

УДК 159.9

Фельдман И.Л.

Тульский государственный университет

300012, г. Тула, проспект Ленина, д. 92, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВЗРОСЛЫМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ДУХОВНЫМИ ПРАКТИКАМИ

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрена актуальная проблема переживания субъективного благополучия и удовлетворённости качеством жизни у взрослых людей. Автором проведено эмпирическое исследование особенностей переживания субъективного благополучия у взрослых людей, специально занимающихся техниками личностного и духовного развития, а также сравнение полученных результатов с данными контрольной группы людей, не занимающихся специально саморазвитием. Проведённый анализ показал, что существуют различия в уровне переживания субъективного благополучия и удовлетворённости качеством жизни у людей, специально занимающихся и не занимающихся техниками личностного и духовного развития.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

субъективное благополучие, удовлетворённость качеством жизни, смысло-жизненные ориентации, техники личностного роста, техники духовного развития.

I. Feldman

Tula State University

92 prospect Lenina, Tula 300012, Russian Federation

CHARACTERISTICS OF EXPERIENCING THE SUBJECTIVE WELL-BEING BY ADULTS EXERCISING SPIRITUAL PRACTICES

ABSTRACT

The article scrutinizes the actual problem of experiencing the subjective well-being and satisfaction with the quality of life by adults. The author empirically studies the peculiarities of the way adults experience the subjective well-being, the adults under study being engaged in techniques of personal and spiritual development. Besides, these results are compared with the control group of people who are not specifically engaged in self-development. The analysis

showed that people specially engaged in techniques of personal and spiritual development experience the subjective well-being and satisfaction with the quality of life differently.

KEY WORDS:

subjective well-being, satisfaction with the quality of life, meaningful orientations, techniques of personal growth, techniques of spiritual development.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ И ЕЁ ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

В современном мире всё чаще пропагандируются занятия личностным развитием, всевозможными медитациями, йогой, которые способствуют росту осознанности. Психология выходит на новый уровень своего развития, становится всё более востребованной и популярной в бытовой жизни.

В наше время люди очень нуждаются в новом способе проживания жизни внутри себя и в социуме. В процессе эволюции общество пришло в такое состояние современной культуры, в котором индивиды страдают от одиночества, в нём нет моральных ориентиров, помогающих человечеству продвигаться по пути к единству [2]. Однако во все времена люди стремились к счастью и искали способы его достижения.

В зарубежной социальной психологии проблема субъективного благополучия привлекала внимание многих исследователей, которые рассматривали её прежде всего через категорию счастья (Дж.Б. Уотсон «Поиск источников счастья», Э.Л. Торндайк «Факторы удовлетворённости жизнью»). Данная работа базируется на методологии «позитивной психологии» – современного научного направления, ведущими представителями которого являются Э. Динер, М. Чиксентмихайи, М. Селигман. В рамках «позитивной психологии» выполнены эмпирические исследования для выявления факторов, влияющих на переживание человеком состояния субъективного благополучия. В рамках этого направления высказаны идеи, ставшие базой нашего исследования: субъективное благополучие тесно связано с ощущением счастья, с понятием успеха и гармоничной жизни, обусловлено в большей мере субъективными установками индивида (М. Чиксентмихайи) [8].

Таким образом, актуальность исследования заключается в том, что являются различия переживания субъективного благополучия у людей, целенаправленно занимающихся техниками личностного и духовного развития, и людей, которые не занимаются специально данными техниками.

В понятие **субъективное благополучие** мы вкладываем ощущение счастья, т. е. соотношение между уровнем притязаний в жизни и их осуществлением. Это субъективная оценка личностью своей жизни, которая соответствует максимальной степени удовлетворённости качеством жизни, её

полноты и осмысленности, возможности самореализации, наполненности позитивными эмоциями.

Мы понимаем состояние переживания субъективного благополучия как удовлетворённость жизнью в целом, общую рефлексивную оценку человеком своего прошлого и настоящего, а также частоту и интенсивность положительных эмоций.

Субъективное благополучие ассоциируется прежде всего с оптимистичностью, физическим и психологическим комфортом и благополучием, наполненностью жизни в большей степени позитивными эмоциями и ощущением удовольствия, высокой субъективной оценкой уровня удовлетворённости качеством жизни. Компоненты субъективного благополучия включают состояние общего удовлетворения как качеством своей жизни в целом, так и её отдельными сферами (работа, здоровье, общение, личные достижения, поддержка), осознание результативности и направленности своей жизни, наличие жизненных смыслов, уверенность в своих силах, возможность контролировать свою жизнь, авторство жизни (локусы контроля Я и Жизнь).

