

УДК 316.613.42:159.922.27

Повышение субъективного социального благополучия при помощи социально-психологического тренинга

Данильченко Татьяна Викторовна

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко
(14013, г. Чернигов, ул. Гетьмана Полуботка, 53, Украина)

В статье представлены результаты формирующего эксперимента (N=55), направленного на повышение субъективного социального благополучия. Последнее определяется как интегральное социально-психологическое образование, которое отражает субъективную оценку (позитивное переживание) успешности функционирования индивида в социальной среде. В ходе социально-психологического тренинга актуализировались социальные навыки позитивного взаимодействия и социального мышления. Описаны основные цели и стратегии влияния. Когнитивные аспекты субъективного социального благополучия, на которые оказывалось воздействие: рефлексия социального бытия, развитие позитивного мышления и памяти. Конативные аспекты социального благополучия, на которые был направлен тренинг: навыки получения наслаждения от жизни (оптимизм, смакование, вовлеченность), навыки позитивной коммуникации (благодарность, доверие, поддержка других, искренний интерес). В результате эксперимента повышена аффективная составляющая: уровень субъективного благополучия, удовлетворенность отношениями с родителями, партнером и друзьями, оценка отношений как позитивных. Также участники эксперимента оценили как более высокое социальное одобрение и уважение. В системе социальных представлений повысились оценки благоприятности (доброжелательности) окружающей среды и доброты людей. Значимо повысилась уверенность в себе и в своих действиях. Таким образом, предложенный тренинг подтвердил свою эффективность.

Ключевые слова: субъективное социальное благополучие, социальное мышление, социальные навыки, социально-психологический тренинг

Постановка проблемы. В последние десятилетия наблюдается обращение к гуманистическим аспектам развития как отдельной личности, так и общества в целом. В психологии это выразилось в бурном развитии позитивной психологии, а также повышенному интересу к оптимальным формам человеческого функционирования, что отразилось в появлении новых объектов изучения («счастье», «благополучие», «успех», «процветание» и т.д.). Социальный аспект жизни человека более активно рассматривается в социологии (теории качества жизни, социального самочувствия), однако в психологии также возрастает количество работ посвященных как субъективному благополучию, так и его социальным предпосылкам.

Анализ последних публикаций. Понятие «субъективное социальное благополучие» (ССБ), предложенное Л.В. Куликовым (2000), не слишком распространено в психологической литературе, хотя используется группа сходных понятий: «социально-психологическое субъективное благополучие» (Р.М. Шамионов, Б.А. Классов [2]), «социальное благополучие» (Н.И. Воропаев [3], И. Мерзлякова [4], Е.А. Попов [5]), «социально-психологическое благополучие» (А.В. Добрых [6], Н.В. Заболотских [7], В.А. Хащенко [8]), «социально-психологические параметры качества жизни» (В.И. Кулайкин [9]), «психологический комфорт» человека в обществе (Е.А. Донченко [10]), «социальный комфорт» (Ю.В. Мосаев [11], В. Пиддубный [12]), «субъективное благополучие в рамках отношений» (С.Е. Кросс, Дж. Гор, М. Моррис [13]), «социальное самочувствие»

(Н.Л. Баталова [14], Л.А. Беляева [15], Е.И. Головаха [16], Я.Н. Крупец [17], О.В. Лясковская [18], Л.И. Михайлова [19], Н.Г. Симонович [20], В.М. Чугуенко [21]). Однако как бы не обозначали данный феномен, очевидно, что речь идет об уровне и степени удовлетворенности людей своими социальными контактами и социальным положением.

Мы трактуем субъективное социальное благополучие как интегральное социально-психологическое образование, которое отражает субъективную оценку (позитивное переживание) успешности функционирования индивида в социальной среде [22]. Основными измерениями ССБ являются: социальная заметность, социальная дистантность, эмоциональное принятие, социальное одобрение и позитивные социальные представления [23].

Субъективное социальное благополучие – важный параметр социального функционирования. Существует немало практик, направленных на оптимизацию последнего. Среди наиболее известных можем указать образовательные курсы (М. Селигмана, Р. Стернберга [24], А.С. Огнева [25]), интернет-технологии (приложение «The Live Happy», разнообразные он-лайн консультации и вебинары, например вебинар О.Д. Бабановой «Апгрейд эмоций» [26]), позитивную психотерапию (А.Л. Дакворт, Т.А. Стин [27], Т. Рашид [28]), терапию благополучия (Дж. Фава, Ч. Руини [29]), терапию качества жизни (М.Б. Фриш [30]), коучинг персональной эффективности (А.М. Улановский [31]). Однако, по нашему мнению, наиболее действенным, актуализирующим непосредственное переживание субъективного социального благополучия, является социально-психологический тренинг.

Методы и организация исследования. Для повышения ощущения социального благополучия была разработана программа социально-психологического тренинга «Социально-психологический комфорт», целью которого было как обеспечение переживания социального благополучия непосредственно, так и обучение навыкам позитивного мышления, адекватной социальной рефлексии. Данная программа была предложена студентам как в рамках изучения учебных дисциплин (спецкурс «Психология субъективного благополучия», магистратура), так и в качестве кураторских занятий (1 и 3 курсы) специальности «Психология». Выбирая целевую аудиторию мы исходили из того, что, с одной стороны, для участия в тренинге подобного типа профессиональное психологическое образование не является обязательным, с другой, конструкты позитивной психологии и ее принципы будут важным дополнением для традиционного психолого-педагогического образования.

