

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

**СООТНОШЕНИЕ КРЕАТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление «37.03.01 – Психология»

Выпускная квалификационная работа

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

Руководитель ОПОП
_____ Ю.Е. Водяха

Исполнитель
Рогов Георгий Антонович,
студент 403 группы, очного
отделения

Научный руководитель:
Водяха Сергей Анатольевич,
кандидат психологических наук,
доцент

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ СООТНОШЕНИЯ КРЕАТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	
1.1 Теоретический анализ категории «креативность» в психологической науке	6
1.2 Феноменология психологического благополучия личности в зарубежной и отечественной психологии	14
1.3 Теоретический обзор исследований детерминант психологического благополучия в юношеском возрасте	22
Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРЕАТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК	
2.1 Организация и методы исследования.....	24
2.2 Результаты эмпирического исследования показателей психологического благополучия и креативности в юношеском возрасте (на примере выборки студентов)	28
2.3 Эмпирическое исследование соотношения показателей креативности и психологического благополучия в юношеском возрасте.....	32
2.4 Методические рекомендации по созданию условий психологического благополучия в юношеском возрасте.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
ЛИТЕРАТУРА	41
ПРИЛОЖЕНИЕ	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Современному обществу, переживающему период политической и экономической нестабильности, требуются психологически устойчивые, успешные и благополучные молодые люди, способные дивергентно мыслить и проявлять гибкость в адаптации. Одним из важнейших условий эффективности функционирования личности является психологическое благополучие. Исследования зарубежных (М.Чиксентмихайи, Н. Брэдберн, Э. Динером, К. Рифф) и отечественных (Д.А. Леонтьев, С.А. Водяха, И.В. Заусенко) ученых доказывают значимость компонентов психологического благополучия, таких как: самопринятие, личностный рост, автономия, позитивные отношения с окружающими, наличие жизненных целей. [8,9,15] Особый интерес в этой связи вызывают факторы, детерминирующие психологическое благополучие юношей и девушек. Ряд исследователей предполагают, что более психологически благополучные молодые люди являются высоко креативными.[8,9]

Креативность, творчество является не только одним из эффективных методов борьбы с негативными переживаниями, но и способом раскрытия творческого потенциала, условием успешной социально-психологической адаптации. Не стандартное-творческое мышление, является востребованным и необходимым нашему обществу. Проблема связи креативности и психологического благополучия, мало изучена и представляется актуальной. Внесение новых эмпирических исследований в имеющуюся базу, помогут взглянуть на проблему по-новому, внести эвристическую ценность в область исследования.

Проблема исследования состоит в противоречии потребности общества в психологическом благополучии молодых людей юношеского возраста, а также в определении факторов, детерминирующих психологическое благополучие юношей и девушек – с одной стороны, и наличием возможности эмпирического исследования данного феномена, а

именно взаимосвязи креативности и психологического благополучия в юношеском возрасте – с другой.

Цель исследования: выявить и описать взаимосвязь креативности и психологического благополучия юношей и девушек.

Объект исследования: креативность и психологическое благополучие юношей и девушек.

Предмет исследования: соотношение креативности и психологического благополучия в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что между креативностью и психологическим благополучием в юношеском возрасте существует прямая положительная связь, то есть чем выше креативность личности, тем более выражен показатель психологического благополучия.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ категории «креативность» в психологической науке.

2. На теоретическом уровне описать феноменологию и психологического благополучия личности в зарубежной и отечественной психологии.

3. Провести теоретический анализ детерминант психологического благополучия в юношеском возрасте в трудах зарубежных и отечественных исследователей.

4. На эмпирическом уровне выявить и описать соотношение показателей психологического благополучия и креативности у юношей и девушек.

Теоретико-методологическая основа исследования представлена гуманистическим подходом (А. Маслоу, К. Роджерс), основные положения теории позитивной психологии (М. Чиксентмихайи, М. Селигман, К. Рифф), положения о субъективном психологическом благополучии (Башкатов С. А., Заусенко И. В., Леонтьев А. Н., Шавленкова Т. Д., Чемпионов Н. Е.).

Методы исследования: теоретический анализ, эмпирический психодиагностический метод («Опросник достоинств личности» (М. Селигман, К. Питерсон); «Опросник творческой идентичности» В. Мацейчук, «Опросник психологического благополучия» С.А. Водяха;) методы математико-статистического анализа (описательная статистика, ранговая корреляция Спирмена).

Научная новизна исследования заключается в выделении значимых связей креативности и психологического благополучия.

Практическая значимость исследования состоит в том, что знание значимых положительных прямых связей между креативностью и психологическим благополучием повысит эффективность работы при психологическом консультировании, проведении тренингах личностного роста, позволит более эффективно повышать психологическое благополучие.

Структура выпускной квалификационной работы включает введение, две главы (теоретическую и эмпирическую), заключение, библиографический список из 41 (сорок одного) наименований, в том числе 0 на иностранном языке и 1 (одно) приложение на 3 (трёх) листах. Объем выпускной квалификационной работы составил 49 (сорок девять) страниц, в том числе 3 (три) страницы приложений.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ СООТНОШЕНИЯ КРЕАТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

1.1. Теоретический анализ категории «креативность» в психологической науке

Анализируя различные подходы по вопросу креативности, мы с толкнулись с проблемой отсутствия единого понимания сути креативности, её значимых свойств, классификации. В рассмотренных нами работах явление креативности имеет множество значений.

В середине 20 –х гг. было описано более 60 понятий креативности, и по мнению Л. Т. Репуччи, «их число растёт день ото дня». На настоящий момент является трудным оценить сколько существует определений креативности.

В настоящее время словарь трактует «креативность», как творческие возможности личности, определяющиеся готовностью к производству свежих идей; способность приходить к новым, при этом обдуманым выводам, отклоняющимся от классической или принятых схем мышления и входящим в структуру одаренности в качестве независимого фактора.

В общем виде креативность понимается как способность к творчеству.

Креативность происходит от латинского слова “creatio”- созидание, и обозначает способность человека порождать необычные идеи, отходить от традиционных схем мышления, находить оригинальные пути решения проблем, новые способы выражения. [8,22]

К определению креативности имеется несколько подходов:

1. Психоаналитические (динамические), описывают креативность в рамках взаимоотношений «Я», «Сверх-Я» и «Оно»;
2. Гештальт, креативные процесс – это разрушение гештальта для построения лучшего;

3. Экспрессивные (эстетические), делают упор на самовыражение творца;
4. Проблемные, определяют процессы решения задач;
5. Инновационные, ориентированы на оценку креативности по степени новизны ее конечного продукта;
6. Определения, которые не попали ни в один из вышеперечисленных типов, а также весьма расплывчатые определения.

Креативность можно рассматривать в узком и широком значении. В узком значении, креативность – это дивергентное мышление, отличительная особенность которого это готовность выдвигать в отношении одного объекта множество в равной степени правильных идей. В широком же значении, креативность – это творческие интеллектуальные способности, в частности способность приносить нечто новое в опыт. Креативность - способность к порождению оригинальных идей в условиях постановки и разрешения проблем. Креативность - способность осознавать противоречия и недостающие элементы в этих проблемах, формулировать гипотезы относительно этих элементов, а также способность отойти от стереотипных способов мышления. [8,12]

Зарубежные психологи в подходе к проблеме креативности выделяют четыре аспекта:

- креативный процесс;
- креативный продукт;
- креативная личность;
- креативная среда.

Рассматривая креативность как деятельность, П. Торренс определил ее как процесс проявления чувствительности к проблемам, их дисгармонии и несообразности, их фиксация, поиск их решений, выдвижение гипотез и, в итоге, формулирование и сообщение результатов решения. [18]

Психологическая концепция, основу которой составляют ассоциации, принадлежит С. Меднику который полагал, что деление познавательного акта на конвергентную и дивергентную составляющие представляет творческий процесс неадекватно. Суть креативности – способность преодолевать стереотипы на конечном этапе мыслительного синтеза и широта поля ассоциаций. Творческий процесс рассматривается как переформулированное ассоциативных элементов в новые комбинации. При этом, как отмечает С. Медник, синтез элементов может быть нетворческим и стереотипным. Критерием креативности решений становится величина отклонения от стереотипа. [18]

Х. Гейвин под креативностью подразумевает способность получать нужные результаты нестандартным способом. Результаты поведения творческих людей целесообразны и полезны.