Цель исследования состоит в изучении особенностей переживания субъективного благополучия у взрослых людей, специально занимающихся техниками личностного и духовного развития.

Методологической базой исследования является теоретический подход к пониманию счастья как психологического феномена в рамках позитивной психологии (М. Аргайл, Э. Динер, М. Чиксентмихайи, М. Селигман, Д. Гилберт), психологии эмоций, эмоционального интеллекта (К.Э. Изард, П. Экман, Л.Г. Бройнинг, Д. Гулман), бихевиоризма (Дж.Б. Уотсон), духовной психологии (Э. Толле).

Проанализировав представления о субъективном благополучии в социальных науках и психологии, мы видим, что учёные приходят к выводу, что важным условием субъективного благополучия являются свойства самой личности. Очень важно понять, как же формируется личность человека и что следует сделать для того, чтобы воспитать в ней свойства и качества, необходимые для повышения ощущения счастья, успешного преодоления затруднений и препятствий, возникающих на жизненном пути.

Учёные многих областей науки в своих трудах, обозначая счастье, используют различную терминологию. Под *счастьем* понимаются субъективное благополучие, самоактуализация, самореализация, внимательное осознание жизни, нахождение в моменте «здесь и сейчас», удовлетворённость жизнью, пробуждение, просветление, состояние потока, состояние чистого сознания, приятная жизнь, хорошая жизнь, осмысленная жизнь и т. д. Многие исследователи в этой области пришли к выводу, что если индивид будет заниматься практиками осознания, тренировать свой ум быть внимательным, видеть или слышать свои мысли, замечать чувства, которые они вызывают, т. е. познавать себя и рефлексировать, то его жизнь станет

более яркой, наполненной и счастливой, что приведёт к субъективному благополучию [5; 6; 7].

Однако перед нами возникает методологическая проблема разведения понятий удовлетворённости качеством жизни, переживания субъективного благополучия и счастья. Удовлетворённость понимается в психологии как эмоциональное переживание благополучия, связанное с удовлетворением определённых потребностей, отсутствием фрустрирующих обстоятельств и когнитивных противоречий в отражении собственного бытия. Таким образом, субъективное благополучие является важным индикатором переживания личностью состояния счастья. В связи с этим мы считаем необходимым рассмотреть признаки и критерии субъективного благополучия личности.

В зарубежной психологии последнего времени исследование и измерение уровня субъективного благополучия получили широкое распространение. Переживание субъективного благополучия является разносторонним процессом и измеряется различными способами.

Мы понимаем состояние переживания субъективного благополучия как удовлетворённость жизнью в целом, общий уровень самопознания и общую рефлексивную оценку человеком своего прошлого и настоящего, а также частоту и интенсивность положительных эмоций [5; 6; 7].

Таким образом, значимыми для удовлетворённости жизнью в целом и для состояния субъективного благополучия являются такие факторы, как наличие качественных социальных связей, удовлетворённость трудом, здоровьем, наличие свободного времени для отдыха и приятного времяпрепровождения, личностные качества (самооценка, экстраверсия, осмысленность жизни), положительные эмоции (хорошее настроение). Менее значимым является материальное обеспечение. И не влияющими являются возраст и пол.

ПРОГРАММА И ВЫБОРКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами выдвинуты следующие гипотезы: существуют различия в выраженности переживания субъективного благополучия у взрослых людей, занимающихся техниками личностного и духовного развития, и у взрослых, которые не занимаются данными техниками.

Основная **гипотеза** разбивается на ряд **частных гипотез**:

1. Люди, специально занимающиеся техниками личностного и духовного развития, характеризуются большей оптимистичностью, физическим и психологическим комфортом и благополучием, наполненностью жизни позитивными эмоциями и ощущением удовольствия, более высокой оценкой уровня своего субъективного благополучия по сравнению с людьми, не занимающимися специально данными техниками.

2. Субъективное благополучие людей, специально занимающихся техниками личностного и духовного развития, характеризуется большей степенью удовлетворения как качеством своей жизни в целом, так и её отдельными

сферами (работа, здоровье, общение, личные достижения, поддержка), более выраженным осознанием результативности, осмысленности и направленности своей жизни, большей уверенностью в своих силах и возможностью контролировать свою жизнь по сравнению с людьми, не интересующимися личностным и духовным развитием.

