФМ2	11	32	17	8	24	9
ФМ3	16	26	18	10	24	7
ФМ4	14	32	14	8	25	8
ОЭМ	14	29	17	10	23	8
УЖ	16	24	20	5	27	9
ЧОС	15	29	16	9	20	12

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью; ЧОС – шкала чувствительности к обратной связи.

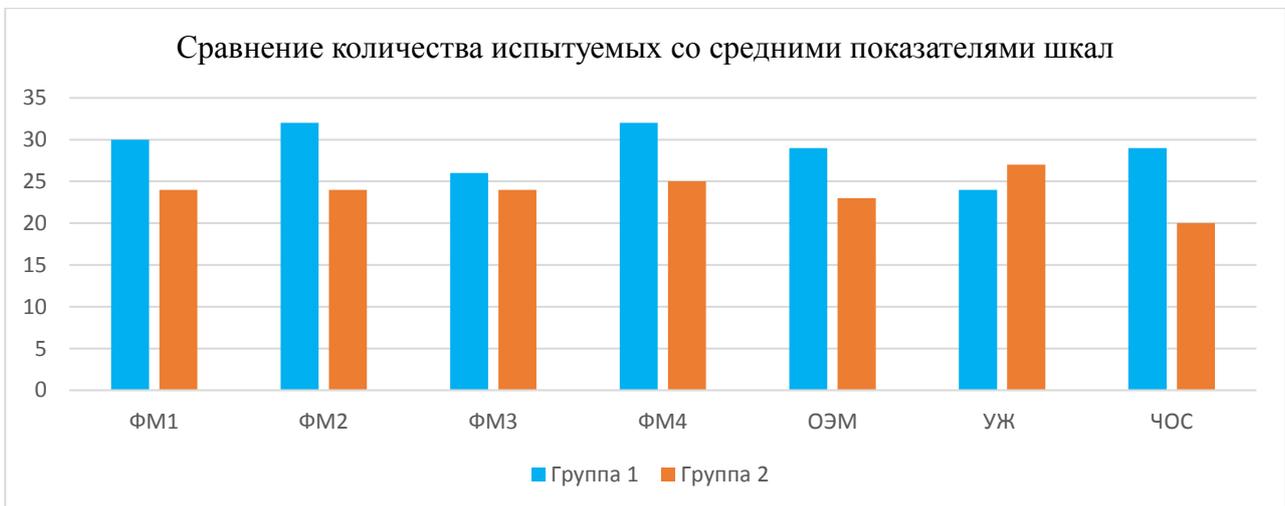
В соответствии с данными таблицы 3.2.6 составляем диаграммы распределения количества испытуемых по уровням показателей шкал (низкий, средний, высокий).



**Рисунок 1 - Сравнение количества испытуемых с низкими значениями**

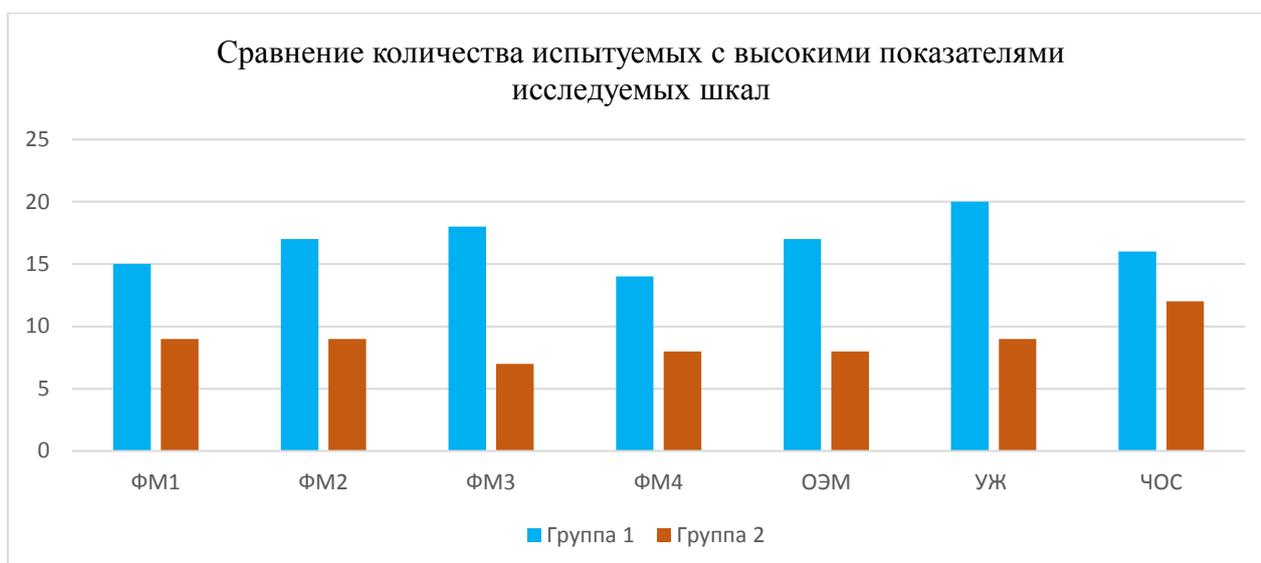
Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью; ЧОС – шкала чувствительности к обратной связи.

Количество испытуемых с низкими показателями по всем исследуемым шкалам выше в группе 1. По шкале «удовлетворенность жизнью» количество испытуемых в группе 1 (16 чел.) в три раза выше, чем в группе 2 (5 чел.).



**Рисунок 2 - Сравнение количества испытуемых со средними значениями**

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью; ЧОС – шкала чувствительности к обратной связи.



**Рисунок 3 – Сравнение количества испытуемых с высокими значениями**

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью; ЧОС – шкала чувствительности к обратной связи.

Сравним средние значения по исследуемым шкалам в группах 1 и 2.

В таблице 3.2.7 представлены средние значения по исследуемым шкалам в двух группах.

**Таблица 3.2.7**

Шкалы	группа 1 (40 - 55)	Группа 2 (55 - 70)
ФМ1	74	63
ФМ2	80	71,5
ФМ3	77,5	69
ФМ4	80	70,5
ОЭМ	311,5	274
УЖ	23	28
ЧОС	27,5	29,5

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью; ЧОС – шкала чувствительности к обратной связи.

Построим диаграмму средних значений по таблице 3.2.7 (рисунок 4).

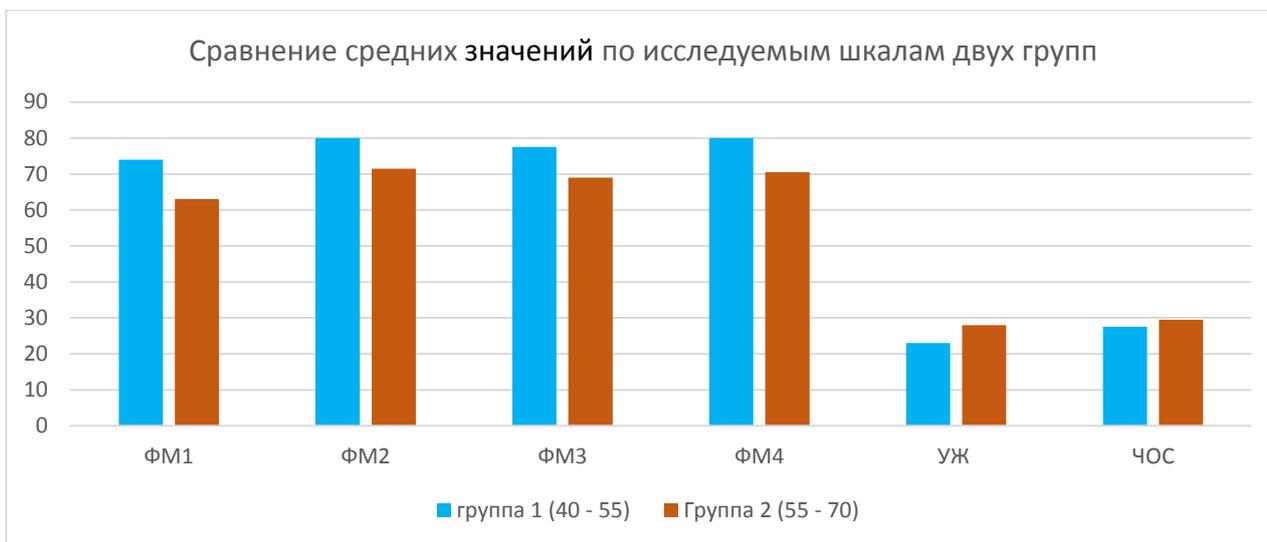


Рисунок 4 – Сравнение средних значений двух групп по исследуемым шкалам

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); УЖ – удовлетворенность жизнью; ЧОС – шкала чувствительности к обратной связи.

В группе 1 средние значения выше по четырем фундаментальным мотивациям, чем в группе 2. В группе 2 средние значения выше по шкалам «удовлетворенность жизнью» и «чувствительность к обратной связи», чем в группе 1.

Для сравнения группы 1 «40 – 54» и группы 2 «55 - 70» между собой был использован критерий U-Манна-Уитни.

Эмпирические значения U-критерия Манна-Уитни представлены в таблице 3.2.8.

Таблица 3.2.8

Названия шкал	Среднее значение в группе «1»	Среднее значение в группе «2»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
СЛ	13.145	22.600	1089.0	0.934
СП	0.564	0.725	1148.0	0.653
ФМ1	67.273	68.675	1073.5	0.841
ФМ2	75.182	73.100	1275.0	0.186
ФМ3	68.636	66.800	1254.5	0.244
ФМ4	71.345	70.575	1132.0	0.809
ОЭМ	282.436	279.150	1183.5	0.529
УЖ	25.182	25.000	1161.0	0.645
ЧОС	27.764	28.100	1066.0	0.797

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью; ЧОС – шкала чувствительности к обратной связи.

Статистических различий в двух группах не обнаружено, что говорит об отсутствии зависимости показателей шкал от возрастных параметров.

Для анализа взаимосвязи между шкалами в двух группах был использован корреляционный анализ. Использовался коэффициент корреляции Спирмена. Эмпирические значения корреляционного анализа по Группе 1 представлены в таблице 3.2.9.

Таблица 3.2.9

	СП	ФД	ФЖ	СЦ	СЖ	ОЭМ	УЖ	ЧОС
СЛ	0.333*	0.143	0.083	0.131	0.121	0.127	0.158	0.086
СП		0.096	-0.114	0.073	0	0.017	0.05	0.289*
ФМ1			0.715***	0.837***	0.808***	0.927***	0.782***	0.24
ФМ2				0.689***	0.698***	0.826***	0.67***	0.178
ФМ3					0.842***	0.933***	0.76***	0.173
ФМ4						0.921***	0.76***	0.073
ОЭМ							0.821***	0.158
УЖ								0.09

\* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью; ЧОС – шкала чувствительности к обратной связи.

В группе 1 обнаружена прямая сильная связь фундаментальных мотиваций с удовлетворенностью жизни 0,782 (ФМ1), 0,67 (ФМ2), 0,76 (ФМ3, ФМ4), 0,821 (ОЭМ); слабая прямая связь самораскрытия способностей со шкалой чувствительности к обратной связи (0,289) и с количеством слов в Я-концепции (0,333).

Для анализа взаимосвязи между шкалами в группе 2 был использован корреляционный анализ. Использовался коэффициент корреляции Спирмена. Эмпирические значения корреляционного анализа Группы 2 представлены в таблице 3.2.10.

Таблица 3.2.10

	СП	ФД	ФЖ	СЦ	СЖ	ОЭМ	УЖ	ЧОС
СЛ	0.532***	-0.107	-0.061	-0.116	-0.066	-0.095	-0.109	0.027
СП		0.15	0.107	0.218	0.262	0.183	0.215	0.009
ФМ1			0.838***	0.901***	0.877***	0.957***	0.745***	0.167
ФМ2				0.729***	0.844***	0.896***	0.613***	0.147
ФМ3					0.869***	0.933***	0.784***	0.133
ФМ4						0.959***	0.745***	0.169
ОЭМ							0.775***	0.164
УЖ								0.087

\* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью; ЧОС – шкала чувствительности к обратной связи.

В группе 2 обнаружены прямая сильная связь фундаментальных мотиваций с удовлетворенностью жизни 0,745 (ФМ1), 0,613 (ФМ2), 0,784 (ФМ3), 0,745 (ФМ4), 0,775 (ОЭМ); средней силы прямая связь самораскрытия способностей с количеством слов в Я-концепции (0,532). В группе 2 связь самораскрытия способностей со шкалой чувствительности к обратной связи не обнаружена.

Полученные данные можно интерпретировать следующим образом. Чем старше респондент, тем меньше обратная связь влияет на его представления о себе в части способностей, тем более он склонен получать информацию о себе из собственных представлений. В группе 1 (40 – 55 лет) для респондента обратная связь от окружающих значима для осознания собственных способностей.

В группе 1 связь экзистенциальной исполненности с удовлетворенностью жизни сильнее, чем в группе 2. То есть у респондентов в группе 1 есть тенденция достигать внутреннее согласие через когнитивный конструкт субъективного счастья: «я чувствую себя более счастливым, когда это понимаю, когда есть на это конкретные причины».

Таким образом, выдвинутые в данном исследовании основная гипотеза: уровень субъективного благополучия не снижается в возрасте поздней зрелости (55-70 лет): их различия на позднем возрастном этапе и предыдущем не существенны и дополнительная гипотеза: уровень субъективного благополучия имеет связи с экзистенциальной исполненностью, поскольку они включены в общий контекст психологического-подтверждаются.

Дополнительная гипотеза: различия чувствительности к обратной связи у лиц разных возрастных категорий 40-54 и 55-70 лет не оказывает влияния на уровень субъективного благополучия и исполненности - подтверждается.

Далее проведем сравнение групп по гендерному признаку. Сравнивались результаты исследования мужчин и женщин как внутри двух групп, так и между группами.

Для сравнения группы результатов исследования женщин и мужчин группы 1 был использован U-критерий Манна-Уитни. Данные представлены в таблице 3.2.11.

Таблица 3.2.11

Названия шкал	Среднее значение в группе «Группа 1 жен»	Среднее значение в группе «Группа 1 муж»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
СЛ	23.2	11.106	352.5	0.014*
СП	1.2	0.468	349.0	0.005**
ФМ1	71.5	66.574	277.5	0.372
ФМ2	75.1	75.213	191.0	0.355
ФМ3	70.7	68.383	251.0	0.737
ФМ4	72.7	71.277	243.5	0.858
ОЭМ	290.0	281.447	241.5	0.891
УЖ	25.6	24.957	248.0	0.785
ЧОС	31.7	26.872	357.5	0.01**

В группе 1 обнаружены различия по шкалам количество слов в Я - концепции, самораскрытие способностей и чувствительности к обратной связи. Женщины возраста 40 – 55 лет склонны сообщать о себе более расширенную информацию и имеют объем Я-концепции больше, чем мужчины. Самораскрытие способностей у женщин выше, чем у мужчин. Также женщины имеют более высокую чувствительность к обратной связи. Данные результаты соответствуют представлениям о гендерных различиях.

Для сравнения группы «Группа 2 жен» и группы «Группа 2 муж» между собой был использован U-критерий Манна-Уитни. Эмпирические значения U-критерия Манна-Уитни представлены в таблице 3.2.12.