В. Н. Козленко рассматривает креативность как потребность в исследовательской деятельности, присущей каждому человеку от рождения и проявляется в рефлексе: «что с этим можно сделать?».

С. И. Макшановым и Н. Ю. Хрящевой креативность определяется как способность к конструктивному и нестандартному мышлению и поведению, осознанию своего опыта и его развитию. Хрящева отмечает, что проявления креативности – это богатое воображение, чувство юмора, приверженность к высоким эстетическим ценностям, умение детализировать образы проблемы. Существенные условия актуализации этой способности – самообладание и уверенность в себе. [21]

В понимании В. Г. Каменской и И. Е. Мельниковой креативность - это личностные способности творчески одаренного человека, которые связаны с созданием им новых материальных и идеальных продуктов.

Как видим, авторы, говорят об одном и том же феномене, добавляя в определение креативности все новые и новые нюансы, систематизировать которые попыталась дать О. В. Буторина. Вот как понимают креативность разные авторы:

- способность к творчеству;
- нечто новое, оригинальное;
- интеллектуальное творчество;
- отдаленные ассоциации;
- необычное кодирование информации;
- реструктурирование целостной системы;
- дивергентное мышление;
- выход за пределы уже имеющихся знаний;
- отсутствие или результат внутриличностных конфликтов;
- нетрадиционное мышление.

Некоторые так же добавляют в этот список «эффективную самостоятельность» как системное качество, которое является отдельным проявлением креативности.

Таким образом, понятие креативности бесконечно расширяется и вследствие этого размывается. Поэтому, говоря о креативности, следует обозначать, о какой креативности идет речь: как способности или как особенности личности. Иначе получается неразбериха - одни авторы говорят о креативности как когнитивном процессе, типе мышления, другие подразумевают под ней тип личности, третьи объединяют и тот и другой подход, не очень задумываясь, что есть истинная креативность, а что является лишь свойствами личности, способствующими проявлению креативности.

П. Торренс выделяет два вида креативности: наивную и культурную. Наивная присуща детям в силу отсутствия у них жизненного опыта. Суть культурной креативности состоит в преодолении опыта, «в сознательном стремлении уйти от стереотипов обыденного сознания, от шаблонов здравого смысла». [24]

Ряд исследователей сходится во мнении, что процесс креативности специфичен для разных сфер деятельности и знаний. В связи с этим

выделяют интеллектуальную, художественную и предпринимательскую креативность, отражающую потребность в создании новых продуктов, услуг или организаций, на которые человек имеет право собственности.

В западной психологии различают большую и малую креативность. М. Боден перевел эти термины в «личностную» и «историческую» креативность. Историческая связана с достижениями, оказавшими большое влияние на культуру и общество, личностная же связана с обыденной жизнью и возникающими в ней ситуациями.

Также многие авторы говорят о коммуникативной креативности. Под ней понимают проявление креативности при взаимодействии с другими людьми в процессе творческой деятельности, способность мотивировать их творчество и аккумулировать их творческий опыт. Но данный вид креативности весьма специфичен, подтверждением чего могут считаться результаты исследования А. В. Гуськовой, которая изучала креативность при решении задач психологического содержания:

1. понимание различных смыслов высказывания;
2. понимание и объяснение эмоционального состояния человека в ситуациях, с варьирующейся степенью неопределенности;
3. прогноз психологических последствий конкретной жизненной ситуации.

Оказывается, эта креативность не коррелируется с уровнем дивергентного мышления. Характерно, что решения не психологов носят более творческий характер при решении предложенных задач. Например, в теории нейролингвистического программирования коммуникативная креативность, проблема управления креативностью в группах приоритетны. В НЛП к важнейшим процессам повышения коммуникативной креативности относят координацию базовых каналов коммуникации и «подстройку» сенсорных модальностей, индивидуальных когнитивных стратегий креативности и стилей мышления так, чтобы они оказались взаимодополняющими, а не конфликтующими. Х. Гарднер превратил

«общую» креативность в «специальную» и описал семь видов интеллекта или одаренности:

1. логически-математический интеллект – способность исследовать категории, структуры и взаимоотношения путем манипулирования объектами, понятиями, символами;

2. лингвистический интеллект - основан на чувствительности к смыслу слов и эффективной вербальной памяти;

3. пространственный интеллект – выражается в способности воспринимать и создавать зрительно-пространственные композиции, манипулировать объектами в уме;

4. музыкальный интеллект – выражается в способности исполнять, сочинять и воспринимать эмоционально музыку;

5. телесно-кинестетический интеллект – выражается в способности использовать двигательные навыки в спорте, ручном труде, исполнительском искусстве;

6. интраперсональный интеллект – способность понимать и опознавать собственные чувства;

7. интерперсональный интеллект – способность замечать и различать темперамент, мотивы и намерения других людей.

Помимо того, выделяют личностную и когнитивную креативность, которая включает в себя вербальную и невербальную (образную) креативность. Е. В. Пыжьянова и В. Л. Марищук на выборке студентов в 659 человек выявили связь между вербальной и невербальной креативностью ($r = 0,14$; $p < 0,05$). Однако, как отмечают авторы, высокий уровень одного вида креативности не обязательно предполагает и высокий уровень другого вида.

А. Маслоу разделяет креативность таланта и креативность самоактуализации. Последняя распространена более широко и тесно связана с личностью, проявляется в повседневной жизни не только в великих и очевидных продуктах творчества, но и многочисленными другими

способами, например, в своеобразном чувстве юмора, склонности что-либо делать творчески. [28,29]

А. Маслоу описал составляющие креативности самоактуализации:

1. Восприятие. У людей с креативной самоактуализацией восприятие особой восприимчивостью, благодаря которой люди способны видеть новое, специфическое и имеют свежий взгляд.

2. Самовыражение. Креативная самоактуализация выражается в спонтанности и экспрессивности людей. Эти люди ведут себя естественно и раскованно, открыто выражают свои мысли и побуждения.

3. «Вторая наивность». Креативность самоактуализирующихся людей похожа на креативность всех счастливых и не испытывающих беспокойства детей. Проявляется она спонтанно, без усилий и привязки к стереотипам.

4. Влечение к неизведанному. Самоактуализирующиеся люди мало опасаются неизвестности, загадочности, таинственности. Неизвестность наоборот, притягивает их. Они не испытывают привязанности к хорошо известным вещам, их стремление к истине не имеет ничего общего с гипертрофированной потребностью в порядке, определенности и безопасности. Они комфортно чувствуют себя в хаосе, демонстрируют нерешительность, сомнения, неопределенность. Сомнения в сочетании с откладыванием принятия решения, столь неприятные для большинства людей, для некоторых самоактуализированных креативов могут означать не психологический спад, а, наоборот, подъем.

А. Маслоу в креативности самоактуализирующихся людей выделяет два уровня:

- первичный уровень – произвольная креативность, связанная с озарением, вдохновением, пиковыми переживаниями;
- вторичный уровень – произвольный, связан с тяжелым трудом, длительным обучением, стремлением к совершенству.

Креативность, при которой задействуются оба типа процессов в правильной последовательности, он называет «интегрированной креативностью», благодаря которой появляются великие произведения искусства, философии, науки.

М. А. Крылова и И. Б. Дерманова выделили такие виды креативности, как невербальная, вербально-символическая, вербально-семантическая, вербально-ассоциативная и креативность как творческое отношение к жизни и установили, что все они не коррелируют друг с другом. [4]

Возможно, креативности как общего свойства не существует, она определяется только по отношению к тому или иному материалу и базируется не на общем интеллекте, а на «парциальных» интеллектуальных факторах, таких как пространственный интеллект, вербальный интеллект, математический интеллект и пр.