3. Взрослые люди, которые занимаются техниками личностного развития, отличаются от тех, которые занимаются техниками духовного развития. Выраженность переживания состояния субъективного благополучия в выборке испытуемых, сосредоточенных на духовном развитии, отличается наиболее высокими показателями.

Нами была составлена программа эмпирического исследования, включающая следующие методики:

1. Авторский опросник «Субъективная оценка удовлетворенности жизнью» (составители И.Л. Фельдман, Е.И. Матохина¹).

2. «Смысложизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л. Махолик в адаптации Д.А. Леонтьева [4].

3. «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни» Р.С. Элиот, адаптированная Н.Е. Водопьяновой [1].

4. «Шкала субъективного благополучия» Г. Перуэ-Баду, адаптированная М.В. Соколовой [9].

Выборку исследования составили 87 взрослых людей в возрасте от 22 до 60 лет, из них мужчин – 29 человек, женщин – 57 человек. Все участники были поделены на три группы. В первую группу вошли люди, занимающиеся *техниками личностного развития* – 28 человек, из них 21 женщина, 7 мужчин. Во вторую группу были включены люди, занимающиеся *техниками духовного развития* – 29 человек, из них 21 женщина, 8 мужчин. Третья группа – *контрольная*. Выборку составили люди, не интересующиеся специально личностным и духовным развитием, 30 человек (15 женщин, 15 мужчин).

Результаты исследования и их обсуждение

Рассмотрим результаты по методике «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев).

Результаты представлены на рисунках 1–6.

¹ Опросник был составлен в рамках магистерской работы Е.И. Матохиной.

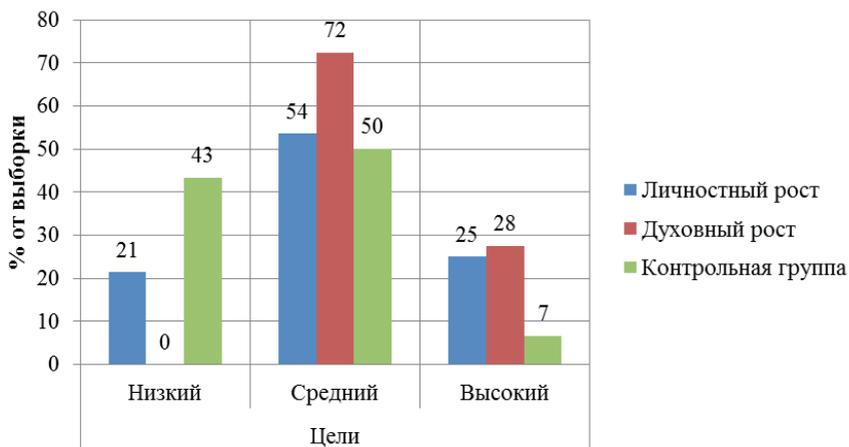


Рис. 1. Распределение результатов по субшкале «Цели в жизни» (методика СЖО)

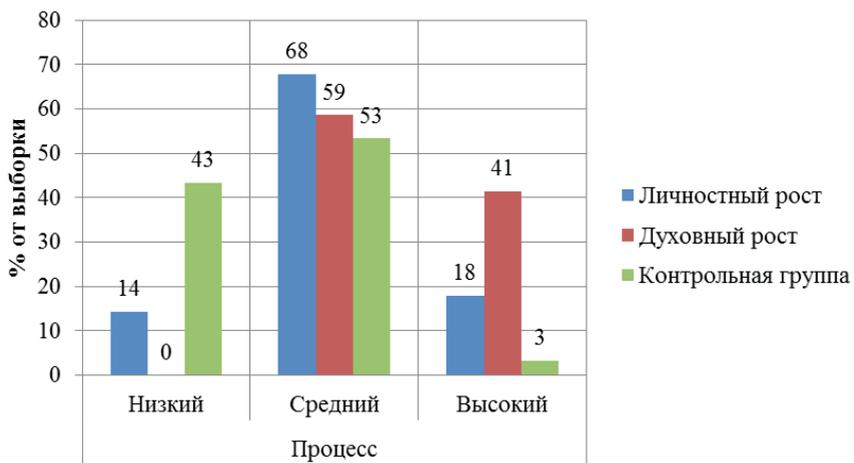


Рис. 2. Распределение результатов по субшкале «Процесс жизни» (методика СЖО)

