

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ И ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБОВ И ПРИЕМОВ ПОВЫШЕНИЯ ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЗИТИВНОСТИ И ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С ПОЗИЦИИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

С.А. Башкатов<sup>1</sup>, Н.В. Гафарова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Башкирский государственный университет (г. Уфа)

<sup>2</sup> Южно-Уральский государственный университет (г. Челябинск)

Описаны теоретические аспекты исследования технологий повышения характерологической позитивности и личностного благополучия, изложены результаты эксперимента по их апробации с позиций позитивной психологии. Проводилась проверка эффективности влияния на увеличение показателей субъективного благополучия практики систематического использования трех применяемых в позитивной психологии техник: добрых поступков, благодарности, прощения и забвения. Описан в качестве теоретической основы эксперимента фрагмент модели личностного благополучия, содержащий представления об изменении и формировании позитивных черт характера человека, связанных с его субъективным благополучием. В соответствии с этой моделью, в качестве показателей влияния позитивных техник на субъективное благополучие выступили изменения трех компонентов субъективного благополучия: аффективного, когнитивного и когнитивно-аффективного. Экспериментальное исследование изменения каждого из трех компонентов субъективного благополучия осуществлялось с помощью методик: «Шкала переживания счастья» М. Фордайса; «Мера субъективного счастья» С. Любомирской; «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера с соавт. Эффективность использования техник повышения субъективного благополучия, определенная на основании оценки «сдвига» значений каждого компонента от фонового уровня к итоговому, а также сравнения числа позитивных поступков, совершенных до начала и в последние пять дней экспериментального периода, доказана вследствие увеличения значений усредненных показателей эмоционального и когнитивно-аффективного компонентов субъективного благополучия.

*Ключевые слова:* личностное благополучие, субъективное благополучие, компоненты субъективного благополучия, характерологическая позитивность, позитивная психология.

Анализ литературы по проблеме личностного благополучия показывает, что данный феномен исследуется не только на теоретическом и эмпирическом уровне. Удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, характерологическая позитивность, общая позитивная аффективность личностного функционирования человека как базовые характеристики личностного благополучия становятся «мишенями» психологической и психотерапевтической интервенции, конечная цель которой является увеличение личностного благополучия и, как следствие, повышение удовлетворенности жизнью (Селигман, 2012).

Консультирующим психологам и психотерапевтам хорошо известно, что поводом обращения к консультанту является потребность поделиться своими проблемами, а не радостью. И, соответственно, задачей психолога при этом становится «выведение» чело-

века на путь адаптации к сложившейся жизненной ситуации, которую клиент субъективно оценивает как трудную и негативную. В настоящее время в психологическом консультировании разворачивается и другой подход в работе с клиентом. С позиций современной позитивной психологии (Селигман, 2012 и др.), фокус оказания помощи клиенту должен сместиться с негативного полюса и с противодействия патологическим феноменам в сторону позитивной составляющей жизни клиента.

В одной из более ранних публикаций по рассматриваемой проблеме (Батурин, Башкатов, Гафарова, 2013) была представлена теоретическая модель личностного благополучия. В этой публикации обосновано, что психологической основой личностного благополучия является характерное сочетание свойств темперамента и личности, и, в первую очередь, позитивных черт характера, по-

новому рассматриваемых с позиций позитивной психологии. Поскольку на свойства темперамента влиять напрямую невозможно в силу их специфики формирования, то основной целью психотерапевтической работы становятся черты характера, которые можно изменять и «доформировывать» новыми, используя различные приемы и способы в ходе терапевтического процесса либо при целенаправленном педагогическом влиянии и самовоспитании.

В настоящее время разработаны специальные программы для повышения позитивности характера, основную часть которых создали представители позитивной психологии и их предшественники – сторонники широкомасштабного педагогического движения «Позитив экшн», а также психологами-консультантами гуманистической ориентации и психотерапевтами, работающими в рамках концепции рационально-эмотивной терапии.

Наиболее широкое распространение таких программ осуществляется на территории США, Австралии и некоторых стран западной Европы. Так, программы повышения позитивности, включающие в себя конкретные техники, внедрены в системы школьного и высшего образования, бизнес и в армию США, при этом частично доказана их эффективность. Для России такого рода деятельность представляет достаточно новое направление (как, впрочем, и сама позитивная психология в научном ее понимании). Следует заметить, что идеи повышения позитивности посредством решения частных проблем клиента высказывались в свое время и в отечественной психологической практике, но не получили широкой практической реализации (Кузьмичева, Царев, 1988).