1.2 Феноменология психологического благополучия личности в зарубежной и отечественной психологии.

Задача позитивного функционирования личности начала вызывать интерес ученых, с половины 20-века. Гуманистически направленная психология с принципом единства в понимании личности, а также с пониманием индивидуального метода жизни – жизнь индивидуума как уникальной системы, имеющий уникальный житейский опыт, субъективным миром, неповторимым ответом на свои условия существования.

Такой подход требует предоставления определения, которое будет описывать уровень позитивного функционирования индивида, так и уровень удовлетворенности своим «Я» и собственным существованием.

В качестве такого признака имеет возможность быть определение «психологическое благополучие» личности.

Термин «психологическое благополучие» отличается от термина «психологическое здоровье» в первую очередь своим смыслом и смысловой нагрузкой, которая прежде всего, говорит об субъективном переживании личности к собственному существованию. Первоначально оно имеется в сознании человека и с этой точки зрения представляет индивидуальную реальность, имеет такую черту как целостность, и основывается на совокупной оценке своей жизни.

На сегодняшний день отечественная психология не имеет единого определения «психологическое благополучие личности». Невзирая на обширную распространённость понятия в научной литературе, нет его единого понимания. Зачастую под ним предполагают большой ряд схожих, но не равной понятий, а именно: «норма», «психологическое здоровье», нормальная и аномальная личность», позитивный стиль жизни», «эмоциональный комфорт», «качество жизни», «субъективная оценка здоровья, болезни», «зрелая личность», «самоактуализированная личность», «полноценно функционирующая личность».

Однако невзирая на множество направлений в трактовке психологического благополучия и его эмпирических исследований, этот термин является мало изученным как в зарубежной, так и отечественной психологии. [25]

Благополучие – в распространённом смысле имеет многофакторный конструкт, демонстрирующий сложную взаимосвязь общественных, психологических, культурных, физиологических, финансовых и внутренних факторов. Эта сложная структура является результатом воздействия генетической предрасположенности, среды и личностных особенностей.

Понимание благополучия рассматривается в психологии в контексте исследования счастья, индивидуального благополучия, довольством существованием и удовлетворённостью качеством жизни.

Одно из общих определений счастья с психологической точки зрения, связано сопряженно с осознанием его как чувство всесторонности существования, веселья и довольство бытием, лежащих в базе рационального, здорового и оптимального функционирования личности.

Благополучие и здоровье личности предполагают постоянный процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации; неблагополучие и болезнь влечет за собой невозможность стать полноценной личностью.

Формирование торической базы феномена психологического благополучия положил начало исследователь Н. Бредберн. Он ввел понятие «психологическое благополучие» и отождествляет его с личностным чувством счастья и общей удовлетворенностью жизнью. Кроме этого сам автор ссылается на аристотелевское определение «эвдомония», как отражающее сущность психологического благополучия. Н. Бредберн подмечает, что он не предполагает под своим термином других свободно применяемых определений, а именно самоактуализация, самооценка, сила эго, независимость, но при этом отмечает возможность их взаимного пересечения.

Н. Бредберн создал модель психологического благополучия, она предполагает равновесие, которое постоянно достигается при взаимодействии двух видов аффекта – негативного и позитивного. Ежедневные действия включают в себя позитивные и негативные эмоции, оставляют отпечаток в нашем сознании, накапливаясь в виде соответственно окрашенного аффекта. События, которые приносят в наше существование позитивные эмоции, увеличивают положительный аффект. Отличия среди положительных и отрицательных аффектов является признаком психологического благополучия и отображает общее чувство удовлетворенности жизнью. Когда положительные эмоции превышают негативные, то индивид чувствует себя счастливым и удовлетворенным, таким образом обладает высоким уровнем психологического благополучия, если отрицательных чувств больше, то человек чувствует себя неблагополучным и несчастным, это свидетельствует низкому уровню психологического благополучия. Вывод, сделанный исследователем, стало положение о том, что положительные и отрицательные аффекты не взаимосвязаны. На основе данных свидетельствующие об уровне положительного аффекта, мы не можем говорить каков уровень отрицательного аффекта, он может быть, как равным, так и ниже и выше позитивного аффекта. Такое же правило действует и по отношению к положительному аффекту. Воззрения Н. Бредберна на природу и устройство благополучия личности приобрели обширное принятие в академических сферах, а созданная им технология используется в исследованиях, связанных с исследованием разных аспектов психологического благополучия. Значимым вкладом в вопрос о понимании феномена психологического благополучия стали работы Э. Динера. Автор внедряет понятие «субъективного благополучия». Сущность данного термина весьма близка к пониманию психологического благополучия, которое было в концепции Н. Бредберна. Индивидуальное благополучие, согласно взгляду ученого, заключается в трех компонентах: удовлетворение, принятие и не принятие эмоций, все три

элемента сформировали целостный коэффициент субъективного благополучия. Сам автор подмечает, что здесь идет речь о когнитивной оценки и эмоциональных сторонах самопринятия. Э. Динер полагает, что большая часть людей оценивают, то что же с ними происходит в определениях «Хорошо-плохо», однако подобный умственный анализ обычно содержит в себе соответственно окрашенную эмоцию. [36,37] Субъективное благополучие призвано не просто быть указателем в какой мере индивид погружен в депрессию либо в тревогу, однако обязан показывать в какой мере один индивид счастливее другого. Таким образом, является возможным, что индивид, имеет высокий уровень субъективного благополучия, в случае если в основном он переживает удовлетворённость жизнью, и только лишь в единичных моментах испытывает негативные чувства. И наоборот, когда у человека низкий уровень субъективного благополучия, он нечасто переживает эмоции радости и любви, которые часто заменяются различными негативными эмоциями.

Согласно идеи автора, любые из трех больших частей конструкта субъективного благополучия могут распадаться в единичные компоненты. К примеру, всеобщее удовлетворенность имеет возможность распадаться на удовлетворенность разных сфер жизни, на такие как развлечение, любовь, в свою очередь эти компоненты могут распадаться на более частные единицы. Единая оценка приятные чувства может содержать в себе такие эмоции, как радость, любовь. В конечном итоге под не приятными эмоциями имеется в виду подобное, как стыд, печаль, гнев и беспокойство.

Э. Динер подмечает, что концепция субъективного благополучия – та сфера психологии, чье внимание устремленно на осмысление того, как и вследствие чего люди оценивают свою жизнь; целью ученых является обучиться различать не только разные клинические состояния, но и обучиться определять отличия в уровнях личностного благополучия. Широко распространённым метод оценки личного благополучия является самоотчет. Такого рода направление продиктовано тем, что субъективное благополучие

может быть определено лишь с точки зрения субъективного опыта человека. Не какие внешние критерии не будут работать по причине того, что человек всегда оценивает себя из своей собственной системы координат.

Хотя для большей психодиагностической точности в качестве дополнительных инструментов, в исследованиях, посвящённых проблеме субъективного благополучия, применяется большое количество разнообразных исследовательских приёмов, их спектр чрезвычайно широк: от простого анкетирования и метода экспертных оценок до психофизиологических тестов.

Несмотря на схожесть трактовок структуры психологического благополучия Н. Брэдбурном и Э. Динером, последний все же не рассматривает их как прямые аналоги. Он считает, что субъективное благополучие лишь компонент психологического благополучия, при этом он отмечает, что для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики [35,38]. Другим автором, предложившим свою теорию психологического благополучия, стала американская исследовательница, доктор психологии Кэрол Рифф. Во многом, продолжая традиции, заложенные Н. Брэдберном, она, однако, критически пересматривает его взгляд на психологическое благополучие как баланс между позитивным и негативным аффектами. Выдвигая тезис о том, что гедонистическое решение проблемы психологического благополучия страдает определённой ограниченностью, автор создаёт собственную теорию, базисом которой послужили основные концепции, так или иначе связанные с понятием психологического благополучия и относящиеся к проблеме позитивного психологического функционирования (теории Маслоу А., Роджерса К., Олпорта Г., Юнга К.Г., Эриксона Э., Бюлер Ш., Ньюгартена Б., Яходы М., Биррена Д.). Подобный подход позволил ей обобщить и выделить шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

Человек, обладающий высокой автономией, способен быть независимым, он не боится противопоставить своё мнение мнению большинства, может позволить себе не стандартное мышление и поведение, он оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих, такому человеку тяжело самому принимать решения, его поведение и образ мыслей сильно подвержены влиянию социума.

