

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

**САМОПРИНЯТИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА
БУДУЩЕГО КАК ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ: ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА**

наименование темы выпускной квалификационной работы магистра

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 2 курса 251 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Дормидонтовой Олеси Николаевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность поднятой в данном исследовании темы определяется тем, что субъективное благополучие относится к такой категории психологических феноменов, которые тесным образом связаны со стремлением человека прийти к гомеостазу, состоянию психологического равновесия, ощущению счастья, удовлетворенности жизнью, что в настоящее время особенно важно это подтверждается созданием министерств счастья по всему миру Венесуэла, Арабские Эмираты, Нигерия, Индия и т.д. Что является важным опытом для России чтобы открыть свое министерство счастья и более глубоко изучать субъективное благополучие.

В последние несколько лет все чаще в психологической науке и практике поднимается вопрос детального изучения субъективного благополучия личности. Это обусловлено, в первую очередь, низкой разработанностью проблемы внутреннего равновесия личности, непониманием того, что лежит в основе эмоционально-оценочных отношений личности, что является внутренним регулятором поведения, что непосредственно относится к самопринятию и навыку человека жить «своей» жизнью и т.д. Психологическая практика ориентируется и стремится решить вопрос о том, как помочь человеку обрести субъективное ощущение благополучия.

У субъективного благополучия в современных научных исследованиях имеется достаточно большое количество факторов входящих в него. Мы можем говорить о счастье, удовлетворении, комфорте, самопринятии и навыке построения позитивного образа будущего и др.

Выявление механизмов формирования и развития субъективного благополучия и их взаимосвязи с процессом самопринятия и построения позитивного образа будущего позволит определить их влияние на процесс создания субъективного благополучия. Можно предположить, что поведенческий компонент субъективного благополучия неразрывно связан с

процессом самопринятия: конкретные формы поведения, которые позволяют улучшать качество жизни на всех уровнях (физическом, социальном и духовном) позволяют, очевидно, достигать высокой степени самореализации. К тому же субъективное благополучие неразрывно связано с улучшением будущего себя каждый день в своей жизни, поэтому важно рассматривать в рамках изучения субъективного благополучия построение позитивного образа будущего.

Отдельно следует отметить, что проблема формирования позитивного образа будущего в психологии связана с влиянием будущего на состояние внутреннего мира и деятельность человека. Образ будущего помогает снизить тревогу или страхи по поводу многих жизненных ситуаций, даёт определённость жизни и заполняет пустоту смыслами. Позитивный образ будущего – это система устойчивых представлений, отражающих сложный комплекс личностных ценностей, связанных с прошлыми и настоящими событиями и определяющих восприятие и оценку личностной и жизненной перспективы. Однако эти предположения требуют более глубокого изучения. Таким образом, данное исследование обладает актуальностью в связи с тем, что предлагает рассмотреть ранее мало изученные компоненты субъективного благополучия: самопринятие и построение позитивного образа будущего.

Целью настоящего исследования является разработка и апробация тренинговой программы: «Самопринятие и построение позитивного образа будущего как факторы повышения субъективного благополучия».

Объектом исследования является субъективное благополучие.

Предмет исследования: роль самопринятия и построения позитивного образа будущего личности в формировании субъективного благополучия.

Гипотеза исследования: авторская программа краткосрочного, позитивно-ориентированного тренинга, направленного на повышение самопринятия и улучшения навыка построения позитивного образа будущего, эффективно способствует повышению субъективного благополучия.

Для реализации цели и проверки выдвинутой гипотезы был поставлен ряд задач:

- изучить литературные источники, посвященные самопринятию;
- рассмотреть теоретические представления о значении образа будущего в жизни человека;
- разработка и апробация тренинговой программы;
- обобщение результатов и формирование соответствующих выводов.

В качестве конкретных психологических методов использовались: общенаучные методы теоретического познания (дедукция, индукция, синтез и анализ); психологическое тестирование; формирующий эксперимент с использованием психологического тренинга; математические методы статистической обработки данных.

