

УДК 159.9.072

*Я.С. Сунцова***ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ  
В СВЯЗИ С ДОВЕРИЕМ К СЕБЕ И ЛЮДЯМ**

Статья посвящена изучению психологического благополучия личности в связи с доверием к себе и людям. Актуальность исследования обусловлена тем, что ситуация социального развития современного человека в условиях постмодерна, характеризующегося распадом общностей и групп, формировавшихся на основе единства мировоззрения, деятельности и образа жизни, создает угрозу для психологического благополучия человека, в связи с ростом недоверия человека к себе и людям. В ходе исследования изучены уровневые и содержательные характеристики доверия личности к себе и людям; исследовано психологическое благополучие личности с разным уровнем доверия к себе и людям; выявлены компоненты психологического благополучия, связанные с доверием личности к себе и другим людям. Установлено, что чем ниже уровень доверия личности к себе и к другим людям, тем ниже уровень психологического благополучия и его компонентов; показатели доверия к себе и другим людям связаны с такими компонентами психологического благополучия личности, как стремление к личностному росту и к цели в жизни, управление средой, самопринятие, общий показатель психологического благополучия, степень удовлетворенности повседневной деятельностью.

*Ключевые слова:* доверие к себе и людям, психологическое благополучие.

DOI: 10.35634/2412-9550-2020-30-1-33-47

Одна из тенденций отечественной и зарубежной науки в последнее время – это изучение факторов, связанных с психологическим благополучием личности. Анализ современной психологической литературы показал, что проблеме взаимосвязи доверия личности к себе и психологического благополучия посвящено лишь небольшое количество исследований. Открытым остается вопрос о взаимосвязи данных категорий.

Разнообразные виды деятельности человека (профессиональной, социальной или бытовой) определяются общим уровнем удовлетворенности человека жизнью или уровнем его психологического благополучия, в связи с чем изучение психологического благополучия, входит в число актуальных исследований в современной психологии.

Такие категории, как удовлетворенность/неудовлетворенность жизнью, – это ключевые показатели для определения настроений и отношений в обществе, а также общественного сознания [6. С. 89]. Психологическое благополучие лежит в основе не только психического состояния человека, определяя не только его психологическую устойчивость, но и оказывая влияние на способы выстраивания взаимоотношений с социумом.

Последние исследования, посвященные изучению *доверия*, доказывают, что одним из предикторов, обеспечивающих психологическое благополучие личности является уровень её *доверия* к себе и другим людям. Т.П. Скрипкина отмечает, что в ряде случаев *феномен доверия* является *ключевым элементом* взаимоотношений людей в социуме и одним из важных факторов отношения человека к себе и миру в целом [10. С. 224].

Психологическое благополучие рассматривается в трудах отечественных и зарубежных психологов как свойство человека, формирующееся в течение всей его жизни под влиянием множества факторов, в частности, физических, психологических, социальных, культурных и духовных. При этом доверие – основополагающий фактор и для отдельного человека, и для общества в целом.

Изучение понятия *психологического благополучия личности* приходится на 60-е гг. XX в., когда появляются исследования Х. Кентрила, Н. Брэдберна, А. Кэмпбелла, Ф. Конверса и К. Роджерса, посвященные вопросам счастья и удовлетворенности.

Н. Брэдберн в своих работах развил представление о психологическом благополучии как системе постоянного взаимодействия двух видов аффекта: позитивного и негативного. Все события нашей жизни имеют какой-либо эмоциональный аффект – негативный или позитивный. События в жизни человека приносящие ему радость, накапливают позитивный аффект; разочарования и переживания – негативный [16].

В 1990-х гг. выходят работы Р. Венховена, Д. Канемана, Э. Динера, посвященные изучению психологического благополучия. Сквозная идея их исследований: субъективное благополучие личности связано с её потребностями и возможностью удовлетворения их [15; 19; 20]. Психологическое благополучие индивида связано с удовлетворением потребностей разного уровня: витальных, социальных, идеальных. Ощущение индивидом благополучия авторы связывают с наличием у человека цели, возможности ее реализации, межличностного общения и удовлетворения в этом общении своих потребностей. Э. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие», определив три его основных показателя: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции [19]. По Э. Динеру, у психологического благополучия два составляющих компонента: когнитивное и эмоциональное благополучие. По мнению Э. Динера, людям свойственно оценивать себя с позиции «плохо–хорошо». Интеллектуальная оценка человеком себя всегда имеет эмоциональный заряд, подразумевает какую-либо эмоцию.

В отечественной науке, раскрывая понятие субъективного благополучия, Р.М. Шамионов определяет его как понятие, выражающее отношение человека к себе самому, к различным процессам и явлениям его жизни, имеющим для личности важное значение и вызывающим чувство удовлетворенности [11; 12].

Анализ исследований, проведенных Л.В. Куликовым показывает, что субъективное благополучие непосредственно воздействует на психическое состояние личности, на продуктивность её деятельности, и успешность межличностного взаимодействия [6].