Управление окружающей средой подразумевает наличие качеств, которые обуславливают успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей. В случае недостатка этой характеристики наблюдается ощущение собственного бессилия, некомпетентности, присутствует не способность что-то изменить или улучшить для того, чтобы добиться желаемого.

Личностный рост предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а также наличие ощущения собственного прогресса. Если личностный рост по каким-то причинам не возможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, при этом уменьшается интерес к жизни.

Позитивные отношения с окружающими - в этом случае подразумевается, как умение сопереживать, так и способность быть открытым для общения, а также наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, кроме этого, данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы, замкнутости.

Другой важный компонент психологического благополучия - наличие жизненных целей, что сопряжено с чувством осмысленности существования, ощущением ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечёт ощущение бессмысленности, тоски, скуки.

Самопринятие отражает позитивную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков, противоположность самопринятия – чувство неудовлетворённости собой, выражается в негативной оценке определённых качеств своей личности, неудовлетворённости своим прошлым.

Описанная теория послужила базисом, на основании которого был создан оригинальный метод психотерапии. В свою очередь, оригинальный опросник «Шкалы психологического благополучия» получил широкое признание и активно применяется в научных исследованиях связанных с изучением различных сфер психологического благополучия. В настоящий момент достаточно изучены закономерности зависимости психологического благополучия от пола, возраста, культурной принадлежности, помимо этого ведутся работы по изучению других факторов, оказывающих влияние на психологическое благополучие. [26,31].

Таким образом, в зарубежной психологии подходы к исследованию психологического благополучия условно разделяются на эвдемонистические и гедонистические (Ватерман А.С., Деси Э., Каннеман Д., Райан Р.). Как отмечают исследователи, главным недостатком гедонистического подхода является его теоретическая неразработанность, а эвдемонистического – трудность эмпирической оценки психологического благополучия. Попытки преодоления данных недостатков привели к сближению указанных подходов, построению интегративных моделей психологического благополучия (Яхода М., Рифф К.). Так, в зарубежной психологии наибольшей популярностью среди исследователей пользуется многомерная модель психологического благополучия К.Рифф, базисом которой послужили основные теоретические

концепции, ориентированные на исследование позитивного психологического функционирования личности. Названная модель включает шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономию, управление окружающей средой (компетентность), наличие целей в жизни и личностный рост.

В отечественной психологии интегративный подход к психологическому благополучию представлен, в частности, в многоуровневой модели психологической благополучия, разработанной А.В.Ворониной. В этой модели психосоматическое, психическое, психологическое здоровье рассматриваются как уровни психологического благополучия. Для каждого уровня автор предлагает, как субъективные параметры измерения, так и объективные, которые оцениваются внешними экспертами.

1.3 Теоретический обзор исследований детерминант психологического благополучия в юношеском возрасте

Особенно выделяется юношеский возраст, как возраст, в котором исследовать условия развития психологического благополучия возможно наиболее полно и эффективно. Объясняется это тем, что данный возраст характеризуется пониженной сопротивляемостью стрессовым факторам из-за естественно присутствующих возрастных кризисов в сочетании со специфическим образом жизни, характерном для студенчества. Социальная ситуация развития юношеского возраста направлена на профессиональное и личностное самоопределение, успешность которого обуславливает качество дальнейшей личностной и профессиональной самореализации, особенно во время происходящих в настоящее время политических, экономических и культурных изменений. При этом, в юношеском возрасте существует

благоприятное поле для создания и развития позитивных стратегий и установок личности.

Рассматривая социальную ситуацию развития индивида в юношеском возрасте, можно выделить и ситуации адаптации его к новым социальным ролям. Так как учащийся или студент часто находится в состоянии преодоления стрессовых ситуаций или решения возникающих проблем, связанных как с особенностями протекания данного возрастного периода, так и изменением ведущего вида деятельности, в свою очередь который сменяет период интимно-личностного общения, на учебно-профессиональную деятельность. Развитие у индивида психологического благополучия, не только может положительно сказаться на его умении совладать со стрессовыми ситуациями, но и ускорить его адаптацию к изменившимся условиям развития.

Вместе с этим, юношеский период характеризуется наиболее благоприятными возрастными возможностями для развития положительных личностных качеств и стратегий. Одним из таких качеств мы выделяем психологическое благополучие. Психологическая готовность юношей определяется психическими новообразованиями, такими как готовность к глубокой рефлексии, повышением уровня самосознания личности, а также активным поиском и формированием жизненных планов, различных установок и стратегий.

Развитие психологического благополучия личности обуславливается защитными механизмами психики, попытками защитить психику от внешних стрессогенных факторов, а также направленностью защитных механизмов психики на сохранение баланса психического состояния личности, для возможности дальнейшего ее развития. А также в будущем для более эффективного совладения и преодоления кризисных состояний личности, а также эффективном преодолении проблемных ситуаций жизни человека.

Принимая во внимание описанные выше социально-психологические особенности личности юношей, психологическое благополучие, как психическая характеристика, может оказаться эффективным инструментом для совладения со стрессовыми ситуациями и ресурсом для позитивного самоотношения и восприятия окружающего мира.

Опираясь на мнения Л.С. Выготского, мы можем сделать вывод об культурной, а также смысложизненные обусловленности психологического благополучия, так как, по его мнению, психологическое благополучие включает в себя ценности, а также смысложизненные ориентации, которые формируют адаптационный и инновационную подоплеку развития личности. Согласно положения культурно-деятельностного подхода, неотъемлемой частью развития личности является продукты культуры, в которой развивается личность, которые в свою очередь интериоризируясь становятся личностными установками, а также регуляторами поведения личности. Из этого мы можем сделать вывод о том, что потенциал психологическое благополучие личности, определяется ценностями общества, в котором личность развивается.

Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРЕАТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

2.1 Организация и методы исследования

Для определения связи между креативностью и психологическим благополучием в юношеском возрасте были определены этапы исследования.

На первом этапе будет сформирована экспериментальная выборка, включающая юношей и девушек (юношеский возраст), обучающихся в городе Екатеринбурге. Критерии отбора респондентов: возраст (17-19), социальный статус – студент.

На втором этапе во всей выборке проводится диагностическое обследование для определения уровня креативности. С этой целью используется методик «Опросник творческой идентичности» В. Мацейчук.

Кратко охарактеризуем методику «Опросник творческой идентичности» В. Мацейчук. Методика представляет собой одношкальный опросник (шкала «творческая идентичность»). Данный опросник предлагает испытуемому 15 (пятнадцать) вопросов. На каждый из которых респондент должен определить степень своего согласия с утверждением по следующей шкале: никогда – 0 баллов, крайне редко -1, редко-2, часто-3, очень часто – 4, всегда -5. После заполнения бланка подсчитываются набранные баллы по шкале. В зависимости от набранных баллов по шкале можно говорить о выраженности у испытуемой креативности.

На третьем этапе предполагается оценка уровня психологического благополучия по комплексу диагностических методик «Опросник достоинств личности» М. Селигман, К. Питерсон; «Опросник психологического благополучия» С.А. Водяха. Опишем применяемые диагностические методики. «Опросник достоинств личности (ОДЛ) является модификацией «Personal Virtues Questionnaire» (PVQ) М. Селигман, К. Питерсон. Методика была модифицирована в 2015 г. С.А.Водяхой. Стандартизация методики и

вычисление надежности осуществлялись на выборке студентов института психологии УрГПУ. Данная методика является личностным опросником и предназначена для диагностики духовно-нравственных ценностей; выявление потенциалов и ресурсов личности; формирование новой модели психолого-педагогического сопровождения одаренных и креативных личностей.