Таблица 3.2.12

Названия шкал	Среднее значение в группе «Группа 2 жен»	Среднее значение в группе «Группа 2 муж»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
СЛ	21.686	21.8	90.0	0.918
СП	0.514	1.6	68.0	0.294
ФМ1	68.686	69.8	84.0	0.886
ФМ2	73.400	72.4	103.5	0.512
ФМ3	66.914	69.4	70.5	0.486
ФМ4	70.029	74.6	64.5	0.346
ОЭМ	279.029	286.2	78.5	0.713
УЖ	24.829	27.0	62.5	0.304
ЧОС	27.971	29.2	85.0	0.918

В Группе 2 статистически значимых различий между мужчинами и женщинами не обнаружено. С увеличением возраста гендерные различия нивелируются.

Для сравнения группы «Группа 1 жен» и группы «Группа 2 жен» между собой был использован U-критерий Манна-Уитни. Эмпирические значения U- критерия Манна-Уитни представлены в таблице 3.2.13.

Таблица 3.2.13

Названия шкал	Среднее значение в группе «Группа 1 жен»	Среднее значение в группе «Группа 2 жен»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
СЛ	11.106	21.686	789.0	0.753
СП	0.468	0.514	841.5	0.813
ФМ1	66.574	68.686	776.0	0.662
ФМ2	75.213	73.400	945.0	0.25
ФМ3	68.383	66.914	906.5	0.431
ОЭМ	281.447	279.029	878.5	0.6
УЖ	24.957	24.829	862.0	0.711
ЧОС	26.872	27.971	716.0	0.317

С увеличением возраста различия у женщин по исследуемым шкалам не обнаружены.

Для сравнения группы «Группа 1 муж» и группы «Группа 2 муж» между собой был использован U-критерий Манна-Уитни. Эмпирические значения U-критерия Манна-Уитни представлены в таблице 3.2.14.

Таблица 3.2.14

Названия шкал	Среднее значение в группе «Группа 1 муж»	Среднее значение в группе «Группа 2 муж»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
СЛ	23.2	21.8	31.0	0.462
СП	1.2	1.6	29.0	0.606
ФМ1	71.5	69.8	25.5	0.951
ФМ2	75.1	72.4	27.5	0.758
ФМ3	70.7	69.4	24.0	0.902
ФМ4	72.7	74.6	20.5	0.581
ОЭМ	290.0	286.2	23.5	0.854
УЖ	25.6	27.0	20.0	0.538
ЧОС	31.7	29.2	36.5	0.157

С увеличением возраста различия у мужчин по исследуемым шкалам не обнаружены.

Проведем анализ результатов диагностики самораскрытия способностей с помощью методики Куна-Макпартленда «Кто Я?». С помощью контент анализа самоописаний испытуемых были выявлены категории способностей. Количество испытуемых с самораскрытием способностей в двух группах представлено в таблице 3.2.15.

Таблица 3.2.15

Группы	Самораскрытие способностей (кол-во чел.)	Доля в %
1 группа (40 – 54), N = 60	20	33%
2 группа (55 – 70), N = 41	11	27%
Всего N = 101	31	31%

Количество испытуемых в «Я – концепции», которых были выявлены категории способностей, в группе 2 оказалось выше, чем группе 1, 8 и 14 человек, соответственно.

Далее приведены цитаты категорий способностей, которые были указаны испытуемыми и анализ категорий способностей в группе 1 и 2 в таблице 3.2.16.

Таблица 3.2.16

Группа 1	Группа 2
Цитата	Цитата
Умная Профессиональная Творческая	Я техник Я специалист Я таежник Я дачник Я грибник Я строитель
Я сильный Я умный Я руководитель	Умница, красавица Креативный человек Интеллектуальный лидер Потенциальный художник, дизайнер Умею создавать новые идеи Пишу стихи
Умная Увлекаюсь спортом	Профессионал
Умная Образованная	Я быстро перестраиваюсь на новые начинания Я коммуникабельный Я построил много объектов Я почетный строитель России
Способная Рукодельница	Я способная Я увлекательная я творческая Создаю мишек Тэдди Готовлю очень вкусные блюда
Умница Доктор Кудесница	Плету вологодские кружева У меня была высокая точность бросков
Я адвокат Умею готовить Я знаю несколько иностранных языков	Я последовательный Я ответственный
Способная Творческая	Я способная и талантливая Я профессионал в области
Профессионал	Психолог Специалист
Профессионал	Специалист
Я коммуникабельная	Умная Увлекаюсь спортом
Исследователь Предприниматель Созидатель	Творческая личность
Творческая личность	Диетолог
Водитель	Вяжу свои вещи Умею много делать своими руками

Испытуемым с более высоким уровнем экзистенциальной исполненности свойственно наличие в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле, убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

### 3.3 Описание хода группового психологического консультирования

Тема практического занятия: «Субъективное благополучие и фундаментальные мотивации, как основа психологического переживания «внутреннего согласия» личности»

Целью группового психологического консультирования является создание психологических условий, обеспечивающих динамику субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций, обучению участников методу групповой работы, предоставление условий для реализации базовых субъективных мотиваций, получение доступа участникам программы к своим колоссальным возможностям.

Программа рассчитана на три дня по 4 часа (12 академических часов) +4 часа – самостоятельная домашняя работа.

Экзистенциально-аналитическое групповое консультирование позволяет проследить динамику развития удовлетворенности жизнью и фундаментальных мотиваций во взаимосвязи с субъективным благополучием личности и динамику на примере разных возрастов.

Результатом группового психологического консультирования будет являться развитие параметров субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций и реализация базовых фундаментальных мотиваций – первой (доверие) и второй (ценность жизни) и чувствительность к обратной связи. Заблаговременно перед началом работы было составлено и отправлено мотивационное письмо – приглашение для желающих принять участие в групповом практическом занятии, которое раскрывает тему: «Субъективное благополучие и фундаментальные мотивации, как основа психологического переживания «внутреннего согласия» личности». Поиск путей достижения благополучия и счастья остаются стабильно актуальными. В творческом групповом процессе у вас будет уникальный способ получить «золотой ключик» и доступ к своим колоссальным возможностям, найти то ценное, что есть в каждом, на что можно опереться, что будет поддерживать, вдохновлять и жить в полном согласии со своей глубочайшей природой, повысить жизненную энергию и развить близкие отношения с собой и другими людьми. Приглашаю вас на практическое занятие

1 день

Тема занятия: Первая фундаментальная мотивация ФМ1.

Время проведения: 4 часа

Знакомство с участниками группы - 8 человек и ведущая.

Каждый участник называет свое имя и кратко рассказывает о себе.

Обсуждение плана занятий на три дня практического группового психологического консультирования:

1 день Первая фундаментальная мотивация ФМ.

2 день Вторая фундаментальная мотивация ФМ.

3 день Обратная связь, заполнение тестов.

Цель практического занятия: Выявление скрытых ресурсов личности, укрепление их, формирование внутренней опоры, создание пространства свободы по отношению к своим чувствам, желаниям, мыслям, что позволит справиться со стрессами и тревогой.

Обсуждение правил совместной работы в группе.

В ходе совместного обсуждения пришли к установлению единых правил для плодотворной и творческой работы в группе:

1 Конфиденциальность (за пределы группы информацию выносить запрещено);

2 На занятия приходите без опозданий;

3 Беззвучный режим телефонов;

4 Обращение друг к другу по имени и на ты;

5 Фотографировать и снимать видео при согласованности участниками группы.

Время проведения: 10 минут

В начале занятия участники получили листки с изображением смайликов и каждый участник отметил картинку, соответствующую «насиженному» состоянию своей души и картинку с желаемым настроением. В группе произошло оживление.

Время проведения: 5 минут.

Для повышения активности и включения участников в процесс проводим подвижную разминку-упражнение «Повтори движение» (Приложение Е).

Цель упражнения: настроить участников на работу.

Время проведения: 10 минут.

По окончании упражнения все участники воодушевились, многие высказались, что наконец- то проснулись и настроились на внимательный просмотр презентации.

Презентация на тему: Экзистенциальная исполненность и выявление собственных ресурсов для формирования предпосылок ФМ1 (Приложение Ж).

Время проведения: 15 минут.

Выполнение упражнения «Австралийский ливень» (Приложение И).

Цель: расслабление участников, снятие мышечного напряжения, активизация внимания и наблюдательности.

Время проведения: 10 минут.

Для выполнения группового творческого процесса группа разделилась на 2 подгруппы по 4 человека и получили задания для создания коллажей на тему: быть - мочь и доверие.

Все участники получили раздаточный материал (ватман, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, журналы с картинками, клей и листки с вопросами) и вопросы на тему: быть – мочь и доверие: Вопросы к выполнению коллажа (Приложение К).

Время выполнения: 1 час

Взаимодействие в группах было успешным и не возникало конфликтных ситуаций.

Участники команды каждой группы быстро поняли, что для эффективного взаимодействия необходимо понять цели каждого. Результатом совместной работы было создано два коллажа на тему: мочь быть и доверие. У каждой команды в процессе создания коллажей был творческий настрой и команды работали слаженно.

Обсуждение после выполнения группового практического задания.

Трудно ли было выполнять задание? Ответы участников:

У1 Н - совсем немного в начале выполнения задания;

У2 С - давно не занималась творческим процессом;

У3 Т – мне понравилось работать в команде и было легко;

У4 О – трудновато;

У5 С1- некоторые моменты вызывали затруднения;

У6 Н1- необычное задание и необходимо было вникнуть в вопросы по теме;

У7 Ж – мне было легко;

У8 В - понравился групповой процесс.

Что показалось трудным? Ответы участников:

У1 Н – начать создавать первоначальный образ;

У2 С – у меня совсем нет способностей рисования, но я использовала рисунки из предоставленного материала;

У3 Т – понять себя в перечне предложенных вопросов;

У4 О – вопросы, которые мы себе не задаем в процессе жизни;

У5 С1- выразить доверие;

У6 Н1- выразить свою идею по созданию общего коллажа на непростую тему;

У7 Ж – почувствовать других участников и понять, как можно объединить наши идеи в единое целое;

У8 В - впервые работала в команде над созданием коллажа.

Успешно ли было взаимодействие в команде? Благодаря чему? Ответы участников:

У1 Н – да, благодаря согласованности, никто не тянул лямку на себя;

У2 С – готовность каждого к взаимодействию, умение слышать друг друга, схожие эмоции;

У3 Т – да, прислушиваться к мнению команды;

У4 О – процесс был познавательный и творческий;

У5 С1- считаю да и благодаря обсуждению;

У6 Н1- было взаимопонимание и быстрое реагирование и корректировка;

У7 Ж – у всех было бережное отношение к высказываю команды;

У8 В – в творческом процессе генерируются совместные идеи, поддержка и внимательное слушание каждого участника команды.

Насколько быстро участники команд поняли, что для эффективного взаимодействия необходимо понять цели каждого?

Ответы участников: все участники ответили, что работа с самого начала было полное взаимопонимание и потребовалось немного времени, чтобы понять идею каждого и прийти к общему решению как строить совместный коллаж.

Происходили ли в процессе совместной работы конфликты? Каким образом они разрешались? Ответы участников: все участники ответили, что конфликты не возникали, была удивительно спокойная обстановка.

Как в реальной деятельности команды, возможно, интегрировать интересы каждого?

Ответы участников:

У1 Н – первоначально необходимо понять мысли и цели каждого, а затем воплотить в общий образ;

У2 С – полное взаимодействие;

У3 Т – при совместном обсуждении деталей;

У4 О – слушать других членов команды;

У5 С1- прислушиваться, быть готовым к обсуждению;

У6 Н1- дать возможность каждому воплотить свою идею в общем коллаже;

У7 Ж – каждому члену команды необходимо раскрыть свои способности и внести себя в совместный процесс;

У8 В – главное дать возможность высказаться каждому и прийти к общему решению.

Время выполнения 20 минут.

Выполнение феноменологического диалогического упражнения - медитации «Метод кресла» для усиления связи с миром и нахождения опоры через открытость миру. Текст медитации (Приложение Л).

Время выполнения: 15 минут.

Каждый участник группы получает задание о создании своего коллажа о выявлении собственных ресурсов, чтобы сформировать личные предпосылки для выполнения первой фундаментальной мотивации ФМ1: опору, пространство и защищенность.

Все участники получили раздаточный материал (заготовленный в типографии круг с изображением ФМ1 и ФМ2 (Приложение М), цветные карандаши, фломастеры, ножницы, журналы с картинками, клей и листки с вопросами на тему: опора, пространство и защищенность.

Вопросы на тему: опора, пространство и защищенность к выполнению задания (Приложение Н).

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Результатом индивидуальной творческой работы было создание каждым участником коллажей для выявления собственных ресурсов. Предпосылками для первой фундаментальной мотивации при выполнении коллажей являлись опора, пространство и защищенность.

Обсуждение после выполнения индивидуального практического задания. Оценка знаний и навыков, полученных в ходе выполнения. Рефлексия.

Сегодня я узнал. Ответы участников:

У1 Н –узнала, вернее еще раз подтвердилось, что какой замечательный человек наша ведущая, которая приоткрыла для нас столько полезной информации;

У2 С – ранее я никогда не слышала о таком методе и какие возможности есть у человека для проживания более полноценной жизни;

У3 Т – много нового и незнакомого для себя;

У4 О – что состояние нашей психики имеет определенное научное название и можно проблемы поведения людей разложить по полочкам;

У5 С1- о фундаментальном доверии и способности «мочь»;

У6 Н1- было любопытно и полезно взглянуть на свой жизненный опыт и определить для себя, что для меня является опорой;

У7 Ж – изобилие информации, которую можно внести в свою жизнь;

У8 В - новую бесценную информацию про выдерживание и принятия, а также про доверие. Тема настолько захватила, что день пролетел очень быстро. Было интересно. Меня удивило. Ответы участников:

У1 Н – интересно познакомиться с новыми людьми, общение, знания ведущего и удивило то, что я еще не все вопросы задала себе;

У2 С – вспомнить о том, как настроиться на определенные мысли или действия;

У3 Т – главное увидеть себя со стороны и применительно полученной информации;

У4 О – немного погрузиться в свой внутренний мир для понимания самого себя;

У5 С1- разложить доверие по полочкам и определить для себя, что является опорой, защитой и пространством;

У6 Н1- для меня было удивительно заниматься поиском как в сказке сокровищ и богатств, которые я сложила в свой волшебный сундук;

У7 Ж – однозначно да, что я могу быть в этом мире;

У8 В – взглянуть на свою жизнь с детства и найти то, на что можно опираться, какие возможности можно использовать для нахождения ресурсов и для более счастливого проживания.

Теперь я смогу. Ответы участников:

У1 Н – быть более креативной и свободной;

У2 С – напомнить себе об осознанности своих действий;

У3 Т – понимать в первую очередь себя и свои жизненные принципы прислушиваясь к своим ощущениям;

У4 О – уделить время себе для развития новых навыков управления своими эмоциями;

У5 С1-посетить пространство, где я могу ощутить защищенность и уверенность и применять в реальной жизни;

У6 Н1-использовать приобретенные навыки в повседневной жизни и это будет моим источником вдохновения;

У7 Ж – использовать доступ к своим колоссальным возможностям,

У8 В – дополнить свою копилку, вспоминая то, что для меня в процессе жизни являлось и является опорой, пространством и защитой.