Зарубежные исследования психологического благополучия, проводимые за рубежом, реализуются в рамках гедонистического и эвдемонистического подходов. К гедонистическому подходу в зарубежной историографии относят концепции Н. Брэдберна, Э. Динера, при описании психологического благополучия применяющие такие термины, как удовлетворённость – неудовлетворённость; рассматривающие баланс позитивного и негативного аффектов. В гедонистическом подходе под *психологическим благополучием* понимается переживание субъектом счастья, достижение значимых целей и удовольствия; избегание неудовольствия.

К эвдемонистическому подходу относят концепции Дж. Бюдженталя, А. Вотермена, А.А. Кроника, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Рифф, К. Роджерса, Э. Фромма, основная идея которых состоит в том, что самым важным аспектом благополучия считается *личностный рост*, как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности».

К. Рифф изучает психологическое благополучие с точки зрения позитивного психологического функционирования личности; в своих работах она выделила и эмпирически обосновала ключевые компоненты психологического благополучия: «самопринятие», «позитивные отношения с окружающими», «автономия», «управление окружающей средой», «цель в жизни», «личностный рост» [21].

Другой ряд исследователей связывает психологическое благополучие с генетическими факторами, объясняющими индивидуальные различия. Так, Э.Л. Дисси и Р.М. Райан считают очевидной связь физического здоровья и психологического благополучия [18].

А.В. Воронина рассматривает пространство бытия человека как биологическое, источник формирования которого – сохранность анатомо-физиологических систем организма. В данном случае уровень психологического благополучия рассматривается как взаимосвязь психической и соматической сфер, то есть как психосоматическое здоровье [2].

П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова осмысливают психологическое благополучие как целостное и субъективное переживание счастья [14].

В современных исследованиях, посвященных изучению психологического благополучия, в понимании данного феномена отмечается ряд проблем, связанных с теоретическим обоснованием и используемыми методологическими приёмами: многообразием формулировок в понимании данного явления и отсутствием единой концепции, которая позволила бы подойти к изучению психологического благополучия более содержательно и емко; понимание современной наукой феномена благополучия не раздельно в рамках эвдемонистической или гедонистической концепций, а в комплексе; отсутствие единого мнения о том, изучение каких сфер жизни человека будет наиболее информативным в исследовании субъективного благополучия; вопрос о том, является ли психическое и физическое здоровье непременным условием психологического благополучия.

В отечественной и зарубежной научной литературе, аналогичная ситуация, в плане многообразия подходов к пониманию, складывается при объяснении феномена доверия.

Так, С. Касталдо выделяет пять основных трактовок *доверия* в научной литературе: доверие, связанное с убеждениями, ожиданиями, волеизъявлением или установкой; доверие по отношению к личности, а также различным группам, социальным институтам; доверие, проявляющееся через деятельностный аспект – поведение или действие; доверие к индивиду как следствие уже имеющегося позитивного опыта взаимодействия с ним; и доверие как риск в принятии какого-либо решения [17].

По Дж. Роттеру [22; 23] доверие объясняется и оценивается с позиции социума. При этом Роттер отмечает, что доверие определяет возможность нормального функционирования общества. Д. Руссо рассматривает институциональное доверие, основанное на положениях, нормах, неформальных договоренностях, существующих в социуме и поддерживаемых им [3]. Д. Занд отмечает, что *недоверие* обусловлено желанием личности защитить свою ранимость (незащищенность, уязвимость). В связи с этим *доверие*, в противовес *недоверию*, предполагает меньшую сосредоточенность на защите [24].

И.В. Антоненко, А.И. Донцов, В.С. Сафонов и Р. Хардин отмечают, что в формировании и установлении доверительных отношений особое значение приобретают личностные характеристики объекта доверия: его качества, свойства, – а также значимость ситуации, при которой происходит взаимодействие. М. Дойч, Р. Левицки, С. Линдсколд отмечают, что возможность доверительных отношений связана с имеющимся у индивида опытом, который позволяет оценить ситуацию и выстроить свою стратегию поведения. Д. Маккалистер и Р. Левицки доказывают, что большое доверие – это не всегда хорошо: так, слепое доверие может принести человеку вред, тогда как разумная предосторожность и недоверие позволяют предпринять превентивные меры, обезопасив себя [5].

А.Б. Купрейченко характеризует доверие как «особую форму психологического отношения, определяющая роль в котором принадлежит мотивационной составляющей» [7; 8]. А.Б. Купрейченко выделяет две формы доверия: подлинное и неподлинное. Под первым понимается ожидание позитивных эмоциональных оценок, какие-либо блага и нравственное поведение. Подлинное доверие строится на проверенных данных и объективных оценках, тогда как неподлинное доверие характеризует манипулятивное поведение, вводящее в заблуждение.

