

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ
ЗРЕЛОСТИ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДУХОВНЫМИ
ПРАКТИКАМИ**

Направление «37.03.01 – Психология»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой С.А. Минюрова
« ____ » _____ 2017 г.

Руководитель ОПОП
_____ Ю.Е. Водяха

Исполнитель:
Ф.И.О. Лютая Анна Германовна
обучающийся Б 53 Z группы
заочного отделения

Научный руководитель:
Ф.И.О., Заусенко Ирина
Викторовна
кандидат психологических наук
доцент кафедры общей
психологии

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	10
1.1. Анализ содержания и теоретические подходы к изучению психологического благополучия	10
1.2. Психологическое благополучие в период средней зрелости людей в концепции духовности.....	18
1.2.1. Особенность психологического благополучия в период средней зрелости.....	18
1.2.2. Психологическое благополучие в концепции понятий «духовность», «духовная практика».....	23
1.3. Выводы по главе	33
ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДУХОВНЫМИ ПРАКТИКАМИ.....	35
2.1. Программа и методы исследования	35
2.2. Описание выборки исследования.....	35
2.3. Методики исследования.....	36
2.4. Выводы по главе	40
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДУХОВНЫМИ ПРАКТИКАМИ	42
3.1. Описание результатов эмпирического исследования	42
3.2. Анализ влияния личностной направленности на результат исследования особенностей психологического благополучия.....	45

3.3. Выводы по главе	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	58

ВВЕДЕНИЕ

Традиционно психологическое благополучие рассматривалось через противопоставление психологическому нездоровью и неблагополучию, что не позволяло выйти за рамки дихотомии «здоровье-болезнь», акцент в исследованиях фокусировался на изучение отклонений в поведенческом функционировании, трудностях развития, при этом упускался момент исследования психологического благополучия позитивно функционирующей личности. В последние десятилетия проблема исследования психологического благополучия, основываясь на концепции, созданной американским психологом К. Рифф, который вслед за Э. Динером отметил, что исследование психологического благополучия должно учитывать не только непосредственно измеряемый уровень благополучия, но и принимать во внимание внутреннюю, индивидуальную систему координат, с которой человек соотносит собственное психологическое благополучие, выдвигает иные задачи. Психологическое благополучие стало рассматриваться, как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, управления средой, самопринятия, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью. Проблема психологического благополучия, таким образом, непосредственно связывается с проблемой позитивного развития, без учета этого аспекта становится невозможным процесс оптимизации психологического благополучия. Как отмечают известные зарубежные исследователи [1], чтобы изучать успешное развитие, нужно, прежде всего, подумать о тех жизненных циклах, внутри которых это развитие и происходит, и оценить степень влияние возрастных особенностей. Возрастная специфика каждого периода связана с решением тех задач,

которые встают перед личностью: новообразованиями, ведущим типом деятельности, различными условиями социальной действительности. Кризисное проживание личностью периода средней зрелости, в котором происходят значимые изменения в структурных компонентах психологического благополучия, обусловленные переходом к новой ступени развития, меняют направленность личности на общечеловеческие и экзистенциальные ценности. Данные изменения позволяют включить личности духовные резервы развития, тем самым гармонизируя внутренний мир, выявляя более целостное восприятие и проживание своей жизни. Возрастная специфика психологического благополучия раскрывается в исследовательских работах отечественных психологов А.И. Подольской, О.А. Карабанова, О.А. Идобаевой, П. Хейманса, Д. М. Зиновьевой[49].

В настоящее время в отечественной психологии активно изучается связь психологического благополучия с различными особенностями личности (смысло-жизненными ориентациями, суверенностью психологического пространства, стратегиями жизни и т.д.) и ее социальными характеристиками; исследуется влияние объективных и субъективных факторов на психологическое благополучие личности (Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, 2005, Р.М. Шамионов, Е.Е. Бочарова, 2012, 2014, Е.Б. Весна, О.С. Ширяева, 2012, Е.А. Осин, С.С. Кузнецова, Т.О. Гордеева, Д.Д. Сучков, Т.Ю. Иванова, 2012, 2015) [49]. Рассмотрение психологического благополучия в связи с духовными резервами через религиозную ориентацию личности проведено в работах М. Н. Семеновой, И. М. Богдановской[45].

В нашей работе мы обозначили следующие направления исследования психологического благополучия в связи со степенью влияния возрастных особенностей периода средней зрелости, направленностью личности на духовные ценности. В психологии, при рассмотрении понятия «духовность», наиболее распространенным является подход, где духовность предстает в утверждении высших нравственных ценностей, в контексте личностных

ценностей и жизненных приоритетов, оценка предметов, поступков или событий происходит с позиции духовных ценностей, исключая их взвешивание с потребительской точки зрения. Духовное познание связано со смыслом собственной жизни личности, когда человек задается вопросом о смысле собственного существования [46]. Вся история духовной культуры человечества есть такое вопрошание, такое очищение и выявление сути человеческого бытия в мире. Здесь духовность расходится с религиозным основанием и предстает, как субъективное осознание личностью своего бытия. В целях более детального рассмотрения влияния духовных ценностей на развитие личности нами использовались концепции понимания восточных духовных практик, которые включают в себя культурно-религиозные аспекты, но не являются религиозной ориентацией личности, в которых личности предлагается иной способ самоосуществления в бытие. В обращении к восточным практикам, которые сейчас востребованы в России, мы придерживались взгляда С. С. Хоружий, в том, что культурная и духовная традиция России осталась чуждой пластам духовного опыта, который существенно важен для личности. Избранные личностью способы реализации своей духовности через путь духовной практики предстают перед ним, как решение задачи по изменению своего бытия, в целях самореализации, самоосуществления из глубины самого себя. И когда он осуществляет духовную практику, он осуществляет это как свое сугубо личное, индивидуальное дело [47].

Актуальность нашей работы исходит из того факта, что в настоящее время в научных трудах по психологии мало внимания уделяется изучению феномена «духовность» в рамках духовных практик и его влияния на структуру личности в рамках психологического благополучия в период средней зрелости. Теоретическая важность исследования заключается в выявлении значимости занятий духовными практиками на способность личности организовывать внутреннюю духовную составляющую и влиянию этой духовной организации на особенность психологического благополучия

в период средней зрелости людей. Практическая значимость исследования может быть использована, как материал для дальнейшего изучения обозначенной актуальностью проблемы; в психотерапевтической практике, как обращение клиента к своим внутренним ресурсам через опыт духовности; в работе психолога консультанта, как релаксационные упражнения для гармонизации внутреннего состояния и как обучающие упражнения для умения справляться со стрессовыми ситуациями. Новизна данного исследования в изучении влияния духовных практик на психологическое благополучие в период средней зрелости людей.

Объект исследования: психологическое благополучие.

Предмет исследования: психологическое благополучие в период средней зрелости людей.

Цель исследования: выявление различий в показателях психологического благополучия в период средней зрелости между людьми, занимающимися духовными практиками и не занимающимися духовными практиками.

Задачи исследования:

1. изучить, проанализировать научную литературу по психологическому благополучию;
2. изучить, проанализировать научную литературу периода средней зрелости людей;
3. исследовать научно-методическую литературу по вопросам духовности;
4. определить методы исследования психологического благополучия в период средней зрелости людей, занимающихся духовными практиками;
5. опросить, изучить, проанализировать особенности психологического благополучия у людей среднего возраста;

б. обработать, проанализировать полученные результаты, вывод.

Гипотеза исследования: существуют значимые различия в показателях психологического благополучия в период средней зрелости между людьми, занимающимися духовными практиками и не занимающимися.

Методы исследования:

1. беседа, опрос, анализ, обобщение, систематизация, сравнение изученных данных;
2. использование методов опроса и диагностирование на выявление значимых различий на основании полученных данных по используемым методикам: шкала психологического благополучия К. Рифф, адаптированная Шевеленковой Т. Д., Фесенко П. П. (2005); тест (опросник) реализация потребностей в саморазвития Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. Н. Мануйлов; тест жизнестойкости, адаптированный Леонтьевым Д.А. из опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.
3. количественный и качественный анализ полученных данных в ходе исследования с помощью методов математической статистики (U-критерий Манна-Уитни).

Теоретико-методологической основой работы является проведенный анализ психологического благополучия с позиций представлений о позитивных аспектах функционирования личности, разработанных в различных концепциях: гуманистически ориентированные направления, основанные на изучение факторов, определяющих позитивное функционирование с позиции потенциальных возможностей, как субъективного отражения личностью своих возможностей (К. Рифф, А. Вотерман, Р. Райн, Э. Дисси); позитивное направление, направленное на исследование личности, как позитивного

потенциала, определяющего ее благополучие (Н. Брэдберн, Э. Динер); теории самодетерминации, предлагающей связь личного благополучия с базовыми потребностями А. Маслоу (Р. Райн, Э. Дисси); отечественные исследования в рамках категории «переживаний», как степень направленности личности на целостное, гармоничное функционирование, как субъективное отражение составляющих компонентов этого функционирования в индивидуальном бытии на данный момент времени (П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова); личностный подход, как модель личностных характеристик (В. Ковалев); субъектно-средовой в рамках суверенного психологического пространства жизнь личности, исходящей из своих потребностей и возможностей (О. С. Ширяева); анализ влияния объективных и субъективных факторов на психологическое благополучие личности (Д.А. Леонтьев и др.); анализ теорий, описывающих различные аспекты позитивного функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.Г. Юнга, Э. Эриксона, и др.). В целях исследования возрастных особенностей проведен анализ концептуальной проблемы модели роста А. Маслоу, Э. Эриксон, Д. Левинс и др. Для исследования понятий духовности и духовных практик: философские концепции Фуко, С. С. Хоружий, М. Хайдеггер); экзистенциальные концепции К. Ясперс.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

1.1. Анализ содержания и теоретические подходы к изучению психологического благополучия

Традиционно феномен психологическое благополучие рассматривался в границах дихотомии «болезнь-здоровье». Исследовались отклонения в поведенческом функционировании, трудностях развития. В зарубежной психологии, начиная с 60-х годов XX века, актуализировался иной ракурс исследования психологического благополучия, как принципа целостности в изучении личности, благополучного личностного способа существования в неповторимом жизненном опыте. Данный подход разрабатывался в рамках экзистенциальной и гуманистически ориентированной психологии. С выходом книги Н. Брэдберна «Структура психологического благополучия» закладывается иное теоретическое основание под понимание феномена «психологическое благополучие», оно отождествляется с субъективным ощущением счастья и удовлетворенностью жизнью. С появлением нового направления, позитивной психологии (1990 г.), которое сфокусировалось на исследовании личности, как позитивного потенциала, ресурса, определяющего благополучное ее функционирование. Обозначилась потребность в ином видении психологического благополучия, рассматривающее данный феномен, как степень удовлетворенности человеком собой и собственной жизнью. Основная идея этого направления включила в свое поле рассмотрение закономерностей оптимальной, успешной жизнедеятельности личности [3],[4]. Некоторые зарубежные авторы [5], изучавшие данный феномен «психологическое благополучие», придерживались позиции, что оно могло бы стать обобщающим понятием в исследованиях целостной, гармонично развитой личности, а понятие «психологическое неблагополучие» – промежуточным фактором в дихотомии «здоровье – болезнь». На данный момент, так и не определен до

конца конструируется данное понятие, нет единства в понимании его структурирующих компонентов[6].