Шкалы:

- Креативность (эвристичность, изобретательность): Стремление реализоваться в новых и продуктивных способах осмыслять и производить различные объекты внешней и внутренней реальности.
- Любознательность. (интерес, поиск новизны, открытость опыту, экспериментаторство): стремление к надситуативной активности.
- Непредубежденность (рассудительность, критическое мышление): Продумывание вещей и исследование их от всех сторон; тщательная проработка продукта интеллектуальной деятельности .
- Любовь к учению: Приобретая новые навыки, темы, и совокупности знаний, ли на собственном или формально.
- Прогностичность (мудрость): способность дать мудрый совет другим; умение понимать сущность происходящего в окружающем мире, в своем внутреннем мире и в межличностных отношениях.
- Храбрость (доблесть): стремление доводить начатое дело до конца не взирая на внешние угрозы, вызовы, трудности, вероятность осуждения в глазах близкого окружения и опасности неприятия референтной группой.
- Постоянство (настойчивость, трудолюбие): стремление доводить до конца свои начинания; упорство в процессе деятельности, несмотря на препятствия.
- Целостность (подлинность, честность): искренность самопрезентации аутентичность, отказ от манипулирования образом-Я.

- Жизнерадостность (интерес, энтузиазм, энергия, задор): Переживание жизни как череды волнительных энергичных событий; ощущение себя живым и активизированным.
- Любовь: аффективное переживание близких отношений с другими, в особенности тех, в которых выражаются чувства разлуки и заботы.
- Доброта (великодушие, воспитанность, забота, сострадание, альтруистическая любовь, "правильность"): стремление делать благодеяния для других.
- Социальный интеллект (эмоциональный интеллект, личностный интеллект): понимание побуждений и чувств других людей и самого себя.
- Гражданственность (социальная ответственность, лояльность, оптимальность взаимодействий): умение хорошо работать в качестве члена группы или команды; лояльность к групповым ценностям.
- Справедливость: стремление рассматривать поступки всех людей согласно понятиям справедливости и правосознания, не позволяя личным отношениям оказать влияние на решения о других.
- Лидерство: умение к одобрению членов группы, участник которой он является, стремление добиться цели и в тоже время, поддерживает теплые отношения в пределах группы.
- Прощение и милосердие: Прощение тех, кто сделал неправильно; принятие недостатков других; предоставление людям второго шанса; отсутствие мстительности.
- Смирение / Скромность: стремление не выставлять себя в качестве центральной фигуры; отношение к себе, как и к любому другому.
- Благоразумие: Быть осторожным относительно рискованных выборов; контролировать неуместные риски; стремление не говорить лишнего и не совершать поступков, о которых можно было бы позже сожалеть.

- Саморегуляция (самообладание): способность регулировать собственные чувства и деятельность; быть дисциплинируемым; управление притязаниями и эмоциональными реакциями.
- Понимание красоты и совершенства (страх, удивление, возвышенность): Ценить красоту, совершенство, и/или качество выполненной работы в различных областях жизни.
- Благодарность: чувство понимания и благодарности за хорошие вещи, которые случаются в течение жизненного пути личности.
- Надежда (оптимизм, озабоченность будущим, ориентация на будущее): Ожидание лучшего в будущем и работе и в жизни.
- Юмор (игривость): стремление смеяться и дразнить; вызывать улыбки у других людей; легкое восприятие жизненных событий.
- Духовность (религиозность, вера, целеустремленность): последовательные верования о более высокой цели, смысле жизни, и значении вселенной.

«Опросник психологического благополучия» (автор С.А. Водяха). Респонденту предлагается ответить на 70 (семьдесят) вопросов. В основу опросника положена структура благополучия по М. Селигману и были выделены следующие конструкты:

- Положительные эмоции. Это свидетельствует, что в эмоциональной жизни человека преобладают положительные эмоции, над негативными. Человек склонен переживанию таких эмоций как радости, счастья, веселья, удовлетворенности, удовольствия, симпатии.
- Мотивационная вовлеченность. Здесь можно говорить, о степени включенности сознания индивида, заинтересованного в разрешении интеллектуальных задач. О его пытливом уме и высокой работоспособности в деятельности, в которой он уверена себя чувствует.

- Личностный смысл. Наличие жизненной философии, такие люди видят конечный результат и этапы достижения его. Стремятся к поставленным целям.
- Позитивные межличностные отношения. Человек выстраивает свои отношения с другими людьми с помощью возникающих положительных эмоций, которые способствуют к укреплению межличностных отношений, другими словами использует механизм аттракции.
- Позитивная самореализация. Говоря о позитивной самореализации можно выделить несколько признаков, а именно чувство душевного удовлетворения в своем занятии и такой компонент как уверенность своих силах и компетенции.

Четвертый этап исследования направлен на определение взаимосвязи (корреляции) между параметрами креативности и конструктами психологического благополучия в экспериментальной выборке. Для этого планируется использовать: методы описательной статистики (минимум, максимум, среднее, мода, дисперсия, среднеквадратичное отклонение, асимметрия, эксцесс), методы непараметрической статистики, а именно метод ранговой корреляции по Спирмену.

Пятый этап – формулирование выводов исследования, оформление выпускной квалификационной работы.

2.2. Результаты эмпирического исследования показателей психологического благополучия и креативности в юношеском возрасте

Для определения связи между креативностью и психологическим благополучием в юношеском возрасте была сформирована экспериментальная выборка из 60 (шестидесяти) респондентов, включающая юношей и девушек (юношеский возраст), обучающихся в городе

Екатеринбурге. Критерии отбора респондентов: возраст (17-19), социальный статус – студент.

В ходе эмпирического исследования мы получили следующие данные:

По «Опроснику достоинств характер личности» были получены следующие статистические показатели:

Таблица 1.1

Результаты описательной статистики данных
(Опросник достоинств характер личности)

	X_{\min}	X_{\max}	Mx	Md	D	δ	As	Ex
Креативность	13,0	36,0	24,9	23,0	26,9	5,2	0,3	0,0
Любознательность	19,0	35,0	26,3	25,0	14,5	3,8	0,4	-0,3
Непредубежденн	20,0	46,0	28,4	27,0	20,2	4,5	1,0	2,5
Любовь к учению	17,0	48,0	28,8	28,0	34,1	5,8	0,5	1,1
Прогностичность	16,0	38,0	27,0	23,0	23,0	4,8	0,1	-0,7
Храбрость	16,0	41,0	29,2	31,0	26,7	5,2	-0,3	0,3
Постоянство	20,0	38,0	29,4	27,0	21,9	4,7	0,0	-0,9
Целостность	23,0	39,0	31,8	29,0	19,9	4,5	-0,2	-0,7
Жизнерадостность	23,0	40,0	30,8	27,0	17,8	4,2	0,3	-0,6
Любовь	24,0	42,0	32,4	37,0	22,1	4,7	-0,1	-1,0
Доброта	18,0	40,0	30,9	29,0	23,2	4,8	-0,5	0,0
Социальный интеллект	21,0	38,0	30,2	29,0	18,8	4,3	-0,2	-0,6
Гражданственность	18,0	38,0	29,7	31,0	19,3	4,4	-0,6	0,5
Справедливость	18,0	42,0	33,8	34,0	24,8	5,0	-1,1	1,9
Лидерство	15,0	37,0	28,8	30,0	24,6	5,0	-0,9	0,9
Прощение и милосердие	16,0	41,0	30,4	32,0	29,1	5,4	-0,4	-0,1
Смирение/Скромность	16,0	38,0	26,3	26,0	26,5	5,1	0,1	0,0
Благоразумие	18,0	36,0	27,5	29,0	24,3	4,9	-0,1	-0,8
Саморегуляция	18,0	37,0	27,5	30,0	17,5	4,2	-0,3	-0,1
Понимание красоты и совершенства	14,0	40,0	28,9	26,0	28,4	5,3	0,0	0,4
Благодарность	23,0	42,0	33,9	33,0	17,2	4,1	-0,1	-0,3

Надежда	23,0	44,0	31,9	31,0	21,0	4,6	0,3	0,0
Юмор	13,0	39,0	29,4	31,0	24,1	4,9	-0,4	1,1
Духовность	13,0	41,0	28,2	36,0	41,1	6,4	-0,2	-0,6

Наибольшие средние значения достигаются по шкалам справедливости и благодарности, наименьшие по шкалам креативности и смирении/скромности. При этом наибольшие значения мода принимает по шкале любовь, а наименьшие по шкале креативности и прагматичности.