Т.П. Скрипкина, характеризуя доверие, определяет его как субъективный феномен, характеризующий отношение субъекта к миру и обусловленный переживаниями субъекта в связи со степенью значимости тех или иных объектов мира. Доверие бывает рациональным и эмоциональным. Т.П. Скрипкина сформулировала основные социальные функции доверия – целостное взаимодействие с миром, целостность бытия личности в связи с его прошлым, настоящим и будущим, определение степени соответствия действий человека его задачам и целям по отношению к себе и миру [10].

И.В. Антоненко определила, что «доверие – это психическое образование субъекта, выражающее его положительное отношение к объекту, обладающему качеством встречной позитивности эквивалентного характера». При этом И.В. Антоненко выделяет социально-психологические функции доверия – как основную (обеспечивающую эффективность деятельности); интегрирующую (обеспечивает процесс установления связей между социальными объектами на различных уровнях), коммуникативную (обеспечивает коммуникацию между индивидами и социальными группами), интерактивную (обеспечивает взаимодействие), перцептивную (определяет восприятие той или иной ситуации), редуцирующую (характеризует общую величину актуального доверия), управленческую (доверие – как ресурс при управлении), предсказательную (прогностические функции), ориентирующую (основа для генерации разных видов отношений), эффективизирующую (делает отношения более продуктивными, результативными), стабилизирующую (характеризует устойчивость, постоянство отношений), психологическая (снижает напряженность в отношениях) [1].

Э. Эриксон, описывая виды доверия, отмечает, что основа формирования доверия – «базальное доверие», возникающее на ранних стадиях развития личности при его общении с самым близким окружением: оно развивается в течение всей жизни человека и обуславливает «доверчивость» как свойство личности [5].

Л.А. Журавлева разработала классификацию доверия соответственно следующим сферам: организационное, управленческое, экономическое, политическое, нравственное, психологическое, правовое. При этом субъектом доверия могут выступать личность или группа. Автор выделяет также институциональное и генерализованное доверие (на уровне всего общества) [4].

Б. Банкер, Р. Левицки и М. Стивенсон выделяют доверие, основанное на расчете, знании и тождестве. А.Б. Купрейченко – на приязни и надежности. Кроме того, существуют классификации, в основу которых положены принципы порядочности, заботы, компетентности [5].

Существует классификация по степени выраженности компонентов доверия. Так выделяют *псевдодоверие, псевдоневерие, номинальное, авансированное доверие, безрассудное*.

По мнению многих исследователей, одна из ключевых функций доверия – регуляция системы межличностных отношений. Доверие способствует активизации отношений, мобилизует деятельность заинтересованных сторон, снижает напряженность. Функции доверия распространяются не только на межличностные отношения, но и на способы и качество взаимодействия человека с миром в целом.

Интересные аспекты в изучении феномена доверия отмечает Ф. Фукуяма [5], рассматривающий доверие в контексте социальных, экономических, культурных и исторических особенностей развития стран Азии, Европы и Америки. Ф. Фукуяма анализирует феномен доверия, обосновывая проблематику данной темы по следующим вопросам: в контексте различных культур, религий и национальных особенностей; вопрос доверия, как проявление культуры производства в его широком понимании; доверие на уровне социальных, правовых институтов; доверие, как экономический фактор, способствующий или препятствующий развитию экономики стран.

Таким образом, *доверие* представляет собой многоуровневое явление, затрагивающее все сферы жизнедеятельности человека и имеющее глубокие исторические корни, связанные с особенностями экономического, политического, социального и культурного развития. Доверие имеет отличительные национальные черты, связано с этическими и моральными нормами людей. Эффективное функционирование, существование и деятельность общества в целом и отдельного человека в частности без доверия не представляется возможным. *Психологическое благополучие* – совокупное социально-психологическое понятие, связанное с философией, социологией, культурологией и отображающее оценку человеком самого себя, окружающего мира и степень своей интеграции в окружающее пространство. Психологическое благополучие характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения. Его оценка неразрывно связана с когнитивными, эмоциональными и поведенческими сторонами личности.

## Материалы и методы исследования

В эмпирическом исследовании, целью которого являлось изучение психологического благополучия личности в связи с доверием к себе и людям, приняли участие 67 человек: мужчины и женщины в возрасте от 30 до 50 лет. В число респондентов были отобраны мужчины и женщины с разным социальным статусом, отличающиеся по семейному положению и уровню образования.