Методики: Тест самопринятия и самооценности С. Р. Пантелеева, Методика диагностики субъективного благополучия личности Шамионов Р. М., Бескова Т. В., Методика изучения образа возможного будущего Петрова В. Н..

Для обработки полученных результатов использованы методы математической статистики: критерий Колмогорова-Смирнова, критерий Стьюдента для несвязанных выборок.

Теоретико-методологической основой исследования послужили: положения подходов к определению гармоничности личности (Р. Ассаджиоли, Л. И. Божович, Н. И. Козлов, О. И. Мотков, и др.) Положения подходов к временной перспективе личности (К. А. Абульханова-Славская, М. Р. Гинзбург, Е. И. Головаха и др.); положения о взаимосвязи образа будущего и мотивации (Л. И. Божович, И. С. Кон, Ж. Ньюттен, и др.). и методологические принципы теории и практики позитивного психологического консультирования, сформированные С.В. Фроловой.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в разработке собственной тренинговой программы направленной

на улучшение образа позитивного будущего и увеличение самопринятия личности с целью повышения ее субъективного благополучия.

Практическая значимость состоит в возможности применения программы тренинга, а также в организации и реализации группового формата позитивного психологического консультирования.

Эмпирическая база исследования. Объём выборки респондентов составил 19 человек: контрольная группа – 7 человек (возраст участников от 22 до 52 лет) и экспериментальная - 12 человек (возраст участников от 19 до 42 лет). Применительно к экспериментальной группе была проведена серия тренинговых сессий на тему «Самопринятие как факторы повышения субъективного благополучия».

Апробация результатов исследования. Очное участие в XIV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского: «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (16 февраля 2024 г.), секция «Позитивное психологическое консультирование: теория, практика, методы исследования», с докладом на тему «Самопринятие и построение позитивного образа будущего как факторы повышения субъективного благополучия».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Проанализировав психологическую литературу по проблеме субъективного благополучия личности, и его взаимосвязи с самопринятием и построением позитивного образа будущего в отечественной и зарубежной психологии, были сделаны следующие выводы:

1. Самопринятие как положительное отношение к самому себе, принятие множества аспектов своей личности, а также осознание того, что личность самодостаточна и может регулировать свои действия и поведение в соответствии со своими собственными критериями. Личностный рост — это

понимание себя как автономной личности, которая способна управлять своим поведением и принимать решения по поводу своего поведения и взаимоотношений с другими. Всё это должно быть у человека, который имеет психический комфорт. Человек становится полноценной личностью только тогда, когда он принял себя. Самопринятие - это интегративная характеристика личности, в которой человек видит себя и свое место в мире. Самопринятие наиболее ярко проявляется в общении, ведь здесь человек полностью раскрывается перед другим и демонстрирует всю свою жизнь и культуру.

2. По мере того, как люди переходят от базовых потребностей к потребностям роста, они стремятся к уважению, признательности и признанию, прежде чем достичь высшей потребности, называемой самореализацией. Самореализация означает реализацию всего своего потенциала и максимальное использование этого потенциала, чтобы сделать жизнь стоящей. Самореализованные люди признают и уважают индивидуальные различия, не затаив при этом никакой обиды на людей. Утверждалось, что, достигнув вершины пирамиды, можно достичь полного принятия себя посредством самораскрытия. Самореализованные люди позитивно относятся к себе и ценят свою индивидуальность. Осознание различных фактов о себе, таких как свои сильные стороны, недостатки, симпатии, антипатии и т. д., может привести к самопониманию и позволить человеку достичь радикального принятия самого себя.

3. Среди понятий, активно используемых сегодня в исследованиях образа будущего, довольно востребованным является «предвосхищение», обозначающее любой познавательный интерес к будущему — как сознательное размышление о будущем, прогнозирование, построение индивидуальных и коллективных планов, так и неосознанное фантазирование по поводу завтрашнего дня, спонтанное обращение к перспективе. Этот концепт применим и по отношению к изучению эмоций, связанных с

будущим, предчувствий, опасений и позитивных ожиданий. Использование концепта «предвосхищение» позволяет охарактеризовать «включенность» человека или группы в будущее и выявить степень рациональности этого обращения.