Работы Э. Динера[7], в которых он вводит такое понятие, как «субъективное благополучие», вносят важный вклад в проблему понимания структуры психологического благополучия. Введенное им понятие близко к толкованию предложенного Н. Бредберном, так субъективное благополучие, по его мнению, состоит из трех основных компонентов, формирующих единый показатель субъективности благополучия: удовлетворение, неприятные эмоции, приятные эмоции. Суть данного конструкта состоит в интеллектуальной оценке личностью удовлетворенности разными сторонами своей жизни и эмоциональном самопринятии. Э. Динер отмечает, что в его теории важно, как и почему люди оценивают свою жизнь. Он также акцентирует в своем исследовании важность научения отличать не просто различные клинические состояния, но и находить различия в уровнях личностного благополучия. Несмотря на схожесть трактовок понятия Н. Бредберна и Э. Динера, последний вносит особый компонент в структуру понимания психологического благополучия, субъективность, ссылаясь на работы К. Риффа. В настоящий момент зарубежные авторы, в понимании этого феномена, соотносятся с двумя подходами: гедонистическому и эвдемонистическому. К гедонистическим теориям относятся те, что для трактовки данного термина используют дихотомию «удовлетворенность-неудовлетворенность», а к эвдемонистическим - понимание, что главный аспект в структуре этого термина, личностный рост. Так же актуализировался ряд концепций, объединяющих оба подхода. По нашему мнению, наиболее актуальной является шестикомпонентная теория К. Риффа, в которой основными факторами, определяющими функционирование с позиции потенциальных возможностей, как субъективное отражение личностью своих возможностей. Конструкт модели, определяющий это понятие, объединяет такие параметры, как позитивное отношение к окружающим (принятие другого, эмпатийное и гибкое взаимодействие);

самопринятие(удовлетворенность собой и своей жизнью, целостное восприятия себя), автономия (независимость суждений, способность противостоять социальному давлению); личностный рост (саморазвитие, открытость новому); компетентность в управлении средой (умение преодолевать трудности); жизненные цели (осмысленность жизни по временной оси). Модель К. Рифф, по своей сути, объединяет различные теории в психологии: самоуважение, самопринятие А. Маслоу, К.Роджерса, Г. Олпорта; концепцию индивидуации К.Г. Юнга; принятие собственного прошлого, описанное Э. Эриксоном. Это послужило основанием для создания оригинального метода психотерапии и шкал опросника, получившего широкое распространение[6]. Теория самодетерминации Р. Райана и Э. Диси[9], в которой предполагается связь личностного благополучия с базовыми потребностями по А. Маслоу: потребность в автономии, как поведение в целостной структуре внутренних ценностей и желаний личности; компетентность, как решение задач оптимального уровня сложности, выдвигаемой жизнью; связь с другими, стремление к близости. Удовлетворение этих потребностей напрямую связывается с социальной ситуацией: если она способствует их удовлетворению, то повышается уровень удовлетворенности, в противном случае уровень снижается[9].

Одним из первых к теоретическому осмыслению понятия благополучия обращается Л.В. Куликов, рассматривая конструкты психологического благополучия через понятия счастья, удовлетворенности, эмоционального комфорта, собственно благополучия, отдавая предпочтение благополучию как наиболее ясно определенному и имеющему объективные показатели. Для автора важно взглянуть на благополучие с учетом не только внешних категорий (доход, социальное положение и т.д.), но и их преломления через внутренние факторы переживания, обусловленного особенностями отношений личности к себе, окружающему миру [50, с. 480]. Более важной оценкой благополучия является субъективное осмысление. Ценным в его взгляде на проблему благополучия является рассмотрение его через

слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия [50, с. 480]. Л.В. Куликов предложил рассматривать с двух позиций психологическое благополучие, как обширный субъективный феномен, исследуемый социологией, экономическими науками и др.; как субъективного благополучия через все связанные с ним характеристики эмоциональной сферы личности [50, с. 482]. О.А. Идобаева в своем исследовании предлагает модель, включающую уровни психического здоровья личности: личностно-смысловой, индивидуально психологический, психофизиологический; новообразования, ведущая деятельность, индивидуально-типологические особенности, эмоциональное состояние, механизмы защит. Она рассматривает влияние социальной ситуации на развитие, обуславливающее эмоциональное благополучие, либо эмоциональный дисбаланс. Таким образом, для нее эмоциональное благополучие является ключевым моментом в позитивном направлении развития личности. Рассматривая личность в «направлении развития», учитывая каждый обозначенный уровень, автор предлагает рассматривать компоненты развития как возможный стимул или барьер в развитии. В случае позитивного развития мы сталкиваемся с благополучной (самоактуализирующейся) личностью. В случае барьеров развития мы сталкиваемся с личностью неблагополучной (невротической, дезадаптивной и т.д.). Значимые исследования в этом вопросе предприняты П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой [4]. В рамках их работ, понятие структуры этого феномена рассматривается, как степень направленности личности на целостное, гармоничное функционирование, как субъективное отражение составляющих компонентов этого функционирования в индивидуальном бытии в данный момент времени, чем отличается от тех моделей феномена, в которых оно протекает по временной оси, предполагая осмысление прошлого, настоящего, будущего. П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова [4] вводят понятие уровня психологического благополучия, обозначая низким преобладание ощущения неудовлетворенностью собственной жизнью,

быть несчастливым. Высокий и нормативный уровень характеризуется преобладанием ощущения удовлетворенностью своей жизнью, быть счастливым. Предложенный авторами аспект измерения уровня является удобным инструментарием для сравнительного анализа и как общего ориентира, определенного ими, как «интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и своей жизнью [4, с.103]. П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова [4] расширяют сам феномен степенью выраженности, определив неповторимость структуры у каждой личности. Авторы подчеркивают, что по своему смыслу и содержанию психологическое благополучие соотносится с экзистенциальным переживанием отношения человека к собственной жизни, обладая такой характеристикой, как целостность. [6, с. 95]. Другие отечественные авторы в своих воззрениях на структуру этого феномена выделяют такие особенности: устойчивое свойство с преобладанием положительных эмоций, присутствие тесных взаимоотношений, субъектная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни, успешная самомотивация (С. А. Водяха) [10]; результат саморегуляции личности, восприятие жизни по Н. А. Батуриной [11].

Обобщая вышеизложенный материал, можно сказать об основных аспектах понимания психологического благополучия: целостность, гармоничность личностных структур, наличие ясных целей, успешности для их достижения, удовлетворенности межличностными отношениями, преобладанием положительных эмоций.

Анализ теоретических подходов к определению составляющих компонентов психологического благополучия в отечественной и зарубежной психологии приводит к тому, что актуализируется тематических компонентов этого феномена, возникают также сопутствующие вопросы, что исследуется: уровень, достигнутого благополучия в данный момент, или

степень достигнутого по временной шкале, степень направленности на удовлетворенность, или на формирование этого состояния, каков психологически благополучный человек?

Как отмечалось выше понятие психологическое благополучие исследовалось в рамках различных направлений и подходов в психологии. Нами кратко проведён анализ структурности феномена в рамках гедонистической и эвдемонистической теории. Можно добавить, что эвдемонистический подход исходит из гуманистической психологии, в которой психологическое благополучие связано со свободой воли, свободой выбора. К этому подходу относятся концепции, описанные нами выше К. Рифф, А. Вотермена, Р. Райна и Э. Дисси[12].

В отечественной психологии теоретические подходы существенно отличаются от зарубежных авторов. В системе объективного подхода, феномен рассматривается, как трехуровневая система, где психологическое, психосоматическое, соматическое, как сознательные и бессознательные ресурсные установки, выстраивающиеся в определенной иерархической последовательности, в разные уровни благополучного функционирования личности (А. В. Воронина)[5]. Автор считает, что каждый последующий уровень формируется в процессе развития и воспитания и даёт человеку новое видение самого себя, мира, себя в мире, обретаются новые возможности для реализации замыслов, активности, большую степень свободы в выборе путей адекватного реагирования[5, с.143]. Т.е. в рамках этого подхода рассматривается способность психики к устойчивости возникновения паталогической симптоматики. С точки зрения психотерапии, данный феномен рассматривается с двух ракурсов: горизонтальная организация, представленная в виде пяти основных проблемных зон у клиента: здоровье; работа; взаимоотношения; любовь, секс, деньги; вертикальная организация, как досоциальный этап, где объектом выступает успешная социализация, а предметом – индивидуальность человека; социальный этап, в котором объект – получение и сохранение персональной,

социально одобряемой модели благополучия, а предметом выступает личность; надсоциальный этап, где объектом является обретение целостного бытия, а предметом – духовная сущность индивида, в религиозной ее трактовке» (С. В. Ковалев) [13, с. 26]. К личностному подходу относится модель личностных характеристик: осмысленность жизни [11], толерантность, ценностные ориентиры, стратегия поведения [14]. Субъектно-средовой подход акцентируется в рамках суверенного психологического пространства [15], личность живет в данном субъективно психологическом пространстве, исходя из своих потребностей и возможностей. О.С. Ширяева [16] определяет пять компонентов, связующих психологическое благополучие со средой жизнедеятельности: аффективный, как субъективное ощущение удовлетворенности жизнью, метапотребностный, как наличие целей, мировоззренческий, как степень удовлетворенностью самореализацией -интрарефлексивный и интеррефлексивный, как спонтанность, гармонизация и целостность личности.

Анализ определений психологического благополучия с точки зрения отношения к базисной психологической категории, раскрывает те же трудности, что и в подходах структурным составляющим этого феномена. Существуют несколько подходов в понимании психологического благополучия, как категории «отношения» к себе и к своей жизни или отражение этого отношения: К. Рифф [17], Н. Бредберн [18], Т. Сейферт [16], Р. М. Шамянов [19]; в рамках категории «переживание»: Л.В. Куликов [20], П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова [4], А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров [21]; в рамках личностного качества, свойства, целостной личностной характеристика [22].

В рамках категории переживания негативного опыта выявляется влияние переживания психотравмирующих и кризисных событий на психологическое благополучие личности (Л.В. Миллер, 2014 [51]; Н.В. Тарабрина и др., 2012 [52]; Л.А. Пергаменщик, Н.Г. Новак, 2015 [53]), связи копинг-стратегий и одиночества с субъективным благополучием (Е.П. Процукович, 2011 [54];

Е.Н. Осин, З.С. Перова, 2012 [55]). Данные этих исследований тесно связаны с пониманием благополучия не только как непосредственного уровня удовлетворенности жизнью и ощущения счастья, но и как уровня приобретенного опыта и ресурсов (компетентности): даже негативный и травматический опыт, будучи переработан и осмыслен, способствует повышению благополучия в будущем.

Таким образом, для нас обозначилось наиболее объемное соотнесение психологического благополучия с категорией «переживание», в которой выделяются: единство личностных и средовых моментов; эмоциональное отношение человека к тому или иному моменту действительности; субъективность этого отношения; переживания как фактор психологического благополучия [23].