На первом этапе исследования проводился опрос респондентов мужского и женского пола с целью определения «интегрального показателя *доверия к себе и миру*», а также выраженности его компонентов: «*доверие к себе* в профессиональной деятельности», «*доверие к себе* в интеллектуальной сфере», «*доверие к себе* в решении бытовых проблем», «*доверие к себе* в умении строить взаимоотношения с близкими людьми», «*доверие к себе* в умении строить взаимоотношения с подчиненными», «*доверие к себе* в умении строить взаимоотношения с вышестоящими», «*доверие к себе* в умении строить взаимоотношения в семье», «*доверие к себе* в умении строить взаимоотношения с детьми», «*доверие к себе* в умении строить взаимоотношения с родителями», «*доверие к себе* в умении нравиться представителям противоположного пола», «*доверие к себе* в умении интересно проводить досуг». Определён уровень выраженности социального и институционального доверия респондентов. Выявлены три группы испытуемых, отличающихся по общему показателю доверия к себе и людям, а также по выраженности его компонентов. На втором этапе исследования проводился опрос испытуемых трех групп с целью определения «интегрального показателя психологического благополучия» и выраженности его компонентов: «*позитивное отношение с окружающими*», «*автономия*», «*управление средой*», «*личностный рост*», «*самопринятие*». Исследован эмоциональный компонент субъективного благополучия испытуемых и выраженность его компонентов: «*напряженность и чувствительность*», «*изменения настроения*», «*значимость социального окружения*», «*самооценка здоровья*», «*степень удовлетворенности повседневной деятельностью*», а также «*признаки, сопровождающие психоэмоциональную симптоматику*». Установлен уровень счастья респондентов. На третьем этапе

исследованы взаимосвязи компонентов психологического благополучия с показателями доверия к себе и людям (респондентов трех групп).

В исследовании использовались следующие методики: «Оценка доверия к себе» (Т.П. Скрипкина); «Шкала межличностного доверия» (Дж. Роттер, адаптация и валидизация С.И. Достовалова, модификация С.И. Леоновой); «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф); Методика «Шкала субъективного благополучия» (адаптация М.В. Соколовой); Оксфордский опросник счастья (ОНИ, Oxford Happiness Inventory).

Результаты исследования обрабатывались методами математической статистики: методы описательной статистики (среднее арифметическое), U-критерий Манна Уитни (для оценки различий между выборками по уровню исследуемого признака), корреляционный анализ по Спирмену (для изучения взаимосвязи изучаемых показателей).

### Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования выявлены три группы испытуемых, отличающихся по интегральному показателю доверия к себе и людям, а также выраженности его компонентов: первая группа – низкий уровень доверия (10 чел.: 7 женщин, 3 мужчин); вторая группа – средний уровень доверия (34 чел.: 23 женщины, 11 мужчин); третья группа – высокий уровень доверия (23 чел.: 10 женщин, 13 мужчин).

Результаты исследования выраженности показателей доверия к себе и людям представлены в табл. 1.

Таблица 1

#### Особенности доверия испытуемых к себе и людям

|   | Среднее значение (уровень выраженности) |               |               |
|---|---|---------------|---------------|
|   | Первая группа                           | Вторая группа | Третья группа |
| Доверие к себе в профессиональной деятельности                              | 4,6 (сред)                              | 6,47 (сред)   | 8,78 (выс)    |
| Доверие к себе в интеллектуальной сфере                                     | 4 (сред)                                | 6,52 (сред)   | 8,26 (выс)    |
| Доверие к себе в решении бытовых проблем                                    | 3,3 (сред)                              | 5,35 (выс)    | 6,21 (выс)    |
| Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с близкими людьми           | 4,2 (сред)                              | 6,20 (выс)    | 7,13 (выс)    |
| Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с подчиненными              | 1,8 (низ)                               | 4,32 (выс)    | 5,30 (выс)    |
| Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с вышестоящими              | 1,7 (низ)                               | 3,79 (сред)   | 5,43 (выс)    |
| Доверие к себе в умении строить взаимоотношения в семье                     | 1,7 (низ)                               | 3,41 (сред)   | 5,43 (выс)    |
| Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с детьми                    | 1,3 (низ)                               | 2,79 (сред)   | 4,56 (выс)    |
| Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с родителями                | 1,1 (низ)                               | 1,88 (сред)   | 2,69 (сред)   |
| Доверие к себе в умении нравиться представителям противоположного пола      | 1 (низ)                                 | 2,29 (сред)   | 4 (выс)       |
| Доверие к себе в умении интересно проводить досуг                           | 1,1 (низ)                               | 2,70 (сред)   | 3,21 (выс)    |
| Интегральный показатель доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности | 25,8 (низ)                              | 45,76 (сред)  | 61,04 (выс)   |
| Показатель социального доверия  | 41,8 (сред)                             | 43,76 (сред)  | 46,04 (сред)  |
| Показатель институционального доверия                                       | 19 (сред)                               | 19,17 (сред)  | 21,34 (сред)  |

С целью изучения достоверности различий в выраженности компонентов доверия респондентов трех групп был проведен анализ различий по критерию Манна-Уитни.