При анализе способов повышения позитивности необходимо, на наш взгляд, в первую очередь, обратиться к психолого-педагогической концепции К. Оллред, в основе которой лежит идея развития личности ребенка, реализованная в очень популярной в 80-х годах XX века в США, Канаде, Австралии и других англоязычных странах программе «Позитив экшн». Эта программа содержит истему психолого-педагогических принципов обучения, а также нравственного воспитания детей дошкольного и школьного возраста, обеспечивающая усвоение ими основ психологических знаний, развитие навыков самовоспитания и физической саморегуляции, формирование представлений о путях преодоления трудностей межличностного общения в семье и школе.

«Стержневым» положением этой технологии является создание возможности для ребенка самостоятельно ставить личностные задачи, решать их и совершать реальные позитивные действия и поступки.

Личностные задачи, в понимании авторов концепции, – это связанные с нравственно-этическими проблемами задачи особого рода, требующие от ребенка активных действий и творческого преодоления достигнутого им предела в своем личностном развитии. Эти задачи отвечают следующим требованиям:

1. Овладение навыками познания внутреннего мира окружающих людей и познания себя.

2. Решение задач может быть найдено только самим ребенком под руководством наставника, поскольку его индивидуальный опыт и восприятие событий составляют интегральную часть самой возникшей проблемы, требующей решения.

3. Формирование критериев выбора решений и конкретных позитивных действий из некоторого их перечня основывается на эмоционально-оценочных отношениях ребенка к своему состоянию и состоянию других людей, включенных в проблемную ситуацию.

Базовым понятием в концепции К. Оллред является *положительный поступок*, выступающий как минимальная единица творческого продвижения ребенка в личностном развитии и включающий в себя три компонента: *когнитивный, эмоциональный и поведенческий*. Положительный поступок, в контексте данной концепции, образуют готовность быть справедливым и честным по отношению к себе; признавать свои сильные и слабые стороны; преобразовывать трудные ситуации и оценивать их как способствующие личностному росту события; рассматривать ситуацию с позиции человека, не согласного с тобой; умения ребенка оказывать действительную помощь себе и близким, а также многое другое. Положительный поступок – это действие, обеспечивающее такое решение личностной задачи, которое соответствует положительному самоощущению, принятию себя, положительной самооценке. Такой подход опирается на представление о том, что *в здоровом ребенке изначально присутствует стремление к позитивному развитию* (Кузьмичева, Царев, 1988).

Важным обстоятельством является то, что система К. Оллред не может быть реализована изолированно и не может быть исключительным явлением одного детского коллектива а

предполагает создание во всей школе атмосферы, отвечающей духу положительного поступка. Для этого весь коллектив школы должен быть включен в процесс овладения позитивными действиями.

Эффективность программы «Позитив экшн» была подвергнута в школах США, Канады и Австралии экспериментальной проверке в рамках крупномасштабных исследовательских проектов, в том числе и путем тестирования по ряду психодиагностических методик. Было достоверно установлено, что в результате занятий по этой программе улучшилась академическая успеваемость, дисциплина, психологический климат в школе и семье, дети стали более инициативными, терпимыми к окружающим, честными (Кузьмичева, Царев, 1988).

Анализ существующих психотерапевтических школ и направлений показал, что исходящим из концепции личностного благополучия и его развития задачам в наибольшей степени соответствует когнитивно-поведенческий подход, в частности – *рационально-эмоциональная терапия* (РЭТ) Альберта Эллиса (Эллис, 2002). Девиз А. Эллиса – «Цель жизни – наслаждаться жизнью на полную катушку» как нельзя лучше доказывает позитивность его концепции и направленность на повышение эффективного функционирования личности (Эллис, 2002).

Рационалистический подход к терапии, который обновляется по сей день, и имеет своих сторонников во всем мире был представлен А. Эллисом в 1957 году на съезде Американской ассоциации психологов, однако в 1993 году автор изменил название «рационально-эмотивная терапия» на «*рационально-эмотивная поведенческая терапия*» (РЭПТ), считая его более точным. Будучи когнитивно-психологической по своей сути практикой, РЭПТ определяет проходящие в человеке когнитивные психические процессы важнейшими детерминантами личностного функционирования. Следовательно, в РЭПТ важную роль играют не столько временные стимулы или активирующие события, а индивидуальные перцепции и когнитивные интерпретации этих событий.