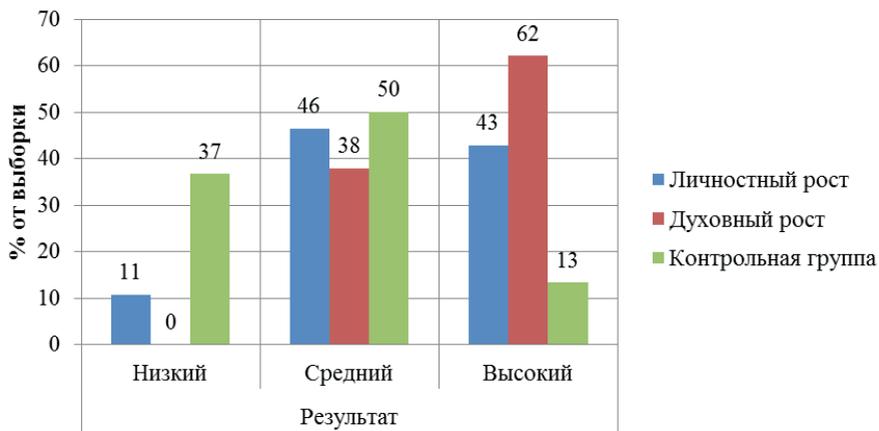


Рис. 3. Распределение результатов по субшкале «Результат»

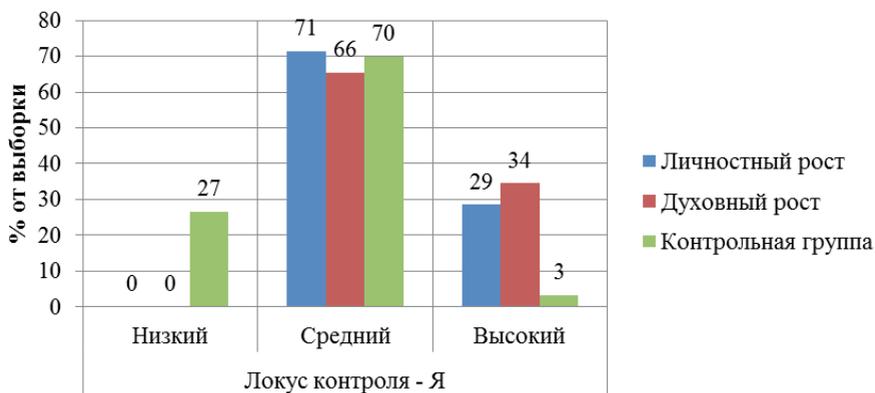


Рис. 4. Распределение результатов по субшкале «Локус контроля – Я»

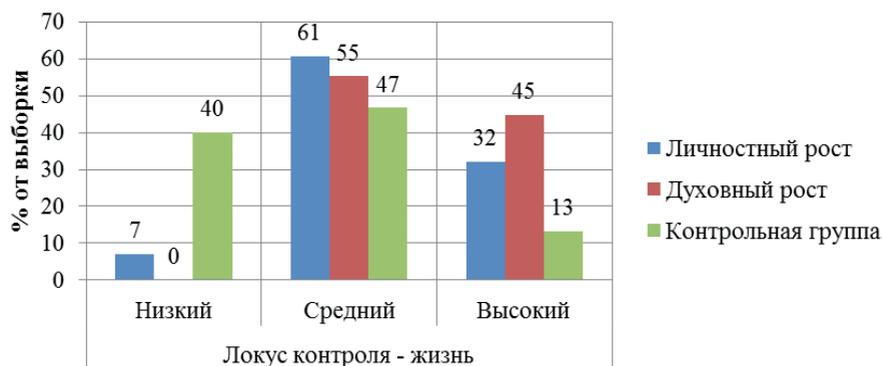


Рис. 5. Распределение результатов по субшкале «Локус контроля – Жизнь»

Общий показатель осмысленности жизни



Рис. 6. Распределение результатов по шкале «Общий показатель осмысленности жизни»

В группе испытуемых, специально занимающихся техниками **личностного развития**, по всем шкалам методики наблюдается смещение распределения в сторону средних и высоких показателей, однако в целом преобладают средние показатели. При этом у 50% выборки общий показатель осмысленности жизни находится на среднем уровне. Интерпретация результатов по отдельным шкалам позволяет охарактеризовать испытуемых данной выборки как:

- имеющих чёткие цели в будущем (средние баллы – 54%, высокие – 25%);
- воспринимающих процесс своей жизни как насыщенный эмоциями и смыслом, интересный (средние баллы – 68%, высокие – 18%);
- удовлетворённых прожитой жизнью, уровнем имеющейся самореализации (средние баллы – 46%, высокие – 43%);

- воспринимающих себя как сильную личность, способную контролировать события своей жизни (средние баллы – 71%, высокие – 29%);
- способных управлять своей жизнью и обладающих свободой выбора (средние баллы – 61%, высокие – 32%).