Установлено, что испытуемые *первой* группы достоверно отличаются от испытуемых *второй* по выраженности всех показателей доверия к себе и по интегральному показателю *доверия*. Испы-

туемые с низким уровнем интегрального доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности меньше, чем испытуемые со средним уровнем интегрального доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности), ориентируются на себя в решении бытовых проблем ( $p \leq 0,001$ ), при построении отношений с близкими людьми ( $p \leq 0,002$ ), в семье ( $p \leq 0,004$ ), с родителями ( $p \leq 0,021$ ) и детьми ( $p \leq 0,024$ ), а также меньше доверяют себе при построении взаимоотношений с подчиненными ( $p \leq 0,001$ ) и вышестоящими ( $p \leq 0,001$ ); они меньше доверяют себе и своим ощущениям в умении нравиться представителям противоположного пола ( $p \leq 0,008$ ) и в умении интересно проводить досуг ( $p \leq 0,001$ ). Также испытуемые первой группы меньше доверяют себе в выборе сферы профессиональной деятельности ( $p \leq 0,008$ ), меньше ориентируются на собственные знания (показатель интеллектуального доверия к себе) ( $p \leq 0,001$ ). Интегральный показатель доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности также значимо ниже у испытуемых первой группы ( $p \leq 0,001$ ).

Испытуемые *второй* группы достоверно отличаются от испытуемых *третьей* по выраженности всех показателей доверия к себе, по интегральному показателю доверия, а также по показателю институционального доверия. Испытуемые со средним уровнем доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности меньше, чем испытуемые с высоким уровнем доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности, доверяют себе в плане выбора сферы профессиональной деятельности ( $p \leq 0,001$ ), меньше ориентируются на собственные знания (показатель интеллектуального доверия к себе) ( $p \leq 0,002$ ), меньше ориентируются на себя при построении отношений с вышестоящими людьми ( $p \leq 0,001$ ) и подчиненными ( $p \leq 0,013$ ), у них ниже доверие к себе в построении взаимоотношений с близкими людьми ( $p \leq 0,004$ ), в семье ( $p \leq 0,001$ ), с детьми ( $p \leq 0,001$ ) и родителями ( $p \leq 0,006$ ), они меньше доверяют себе и своим ощущениям в умении нравиться представителям противоположного пола ( $p \leq 0,001$ ), в умении интересно проводить досуг ( $p \leq 0,029$ ) и решать бытовые проблемы ( $p \leq 0,009$ ). Интегральный показатель доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности значимо ниже у испытуемых второй группы ( $p \leq 0,001$ ). Также у них ниже показатель институционального доверия ( $p \leq 0,052$ ), то есть готовности следовать общепринятым нормам, установкам и правилам.

Установлено, что испытуемые первой группы достоверно отличаются от испытуемых третьей группы по выраженности всех показателей доверия к себе и по интегральному показателю доверия. Испытуемые с высоким уровнем интегрального доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности значительно больше, чем испытуемые с низким уровнем интегрального доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности, доверяют себе в плане выбора сферы профессиональной деятельности ( $p \leq 0,001$ ), больше ориентируются на собственные знания (показатель интеллектуального доверия к себе) ( $p \leq 0,001$ ), больше ориентируются на себя в решении бытовых проблем ( $p \leq 0,001$ ), при построении отношений с близкими людьми ( $p \leq 0,001$ ), в семье ( $p \leq 0,001$ ), с родителями ( $p \leq 0,001$ ) и детьми ( $p \leq 0,001$ ), а также больше доверяют себе при построении взаимоотношений с подчиненными ( $p \leq 0,001$ ) и вышестоящими ( $p \leq 0,001$ ); больше доверяют себе и своим ощущениям в умении нравиться представителям противоположного пола ( $p \leq 0,001$ ) и в умении интересно проводить досуг ( $p \leq 0,001$ ). Интегральный показатель доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности также значимо выше у испытуемых третьей группы ( $p \leq 0,001$ ).

На следующем этапе изучены особенности психологического благополучия испытуемых трех групп. Результаты исследования представлены в табл. 2.

Испытуемые с **низким уровнем доверия к себе и людям** испытывают трудности в близких и в межличностных социальных отношениях, не удовлетворены собой; им трудно справляться с реализацией повседневных дел; они чувствуют свою неспособность изменить окружающие обстоятельства в лучшую сторону. Для них характерно отсутствие осмысленности и целей жизни. Они находятся в состоянии личностной стагнации; переживают скуку и отсутствие интереса к жизни; чувствуют свою неспособность формировать новые способы поведения. В ситуациях принятия важных решений склонны опираться на суждения и оценки других; их мышление и поведение может быть подвержено социальному давлению. Для них характерно переживание тяжести выполнения ежедневной работы, необходимости взаимодействовать с другими людьми; в некоторых случаях они испытывают потребность в одиночестве. У них могут быть бессонницы, периодически проявляется беспокойство в ситуации неуспеха, время от времени усиливается состояние рассеянности. Настроение периодически снижено, может быть пессимистический настрой, беспокойство по поводу своего здоровья. В ежедневной деятельности испытывают неудовлетворенность ее результатами и скуку. Для них характерен низкий уровень переживания счастья.