Наибольшая неоднородность наблюдается по шкале духовности. Наименьшая неоднородность наблюдается по шкалам любознательность и благодарность. Среднее положение занимает шкалы гражданственность.

Наиболее высокий пик распределения наблюдается по шкалам надежды и любви к учению. Наиболее низкий по шкале юмор, духовности и креативности.

Респонденты в целом наиболее склонны иметь не стандартные взгляды на вещи, оригинальность и не повторяемости мышления. Можно так же сказать о стремлении личности проявлять себя в творческой самодеятельности. Философский способ мышление. Наблюдается склонность к анализу и обдумыванию объектов окружающей среды. Такие люди не стоят на месте и всегда познают что-то новое, открыты новому опыту и всегда готовы изучить ранее не известное. Очень эрудированы. Наличие собственных взглядов делает их не восприимчивыми к негативным отзывам со стороны близких. Готовы отстаивать свои цели и жизненную позицию, не взирая на трудности довести дело до конца. Игривое настроение и беззаботность вдохновляет окружающих, как свежий воздух. Благодаря оптимизму легко справляются с преградами, которые стоят у него на пути. Утонченный вкус и умение видеть красоту окружающей действительности позволяет оставаться в хорошем расположении духа и получать душевное удовлетворение от жизни.

Таблица 1.2

Результаты описательной статистики данных, полученных с помощью методики «Опросник психологического благополучия».

	X_{\min}	X_{\max}	Mx	Md	D	δ	As	Ex
Позитивные эмоции	22	70	48,1	45	86,3	9,3	-0,5	0,9
Мотивационная вовлеченность	36	70	48,4	41	73,2	8,6	0,8	0,2
Личностный смысл	30	70	50,7	57	75	8,7	0	0,1
Позитивные межличностные отношения	24	70	46,9	54	113,4	10,7	0,1	-0,3
Позитивная самореализация	29	70	49,6	49	71,3	8,4	0	0,7

Наибольшее среднее значение по выборке наблюдается по шкале личностный смысл, наименьшее средние значения достигаются по шкале позитивные межличностные отношения. При этом мода по шкале личностный смысл принимает значение 57 баллов из 70 возможных, а по шкале позитивные межличностные отношения 54 баллов из 70 возможных.

Наименьшая неоднородность наблюдается по шкалам позитивная самореализация, мотивационная вовлеченность и личностный смысл. При этом наибольшая неоднородность присутствует в шкале позитивные межличностные отношения, средние позиции занимает позитивные эмоции.

Данные результаты нам предоставляют возможным объяснить следующим образом: респонденты склонны проявлять теплоту в межличностных отношениях с другими. Способны выстраивать положительные и теплые социальные связи. Способны проявлять заботу к другим людям. Эмпатичны и доверительные отношения строятся на понимании взаимных уступках. Имеют свою голову на плечах и жизненные принципы. Осознает свою ответственность за свои поступки.

В эмоциональной жизни преобладают положительные чувства. Склонность к чувствованию таких эмоций как радости, счастья, веселья, удовлетворенности, удовольствия, симпатии. В отношениях включен и заинтересован. Наблюдается склонность к разрешению головоломок. Пытливый ум и высокая работоспособность позволяет отдаваться делу целиком. Позитивная самореализация заключается в получении душевного удовлетворения в своем занятии и уверенность в своих силах.

Таким образом, складывается образ среднестатистического респондента, довольного своей социальной личностью, не стремящегося контролировать ситуацию вокруг себя, но при этом не считающего окружающих позитивным примером

2.3. Эмпирическое исследование соотношения показателей креативности и психологического благополучия в юношеском возрасте

К полученным результатам был применён метод корреляционного анализа по Спирмену и были получены следующие результаты.

Таблица 2

Корреляционная матрица взаимосвязи показателей креативности и психологического благополучия

	Креативность
Мотивационная вовлеченность	0,52
Позитивные эмоции	0,46
Непредубежденность	0,37
Храбрость	0,36
Позитивная	0,35

самореализация	
Любовь к учению	0,34
Юмор	0,33
Личностный смысл	0,32
Позитивные межличностные отношения	0,30
Жизнерадостность	0,27
Смирение/Скромность	0,27
Понимание красоты и совершенства	0,27
Любознательность	0,26
Постоянство	0,26

Анализируя данные, изложенные в настоящей таблице, следует отметить, что мотивационная вовлеченность имеет положительную связь с креативностью (0,52). Чем выше креативность, тем больше включенность сознания студента, заинтересованного в разрешении интеллектуальных задач. Пытливость ума и высокая работоспособность в деятельности, в которой себя уверенно чувствует.

Позитивные эмоции положительно коррелируют с креативностью (0,46). Чем выше креативность, тем в эмоциональной жизни человека в большей степени преобладают положительные эмоции, над негативными. Студенты склонны переживанию таких эмоций как радость, удовольствие, веселье.

Креативность юношей и девушек положительно связана с непредубежденностью (0,37). Чем выше креативность, тем человек склонен анализу и обдумыванию объектов окружающего мира.

Храбрость положительно связана с креативностью (0,36). Чем выше креативность, тем, меньше неудачи и неодобрение со стороны значимого окружения, способны повлиять на готовность завершить начатое и прийти к своей цели. Не смотря на трудности достигать своих целей.

Позитивная самореализация имеет положительную связь с креативностью (0,35). Чем выше креативность, тем студент больше чувство душевного удовлетворения в своем занятии и уверен в себе и в своих силах.

Любовь к учению положительно коррелирует с креативностью (0,34). Чем выше креативность, тем выше стремление к овладению еще не изученных ранее компетенций и повышения своей эрудированности.

Юмор имеет положительную связь с креативностью (0,32). Чем выше креативность, тем выражение легкость и беззаботность в восприятии жизненных трудностей, стремление вызвать улыбку окружающих.

Личностный смысл положительно связан с креативностью (0,32). Чем более выражены жизненные цели и чувство осмысленности жизни, убеждения, придающие жизни смысл, тем выше креативность.

Позитивные отношения с окружающими положительно коррелирует с креативностью (0,30). Таким образом, чем выше креативность, тем выражение склонность расценивать свои межличностные контакты позитивно.

Понимание красоты и совершенства имеет положительную связь с креативностью (0,27). Чем больше развито эстетическое чувство прекрасного, как в искусстве, так в результате деятельности в различных областях тем, выше креативность.

Жизнерадостность имеет положительную связь с креативностью (0,27). Чем выше креативность, тем более выражено ощущение повышенного

тонуса, приятной волнительности и ощущения себя живым и актуализированным.

Смирение/скромность имеет положительную связь с креативностью (0,26). Чем выше креативность, тем выражено стремление не выставлять себя в качестве центральной фигуры. Проявление скромности по отношению к себе и к другим.

Любознательность имеет положительную связь с креативностью (0,26). Чем больше выражена способность без особых трудностей воспринимать и искать новое, экспериментировать в разных сферах жизни, тем выше креативность.

Постоянство положительно связано с креативностью (0,26). Чем выше креативность, тем выражено стремление идти к своей цели до конца, целеустремленность.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Позитивность контактов юношей и девушек с окружающими тесно связана с креативностью.
2. Чем чаще проявляет креативность тем в большей степени он стремится быть более зрелой личностью, находить смысл своей жизни и чаще склонен жить подлинной жизнью.
3. Чем больше юноши и девушки открыты опыту, тем выше их творческий потенциал.

2.4 Методические рекомендации по созданию условий психологического благополучия в юношеском возрасте

Для сохранения и укрепления психологического благополучия юношей, педагогам, психологам, необходимо придерживаться ряда представленных методических рекомендаций, которые могут быть использованы как в частных случаях, так и в профилактической работе.