4. В целом, позитивный подход к построению психологических тренингов позволяет не только эффективно решать социально-психологические задачи, но и способствует личностному росту участников, формированию благоприятного социального климата и устойчивого чувства удовлетворённости жизнью и собой.

Были получены следующие результаты экспериментальной работы. Для упорядочивания и сортировки данных использовалась программа EXCEL компании Microsoft, для количественной обработки данных – программа IBM SPSS Statistics 26. Применение методов математико–статистического анализа является сегодня необходимым и обязательным компонентом получения объективных данных об особенностях и взаимосвязях социально–психологических явлений. С этой целью при исследовании проблем психологии используются методы математической статистики. Проверка нормальности распределения рассчитывалась по критерию Колмогорова–Смирнова (вкладки «Анализ» - «Непараметрические критерии»). В случае подтверждения нормальности распределения нами был рассчитан двусторонний t-критерий Стьюдента для двух зависимых и независимых выборок с целью определения выраженных различий психологических показателей у респондентов контрольной и экспериментальной группы до и после тренинга.

В ходе практической работы получены следующие результаты. По результатам тест-опросника самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев) применительно к контрольной группе до тренингов получены следующие результаты, включая оценку статистической значимости.

По критерию Холмогорова-Смирнова было подтверждено нормальное

распределение величины. При заданном уровне значимости p менее 0,05, эмпирические критерии Стьюдента показывают, что по контрольной группе до и после эксперимента не было существенных различий в оцениваемых параметрах.

По экспериментальной группе получены следующие результаты. Все данные соответствуют закону нормального распределения. По подавляющему количеству оцениваемых шкал наблюдались статистические различия и они были существенны, так как критерии Стьюдента не превышал значение 0,05. По итогам проверки нормальности распределения результатов тест-опросника самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев) по экспериментальной группе до и после тренинга данные соответствовали закону нормального распределения. Сводные результаты сравнения средних значений шкал самопринятия и самооценности в ходе формирующего эксперимента вынесены в таблицу 1.

Таблица 1 – Сравнение средних значений шкал самопринятия и самооценности в ходе формирующего эксперимента

Название шкал	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	До эксперимента	После эксперимента	$p \leq 0,01$	До эксперимента	После эксперимента	$p \leq 0,01$
Глобальное самоотношение	75,9	87,7	0,002*	70,1	89,7	0,5
Самоуважение	59,4	78,4	0,001*	79,0	79,6	0,81
Аутосимпатия	73,0	91,5	0,002*	74,1	85,7	0,23
Отношение от Других	50,8	76,2	0,0003*	47,7	58,3	0,41
Самоинтерес	67,8	89,2	0,01*	73,7	82,3	0,23
Самоуверенность	56,0	77,8	0,0005*	73,4	81,4	0,36
Отношение других	51,9	75,3	0,002*	41,9	60,9	0,19
Самопринятие	82,3	95,9	0,024	68,4	91,6	0,01
Саморуководство	64,5	82,0	0,016	69,6	79,7	0,37
Самообвинение	57,8	57,4	0,871	46,1	54,7	0,43
Самоинтерес	68,1	75,3	0,423	60,4	82,9	0,11
Самопонимание	60,0	78,8	0,019	74,6	72,0	0,77

Примечание: * – обозначены достоверно значимые различия (при $p \leq 0,01$).

Проведено сравнение среднегрупповых значений шкал самопринятия и самооценности (рисунок 1).