Таблица 2

**Особенности психологического благополучия респондентов трех групп**

|   | Среднее значение (уровень выраженности) |               |               |
|---|---|---------------|---------------|
|   | Первая группа                           | Вторая группа | Третья группа |
| Позитивное отношение с окружающими                                | 48,5 (низ)                              | 58,41 (сред)  | 63,17 (сред)  |
| Автономия   | 47,8 (сред)                             | 54,20 (сред)  | 57,17 (сред)  |
| Управление средой   | 50,8 (низ)                              | 59 (сред)     | 63,82 (сред)  |
| Личностный рост   | 54,5 (низ)                              | 61,41 (сред)  | 62,69 (сред)  |
| Цели в жизни  | 56,5 (низ)                              | 62,64 (сред)  | 64,82 (сред)  |
| Самопринятие  | 47,1 (низ)                              | 55,47 (сред)  | 62,47 (сред)  |
| Общий показатель психологического благополучия                    | 319,4 (низ)                             | 363,05 (сред) | 387,91 (сред) |
| Напряженность и чувствительность                                  | 13,8 (сред)                             | 11,08 (сред)  | 9,60 (сред)   |
| Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику | 13,8 (сред)                             | 11,82 (сред)  | 10,30 (сред)  |
| Изменения настроения  | 6,3 (сред)                              | 4,91 (низ)    | 4,34 (низ)    |
| Значимость социального окружения                                  | 10,8 (сред)                             | 6,35 (низ)    | 6,65 (низ)    |
| Самооценка здоровья   | 7,7 (сред)                              | 6,94 (сред)   | 5,30 (низ)    |
| Степень удовлетворенности повседневной деятельностью              | 10 (сред)                               | 8,79 (сред)   | 8,17 (сред)   |
| Шкала счастья   | 37,07 (низ)                             | 46,43 (сред)  | 54,33 (сред)  |

Испытуемые со *средним уровнем доверия к себе и людям* с высокой долей вероятности готовы принимать себя во всех своих проявлениях, включаться в межличностные и социальные отношения. Участники исследования со средним уровнем доверия объективно оценивают себя в контексте приобретенного жизненного опыта, самостоятельны и независимы, готовы отстаивать свои позиции и убеждения. Уверенность и независимость респондентов данной группы, подкрепляется осознанием собственной компетентности, умением эффективно применять имеющиеся знания в различных сферах своей деятельности. Они готовы ставить перед собой цели; открыты новым знаниям; ориентированы на самосовершенствование. Для них характерно переживание средней степени тяжести выполняемой работы, необходимости осуществлять взаимодействие с другими, в некоторых случаях испытывают потребность в одиночестве. Возможны бессонницы, периодически проявляется беспокойство в ситуации недостижения целей, время от времени усиливается состояние рассеянности. Проявляют беспокойство по поводу своего здоровья и физического состояния. В деятельности испытывают скуку и неудовлетворенность ее результатами. Настроение снижено, преобладает пессимистический настрой, они не ориентированы на совместное решение проблем, не переживают состояния одиночества. Переживание счастья выражено на среднем уровне.

Испытуемые с *высоким уровнем доверия к себе и людям* с высокой долей вероятности готовы принимать себя, открыты для межличностных и социальных отношений; способны проявлять интерес, внимание и заботу по отношению к окружающим людям. Участники исследования, с высоким уровнем доверия, объективно оценивают себя в контексте полученного жизненного опыта. Испытуемые данной группы ориентируются на собственные критерии при оценке себя и окружающих людей, способны отстаивать свои убеждения. Уверенность в себе и самостоятельность, респондентов третьей группы детерминированы осознанием собственной компетентности, умением рационально применять свои знания в различных сферах жизнедеятельности. Стремятся к саморазвитию и личностному росту. У них выражена способность ставить перед собой цели и задачи, доводить их до практической реализации. Они открыты новым знаниям, ориентированы на самосовершенствование, познание своих возможностей и ограничений, повышение собственной эффективности. Для них характерно переживание средней степени тяжести выполнения ежедневной работы, необходимости осуществлять взаимодействие с другими людьми, в некоторых ситуациях они испытывают потребность в уединении. У них могут быть нарушения сна, периодически проявляется тревога в ситуации неуспеха, время от времени усиливается переживание рассеянности. Заботятся о своем теле и состоянии здоровья, чутко относятся к своему физическому состоянию. Испытывают скуку и неудовлетворенность результатами деятельности. Настроение снижено, преобладает пессимистический настрой, они не ори-

ентированы на совместное решение проблем, не переживают состояние одиночества. Переживание счастья выражено на среднем уровне.

Для изучения достоверности различий в выраженности компонентов психологического благополучия респондентов трех групп был проведен анализ различий по критерию Манна-Уитни.