Общая логика работы с такими подростками может быть следующей:

Аксиологический компонент

- Развивать рефлексию своего поведения и развивать самоконтроль.
- Развивать ценность психологического благополучия
- Вооружение юношей системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально психологических ситуаций, своих поступков, и их последствий, понимания позиции других людей;

Инструментально-технологический компонент

- Обучение юношей тайм-менеджменту.
- Создание условий для включения юношей в процесс самопознания, самосовершенствования, самопринятия, включения в конструктивные отношения с другими людьми;

Потребностно - мотивационный компонент

- Поддержка развития способности к самоанализу своих возможностей, желаний, мотивов и последствий поведения, эмоциональных состояний.
- Давать возможность для проявления гнева

Развивающий компонент

- Давать возможность для адекватного проявления и принятия чувства страха, радости.
- Формировать доверие к окружающему миру.
- Необходимо создание ситуаций для выработки и накопления опыта самостоятельного преодоления препятствий. Трудные ситуации позволяют накопить опыт борьбы, стимулируют активность, способствуют личностному развитию. Это происходит тогда, когда степень трудности ситуации соответствует возрастным и индивидуальным возможностям. Задача взрослых – помочь в понимании смысла преодоления трудных ситуаций.
- Необходимо развивать способность в различных ситуациях приходить к состоянию эмоционального равновесия. Для этого необходимо

формировать установку на адекватное восприятие жизненных ситуаций, обучать приемам саморегуляции

- Обучение контролю за своими эмоциями и способами от реагирования негативных чувств без вреда для окружающих людей.
- Развитие у юноши умения снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются прослушивание медитативной, спокойной музыки, фантазии визуализации, медленные танцы, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга и т.п.).

Социально-культурный компонент

- Необходимо говорить на понятном юноше языке, показывая суть возникающих у него и из-за него проблем, то, как они связаны с его психологическим состоянием.
- Обучение умению предъявлять партнеру по общению свои чувства через их проговаривание и приглашение к сотрудничеству (такая стратегия разрабатывается в гуманистическом подходе). В результате этих действий происходит преодоление противоречий, предотвращение конфликтов и личностных стрессов в будущем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретико-эмпирическое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Проведенный теоретический анализ категории «креативность» в психологической науке свидетельствует о том, что этой теме посвящены работы как зарубежных (А. Маслоу, Ф. Баррон, Е. Торренс, Х. Гарднер), так и отечественных (Д. А. Леонтьев, С.А. Водяха, К. Роджерс, Е. В. Пыжьянова и В. Л. Марищук) ученых. Изучено, что креативность разные ученые понимают по-разному, например, А. Маслоу разделяет креативность таланта и креативность само актуализации. Последняя распространена более широко и тесно связана с личностью, проявляется в повседневной жизни не только в великих и очевидных продуктах творчества, но и многочисленными другими способами, например, в своеобразном чувстве юмора, склонности что-либо делать творчески, Х. Гейвин под креативностью подразумевает способность получать нужные результаты нестандартным способом. Результаты поведения творческих людей целесообразны и полезны. В. Н. Козленко рассматривает креативность как потребность в исследовательской деятельности, присущей каждому человеку от рождения и проявляется в рефлексе: «что с этим можно сделать?». С. И. Макшановым и Н. Ю. Хрящевой креативность определяется как способность к конструктивному и нестандартному мышлению и поведению, осознанию своего опыта и его развитию. Хрящева отмечает, что проявления креативности – это богатое воображение, чувство юмора, приверженность к у высоким эстетическим ценностям, умение детализировать образы проблемы. Существенные условия актуализации этой способности – самообладание и уверенность в себе. В понимании В. Г. Каменской и И. Е. Мельниковой креативность - это личностные способности творчески одаренного человека, которые связаны с созданием им новых материальных и идеальных продуктов.

Таким образом, понятие креативности бесконечно расширяется и вследствие этого размывается. Поэтому, говоря о креативности, следует

обозначать, о какой креативности идет речь: как способности или как особенности личности. Иначе получается неразбериха - одни авторы говорят о креативности как когнитивном процессе, типе мышления, другие подразумевают под ней тип личности, третьи объединяют и тот и другой подход, не очень задумываясь, что есть истинная креативность, а что является лишь свойствами личности, способствующими проявлению креативности.

Креативности как общего свойства не существует, она определяется только по отношению к тому или иному материалу и базируется не на общем интеллекте, а на «парциальных» интеллектуальных факторах, таких как пространственный интеллект, вербальный интеллект, математический интеллект и пр.

2. Теоретический анализ зарубежной и отечественной научной литературы позволил нам описать феноменологию психологического благополучия личности. Так, в зарубежной психологии этой теме посвящены работы (Н. Бредберн, Э. Динера, К. Рифф, К. Роджерс, Г. Олпорт). Зарубежные ученые рассматривают психологическое благополучие, так Н. Бредберн ввел понятие «психологическое благополучие» и отождествляет его с личностным чувством счастья и общей удовлетворенностью жизнью. Э. Динер понимает психологическое благополучие как «субъективное благополучие» состоящие из трёх компонентов: удовлетворение, принятие и не принятие эмоций. Кэрол Рифф определяла психологическое благополучие как баланс между позитивными и негативными аффектами. В отечественной психологии данная тема раскрывается в работах (Д. А. Леонтьев, А. В. Ворониной, С. А. Водяха, И. В. Заусенко). Несмотря на достаточно недавний интерес к теме психологического благополучия личности, отечественные ученые рассмотрели предикторы психологического благополучия студентов (С. А. Водяха), личностные детерминанты психологического благополучия педагога (И. В. Заусенко), взаимосвязь адаптационного потенциала личности и психологического благополучия в юношеском возрасте (А. А. Замятина),

определяющие факторы психологического благополучия студентов (Е.Ю. Григоренко). Мы опираемся на концепцию М. Селигмана и под психологическим благополучием человека понимаем положительную аффективность, сочетающаяся с деятельностью.

3.Проведенный теоретический анализ детерминант психологического благополучия в юношеском возрасте в трудах зарубежных и отечественных исследователей свидетельствует о том, что развитие психологического благополучия личности обуславливается защитными механизмами психики, попытками защитить психику от внешних стрессогенных факторов, а также направленностью защитных механизмов психики на сохранение баланса психического состояния личности, для возможности дальнейшего ее развития. А также в будущем для более эффективного совладения и преодолением кризисных состояний личности, а также эффективным преодолении проблемных ситуаций жизни человека.

4.Результаты проведенного эмпирического исследования позволяют утверждать, что существует соотношение между и конструктами психологического благополучия, как непредубежденность, любовь к познанию, смелость, любознательность, постоянство, жизнерадостность, смирение, понимание, юмор и сделать вывод о том, что креативы склонны в большей степени испытывать положительные эмоции, иметь более высокую мотивационную вовлеченность, способность позитивно самореализоваться, имеют жизненную философию, и у них позитивные межличностные отношения.

По результатам проведенного исследования нам предоставляется возможным заключить, что выдвинутая нами гипотеза о том, что между креативностью и психологическим благополучием в юношеском возрасте существует прямая положительная связь, то есть чем выше креативность личности, тем более выражен показатель психологического благополучия. Задачи исследования были решены, цель – достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) <http://www.vesti.ru> Доклад «О мировом счастье» ООН [Электронный ресурс].
- 2) Батулин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батулин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». –2013. –№ 4. –Т.6. –С. 4-14.
- 3) Бессонова, Ю. В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / сост. Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 30-36.
- 4) Большая психологическая энциклопедия [Электронный ресурс]: Словари и энциклопедии на Академике. – Режим доступа: <http://psychology.academic.ru/>.
- 5) Бочарова, Е.Е. Психология субъективного благополучия молодежи [Текст]/ Е.Е. Бочарова – Саратов: Изд-во СГУ, 2012. – 200 с.
- 6) Брэдбурн, Н. Структура психологического благополучия / Н. Брэдбурн. – Ярославль : Инфа, 2015. – 130 с.
- 7) Васильева, О. С. Осознание смысла жизни как средство профилактики суицидального поведения подростков / О. С. Васильева, И. Е. Андрущенко // Журнал практического психолога. – 2012. – № 10. -С. 103-107; № 11. – С. 25-36.
- 8) Водяха С.А. Креативность старшеклассников как предиктор психологического благополучия в школе // Педагогическое образование в России. 2015. № 6.– с. 91 – 95.
- 9) Водяха, С.А. Предикторы психологического благополучия студентов [Текст] / С.А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. –№ 1. –С.70-74.