В группе испытуемых, специально занимающихся техниками **духовного развития**, по сравнению с экспериментальной группой личностного развития можно наблюдать явное нарастание баллов по всем представленным шкалам. При этом у большей части выборки (69%) мы видим высокий уровень общего показателя осмысленности жизни.

В **контрольной группе** по сравнению с обеими экспериментальными наблюдается смещение распределения в сторону средних и низких показателей по всем шкалам методики. При этом у большей части выборки (43%) общий показатель осмысленности жизни находится на низком уровне. Интерпретация результатов по шкалам методики даёт основание описать испытуемых данной выборки как:

- направленных в большей степени на настоящее и прошлое, что не всегда позволяет им грамотно ставить цели на будущее, снижая общую осмысленность жизни (средние баллы – 50%, низкие – 43%);
- часто неудовлетворённых своей настоящей жизнью, воспринимающих её как ненасыщенный событиями и эмоциями, неинтересный процесс (средние баллы – 53%, низкие – 43%);
- часто оценивающими прожитую жизнь как низко результативную, дающую мало возможностей для истинной самореализации (средние баллы – 50%, низкие – 37%);
- не верящих в собственные силы, не воспринимающих себя авторами своей жизни, что не позволяет им в достаточной степени контролировать события (средние баллы – 70%, высокие – 27%);
- верящих в предопределённость собственной жизни и невозможность что-либо изменить, поэтому не стремящихся к сознательному контролю собственной жизни и свободе выбора (средние баллы – 47%, высокие – 40%).

Отмеченные тенденции были проверены нами на значимость различий с помощью U-критерия Манна-Уитни. Обе экспериментальные группы значимо отличаются от контрольной более высоким уровнем выраженности характеристик по всем шкалам методики. Однако группа испытуемых, сосредоточенных на духовном росте, помимо отмеченного выше различия, отличается от первой экспериментальной группы (занимающихся личностным развитием) более высоким уровнем выраженности характеристик по всем шкалам методики. Другими словами, из всех трёх групп испытуемые именно этой выборки набрали самые высокие баллы по шкалам методики СЖО.

Описанное выше доказывает гипотезу, что взрослые люди, занимающиеся техниками личностного и духовного развития, отличаются лучшим восприятием собственной жизни с точки зрения её большей насыщенности,

осознанности, собственная жизнь в большей степени кажется им интересной, наполненной, поддающейся контролю, результативной, насыщенной разнообразными возможностями для самореализации. Выраженность представленных в методике СЖО показателей в выборке испытуемых, сосредоточенных на духовном развитии, отличается наиболее высоким уровнем.

По методике «Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни» (Н.Е. Водопьяновой) получено следующее [3]. Результаты представлены на рисунке 7.



Рис. 7. Средние значения в выборках по шкалам методики «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни»

В группе испытуемых, специально занимающихся техниками **личностного развития**, преобладают средние баллы по шкалам работы (54%), здоровья (61%), поддержки (50%), самоконтроля (46%), общего индекса качества жизни (54%), высокие баллы по шкалам личных достижений и устремлений (43%), оптимистичности (57%), напряжённости (46%), преобладают позитивные эмоции (высокие и средние баллы по 39%). По представленным областям жизнедеятельности в данной экспериментальной группе наблюдается преобладание средних и высоких показателей в плане субъективного переживания удовлетворённости жизнью, персональной самореализацией и психическим здоровьем.

В группе испытуемых, специально занимающихся техниками **духовного развития**, по всем шкалам методики наблюдается преобладание высоких баллов. Т. е. данные респонденты отличаются высоким уровнем удов-

летворённости своей работой и карьерой (66%), личными достижениями и устремлениями (83%), здоровьем (62%), общением с близкими людьми (59%), сильной духовной, эмоциональной, профессиональной поддержкой и богатыми внутренними ресурсами (69%), выраженной оптимистичностью (66%), высокой удовлетворённостью уровнем напряжённости жизни (83%), самоконтролем и самообладанием на высоком уровне (59%), преобладанием позитивных эмоций (69%). В целом данную группу отличает высокий уровень субъективной удовлетворённости качеством собственной жизни (83%).

В **контрольной группе** преобладают низкие показатели удовлетворённости качеством в таких сферах жизни, как личные достижения и устремления (47%), здоровье (47%), общение с близкими (63%), самоконтроль (47%), переживание негативных эмоций (43%), поддержка и напряжённость (низкие и средние баллы по 40%). В целом субъективная оценка качества жизни находится на среднем уровне у 47% выборки, на высоком уровне – у 27%, на низком и депрессивном (очень низком) – у 26%.