Какой вывод можно сделать на базе полученного опыта работы в команде? Ответы участников:

У1 Н – не бояться - они не кусаются;

У2 С – если есть желание и стремление найти точки соприкосновения, то работа в команде идет быстро, позитивно и приносит удовлетворение;

У3 Т – «один ум – хорошо, а четыре - лучше»;

У4 О – в команде есть возможность обсудить общие, похожие ситуации и найти решение;

У5 С1- командная работа с учетом полученного опыта несет позитив;

У6 Н1- вместе мы сила и можно горы свернуть;

У7 Ж – удовлетворенность от процесса и от полученных результатов совместной работы;

У8 В – при совместной работе быстро рождаются новые идеи.

Как можно использовать полученный опыт в реальной жизни? Ответы участников:

У1 Н – можно быть более раскрепощенным, свободным и не бояться высказывать свои мысли;

У2 С – сохранять позитивное мышление и всегда помнить о том, что для меня является опорой и как важно доверие привнести в свою жизнь;

У3 Т – надеюсь, что это поможет мне в общении с людьми, с родными и близкими, понимать их с их позиции и взглядов и уметь находить золотую середину;

У4 О – надеюсь использовать полученные навыки при общении с близкими людьми;

У5 С1- применять в повседневной жизни, в воспитании своих внуков, при общении со своими друзьями, коллегами, в семейной жизни;

У6 Н1- применять полученные знания в самораскрытии своих способностей и творческого подхода;

У7 Ж – создавать, творить, находить, замечать;

У7 В – от восхода и до заката солнца не забывать о своих колоссальных возможностях;

Оцени полезность полученной информации. Ответы участников:

У1 Н – для меня любой опыт общения неоценим и это бесценно;

У2 С – полученная информация дает шанс к большим изменениям в моей жизни;

У3 Т – для меня очень полезно, познавательно и своевременно;

У4 О –очень полезная информация;

У5 С1- информация очень ценна, так как над многими вопросами я ранее не задумывалась и просто не было возможности соприкоснуться с такими вопросами, обращенными к себе;

У6 Н1- прекрасный опыт групповой работы, очень доступная для осознания информация;

У7 Ж – высокая оценка полученной информации;

У8 В - бесценная информация, позволяющая проживать более позитивно свою жизнь.

Время выполнения: 15 минут.

Домашнее задание для участников:

1 Выполнить упражнение «Уровень счастья». Текст задания (Приложение П);

2 Выполнить технику «Утренние страницы». Текст задания (Приложение Р).

3 Заполнить анкету «Оценка полученных знаний и навыков по первой фундаментальной мотивации». Анкета (Приложение С).

2 день

Тема занятия: Вторая фундаментальная мотивация ФМ2.

Цель практического занятия: Выявление собственных ресурсов, повышение жизненной энергии, которая будет способствовать развитию близких отношений с собой и другими людьми!

Время проведения: 4 часа

Участники программы с воодушевлением высказались о полезности, своевременности в такое нестабильное время, информации, полученной на первом занятии для формирования и укрепления внутренней опоры, создания пространства свободы по отношению к своим чувствам, желаниям, мыслям, что позволит справиться в повседневной жизни со стрессами и тревогой успешно справились с домашним заданием и высказались о желании внедрить на регулярной основе выполнение упражнения «Уровень счастья» и техники «Утренние страницы» для выявления скрытых ресурсов личности, чтобы повысить уровень счастья и отклик участников по результатам выявления собственных ресурсов «Оценка полученных знаний и навыков по первой фундаментальной мотивации».

Время проведения: 20 минут

Обсуждение в группе по полученным результатам первого дня практического занятия и результатам выполненного домашнего задания «Оценка полученных знаний и навыков по первой фундаментальной мотивации».

Достаточно ли внутренней опоры, чтобы мочь быть, чтобы мочь быть здесь? Ответы участников:

У1 Н – я ощущала свою внутреннюю опору с детства и ее достаточно, чтобы мочь быть здесь;

У2 С – иногда мне не хватает внутренней опоры и я не могу мочь быть, но обычно это не долгий период и я умею включать свои ресурсы;

У3 Т – хотелось бы больше иметь внутренней опоры и не всегда я могу мочь быть и это особенно связано с проблемами внешними;

У4 О – я выросла в окружении любви и внимания со стороны своей семьи, включая сестер, брата и племянников, у меня достаточно внутренней опоры и могу быть здесь;

У5 С1- внутренняя опора меня подводит и тогда я не могу быть здесь;

У6 Н1- я не всегда могу быть здесь и моей внутренней опоры бывает недостаточно;

У7 Ж – я могу быть здесь, т.к всегда нахожусь в ресурсном состоянии с внутренней опорой;

У8 В – внутренней опоры у меня достаточно, чтобы мочь быть здесь и опору я приобрела еще в детстве в окружении природы и большой любви моей мамы.

Сколько чувствительности у меня есть в отношении моего тела? Ответы участников:

У1 Н – мне нравится мое тело и я чувствую что мне мое тело говорит и о чем;

У2 С – я довольна своим телом и благодарна, что сохранила гибкость и стройность тела благодаря своей чувствительности и интуитивному отношению к сигналам от своего тела;

У3 Т – у меня достаточно чувствительности в отношении моего тела, мне в нем комфортно и мое тело меня вполне устраивает;

У4 О – чувствительности достаточно и мне нравится легкость, которую я испытываю особенно когда быстро хожу или танцую;

У5 С1- очень критично отношусь к своему телу, тело бывало обузой, тяжелые ноги для катания, для ходьбы, стараюсь ухаживать за телом и спорт помогает найти путь к своему телу;

У6 Н1- чувствительности в отношении тела не хватает и необходимо ее развивать с помощью медитаций;

У7 Ж – я прислушиваюсь к своим ощущениям и это мне помогает быть в гармонии;

У8 В – я очень чувствительна и мое тело сигнализирует когда происходит какой-то сбой в функционировании и моя задача прийти на помощь.

Есть ли у меня чувство, что у меня достаточно пространства для жизни? Ответы участников:

У1 Н – у меня достаточно пространства для жизни и реализации своих планов и иногда мне кажется, что кто то свыше заботится обо мне;

У2 С – я забочусь о пространстве и тех возможностях, которые я получаю, благодаря своей заботе;

У3 Т – мне кажется, что у меня достаточно пространства для жизни и для увеличения пространства мне хочется путешествовать, двигаться осваивать новые «увлечения»;

У4 О – пространства мне достаточно и я забочусь о нем и мне помогают мои воспоминания о прекрасных путешествиях в места силы, такие как Мачу Пикчу, мексиканские пирамиды;

У5 С1- мне недостаточно пространства для жизни, чтобы больше ощутить пространства я стараюсь исключить людей, которые тянут вниз и стараюсь думать позитивно

и когда не хватает его, то я посещаю пространства мысленно, где мне было комфортно и расширяю и особенно яркие воспоминания о путешествии в Африку;

У6 Н1- такое впечатление, что пространства с каждым годом становится больше и больше;

У7 Ж – если мне бывает недостаточно пространства, то я прилагаю усилия для его создания;

У8 В – я создаю пространство и всегда нахожусь с ним в контакте.

Есть ли у меня места, где я чувствую себя уверенно, где я могу свободно дышать, где мне спокойно, безопасно, есть ли места, которые меня принимают и у меня есть чувство защищенности, что я могу здесь быть? Ответы участников:

У1 Н – мой дом, горы, страна, где живет наша дочь и я там себя чувствую комфортно, свободно и надыхаться не можешь и в ожидании очередной поездки;

У2 С – мой дом, родной город, море, путешествия;

У3 Т – дом, дача, природа, море и мои воспоминания, которые дают мне чувство защищенности;

У4 О – дом моей мамы, где живет сестра, моя квартира, наша дача, где собираются дети и внуки и все счастливы;

У5 С1- в детстве я была ребенком природы и сейчас защита для меня — это природа, море и мои друзья;

У6 Н1- рядом со своими детьми и внуком, на любимой работе, на дачном участке, на базе отдыха, на море;

У7 Ж – окружение моих родных, дом в Испании, море ;

У8 В – это мой дом со всем внутренним убранством, моя работа с любовью оформленным пространством, места на планете, которые всплывают в моем внутреннем калейдоскопе.

Сохранилось ли у меня до сих пор чувство защищенности и уюта или я его утратила?

Ответы участников:

У1 Н – чувство защищенности и уюта не покидает меня никогда;

У2 С – чувство защищенности присутствует в моей жизни;

У3 Т – защитой для меня является моя семья, муж, дети, внук;

У4 О – я живу с сильным чувством защищенности;

У5 С1- чувство защищенности и уюта иногда ослабевают;

У6 Н1- я сохранила чувство защищенности, хотя жизнь мне посылала испытания;

У7 Ж – защитой для меня является моя семья и мой папа;

У8 В – никогда не утрачивала, даже если были серьезные испытания в жизни.

У меня больше доверия к себе или к внешнему миру? Ответы участников:

У1 Н – больше доверия к внешнему миру и я поняла какую важную роль играет доверие к себе;

У2 С – доверие играет в моей жизни важную роль, я строю отношения только на доверии и у меня больше доверия к себе;

У3 Т – сейчас больше доверия к себе, а раньше преобладало доверие к внешнему миру;

У4 О – баланс доверия к себе и миру;

У5 С1-больше доверия к профессии, партнерству, но так как недостаточно внутренней опоры, то больше доверия к внешнему миру;

У6 Н1- больше доверия к внешнему миру;

У7 Ж – я больше полагаюсь в жизни на свое доверие и свою интуицию;

У8 В – мое доверие к себе и внутреннее согласие позволяет находить гармонию и в доверии к внешнему миру.

Участники получают листки с изображением смайликов и каждый участник отмечает картинку, соответствующую «насиженному» состоянию своей души и картинку с желаемым настроением.

Время проведения: 5 минут.

Для повышения активности участников проводим подвижную разминку:

Упражнение «Повтори движение» (Приложение Е).

Цель упражнения: настроить участников на работу.

Время проведения: 10 минут.

Презентация на тему: экзистенциальная исполненность и выявление собственных ресурсов для формирования предпосылок ФМ2. Текст презентации (Приложение Т).

Время проведения: 15 минут

Группа разбивается на 2 команды по 4 человека и получают задания о создании коллажей на тему: нравится.

Все участники получают раздаточный материал (ватман, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, журналы с картинками, клей и листки с вопросами на тему: нравится. Вопросы к выполнению группового задания по созданию коллажей (Приложение У).

Время выполнения: 1 час.

В процессе совместной работы было создано два коллажа на тему: нравится. У каждой команды в процессе создания коллажей был особый творческий подход и командный сплоченный настрой.

Обсуждение после выполнения группового практического задания.

Трудно ли было выполнять задание? Ответы участников: почти все участники ответили, что тема для выполнения коллажа звучит очень оптимистично - нравится и было очень много вдохновения.

Что показалось трудным? Ответы участников:

У1 Н – понадобилось немного времени, чтобы объединить все идеи;

У2 С – мне показалось, что было мало места для более развернутого ответа;

У3 Т – вместить все, что нравится в рамки коллажа;

У4 О – необходимо было время для ознакомления с вопросами на тему нравится;

У5 С1- придумать общую идею на тему нравится;

У6 Н1- удивило изобилие вопросов по теме нравится;

У7 Ж – оказалось, что тема комфортная и трудностей не испытывала;

У8 В – было много идей и потребовалось время, чтобы прийти к общему решению.

Успешно ли было взаимодействие в команде? Благодаря чему? Ответы участников:

У1 Н – благодаря уступкам друг другу;

У2 С – позитивные эмоции и мысли текли в одном направлении;

У3 Т – успешное, так как было понимание в команде;

У4 О – дружелюбная атмосфера и взаимопонимание;

У5 С1- да, благодаря общим интересам;

У6 Н1- тема очень комфортная и работа ладилась;

У7 Ж – было много идей и важно было выслушать каждого и воплотить общую идею на тему нравится;

У8 В – на второй день работа в команде была более слаженной.

Насколько быстро участники команд поняли, что для эффективного взаимодействия необходимо понять цели каждого? Ответы участников: все участники ответили, что процесс был более творческим, чем в первый день и в совместной работе каждый участник команды более легко вносил свои идеи по построению коллажа на тему нравится.

Происходили ли в процессе совместной работы конфликты? Каким образом они разрешались? Ответы участников: все участники ответили, что даже представить было не возможно, что при такой слаженной работе могут возникнуть конфликты. Была очень доброжелательная обстановка.

Как в реальной деятельности команды, возможно, интегрировать интересы каждого? Ответы участников: участники ответили, что если есть лидер, то необходимо прислушаться к нему, необходимо настроиться, дать возможность каждому участнику проявить свои таланты.

Время выполнения 20 минут.

Проведение изюмной медитации, которая позволит почувствовать, что такое нравится.

Текст медитации (Приложение Ф).

Раздаточный материал: изюм.

Время выполнения 5 минут.

Упражнение для нахождения опоры в теле: путешествие по телу. Это упражнение – зеркало психосоматического состояния. Оно показывает, как человек живет в теле, сколько у человека контакта с телом и насколько он опирается на тело. Упражнение сигнализирует о фундаментальном чувстве жизни: в какой степени человек чувствует, что тело его несет. Упражнение проводится в расслаблении (гипноидное состояние), сидя или, может быть, лежа на полу. Текст медитации (Приложение Х).

Время выполнения: 20 минут.

Каждый участник группы получает задание о выявлении собственных ресурсов, чтобы сформировать личные предпосылки для выполнения второй фундаментальной мотивации ФМ2: отношения, время и близость.

Все участники получают раздаточный материал (заготовленный в типографии круг с изображением ФМ1 и ФМ2 (Приложение М), цветные карандаши, фломастеры, ножницы, журналы с картинками, клей и листки с вопросами на тему: отношения, время и близость: Вопросы к выполнению индивидуального задания на тему: отношения, время и близость (Приложение Ц).

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Результатом индивидуальной творческой работы было создание каждым участником коллажей для выявления собственных ресурсов. Предпосылками для второй фундаментальной мотивации при выполнении коллажей являлись отношения, время и близость.

Обсуждение после выполнения индивидуального практического задания. Оценка знаний и навыков, полученных в ходе выполнения. Рефлексия.

Сегодня я узнал. Ответы участников:

У1 Н – открытие новых чувств в себе и много новой информации для поиска собственных ресурсов;

У2 С – нужно чаще обращать внимание на положительные эмоции, уметь радоваться самым простым вещам;

У3 Т – о значении времени, близости и отношений и что очень важно вносить в свою жизнь больше радости;

У4 О – о ценности близких отношений;

У5 С1- что мне вообще доставляет радость и какова значимость нравится в моей жизни;  
У6 Н1- как много можно найти радости в своей жизни;  
У7 Ж – я позитивный человек, но те вопросы, касающиеся темы нравится позволят мне находить намного больше нравится и дарить моим родным свой позитивный настрой;

У8 В – очень много информации о фундаментальной ценности.

Было интересно. Меня удивило. Ответы участников:

У1 Н – задать себе новые вопросы и удивило, что не всегда могу выразить свои мысли и чувства;

У2 С – сколько вокруг приятных вещей, на которые не обращаешь внимание, относясь к ним как к данности;

У3 Т – было много вопросов, которые мы получили для выполнения задания и я их могу теперь задавать себе и продолжать искать ресурс;

У4 О – выстраивание отношений с другими людьми-путь к счастью, выполнять медитации, которые очень понравились;

У5 С1- что за радостью нужно ухаживать и задумалась над многими вопросами;

У6 Н1 - было интересно погрузиться в самопознание для поиска своих ресурсов;

У7 Ж – узнать, что для меня значит время и как можно улучшить свои отношения;

У8 В – узнать, что как можно повысить жизненную энергию.