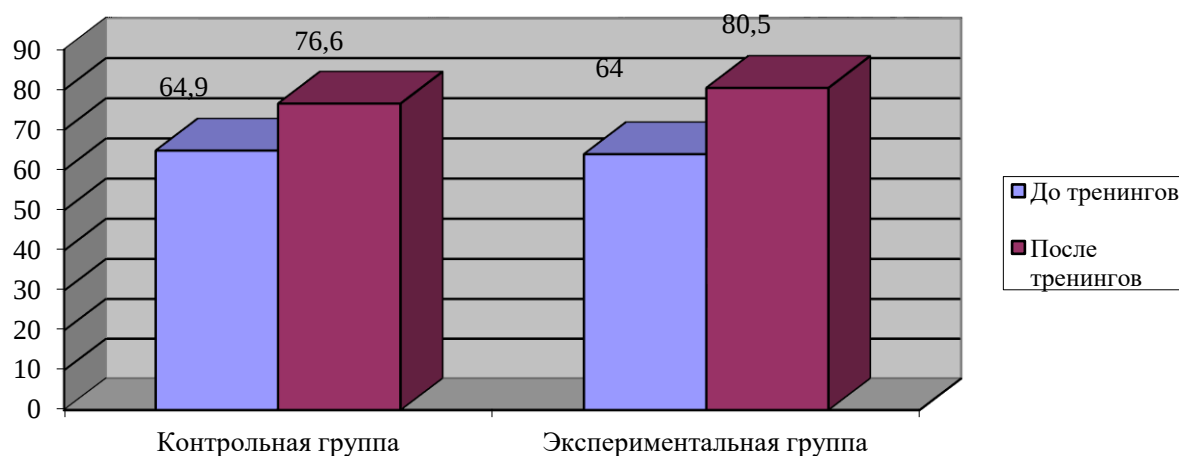


Рисунок 1 – Среднегрупповые значения шкал самопринятия и самооценности

Выявлено, что в контрольной группе прирост шкал составил 11,7 %, в экспериментальной – 16,1 %.

Проведено тестирование всех респондентов в рамках методики изучения образа возможного будущего В.Н. Петровой. По контрольной группе получены следующие результаты. В графе «Параметры» в скобках обозначены максимально возможные значения. Прослеживался прирост средневзвешенного суммарного значения по всей контрольной группе с 19 до 22 баллов. По экспериментальной группе получены следующие результаты. Наиболее заметный прирост в данной группе прослеживался по параметру «Самосознание», «Восприятие микросоциума» и «Готовность к самоопределению». Справедливость применения критерия Стьюдента подтверждается, что все значения соответствуют нормальному распределению. Однако, по контрольной группе по большинству оцениваемых параметров по t-критерию статистически значимых результатов до и после тренингов не выявлено. Вместе с тем, по экспериментальной группе статистические различия были выявлены по всем исследуемым параметрам.

Сравнение средних значений шкал образа будущего в ходе формирующего эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение средних значений шкал образа будущего в ходе формирующего эксперимента

Название шкал	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	До эксперимента	После эксперимента	$p \leq 0,01$	До эксперимента	После эксперимента	$p \leq 0,01$
Смысловая жизненная перспектива	4,8	5,3	0,006*	4,4	4,6	0,76
Уровень самосознания	5,0	5,7	0,004*	4,9	5,3	0,19
Восприятие макросоциума	3,3	3,9	0,005*	4,1	4,0	0,88
Восприятие микросоциума	3,7	4,9	0,007*	2,7	4,4	0,03
Готовность к профессиональному самоопределению	1,5	3,6	0,0004*	3,3	3,9	0,17

Примечание: * – обозначены достоверно значимые различия (при $p \leq 0,01$).

Проведено сравнение среднегрупповых значений шкал построения позитивного образа будущего (рисунок 2).