Установлено, что респонденты *первой* и *второй* групп отличаются по всем показателям психологического благополучия ( $p \leq 0,05$ ) и одному показателю субъективного благополучия – значимость социального окружения ( $p \leq 0,012$ ). Выраженность показателей психологического благополучия выше у испытуемых со средним уровнем доверия к себе. У испытуемых со средним уровнем доверия к себе и людям, в сравнении с испытуемыми с низким уровнем доверия к себе и людям, более выражена готовность принимать себя и окружающих, они более открыты к общению и близким отношениям, более гибки и внимательны в проявлении заботы и внимании к окружающим. Они более самостоятельны и уверены в себе, независимы, имеют собственное мнение, готовы отстаивать свои жизненные позиции. Обладают более выраженной способностью подбирать или формировать соответствующий контекст для реализации личных потребностей и ценностей. В большей мере способны к саморазвитию, критической оценке себя, принимая во внимание не только положительный, но и негативный опыт своей предыдущей деятельности. Более открыты новому опыту, более ориентированы на совершенствование себя и своего поведения, на собственное познание и повышение личностной эффективности.

Между испытуемыми *второй* и *третьей* групп выявлены различия по трем показателям психологического благополучия: позитивные отношения с окружающими ( $p \leq 0,009$ ), управление средой ( $p \leq 0,001$ ), самопринятие ( $p \leq 0,001$ ), одному показателю субъективного благополучия – самооценка здоровья ( $p \leq 0,02$ ), а также по шкале счастья ( $p \leq 0,005$ ). У испытуемых с высоким уровнем доверия к себе и людям, в сравнении с испытуемыми со средним уровнем доверия к себе и людям, более выражена готовность принимать себя и окружающих; они более открыты к общению и близким отношениям, более гибки и внимательны в проявлении заботы и внимании к окружающим. Обладают более выраженной способностью подбирать или формировать соответствующий контекст для реализации личных потребностей и ценностей. Обладают более позитивным отношением к себе и своему прошлому, осознают и принимают разные стороны своего «Я», включая положительные и отрицательные качества. Участники исследования из третьей группы менее склонны к переживаниям и больше доверяют себе в отношении своего здоровья. Переживание счастья (состояния соответствующего наибольшей внутренней удовлетворенности условиями бытия, полноте и осмысленности жизни) более характерно для испытуемых с высоким уровнем доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности.

Между испытуемыми *первой* и *третьей* групп выявлены достоверно значимые различия между всеми показателями психологического благополучия ( $p \leq 0,005$ ), а также между двумя показателями субъективного благополучия – напряженность и чувствительность ( $p \leq 0,011$ ), и значимость социального окружения ( $p \leq 0,028$ ), а также по шкале счастья ( $p \leq 0,009$ ). Выраженность показателей психологического благополучия выше у испытуемых с высоким уровнем доверия к себе. У них, в сравнении с испытуемыми с низким уровнем доверия, значительно больше выражена готовность принимать себя и окружающих, они больше способны к общению и близким отношениям, более гибки и внимательны в проявлении заботы и внимании к окружающим. Они более самостоятельны, уверены в себе, независимы, имеют собственное мнение, у них более выражена готовность отстаивать свои жизненные позиции. Они более способны к саморазвитию и критичной оценке себя, принимая во внимание не только положительный, но и негативный опыт своей предыдущей деятельности. Они более независимы в своих поступках, решениях, более способны и готовы противостоять социальному давлению. Потребность в уединении, необходимость взаимодействия с социумом, тяжесть выполняемой работы, более выражены у респондентов с низким уровнем доверия; для них также более значимо социальное окружение. Переживание счастья (состояния, соответствующего наибольшей внутренней удовлетворенности условиями бытия, полноте и осмысленности жизни) более характерно для испытуемых с высоким уровнем доверия. Также отметим, что для респондентов с низким уровнем доверия, для которых характерны низкий уровень эмпатии, низкая способность принимать окружающих, решать повседневные дела, проявлять гибкость в отношениях, идти на взаимные уступки, принимать сложившиеся обстоятельства, принимать опыт прошлого, способность к саморазвитию, социальное окружение более значимо, чем для испытуемых с высоким уровнем доверия.

На завершающем этапе изучена взаимосвязь компонентов психологического благополучия испытуемых трех групп с показателями их доверия к себе и людям.



*В группе испытуемых с низким уровнем доверия к себе и людям* были выявлены следующие корреляционные связи (рис. 1).