Теперь я смогу. Ответы участников:

У1 Н – задуматься и внести в свою жизнь побольше нравится и выстроить свои близкие отношения;

У2 С – теперь смогу чаще напоминать себе и окружающим, что;

У3 Т – использовать в общении;

У4 О – систематизировать знания в сфере построения отношений;

У5 С1 - уделять больше пространства тому, что нравится;

У6 Н1- постараюсь, чтобы в моих интересах было больше нравится;

У7 Ж – внести в свою жизнь больше радости и поднять свой уровень счастья;

У8 В - внедрить в свою жизнь нравится, повышая ценность восприятия

Как можно использовать полученный опыт в реальной жизни? Ответы участников:

У1 Н – внедрить новые техники и медитации в свою жизнь;

У2 С – напоминать себе и окружающим, что счастье и везение можно найти в повседневных мелочах;

У3 Т –поможет в решении вопросов взаимоотношений в жизни;

У4 О – не забывать о самом важном;

У5 С1 - радоваться жизни и помнить, что жизнь - это божий дар и нужно быть к ней очень бережным;

У6 Н1 - распределять свое время с позиции нравится;

У7 Ж – испытывать радость от близких отношений;

У8 В – быть более счастливым и испытывать чувство радости и удовлетворенности.

Оцени полезность полученной информации. Ответы участников: участники оценили полученную информацию как полезную и ценную.

Время выполнения: 15 минут.

Домашнее задание для участников: заполнить анкету «Оценка полученных знаний и навыков по второй фундаментальной мотивации». Анкета (Приложение III) и выполнить рисунок - персональное поле отношений

3 день

Тема занятия: Обратная связь, заполнение тестов.

Время проведения: 4 часа

Обсуждение в группе по результатам второго дня практического занятия и по результатам выполненного домашнего задания «Оценка полученных знаний и навыков по второй фундаментальной мотивации».

Время проведения: 40 минут .

Много ли в моей жизни присутствует того, что мне нравится? Ответы участников:

У1 Н – нравится все что меня окружает и я несу по жизни этот принцип;

У2 С – раньше меньше придавала значение тому, что нравится, а сейчас просто поняла ценность такого простого понятия и буду передавать всем, кто меня окружает важность обращения внимания на нравится для улучшения качества жизни;

У3 Т – при выполнении коллажа на тему нравится я обнаружила при обсуждении с участниками группы, что оказывается, я ранее не придавала этому большого значения;

У4 О – чаша от всего того, что нравится, переполнилась;

У5 С1 - я удивилась тому, что раньше не придавала большого значения нравится и при выполнении коллажа по теме нравится нашла так много того, что мне нравилось и нравится;

У6 Н1- не понимала значимость нравится и сейчас есть такая возможность улучшить за счет обращения к нравится качество жизни и повысить чувствительность;

У7 Ж – я рада, что моя семья делала акцент на нравится и какую это роль играет в моей жизни;

У8 В – мне так много нравится, хотя меня никто этому не учил.

Хорошо ли мне быть в этом мире? Ответы участников:

У1 Н – моя жизнь имеет смысл;

У2 С – жизнь прекрасная и в моих возможностях сделать хорошим бытие в мире для себя;

У3 Т – я постоянно в движении, в поиске возможностей и открытий и мне хорошо быть в этом мире;

У4 О – я каждый день просыпаюсь с чувством того, что как хорошо быть в этом мире;

У5 С1 - мне хорошо быть в этом мире и мои мечты реализуются с помощью моих желаний и вселенная мне помогает их осуществить;

У6 Н1 - я думаю, что мне хорошо в этом мире и мир заботится обо мне, несмотря на все испытания, которые мне предоставляются;

У7 Ж – в этом мире много интересного, хочется многое познать и мне хорошо быть в этом мире;

У8 В – мир удивительный и в нем много чудес с прекрасными возможностями и мне хорошо быть в этом мире.

Нравится ли мне моя жизнь сегодня, в этот период, на этом этапе? Ответы участников:

У1 Н – я очень счастлива, т. к я определилась с выбором новой профессии, поступила в медицинский колледж и учусь на последнем курсе;

У2 С – нравится и не смотря на то, что я не могу поехать на выставку в Великобританию я реализую свои желания и сохраняю все выстроенные отношения;

У3 Т – я довольна своей жизнью;

У4 О – моя жизнь нравится и все что происходит я принимаю и счастлива, несмотря на проблемы со здоровьем и я думаю, что я нужна этому миру со своими жизненными позициями;

У5 С1 - нравится моя жизнь сегодня, т. к много новых событий происходит в моей жизни и даже участие в группе приносит мне удовольствие;

У6 Н1- был период в моей жизни, когда я больше была недовольна жизнью, а сейчас мне нравится все то, что происходит;

У7 Ж – я окружена любовью и заботой и я счастлива;

У8 В – каждый отрезок моего жизненного пути приносит удовольствие от того, что происходит и мне нравится моя жизнь сегодня.

Чему я собственно уделяю время? Как много времени я уделяю другим и себе? Ответы участников:

У1 Н – учебе в медицинском колледже, приобретением нового опыта, посещаем с друзьями новые интересные места в нашем крае, забочусь о своем здоровье и на данный момент я конечно больше уделяю внимания себе, чем другим;

У2 С – в связи с ограничениями и санкциями я много уделяю внимания поиску новых

производителей для сохранения бизнеса, но и важным моментов является саморазвитие и я рада, что могу так много узнать нового в практической работе в группе;

У3 Т – я уделяю время работе, семье, внуку и себе я уделяю больше времени другим, чем себе;

У4 О – более важным по значимости делам отдаю предпочтение и иногда кажется, что я бесполезно трачу свое время, много уделяю внимания своему здоровью, внукам, семье и себе уделяю больше времени, чем другим;

У5 С1- работа всегда была на первом месте и это наверно моя ошибка, для себя у меня время есть, время отведенное на семью (внучек) для меня очень важное и самое ценное;

У6 Н1- работе, воспитанию внука, даче, дому и я это все делаю с удовольствием и лично для себя у меня остается время и я занимаюсь рукоделием, хотя времени больше уделяю другим;

У7 Ж – я умею распределять время по важности и срочности дел и забот о семье , о муже и детях и для себя у меня достаточно времени;

У8 В – у меня нет свободного времени и я много времени уделяю себе, своему развитию, заботе о своих родных и близких и себе я уделяю намного больше, чем другим.

Много ли у меня отношений, друзей? Постоянны ли они или я часть их меняю? Ответы участников:

У1 Н – очень много друзей и отношений тоже много и есть постоянные друзья и появляются новые друзья;

У2 С – отношений очень много, друзей достаточно и они постоянные к счастью;

У3 Т – у меня не много отношений, хотя есть друзья и почти все друзья еще со студенческой жизни и я их не меняю;

У4 О – по долгу своей профессиональной деятельности у меня отношений очень много, много родственных отношений, которые я ценю и друзья у меня постоянные;

У5 С1- у меня много отношений и друзей и я им очень благодарна за проявленный интерес и за поддержку, но сложные отношения с родственниками, отношения постоянные;

У6 Н1- достаточно много отношений и я умею их выстраивать, друзья есть и они постоянные, но многие уже уходят из жизни в силу своего возраста;

У7 Ж – большой круг верных и надежных друзей, друзья многие уехали в другие страны и сложно поддерживать с ними отношения, много отношений, связанных с работой и с родственниками;

У8 В – отношений очень много, но друзей не много и я дорожу и бережно отношусь и друзья постоянные.

Каковы мои отношения - они поверхностные или глубокие? Ответы участников:

У1 Н – считаю, что глубокие;

У2 С – в отношениях доминирует доверие, которое порождает радость и счастье;

У3 Т – отношения очень глубокие и для меня это очень важно;

У4 О – в отношениях важно равновесие и нельзя получать больше, чем даешь и с моей стороны я много внимания уделяю поддержанию отношений и они глубокие и в этом их ценность для меня;

У5 С1- к отношениям я очень бережно отношусь и они глубокие;

У6 Н1- если отношения, связанные с профессиональной деятельностью, то они поверхностные, а личные отношения глубокие;

У7 Ж – отношения я выстраиваю с большим вниманием и они глубокие ;

У8 В – для меня ценность в отношениях - это забота и оказываемое внимание и доверительные отношения глубокие.

Легче ли мне давать близость или ее получать? Насколько сбалансированно это соотношение? Могу ли я выдержать близость? Ответы участников:

У1 Н – я с легкостью даю в близости и меньше получаю и я могу выдерживать близость;

У2 С – я даю легко близость тем, кто мне близок по духу, хотелось бы больше получать близости и близость я могу выдерживать;

У3 Т – мне нравится получать близость, но я много теряю от того, что в близости не могу донести свои мысли, но я все таки больше даю близость, есть люди, которые давали мне близость и мне кажется, что мы получали обоюдное удовлетворение от этого, я мог выдерживать близость;

У4 О – достаточно близости и понимания, мне легко давать близость и получать;

У5 С1- близость в отношениях дает мне теплоту и радость и я больше даю близости, хотя хочется получать ее больше и могу выдерживать близость;

У6 Н1- хотелось бы больше иметь близости, рядом любимого человека, я могу дарить близость выдерживать близость;

У7 Ж – у меня очень близкие и теплые отношения с мужем, с детьми и моими родителями;

У8 В – я получаю удовольствие от близости и особенно ценю внимание и испытываю чувство благодарности, могу выдержать близость.

Участники получили листки с изображением смайликов и каждый участник отметил картинку, соответствующую «насиженному» состоянию своей души и картинку с желаемым настроением.

Время проведения: 5 минут.

Обсуждение результатов выполнения домашнего задания по построению поля отношений – рисунка.

Время проведения: 40 минут.

Что это поле мне говорит? Ответы участников:

У1 Н – очень много хороших людей окружает меня;

У2 С – какие у меня крепкие связи;

У3 Т – что каждый человек — это вселенная;

У4 О – я не одинока и мне помогали и помогают много людей;

У5 С1 - я в этом мире не одна и рядом родные и друзья;

У6 Н1 - какие бесконечные возможности у меня в этом мире;

У7 Ж – насколько важны связи с родными и с теми, кто мне дорог;

У8 В - что у меня мощная поддержка и мои родные очень заботятся обо мне.

Насколько легко было рисовать? Ответы участников:

У1 Н – очень легко и приятно;

У2 С – легко;

У3 Т – образ рисунка сразу сложился;

У4 О – было затруднение в самом начале;

У5 С1 - не совсем легко;

У6 Н1 - на первом этапе задумалась, а потом с легкостью разместила всех по отношению к себе;

У7 Ж – затруднений не было и очень понравился процесс;

У8 В – главное было понять структуру, а затем с легкостью разместила в поле всех своих родных и знакомых.

Что бросилось в глаза? Ответы участников:

У1 Н – оказалось, что всех мне трудно было разместить на маленьком листе;

У2 С – как я разместила прежде всего своих родных и это для меня является мощным ресурсом в жизни;

У3 Т – как я расположила в поле отношений всех своих родных и знакомых и рисунок мне напомнил одуванчик;

У4 О – о ком то важном не сразу вспомнила;

У5 С1- мое окружение не такое большое;

У6 Н1 - что я не одна в этом мире и у меня есть большие возможности;

У7 Ж – какое важное значение в моей жизни оказывают мои родные;

У8 В – моих родных я разместила плотным кольцом вокруг себя и поняла какую они выполняют защитную функцию и оказывают мощную поддержку.

С кем возникали сложности? Ответы участников:

У1 Н – вспомнить всех и не обидеть тех, о ком мысленно забыла;

У2 С – попытка структурировать знакомых и друзей;

У3 Т – не возникали сложности;

У4 О – выбор близких и дальних;

У5 С1 - с самыми близкими;

У6 Н1 - с теми, с кем у меня сложился негативный опыт общения и мне их не хотелось размещать в своем поле;

У7 Ж – особых сложностей не возникло;

У8 В – с теми родственниками, которых не хотела размещать в своем поле.

Кого внесла, а кого нет? Ответы участников:

У1 Н – внесла всех о ком вспомнила и расположила их своим особым способом;

У2 С – всем места хватило в моем поле;

У3 Т – тех, кто запал в душу в далеком прошлом и кто рядом сейчас;

У4 О – внесла всех о ком вспомнила;

У5 С1 - внесла в основном друзей;

У6 Н1 - в основном тех, кто для меня дорог;

У7 Ж – не было проблем с моими родными и друзьями, а вот кто оказал негативное воздействие я не внесла в поле отношений;

У8 В – вносила только тех, кто мне дорог и с кем я поддерживаю на данный момент отношения или тех, кто был для меня очень дорог.

Стало ли для меня очевидным что- то? Ответы участников:

У1 Н – какое влияние в моем окружении оказывают родные и близкие;

У2 С – это моя картина мира;

У3 Т – что все находится в движении;

У4 О – не всегда помню о родных и близких, которые для меня дороги;

У5 С1- отсутствие обратной связи с некоторыми людьми в окружении;

У6 Н1- всегда можно изменить свое поле отношений и вносить тех людей, которые вносят в мою жизнь позитивный настрой;

У7 Ж – какие у меня есть возможности;

У8 В – что меня окружают те люди, которые помогают мне даже мысленно реализовывать свои мечты.

Может я чувствовала боль в связи с дистанцией? Ответы участников: в основном все высказали свое мнение, что не чувствовали боли в связи с дистанцией. Хочу ли я, чтобы было так как я у себя вижу? Ответы участников: в основном все высказали свое мнение, что это поле отношений показывает реальную картину мира и что ее можно изменить.

Время проведения: 20 минут.

Презентация на тему: Обратная связь. Текст презентации (Приложение Щ).

Время выполнения: 15 минут.

Упражнение «Сказочная крестная мать». Текст упражнения (Приложение Э).

Время выполнения: 15 минут.

Выполнение техники «Окно Джохари» - это гениальная и очень простая матрица, которая описывает 4 важнейшие зоны нашей личности. Текст для выполнения техники (Приложение Ю).

Цель: использования техники «Окно Джохари» – увеличить открытую зону.

Все участники получают раздаточный материал (условия для выполнения техники «Окно Джохари» и бланки для выполнения техники).

Время выполнения: 1 час.

Обсуждение после выполнения индивидуального практического задания. Оценка знаний и навыков, полученных в ходе выполнения. Рефлексия.

Сегодня я узнал. Ответы участников:

У1 Н – открыла для себя новую технику;

У2 С – интересную технику «Окно Джохари»;

У3 Т – о технике общения, о возможности управления с ее помощью;

У4 О – важную технику;

У5 С1 - как выстраивать обратную связь при взаимоотношениях;

У6 Н1 - что негативная обратная связь иногда очень полезная;

У7 Ж – что получать обратную связь для человека не трудно, а вот адекватно реагировать на нее не всем удастся;

У8 В – что обратная связь существует с тех пор, как человек появился на свет.