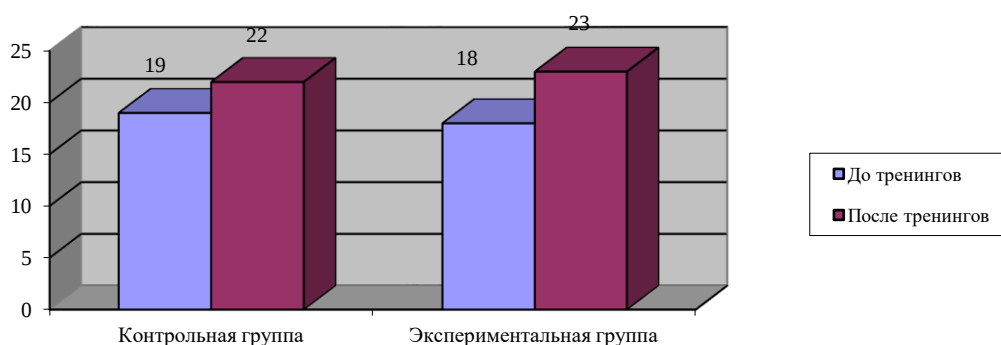


Рисунок 2 – Среднегрупповые значения шкал построения позитивного образа будущего

После тренинговых сессий в экспериментальной группе прирост средневзвешенного балла (на 5 баллов) превышал данный показатель в

сравнении с контрольной (на 3 балла).

Отдельным порядком в рамках данной методики изучалась пространственно-временная жизненная перспектива методом контент-анализа. По контрольной группе получены следующие результаты. Респонденты в возрасте 18–25 лет (3 человека) продемонстрировали преимущественно краткосрочную ориентацию на будущее, с акцентом на образование, начало карьеры или развитие романтических отношений. Женщины в возрасте 26–35 лет (2 человека) показали большее внимание к вопросам профессионального роста, семейных ценностей и создания стабильной среды. Респонденты в возрасте 36–42 лет (2 человека) сосредоточились на вопросах здоровья, благополучия семьи и реализации давних целей. 5 из 7 участников продемонстрировали чёткое разделение будущих планов на этапы с описанием конкретных действий для их достижения. 2 участницы имели более размытые планы на будущее, объясняя это отсутствием мотивации или высокой неопределённостью в текущей жизни.

Большинство (6 из 7) участников связывали свои планы с личными ценностями (семья, карьера, здоровье). У одной из участниц было выявлено снижение смысловой насыщенности, вызванное недавними стрессовыми событиями. 4 респондента рассматривали будущее как продолжение успешных достижений из прошлого. 2 участников акцентировали внимание на текущем моменте, описывая будущее как неопределённое. У 1 участницы наблюдалась ориентация на ошибки прошлого, что снижало уверенность в построении позитивного будущего. 5 респондентов продемонстрировали оптимистичное отношение к будущему, выражая уверенность в достижении целей. 2 участницы сообщили о тревожности, связанной с реализацией долгосрочных планов, что требовало дополнительной психологической поддержки. Участники отметили такие ресурсы, как поддержка семьи, профессиональные навыки, стремление к саморазвитию. Основными

барьерами стали страх неопределённости, нехватка времени и финансовые ограничения.

Респондентам из контрольной и экспериментальной группы предложили заполнить форму теста-опросника субъективного благополучия Шамионова-Бескова. По итогам проведённого тест-опроса субъективного благополучия получены следующие результаты по контрольной группе. Следует пояснить, что в рамках данной методики количество групп означает итоговый показатель, получаемый исходя из суммы баллов, значения которого характеризуются следующим образом:

- 1 группа – полное эмоциональное благополучие;
- 2-3 группа – умеренный эмоциональный комфорт;
- 4-7 группа – умеренное субъективное благополучие;
- 8-10 группа – субъективное неблагополучие.

Все величины соответствуют нормальному распределению по критерию Колмогорова-Смирнова. Расчёт критерия Стьюдента показывает, что в большинстве оцениваемых критериев статистических различий не выявлено. По итогам тестирования выявлено, что в контрольной группе заметных сдвигов не произошло: большинство респондентов по критериям находилось либо в зоне умеренного субъективного благополучия, при котором серьёзные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте.

По экспериментальной группе получены следующие результаты. По данным респондентам, прошедшим курс тренингов, выявлены положительные сдвиги, характеризующие субъективное благополучие. Как показывает гистограмма, явные улучшения прослеживаются у 10 из 12 клиентов – произошло снижение величин их шкал. Следует обратить внимание на значительное улучшение состояния клиента № 8 – от субъективного неблагополучия до умеренного субъективного благополучия. У трёх клиентов состояние улучшилось от умеренного субъективного благополучия до умеренного эмоционального комфорта (клиенты № 4,8 и 12). У двух клиентов

было достигнуто состояние полного эмоционального благополучия.