Проведенный анализ подходов в изучении психологического благополучия определил, что природу и факторы этого феномена можно рассматривать с нескольких точек зрения: объективной (психология здоровья), субъективной и психологической (личностный подход), психотерапевтической (психодинамический подход), пространственно-средовой. Поскольку наше исследование предполагает изучение уровня психологического благополучия личности в период средней зрелости людей, мы провели свое исследование в рамках модели К. Рифф.

Таким образом, в данной работе в целях дальнейшего исследования выдвинутой гипотезы, нами определена наиболее подходящая структурная модель психологического благополучия, как степени направленности человека на гармоничное, целостное функционирование, учитывая такие категории, как личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цель в жизни, позитивные отношения с окружающими, а также уровень воплощения субъективной направленности, выраженной в удовлетворенности собой и собственной жизнью (модель К.Рифф).

1.2. Психологическое благополучие в период средней зрелости людей в концепции духовности

1.2.1. Особенность психологического благополучия в период средней зрелости

Основная идея, которой мы придерживаемся, в понимании психологического благополучия, содержит вывод, что нет универсальной структуры этого феномена, а существует лишь возможность изучения факторов, влияющих на ее уровень, степень. В целях исследования нашей гипотезы, нами проведен анализ возрастных особенностей, как один из факторов, влияющих на психологическое благополучие. Более детально нами рассматривался период средней зрелости людей, основные характеристики в различных психологических теориях, подходах, особенности периода, соотношение с темой исследования.

«Зрелость» рассматривается нами, как характеристика основного возрастного этапа в развитии человека. Так, в начале 60-х годов двадцатого столетия, она используется как синоним понятия «средний возраст», «взрослость». В периодизации Дж. Биррена классифицируется, как ранняя зрелость - 17-25 лет; зрелость - 25-50 лет; поздняя зрелость - 50-75 лет; в теории Д. Б. Бромлей под зрелостью понимается взрослость, соотносится с четвертым циклом развития человека, распадается на раннюю взрослость (21-25 лет), среднюю взрослость (25-40 лет), позднюю взрослость (40-55 лет). Б. Г. Ананьев предлагал классификацию возрастов по психофизиологическим характеристикам развития, в его классификации понятие «средний возраст» тождественно понятиям «зрелость» и «взрослость», соотносится с ранней взрослостью (18–25 лет), средней взрослостью (26–46 лет) и поздней взрослостью (47–60 лет). У Г. Крайг имеются те же периоды, но с иными возрастными границами (21-40, 41-60 и 60-65 лет до смерти). В стадиях развития личности по Э. Эриксону стадия средней зрелости приходится на

период от 40 до 60 лет. Все авторы сходятся на различие зрелости ранней и поздней, единого мнения в вопросе рамок периодизации среднего возраста не существует[24]. В нашем исследовании мы придерживаемся рамок среднего возраста от 35 до 50, в среднем наша выборка относится к периодизации по Э. Эриксону.

Период средней зрелости личностных характеристик характеризуется вершиной в развитии личности, устойчивостью направленности: либо на получение удовольствия от жизни (гедонистическая), либо на получение выгоды от жизненных ситуаций (эгоистическая), либо на жизнь по законам морали (духовно-нравственная). Профессиональная деятельность является ведущей, новообразования акцентируют на достижение успеха в профессиональной деятельности, личной зрелости. Этот период характеризуется, как промежуточный этап развития, с одной стороны обособляет от молодых людей, а с другой от тех, кто уже перешел рубеж своей трудовой деятельности выходом на пенсию. Человек приходит к осознанию, что его жизненный опыт пополнился за счет выбранного им социального статуса, семейного положения, личностной свободы и в достаточной мере не реализован. Период средней зрелости - это переоценка притязаний, желание повлиять на будущее, стать творческой личностью, профессионалом, сменить цели развития, профорIENTATION, с другой стороны, это период сомнений относительно продолжения выбранного пути, страх снижения работоспособности, увеличивающий потребность в новых ценностях. Человек в своей направленности оказывается амбивалентен, разрывается между действительностью и желаниями, осознает, что от выбора стратегии его дальнейшего развития или стагнации, зависит его дальнейшая жизнь. Этому возрасту характерен кризис середины жизни, переживаемый людьми в возрасте 40-45 лет. Суть кризиса выявляется в конфликте между мечтами, целями молодости и действительными, достигнутыми результатами. Оценка достигнутого часто оказывается негативной и окрашенной отрицательными эмоциями, так возникает большая пропасть

между обозначенными в молодости нереальными целями и действительностью. То, как человек переживает этот возрастной кризис, во многом определяет не только дальнейшее личностное развитие, особенности эмоциональной сферы, но и степень психологического благополучия. Большинство людей в среднем возрасте начинают полагаться не на "мышцы", а на "мозги", находят новые преимущества в знании, накопленном жизненном опыте; приобретают мудрость. Успешное разрешение кризиса среднего возраста изменяет направленность личности, цели корректируются на более реалистичные, с осознанием ограниченности жизни. Семья приобретает весомое значение, собственное я лишается своего исключительного положения. В средней зрелости главным становится желание повлиять на следующее поколение через собственных детей или путем личного вклада в успехи общества, что определяет желание человека быть продуктивным, нужным окружающим людям, делает его счастливым. Жизненная неудача на этой стадии может способствовать изоляции и поглощенности только самим собой, уходом в депрессивные состояния.

Исследования психологического благополучия в период средней зрелости раскрывают важные моменты возрастного влияния: действующие компенсаторные механизмы при адаптации к изменяющимся жизненным требованиям и условиям, повышение смыслового обогащения возможностей, что в свою очередь изменяет степень удовлетворенностью жизни. Так, в исследованиях американскими учеными пожилого возраста, выявлено улучшение регуляции эмоциональной сферы, удовлетворенность межличностными связями. В проводимом лонгитюдном исследовании, американскими исследователями Ф. Крамер и К. Джонс было выявлено, что уровень психологического благополучия возрастал на протяжении всей взрослой жизни у 62 % респондентов, снижался – у 32%, оставался стабильным – 6%, что говорит о вовлеченности в жизненные события большей части респондентов и влиянии этой вовлеченности на

удовлетворенность жизнью[26]. В исследованиях отечественных психологов выявлено возрастное снижение зависимости от социально-обусловленных факторов, что так же влияет на степень удовлетворенностью жизнью [27], хотя свои исследования Ю. Б. Дубовик проводила на выборке возрастной категории старше 55 лет, нами выдвинуто предположение, что эти данные так же можно применить к периоду средней зрелости, так как по возрастной периодизации они укладываются в обозначаемый возраст взрослости. Изменения в структурных особенностях степени психологического благополучия по возрастным особенностям так же обозначены в других исследованиях. Так, социальная компетентность и автономность, с возрастом увеличиваются, особенно при переходе к среднему возрасту, а личностный рост, осмысленность жизни и цели с возрастом снижаются [6]. О.А. Идобаева[30] отмечает, что специфика психологического благополучия, присущая каждому возрасту, определяется, во-первых, достаточно или недостаточно развитыми психологическими новообразованиями, соответствующими возрасту и характерной для данного возраста ведущей деятельностью; во-вторых, специфичной для каждого возраста социальной ситуацией развития, индивидуально-психологическими особенностями, эмоциональным состоянием и механизмами психологической защиты. В своих влияния кризиса середины жизни у государственных служащих на их благополучие, Д.М. Зиновьева выделяет переходную группу (30 - 40 лет), характеризующуюся желанием социально реализоваться и страхом из-за возможности не реализоваться, быть несостоятельным, отсутствием возможностей и сожалением об ошибках прошлого, и кризисную (41 - 50 лет), характеризующуюся основным фактором неблагополучия как у мужчин -страхом смерти и одиночества. В зрелом возрасте психологическое благополучие связывается ссамоактуализацией и насыщением потребностей, быстротой реакции на ситуативные изменения, активностью в реализации своих целей, ценностей, убеждений. Большинство исследователей сходятся в том, что важным показателем удовлетворенности и личностного

благополучия является характер межличностных отношений, в период средней зрелости это актуально, как было отмечено выше. Л.В. Куликов [31], изучая структурные компоненты удовлетворенностью жизнью, отмечает важные причины эмоционального неблагополучия: внутриличностный конфликт и перегруженность делами; социально-бытовые проблемы и незащищенность влияют на эмоциональное состояние значительно меньше. При этом стрессорами являются чувство одиночества, а более удовлетворенными своей жизнью оказались люди, довольные своими семейными отношениями. Автор объясняет значимость межличностных взаимоотношений в уровне благополучия тем, что они являются социально-ресурсными в трудных жизненных обстоятельствах, в ситуациях преодоления, что значимо в период средней зрелости, для преодоления кризиса.

Таким образом, в рамках возрастной психологии, период зрелости характеризуется обогащением Я-концепции, мотивационной сферы личности, т.е. зрелая личность самостоятельно управляет своим развитием и своей жизнью. Основная особенность данного периода признание своей ограниченности в рамках проживаемой жизни, в выстраивании адекватных притязаний на основе прожитого и проживание данного периода на основе целостности и удовлетворенности, что соотносится с психологическим благополучием. Как подчеркивают Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко, понятие «психологическое благополучие» соотносится прежде всего с экзистенциальным переживанием человека собственной жизни, обладает такой характеристикой, как целостность, базируется на интегральной оценке собственного бытия. Актуальность поиска оснований для позитивного функционирования личности в период средней зрелости заключена в решении возрастных задач, так как их вытеснение приводит к стагнации в развитии личности, ее неудовлетворенности результатами своей жизни и собой. С указанным пониманием сложностей возраста, перекликается подход к изучению психологии адаптирующейся личности С.Т. Посоховой, в котором

обозначен основной момент, что поиск надежного фундамента для совершенствования уже сложившихся отношений человека с миром заключен в обращение к духовному опыту общества и к духовности конкретного человека[45]. И в этом моменте мы выходим на понимание психологического благополучия в рамках духовности и духовных практик.

1.2.2. Психологическое благополучие в концепции понятий «духовность», «духовная практика»

Существуют различные оценки понятия «духовность», которые различаются разными конструктами этой категории.

Феномен «духовность» входит в понятие философии, а затем психологии через религиозность. Так в философии феномен духовного и веры есть лишь тогда, когда наличествует его носитель - духовная личность, т.е. сама личность предполагает духовность. Сделать живым духовное может только личность через раскодирование культуры, т.е. экзистенциально наполнить свое бытие в культуре. Без личного наполнения экзистенцией, нет трансцендирования, которое бы захватывало бытие человека и загружало его личностным смыслом. Как пишет К. Ясперс, духовное самопознание возможно лишь в такой захваченности человека, трансцендировании в экзистенциальной напряженности, при котором раскрываются личностные смыслы. Духовное является через творчество, вне творчества нет духовного, лишь благодаря ему философия, религия, любовь и совесть обретают духовный смысл и развитие. Высшим видом творчества является самопознание, самосозидание человеком самого себя, только этот процесс определяется как собственно духовное, как действительно творческое. Духовное познание связано со смыслом собственной жизни личности, когда человек задается вопросом о смысле собственного существования[46]. Вся история духовной культуры человечества есть такое вопрошание, такое очищение и выявление сути человеческого бытия в мире.