Апробация программы в виде формирующего психолого-педагогического эксперимента была реализована в феврале – апреле 2016 г. Тренинговые занятия (16 час.) проводились еженедельно по два часа. Первый диагностический срез проводился до начала занятий в экспериментальной группе, второй срез – через две недели после их окончания. Экспериментальные группы представлены студентами специальности «Психология»: первого курса – 12 человек, третьего курса – 9 человек, первого курса магистратуры – 8 человек (всего 29 человек). В контрольную группу вошли студенты второго и третьего курсов той же специальности, которые проходили социально-психологический тренинг в рамках курса «Психология общения» (26 человек). При анализе данных не учитывались результаты студентов, пропустивших часть тренинговых занятий, или принимавших участие только в одном срезе, поэтому конечное количество участников составило 55 человек.

Диагностика осуществлялась при помощи таких методик: Шкала субъективного социального благополучия (Данильченко, 2015); Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (SWLS – Satisfaction with Life Scale, в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина, 2008); Шкала психологического благополучия К. Рифф (в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, 2011); Шкала базовых убеждений R. Janoff-Bulman (в адаптации О.А. Кравцовой), вопросы по поводу удовлетворенности отношениями с группой контакта. По окончании тренинга студентов просили в свободной форме описать свои впечатления от занятий.

Цель тренинга: обеспечение знаний о сути субъективного благополучия и его социальной составляющей, формирование на этой основе навыков эмоциональной регуляции и рефлексии, позитивного мышления и позитивного социального взаимодействия, повышение позитивных переживаний, связанных с социальными субъектами. Важным аспектом является возможность откорректировать представления о благополучии в конкретной группе через рефлексивную коммуникацию и обратную связь при социальном сравнении. Человек должен научиться замечать позитивные моменты в себе и других, научиться фокусировать и выражать позитивные эмоции таким образом, чтобы обращать на себя внимание других людей. Важно учитывать, что в тренинге работа проводится с людьми, имеющими отличный жизненный опыт и разную событийную наполненность жизни. Отдаленная цель тренинга – научить находить внутренние ресурсы для переживания благополучия несмотря на конкретные жизненные ситуации.

Таблица 1

Цели и предмет влияния социально-психологического тренинга повышения ССБ

	Аффективный	Когнитивный	Конативный
Цель работы	гедонистическое развитие (контроль и ориентация аффекта): смакование, сбалансированная временная перспектива, оптимистический атрибутивный стиль	баланс индивидуального и группового социального благополучия (линия морального развития личности: индивидуализм – аллоцентризм): теория ковшика и ведра, теория баланса, теория реципрокных связей, теория социальных вкладов (добрые дела, позитивная активность, благодарность; мотивация социального взаимодействия)	приобретение социальных навыков: планирование разговора, навыки позитивного мышления, навыки поиска личностных ресурсов, навыки управления временем, рефлексивные навыки
Индивидуально-психологический уровень	Аффективный стиль Эмоциональный самоконтроль Умение наслаждаться	Понимание своих потребностей (уровень и структура) Временная перспектива Рефлексивные навыки	Стратегия социального поведения (активный – пассивный)
Социально-психологический уровень	Удовлетворенность социальных потребностей	Самопринятие Цели в отношениях Критерии «хороших» отношений Знание своих сильных сторон	Направленность социального поведения (на себя – на других) Навыки и содержание позитивного социального взаимодействия
Социальный уровень	Удовлетворенность статусом и положением в разных группах	Социальные представления Содержание представлений об успехе Уровень доверия	Расширение круга заботы Расширение реальной социальной сети

Задачи тренинга:

1. Овладение знаниями об основных категориях позитивной психологии: субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие, преуспевание, субъективное социальное благополучие.

2. Овладение методами диагностики субъективных состояний и личностных качеств, составляющих «силы личности».
3. Способствование развитию личностных качеств, актуальных для достижения социального благополучия: а) оптимизма; б) способности к эмоциональной саморегуляции; в) уверенности в себе.
4. Овладение навыками и умениями (продуктивными стратегиями): смакование, благодарность, позитивная социальная активность и т.д.

Задача тренинга – влияние как на отдельные компоненты ССБ, так и его переживание в целом, а также и на факторы, что его повышают (табл. 1). Важным направлением работы должно выступать изменение структуры ССБ – уменьшение хаотических связей между компонентами и увеличение уровня их интеграции в единое переживание благополучия.

Программа имеет такие этапы. На *подготовительном* этапе определялся уровень субъективного социального благополучия и степень мотивации к личностным и социально-психологическим изменениям. *Цель* психологической помощи в группах с разным уровнем ССБ будет специфической, поскольку структура ССБ отлична на разных его уровнях [32]. Отметим, что предложенная форма тренинга индивидам с низким уровнем ССБ не подходит, поскольку будет способствовать не повышению, а последующему понижению социального благополучия. Для работы с данной группой рекомендуется индивидуальная психокоррекционная работа.

Диагностический этап направлен на определение исходного уровня удовлетворенности социальным функционированием в целом и отдельными системами отношений в частности, иерархии социальных потребностей и уровня их удовлетворенности. Необходимо определить возможные зоны повышения социального благополучия, выявить проблемные зоны участников.

Конструктивный этап – происходит актуализация социальных навыков через выполнение упражнений, когнитивного компонента субъективного благополучия через мини-лекции, обсуждение упражнений и участия в дискуссиях. Данный этап реализуется на нескольких занятиях и имеет такие стадии:

1. «Осознание». Цель – рефлексия социального бытия. Кроме диагностики, актуальным на этом этапе является конкретизация представлений о счастье и успехе, а также актуализация видения собственной жизни, ее позитивных и негативных сторон, временных перспектив. Итогом этой стадии должно быть осознание существующей жизненной ситуации, в том числе ее социального измерения, а также выделение удовлетворяющих аспектов, и тех, которые необходимо изменить для достижения субъективного благополучия (выбор «принять» – «изменить»).