Все данные сравнения средних значений шкал субъективного благополучия личности сведены в таблицу 3 и рисунок 3.

Таблица 3 – Сравнение средних значений шкал субъективного благополучия личности

Название шкалы	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	До эксперимента	После эксперимента	$p \leq 0,05$	До эксперимента	После эксперимента	$p \leq 0,05$
Напряжённость и чувствительность	12,2	9,5	0,022*	10,9	11,3	0,69
Изменение настроения	5,8	3,8	0,009*	5,3	4,7	0,35
Удовлетворённость повседневной деятельностью	10,2	8,0	0,09	6,6	7,9	0,25
Значимость социального окружения	6,6	5,8	0,275	7,0	6,7	0,71
Психоэмоциональное состояние	11,6	9,3	0,033*	10,1	8,7	0,003
Самооценка здоровья	6,8	5,9	0,366	5,7	5,4	0,797

Примечание: * – обозначены достоверно значимые различия (при $p \leq 0,05$)

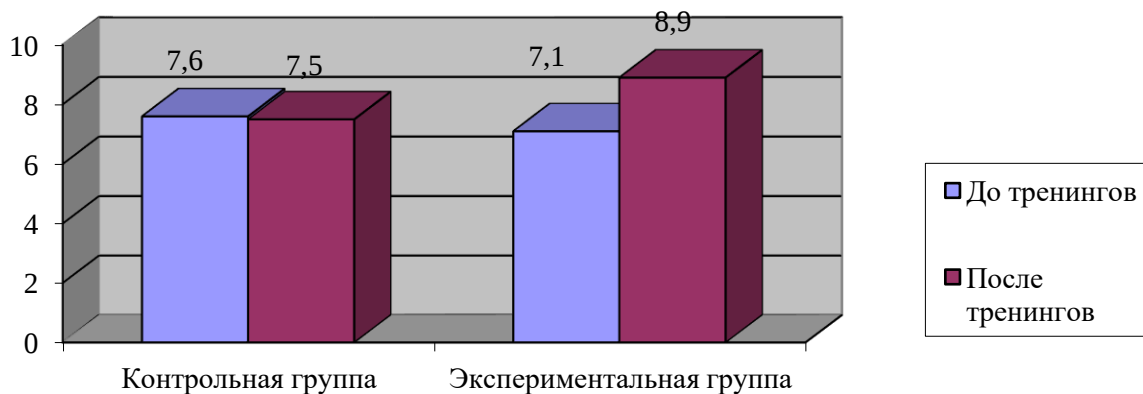


Рисунок 3 – Среднегрупповые значения шкал субъективного благополучия

Все данные соответствовали закону нормального распределения. При оценке t-критерия заметная разница прослеживалась по показателям напряжённости и чувствительности, изменения настроения и психоэмоционального состояния.

По итогам практической работы, между экспериментальной группой,

прошедшей тренинг по разработанной авторской методике, и контрольной группой, не проходившей тренинг, были выявлены существенные статистические различия по показателям тестовых оценок субъективного благополучия.

Проведено сравнение средних значений шкал самопринятия и самоотношения в контрольной и экспериментальной группах до и после авторского психологического тренинга. Выявлено, что в экспериментальной группе тренинговые сессии положительно повлияли на субъективное благополучие, самопринятие и самоотношение участников.

В целом исследование показало, что у большинства участников экспериментальной группы есть позитивная жизненная перспектива, связанная с личными и профессиональными ценностями. Однако у двух женщин выявлены сложности с чёткой формулировкой целей и уверенности в будущем.

