

## Описание результатов апробации тренинга "Эверест счастья"

Научный руководитель – Жижина Мария Викторовна

*Раскалив Рустам Андреевич*

*Студент (магистр)*

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Факультет психологии, Саратов, Россия  
*E-mail: rustamrask@mail.ru*

Актуальность исследования субъективного благополучия и способов воздействия на него посредством различных тренинговых программ на сегодняшний день объясняется как запросом самого общества так и запросом научного сообщества в решении методологических проблем, связанных с изучением субъективного благополучия как социально-психологического феномена. Отечественный психолог Е. О. Смолева в одной из своих статей указывает на три основные методологические проблемы в изучении субъективного благополучия: «субъективизм оценок, неопределенность предмета исследования и его подверженность различным влияниям» [1]. Каждая из этих проблем заслуживает своего внимания, если мы хотим рассмотреть комплексно феномен субъективного благополучия личности. Учитывая научную проблематику, мы провели эмпирическое исследование субъективного благополучия с использованием методики прототипического анализа социальных представлений П. Вержеса, и, на основе полученной в ходе исследования информации о структуре представлений о счастье, разработали и апробировали программу тренинга «Эверест счастья».

Новизна проделанного нами исследования заключается в том, что мы сравнивали между собой ядро и периферию социальных представлений о счастье у респондентов - взрослых детей и респондентов - матерей. Целью данного сравнения являлось выделение тех элементов, которые присутствуют в ядре и периферии у матерей, но отсутствуют у их взрослых детей. Рассогласование представлений о счастье у родителей и взрослых детей может приводить к неудовлетворенности своей жизнью у последних, так как для всех нас играет большое значение то, как к нашим ценностям относится первая в жизни референтная группа, т. е. наши родители.

В исследовании системы социальных представлений о счастье приняли участие 231 респондент-взрослые дети и 103 респондента - матери. Исследование системы отцовских представлений о счастье собственных детей не проводилось, так как количество отцов оказалось недостаточным для прототипического анализа. Средний возраст взрослых детей составил 23 года. Выборку составили студенты высших учебных заведений и их матери.

Опишем процедуру исследования. Студентам ВУЗа необходимо было назвать пять ассоциаций, возникающих при упоминании словосочетания «мое счастье». Матери студентов называли пять ассоциаций, возникающих в ответ на словосочетание «счастье моего ребенка». Затем полученные ассоциации подвергались прототипическому и категориальному анализу с учетом трёх параметров указанных в скобках после каждой ассоциации: частоты появления каждой ассоциации, среднего ранга упоминания каждой ассоциации, среднего значения степени недостаточности каждой ассоциации в жизни респондента от 1 (высокая недостаточность) до 10 (низкая недостаточность). Нами было получено от студентов 1155 ассоциаций (231 респондент), однако статистическому анализу были подвергнуты только те ассоциации, которые указали не менее 10% респондентов (23 студента-115 ассоциаций). Таким образом, было проанализировано 692 ассоциации, предложенных респондентами

по отношению к словосочетанию «мое счастье». От матерей студентов нами было получено 516 ассоциаций (103 матери), как и в предыдущем случае анализировались только те ассоциации, которые указали не менее 10% матерей студентов (10 матерей респондентов-50 ассоциаций). Таким образом, было проанализировано 339 ассоциаций, предложенных матерями респондентов по отношению к словосочетанию «Счастье моего ребенка».

При сравнении ядер социальных представлений у студентов и родителей мы увидели, что у студентов ядро социальных представлений содержит категорию «семейная сфера» (277; 0,9; 6,2), это значит, что для их счастья важную роль играет как атмосфера в семье, так и характер построения романтических отношений. Ядро социальных представлений матерей о счастье их детей не содержит каких-либо элементов, возможно матери студентов не считают семейную жизнь ребенка главным фактором его благополучия, так как оценивают возможность её поддержания и построения с позиции собственной устоявшейся семейной жизни. Средняя степень недостаточности фактора «семейная сфера» у выборки респондентов составляет 6,2, это может говорить о том, что респонденты удовлетворены своей семейной жизнью, но при этом заинтересованы в её дальнейшем развитии.

Периферическая система социальных представлений о счастье у студентов включает в себя следующие элементы: «отдых» (165; 3,2; 5), «психологическая стабильность» (128; 3,2; 5,3), «окружение» (122; 3,1; 5,8). Периферическая система социальных представлений о счастье собственных детей у родителей студентов включает в себя следующие элементы: «семейная жизнь» (108; 3; 5,6), «достижения» (94; 3; 5,6), «обеспеченность» (64; 3,5; 5,2). Как мы можем видеть, у матерей студентов и их детей элементы, входящие в периферическую зону, отличаются, можно заметить, что элементы периферической зоны матерей респондентов отражают те блага, которые по мнению матерей необходимы детям для того, чтобы чувствовать себя счастливыми в будущем. Периферическая зона социальных представлений о счастье у респондентов включает в себя те элементы, которые отражают блага необходимые здесь и сейчас.

При опоре на данные анализа социальных представлений о счастье студентов и их родителей, нами была создана тренинговая программа «Эверест счастья». Целью программы являлось развитие компетенций в интимно-личностном и деловом общении, обретении уверенности в себе, обретении способности любить и быть любимым в детско-родительских и романтических отношениях. Программу тренинга «Эверест счастья» прошли 6 участников, всего было проведено 5 занятий, по одному занятию в неделю.

Для обработки данных до и после проведения тренинга с применением t-критерия Стьюдента для зависимых выборок применялась программа Jasp 0.18.2.0. В результате были выявлены различия в выраженности субъективного ощущения счастья по методике Фордаиса ( $\text{sig.}=0.024$ ). Таким образом, тренинговая программа показала свою эффективность на практике.

## Источники и литература

- 1) Смолева Е.О. Методологические и методические аспекты оценки субъективного благополучия // Психология, социология и педагогика. 2015. № 9 [Электронный ресурс]. URL: <https://psychology.snauka.ru/2015/09/5850> (дата обращения: 29.02.2024).