Отмеченные тенденции были проверены нами по значимости различий с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Наблюдаются значимые различия в показателях обеих экспериментальных групп по сравнению с выраженностью субъективной удовлетворённости качеством жизни в контрольной выборке по таким сферам жизнедеятельности, как работа (карьера), личные достижения и устремления, здоровье, напряжённость.

Группа испытуемых, сосредоточенных на духовном росте, помимо отмеченных выше различий, отличается от первой экспериментальной группы (занимающихся техниками личностного развития) более высоким уровнем субъективной удовлетворённости всеми представленными в методике аспектами жизни, кроме оптимистичности. Т. е. из трёх исследованных групп испытуемые именно этой выборки набрали самые высокие баллы по шкалам методики «Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни».

Показатели по всем шкалам методики, полученные в выборке испытуемых, занимающихся техниками духовного роста, значимо отличаются от тех же показателей в контрольной выборке.

Всё выше описанное доказывает, что субъективное благополучие у людей, специально занимающихся техниками личностного и духовного развития, отличается большей выраженностью оптимистичного взгляда на жизнь, субъективной удовлетворённостью физическим и психологическим здоровьем, наполненностью жизни позитивными эмоциями, меньшей выраженностью эмоциональной напряжённости, а также большей степенью удовлетворения как качеством своей жизни в целом, так и её отдельными сферами (работа, здоровье, общение, личные достижения, поддержка). Выраженность, измеренных методикой «Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни» переживаний состояния субъективного благополучия в

выборке испытуемых, сосредоточенных на духовном развитии, отличается более высокими показателями.

Обратимся к результатам по методике «Шкала субъективного благополучия» (В.М. Соколовой) [9]. Результаты представлены на рисунке 8.

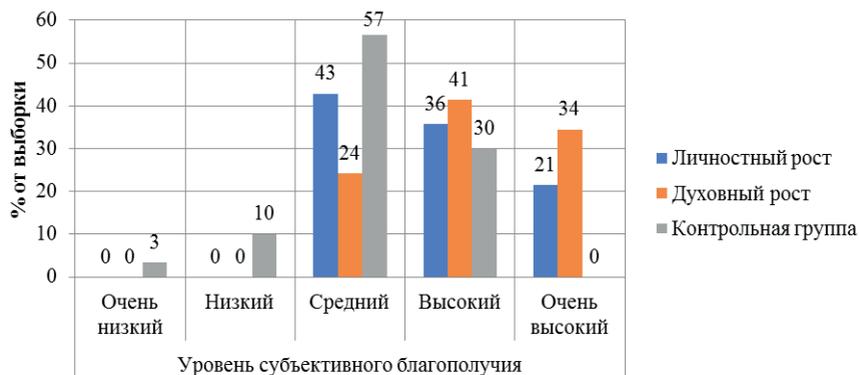


Рис. 8. Распределение уровней субъективного благополучия в группах

В группе испытуемых, специально занимающихся техниками **личностного развития**, распределение баллов по общему уровню субъективного благополучия смещено в сторону средних и высоких оценок (средние баллы – 43%, высокие – 36%, очень высокие – 21%). При этом благополучие связано в этой выборке прежде всего с высокой личной оценкой здоровья, значимостью социального окружения, ровным положительным тоном настроения, выраженной удовлетворённостью повседневной деятельностью.

В группе испытуемых, специально занимающихся техниками **духовного развития**, распределение баллов по общему уровню субъективного благополучия так же, как и в первой экспериментальной группе, смещено в сторону средних и высоких оценок (средние баллы – 24%, высокие – 41%, очень высокие – 34%). Однако в целом у испытуемых этой выборки преобладают высокие самостоятельные оценки субъективного благополучия. Наиболее благополучные сферы такие же, как в группе личностного роста, однако степень удовлетворённости ими несколько выше.

В **контрольной группе** преобладают средние баллы в плане общей оценки уровня субъективного благополучия (57%). Высоких самооценок меньше, чем в двух экспериментальных выборках (всего 30%), при этом появляются низкие (10%) и очень низкие (3%) показатели. Отмеченный эмоциональный дискомфорт прежде всего связан с низкой чувствительностью, эмоциональной невосприимчивостью, низкой оценкой здоровья и значимости социального окружения, выраженной неудовлетворённостью повседневной деятельностью.