Участницы экспериментальной группы в возрасте 18–25 лет (4 человека) после тренинга продемонстрировали значительное расширение временной перспективы. Если до тренинга они концентрировались преимущественно на ближайшем будущем (6–12 месяцев), то после стали формулировать цели на 3–5 лет. Появились планы, связанные с карьерным развитием, путешествиями, самообразованием. Участницы в возрасте 26–40 лет (5 человек) заметили, что тренинги помогли уточнить и структурировать их цели. Они стали увереннее в своих силах, сосредоточились на долгосрочных приоритетах (создание семьи, профессиональный рост, здоровье). Уменьшилась тревожность, связанная с будущим. У участниц в возрасте 41–52 лет (3 человека) отмечено повышение мотивации к реализации личных проектов, которые ранее казались недостижимыми. Появились планы, связанные с самореализацией, например, открытие собственного бизнеса или участие в благотворительных инициативах.

До тренинга 7 участниц демонстрировали неструктурированные планы,

полагаясь на случай. После тренинга у всех участниц появилась чёткая иерархия целей с указанием временных рамок (ближайшие, среднесрочные и долгосрочные задачи). 10 из 12 женщин теперь способны самостоятельно формулировать жизненные цели, что значительно увеличивает вероятность их реализации. До тренинга у 5 женщин будущее описывалось фрагментарно и часто ассоциировалось с трудностями. После тренинга наблюдается рост позитивной окрашенности и смысловой наполненности. Появилось больше упоминаний о личностных ценностях: счастье, здоровье, поддержка близких. До тренинга 6 участниц акцентировали внимание на негативных событиях прошлого, что мешало движению вперёд. После тренинга эти участницы смогли переработать свои негативные переживания и переключиться на возможности настоящего и будущего. 11 из 12 участниц стали рассматривать прошлое как источник опыта, а не препятствие.

До тренинга 4 женщины испытывали выраженную тревожность при упоминании будущего. После курса тренинга уровень тревожности снизился у всех участниц. 8 участниц отмечают появление уверенности в достижении намеченных целей, 10 участниц — снижение чувства беспомощности перед будущим. 4 участницы начали реализацию своих планов (например, записались на курсы повышения квалификации, открыли накопительный счёт для мечты о путешествии). 3 женщины сообщили о повышении качества отношений с близкими людьми. 2 участницы инициировали небольшие проекты (организация мероприятий в сообществе, запуск хобби-бизнеса).

Тренинговая программа оказала значительное влияние на участников экспериментальной группы. У большинства женщин появились долгосрочные цели, снизилась тревожность, вырос уровень мотивации. Позитивный образ будущего стал ключевым результатом программы, что доказывает эффективность методики в работе с разными возрастными категориями.

У участников тренинга выявлены положительные сдвиги, характеризующие субъективное благополучие. У одного из клиентов до-

тренинговое субъективное неблагополучие превратилось в умеренное субъективное благополучие. У трёх клиентов состояние улучшилось от умеренного субъективного благополучия до умеренного эмоционального комфорта. У двух других клиентов было достигнуто состояние полного эмоционального благополучия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По итогам теоретического исследования уточнены термины самопринятия и построения позитивного образа будущего, роли позитивного подхода в процессе психологического консультирования.

Самопринятие играет важную роль в ощущении себя благополучным, ведь гармоничная личность представляет собой личность, которая имеет оптимально интегрированную внутреннюю динамическую структуру, оптимальную согласованность с окружающим миром и оптимально протекающие жизнедеятельность и развитие. Гармоничность часто связывают с таким понятием как «психологическое благополучие», что непосредственно является началом субъективного благополучия. Человек, задумывающийся над развитием своей личности, что невозможно без самопринятия, обязательно строит цели на свою жизнь в будущем, не важно, близкое это будущее или дальнее.

Среди понятий, активно используемых сегодня в исследованиях образа будущего, довольно востребованным является «предвосхищение», обозначающее любой познавательный интерес к будущему — как сознательное размышление о будущем, прогнозирование, построение индивидуальных и коллективных планов, так и неосознанное фантазирование по поводу завтрашнего дня, спонтанное обращение к перспективе. Этот концепт применим и по отношению к изучению эмоций, связанных с будущим, предчувствий, опасений и позитивных ожиданий. Использование

концепта «предвосхищение» позволяет охарактеризовать «включенность» человека или группы в будущее и выявить степень рациональности этого обращения.