Классическая («азбучная») когнитивно-поведенческая модель «АВС»<sup>1</sup> была допол-

нена А. Эллисом еще двумя составляющими: «D» (*disputing*) – *оспаривание* иррациональных убеждений, сопровождающих негативные чувства и действия, а также вызванной этим «E» (*effectiveness philosophy*) – *эффективной новой жизненной философии* – надежному, цельному и разумному своду предпочтительных в жизни убеждений (Эллис, 2002). В свою очередь, этот переход происходит благодаря повышению *осознания* клиентом своих иррациональных убеждений, а основной способ их переформулирования представляет собой специальный лечебно-образовательный процесс. По этому поводу Дж. Прохазка пишет: «Поскольку склонность к ущербному мышлению коренится так глубоко, то рационально-эмоциональный психотерапевт готов использовать множество когнитивных, эмоциональных и поведенческих техник, чтобы научить клиентов отличать зрелое, логически-эмпирическое мышление от опрометчивой глупости, которая часто слывет разумом» (Прохазка, 2007, с. 243). В работах А. Эллиса и его сторонников приводятся разнообразные как структурированные, так и не структурированные методы, дидактические и интерперсональные техники.

Терапевтическое содержание РЭПТ включает в себя анализ интерперсональных и индивидо-социальных конфликтов человека, результаты которого должны «продвинуть» клиента к самореализации. Прежде всего, как считает А. Эллис, это поиск смысла, но не абсолютного, способного оправдать свое существование, а смысл «радостного» существования. «Если под смыслом вы понимаете нечто, привносящее в жизнь радость, то можете согласиться с тем, что лучшее для вас – довести удовольствия до максимума, а неприятности – наоборот, свести к минимуму, поскольку удовольствие нравится нам по определению», – считает автор РЭПТ (цит. по Прохазка, 2007, с.249). Сам Эллис неоднократно подчеркивает, что речь идет не об узком гедонизме. Особым удовольствием он считает индивидуальную сущность, которая в каждом человеке раскрывается с течением его жизни. Другими словами, речь идет о самореализации личности, которая, является фактором и критерием *зрелого* личностного благополучия (Эллис, 2002).

<sup>1</sup> В которой символами обозначены «А» (*activating events*) – *активирующее событие жизни*, «В» (*beliefs*), *убеждения*, которыми индивиды пользуются для обработки активирующих событий

жизни, «С» (*consequences*) – переживаемые индивидом эмоциональные и поведенческие *последствия* случившегося.

Анализ другого практического аспекта позитивной психологии – *обучения и формирования благополучия*, наиболее целесообразно, по нашему мнению, проводить исходя из основных положений концепции М. Селигмана, опыт использования которой по обучению позитивной психологии школьников, студентов, военнослужащих в армии США описан в монографии «Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия» (Селигман, 2012). Наибольшее созвучие идеям РЭПТ А. Эллиса и «Позитив экшн» К. Оллерд проявляется в следующих словах М. Селигмана: «Я хочу, чтобы в мировом образовании произошла революция, мы можем дополнительно обучать детей и взрослых навыкам благополучия, тому, как чаще испытывать положительные эмоции, наполнить жизнь смыслом, улучшить отношения с окружающими и достичь большего».

«Философией», или компонентами преподавания позитивной психологии, М. Селигман определяет следующие положения:

1. Курс позитивной психологии соединяет в себе занимательность, пользу и удовольствие.

2. Позитивная психология помогает изменить личную и профессиональную жизнь.

3. Позитивная психология – призвание тех, кто ее изучает и преподает.

4. Позитивное образование можно получить в любом возрасте.

Необходимость в обучении благополучию детей, по мнению М. Селигман, обосновывается, во-первых, зафиксированным в XX веке «всплеском» депрессий и ее «омоложением»; во-вторых, весьма незначительным повышением субъективной оценки «уровня счастья» населения экономически развитых стран, расходящимся с существенным увеличением уровня благосостояния; в-третьих, мнением о том, что формирование благополучия у ребенка способствует обучению, оказывая влияние на внимание и активизируя творческое мышление (Селигман, 2012).

Наиболее значимым проектом, с точки зрения реализации обучения благополучию, являются *программа по развитию жизнестойкости (PRP)* Пенсильванского университета (США), главная цель которой – подготовка школьников к решению повседневных проблем, с которыми сталкиваются современные подростки. Программа PRP развивает оптимизм, способность мыслить более гибко и реалистично, уверенность в себе, а также навыки принятия решений и релаксации. Эмпи-

рически доказано, что эта программа достоверно предотвращает возникновение депрессии, тревожности и поведенческих проблем у молодых людей (Селигман, 2012; Seligman, 2005).

Другой проект, *Стрэт-Хэйвенский курс позитивной психологии*, направлен на другие аспекты формирования личности: сильные стороны, отношения с другими людьми, смысл жизни.

«Ядро» программы составляют мероприятия, позволяющие помочь участникам определить свои ключевые достоинства и чаще использовать их в повседневной жизни. Ежедневные занятия в рамках программы включают в себя обсуждение ключевых достоинств и позитивных черт характера, основных понятий позитивной психологии, а также домашние задания, связанные с практическим применением новых навыков, и ведение дневника.