В. Франкл, вводя это понятие в психологию, подразумевает под ним третью надстройку, духовный уровень в котором человек связывается ориентацией на смыслы, именно, в этом измерении для него актуализируются проблемы свободы, изоляции, смысла, одиночества и других категорий, определяющих экзистенцию бытия личности [32], в большей степени исходя из философского понятия. Гуманистический подход, не сводя личность к тому, что она простая совокупность психических и физиологических функций, выделяет ее, как уникальное «Я», как целостность: единство телесного, душевного и духовного опыта. Дж. Беннет [33] под духовностью понимает стремление человека к совершенствованию того качества, которое превращает долг во «внутреннее дело». В. И. Слободчикова, соотносит духовность с родом человеческого способа жизни. Дух есть то, что связывает субъекта психической деятельности со всем человеческим родом во всем горизонте культурного и исторического бытия. Она также видит выход на смысл через духовные составляющие, определенные ей, как любовь, волю к совершенству во всех сферах жизни. В. В. Знаков, в размышлениях о духовном, останавливается на активности субъекта, как результате его приобщения к общечеловеческим ценностям, духовной культуре. Активность направлена на восуществление идеи, формирование значений, определяющих духовный опыт человечества. В психологии, при рассмотрении понятия «духовность», наиболее распространенным является подход, где духовность предстает в утверждении высших нравственных ценностей, в контексте личностных ценностей и жизненных приоритетов, оценка предметов, поступков или событий происходит с позиции духовных ценностей, исключая их взвешивание с потребительской точки зрения. А. Маслоу приводит духовность к познавательной, нравственной и эстетической составляющей, оценивая действительность под углом соотношения истинности и ложности, блага и вреда, прекрасного и безобразного. Духовные ценности в его понимании принципиально не сопоставляются между собой, не иерархичны по

отношению друг к другу, предполагая возможность свободного выбора, приоритета одной из них без обязательного отрицания или противопоставления других, основополагающим является альтернативность [34]. Т. А. Флоренской описывает человека как существо, обладающего не только «Я», актуализированном в повседневном самосознании и объективных обстоятельствах, но и потенциальным духовным «Я», которое не подчинено давлению социальных требований и которое, будучи вытеснено из сознания человека, обнаруживает свое существование в голосе совести. Внутренний диалог наличного и духовного «Я», послушание духовному, позволяет человеку выйти на свободу воли и преодолеть рамки причинно-следственной связи [35]. Д. А. Леонтьев предлагает рассматривать духовность через высший уровень человеческой саморегуляции, присущий зрелой личности. Он отмечает, что наличие приоритета духовных ценностей в системе личностных ориентиров еще не предполагает духовности. Духовность возникает от следования и соответствия с этими ценностями в самых сложных обстоятельствах. Поэтому, помимо смысловой сферы, исследуется личностный потенциал, как «интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров, сохраняя стабильность деятельности и смысловых конструктов на фоне давящих внешних условий» [36]. Д. А. Леонтьев в понятие духовности относит поведение, исходящее из ценностных ориентиров. Духовный человек ориентируется на общечеловеческие ценности, т. е. духовность выступает как один из базовых «экзистенциалов» зрелой личности наряду со свободой и ответственностью. Духовность личности рассматривается, как основополагающий фактор возможности осуществления личностью реализации себя, своих способностей и потенций в различных формах социальной активности. Истоки духовности в факте социальной сущности человека, в противопоставлении и единстве общественного и личного интересов. Н. В.

Марьясова рассматривает духовность как принцип саморазвития и самореализации человека, взращенный из высших ценностных ориентиров личности. Проявление духовности личности выражается в личностной самореализации: самоактуализации (способности проявления своих ценностных устремлений, притязаний) и самоутверждении. Самореализующаяся личность, осмысляющая свой жизненный опыт и имеющая различные уровни смысловой сферы, обладает стержнем и тенденцией к духовному развитию. Самореализующаяся личность способна трансцендировать смысловую регуляцию, выходя на более высокий уровень отношений с миром [37]. Большинство исследователей соглашается, что обеспечение гармоничных отношений людей в социуме, есть высшая функция духовного. Важность психологического аспекта духовности заключается в сочетании универсального, общечеловеческого с творчески индивидуальным, которое свидетельствует о присущей каждому человеку целостности. Духовные аспекты развития человека влияют на удовлетворенность его жизнью, т.е. психологическое благополучие. Духовное здоровье человека важный феномен социального благополучия и непосредственно влияет на его общий уровень психологического благополучия. Одним из направлений поиска истока духовности есть анализ взаимодействия вершин самосознания субъекта и глубинных слоев его психики (личностного бессознательного и архетипов коллективного бессознательного)[42]. Неудивительно, что в качестве одного из эмпирических методов постижения духовности предлагается диалог человека с сокровенными глубинами своей души, устремляющий его к добру, совершенствованию и способствующий тому, чтобы в земной бытие услышать голос вечности [20]. И здесь мы выходим на такой структурный компонент духовности, как восуществление духовного в бытийный план личности посредством духовных практик, сутью которых является, именно, поддержание этого диалога со своей внутренней глубиной. Целенаправленная трансформация себя через собственный

глубинный опыт постижения духовности относится к философскому понятию «практика себя» или «забота о себе». Фуко дает характеристику «заботы о себе» как некоего жала, которое должно войти в человеческое тело, тем самым «зудить», не давая покоя. С. Хоружий, вслед за М. Фуко, относит к «практикам себя», действия, которые человек производит над самим собой, беря на себя ответственность и заботу о себе, тем самым изменяясь и преображаясь в действии[47]. Истина является сутью, основанием духовных практик, являясь преображающей частью субъекта и исходящей от него. Путь духовной практики избирается человеком как решение личной задачи по своему бытию в целях самореализации, самоосуществления из глубины самого себя. Погружаясь в свой индивидуальный опыт личности необходимы ориентиры, азимуты к продвижению к инобытию. И этим ориентиром на пути продвижения личности является традиция, заложенная в духовные практики. Духовная практика с необходимостью нуждается в духовной традиции, чтобы получить от нее указания. Духовная практика к себе требует и рядом с собой предполагает некое общее поле, в которое она погружена. Это некоторое сообщество, существующее в истории и вырабатывающее на протяжении не одного поколения духовные ориентиры в духовных практиках. Способ организации и выстраивания опыта практики. Духовная практика предполагает традиции. Вслед за С.Хоружим, Е. В. Максимова под духовной практикой понимает реализацию устремленности человека к инобытию, выраженную в духовном измерении изменения человеческого бытия [48]. Для нас, в рамках исследования понятия духовная практика, более близко определение «духовного» М.Фуко, под «духовностью» он понимает те поиски, практику и опыт, посредством которых субъект производит в себе самом изменения, необходимые для того, чтобы получить доступ к истине [48]. Неприемлемость занятий духовными практиками у большинства людей связана с невозможностью внести нечто неоощуемое, иное в переполненное от социальных ожиданий поле. Стратегия духовной практики имеет

открытый исход, она непредопределяема. Цель духовных практик состоит в активной направленности на расширение границ бытия, в силу чего человеческая жизнь открывается иной трансцендентной реальности, обретая значимость в открывшейся трансценденции[46]. Духовная практика подразумевает установку на бесконечность преобразования человека, как значимого отказа мыслить себя с эгоцентрической позиции. Путем практики человек осуществляет выстраивание своей жизни со значимой областью духовного, не ориентируется на оперирование объектами. Духовная практика не выстраивается, как случайное состояние, предполагает управляемый осознанный процесс. Духовный рост связан с возможностью управлять состояниями сознания при помощи контролирования психических процессов. Все устойчивые традиции духовных практик подразумевают знание о том, как именно изменение на психическом уровне связано с сознанием и какие оно будет иметь для него последствия. Суть духовной практики, выход за пределы социального мира в трансцендентную реальность, которая добавляет в личностные структуры размерность полноты и целостности. Если для социального полнота бытия может существовать только в виде регулятивной идеи, то для духовной практики она представляет собой подлинную реальность. Если онтологическая трансформация «себя» в мире культуры может быть для человека только метафорой, то в измерениях духовного она необходимость, осуществление которой выводит за границы жизни и человеческого. В духовной практике у человека нет конкретного проекта себя, он стремится выйти за свои границы к встрече с живым абсолютным. В связи с этим сам человек становится способом, фундаментом духовного восхождения. Творчество, нравственность и даже святость включены в духовный процесс как его атрибуты. К примеру, в православии святость как нравственный идеал не является духовной целью, но степенью приближения к Богу. Основной сутью, отличающей духовную практику, является признание трансценденции исходным принципом целостного бытия. Так через это признание мы

выходим на исследуемое в нашей работе понятие психологического благополучия, как гармоничного, целостного бытия в мире.

В психологии признается существование большого числа состояний сознания, но до сих нет единого мнения в описании и сравнении этих состояний. В отличие от большинства методов психотерапии, работающих с симптомами, духовные практики напрямую работают с самой природой человека: сознанием, духовностью, присутствием, помогая через внутреннюю глубину прийти к себе. Цель духовных практик совпадает с целью психотерапии в концепции целостности [41]. Еще К. Г. Юнг отмечал, что в психологическом смысле современная религия пуста, религиозные институты исчерпали свою способность обращать современного человека к истокам духовного. В ней нет конструктивной духовности необходимой человеку, который встает на путь индивидуализации. В каждой большой религии много времени и места занимает ритуальная часть, через которую нередко трудно пробиться к сути вероучения [42]. В современных направлениях психотерапии происходит подобное: уделяется много внимания методам, техническим вопросам, утрачивается понимание цели психотерапии как восстановления целостности личности.

В нашем исследовании под духовными практиками мы понимаем философию духовной позитивной жизни на практике: кюдо (медитативная практика, которая учит сосредотачиваться, система духовного самосовершенствования, где цель – самопознание, достигающаяся той последовательностью действий, которая именуется «выстрел из лука»), айкидо (в основе принцип объединения души и тела, единства человека со вселенной, стать единым целым с единой силой жизни, посредством выполнения техник), йога (система упражнений, методов и приемов, цель которых не только управлять психическими и физиологическими процессами организма, но и восходить к особому духовному состоянию).