2. «Обновление эмоций». Цель – работа с теми аспектами жизни, которыми участники тренинга удовлетворены. Главными направлениями этой стадии являются развитие позитивного мышления и памяти, навыков получения наслаждения от жизни (оптимизм, смакование, вовлеченность), навыков позитивной коммуникации (благодарность, доверие, поддержка других, искренний интерес). На этом этапе особенно важно выполнение домашних заданий: ведение журнала благодарности, «акты доброты», волонтерство.

3. «Изменение социальной ситуации» (при необходимости). Цель – поиск средств и ресурсов для изменения существующей ситуации, если она не устраивает участников. Важным является выделение ключевых моментов, которые вызывают неудовлетворенность в конкретной ситуации и во взаимодействии с конкретными людьми. Основная задача – предоставить навыки работы с проблемой (развитие социального мышления) и выяснить диапазон наличных ресурсов. В качестве последних выступают сенситивность, саморегуляция (в т.ч. релаксация), капитализация (специфическая позитивная коммуникация). Домашним заданием становится выполнение подготовленной программы действий и ведение дневника достижений.

Типичная структура занятия: разминка, обсуждение результатов выполнения домашнего задания (использование полученной информации и навыков в повседневной жизни для переживания ССБ), обсуждение притчи (развитие рефлексивности), выполнение тренинговых заданий, получение домашнего задания.

Дистанционный этап. Важной особенностью данного тренинга являются обязательные домашние задания с их обсуждением. Их цель: во-первых, предоставить возможность реализовать полученные навыки в повседневной жизни и проверить их (не)эффективность, а во-вторых, получить новую психологическую информацию. Типичные формы домашнего задания: анализ наиболее существенных трудов по позитивной психологии практической направленности, выполнение определенных действий с их последующим анализом (смакование какого-то действия, письмо-благодарность, список добрых дел, высказывание благодарности и т.д.).

Анализ результатов. Согласно результатам первичной диагностики у всех исследуемых выявлен достаточно высокий уровень благополучия (как социального, так и психологического и эмоционального/ субъективного). В экспериментальной группе не было выявлено индивидов с уровнем ССБ меньше 3 стенов. Средний уровень ССБ (4-7 стенов) был представлен у 75,9% в экспериментальной группе и 73,1% – в контрольной. Низкие показатели ССБ (1-3 стена) были соответственно у 6,9% и 11,5%, высокие (8-10 стенов) – 17,2% и 15,4%. После эксперимента общий уровень социального благополучия статистически достоверно повысился (t-критерий Стьюдента, $p \leq 0,05$). Так, в экспериментальной группе во время второго среза средний уровень ССБ зафиксирован у 58,6% и высокий – у 41,4% респондентов. Тогда как в контрольной группе выявлено 15,4% респондентов с низким уровнем ССБ, 65,4% – со средним и 19,2% – с низким.

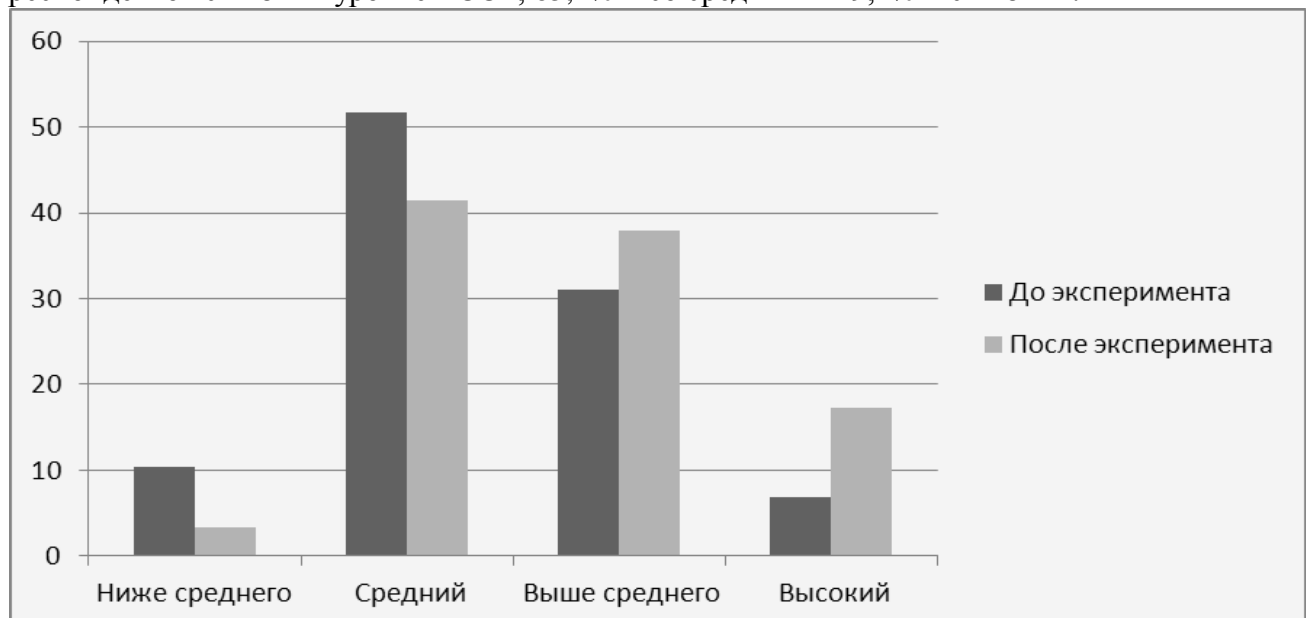


Рис. 1. Уровни субъективного социального благополучия в экспериментальной группе до и после тренинга «Социально-психологический комфорт» (в %)

Для более детального анализа результатов все респонденты контрольной группы были разделены по уровню ССБ на пять групп: 1-2 стена – низкий (в экспериментальной группе не выявлено), 3-4 стена – ниже среднего, 5-6 стенов – средний, 7-8 стенов – выше среднего, 9-10 стенов – высокий. На диаграмме отображено распределение по группам до и после эксперимента (рис.1 и 2).