Отмеченные тенденции были проверены нами на значимость различий с помощью U-критерия Манна-Уитни. Обе экспериментальные группы значительно отличаются от контрольной более высоким уровнем субъективного благополучия. Показатели по всем шкалам методики, полученные в выборке испытуемых, специально занимающихся техниками духовного роста, значительно отличаются от тех же показателей в двух других группах, имея наибольшую выраженность.

По авторскому опроснику «Субъективная оценка удовлетворённости жизнью» (И.Л. Фельдман, Е.И. Матохина) качественный анализ частотных характеристик позволяет воссоздать портрет испытуемых на основе заложенных в анкету оценок их жизни.

Испытуемые группы **личностного роста** в целом довольны своей жизнью (89%), считают себя счастливыми людьми (82%) и кажутся окружающим таковыми (89%), предполагая, что особенности собственного настроения и самочувствия способствуют переживанию состояния субъективного благополучия (75%), они высоко оценивают полезность (96%) и результативность собственной жизни (86%), её интересность и насыщенность (71%), возможности для самореализации (71%), удовлетворены имеющимися близкими и деловыми отношениями (61%). Во главу собственной самореализации они ставят личностное самосовершенствование и развитие (100%).

Испытуемые группы **духовного роста** демонстрируют практически те же результаты, что и респонденты, сосредоточенные на личностном развитии, однако удельный вес представленных положительных оценок значительно выше, чем в первой экспериментальной группе. При этом во главу собственной самореализации они ставят духовное развитие (100%).

Среди респондентов **контрольной группы** лишь половина довольна своей жизнью, хотя при этом всё же большинство (67%) считают себя счастливыми людьми и являются для окружающих таковыми (90%), особенности собственного настроения также способствуют переживанию ими счастья (97%), а собственная жизнь кажется интересной и довольно насыщенной (67%), однако результативностью и полезностью своей жизни удовлетворены лишь 40% выборки. При этом все респонденты данной выборки говорят о том, что личностное и духовное развитие не является основой их самореализации и становления.

Описанные различия были подтверждены нами с помощью результатов других методик, приведённых выше и носящих стандартизованную форму.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав результаты по методике «Тест смысложизненных ориентаций», мы можем сделать вывод, что взрослые люди, занимающиеся техниками личностного и духовного развития, отличаются таким аспектом переживания состояния субъективного благополучия, который связан с вос-

приятием собственной жизни с точки зрения её большей насыщенности и осознанности. Собственная жизнь в большей степени видится им как интересная, наполненная, поддающаяся контролю, результативная, насыщенная разнообразными возможностями для самореализации. Прослеживается также более яркая выраженность этих аспектов у испытуемых, сосредоточенных на техниках духовного развития. Эта группа отличается наиболее высокими показателями, что доказывает основную и частные гипотезы нашего исследования.

Проведя анализ по методике «Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни», мы видим, что переживание субъективного благополучия у людей, специально занимающихся техниками личностного и духовного развития, отличается большей выраженностью оптимистичного взгляда на жизнь, субъективной удовлетворённостью физическим и психическим здоровьем, наполненностью жизни позитивными эмоциями, меньшей выраженностью эмоциональной напряжённости, а также большей степенью удовлетворения как качеством своей жизни в целом, так и её отдельными сферами (работа, здоровье, общение, личные достижения, поддержка). Сравнив показатели испытуемых, занимающихся техниками личностного роста и духовного развития, мы снова видим, что у последних они выше. Данный факт говорит о большей удовлетворённости качеством жизни. Это доказывает основную и частные гипотезы нашего исследования.

Проанализировав результаты по методике «Шкала субъективного благополучия», мы увидели, что люди, специально занимающиеся техниками личностного и духовного развития, характеризуются большей оптимистичностью, физическим и психологическим комфортом и благополучием, наполненностью жизни позитивными эмоциями и ощущением удовольствия, более высокой оценкой уровня своего субъективного благополучия по сравнению с людьми, не занимающимися специально техниками личностного и духовного развития. Выраженность отмеченных компонентов переживания состояния субъективного благополучия в выборке испытуемых, сосредоточенных на духовном развитии, отличается наиболее высокими показателями. Описанные различия доказывают основную и частные гипотезы нашего исследования.

Таким образом, доказав все частные гипотезы, мы подтверждаем нашу основную гипотезу, что существуют различия в выраженности переживания субъективного благополучия у взрослых людей, занимающихся техниками личностного и духовного развития, и взрослых людей, которые не занимаются данными техниками.