Все вышеперечисленные нами духовные практики исходят в своих корнях из традиционных культур Востока, ориентирующих человека на проживание

своей жизни в духовном измерении (душевное здоровье, как гармония с самим собой). Восточные практики основываются на сверхличном расширении с учетом расширения самостных границ. В восточных философских концепциях человеческая жизнь рассматривается в сверхличном единстве, частью которого он стремится быть. Более глубокое понимание основных духовных практик восточных культур как дзен-буддизм, йога, айкидо позволяет выстроить целостную картину духовности в восточных культурах. Так, с позиции дзен - буддизма существуют четыре истины: страдание неизбежно; неудовлетворенность, как результат стремления или желания (люди не принимают этот мир как есть, поэтому возникает неустойчивое состояние ума); устранение желаний всегда приводит к исчезновению страданий; средний путь без желаний и страданий, как умеренность. Дзен-буддизм как усилия человека, направленные на умеренность без страданий, ибо его страдания из-за жадности, ненависти, обмана. Данная практика структурирует жизнь человека в виде прохождения уровней в которых происходит личностный рост до стадии, когда человек обретает свободу в следовании без внешних требований и ограничений. Йога в переводе с санскрита, означает связь, единение. Одна из 6 ортодоксальных систем индуистской философии, практическое применение системы санкхья, обозначающей реальный причинно-следственный поток. Основывается на системе психического (упражнения в сдержанном поведении, соблюдение обетов), физического (умение направлять энергию на определенные участки тела, ритмикой дыхания) дыхательного (ритмика дыхания) овладения человеком самим собой с целью высвобождения духа для единения с Абсолютом. Последние три высшие психические ступени предусматривают: собранность, удержание мысли и состояние размышления. Йога раджа (царственная йога) основывается на максимальном самоуглублении (смерть есть «великое самоуглубление»). Карма-йога придает человеку стремление к полному отказу от плодов деятельности. Йога - сутра указывает человеку на пять препятствий росту его личности: невежество, эгоизм, желание,

отвращение и страх. Айкидо, создано Морихэем Уэсибой, в его учении сочетаются: боевое искусство, философия и религиозные убеждения. В переводе оно обозначает «путь слияния с жизненной энергией» или «путь гармонизации духа». Сутью этой практики является способность человека защитить себя и нападающего от травм. Техники айкидо акцентируются на слиянии с атакой противника, перенаправление энергии атакующего на защиту и болевой захват противника. На сегодняшний день, айкидо популярное боевое искусство, встречаются разные его стили с широким диапазоном толкования техник и смещением акцента к разным его областям. Так, в отечественной психологии появилось целое практическое направление, психологическое айкидо, используемое в своей основе принципы этой практики. Создатели этой концепции перевели техническое исполнение приемов на татами в психологическую плоскость, для научения людей не вовлекаться в конфликтные межличностные ситуации. Однако все стили и направления объединяются основными принципами, сформулированными Уэсибой и включающие: сосредоточение, гармонизацию внутренней энергии, развитие силы, объединяющей все тело, равновесие, заботу о нападающем. Все эти принципы можно расположить на одной оси с такими конструктами, как жизнестойкость, психологическое благополучие. Практикующий айкидо в своем развитии оттачивает способность гармонизации внутреннего состояния.

Все вышеперечисленные нами духовные практики ориентируют личность на духовный рост, восстанавливают целостность, формируют идеалы. Возможно, именно поэтому, возникает стремление ими заниматься, человек ищет пути для реализации духовной потенции, «религиозного инстинкта» [42]. Духовные практики уточняют систему координат личности по отношению к себе и к миру, тем самым влияя на удовлетворенность жизнью, выступают предпосылкой личностной свободы и автономии.

Таким образом, подводя итоги вышесказанному, мы можем обратиться к понятию духовное благополучие, которое возможно расширит понимание

структурных компонентов психологического благополучия личности, так как по основным характеристикам они совпадают. Так в своем исследовании феномена благополучия Е.П. Агапов характеризует данный феномен через ощущение личностью своей причастности к культуре и богатствам общества, в котором он проживает[56]. Духовное благополучие предполагает использование личностью в своей повседневной жизни духовно-нравственных ориентиров культуры. В его понимании духовно благополучный человек является творческой, цельной личностью, которая справляется с жизненными трудностями, плодотворно взаимодействует с другими на благо обществу, что в свою очередь также характеризует психологически благополучного человека. Человек, занимающийся духовными практиками, как духовно благополучный, т.е. реализующий себя через духовную организацию, собирающий себя в целостность, выходящий в своем поиске в надличностное поле, ориентирующийся в своем развитии на позитивное гармоничное функционирование, также соотносится с психологически благополучной личностью. Автор рассматривает внутреннее духовное благополучие, как полезность действий человека, от которых он переживает успех, ощущает себя счастливым, а внешнее духовное благополучие, когда получает оценку от окружающих, ощущая в себе гордость. Однако в нашем понимании, на основании вышеизложенного исследования, внутренняя духовное благополучие личности связано со способностью организовывать свою духовность, осознавать себя в духовных ценностях, как субъекта, влияющего через себя на эти ценности, соответственно, внешнее духовное благополучие как взаимодействие с бытием через внутренние духовные ориентиры, как причастность и единение с миром, как активность субъектного духовного через практическую работу, взаимодействие. Оба аспекта духовного благополучия как внутренний, так и внешний взаимосвязаны, но внешний всегда вторичен по отношению внутреннего, т.е. духовно благополучным человек становится лишь тогда, когда определяется в своей глубине с духовными ценностями, внося их в

свою структуру.

1.3. Выводы по главе

Проведенное нами исследование понятия феномена психологического благополучия в научной литературе показало, что до сих пор не выявлена основная суть, составляющая понятие, оно рассматривается либо, как целостное образование, либо с позиции структурных компонентов. На данный момент не проведено четкое разграничение этого феномена с подобными ему понятиями: удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие. Мы в данном исследовании используем понятие психологического благополучия, как степени направленности человека на гармоничное, целостное функционирование, учитывая такие категории, как личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цель в жизни, позитивное отношений с окружающими, а также уровень воплощения субъективной направленности, выраженной в удовлетворённости собой и собственной жизнью (модель К.Риффа). А также придерживаемся модели определяющей его, как актуальное переживание и оценка своего функционирования, исходящая из возможностей во временном континууме. Проведенный нами анализ подходов в понимании психологического благополучия раскрывается с нескольких сторон: объективной (психология здоровья), субъективной и психологической (личностный подход), а также с точки зрения эвдемонического, гедонистического, системно-структурного, личностного, субъектно-средового, психодинамического. Анализ исследования структурных составляющих психологического благополучия позволяет утверждать, что его уровень зависит от возраста, возрастных новообразований, степени прохождения личностью кризиса середины жизни в период средней зрелости. Духовность мы отнесли к детерминантам психологического благополучия, как способности к любви, дружбе, наличие веры во что-либо, осмысленность жизни, гармоничного характера межличностных отношений. Духовный человек ориентируется на

общечеловеческие ценности, т. е. духовность выступает как один из базовых «экзистенциалов» зрелой личности наряду со свободой и ответственностью. Духовность личности рассматривается, как основополагающий фактор возможности осуществления личностью реализации себя, своих способностей и потенций в различных формах социальной активности. Придерживаясь модели духовных практик С. С. Хоружий, в том, что культурная и духовная традиция России осталась чуждой пластам духовного опыта, который существенно важен для личности. Избранные личностью способы реализации своей духовности через путь духовной практики предстают перед ним, как решение задачи по изменению своего бытия, в целях самореализации, самоосуществления из глубины самого себя. И когда он осуществляет духовную практику, он это делает, как свое сугубо личное, индивидуальное дело[47]. Выяснили, что духовные практики в большей степени ориентируют личность на духовный рост, восстанавливают целостность, формируют идеалы, повышают жизнестойкость, что в свою очередь сказывается на уровне психологического благополучия.

Человек, занимающийся духовными практиками, как духовно благополучный, т.е. реализующий себя через духовную организацию, собирающий себя в целостность, выходящий в своем поиске в надличностное поле, ориентирующийся в своем развитии на позитивное гармоничное функционирование, также соотносится с психологически благополучной личностью.

Изучение научной и методической литературы показало, что на сегодняшний день актуальна тема духовности духовных практик в поднятии уровня психологического благополучия и соотношении духовных ценностей со структурными компонентами этого понятия.

ГЛАВА 2.МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДУХОВНЫМИ ПРАКТИКАМИ

2.1. Программа и методы исследования

Наше исследование построено в рамках гуманитарной парадигмы. Основная цель понять и описать критерии психологического благополучия, взаимосвязь индивидуальных, возрастных особенностей в концепции психологического благополучия, поэтому объектом исследования выбрано психологическое благополучие, предмет обозначен, как особенности психологического благополучия в период средней зрелости людей. Нами в большей степени используются концепции гуманистической и экзистенциальной психологии, потому как в рамках этих направлений более объемно описаны те критерии, которые составляют исследование психологического благополучия. Сформулирована гипотеза, на основании которой выбраны методики исследования.

Исходя из вышеописанного, нами проведена предварительная беседа с респондентами исследования, в ходе которой выявлялся возраст, необходимый для проверки гипотезы; опыт занятий духовными практиками более 3 лет; эмоциональное состояние на момент исследования, проведена соответствующая комплектация полученных результатов и выданы бланки для опроса по выбранным ранее методикам.

2.2. Описание выборки исследования

В исследовании приняли участие 40 человек, из них 50% испытуемых, имеющих более 3 лет опыта саморазвития, посредством духовных практик, таких, как боевое искусство айкидо, кюдо, йога (мужчины, женщины, средний возраст 42,9), 50% испытуемых, не занимающиеся собственным саморазвитием в сфере духовных практик (мужчины, женщины, средний возраст 43,3).

Все испытуемые принадлежат к возрастному периоду 36-50 лет (средний возраст по выборке 43), что соответствует среднему зрелому возрасту по теории психосоциального развития Эрика Эриксона, в классификации Дж. Биррена (Birren, 1964) – зрелому возрасту (25-50 лет), Г. Крайг (Craig G., 1996, 2000) – средней зрелости (40-60 лет). Основное, в подходах к понятию среднего зрелого возраста, что это период осознания ответственности за содержание своей жизни перед самим собой и перед другими людьми, когда человек должен способствовать приумножению воспринятой им человеческой культуры и передаче ее будущим поколениям.

Все испытуемые на момент исследования являлись работниками в различных социальных сферах. Большинство респондентов (70%) находятся в браке и имеют детей. Исследование проводилось в добровольном порядке, каждый из них мог отказаться в любой момент от участия.

Наша выборка гомогенна по возрасту, номинативная, т.е. распределена по двум идентичным внутри классам, независимая, так как отсутствует связи между двумя выбранными группами.

2.3. Методики исследования

Для исследования обозначенной гипотезы нами выбраны следующие методики: шкала психологического благополучия К. Рифф, адаптированная Шевеленковой Т. Д., Фесенко П. П. (2005); тест (опросник) реализация потребностей в саморазвития Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. Н. Мануйлов; тест жизнестойкости, адаптированный Леонтьевым Д.А. из опросника

HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди[44], проведена диагностика по данным методикам, обработка результатов с помощью программы SPSS 20.0. с применением метода U – критерия Манна – Уитни для выявления значимых различий по двум независимым выборкам.