Было интересно. Меня удивило. Ответы участников:

У1 Н – когда я обратилась к участникам группы с просьбой написать о тех своих качествах, о которых знают другие, а я не знаю, т.е. расширить свою открытую зону и я узнала много неожиданного и нового о своих качествах;

У2 С – опыт обращения к участникам группы при работе с техникой «Окно Джохари»;  
У3 Т – что правильно поставленная фраза влечет за собой положительный ответ, а не отрицательную реакцию;

У4 О – новые знания о технике общения;

У5 С1 - удивили предложенные техники;

У6 Н1 - как много возможностей для продуктивного и легкого общения;

У7 Ж – нужно больше открываться в этом мире;

У8 В - как из слепой зоны расширить открытую зону.

Теперь я смогу. Ответы участников:

У1 Н – развивать свои положительные качества;

У2 С – избегать категоричных обвинений и выводов;

У3 Т – быть в ресурсном состоянии;

У4 О – нужно учиться как проживать полноценную жизнь;

У5 С1 - понять свои чувства и желания и по - другому реагировать и отвечать;

У6 Н1 - правильно реагировать и воспринимать возражения или замечания в собственный адрес;

У7 Ж – вступать в диалог;

У8 В - чаще прислушиваться к мнению окружающих.

Как можно использовать полученный опыт в реальной жизни? Ответы участников:

У1 Н – практиковать, используя полученные знания и информацию;

У2 С – приглашение человека к диалогу, оставляя место для маневра;

У3 Т – это очень полезная информация и должно дать только положительный результат;

У4 О – очень важно поделиться информацией со своими близкими;

У5 С1 - применять ценные навыки, используя техники;

У6 Н1 - усилить свою способность более чутко замечать обратную связь;

У7 Ж – находить время для практического применения техник;

У8 В - проявлять свои качества, которые раньше не решалась проявлять.

Оцени полезность полученной информации. Ответы участников: участники оценили полученную информацию как полезную, своевременную, необходимую как глоток воздуха,

Для завершающего этапа для отслеживания динамики субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций все участники получили тесты для заполнения в распечатанном виде: тест экзистенциальных мотиваций ТЭМ

(А. Лэнгле, П. Экхард), шкала удовлетворенностью жизнью (SWLS- Satisfaction With Life Scale) Э. Динера (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина для диагностики субъективного благополучия) и тест Куна – Макпартленда «Кто – Я?»;

Время выполнения: 40 минут

В процессе группового психологического консультирования для каждого участника программы были созданы комфортные условия. Был получен колоссальный опыт в проведении группового психологического консультирования на основе экзистенциально – гуманистических принципов и своей феноменологической позицией с принятием чувств и эмоций и предоставление условий для реализации базовых субъективных мотиваций участников программы.

Взаимодействие в группе было успешным и не возникало конфликтных ситуаций.

Стиль общения был демократическим. Возможность высказаться предоставлялась каждому.

Обратная связь носила не только контролирующей, но и обучающий характер. Все высказывания выслушивались молча, без споров, комментариев и каждый участник получал искреннее внимание от участников группы.

#### **3.4 Динамика субъективного благополучия и фундаментальных мотиваций в экспериментальной группе под влиянием группового психологического консультирования**

Эксперимент, связанный с диагностикой субъективного благополучия и фундаментальных мотиваций после группового психологического консультирования, позволил провести анализ полученных результатов.

В экспериментальной группе приняли участие 8 женщин. Были повторно проведены три исследования: тест экзистенциальных мотиваций ТЭМ (А. Лэнгле, П. Экхард) и шкала удовлетворенностью жизнью (SWLS - Satisfaction With Life Scale) Э. Динера (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина для диагностики субъективного благополучия) и тест Куна – Макпартленда «Кто – Я?».

В таблице 3.4.1 представлены полученные показатели удовлетворенностью жизни до и после проведенного группового психологического консультирования в экспериментальной группе.

Таблица 3.4.1

Номер респондента	Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Э.Динера (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина для диагностики субъективного благополучия)	
	До консультирования	После консультирования
8	26	28
37	24	25
60	20	21
62	27	29
71	26	28
83	29	30
84	23	24
89	25	29
Среднее значение	25	26,75
Дельта	1,75	

Диаграмма сравнения результатов тестирования по шкале удовлетворенности жизнью до и после проведенного группового психологического консультирования в экспериментальной группе по таблице 3.4.1 (рисунок 3.4.1)

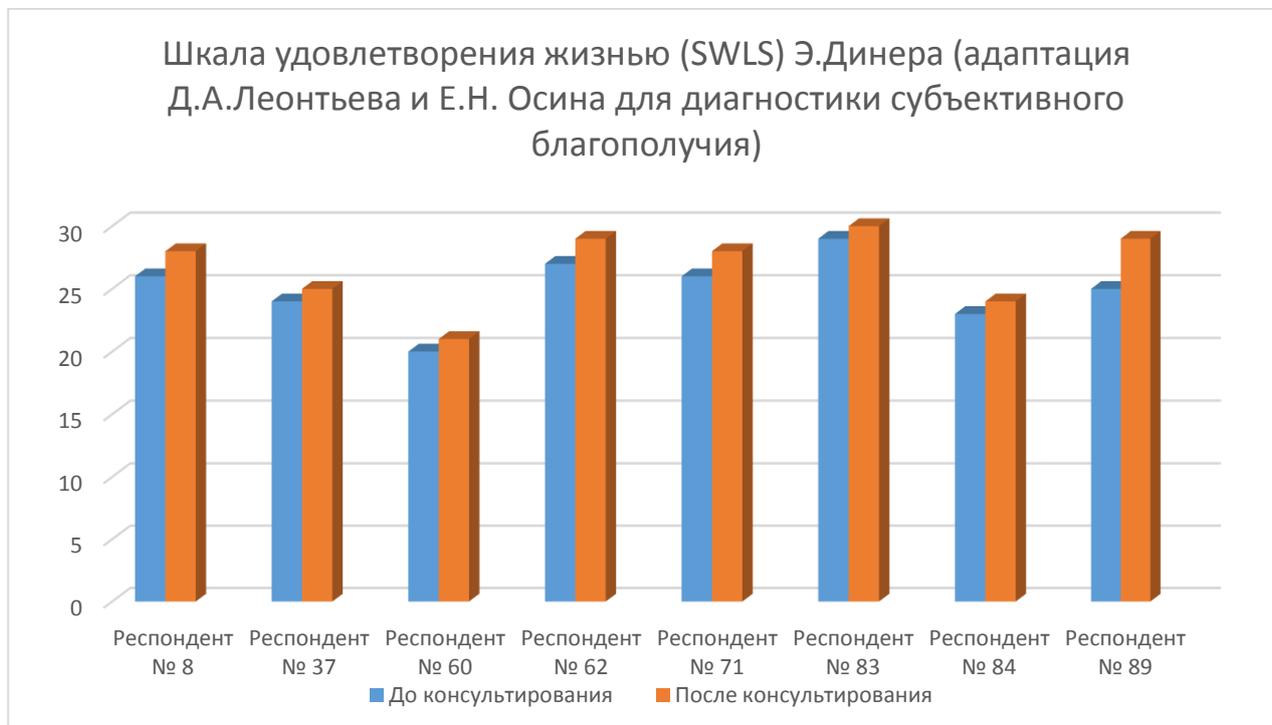


Рисунок 3.4.1 Сравнение показателей тестирования по шкале удовлетворенности жизнью

В таблице 3.4.2 представлены полученные показатели фундаментальных мотивации до и после проведенного группового психологического консультирования, в экспериментальной группе.

Таблица 3.4.2

Номер респондента	ФД		ФЖ		СЦ		СЖ		ОЭМ	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
8	77	81	71	82	82	77	72	79	292	319
37	55	68	66	78	59	71	62	70	242	287
60	61	60	63	65	66	62	61	62	251	249
62	68	68	71	75	63	64	66	76	268	283
71	75	78	78	79	70	77	78	79	301	313
83	79	69	84	77	72	56	76	59	311	261
84	68	74	72	76	66	70	73	76	279	296
89	78	78	80	81	70	77	73	76	301	312
Ср.зн	70,125	72,00	73,125	76,625	68,5	69,25	70,125	72,125	280,625	290
Д	1,88		3,5		0,75		2,0		9,38	

Приведем диаграмму сравнения показателей первой фундаментальной мотивации в экспериментальной группе (рисунок 3.4.2).

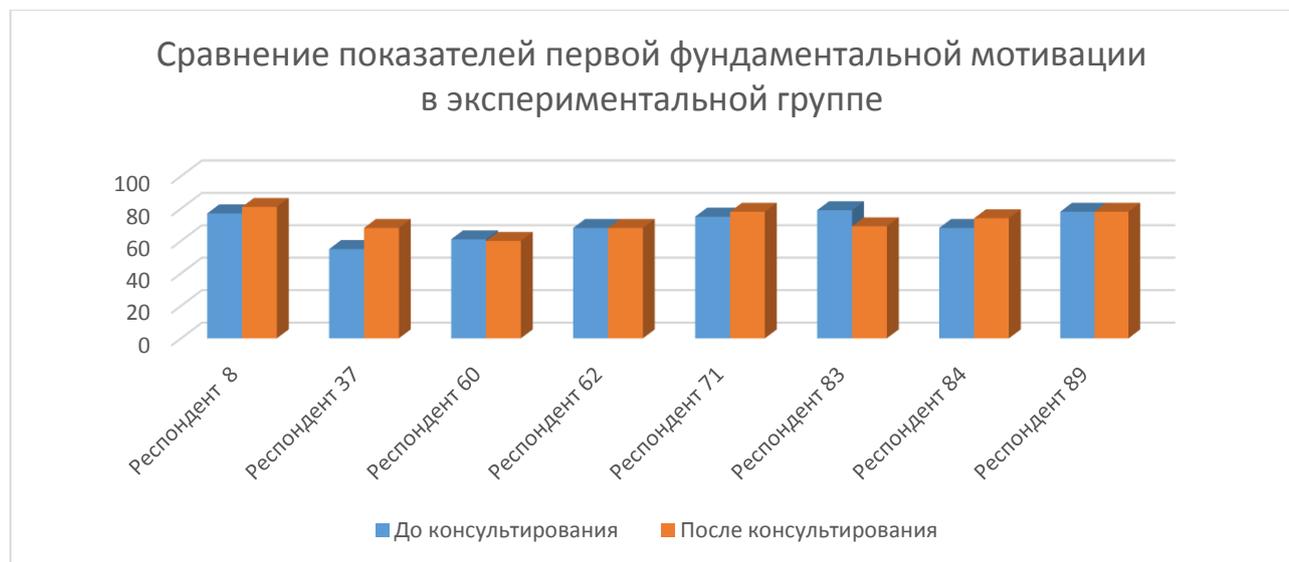


Рисунок 3.4.2 – сравнение показателей первой фундаментальной мотивации до и после консультирования.

Обнаружен рост показателей первой фундаментальной мотивации у 4 участников и у двух показатели остались без изменений.

Приведем диаграмму сравнения показателей второй фундаментальной мотивации в экспериментальной группе (рисунок 3.4.3).

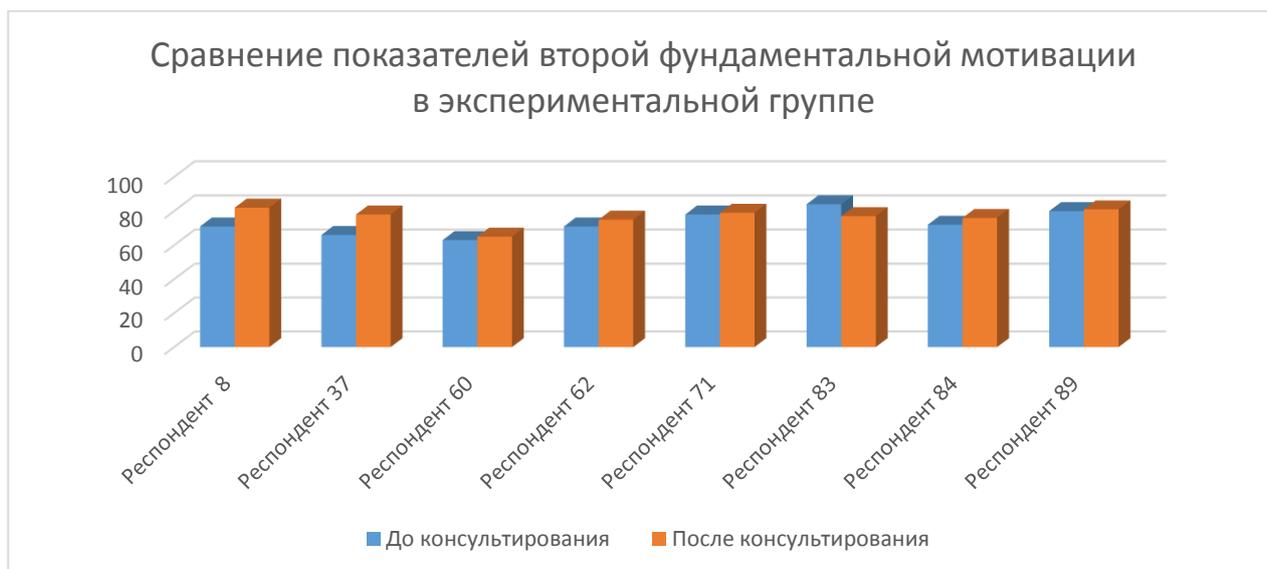


Рисунок 3.4.3-сравнение показателей второй фундаментальной мотивации до и после консультирования.

Обнаружен рост показателей второй фундаментальной мотивации у 7 участников из 8.

Приведем диаграмму сравнения показателей третьей фундаментальной мотивации в экспериментальной группе (рисунок 3.4.4).

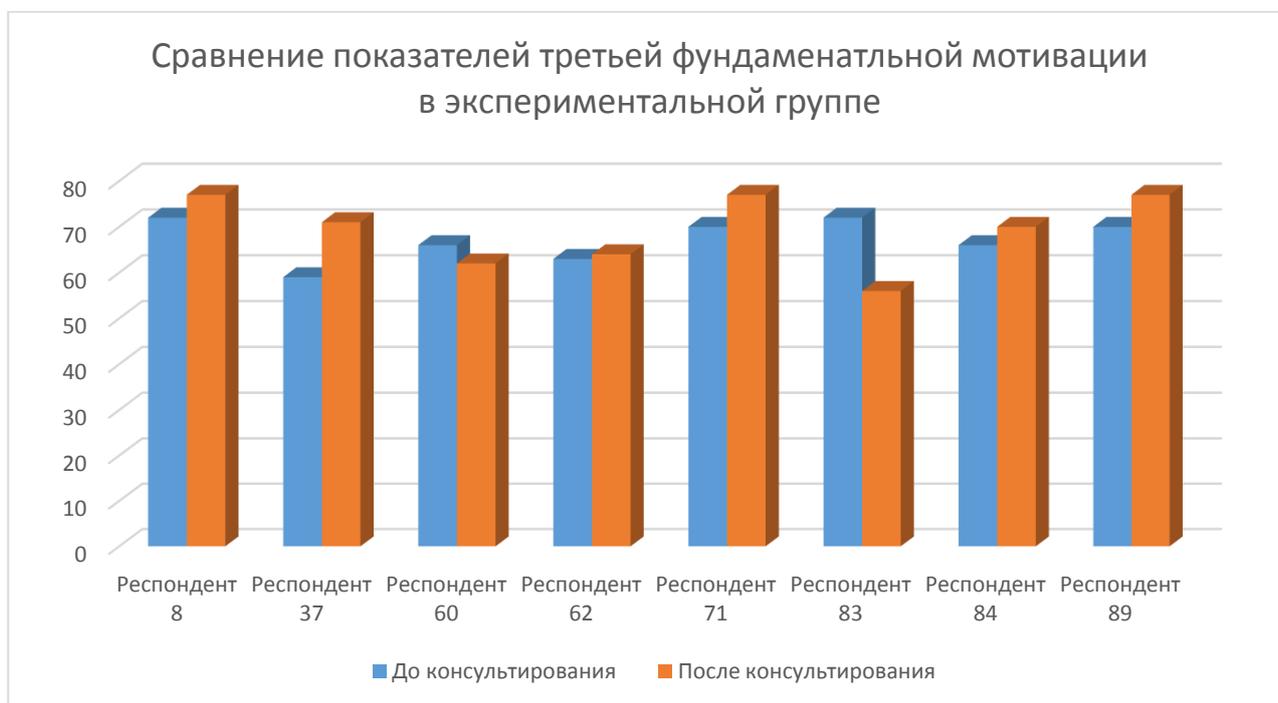


Рисунок 3.4.4 – сравнение показателей третьей фундаментальной мотивации до и после консультирования.