Проведено сравнение средних значений шкал субъективного благополучия, самопринятия и самоотношения по контрольным и экспериментальным группам, как до тренинга, так и после.

По экспериментальной группе получены следующие результаты. Участницы в возрасте 18–25 лет (4 человека): после тренинга продемонстрировали значительное расширение временной перспективы. Если до тренинга они концентрировались преимущественно на ближайшем будущем (6–12 месяцев), то после стали формулировать цели на 3–5 лет. Появились планы, связанные с карьерным развитием, путешествиями, самообразованием. Участницы в возрасте 26–40 лет (5 человек): Эти женщины заметили, что тренинги помогли уточнить и структурировать их цели. Они стали увереннее в своих силах, сосредоточились на долгосрочных приоритетах (создание семьи, профессиональный рост, здоровье). Уменьшилась тревожность, связанная с будущим. Участницы в возрасте 41–52 лет (3 человека): Отмечено повышение мотивации к реализации личных проектов, которые ранее казались недостижимыми. Появились планы, связанные с самореализацией, например, открытие собственного бизнеса или участие в благотворительных инициативах.

До тренинга 7 участниц демонстрировали неструктурированные планы, полагаясь на случай. После тренинга у всех участниц появилась чёткая иерархия целей с указанием временных рамок (ближайшие, среднесрочные и долгосрочные задачи). 10 из 12 женщин теперь способны самостоятельно формулировать SMART-цели, что значительно увеличивает вероятность их реализации. До тренингов у 5 женщин будущее описывалось фрагментарно и часто ассоциировалось с трудностями. После тренинга наблюдается рост позитивной окрашенности и смысловой наполненности. Появилось больше

упоминаний о личностных ценностях: счастье, здоровье, поддержка близких. До тренинга 6 участниц акцентировали внимание на негативных событиях прошлого, что мешало движению вперёд. После тренинга эти участницы смогли переработать свои негативные переживания и переключиться на возможности настоящего и будущего. 11 из 12 участниц стали рассматривать прошлое как источник опыта, а не препятствие.

До тренинга 4 женщины испытывали выраженную тревожность при упоминании будущего. После курса тренинга уровень тревожности снизился у всех участниц. 8 участниц отмечают появление уверенности в достижении намеченных целей, 10 участниц — снижение чувства беспомощности перед будущим. 4 участницы начали реализацию своих планов (например, записались на курсы повышения квалификации, открыли накопительный счёт для мечты о путешествии). 3 женщины сообщили о повышении качества отношений с близкими людьми. 2 участницы инициировали небольшие проекты (организация мероприятий в сообществе, запуск хобби-бизнеса).

Тренинговая программа оказала значительное влияние на участников экспериментальной группы. У большинства женщин появились долгосрочные цели, снизилась тревожность, вырос уровень мотивации.

Сделан вывод, что позитивный подход к построению психологических тренингов позволяет не только эффективно решать социально-психологические задачи, но и способствует повышению субъективного благополучия с помощью самопринятия и построения позитивного образа будущего.

По итогам практической работы, между экспериментальной группой, прошедшей тренинг, который был разработан по авторской методике и контрольной группой, участники которой не проходили тренинг, были выявлены существенные статистические различия по показателям тестовых оценок субъективного благополучия и других критериев.

По данным респондентов, прошедшим курс тренинга, выявлены

положительные сдвиги, характеризующие субъективное благополучие. Как показывает гистограмма, явные улучшения прослеживаются у 10 из 12 клиентов – произошло снижение величин их шкал. Следует обратить внимание на значительное улучшение состояния клиента № 8 – от субъективного неблагополучия до умеренного субъективного благополучия. У трёх клиентов состояние улучшилось от умеренного субъективного благополучия до умеренного эмоционального комфорта (клиенты № 4,8 и 12). У двух клиентов было достигнуто состояние полного эмоционального благополучия.