Диагностика по шкале психологического благополучия К. Рифф, адаптированная Шевеленковой Т. Д., Фесенко П. П. (2005) выявляет актуальное благополучие человека на данном жизненном этапе. Методика прошла стандартные психометрические процедуры проверки надёжности и валидности, кроме того, помимо процедуры ретестирования, была исследована внутренняя согласованность для каждой шкалы, при этом значения альфа-коэффициента колебалась от 0,83 до 0,91. В данной работе используется методика, содержащая 84 пункта. Выбор данного варианта обусловлен данными о том, что этот вариант опросника обладает наибольшей психометрической надёжностью и данный вариант является наиболее распространенным и признанным. Кроме того, по мнению КэрроллРифф именно этот вариант опросника является наиболее адекватным. Другие версии, по её мнению, выявляют противоречивые данные по некоторым параметрам. Бланк методики представляет список утверждений. Испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия с тем или иным утверждением, поставив отметку на шкале, содержащей шесть возможных градаций - от «Абсолютно согласен» до «Абсолютно не согласен». Обработка результатов сводится к подсчету набранных баллов и переводу баллов в нисходящую шкалу в тех случаях, когда пункт имеет обратную связь с базовой характеристикой благополучия. Набранные баллы суммируются в следующие шкалы: «Самопринятие», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Позитивные отношения с окружающими», «Цели в жизни». Кроме этого, авторы считают возможным рассчитывать индекс общего психологического благополучия, который определяется путем суммирования баллов, полученных по всем шести

шкалам теста. Нам ничего не известно относительно того, применяется ли подобная процедура в оригинальной англоязычной версии, но, на наш взгляд, расчет индекса общего психологического благополучия расширяет психодиагностические возможности методики, а также упрощает процесс анализа и сопоставления экспериментальных данных.

Тест (опросник) реализация потребностей в саморазвития Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. Н. Мануйлов построен на понимании саморазвития, как творчества, направленного «внутри», на свою личность – это часть индивидуального стиля жизнедеятельности. Саморазвитие предполагает динамику таких свойств личности и способностей, как эмпатия, искренность, открытость, доверие, ответственность, позитивное отношение к себе и другим, внимание к миру, понимание себя, следование общечеловеческим ценностям, гуманистическая направленность. Ответ на каждое утверждение предполагает 5-балльную шкалу: от –5 – «соответствует действительности» до 1 – «не соответствует». Опросник включен в учебное пособие «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп», М. издательство Института психотерапии, 2002, используется в качестве анализа саморазвития, как самостоятельный тестовый материал. Подсчитывается общая сумма баллов по вопросам, результат оценивается в диапазонах: 55 и более баллов, значит, вы активно реализуете свои потребности в саморазвитии; от 36 до 54 баллов свидетельствует о том, что у вас отсутствует сложившаяся система саморазвития; от 15 до 35 баллов дает основание полагать, что саморазвитие на данный момент остановилось.

Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Salvatore R. Maddi) в 1984 году. Понятие жизнестойкости, с одной стороны, опирается на понятийный аппарат экзистенциально-гуманистической психологии, с другой – на прикладную психологию. Изначальным вопросом, приведшим к созданию теории жизнестойкости, был вопрос, какие психологические факторы способствуют

успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения? Было высказано предположение, что данным фактором является некая экзистенциальная отвага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора. Первая русскоязычная адаптация выполнена в 2006 году Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой. Данная адаптация построена на основе третьей версии опросника жизнестойкости ThePersonalViewsSurvey III-R, состоящей из 18 вопросов, которая, в свою очередь происходит из 53-пунктной оригинальной методики. Авторами были предложены дополнительные пункты, расширившие шкалу до 119 утверждений, которые в процессе валидизации сократились до 45. Была сохранена оригинальная трёхшкальная структура. Во всех версиях опросник состоит из ряда пунктов-утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале Ликкерта. Баллы могут считаться как в прямом, так и в обратном значении. Из шкалы могут быть извлечены 4 показателя: вовлечённость, контроль, принятие риска и общий показатель жизнестойкости. Тест жизнестойкости является надёжным и валидным инструментом психологической диагностики, результаты которого не зависят от пола, образования и региона проживания человека. Результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса и депрессивное. При этом жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределённости и тревоги. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Важно,

что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегий).

Сочетание данных методик в проверке нашей гипотезы предоставляет возможность более объемно изучить данный феномен «психологическое благополучие» в концепциях гуманистической и экзистенциальной психологии, оперирую такими аспектами, как духовность, саморазвитие, жизнестойкость, что соответствует предмету нашего исследования. Так саморазвитие подразумевает под собой следование общечеловеческим ценностям, позитивное принятие себя, обращение вовнутрь, жизнестойкость рассматривает такие основные качества саморазвивающейся личности, как вовлеченность, принятие риска, иначе – мужество быть (Фромм Э. Душа человека. М., 1992), все эти аспекты непосредственно связаны с духовным развитием человека и психологическим благополучием личности.

2.4. Выводы по главе

Наше исследование построено в рамках гуманитарной парадигмы. Основная цель понять и описать критерии психологического благополучия, взаимосвязь индивидуальных, возрастных особенностей в концепции психологического благополучия. В исследовании приняли участие 40 человек, из них 50% испытуемых, имеющих более 3 лет опыта саморазвития, посредством духовных практик, таких, как боевое искусство айкидо, кюдо, йога (мужчины, женщины, средний возраст 42,9), 50% испытуемых, не занимающиеся собственным саморазвитием в сфере духовных практик (мужчины, женщины, средний возраст 43,3). Наша выборка гомогенна по возрасту, номинативная, т.е. распределена по двум, идентичным внутри, классам, непараметрическая, независимая, так как отсутствует связи между двумя выбранными группами. Выбор методов и методик проведен в соответствии с обозначенной гипотезой. Сочетание выбранных методик в проверке нашей гипотезы предоставляет возможность более объемно изучить

данный феномен «психологическое благополучие» в концепциях гуманистической и экзистенциальной психологии, оперирую такими аспектами, как духовность, саморазвитие, жизнестойкость, что соответствует предмету нашего исследования.

Достоверность результатов и выводов исследования обеспечивается обоснованностью исходных теоретико-методологических позиций, репрезентативностью выборки, применением комплекса методов, адекватных психологической сущности изучаемых явлений, использованием математико-статистических процедур обработки данных в соответствии с целью и задачами исследования, соблюдением требований, предъявляемых к валидности и надежности используемых методов исследования.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДУХОВНЫМИ ПРАКТИКАМИ

3.1. Описание результатов эмпирического исследования

В результате проведенных бесед и опросу по выбранным для исследования методикам, мы выдвинули следующую гипотезу: существуют значимые различия в показателях психологического благополучия в период средней зрелости между людьми, занимающимися духовными практиками и не занимающимися.

Для проверки полученных интегральных значений (Приложение, таблица № 1), мы использовали метод математической статистики в обработке двух независимых выборок. С помощью непараметрического критерия U - критерий Манна-Уитни, определяющего зону перекрещивающихся значений между двумя ранжированными рядами и выявляющего достоверность критерия различия в выборке, обработали данные в программе SPSS 20.0 и получили следующие результаты (Приложение, таблица № 2)[43].

Как показывают данные по среднему значению рангов (Приложение, таблица № 2) в описательной статистике, существуют различия по каждой шкале использованных методик по группам: 1 (респонденты, занимающиеся духовными практиками), 2 (респонденты, не занимающиеся данными практиками). По всем шкалам количественный результат по среднему значению ранга у первой группы превышает данные по второй группе. Нами выдвинуто предположение о том, что существуют особенности в показателях психологического благополучия, личностного роста, саморазвития в период средней зрелости у людей, занимающихся духовными практиками, что очень хорошо видно на графической диаграмме (Рисунок 1).

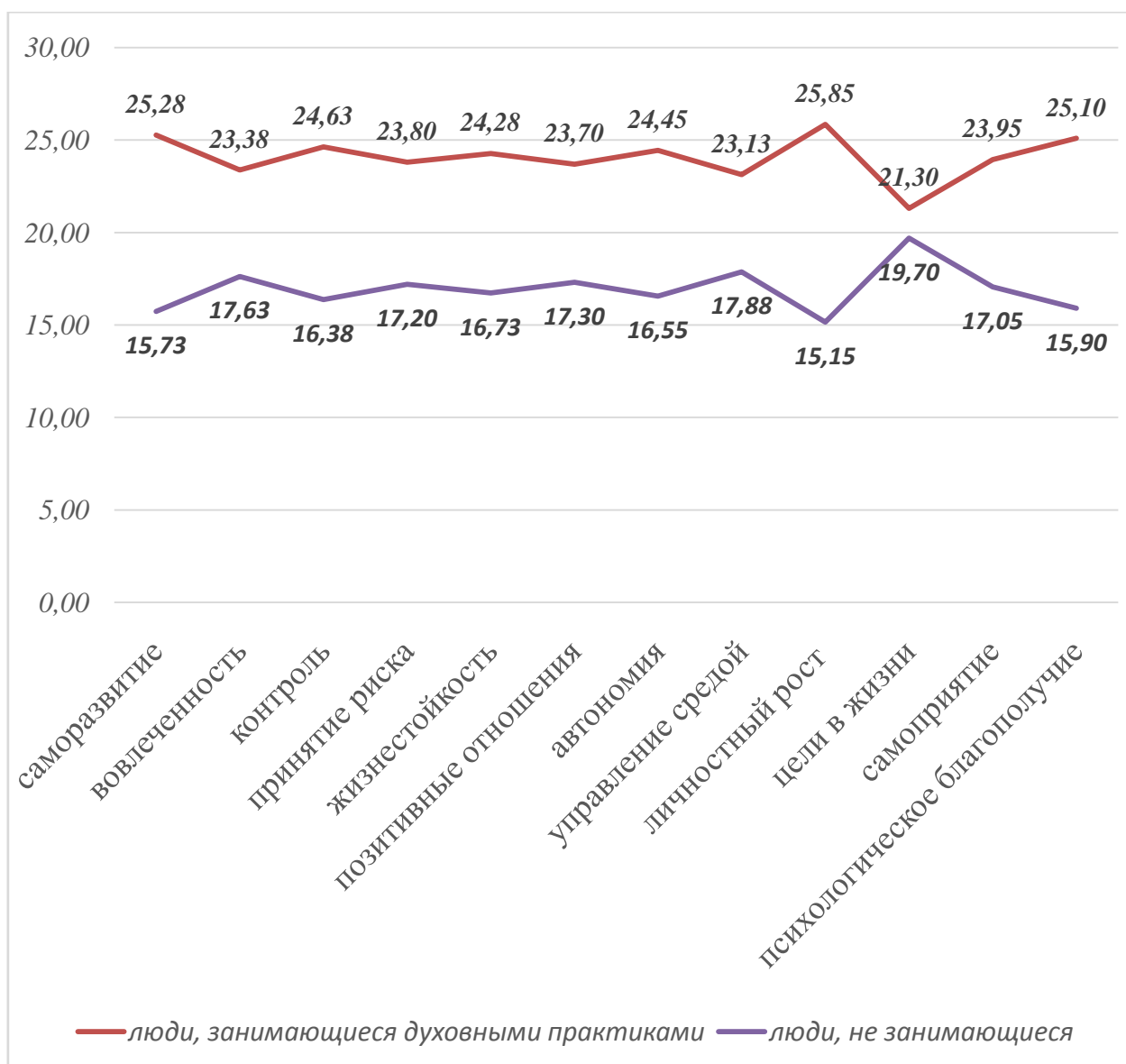


Рисунок 1. Результаты статистических данных по шкалам психологического благополучия, саморазвития, жизнестойкости.