Обнаружен рост показателей третьей фундаментальной мотивации у 5 участников из 8.

Приведем диаграмму сравнения показателей четвертой фундаментальной мотивации в экспериментальной группе (рисунок 3.4.5).



Рисунок 3.4.5 – сравнение показателей четвертой фундаментальной мотивации до и после консультирования.

Обнаружен рост показателей четвертой фундаментальной мотивации у 7 участников из 8.

Для подсчета значимости различий уровней фундаментальных мотиваций и удовлетворенностью жизнью до и после консультирования в экспериментальной группе, применен критерий Т - Вилкоксона.

В таблице 3.4.3 представлены эмпирические значения критерия Т -- Вилкоксона экспериментальной группы N=8 человек.

Таблица 3.4.3

Названия шкал	Дельта	Среднее значение в группе А До	Среднее значение в группе А После	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
СЛ	35,75	46.000	81.750	3.0	0.062
СП	0,38	1.125	1.500	5.0	0.496
ФД	1,88	70.125	72.000	6.0	0.345
ФЖ	3,50	73.125	76.625	6.0	0.092
СЦ	0,75	68.500	69.250	14.5	0.623
СЖ	2,00	70.125	72.125	8.0	0.16
ОЭМ	9,38	280.625	290.000	9.0	0.208
УЖ	1,75	25.000	26.750	0.0	0.01**

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью.

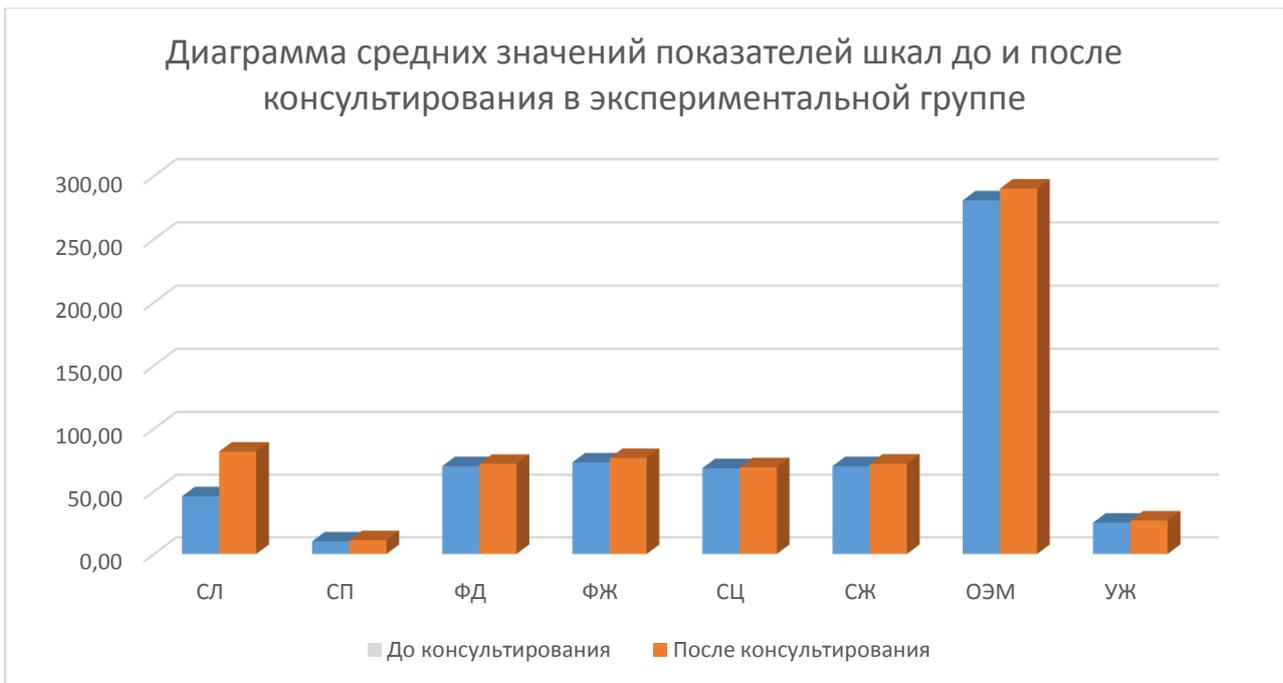


Рисунок 3.4.6 – Диаграмма средних значений в экспериментальной группе

Обнаружены значимые различия по шкале удовлетворенность жизнью. Реализованная программа показала эффективность относительно удовлетворенности жизнью. Параметр «удовлетворенность жизнью» достоверно увеличился.

Обнаружен рост показателей первой фундаментальной мотивации у 4 участников из 8 и у двух показатели остались без изменений.

Обнаружен рост показателей второй и четвертой фундаментальной мотивации у 7 участников из 8.

Обнаружен рост показателей третьей фундаментальной мотивации у 5 участников из 8.

Была создана контрольная группа, в которой приняли участие 8 женщин, которые не принимали участие в групповом психологическом консультировании. Были повторно проведены два исследования: тест экзистенциальных мотиваций ТЭМ (А. Лэнгле, П. Экхард), шкала удовлетворенностью жизнью (SWLS- Satisfaction With Life Scale) Э. Динера (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина для диагностики субъективного благополучия) и тест Куна – Макпартленда «Кто – Я?».

Для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке участников применен критерий Т-Вилкоксона.

В таблице 3.4.4 представлены эмпирические значения критерия Т-Вилкоксона контрольной группы N=8 человек.

Таблица 3.4.4

Названия шкал	Среднее значение в группе		Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
	До	После		
СЛ	11.500	10.500	19.5	0.833
СП	0.375	0.500	2.5	0.785
ФД	69.875	73.625	10.0	0.262
ФЖ	74.375	74.125	18.0	0.496
СЦ	70.000	70.375	19.0	0.888
СЖ	72.375	73.625	11.0	0.606
ОЭМ	286.625	291.750	16.5	0.833
УЖ	25.500	26.000	19.0	0.888

Примечание: ФМ1 – первая фундаментальная мотивация (отношение к миру); ФМ2 – вторая фундаментальная мотивация (отношение к жизни); ФМ3 – третья фундаментальная мотивация (самоценность); ФМ4 – четвертая фундаментальная мотивация (отношение к смыслу); ОЭМ – сумма показателей четырех фундаментальных мотиваций; УЖ – шкала удовлетворенность жизнью.

Не обнаружено значимых различий в группе участников, которые не участвовали в программе. Обнаруженная достоверная динамика, подтверждает, что программа группового психологического консультирования, построенная на основе феноменологического подхода и экзистенциального анализа с исследованием первой и второй фундаментальных мотиваций, способствовала эффективности относительно удовлетворенности жизнью, а значит основная гипотеза подтвердилась.

В таблице 3.4.5 представлены результаты диагностики контрольной группы.

Таблица 3.4.5

№	ФД		ФЖ		СЦ		СЖ		ОЭМ		УЖ	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
12	75	81	80	78	71	69	77	77	303	305	26	32
17	54	75	61	73	54	69	58	74	227	291	22	29
15	75	72	78	73	72	70	71	72	296	287	26	22
56	81	77	83	82	78	76	80	79	322	314	31	21
51	77	79	76	78	78	72	79	82	310	311	28	34
50	81	80	81	81	73	77	80	79	315	317	28	18
67	76	83	81	79	78	81	82	83	317	326	29	21
5	40	42	55	49	56	49	52	43	203	183	14	31

В таблице 3.4.6 представлены результаты диагностики параметров Я - концепции в контрольной группе.

Таблица 3.4.6

№	СЛ		СП	
	до	после	до	после
12	6	1	0	0
17	3	1	0	1
15	4	1	0	0
56	31	23	0	0
51	32	6	3	3
50	3	21	0	0
67	11	16	0	2
5	2	15	0	0

Ниже приведем диаграмму, которая показывает динамику по параметру «самораскрытие способностей» на рисунке 3.4.7.



Рисунок 3.4.7 – Доля испытуемых с самораскрытием способностей до и после консультирования

В экспериментальной группе, после проведенного группового психологического консультирования, увеличилась доля испытуемых с самораскрытием способностей с 12,5% до 25%.

## Заключение

В ходе теоретического анализа было установлено, что субъективное благополучие является одним из показателей качества жизни отдельного человека и общества.

Обсуждаемое на протяжении тысячелетий философское понимание «хорошей жизни» заключается в том, что хорошая жизнь – это счастливая жизнь, хотя философы считают счастье субъективной категорией и расходятся в его определении.

Экзистенциальное счастье-это счастье посреди жизни. Это счастье - уметь стоять посреди жизни, всем сердцем быть ориентированным на хорошее и прекрасное, несмотря на все трудное и скорбное. Такое счастье, способность быть счастливым на самом деле находится в наших руках. С экзистенциальной точки зрения, каждый является кузнецом своего счастья.

Экзистенциальное счастье - это: чувствовать ценность в том, что мы делаем и то, что мы делаем, делать с внутренним согласием.

Изучение субъективного благополучия напрямую связано с оценкой удовлетворенности жизнью как в определённый момент, так и на протяжении долгого времени. Эта оценка преимущественно основывается на эмоциональных реакциях в отношении жизненных событий, а также на настроениях и суждениях об удовлетворенности жизнью.

При согласованности с собой и согласованности с внешним миром, характеризующие экзистенциальную исполненность, у человека нет потребности в сверении с идеалом, определении правильности своей жизни, проверке соответствия ее неким внешним нормам, т.к. она переживается им «здесь и сейчас», как ценный спонтанный процесс, который невозможно привязать к каким-либо правилам и самого вопроса об определении правильности жизни не возникает.

В теоретической части исследования рассматривается субъективное благополучие и фундаментальные мотивации, как основа психологического переживания «внутреннего согласия» личности.

Хотя, многие авторы вкладывают в понимание «субъективное благополучие» различное мнение и все же можно выделить единый подход по поводу того, что включает в себя термин субъективное благополучие. Основными составляющими субъективного благополучия являются чувство собственного достоинства, процесс непрерывного совершенствования, рост и самореализации личности. Субъективное благополучие взаимосвязано с внутренним спокойствием, с преимуществом положительных эмоций и настроений, которые генерируются в ощущение удовлетворенности жизнью. Феномен субъективного благополучия также включает в себя взаимоотношения на основе доверия и заботы, высокая эффективность взаимодействия между людьми.

Рассмотрев основные подходы к раскрытию понятия субъективного благополучия в отечественной и зарубежной психологии мы пришли к выводу, что если человек находится в постоянном поиске, личностном росте, в самореализации, то он достигает состояния субъективного благополучия и что есть смысл пытаться способствовать счастью. Наиболее значимым представился подход А.Лэнгле, который утверждает, что нужно внутренне уметь быть здесь в собственной жизни, чувствовать ценность в том, что мы делаем и все то, что мы делаем, делать с внутренним согласием, чтобы почувствовать радость в жизни и иметь внутреннее согласие для реализации настоящего Я.

В нашей работе мы рассматривали взаимосвязь субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности в контексте самораскрытия способностей.

Экзистенциальная исполненность характеризует полноту и качество бытия человека, исследуется с точки зрения субъективного переживания человеком собственного благополучия, внутреннего согласия с событиями проживаемой жизни и экзистенциальная исполненность влияет на субъективное благополучие человека.

В устойчивом переживании внутренней исполненности человек ощущает «счастье» экзистенции. Счастлив тот, кто пребывает в вибрациях внутренней исполненности.

Человек как биологическое, психическое и духовно-персональное существо неизбежно находится во взаимообмене с миром и он находится также в постоянных отношениях с самим собой. Через любой из этих путей, по которому осуществляется обмен, можно приблизиться к человеку и способствовать изменениям в нем.

Самораскрытие способностей открывает человеку путь самореализации как находящийся воплощение в мире уникальный способ существования. Самопознание, самораскрытие способности открывают путь призвания, которое всегда связано с индивидуализацией, аутентичностью. Путь призвания – это путь личности по обретению своей целостности, это возможность достроить себя, увязать в единство то, что раньше было фрагментом.

В нашей работе обратная связь была связующим звеном для взаимосвязи субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности в контексте самораскрытия способностей.

Человек в своем бытии постоянно и неизбежно имеет дело с четырьмя фундаментальными условиями экзистенции. Это означает, что человек постоянно движим этими условиями. Он должен что-то делать в связи с ними, как-то взаимодействовать с ними, поскольку он должен «заботиться» об экзистенции. Жизнь человека в глубине своей состоит в том, чтобы установить хорошо функционирующие и адекватные отношения с фундаментальными условиями экзистенции и, поддерживая их, развиваться в них на протяжении всей своей жизни.

Зрелая личность не нуждается в одобрении извне, ориентируется на себя, создает свою экзистенциальную основу, держит ориентир на себя, имеет собственную позицию в отношении фундаментальных мотиваций и живет с внутренним согласием к принимаемым решениям, формирует свою жизнь, имеет свой эксклюзивный почерк. Внутреннее согласие, проживаемое в отношении жизни, позволяет обнаружить подлинный смысл экзистенции среди многообразия возможностей.

К периоду пожилого возраста человек накапливает жизненный опыт и происходит реализация во всех сферах и у пожилого человека есть все основания для сохранения и продолжения того образа жизни, которого он придерживался в течение всей своей жизни.

С человеческой и гуманистической позиции необходимо признание общественной ценности людей возраста зрелости и лиц поздней зрелости, т. к. они являются носителями традиций и культурного наследия наций, и назрела необходимость в расширении научных знаний о красоте поздних лет жизни, о значимости субъективного благополучия, фундаментальных мотиваций как основы психологического переживания «внутреннего согласия» личности.

Наше исследование открывает возможности для вариантов конструирования жизни человека в те периоды, стереотипы отношения к которому требовали именовать «старением», в настоящее же время, формулировка их может трактоваться так – более поздние этапы онтогенеза.

В эмпирической части исследования для изучения взаимосвязи субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности у лиц зрелого возраста и возраста поздней зрелости в эмпирическом исследовании приняли участие 101 человек в возрасте от 40 до 70 лет, имеющие высшее образование, два и более, ученую степень и аспирантуру, достигнувшие в процессе профессиональной деятельности больших результатов, находящихся в процессе реализации своих профессиональных задач, в процессе самореализации, поиске способов более интересного и плодотворного проживания, с проявленным большим интересом к поиску путей здорового и активного образа жизни, проживающих в разных уголках нашей планеты, включая Австралию, Новую Зеландию, Тайланд, ЮАР, Ю. Корею.