Полученные результаты свидетельствуют, что после прохождения тренинговой программы «Социально-психологический комфорт» значительно уменьшилось количество

респондентов со средним и ниже среднего уровнями социального благополучия, и возросло количество респондентов с высоким и выше среднего уровнями ССБ.

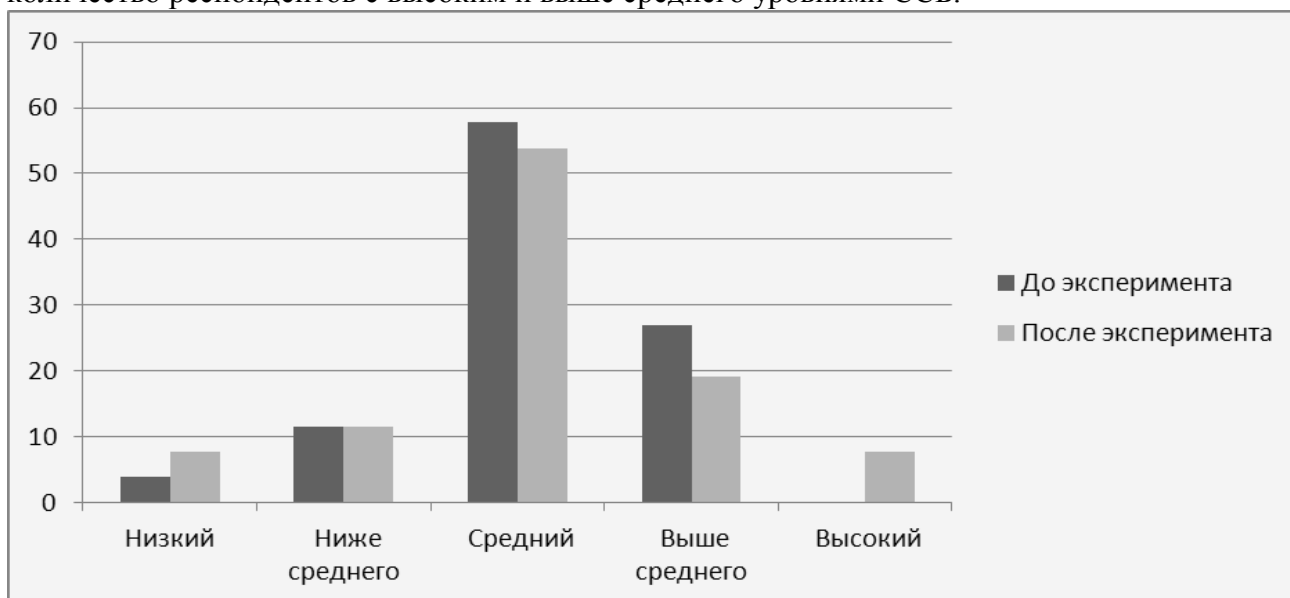


Рис. 2. Уровни субъективного социального благополучия в контрольной группе до и после коммуникативного тренинга (в %)

Отметим, что у большинства респондентов категориальный уровень ССБ «средний» не изменился: таких – 55,2% в экспериментальной и 61,5% в контрольной группах. Данный результат совпадает с выводом Д. Лайкена и А. Теллегена (1996) о том, что 50% факторов благополучия (счастья) являются постоянными [33]. Однако было зафиксировано как повышение, так и понижение уровня ССБ. Так, в экспериментальной группе уменьшение на 2 стана показателя ССБ обнаружено у 4 человек (13,8%), тогда как в контрольной – кроме аналогичного факта (15,4%), выявлено снижение на 4 стана (7,7%).