Практическая значимость работы заключается в появлении новых знаний в области изучения субъективного благополучия и качества жизни. Полученные нами результаты могут использоваться в практической деятельности психологов, занимающихся консультативной практикой с людьми ран-

ней и средней взрослости. Кроме того, опросник и структура представлений о субъективном благополучии, разработанные в ходе нашего исследования, могут стать базой для дальнейших исследований в области изучения субъективного благополучия и удовлетворённости качеством жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Атаманова Ю.А. Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни: адаптация Н.Е. Водопьяновой [Электронный ресурс] // Психологическая диагностика. URL: <https://sites.google.com/site/test300m/ookg> (дата обращения: 15.12.2017).
2. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 272 с.
3. Диагностика удовлетворённости качеством жизни [Электронный ресурс]. URL: <https://lektsia.com/3x1437.html> (дата обращения: 28.03.2018).
4. Лесков А.С. Тест «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева [Электронный ресурс] // Психология счастливой жизни: [сайт]. URL: <http://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev> (дата обращения: 15.12.2017).
5. Фельдман И.Л. Личностное самопознание будущего специалиста: опыт эмпирического исследования. Тула: Издательство Тульского государственного университета, 2014. 191 с.
6. Фельдман И.Л. Особенности психического здоровья и развития личности у студентов в процессе обучения в вузе // Акмеология. 2015. № 3 (5). С. 168–169.
7. Фельдман И.Л. Особенности развития личностного и профессионального самопознания у студентов-психологов // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2013. № 4. С. 351–363.
8. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Альпина Non-fiction, 2013. 464 с.
9. Шкала субъективного благополучия // Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Издательство Института психотерапии, 2002. С. 467–470.

REFERENCES

1. Atamanova Yu.A. [Assessment of the level of satisfaction with quality of life: Adaptation of N.E. Vodopyanova]. In: *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics]. Available at: <https://sites.google.com/site/test300m/ookg> (accessed: 15.12.2017).
2. Argail M. *Psikhologiya schast'ya* [The psychology of happiness]. St. Petersburg, Piter Publ., 2003. 272 p.
3. *Diagnostika udovletvorennosti kachestvom zhizni* [Diagnosis of satisfaction with quality of life]. Available at: <https://lektsia.com/3x1437.html> (accessed: 28.03.2018).
4. Leskov A.S. *Test "Smyslozhiznennye orientatsii" (SZHO) D.A. Leont'eva* [Test of life-meaningful orientations (WCS) by D.A. Leontiev]. In: *Psikhologiya schastlivoi zhizni* [Psychology of a happy life]. Available at: <http://psycabi.net/testy/256->

test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev (accessed: 15.12.2017).

5. Fel'dman I.L. *Lichnostnoe samopoznanie budushchego spetsialista: opyt empiricheskogo issledovaniya* [Personal self-knowledge of a future specialist: experience of empirical studies]. Tula, Publishing House of Tula State University Publ., 2014. 191 p.

6. Fel'dman I.L. [University students' mental health and personal development in the learning process]. In: *Akmeologiya* [Acmeology], 2015, no. 3 (55), pp. 168–169.

7. Fel'dman I.L. [Features of students–psychologists' personal development and professional self-realization]. In: *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnye nauki* [News of Tula State University. Humanitarian sciences], 2013, no. 4, pp. 351–363.

8. Chiksentmikhaii M. *Potok: Psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya* [Flow: the Psychology of optimal experience]. Moscow, Alpina Non-fiction Publ., 2013. 464 p.

9. [Scale of the subjective well-being]. In: Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. *Social'no-psihologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp* [Socio-psychological diagnosis of a personality and small groups development]. Moscow, Publishing House of the Institute of Psychotherapy Publ., 2002, pp. 467–470.

ДАТА ПУБЛИКАЦИИ

Статья поступила в редакцию 29.03.2018

Статья размещена на сайте: 22.05.2018

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Фельдман Инесса Леонидовна – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии Тульского государственного университета; e-mail: inessa-feldman@mail.ru

Inessa L. Feldman – PhD in Psychological sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology, Tula State University; e-mail: inessa-feldman@mail.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ / FOR CITATION

Фельдман И.Л. Особенности переживания субъективного благополучия взрослыми, занимающимися духовными практиками // Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал). 2018. № 2. URL: www.evestnik-mgou.ru.

Feldman I.L. Characteristics of experiencing the subjective well-being by adults exercising spiritual practices. In: *Bulletin of Moscow Region State University (e-journal)*, 2018, no. 2. Available at: www.evestnik-mgou.ru.