Далее мы провели исследование на достоверность различий в показателях по каждой шкале использованных методик, таблица № 1.

Таблица № 1

Результаты статистической проверки достоверности различий в показателях психологического благополучия, жизнестойкости, саморазвития в период средней зрелости людей, занимающихся духовными практиками.

Показатель	U-критерий Манна Уитни	Z	p-level
Саморазвитие	104,500	-2,590	,010
Вовлеченность	142,500	-1,559	,119
Контроль	117,500	-2,235	,025
Принятие риска	134,000	-1,792	,073
Жизнестойкость	124,500	-2,044	,041
Позитивные отношения	136,000	-1,734	,083
Автономия	121,000	-2,139	,032
Управление средой	147,500	-1,424	,154
Личностный рост	93,000	-2,901	,004
Цели в жизни	184,000	-,434	,665
Самоприятие	131,000	-1,868	,062
Психологическое благополучие	108,000	-2,489	,013

По результатам обработки данных таблицы № 1, мы приходим к выводу, что у выборки нормальное распределение и существуют значимые различия в этих группах. В нашем исследовании значимым достоверным различием являются результаты по трем интегративным шкалам: саморазвитие, жизнестойкость, психологическое благополучие; а также по структурным компонентам шкал: контроль, автономия, личностный рост. Показатель $p < 0,05$ по обозначенным шкалам, что говорит о существующих различиях между двумя группами респондентов. Таким образом, на основании обработанных результатов можно сделать заключение, что наша гипотеза подтвердилась, существуют значимые различия в показателях

психологического в период средней зрелости между двумя группами респондентов.

3.2. Анализ влияния личностной направленности на результат исследования особенностей психологического благополучия

На основании проведенного статистического анализа и выявленных значимых различий между двумя группами, мы можем выделить следующие личностные особенности, влияющие на психологическое благополучие в период средней зрелости. Представители первой группы, люди, занимающиеся духовными практиками, демонстрируют высокие показатели по саморазвитию (направленность на познание себя), личностному росту (открытость новому, самореализация), жизнестойкость (стойкость в негативных ситуациях, стрессовых состояниях, умение взаимодействовать в конфликтах), контроль (уверенность в собственном влиянии на результат, опора на свою внутреннюю духовную организацию), автономия (самостоятельность, независимость, ответственность). Мы пришли к выводу, что высокие показатели по этим шкалам связаны со способностью личности обращаться к собственным глубинам и через духовность находить для себя иные смыслы бытия, выдерживать напряженность жизни через духовную организацию. Представители второй группы, люди, не занимающиеся духовными практиками, демонстрируют повышенный результат по шкале цель в жизни (планирование и организация личного бытия во времени), в меньшей степени по всем другим параметрам интегративных шкал, что, возможно, говорит об их более низкой адаптивности к стрессовым ситуациям, меньшей личностной ответственности, низкой удовлетворенностью жизнью. Мы пришли к выводу, что более низкие показатели у респондентов второй группы, связаны с застреванием в кризисе середины жизни, не способности переосмыслить пройденный этап жизни из-за нереально обозначенных целей.

С нашей точки зрения, саморазвитие, включающее в себя компоненты духовности и предполагающее направленность личности внутрь, самопринятие, а также жизнестойкость, как способность выдерживать внутренне напряжение от вызовов жизни, гибкость, способствуют удовлетворенностью жизнью.

3.3. Выводы по главе

Таким образом, из нашего исследования видно, что существуют статистически значимые различия между двумя исследуемыми группами. Первую группу, в которую входят респонденты, занимающиеся духовными практиками, отличает более высокие показатели по интегративным шкалам методик, что говорит о значимости вероятности различий и подтверждает нашу гипотезу о высоком уровне благополучия в период средней зрелости людей, занимающихся духовными практиками. Нами сформулирован вывод, что удовлетворенность жизнью в большей степени свойственна тем респондентам, которые направлены в своем развитии на духовные ценности. Также нами проведен краткий теоретический анализ влияния личностной направленности на результат исследования психологического благополучия, в ходе которого выдвинуто предположение о влиянии духовной организации на психологическое благополучие личности. Психологически благополучных людей в период средней зрелости характеризует позитивное возрастное функционирование (способность выдержать напряжение кризиса середины жизни и переосмыслить на новом витке свои внутренние ориентиры), успешное межличностное общение, ответственность, открытость жизни, самопринятие, взрослость, направленность на духовные ценности, мотивация на «свободу для», целостность.

Результаты проведенных исследований соответствуют поставленной цели, не отличаются от сформулированной гипотезы исследования. Особенностью психологического благополучия в период средней зрелости

людей, занимающихся духовными практиками, является его высокий уровень удовлетворенностью жизнью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы было выявление высокого уровня психологического благополучия в период средней зрелости людей, занимающихся духовными практиками. Под концепцией феномена психологическое благополучие мы придерживались шестикомпонентной модели К. Рифф, в которой обозначены основные факторы, определяющие субъективное отражение личностью своих возможностей функционирования с позиции потенциальных возможностей. Конструкт ее модели, включает в себя такие параметры, как позитивное отношение к окружающим (принятие другого, эмпатийное и гибкое взаимодействие); самопринятие (удовлетворенность собой и своей жизнью, целостное восприятия себя), автономия (независимость суждений, способность противостоять социальному давлению); личностный рост (саморазвитие, открытость новому); компетентность в управлении средой (умение преодолевать трудности); жизненные цели (осмысленность жизни по временной оси). Под высоким уровнем благополучия, мы полагали осмысленное переживание человеком своего бытия в позитивном аспекте. Так же в своем исследовании психологического благополучия рассматривали воззрения отечественных психологов Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко на модель К. Рифф, утверждавших что разная степень выраженности по результатам определяет уникальность структуры и интегральный показатель психологического благополучия каждого отдельного человека. Период средней зрелости людей мы определили, как расцвет личности, вершину развития, когда проявляется устойчивая направленность либо на получение удовольствия от жизни (гедонистическая), либо на получение выгоды от жизненных ситуаций (эгоистическая), либо на жизнь по законам морали (духовно-нравственная). В этот период идет переоценка притязаний, актуализируется потребность оглянуться вокруг, повлиять на будущее, стать творческой личностью, профессионалом, сменить цели развития, профорIENTATION, с другой

стороны, возникают сомнения относительно продолжения выбранного пути, страх снижения работоспособности, что увеличивает потребность в новых ценностях. Временные рамки для периода средней зрелости мы обозначили исходя из теории психосоциального развития Эрика Эриксона. Психологическое благополучие в этом возрасте, как и в других, зависит от успешного прохождения человеком кризисных точек, от успешной ревидии пройденного жизненного этапа. Понятие духовности мы определили с позиции психодинамического направления (А. Маслоу), где основной аспект ставится на способность личности переводить в рамках этической основы универсум внешнего бытия во внутреннюю вселенную личности, создавать внутренний мир, тем самым реализуя себя в себе-тождественности, свободе от жесткой зависимости перед меняющимися ситуациями. Под концепцией духовного мы придерживались направления в поиске его истока в структуре личности и как взаимодействия самосознающего субъекта с глубинными слоями его психики (личностное бессознательное, архетипы коллективного бессознательного), как диалога человека с сокровенными глубинами своей души, устремляющий его к добру, совершенствованию и способствующий тому, чтобы в земном бытии услышать голос вечности (аналитическая психология К. Юнга, экзистенциальная психология К. Ясперс, психодинамический подход А. Маслоу). Эти направления достаточно полно объясняют стремление человека к духовному через духовные практики. В целях понимания конструкта «духовная практика» мы воспользовались философскими концепциями Фуко, С. Хоружий, объясняющих это понятие, как искусство использования неких приемов для управления психическими и соматическими состояниями и их осмысление в духовном контексте. Для более детального понимания структуры духовной практики воспользовались объяснением принципов айкидо: сосредоточение, гармонизация внутренней энергии, развитие силы, объединяющей все тело, равновесие, духовное равновесие в мире. На основании вышеизложенного, пришли к пониманию взаимосвязи психологического благополучия от духовной ориентации

личности по таким параметрам, как личностный рост, целостность, осознание своего внутреннего состояния и гармонизация посредством выполнения определенных упражнений, позитивная направленность на взаимоотношения с миром, самопринятие, ответственность, жизнестойкость. Определили, что человек, занимающийся духовными практиками, как духовно благополучный, т.е. реализующий себя через духовную организацию, собирающий себя в целостность, выходящий в своем поиске в надличностное поле, ориентирующийся в своем развитии на позитивное гармоничное функционирование, также соотносится с психологически благополучной личностью.

Все это вывело нас к пониманию, что наше предположение, о высоком уровне психологического благополучия у людей, занимающихся духовными практиками, имеет основание быть.

Для проведения исследования нами использовались три диагностические шкалы, которые в большей степени позволяют увидеть значимые особенности психологического благополучия, были опрошены 40 человек, из них 50% испытуемых, имеющих более 3 лет опыта саморазвития, посредством духовных практик, таких, как боевое искусство айкидо, кюдо, йога (мужчины, женщины, средний возраст 42,9), 50% испытуемых, не занимающиеся собственным саморазвитием в сфере духовных практик (мужчины, женщины, средний возраст 43,3).

По проведенной обработке полученных данных мы пришли к выводу, что действительно у людей, занимающихся духовными практиками, в период средней зрелости высокий уровень благополучия, что подтвердило нашу гипотезу. Нами был сформулирован вывод, что удовлетворенность жизнью в большей степени свойственна тем респондентам, которые направлены в своем развитии на духовные ценности. Охарактеризовали психологически благополучных людей в период средней зрелости как имеющих позитивное возрастное функционирование (способность выдержать напряжение кризиса середины жизни и переосмыслить на новом витке свои внутренние

ориентиры), успешное межличностное общение, ответственность, открытость жизни, самопринятие, взрослость, направленность на духовные ценности, мотивация на «свободу для», целостность.

Результаты проведенных исследований соответствуют поставленной цели, не отличаются от сформированной гипотезы исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: Дис. канд. психол. наук. — Хабаровск, 2014.
2. Шевеленкова Т. Д. Исследование личностного способа существования человека в современном мире (опыт гуманистического направления в зарубежной психологии) // Психология личности в условиях социальных изменений. — М.: Институт психологии РАН, 1993. — С. 21—37.
3. Аргайл, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргайл/ Под ред. М.В. Кларина; Пер. с англ. — М.: Прогресс, 2007. —403с.
4. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) [Текст] //Психологическая диагностика. — 2005. — № 3. — С. 95-129.
5. Воронина, А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа [Текст] // Сибирский психологический журнал. — 2005. —№ 3. —С. 142-145.
6. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Дис.канд. психол. наук. — М. 2005. — 206 с.
7. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem // J. of Personality and Social Psychology. - 1995. - № 68. - P. 653-663.
8. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации // Психология. Журнал высшей школы экономики. - 2004. - Т. 1. - № 3. - С 137-142.
9. Ryan R.M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychology. - 2000. - № 55. - P. 68-78.

10. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов [Текст] / С.А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70-74.
11. Батулин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия [Текст] / Н.А. Батулин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология» – 2013. – № 4. – Т. 6. – С. 4-14.
12. Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия [Текст] / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии – 2006. – № 4. – С. 105-114.
13. Ковалев С.В. Психотерапия личной истории: Психотехнологии изменения прошлого и создания будущего [Текст] / С.В. Ковалев. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 232 с.
14. Буровихина И.А. и др. Силы характера как ресурсы личности подростка: опыт применения опросника «Профиль личностных достоинств» [Текст] / И.А. Буровихина, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 107-127.
15. Панина, Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности [Текст] / Н.В. Панина. – М.: 1993.
16. Ширяева, О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности [Текст]. Дис. кандидата психологических наук. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 254 с.
17. Ryff, C.D. Psychological Well-Being // Encyclopedia of Gerontology. – 1996. – Vol. 2. – P. 365–369.
18. Bradburn, N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. 1969.
19. Шамионов, Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности [Текст] / Р.М. Шамионов // Современные проблемы общей и социальной психологии. Сборник научных статей. – 2009. – С. 41.

20. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью [Текст] / Л.В. Куликов // Общество и политика. – СПб: Изд-во С.-Петербургского ун-та. –2008. – С. 476-510.
21. Кроник, А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути [Текст] / А.А. Кроник, Ахмеров Р.А. – М.: Смысл, 2003. – 284 с.
22. Воронина, А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа [Текст] // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 142-145.
23. Пергаменщик, Л.А. Подходы к исследованию категории «переживание» в отечественной психологии / Качественная методология в психологии [Текст] // Актуальные проблемы психологии личности. Сборник научных статей. – Гродно, 2010. – 232 с. – С. 139-146.
24. Хрестоматия по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов: Сост. Л.М. Семенюк. Под ред. Д.И. Фельдштейна - М.: Ин-т практ. психологии, 1996 -302С.
25. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье ; пер. с англ. А. Н. Лука и И. С. Хорола. - Москва Прогресс, 1982.
26. <http://www.effecton.ru/1443.html> [электронный ресурс] (дата обращения: 07.10.2017).
27. Дубовик, Ю.Б. Исследования психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте. [Электронный ресурс] // Психологические 158 исследования: электронный научный журнал. – 2011. – № 1(15).
28. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л.А. Головей – СПб: Скифия-принт, СПбГУ, 2014. – 240 с.

29. Горизонты зрелости. Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 643 с.
30. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности [Текст]. Автореф. дис. доктора психологических наук. – М., 2013.
31. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью [Текст] / Л.В. Куликов // Общество и политика. – СПб: Изд-во С.-Петербургского ун-та. –2008. – С. 476-510.
32. Франкл В. Человек в поисках смысла. М: Прогресс, 1990. 367 с.
33. Беннет Дж. Духовная психология [Текст] / Дж. Беннет – М: Издательский дом «София», 2006.
34. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.
35. Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии. М: Ин-т психологии АН СССР, 1991. С. 24.
36. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М: Смысл, 2007. 511 с.
37. Марьясова Н. В. Духовность личности как социокультурный феномен // Там же. С. 77-85.
38. Слободчиков В. И. Проблемы человека в современном мире // Педагогика .2008. № 9. С .33-39.
39. Абульханова К. А. О субъекте психической деятельности: методологические проблемы психологии Текст. / К. А. Абульханова. — М: Наука, 1973.
40. Структура и динамика психического / Пер. с англ. — М.: «Когито-Центр», 2008 -48 0 с.
41. Пахомов А. Хатха - Йога: корректный подход к позвоночнику. Киев: Велес, 2007.
42. Юнг К. Г. О психологии восточных религий и философий. М: Медиум, 1994.

43. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов М: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2004.
44. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие, Самара: БАХРАХ-М, 2002.
45. М. Н. Семенова, канд. психол. наук «Психологическое благополучие и религиозная ориентация личности в период взрослости», выпуск №3 (44) март 2014, рубрика: Педагогика и психология.
46. Ясперс К. Философская вера // Смысл и назначение истории. М., 1994. С. 428.
47. С. С. Хоружий Человек: сущее, творящее себя. URL: <http://synergia-isa.ru/lib/lib.htm>.
48. Е. В. Максимова Духовная практика, как предельная «Практика себя», Гуманитарный институт НовГУ, 2013 г.
49. Фомина О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 6 <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf> (доступ свободный).
50. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. - СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. - С. 476-510.
51. Миллер Л.В. Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к вузу студентов с опытом психотравмирующего события // Психологическая наука и образование psyedu.ru, 2014, Т.6, №1.
52. Тарабрина, Н.В., Быховец, Ю.В., Казымова, Н.Н. Специфика психологического благополучия в группах респондентов с различной интенсивностью переживания террористической угрозы // Психологические исследования, 2012, №2(22).
53. Пергаменщик Л.А., Новак Н.Г. Социально-психологические условия психологического благополучия личности, пережившей кризисное событие // Социальная психология и общество. - 2015. - Т. 6. - №4.

- 54.Процукович Е.П. Взаимосвязь копинг-стратегий с субъективным благополучием // Наука и современность. - 2011. - №14. - С. 132 - 136.
- 55.Осин Е.Н., Перлова З.С. Переживание одиночества и отношение к одиночеству как предикторы субъективного благополучия // В кн.: Личность как предмет классической и неклассической психологии: материалы XIII Международных чтений памяти Л.С. Выготского / Под общ. ред.: В.Т. Кудрявцева. - М.: РГГУ, 2012. - С. 172 - 178.
- 56.Е.П. Агапов Феномен человеческого благополучия, УДК 364.2, http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/38037/1/msip_2016_30.pdf.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Таблица 1

Полученные результаты по шкалам использованных методик

№	возраст	опыт	саморазвитие	вовлеченность	контроль	принятие риска	жизнестойкость	позитивные отношения	автономия	управление средой	личностный рост	цели в жизни	самоприятие	психологическое благополучие
1	43	1	66	44	32	17	93	74	52	74	67	73	69	409
2	37	1	66	38	29	24	91	64	56	59	65	64	63	371
3	37	1	67	41	35	20	96	79	58	72	78	76	69	432
4	50	1	68	50	46	26	122	61	72	74	75	69	72	423
5	38	1	68	33	26	18	77	79	72	63	80	77	72	443
6	49	1	68	32	29	18	79	58	76	67	84	75	77	437
7	38	1	60	42	31	20	93	74	66	61	80	59	57	397
8	36	1	68	45	34	24	103	66	70	67	79	73	74	429
9	48	1	52	33	27	17	77	58	55	61	59	55	59	347
10	38	1	56	28	26	15	69	60	49	59	72	67	73	380
11	48	1	58	33	27	17	77	69	45	63	59	62	61	359
12	48	1	57	33	30	16	79	62	50	59	65	61	57	354
13	38	1	61	41	31	20	92	68	78	64	80	66	64	420
14	45	1	67	40	32	22	94	69	69	60	73	66	66	403
15	45	1	70	43	32	20	95	68	70	63	77	78	70	426
16	50	1	75	53	43	24	120	80	65	72	74	77	79	447
17	38	1	75	33	30	22	85	74	79	69	79	64	79	444
18	50	1	69	54	51	30	135	79	79	74	74	79	84	469
19	43	1	70	50	46	26	122	61	72	74	75	69	72	423
20	39	1	68	52	47	30	129	82	83	72	78	78	78	471
21	42	2	60	29	24	16	69	47	57	49	62	56	52	323
22	37	2	65	44	44	21	109	65	58	79	73	74	75	424

23	50	2	68	49	39	22	110	71	55	67	73	78	76	420
24	36	2	64	28	28	15	71	61	54	50	60	59	52	336
25	39	2	53	31	22	20	73	62	49	63	57	71	61	363
26	36	2	70	47	40	24	111	80	73	66	74	82	78	453
27	36	2	70	51	39	29	119	77	65	73	75	75	75	440
28	50	2	73	29	30	14	73	63	67	68	68	78	41	385
29	50	2	56	40	31	22	93	74	75	67	67	61	73	417
30	50	2	59	36	27	18	81	75	53	58	65	67	70	388
31	36	2	49	37	23	25	85	62	70	68	68	72	63	403
32	41	2	55	34	28	16	78	63	50	53	78	73	45	362
33	50	2	59	28	23	13	64	52	54	56	68	65	49	344
34	37	2	48	40	23	19	82	54	50	61	74	52	65	356
35	50	2	44	41	24	14	79	43	56	68	51	66	62	346
36	50	2	57	20	18	15	53	46	41	32	67	67	49	302
37	47	2	53	34	17	16	67	75	44	63	70	65	65	382
38	50	2	56	33	34	18	85	58	55	60	64	69	63	369
39	38	2	65	52	44	26	122	70	75	76	65	77	79	442
40	41	2	54	31	22	10	63	57	51	58	42	55	53	316
	ср.зн.43	2-без опыта												

Таблица № 2

Результаты статистических данных психологического благополучия, саморазвития, жизнестойкости.

	опыт	N	Средний ранг	Сумма рангов
Саморазвитие	1,0	20	25,28	505,50
	2,0	20	15,73	314,50
	Всего	40		

Вовлеченность	1,0	20	23,38	467,50
	2,0	20	17,63	352,50
	Всего	40		
Контроль	1,0	20	24,63	492,50
	2,0	20	16,38	327,50
	Всего	40		
Принятие риска	1,0	20	23,80	476,00
	2,0	20	17,20	344,00
	Всего	40		
Жизнестойкость	1,0	20	24,28	485,50
	2,0	20	16,73	334,50
	Всего	40		
Позитивные отношения	1,0	20	23,70	474,00
	2,0	20	17,30	346,00
	Всего	40		
Автономия	1,0	20	24,45	489,00
	2,0	20	16,55	331,00
	Всего	40		
Управление средой	1,0	20	23,13	462,50
	2,0	20	17,88	357,50
	Всего	40		
Личностный рост	1,0	20	25,85	517,00
	2,0	20	15,15	303,00
	Всего	40		
Цели в жизни	1,0	20	21,30	426,00
	2,0	20	19,70	394,00
	Всего	40		

Самоприятие	1,0	20	23,95	479,00
	2,0	20	17,05	341,00
	Всего	40		
Психологическое благополучие	1,0	20	25,10	502,00
	2,0	20	15,90	318,00
	Всего	40		

Таблица 3

Обработанные результаты по U-критерию Манна-Уитни

	Саморазвитие	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самоприятие	Психологическое благополучие
Точная знач. [2*(1 - статистика У-Манна Уитни)]	104,500	142,500	117,500	134,000	124,500	136,000	121,000	147,500	93,000	184,000	131,000	108,000
Знач. (дв. хвост)	2,590	1,559	2,235	1,792	2,044	1,734	2,139	1,424	2,901	-,434	1,868	2,489
Знач. (дв. хвост) [2*(1 - статистика W-Уилкоксона)]	,009 ^b	,121 ^b	,024 ^b	,076 ^b	,040 ^b	,086 ^b	,033 ^b	,157 ^b	,003 ^b	,678 ^b	,063 ^b	,012 ^b