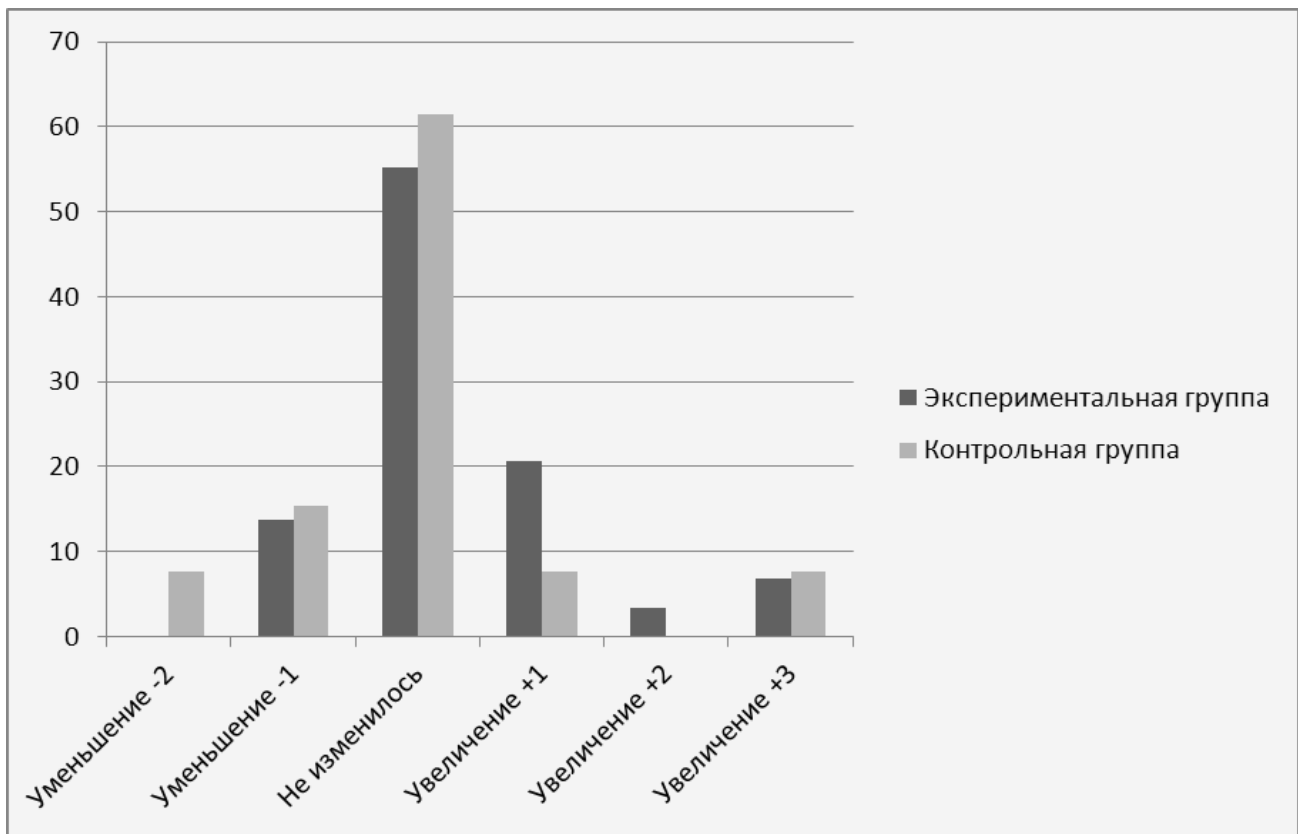


Рис. 3. Динамика изменений ССБ (переход в группу следующего уровня) в экспериментальной и контрольной группах

По нашему мнению, значительное снижение и повышение (6,9% в экспериментальной и 7,7% в контрольной) социального благополучия можно объяснить влиянием внешних социальных факторов (переживанием конфликтов или чрезвычайно позитивных социальных событий). К сожалению, не проводилось анкетного опроса по поводу особенностей социальной жизни в данный период, поэтому внешнее социальное влияние осталось неизвестным. Переход в категорию с более высоким уровнем ССБ более выражен в экспериментальной группе (31%), нежели в контрольной (15,4%). Таким образом, видим, что коммуникативный тренинг также способствовал повышению социального благополучия, но в меньшей мере, чем специфично ориентированный. Можем указать на влияние тренингов как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако увеличение переживания субъективного социального благополучия достоверно выше в экспериментальной группе.

Основные итоги эксперимента отражены в таблице 2. Отметим, что в контрольной группе ряд показателей снизился – на втором курсе послеэкспериментальный срез происходил в условиях внутригруппового конфликта, что и отразилось на отдельных результатах.

Отметим, что измеряемые социально-психологические показатели оказались достаточно тесно связанными между собой, поскольку характеризуют восприятие социальной реальности и своего функционирования в ней. Для нас самыми важными были характеристики, связанные с субъективным социальным благополучием. Наиболее выраженные связи (все на уровне $p \leq 0,01$) между ССБ и жизненными целями ($r=0,620$), психологическим (эвдемоническим) благополучием ($r=0,598$), самопринятием ($r=0,495$) и ценностью Я ($r=0,466$), верой в доброту людей ($r=0,471$). Закономерно, что уровень ССБ (удовлетворенность социальных потребностей) был связан с эмоциональной окраской отношений: уважением ($r=0,445$), любовью ($r=0,465$) удовлетворенность своим социальным

положением ($r=0,447$), отношениями с интимным партнером ($r=0,476$), удовлетворенностью положением в студенческой группе ($r=0,442$).

Таблица 2

Результаты психологических изменений после тренинга
в экспериментальной и контрольной группах

	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до	после	p	до	после	p
Социальная заметность	47,72	45,79	–	42,73	43,92	–
Социальная дистантность	17,79	16,38	–	20,35	20,19	–
Эмоциональное принятие	40,10	41,55	–	37,96	37,81	–
Социальное одобрение	35,79	37,93	0,021	34,92	34,38	–
Позитивные социальные убеждения	19,90	20,76	–	18,81	19,96	–
Общий показатель ССБ	121,79	129,69	0,043	114,08	115,88	–
Уровень субъективного (эмоционального) благополучия	21,17	23,83	0,003	22,58	21,92	–
Уровень переживания счастья (max – 10)	7,04	7,32	–	7,42	7,08	–
Уровень удовлетворенности жизнью (max – 10)	6,39	7,11	0,012	6,85	7,00	–
Достижение успеха	3,21	3,48	0,073*	3,35	3,12	–
Чувство свободы	3,93	4,14	–	3,69	3,69	–
Положение в семье (max – 7)	5,93	6,10	–	5,52	5,68	–
Отношения с родителями (max – 5)	4,14	4,43	0,018	3,88	4,31	0,025
Отношения с партнером (max – 5)	3,25	3,64	0,078*	3,42	3,62	–
Отношения с родственниками (max – 5)	3,69	3,86	–	3,69	3,54	–
	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до	после	p	до	после	p
Положение в дружественной группе (max – 7)	5,72	5,93	0,083*	5,80	5,28	0,050
Отношения с друзьями (max – 5)	4,10	4,52	0,011	4,23	3,92	–
Положение в коллективе (max – 7)	4,34	5,45	–	4,80	5,00	–
Отношения с коллегами (max – 5)	4,07	4,07	–	3,73	3,69	–
Отношения с знакомыми (max – 5)	3,93	4,10	–	3,92	3,81	–
Удовлетворенность собственной социальной ситуацией (max – 7)	4,55	4,79	–	5,04	4,64	–
В жизни стало меньше / больше						
Радости	4,28	4,41	–	3,85	4,19	–
Уверенности	4,45	5,14	0,002	4,92	4,96	–
Свободы	4,76	4,97	–	4,81	4,85	–
Поддержки	4,41	4,55	–	4,35	4,46	–
Уважения	4,48	4,86	0,039	4,81	4,42	0,022
Любви	4,62	4,83	–	4,27	4,42	–
Порядка	4,10	4,21	–	4,27	4,00	–
Страха	2,90	3,00	–	2,50	2,65	–
Автономия	30,41	29,97	–	32,42	31,88	–
Компетентность	28,79	29,62	–	31,12	28,08	0,008