Выборка была разделена на две группы: от 40 до 54 – 1 группа (60 чел), и от 55 – 70 – 2 группа (41 чел).

В группе 1 обнаружена прямая сильная связь фундаментальных мотиваций с удовлетворенностью жизни и слабая прямая связь самораскрытия способностей со шкалой чувствительности к обратной связи и с количеством слов в Я - концепции.

В группе 2 обнаружены прямая сильная связь фундаментальных мотиваций с удовлетворенностью жизни, средней силы прямая связь самораскрытия способностей с

количеством слов в Я-концепции. В группе 2 связь самораскрытия способностей со шкалой чувствительности к обратной связи не обнаружена.

Полученные данные можно интерпретировать следующим образом. Чем старше респондент, тем меньше обратная связь влияет на его представления о себе в части способностей, тем более он склонен получать информацию о себе из собственных представлений. В группе 1 (40 – 55 лет) для респондента обратная связь от окружающих значима для осознания собственных способностей.

В группе 1 связь экзистенциальной исполненности с удовлетворенностью жизни сильнее, чем в группе 2. То есть у респондентов в группе 1 есть тенденция достигать внутреннее согласие через когнитивный конструкт субъективного счастья: «я чувствую себя более счастливым, когда это понимаю, когда есть на это конкретные причины».

Статистических различий в двух группах не обнаружено, что говорит об отсутствии зависимости показателей шкал от возрастных параметров.

Таким образом, выдвинутые в данном исследовании основные гипотезы: уровень субъективного благополучия имеет связи с экзистенциальной исполненностью, поскольку они включены в общий контекст психологического переживания «внутреннего согласия» личности и психологическими условиями, обеспечивающими динамику субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций при реализации группового психологического консультирования являются экзистенциально – гуманистические принципы: феноменологическая позиция консультанта, принятие чувств и эмоций, предоставление условий для реализации базовых фундаментальных мотиваций-подтверждаются.

Дополнительные гипотезы: уровень субъективного благополучия имеет связи с экзистенциальной исполненностью, поскольку они включены в общий контекст психологического переживания «внутреннего согласия» личности; и различия чувствительности к обратной связи у лиц разных возрастных категорий 40-54 и 55-70 лет не оказывает влияния на уровень субъективного благополучия и исполненности. - подтверждаются.

Эксперимент, связанный с диагностикой субъективного благополучия и фундаментальных мотиваций после группового психологического консультирования, позволил провести анализ полученных результатов.

В экспериментальной группе приняли участие 8 женщин. Были повторно проведены три исследования.

Обнаружен рост показателей первой фундаментальной мотивации у 4 участников из 8 и у двух показатели остались без изменений.

Обнаружен рост показателей второй и четвертой фундаментальной мотивации у 7 участников из 8.

Обнаружен рост показателей третьей фундаментальной мотивации у 5 участников из 8.

Обнаружены значимые различия по шкале удовлетворенность жизнью. Реализованная программа показала эффективность относительно удовлетворенности жизнью. Параметр «удовлетворенность жизнью» достоверно увеличился.

Групповое психологическое консультирование способствовало развитию параметров субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций и реализация базовых фундаментальных мотиваций – первой (доверие) и второй (ценность жизни) и чувствительности к обратной связи.

Раскрытие первой фундаментальной мотивации позволило выявить скрытые ресурсы личности, укрепить их, сформировать внутреннюю опору.

Раскрытие второй фундаментальной мотивации позволило повысить жизненную энергию и способствовало развитию близких отношений с собой и другими людьми!

В творческом процессе группового консультирования была возможность получить «золотой ключик» - доступ к своим колоссальным возможностям, найти то ценное, что есть в каждом, на что можно опереться, что будет поддерживать, вдохновлять и жить в полном согласии со своей глубочайшей природой.

Поддержка группы позволила участникам повысить свой жизненный потенциал и найти собственные ресурсы.

Значимая обратная связь позволила оказать влияние на оценку личностью своих установок и поведения и формированию «Я - концепции».

Часть результатов была опубликована ранее [113, 14].

Мы показали, что психологическими условиями, обеспечивающими динамику субъективного благополучия и удовлетворенности фундаментальных экзистенциальных мотиваций при реализации группового психологического консультирования являются экзистенциально – гуманистические принципы: феноменологическая позиция консультанта, принятие чувств и эмоций, предоставление условий для реализации базовых фундаментальных мотиваций-подтверждается.

## Список использованных источников

- 1 Карапетян Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л. В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2014. – Т. 123. – № 1. – С. 171-182.
- 2 Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля / Д.А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1(155). – С. 14-37.
3. Холл Э. Счастье по Аристотелю / Э. Холл —М.: Альпина Диджитал, 2018.- 134 с.
- 4 Аристотель. Евдемова этика / Аристотель. - М.,2005.- 448 с.
- 5 Аристотель. Никомахова этика / Аристотель// Гражданское общество в России. – URL: <https://www.civisbook.ru/files/File/Aristotel.Nikomakhova.pdf> (дата обращения 11.09.2022).
- 6 Галустян Д. Б. Эпикуреизм в философии / Д. Б. Галустян, Г. В. Смагина // Наука Парк. – 2018. – № 2(63). – С. 82-86. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35211909> (дата обращения 11.09.2022)
- 7 Марк Аврелий Антонин. Эпиктет. Афоризмы. От раба до императора: - Харьков: Фолио; 2009. - 120 с.
- 8 Булкина Н.А. О феномене счастья: обзор зарубежных и отечественных исследований [Электронный ресурс] / Н. А. Булкина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – № 5. – С. 18. – URL: [https://www.elibrary.ru/query\\_results.asp](https://www.elibrary.ru/query_results.asp) (дата обращения 11.09.2022).
- 9 Борманс Лео. Большая книга о счастье / Лео Борманс; пер. с англ. - М.: Эксмо Москва. 2015. - 221 с.
- 10 Татаркевич В.О счастье и совершенстве человека / пер. с польск. М.: Прогресс, 1981. - 366 с.
- 11 Брюкнер П. Вечная эйфория. Эссе о принудительном счастье/ Пер. с фр. Н. Малевич. - СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2007. -240 с.-
- 12 Джидарьян И.А. Представление о счастье в Российском менталитете / И.А. Джидарьян – 3. М.: Алетейя, 2001. – 242 с.
- 13 Лэнгле А. Воплощенная экзистенция. Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа. Материалы для психотерапии, консультирования и коучинга/ А. Лэнгле, пер. нем.-Х.: «Гуманитарный Центр» при участии Коченгина А.В., 2019. - 462 с.
- 14 Скачкова Л.С. Зарубежный опыт исследования субъективного благополучия / Л.С. Скачкова, Е. А. Серегина // Экономика: вчера, сегодня, завтра. – 2018. – Т. 8. – № 10А. – С. 384-389.

15 Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян. - М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2013. – 268 с.

16 Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: «Научная книга», 2008. - 296 с. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_18896869\\_47325723.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_18896869_47325723.pdf) (дата обращения 12.09.2022)

17 Леонтьев Д.А. Качество жизни и благополучие: Объективные, субъективные и субъектные аспекты. Психологический журнал, 2020, том 41. - № 6. - с. 86–95

18 Савельева О.С., Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности/ О.С. Савельева // Материалы межрегиональной заочной научно-практической конференции «Актуальные проблемы психологии личности». – 2009 – С. 29-32.

19 Татарова Г.Г. «Удовлетворенность жизнью» и «личное счастье» в социологическом измерении субъективного благополучия / Г. Г. Татарова, А.В. Кученкова // Россия реформирующаяся. – 2020. – № 18. – С. 565-589.

20 Матюшина М.Г. Основные подходы к раскрытию понятия «субъективное благополучие» в отечественной и зарубежной психологии / М.Г. Матюшина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2016. – № 182. – С. 127-131.

21 Шипова Н.С. Субъективное благополучие и ощущение счастья и отношение к себе: Возрастной аспект. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. - Т. 27. - № 3. - С. 58–64.

22 Veenhoven R. «Greater happiness for a greater number. Is that possible and desirable? « Paper for special issue of JOHS on Utilitarianism, guest editor Bengt Brulde. J Happiness Stud, 2010. vol.11. pp. 605–629.

23 Veenhoven R. «Is Happiness Relative?» Published in: J.P. Fargas & J.M. Innes (eds.) 'Recent advances in social psychology: an international perspective'. Elsevier Science, 1989, Amsterdam, pp 235-247.

24 Bruce Headey and Alex Wearing «Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-being» Longman Cheshire, Melbourne, Australia 1992.

25 Bruce Headey, Ruut Veenhoven & Alex Wearing «Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being» Social Indicators Research Journal, 1991. Vol. 24, pp. 81–100.

26 Jason R. Raibley “Happiness is not Well-Being” Journal of Happiness Studies, 2012. Vol.13 (6) pp.1105-1129.

27 Карапетян Л.В. Исследование благополучия в зарубежной психологии / Л.В. Карапетян // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология, 2017. – № 4. – С. 28-33.

28 Bradburn N. M. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. - p.332.

29 Diener, E., & Suh, E. Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), Annual Review of Gerontology and Geriatrics. New York: Springer Publishing Co., Inc., 1997. Vol.17, pp. 304-324.

30 Diener E. Subjective Well-Being // Psychological Bulletin, 1984.- Vol. 95, No 3, pp. 542–575.

31 Diener E., Eunkook M. Suh., Richard L. Lucas, Heidi L. Smith. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. // Psychological Bulletin, 1999. -Vol. 125. № 2. pp. 276–302.

32 Diener E., Diener M., Diener C. Factors predicting the subjective well-being of nations 10. // J. of Personality and Social Psychology, 1995. – Vol. 69. – pp. 851–864.

33 Ryff C., Singer B. The contours of positive human health // Psychological Inquiry, 1998. Vol. 9, №. 1 , pp. 1-28.

34 Селигман М.. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ М. Селигман, перев. с англ. — М.: «София», 2006. —368 с.

35 Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 440 с.

36 Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью/ А. Лэнгле // Московский психотерапевтический журнал. 2001.- № 1.- С. 1–19.

37 Лэнгле А. Person: Экзистенциально - аналитическая теория личности: Сборник статей: пер. с нем. / Вступ. ст. С. В .Кривцовой.- 4-е изд. – М.: Генезис, 2018. – 159 с.- (Теория и практика экзистенциального анализа).

38 Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ: Статьи и лекции/Виктор Франкл; Пер. с нем.-2-е изд. М.: Альпина нон-фикшн, 2020. - 344 с.

39 Лэнгле А., Орглер К., Кривцова С.В. Шкала экзистенции / А. Лэнгле Экзистенциальный анализ. №1. Бюллетень, 2009 Москва. – С. 141-170.

40 Ниязбаева Н.Н. Экзистенциальная исполненность человека в переживании ценностей / Н.Н. Ниязбаева // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. – 2019. – Т. 8. – № 5А. – С. 219-224.

41 Лэнгле А. Психотерапия - научный метод или духовная практика? О соотношении между имманентным и трансцендентным на примере экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Московский психотерапевтический журнал / Ред. Т.В. Снегирева. – 2003. – №2. – С. 7-34.

42 Лэнгле А. Основы экзистенциального анализа / А. Лэнгле. - СПб.: Питер, 2022.-288 с.

43 Лэнгле А. Экзистенциальный анализ. Экзистенциальные подходы в психотерапии /

А. Лэнгле. - М.: Когито - Центр, 2020. - 322 с.

44 Берберян А.С. Взаимосвязь смысложизненных ориентаций, жизнестойкости и субъективного благополучия / А.С. Берберян // Методология современной психологии. – 2020. – № 12. – С. 5-13.

45 Лэнгле А. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования: монография / А.А. Лэнгле, Е.М. Уколова, В.Б. Шумский. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 403 с.

46 Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи: Пер. с нем.-5-е изд.-М.: Генезис.2018.-144 с.

47 Андреева О.В. Экзистенциальные состояния как условие самораскрытия способностей. Самораскрытие способностей как внутренний диалог: когнитивные, метакогнитивные и экзистенциальные ресурсы человека: монография / отв. ред. д-р пед. наук В.С. Чернявская ; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2021. – 216 с.

48 Чернявская В.С. Внешние и внутренние факторы самораскрытия способностей студентов-дизайнеров / В.С. Чернявская, А. А. Токмакова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 4(25). – С. 372-376.

49 Грецов А. Г., Попова Е. Г. Раскрой свои способности. – СПб., СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2004., - 64 с.

50 Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии/ Сергей Рубинштейн.- Москва.: Издательство АСТ, 2020.- 960 с. 51. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. М. Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1961.-536 с.

52 Дружинин В. Н. Психология общих способностей: учебное пособие для вузов/ В.Н. Дружинин.-3-е изд. - Москва.: Издательство Юрайт, 2021. — 349 с.

53 Jourard S.M. Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self. N.Y.: Wiley, 1971.- 245 p..

54 Самораскрытие способностей как внутренний диалог: когнитивные, метакогнитивные и экзистенциальные ресурсы человека: монография / отв. ред. д-р пед. наук В.С. Чернявская; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2021. – 216 с.

55 Малахова В.Р. Психологический механизм самораскрытия способностей / В.Р. Малахова // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. – 2018. – № 6. – С. 151-159.

56 Международная научная конференция по самораскрытию способностей во ВГУЭС: доклады российских и зарубежных ученых, обмен научными мнениями и трансляции новых

идей.- URL: <https://www.vvsu.ru/latest/article/2148091107> (дата обращения 12.09.2022).

57 Черемискина И.И. Самораскрытие способностей студентами артономических направлений подготовки: ретроспективный анализ / И.И. Черемискина, Э.В. Колдина // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2019. – Т. 11. – № 3. – С. 190-197.

58. Голдсмит М. Прыгни выше головы! 20 привычек, от которых нужно отказаться, чтобы покорить вершину успеха / [Пер. с англ. А. Столярова]. -2-е изд., доп.- М.: Лимп-Бизнес, 2021. — 280 с.

59. Мелибруда Е.Я - Ты - Мы: Психол. возможности улучшения общения / Е. Мелибруда; Пер. с польского Е. В. Новиковой; Вступ. ст. и общ. ред. А. А. Бодалева, А.Б. Добровича. - М.: Прогресс, 1986. - 254 с.

60 Хьюстон Тереза Х99 Обратная связь. Как сказать все, что думаешь, и получить все, что хочешь / Тереза Хьюстон; пер. с англ. М. Сухотиной. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 317 с.

61 Фортуна А.О. Обратная связь как фактор эффективного межличностного взаимодействия / А.О. Фортуна // Вестник Университета Российской академии образования. – 2014. – № 5. – С. 76-79.

62 Ялом Ирвин. Дар психотерапии / Ирвин Ялом; [пер. с англ. Э.И. Мельник}. - Москва: Эксмо, 2021. -352с.

63 Кори Д. Теория и практика группового консультирования/Пер. с англ. Е. Рачковой. — М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 640 с.

64 Малкина - Пых И.Г. Кризисы пожилого возраста / И.Г. Малкина-Пых. — М: Изд-во Эксмо, 2005. — 368 с.