- 10) Воронина, А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы / А. В. Воронина. – Томск: ТГУ, 2014. – 202 с.
- 11) Вяткин Б.А., Давыдова Е.С., Забелина Е.В. Ведущая активность как фактор преодоления личностной беспомощности в образовательном процессе (на материале изучения поведения младших школьников и подростков). //Образование и наука. 2014. №6. – с. 77-94. DOI:10.17853/1994-5639-2014-6-77-94
- 12) Глазунова О. И. О творчестве и креативности // Нева. 2014. № 2. С. 188–194.
- 13) Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма[Текст] / И.А. Джидарьян. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.
- 14) Замятина, А. А. Проблема взаимосвязи адаптационного потенциала личности и психологического благополучия / А. А. Замятина // Гуманитарные исследования. – 2015. – № 1(53). – С. 99-104.
- 15) Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: автореф. дис. ... кандидата психологических наук. – Екатеринбург, 2012. – 24 с.
- 16) Идобаева, О. А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности [Электронный ресурс]: дис. ...докт. психол. наук: 19.00.07 / Идобаева Ольга Афанасьевна. –Москва, 2013. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont>.
- 17) Идобаева, О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности [Текст]. Автореф. дис. ... доктора психологических наук. – М., 2013.

- 18) Козлов В. В. Ресурсные состояния личности и продуктивность деятельности. Институт интегративной психологии профессионального развития [Электронный ресурс] <http://www.integratio.ru/article/038.htm>.
- 19) Козьмина, Л.Б. Взаимосвязь образа «телесного Я» и психологического благополучия личности [Текст] / Л.Б. Козьмина, Е.С. Ворошилова // Актуальные проблемы права, экономики и управления: материалы науч.-практ. конф. – Иркутск: РИО САПЭУ, 2012. – Вып. VIII. – С. 294-297.
- 20) Козьмина, Л.Б. Динамика психологического благополучия студентов - психологов в период обучения в вузе [Текст] / Л.Б. Козьмина // Теория и практика общественного развития. Издательский дом «Хорс», 2013. – № 11. – Т.1. – С. 111–118.
- 21) Козьмина, Л.Б. Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе [Текст] / Л.Б. Козьмина // Историческая и социально-образовательная мысль. ИСОМ. – 2013. –№ 5 (11). – С. 216-219.
- 22) Козьмина, Л.Б. Психологическое благополучие как актуальное переживание личностью событий своей жизни во временном континууме [Текст] / Л.Б. Козьмина // Вестник сибирской академии права, экономики и управления. – №1 (15). – 2012. – С. 55-60.
- 23) Линч, М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения самодетерминации личности [Электронный ресурс] / М. Линч. – Режим доступа: [hse.ru ›data/2011/04/28/1210639599/137-142.pdf](http://hse.ru/data/2011/04/28/1210639599/137-142.pdf)
- 24) Литвинова, Н. Ю. Психологические факторы субъективного благополучия / Н. Ю. Литвинова // Известия

- Саратовского ун-та. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – Т. 4. – Вып. 2(14). – С. 147-150.
- 25) Мак-Вильямс, Н. Признаки психологического здоровья личности [Электронный ресурс] / Н. Мак-Вильямс // «Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе». – Москва.; Независимая фирма “Класс”, 2001. URL:<http://anymis.ru/index.php/2015-01-15-07-54/psikhoterapiya/priznakipsikhologicheskogo-zdorovya-lichnosti> (дата обращения: 12.09.2015).
- 26) Метелкина, Т.Н. Формирование психического здоровья школьников [Электронный ресурс] / Т.Н. Метелкина. URL: <http://doshkolnik.ru/talk/820/1158024948.html> (дата обращения: 06.10.2015).
- 27) Новиков А. М., Новиков Д. А. Методология : словарь системы основных понятий. М., 2013
- 28) Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://1www.ucoz.ru/load/ponjatie_fenomena_psikhologicheskoe_blagopoluchie/1-1-0-18
- 29) Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vslozare.ru/slovo/zdorove>.
- 30) Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. / гл. ред. И. О. Логинова. – Красноярск : Версо, 2012. – 460 с.
- 31) Рифф, К. Психологическое благополучие / К. Рифф // Энциклопедия геронтологии. Т. 2. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – С. 365-369.

- 32) Рифф, К. Структура психологического благополучия / К. Рифф // Личность и социальная психология. – 2015. – Т. 69. – С. 719-727.
- 33) Снедков, Е.В. Современная концепция психического здоровья Электронный ресурс [Электронный ресурс] / Е.В. Снедков, А.Е. Снедкова. URL: <http://psychiatry.spsma.spb.ru/lib/kafedra/snedkov/snedkov6.htm> (дата обращения: 02.10.2015).
- 34) Фесенко, П. П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко // Научные труды аспирантов и докторантов. – Москва: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2013. – С. 35–48.
- 35) Цветкова, И. В. Проблема психологического изучения внутренней картины здоровья [Электронный ресурс] / И. В. Цветкова. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012n1-21/612-tsvetkova21.html>
- 36) Шевеленкова, Т. Д. Исследование личностного способа существования человека в современном мире (опыт гуманистического направления в современной психологии) / Т. Д. Шевеленкова. – Москва: Институт психологии РАН, 2014. – 316 с.
- 37) Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2013. – № 3. – С. 95-129.
- 38) Ширяева, О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности / О. С. Ширяева. – Хабаровск: ДВГУПС, 2014. – 423 с.
- 39) Шишева А.Г. Выбор вариантов жизни в юношеском возрасте: его психологические детерминанты и оптимизация

[Текст] /А. Г. Шишева. –Иркутск: Изд-во ФГБОУ ВПО «ВСГАО», 2013. – 173 с.

- 40) Шкала психологического благополучия К. Рифф и ее адаптированный вариант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyfac.com/blog/72.html>.
- 41) Юревич, А.В. Динамика психологического состояния современного общества: экспертная оценка [Электронный ресурс] /А.В. Юревич, М.А. Юревич // Нравственность современного российского общества: 171 психологический анализ. – М.: ИП РАН, 2013.
[URL:http://psyfactor.org/lib/social8.htm](http://psyfactor.org/lib/social8.htm)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Корреляция	
Психологическое благополучие	Креативность
Позитивные эмоции	,457 ^{**}
	,000
Мотивационная вовлеченность	,522 ^{**}
	,000
Личностный смысл	,324 [*]
	,012
Позитивные межличностные отношения	,298 [*]
	,021
Позитивная самореализация	,346 ^{**}
	,007
Креативность	,570 ^{**}
	,000
Любознательность	,263 [*]
	,042
Непредубежденность	,374 ^{**}
	,003
Любовь кучению	,336 ^{**}
	,009
Прогностичность	,237
	,069
Храбрость	,359 ^{**}
	,005
Постонство	,256 [*]
	,048
Целостность	,112
	,393

Жизнерадостность	,272*
	,036
Любовь	,168
	,199
Доброта	,171
	,191
Социнтеллект	,241
	,064
Гражданственность	,237
	,069
Справедливость	,144
	,274
Лидерство	,123
	,350
Прощениемилосердие	-,046
	,727
Смирение	,265*
	,041
Благорозумие	-,032
	,805
Саморегуляция	,133
	,312
Понимание	,267*
	,039
Благодарность	,226
	,083
Надежда	,181
	,167
Юмор	,326*

	,011
Духовность	,237
	,068
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).	
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).	