Основными результатами Стрэт-Хэйвенской программы стали вовлеченность в обучение, интерес к учебе и достижениям, развитие коммуникативных навыков, таких как эмпатия, сотрудничество, самоконтроль, повышение частоты положительных эмоций у школьников (Селигман, 2015).

Еще один аспект развития позитивных черт характера и формирования благополучия связан с современными видами коучинга. По мнению И. Бонивелл, в настоящий момент между коучингом и позитивной психологией сложилось исключительно успешное партнерство: коучинг получает от позитивной психологии необходимую теоретическую и экспериментальную основу, а позитивная психология использует коучинг как удачный полигон для проверки своих представлений (Бонивелл, 2008). В контексте рассматриваемого вопроса отметим точку зрения А.М. Улановского (2012), который определяет современный коучинг как *лайф-коучинг* (помощь в жизненных изменениях).

Таким образом, в «арсенале» современной психологии существует достаточно много техник и приемов, позволяющих влиять на благополучие человека и повышение позитивности человека. Эти приемы и техники можно использовать как в индивидуальном консультировании, так и в организации образовательного процесса на разных его ступенях, в том числе – в самообразовании взрослых людей.

В тоже время проведенный анализ показал, что, с учетом специфики социально-

экономической ситуации в России и менталитета ее граждан, требуется дополнительная проверка эффективности использования указанных способов и техник в отечественном образовании и при индивидуальном консультировании, в том числе в специализированных тренингах, направленных на повышение личностного благополучия. Такого рода широкомасштабная задача требует проведения большого цикла исследований и практической работы. В настоящей публикации представлены результаты проверки на отечественной выборке эффективности некоторых техник, предложенных сторонниками позитивной психологии..

### **Оценка эффективности приемов (техник) повышения субъективного благополучия**

В концепции позитивной психологии в качестве ее основной цели постулируется достижение большей удовлетворенности жизнью и благополучия. В качестве признаков достижения благополучия в большинстве исследований описываются интенсивность и продолжительность положительных эмоций, их общее преобладание над отрицательными эмоциями, вовлеченность и осмысленность жизни.

«Ближайшими» факторами личностного благополучия, влияющими на субъективное благополучие, являются компоненты характерологической позитивности, обозначаемые в концепции позитивной психологии как «Силы характера» и «Основные достоинства», или «Добродетели» (Селигман, 2012). Компоненты характерологической позитивности (отдельные позитивные черты характера), как и любые черты характера, формируются и трансформируются в течение всей жизни человека (Левитов, 2009). Реализация этих черт характера в процессе жизнедеятельности человека происходит в виде позитивных (добрых) по своему значению для себя и других людей поступков, в выражении признательности и благодарности, в прощении другим совершенных ими негативных действий.

В диссертационном исследовании С.А. Башкатова приведены доказательства взаимосвязи компонентов характерологической позитивности и показателей субъективного благополучия, а также влияния компонентов характерологической позитивности на отдельные компоненты субъективного благополучия, выражающиеся в итоговом увеличении его уровня (Башкатов, 2013). Как следст-

вие, повышение субъективного благополучия человека связано с развитием у себя позитивных черт характера.

Теоретические основы психологии характера свидетельствуют, что главным направлением развития конкретной черты характера является постоянное совершение соответствующих ей поступков, которые впоследствии постепенно превращаются в привычку и закрепляются как черта характера (Левитов, 2009). Совершение таких поступков зависит от более общих свойств личности и темперамента, от влияния воспитания и от осознанных решений человека совершить тот или иной поступок. У взрослых людей со сложившимися свойствами личности закрепление или развитие черт характера согласно положениям современной когнитивной психологии происходит под влиянием осознанных решений совершать поступки, в необходимости которых человек убеждается под влиянием информации, получаемых от значимых людей сведений, примеров поведения его близких или членов референтной для него группы (Первин, Джон, 2001). В случае участия человека в психотерапевтической группе или при индивидуальном консультировании подобные действия и поступки совершаются под влиянием и контролем психолога-консультанта.

Аналогичное понимание пути развития позитивных черт характера предлагают, как уже отмечалось, и сторонники позитивной психологии, и сторонники педагогической системы «Позитив экшн».

В настоящей публикации изложены результаты эксперимента, целью которого была проверка эффективности влияния систематического использования трех позитивных техник: добрых поступков, благодарности, прощения и забвения для увеличения показателей субъективного благополучия.