65 Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций: Пер. с нем./ Вступ. ст. С.В. Кривцовой. – 5 –е изд. – М.: Генезис, 2021. - 235 с.

66 Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия Теста экзистенциальных мотиваций / В.Б. Шумский, Е.М. Уколова, Е.Н. Осин, Я.Д. Лупандина // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2016. – Т. 13. – № 4. – С. 763-788.

67 Ермаков С.А. Жизненные ценности и смыслы возрастной периодизации человека / С.А. Ермаков, О.П. Кашина // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2018. – № 3(20). – С. 19-23.

68 Краснова О.В., Лидере А.Г. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М: Издательский центр «Академия», 2002. -288 с.

69 Молодость продлили — классификация возрастов по ВОЗ. - URL: <https://yandex.ru/turbo/vgr.by/s/2021/02/10/molodost-prodlili-klassifikaciya-voznastov-po-voz->

posmotrite-na-svoyu-zhizn-po-novomu/ (дата обращения 13.09.2022).

70 Ермаков С.А. Жизненные ценности и смыслы возрастной периодизации человека / С.А. Ермаков, О.П. Кашина // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2018. – № 3(20). – С. 19-23.

71 Лидере А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология зрелости и старения. - 2000. - № 2. - С. 6- 11.

72 Возрастные кризисы Ирина Малкина - Пых. - URL: <https://www.livelib.ru/book/19334/readpart-vozzrastnye-krizisy-irina-malkinapyh/~6> (дата обращения 13.09.2022).

73 Белановская О.В. Психология личности. Учеб. пособие / О.В. Белановская; Научн. ред. Ю.Н. Карандашев, Т.В. Сенько. – Мн.: БГПУ им. М. Танка, 2001. – 226 с.

74 Шаповаленко И.В. Возрастная психология. - М.: Гардарики, 2005. — 349 с.

75 Чешский профессор Б. Пржигода. Проблема возрастных границ старости / Б. Пржигода. - URL: [https://studme.org/88721/psihologiya/problema\\_vozrastnyh\\_granits\\_starosti](https://studme.org/88721/psihologiya/problema_vozrastnyh_granits_starosti) (дата обращения 03.08.2022.)

76 Периодизация, принятая Международным симпозиумом по возрастной периодизации в Москве (1965 г.). - URL: <https://www.livelib.ru/book/19334/readpart-vozzrastnye-krizisy-irina-malkinapyh/~5> (дата обращения 03.08.2022).

77 Периодизация Дж. Биррена (Birren, 1980). – URL: <https://www.livelib.ru/book/19334/readpart-vozzrastnye-krizisy-irina-malkinapyh/~5> (дата обращения 03.08.2022)

78 Периодизация Д. Бромлей (Bromley, 1966). - URL: <https://www.livelib.ru/book/19334/readpart-vozzrastnye-krizisy-irina-malkinapyh/~5> (дата обращения 04.08.2022)

79 Стадии развития личности по Э. Эриксону (1996). - URL: <https://www.livelib.ru/book/19334/readpart-vozzrastnye-krizisy-irina-malkinapyh/~5> (дата обращения 04.08.2022)

80 Международная классификация (Квинн, 2000). Возрастная периодизация жизненного цикла человека URL: [https://studopedia.ru/17\\_3919\\_vozrastnaya-periodizatsiya-zhiznennogo-tsikla-cheloveka.html](https://studopedia.ru/17_3919_vozrastnaya-periodizatsiya-zhiznennogo-tsikla-cheloveka.html) (дата обращения 04.08.2022)

81 Периодизация Г. Крайг (Крайг, 2003). URL: <https://www.livelib.ru/book/19334/readpart-vozzrastnye-krizisy-irina-malkinapyh/~5> (Дата обращения 04.08.2022)

82 Крайг Г, Бокум Д. Психология развития / Г. Крайг. - 9 -е изд. - СПб. : Питер, 2021. - 940 с.

- 83 Периодизация Ш. Бюллера. -URL:<https://sherbakova.com/stadii-razvitiya-cheloveka/>  
(дата обращения 04.08.2022)
- 84 Периодизация В.Ф. Моргуна. -URL:<https://sherbakova.com/stadii-razvitiya-cheloveka/>  
(дата обращения 04.08.2022).
- 85 Периодизация Г.С. Абрамовой. -URL:<https://sherbakova.com/stadii-razvitiya-cheloveka/> (дата обращения 04.08.2022).
- 86 Tornstam L. Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging. New York, Springer Publ., 2005. - p.213.
- 87 Стрижицкая О.Ю. Современные и классические исследования старения / О.Ю. Стрижицкая.- СПб.: СПбГУ, 2014. - 56 с.
- 88 Краснова О.В., Лидере А.Г. Психология старости и старения / О.В. Краснова.- М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 416 с.
- 89 Юревич А. В. Старость и старение: психологические аспекты / А. В. Юревич // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2018. – № 1(86). – С. 9-16.
- 90 Стрижицкая, О.Ю. Конструирование продуктивной старости: биологические, психологические и средовые факторы / О. Ю. Стрижицкая, М. Д. Петраш // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30. – № 1(115). – С. 8-28.
- 91 Степанова М.В. Специфика самоопределения и деятельности взрослых «третьего возраста» / М.В. Степанова // Академия профессионального образования. – 2015. – № 6. – С. 75-79.
- 92 Басов И.А. Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в позднем возрасте / И.А. Басов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т. 7. – № 5А. – С. 5-14.
- 93 Павлова Н.С. Качество жизни и временная перспектива на этапе позднего онтогенеза / Н.С. Павлова, Е.А. Сергиенко // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26. – № 2. – С. 47-55.
- 94 Павлова Н.С. Отношение ко времени и своему возрасту во взаимосвязи с психологическим благополучием и самооценкой здоровья на этапе позднего онтогенеза / Н. С. Павлова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2021. – № 2. – С. 236-249.
- 95 Юревич А.В. Психологические аспекты старения / А.В. Юревич // Вопросы психологии. – 2018. – № 1. – С. 39-48.
- 96 Сухобская Г.С., Божко Н.М. Пожилой человек в современном мире (пособие для социальных педагогов) / Г.С. Сухобская - СПб. : ИОВ РАО, «Тускарора», 1999. - 146 с.
- 97 Тихова Л.А. Направленность на путешествия и психологическое благополучие в

средней взрослости / Л.А. Тихова, О.Ю. Стрижицкая // Мир педагогики и психологии. – 2022. – № 7(72). – С. 122-134.

98 Хухлаева О.В. Групповое психологическое консультирование: учеб. пособие для бакалавриата и специалитета / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — М.: Юрайт, 2019. — 195 с.

99 Роджерс К. Групповая психотерапия / К. Роджерс. перев. с англ.-М.: ИОИ. 2017. -176 с.

100 Кори Д. Теория и практика группового консультирования/Пер. с англ. Е. Рачковой. — М.: Эксмо, 2003. — 640 с.

101 Кочюнас Р.К. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. — 5-е изд. — М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. — 464 с.

102 Фромм Эрих. Искусство любить / Э. Фромм. - Москва.: Издательство АСТ, 2020. - 221 с.

103 Фролова С.В. Групповое психологическое консультирование С.В. Фролова. - Саратов: Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, 2018. -145 с.

104 Лэнгле А. Феноменологический подход в экзистенциально-аналитической психотерапии/ Л. Лэнгле//. Московский психотерапевтический журнал, 2000, №2. – С. 8-12.

105 Лэнгле А. Воспринимать то, что трогает Феноменология в практике экзистенциального анализа. Экзистенциальный анализ №1. Бюллетень, 2009. Москва, 2009. 212 стр.-URL: [http://aeapp.ru/sites/default/files/uploads/bulletin\\_11.pdf](http://aeapp.ru/sites/default/files/uploads/bulletin_11.pdf) (дата обращения 12.10.2022).

106 Столяренко Л.Д. Основы психологии. / Л.Д. Столяренко.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 672 с.

107 Феноменология в психологическом консультировании. - URL: <https://reg.vvsu.ru/pdf/rpd.php?id=2149193607&pln=20607> (дата обращения 15.09.2022)

108 Диагностика экзистенциальной исполненности. Оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций В.Б. Шумский, Е.М. Уколова, Е.Н. Осин, Я.Д. Лупандина. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2016. - Т. 13 - № 4.- С. 763–788.

109 Корякина Ю.М. Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4(20). – С. 49-65.

110 Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены, 2020. - № 1.- С. 117—142.

111 Леонтьев Д., Моспан А., Митина О. Разработка и валидизация шкалы чувствительности к обратной связи / Д. Леонтьев - Психологические исследования, 2019. - 12(63). – С. 14-19.

112 Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Л.Д. Столяренко.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 672 с.

113 Шинкаренко В.М. Креативность лиц с разными параметрами самораскрытия способностей на примере людей «третьей взрослости». Наука, меняющая жизнь: материалы национального форума магистрантов, аспирантов и молодых учёных (г. Владивосток, 29 мая 2021 г.) / под общ. ред. канд. пед. наук Г.В. Петрук, канд. соц. наук Е.Е. Абросимовой; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2021. – 376 с.

114 Шинкаренко В.М. Взаимосвязь субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности для лиц от 40 до 70 лет «Интеллектуальный потенциал вузов – на развитие Дальневосточного региона России и стран АТ Р : материалы XXIII международной науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Владивосток, 21–23 апреля 2021 г.): в 5 т. Т. 1 / под общ. ред. д-ра экон. наук Т.В. Терентьевой ; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса; Электрон. текст. дан. (1 файл: 13,5 МБ). – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2021. - 1540 с.

## Приложение А

(рекомендуемое)

Бланк теста экзистенциальных мотиваций ТЭМ (А Лэнгле, П.Экхард)

№	Высказывание	Насколько соответствующее высказывание, независимо от кратковременных, сиюминутных колебаний, Вас касается.					
		Соответствует	В основном соответствует	Соответствует частично	Частично не соответствует	Скорее не соответствует	Не соответствует
1	Я нашел (нашла) свое место в жизни.						
2	Я спокойно могу принимать те обстоятельства, в которых я живу.						
3	Я всегда могу создать необходимое для себя жизненное пространство.						
4	Я редко ощущаю, что я живу.						
5	В общем и целом я собой доволен.						
6	Я чувствую в себе достаточно сил, чтобы справиться с требованиями жизни.						
7	Я часто испытываю стыд.						
8	Я не могу себя уважать.						
9	В принципе, меня устраивает то, какой (ая) я есть.						
10	По-настоящему мне не на что опереться в жизни.						
11	Чтобы я не делал, я всегда пытаюсь быть верным себе.						
12	Я хорошо себя чувствую в своем теле.						
13	У меня часто бывает такое чувство, как будто я теряю почву под ногами.						
14	Мне часто бывает одиноко.						
15	Я часто испытываю недовольство.						
16	Для меня было бы лучше исчезнуть с лица земли.						
17	Я могу хорошо выдерживать критический взгляд других.						
18	Мне грустно от того, что в моей жизни так мало поводов для радости.						
19	По-настоящему мне почти ничего не интересно.						
20	Я-грустный человек.						
21	Большую часть того, что я делал (а), на самом деле я делать не хотел (а).						
22	У меня такое чувство, что мне достаточно пространства для жизни.						
23	В моей жизни много радостных переживаний.						

Продолжение таблицы

24	Чаще всего я чувствую себя неуверенно.						
25	Я с трудом принимаю сам (а) себя.						
26	Я хорошо разбираюсь в себе и своих чувствах.						
27	Моя жизнь бессмысленна и пуста.						
28	Я часто замечаю, что нравлюсь другим.						
29	Я ценю себя за то, что я могу взяться и сделать что-то.						
30	Жизнь-это тяжкий труд.						
31	В глубине души я не слишком рад, что я живу.						
32	Мне хорошо знакомы страх и неуверенность.						
33	Иногда у меня есть чувство, что жизнь меня подавляет.						
34	Я делаю то, что я хочу делать.						
35	Я хорошо к себе отношусь.						
36	Как правило окружающие уважают мои желания и решения.						
37	Из-за страха перед неудачей я многое вообще не начинаю делать.						
38	У меня такое чувство, что другие более правы, чем я.						
39	Я убежден (а): это хорошо, что я живу.						
40	Многое из того, что я делал, было сделано зря.						
41	Я чувствую, что у меня в жизни есть опора.						
42	Я нравлюсь себе таким, какой я есть.						
43	Я часто переживаю, что недостаточно старался для достижения результата.						
44	Благодаря собственной деятельности, я чувствую больше жизни.						
45	Я редко знаю, чего я хочу.						
46	Я люблю жизнь.						
47	Я редко реализую свои планы и намерения.						
48	Я часто чувствую, что я для чего-то нужен.						
49	Я чувствую: в принципе это хорошо, что я есть.						
50	Я успешный человек.						
51	Мне нравится жить.						
52	Я часто не знаю, каковы задачи моей жизни.						
53	Я чувствую, что не получаю внимания и тепла от других людей.						
54	Я часто веду себя нерешительно.						
55	Чаще всего я знаю, для чего я что-либо делаю.						
56	Моя жизнь наполнена смыслом.						

## Приложение Б

(рекомендуемое)

Бланк теста - шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Э.Динера (адаптация Д.А.Леонтьева и Е.Н.Осина для диагностики субъективного благополучия)

№	Утверждение	Степень вашего согласия						
		1 Полностью не согласен	2 Не согласен	3 Скорее не согласен	4 Нечто среднее	5 Скорее согласен	6 Согласен	7 Полностью согласен
1	В основном моя жизнь близка к идеалу.							
2	Обстоятельства моей жизни исключительно благоприятны.							
3	Я полностью удовлетворен моей жизнью.							
4	У меня есть в жизни то, что мне по настоящему нужно.							
5	Если бы мне пришлось жить еще раз, я бы оставил все как есть.							

## Приложение В

(рекомендуемое)

Бланк теста - шкала чувствительности к обратной связи

№№	Утверждение	1 (Почти никогда)	2 Иногда	3 Регулярно	4 Часто	5 (Почти) всегда
1	Я прислушиваюсь к тому, что мне говорят коллеги о моей работе					
2	Я готов попробовать что-то изменить, чтобы улучшить мои достижения					
3	По окончании работы, не принеся успеха, я стараюсь поскорее забыть про нее					
4	Я стараюсь внимательно относиться к тем замечаниям, которые мне делают более опытные товарищи					
5	Я обсуждаю с моим руководителем причины успехов и неудач в моей деятельности					
6	Если даже результаты меня разочаровывают, я все же не спешу что-то менять					
7	Я регулярно думаю о том, что поможет мне улучшить мои достижения					
8	Когда я добиваюсь успеха, я не очень задумываюсь о его причинах					
9	После неудачи мне важно проделать «работу над ошибками»					

ШИНКАРЕНКО ВАЛЕНТИНА МИХАЙЛОВНА,  
ЧЕРНЯВСКАЯ ВАЛЕНТИНА СТАНИСЛАВОВНА

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ  
И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ИСПОЛНЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ  
НА ПОЗДНИХ ЭТАПАХ ОНТОГЕНЕЗА

Монография

В авторской редакции

Подписано в печать 20.12.2022 г. Бумага писчая  
Усл. печ. л. 6,75. Уч-изд. л 5,45.  
Формат 60×84/16 Тираж 500 экз

Отпечатано в ООО «Литера В»  
690091, Владивосток, ул. Светланская, 31В  
e-mail: litera\_v@mail.ru