Личностный рост	36,00	37,24	–	34,77	34,12	–
Позитивные отношения	35,21	36,86	0,024	33,65	32,19	0,060*
Жизненные цели	33,21	34,62	–	33,38	32,81	–
Самопринятие	30,69	31,10	–	30,27	28,77	–
Общий показатель психологического благополучия	194,86	199,41	0,005	195,62	187,50	0,056*
Доброжелательность мира	15,00	16,28	0,011	16,04	15,08	–
Доброта людей	14,93	16,34	0,018	14,19	15,35	–
Справедливость мира	15,97	15,59	–	16,77	15,58	–
Контролируемость мира	15,46	15,72	–	16,96	16,96	–
Случайность событий	15,41	14,48	–	13,77	15,12	–
Ценность Я	17,17	17,34	–	16,96	16,23	–
Самоконтроль	16,00	17,10	0,075*	17,58	16,73	–
Везение	14,17	15,00	–	15,31	14,54	–

* на уровне тенденции

Очевидно, что очень важной для студенческой молодежи является социальная поддержка их устремлений. Можем предположить, что отсутствие социального одобрения существенно снижает удовлетворенность отношениями. Были зафиксированы связи социального одобрения с позитивной оценкой отношений с коллегами ($r=0,446$), интимным партнером ($r=0,358$), друзьями ($r=0,365$), родственниками ($r=0,275$), знакомыми ($r=0,220$) и даже соседями ($r=0,250$). Интересно, что родители оцениваются по другим характеристикам: их одобрение действий на удовлетворенность отношениями с точки зрения молодежи особо не влияет.

Переживание успеха состояло из трех составляющих: достижение желаемого, позитивные эмоциональные переживания, одобрительная социальная оценка. Достижение желаемого имело как внешние причины (корреляция переживания успеха с везением $r=0,512$, $p \leq 0,01$, с благоприятной ситуацией $r=0,351$, $p \leq 0,01$), так и внутренние (с самоконтролем $r=0,416$, $p \leq 0,01$; с компетентностью $r=0,337$, $p \leq 0,01$). Позитивные эмоциональные переживания успеха отразились в удовлетворенности социальной ситуацией ($r=0,506$, $p \leq 0,01$), в субъективном благополучии ($r=0,413$, $p \leq 0,01$), переживании счастья ($r=0,437$, $p \leq 0,01$) и удовлетворенности жизнью ($r=0,348$, $p \leq 0,01$). Важным для респондентов оказалось внешнее подтверждение успеха в виде социальной заметности ($r=0,334$, $p \leq 0,01$), а соответственно и в субъективном социальном благополучии ($r=0,340$, $p \leq 0,01$). Отметим, что вопреки распространенным взглядам на автономию как существенный фактор благополучия, в нашем исследовании связей между автономией, переживанием свободы и ССБ не выявлено.

Субъективное социальное благополучие является системным образованием и обеспечивается не только разными типами отношений, но и отличными механизмами. Мы решили выяснить, каковы наиболее влиятельные факторы социального благополучия в экспериментальной и контрольной группах. Они были различны. Так, в ходе регрессионного анализа данных экспериментальной группы до начала тренинга, где зависимой переменной выступал уровень ССБ, а независимыми – показатели эмоционального состояния, психологического благополучия и социальных представлений, были получены следующие результаты ($R^2=0,909$). Наиболее существенным атрибутом социального благополучия была удовлетворенность своим положением в обществе ($R^2=0,417$ $\beta=0,629$). Но ее причину усматривали в везении ($R^2=0,113$ $\beta=0,627$) и успехе ($R^2=0,091$ $\beta=0,284$). Достаточно парадоксальным оказался негативный показатель самопринятия ($R^2=0,125$ $\beta=-0,402$). Можем предположить, что социальное благополучие связано с социальным давлением, вынужденными изменениями (как поведения, так и оценки себя). Но подобная связь требует

дальнейших исследований. Интересным фактом является негативное влияние на ССБ представлений о справедливом мире ($R^2=0,056$ $\beta=-0,449$). В данном контексте хотелось бы упомянуть китайскую поговорку: «Хочешь стать несчастным, ищи справедливость». Вероятно, в исследуемой группе студенческой молодежи достижение удовлетворенности социальным функционированием не связывается с реализацией принципов социального обмена. Ожидаемо важными факторами социального благополучия индивида является удовлетворенность отношениями с друзьями ($R^2=0,052$ $\beta=0,402$) и уважение ($R^2=0,056$ $\beta=0,259$).

Поскольку исследователи утверждают, что неправомерно ставить знак равенства между социальным благополучием и удовлетворением своей социальной ситуацией [34], мы совершили процедуру пошагового регрессионного анализа, исключив данный параметр ($R^2=0,500$). Полученные результаты почти совпали с результатами контрольной группы: главным фактором ССБ стали жизненные цели ($R^2=0,318$ $\beta=0,536$) и широта коммуникативной сети ($R^2=0,182$ $\beta=0,427$).