В качестве показателей влияния позитивных техник на субъективное благополучие, рассматриваемое в соответствии с моделью личностного благополучия (Батуринов и др., 2013), выступили изменения трех компонентов субъективного благополучия:

- доминирование в общем времени жизни положительной эмоциональности (аффективный компонент);
- преобладание субъективно благоприятных результатов рефлексивного осмысления конкретного периода жизни в виде атрибутивных суждений (когнитивный компонент);

– наличие интегрированных когнитивно-аффективных оценок своих достижений и качества межличностных отношений в тот же период жизни (когнитивно-аффективный компонент).

### Описание техник, примененных в эксперименте

**1. Техника добрых поступков** заключается в предложении испытуемому стараться ежедневно в течение экспериментального периода совершать полезные для других поступки, от которых сам испытуемый получает удовольствие.

В соответствии с моделью личностного благополучия, совершение добрых поступков, кроме положительных эмоций, будет стимулировать и рефлексивные процессы, направленные на осознание своей позитивности, а также стимулировать оценочные процессы: самооценку и оценку своих действий. Другими словами, предполагается, что совершение добрых поступков будет действовать на все три перечисленных выше компонента субъективного благополучия.

**2. Техника благодарности** заключается в предложении испытуемому ежевечернее выделять и фиксировать произошедшие с ним в течение дня события, вызвавшие у него чувства благодарности, и, таким способом стимулировать позитивные переживания, повышая субъективное благополучие.

Позитивные действия в виде благодарности, исходя из модели личностного благополучия, должны стимулировать не только аффективный компонент субъективного благополучия, но и связанные с ними два других компонента когнитивный и когнитивно-аффективный. Когнитивный компонент в данном контексте представлен осмыслением позитивных действий других людей в отношении самого испытуемого, а когнитивно-аффективный – оценкой себя как причины совершения окружающими позитивных поступков и как человека, способного к благодарности. Как следствие, предполагается, что систематическое переживание чувства благодарности будет оказывать влияние на все компоненты субъективного благополучия.

**3. Техника прощения и забвения обиды** заключается в том, что испытуемому предлагается пошаговый алгоритм прощения и забвения обиды (одного из видов агрессии), что способствует уменьшению негативных переживаний и стимулов к агрессии.

**Шаг первый:** испытуемому предлагается максимально объективно и критически воспроизвести в памяти произошедшие события, вызвавшие обиду.

**Шаг второй:** испытуемому предлагается мысленно выразить сочувствие человеку, нанесшему обиду, поставить себя на его место, постараться понять причины его действий.

**Шаг третий:** испытуемому предлагается мысленно совершить прощение как альтруистический жест, как бескорыстный подарок.

**Шаг четвертый:** испытуемому предлагается публично подтвердить свое прощение.

**Шаг пятый:** испытуемому разъясняется, что очень важно ни в коем случае не пересматривать в дальнейшем свое решение о прощении.

Как и при использовании двух предыдущих техник, можно ожидать, что акт прощения будет, во-первых, вызывать у человека чувство морального удовлетворения. Во-вторых, он должен стимулировать рефлексивные процессы осознания своих поступков прощения как благородных, и, следовательно, повышать свою самооценку вследствие способности совершать такие действия и тем самым оказывать влияние на общий уровень субъективного благополучия.

*Методики регистрации показателей компонентов субъективного благополучия*

Для регистрации изменения показателей каждого из трех компонентов субъективного благополучия (аффективного, когнитивно-аффективного и когнитивного) использовались три методики, традиционно применяемые для диагностики субъективного благополучия:

1. «Шкала переживания счастья» (ШПС) М. Фордайса;

2. «Мера субъективного счастья» (МСС) С. Любомирской;

3. «Шкала удовлетворенности жизнью» (ШУдЖ) Э. Динера с соавт.

Все методики ранее были адаптированы и проверены на валидность и надежность (Башкатов, 2013).

В соответствии с целью регистрации текущего уровня субъективного благополучия в инструкции испытуемым были внесены изменения, в частности, вместо ориентации на фиксацию стабильных признаков субъективного благополучия предписывалось фиксировать признаки субъективного благополучия в момент исследования.

Обработка результатов по субшкалам (СШ) всем трем методикам проводилась с использованием эмпирически рассчитанных коэффициентов, что позволило представить данные по всем методикам в значениях 10-балльной шкалы. Перевод в такие значения осуществлялся по следующей формуле:

1. Аффективный компонент (ШПС) =  $0,5 (\text{СШ } 1) + 0,072 (\text{СШ } 2 [\text{в процентах}] + \text{«обратная» СШ } 3 [\text{в процентах}])$ ;

2. Когнитивно-аффективный компонент (МСС) =  $0,37(\text{СШ } 1 + \text{СШ } 2 + \text{СШ } 3 + \text{«обратная» СШ } 4)$ ;

3. Когнитивный компонент (ШУДЖ) =  $0,285(\text{сумма всех баллов по методике})$ .