В контрольной группе главными факторами переживания социального благополучия ($R^2=0,886$) были жизненные цели ($R^2=0,607$ $\beta=0,577$), представления о справедливом мире ($R^2=0,181$ $\beta=0,461$) и, в отличие от первой группы, положение в семье ($R^2=0,098$ $\beta=0,317$). Во втором замере были получены другие результаты ($R^2=0,533$): на первом месте было самопринятие ($R^2=0,356$ $\beta=0,449$), а на втором ($R^2=0,177$ $\beta=0,446$) – уважение. Возможным объяснением данной закономерности, а также зафиксированное снижение компетентности и уважения, являются особенности проведения второго среза: учебная аттестация студентов, а также конфликт в группе могли повлиять на их самочувствие. Отметим, что аттестацию проходили и студенты экспериментальной группы, но психологические и социально-психологические ресурсы позволили им среагировать с меньшим стрессом на данную учебную ситуацию. На нашей выборке подтверждаются результаты американских исследователей [35], что счастье и удовлетворенность жизнью – это хоть и похожие, но разные психологические феномены ($r=0,761$ $p\leq 0,01$). Уровень переживания счастья оказался более стабильным, тогда как удовлетворенность жизнью изменилась в экспериментальной группе.

Отметим, что экспериментальная группа и до начала тренинга имела выше уровень удовлетворенности социальными контактами, а соответственно и выше уровень такого обобщенного проявления социального благополучия, как удовлетворенность своим социальным положением.

После проведения тренинга результаты регрессионного анализа изменились ($R^2=0,846$). Так, наиболее важным атрибутом ССБ оказались позитивные отношения (по методике К. Рифф) ($R^2=0,507$ $\beta=0,723$), на втором месте по значимости ($R^2=0,203$ $\beta=0,294$) были жизненные цели, на третьем ($R^2=0,105$ $\beta=0,407$) – контролируемость мира, а на четвертом ($R^2=0,032$ $\beta=0,219$), как и до тренинга, – отношения с друзьями. Необходимо отметить принципиальное отличие результатов до и после эксперимента. На первом этапе студенты считали удовлетворенность своим социальным положением результатом *везения* и успеха, т.е. респонденты отмечали, что они ничего осознанно не делают для достижения желательного состояния в социуме. На втором этапе участники тренинга подчеркнули, что их хорошие отношения с окружающими – это следствие собственного *контроля* социальной ситуации.

Особенную роль в тренинге оказывала групповая атмосфера, которую мы пытались сделать максимально позитивной. Для нас было важно, чтобы в группах были доверие, поддержка, понимание, уважение как ключевые элементы переживания социального благополучия участников. Тренинг позволяет воссоздать те условия, пусть в определенной степени и искусственные, которые в полной мере способствуют обеспечению социальных потребностей, а также дать опыт переживания социального благополучия.

Выполнение упражнений не сопровождалось трудностями, и, как правило, вызывало бурные эмоциональные реакции. Студенты активно включались в обсуждение, иногда возникали групповые дискуссии при обсуждении притч (особенно по поводу содержания понятия счастья и благополучия). Домашние задания выполнялись не всегда: студенты указывали, что это требует определенной внутренней дисциплины и высокой мотивации личностных изменений.

В ходе тренинговой работы участники оказывали эмоциональную поддержку друг другу, им нравилось работать с позитивными эмоциями. Были получены позитивные отзывы по поводу участия в тренинге: «перестала бояться и не стыжусь показывать себя такой, какой я есть»; «осознала, что не ценила позитивные мелочи и не обращала на них внимание», «тренинг научил меня радоваться даже мелочам», «чувствую себя более счастливой», «теперь лучше понимаю, что такое счастье и где нужно его искать», «лучше понимаю себя», «стала уделять больше времени себе и семье».

Особенное впечатление на участников тренинга произвел эксперимент с конфетами (который мы модифицировали за А. Тверским для демонстрации неполного понимания причин удовлетворенности жизнью). В конце первого занятия предлагалось (мотивируя необходимостью проведения следующего занятия) указать, какие конфеты нравятся и участники хотели бы, чтобы их принес экспериментатор. Позже группам сообщалось, что из-за технических трудностей экспериментатор этого сделать не может и желательно это выполнить самостоятельно. На втором занятии сопоставлялись сообщенные предпочтения и реальный выбор участников (реальное соотношение составило 68,97%).

Таким образом, можем сделать вывод, что социально-психологический тренинг не только повысил аффективную составляющую (уровень субъективного благополучия и удовлетворенность отношениями с родителями, партнером и друзьями, оценку отношений как позитивных), но и дал навыки регуляции социального поведения, за счет чего участники эксперимента смогли добиться большего социального одобрения / уважения. Последнее стало причиной повышения и общего уровня субъективного социального благополучия.

Отметим, что произошли изменения и рационального компонента (системы социальных представлений). Это касается как оценки благоприятности (доброжелательности) окружающей среды в целом, так и доброты людей. Важную роль в этом процессе играли эмоциональные связи, что устанавливались в процессе социально-психологического тренинга, а также его атмосфера, которая была сориентирована на переживание позитивного аффекта. Отметим, что хотя такой цели и не ставилось, значимо повысилась уверенность в себе и в своих действиях. Повысилась субъективная оценка студенческой молодежью собственной успешности (на уровне тенденции).

Считаем, что главная цель была достигнута: улучшены психологические параметры социально-психологического функционирования личности, статистически значимо увеличились все измеряемые типы благополучия: психологическое, эмоциональное и социальное. Были усвоены социальные навыки позитивного взаимодействия. Обобщая результаты эксперимента, мы можем подтвердить эффективность программы «Социально-психологический комфорт» и коррекцию уровня социального благополучия, что позволяет рекомендовать его для использования в психологической практике.

В силу организационных причин предложенный тренинг не учитывал особенности переживания (тип) субъективного социального благополучия, хотя цель психологической работы в каждом случае будет отличаться. Поэтому последующее развитие данной программы видим в разработке диагностического инструментария и модификации тренинга под конкретные социально-психологические задачи.