Приведение всех данных в 10-балльную шкалу позволяет контролировать не только степень выраженности каждого компонента субъективного благополучия, но и относительную выраженность каждого компонента по сравнению с другими компонентами.

### Организация эксперимента

1. *Регистрация фонового (исходного) уровня субъективного благополучия* производилась следующим образом. Испытуемых просили ежевечерне в течение каждого из 4 дней эксперимента фиксировать количество умеренных и сильных положительных эмоций и кратко описывать ситуации, в которых они произошли. На 5-й день все испытуемые заполняли бланки трех методик с ориентацией ответов на фиксации текущего уровня субъективного благополучия.

2. *Обучение испытуемых техникам повышения субъективного благополучия* проводилось в ходе беседы-тренинга, посвященной знакомству с основными положениями позитивной психологии, ее целями, задачами и принципами. При этом подробно раскрывались роли: субъективного благополучия в жизни человека; вовлеченности в поток жизнедеятельности и деятельности; осмысленности жизни путем рефлексии текущих событий и достигнутых жизненных результатов; позитивных отношений со всеми членами семьи и окружающими людьми. Испытуемых убеждали в значении позитивных поступков, регулярное совершение которых постепенно приводит к укреплению позитивных черт характера, а процесс их совершения вызывает рост субъективного благополучия. Затем проводилось знакомство с тремя техниками повышения субъективного благополучия (техники добрых поступков, благодарности, прощения и забвения обиды) и обуче-

ние испытуемых их использованию путем разбора конкретных жизненных ситуаций и вариантов поведения в них различных людей.

3. *Обучение фиксации жизненных событий, своих переживаний, рефлексии своих действий и самооценке своих поступков.* Испытуемых учили фиксировать в конце каждого дня в дневнике осознанное и стихийное выполнение каждой из трех техник, регистрировать количество умеренных и сильных переживаний, рефлексировать свои поступки и их оценку.

4. *Использование техник повышения субъективного благополучия.* Все испытуемые получали задание в течение 10 дней при первой возможности использовать ту или иную технику. При этом их ориентировали на специальное планирование поступков, в том числе, путем реализации схемы поступков во время обучения.

5. *Индивидуальная коррекция использования техник повышения субъективного благополучия.* На протяжении десяти экспериментальных дней с каждым испытуемым проводилось по две индивидуальных встречи, на которых проверялись правильность ведения дневника и использования техник, и, в случае необходимости, проводилась коррекция. При фиксации поступков в своих дневниках обращалось внимание участников эксперимента на необходимость уделять равное внимание каждому из трех компонентов субъективного благополучия, описываемых в виде переживаний, оценок и рефлексированных суждений.

6. *Регистрация итогового уровня субъективного благополучия.* После десяти дней участия в эксперименте испытуемые заполнили бланки тех же самых трех методик, что и на начальном этапе, однако с измененной инструкцией, ориентирующей испытуемых на фиксацию текущего (итогового) уровня субъективного благополучия.

7. *Итоговое индивидуальное собеседование,* в ходе которого обсуждались результаты участия в эксперименте. Оценивалось соотношение итоговых баллов по показателям каждого из компонентов благополучия и разнице балльных значений по каждому из трех компонентов, рассчитанных до начала эксперимента и после его проведения. Испытуемых ориентировали при продолжении использования техник в дальнейшей жизни обращать внимание на компоненты благополучия, по которым была получена меньшая

разница в баллах. В завершающей части собеседования определялось отношение испытуемых к эксперименту и готовность к использованию этих техник в дальнейшем.

*Характеристика экспериментальной группы.* В эксперименте приняли участие 30 студентов (16 девушек и 14 юношей) в возрасте 22–23 лет.

### **Результаты эксперимента и их обсуждение**

В качестве основного показателя эффективности использования техник повышения субъективного благополучия был выбран «сдвиг» величины каждого компонента от фонового уровня к итоговому. В таблице приведены сравнительные результаты оценки среднеарифметических значений показателей компонентов субъективного благополучия.

Представленные в таблице результаты свидетельствуют о том, что показатели двух компонентов субъективного благополучия – эмоционального и когнитивно-аффективного – значительно увеличилось после эксперимента ( $p < 0,01$  и  $p < 0,05$ ), а изменения показателей когнитивного компонента благополучия не достигли принятого уровня значимости 0,05.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что сознательное совершение поступков, соответствующих техникам повышения характерологической позитивности, в конечном итоге приводит к увеличению аффективного и когнитивно-аффективного компонентов субъективного благополучия. При этом незначительная динамика показателей когнитивного компонента может быть интерпретирована следующим образом. Используемые в эксперименте техники, по мнению их автора М. Селигмана, ориентированы на увеличение эмоциональной составляющей субъективного благополучия, поскольку эмоциональным переживаниям в его концепции отведено главное место. По всей видимости, используемые в данном экспери-

менте дополнительные способы повышения когнитивного компонента за счет включения в инструкцию по использованию техник и по фиксации эффектов от использования этих техник в дневнике в виде побуждения испытуемых к рефлексии возможных изменений, вызванных совершением позитивных поступков, оказались недостаточно эффективными. Для достижения более выраженного изменения когнитивного компонента в дальнейшем необходимо разработать специальные способы побуждения к рефлексивным, атрибутивным по своей природе, суждениям о значимости для человека его позитивных поступков.

Кроме расчета «сдвигопоступков» усредненных значений показателей субъективного благополучия, на основе анализа записей в дневниках участников эксперимента проводилось сравнение количественных данных о позитивных поступках, совершаемых до начала эксперимента и в последние пять дней периода экспериментального исследования. При этом типичным сдвигом считалось увеличение числа таких поступков к окончанию эксперимента, а достоверность сдвига определялась с помощью непараметрического Т-критерия Вилкоксона.

Установлено, что число типичных, нулевых и нетипичных сдвигов составило 23, 3 и 4 соответственно. Следовательно, применение техник позитивности (а именно добрых поступков, благодарности, прощения и забвения), приводит к значимому ( $p < 0,01$ ) увеличению количества положительных поступков, а в итоге – к повышению субъективного благополучия.

Таким образом, результаты эксперимента свидетельствуют о том, что сознательное использование техник позитивных поступков приводит к увеличению количества таких поступков и связанного с этим увеличения показателей субъективного благополучия по двум из трех компонентов благополучия – аффективному и когнитивно-аффективному, что

**Сравнение усредненных показателей компонентов субъективного благополучия**

Показатели	$M_1$	$Sd_1$	$M_2$	$Sd_2$	T	p
Аффективный компонент	4,83	1,14	6,94	0,77	-2,63	0,01
Когнитивно-аффективный компонент	4,52	0,79	6,56	0,96	-2,15	0,05
Когнитивный компонент	4,33	1,10	5,34	1,22	-1,86	–

Примечание:  $M_1$ ,  $Sd_1$ ,  $M_2$  и  $Sd_2$  – средние величины и стандартные отклонения показателей до и после эксперимента соответственно; t – значения критерия Стьюдента для зависимых выборок; p – уровень значимости различий.



позволяет сделать общий вывод об эффективности использованных в исследовании техник. Кроме того, совершение позитивных поступков в течение длительного периода может приводить к устойчивому их закреплению в характерологических особенностях или к дальнейшему укреплению уже существовавших у человека позитивных черт характера.

### Литература

1. Батурин, Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – Челябинск. – 2013. – Т. 6, № 4. – С. 4–14.
2. Башкатов, С.А. Влияние характеристик темперамента и базовых свойств личности на компоненты позитивности как основы личностного благополучия / С.А. Башкатов // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – Т. 6, № 1. – С. 4–13.
3. Башкатов, С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.А. Башкатов. – Уфа: Изд-во Башкирского гос. ун-та, 2013. – 28 с.
4. Бонивелл, И. Ключи к благополучию / И. Бонивелл. – М.: Время, 2009. – 192 с.
5. Кузьмичева, И.А. Психолого-педагогические принципы воспитания поступком в концепции К. Оллред / И.А. Кузьмичева, В.Е. Царев // Вопросы психологии. – 1988. – № 6. – С. 134–142.
6. Левитов, Н.Д. Вопросы психологии характера / Н.Д. Левитов. – М.: Изд-во Современный гуманитарный университет, 2009. – 293 с.
7. Первин, Л. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 607 с.
8. Прохазка, Дж. Системы психотерапии / Дж. Прохазка, Дж. Норкросс. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 383 с.
9. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 440 с.
10. Улановский, А.М. Коучинг с оглядкой на науку: практики позитивной жизни / А.М. Улановский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 59–80.
11. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / А. Эллис. – СПб.: Сова; М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 272 с.
12. Seligman, M.E.P. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions / M.E.P. Seligman, T.A. Steen, N. Park, C. Peterson // American Psychologist. – 2005. – Vol. 60, No 5. – P. 410–421.