Список цитированной литературы

1. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенностью жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. – Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С.476-510.
2. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. – 296 с.
3. Воропаев Н.И. Концепт «Социальное благополучие» и образы будущего / Н.И. Воропаев // Омские социально-гуманитарные чтения – 2013. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Омский государственный технический университет Факультет гуманитарного образования Кафедра социологии, социальной работы и политологии. – Омск, 2013. – С. 44-49.
4. Мерзлякова И.В. Теоретико-методологические основы социологического анализа социального благополучия населения региона: Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. социол. наук: спец. 22.00.01 «Теория, методология и история социологии» / И.В. Мерзлякова. – Барнаул, 2007. – 26 с.
5. Попов Е.А. Социальное благополучие человека в научном дискурсе / Е.А. Попов // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. – 2010. – №2. – С. 16-23.
6. Добрых А.В. Субъективный компонент социального благополучия учащейся молодежи г. Хабаровска: Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. социол. наук: спец. 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы» / А.В. Добрых. – Хабаровск, 2007. – 22 с.
7. Заболотских Н.В. Социально-психологическое благополучие населения в депрессивных регионах России: к постановке проблемы / Н.В. Заболотских // Психологическое обеспечение национальных проектов развития общества: опыт, инновационные технологии, ментальные барьеры: Материалы Междунар. конгр. – Москва; Кострома, 2008. – С. 133–136.
8. Хащенко В.А. Психология экономического благополучия / В.А. Хащенко. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 426 с.
9. Кулайкин В.И. Социально-психологические параметры качества жизни в различных социальных группах: Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Социальная психология» / В.И. Кулайкин. – Кострома, 2006. – 26 с.
10. Донченко Е.А. Фрактальная психология: доглубинные основания индивидуальной и социетальной жизни / Е.А. Донченко. – Киев: Знання, 2005. – 323 с.
11. Мосаев Ю.В. Соціальний комфорт в соціологічному дискурсі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук: спец. 22.00.01 / Ю.В. Мосаєв. – Запоріжжя, 2010. – 26 с.
12. Піддубний В. Поселенський статус як чинник соціального комфорту / В. Піддубний // Українське суспільство 1994–2005. Динаміка соціальних змін / за ред. В. Ворони, М. Шульги. – Київ: ІС НАНУ, 2005. – С. 273–283.
13. Cross, S. E., Gore, J. S., Morris, M. L. (2003). The relational-interdependent self-construal, selfconcept consistency, and well-being. *Journal of Personal and Social Psychology*, 85, 933–944.
14. Баталова Н.Л. Социальное самочувствие молодежи в условиях изменяющегося общества (региональный аспект): Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. социол. наук: спец. 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы» / Н.Л. Баталова. – Тюмень, 2009. – 26 с.
15. Беляева Л.А. Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и интерпретации / Л.А. Беляева // Социологические исследования. – 2009. – №1. – С. 33-42.
16. Головаха Е.В. Измерение социального самочувствия: тест ИИСС. Теория и методы самочувствия / Е.В. Головаха, Н.В. Панина, А.П. Горбачик // Социология: Методология, методы и математическое моделирование. – 1998. – №10. – С. 45-72.

17. Крупец Я.Н. Социальное самочувствие как интегральный показатель адаптированности / Я.Н. Крупец // Социологические исследования. – 2003. – №4. – С.143–144.
18. Лясковская О.В. Методология анализа динамики факторной структуры социального самочувствия населения по данным социологических исследований / О.В. Лясковская, В.Г. Шуметов // Образование и общество. – 2001. – № 2(8). – С. 35-40.
19. Михайлова Л.И. Социальное самочувствие и восприятие будущего россиянами / Л.И. Михайлова // Социологические исследования. – 2010. – №3. – С. 45-50.
20. Симонович Н.Г. Социальное самочувствие людей и технологии его исследования в современной России: Автореф. дисс. на соискание науч. степени докт. психол. наук: спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Н.Г. Симонович. – Москва, 2003. – 37 с.
21. Чугуенко В.М. Новые тенденции в исследовании социального самочувствия населения / В.М. Чугуенко, Е.М. Бобкова // Социологические исследования. – 2013. – № 1. – С.15-23.
22. Данильченко Т.В. Субъективное социальное благополучие как научная проблема // *Modern Science – Moderní věda*. – 2015. – №6. – С.78-90.
23. Данильченко Т.В. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки / Т.В. Данильченко // *East European Scientific Journal*. – 2015. – №3(4). – С. 20-29.
24. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день: пер. с англ. / Мартин Селигман. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.
25. Огнев А.С. Жизненная навигация / А.С. Огнев. – Москва: Изд-во МГГУ им. М.А. Шолохова, 2009. – 165 с.
26. Бабанова Е.Д. Психологическое сопровождение формирования представлений о счастье / Е.Д. Бабанова // *Научный поиск*. – 2014. – №4(14). – С.5-8.
27. Duckworth, A. L., Steen, T. A., Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629–651.
28. Rashid, T., Seligman, M. E. P. (2013). Positive Psychotherapy in *Current Psychotherapies*, (10th Edition) by R. J. Corsini & D. Wedding, Belmont, CA: Cengage.
29. Fava, G. A., Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 34(1), 45-63.
30. Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy*. Hoboken, New York: Wiley.
31. Улановский А.М. Коучинг с оглядкой на науку: практики позитивной жизни / А.М. Улановский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т9. №4. – С. 59-80.
32. Данильченко Т.В. Типы переживания субъективного социального благополучия / Т.В. Данильченко // *European Journal of Education and Applied Psychology*. – 2016. – №2. – С. 50-53.
33. Lykken, D. T., Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.
34. Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.
35. Diener, E., Napa Scollon, C. K., Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.

3 диаграммы, 2 таблицы

Article received: 2016-06-09