**Башкатов Сергей Александрович**, доктор биологических наук, профессор кафедры генетики и фундаментальной медицины, Башкирский государственный университет, s\_bashkatov@list.ru

**Гафарова Наталья Владимировна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологической диагностики и консультирования, Южно-Уральский государственный университет, nv.gafarova@mail.ru

*Поступила в редакцию 21 апреля 2015 г.*

## THEORETICAL BASE AND EMPIRICAL STUDIES WAYS AND METHODS OF CHARACTEROLOGICAL POSITIVITY AND PERSONAL WELLBEING INCREASE POSITION WITH POSITIVE OF PSYCHOLOGY

*S.A. Bashkatov, Bashkir State University, Ufa, Russian Federation, s\_bashkatov@list.ru*

*N.V. Gafarova, South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation, nv.gafarova@mail.ru*

In article theoretical provisions of characterological positivity and personal wellbeing increasing research technologies are described and results of experiment on their approbation from positions of positive psychology are stated. An inspection of three positive techniques (kind acts, gratitude, forgiveness and oblivion) practice systematic use efficiency on increase in subjective wellbeing indicators influence was carried out. The fragment of personal wellbeing model containing ideas of change and formation of the person positive character traits connected with his

subjective wellbeing is described as a theoretical basis of experiment. According to this model changes of three subjective wellbeing components (affective component, cognitive component and cognitively affective component) acted as indicators of positive techniques influence on subjective wellbeing. The experimental study of each of three subjective wellbeing components changes was carried out by means of three techniques: M. Fordyce "Scale of experience of happiness", S. Lyubomirsky "Measure of subjective happiness", E. Diener et al. "The satisfaction with life Scale". Efficiency of subjective wellbeing increasing techniques application determined on the basis of each component from background level to total shift assessment values and also the positive acts number comparison made before and in the experimental period last five days is proved in a consequence of subjective wellbeing emotional and cognitively affective components indicators average values increase.

*Keywords: personal wellbeing, subjective wellbeing, subjective wellbeing components, characterological positivity, positive psychology.*

#### References

1. Baturin N.A., Bashkatov S.A., Gafarova N.V. [Theoretical Model of Personal Wellbeing]. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*, 2013, vol. 6, no. 4, pp. 4–14. (in Russ.)
2. Bashkatov S.A. [Influence of Temperament Characteristics and Basic Person Properties on Positivity Components as Bases of Personal Wellbeing]. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*, 2013, vol. 6, no. 1, pp. 4–13. (in Russ.)
3. Bashkatov S.A. *Raznourovnevye faktory lichnostnogo blagopoluchiya*. Avtoref. kand diss. [Multilevel-factors of Personal Wellbeing. Abstract of kand. diss.]. Ufa, Bashkir state university publishing house statet, 2013. 28 p.
4. Bonivell I. *Klyuchi k blagopoluchiyu* [Keys to Wellbeing]. Moscow, Vremia Publ., 2009. 192 p.
5. Kuzmicheva I.A., Tsaryov V.E. [The Psychology and Pedagogical Principles of Education by Act in K. Allred Concept]. *Voprosi psikhologii* [Questions of Psychology], 1988, no. 6, pp. 134–142. (in Russ.)
6. Levitov N.D. *Voprosy psikhologii kharaktera* [Character Psychology Questions]. Moscow, Sovremennyy gumanitarnyy universitet Publ., 2009. 293 p.
7. Pervin L., John O. *Psikhologiya lichnosti: Teoriya i issledovaniya* [Psychology of the Personality: Theory and Researches]. Moscow, Aspekt Press Publ., 2001. 607 p.
8. Prokhozka J., Norcross J. *Sistemy psikhoterapii* [Systems of Psychotherapy]. St. Petersburg, Prime-EVROZNAK Publ., 2007. 383 p.
9. Seligman M. *Put' k protsvetaniyu. Novoe ponimanie schast'ya i blagopoluchiya* [Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being]. Moscow, Mann and Ferber Publ., 2012. 440 p.
10. Ulanovsky A.M. [Coaching with caution on science: practices of positive life]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2012, vol. 9, no. 4, pp. 59–80. (in Russ.)
11. Ellis A. *Gumanisticheskaya psikhoterapiya: ratsional'no-emotsional'nyy podkhod* [Humanistic Psychotherapy: Rational and Emotional Approach]. St. Petersburg, Sova Publ.; Moscow, Eksmo-Press Publ., 2002. 272 p.
12. Seligman M., Steen T.A., Park N., Peterson C. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 2005, vol. 60, no. 5, pp. 410–421.

*Received 21 April 2015*

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ СТАТЬИ

Башкатов, С.А. Теоретические основания и эмпирическое исследование способов и приемов повышения характерологической позитивности и личностного благополучия с позиции позитивной психологии / С.А. Башкатов, Гафарова Н.В. // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8, № 2. – С. 78–87.

#### REFERENCE TO ARTICLE

Bashkatov S.A., Gafarova N.V. Theoretical Base and Empirical Studies Ways and Methods of Characterological Positivity and Personal Wellbeing Increase Position with Positive of Psychology. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2015, vol. 8, no. 2, pp. 78–87. (in Russ.)