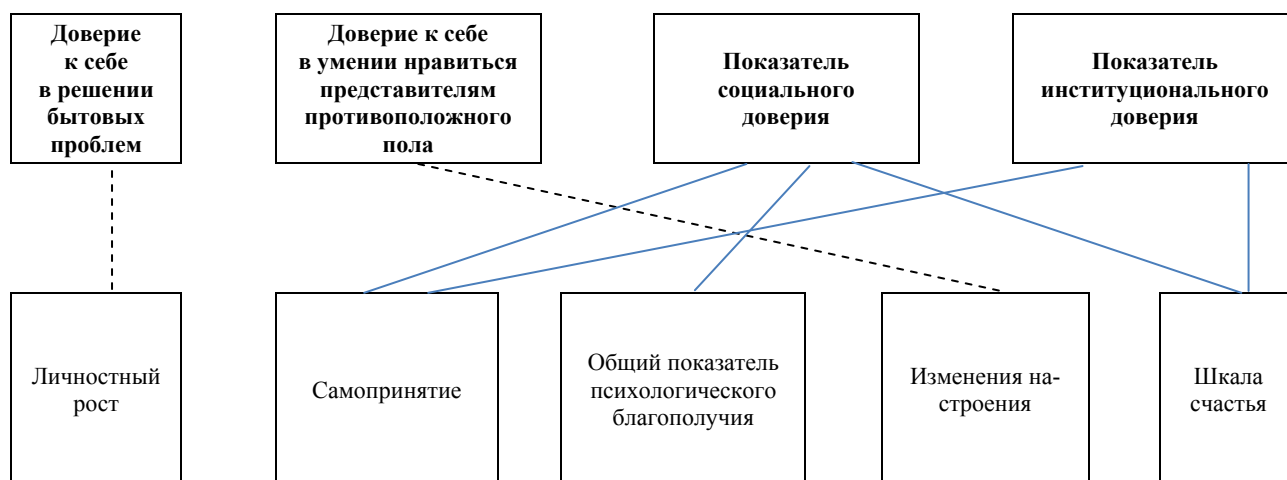


Рис. 1. Взаимосвязь показателей доверия к себе и людям с компонентами психологического благополучия испытуемых с низким уровнем доверия

Показатель «Доверие к себе в решении бытовых проблем» имеет отрицательную корреляционную связь с показателем «Личностный рост» ( $r = -0,663$ ,  $p \leq 0,037$ ). То есть, чем меньше испытуемые первой группы доверяют себе в решении бытовых проблем, сталкиваясь с неудачами в решении бытовых вопросов, тем чаще они испытывают чувство безразличия и скуки, демонстрируют отсутствие интереса к жизни, чувствуют собственное бессилие в формировании новых способов поведения.

Показатель «Доверие к себе в умении нравиться представителям противоположного пола» отрицательно связан с показателем «Изменение настроения» ( $r = -0,745$ ,  $p \leq 0,013$ ). То есть, чем меньше испытуемые первой группы доверяют себе в умении нравиться противоположному полу, тем чаще у них ухудшается настроение и значительно снижается оптимистический модус восприятия жизни.

Показатель «Социальное доверие» в первой группе испытуемых имеет три положительные корреляционные связи с показателями «Самопринятие» ( $r = 0,644$ ,  $p \leq 0,044$ ), «Общий показатель психологического благополучия» ( $r = 0,654$ ,  $p \leq 0,04$ ), «Шкала счастья» ( $r = 0,746$ ,  $p \leq 0,013$ ). То есть, чем ниже социальное доверие испытуемых первой группы к другим людям, тем ниже их удовлетворенность собой, разочарование в своем прошлом, обеспокоенность личностными качествами; также они ниже оценивают свое психологическое благополучие в целом и реже испытывают переживание счастья.

Показатель «Институциональное доверие» в первой группе испытуемых имеет две положительные корреляционные связи с показателями «Самопринятие» ( $r = 0,691$ ,  $p \leq 0,027$ ), «Шкала счастья» ( $r = 0,762$ ,  $p \leq 0,01$ ). То есть, чем ниже институциональное доверие испытуемых первой группы, характеризующее степень их готовности придерживаться и следовать общепринятым нормам, установкам и правилам, тем ниже их удовлетворенность собой, выше разочарование своим прошлым, обеспокоенность личностными качествами и реже переживание счастья.

*В группе испытуемых со средним уровнем доверия к себе и людям* были выявлены корреляционные связи показателей доверия с компонентами психологического благополучия, представленные в рис. 2.

Показатель «Доверие к себе в интеллектуальной сфере» имеет положительную корреляционную связь с показателем «Автономия» ( $r = 0,348$ ,  $p \leq 0,044$ ). То есть, испытуемые второй группы при среднем уровне доверия к себе относительно собственных знаний, ожидают оценку своих действий от других людей, а при принятии важных решений опираются на решения других людей и их знания.

Показатель «Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с близкими людьми» имеет прямую корреляционную связь с показателем «Степень удовлетворенности повседневной деятельностью» ( $r = 0,423$ ,  $p \leq 0,013$ ). То есть, испытуемые второй группы, более доверяя себе в выстраивании отношений с близкими людьми, в повседневной деятельности склонны к переживанию скуки и неудовлетворенности собственной деятельностью.

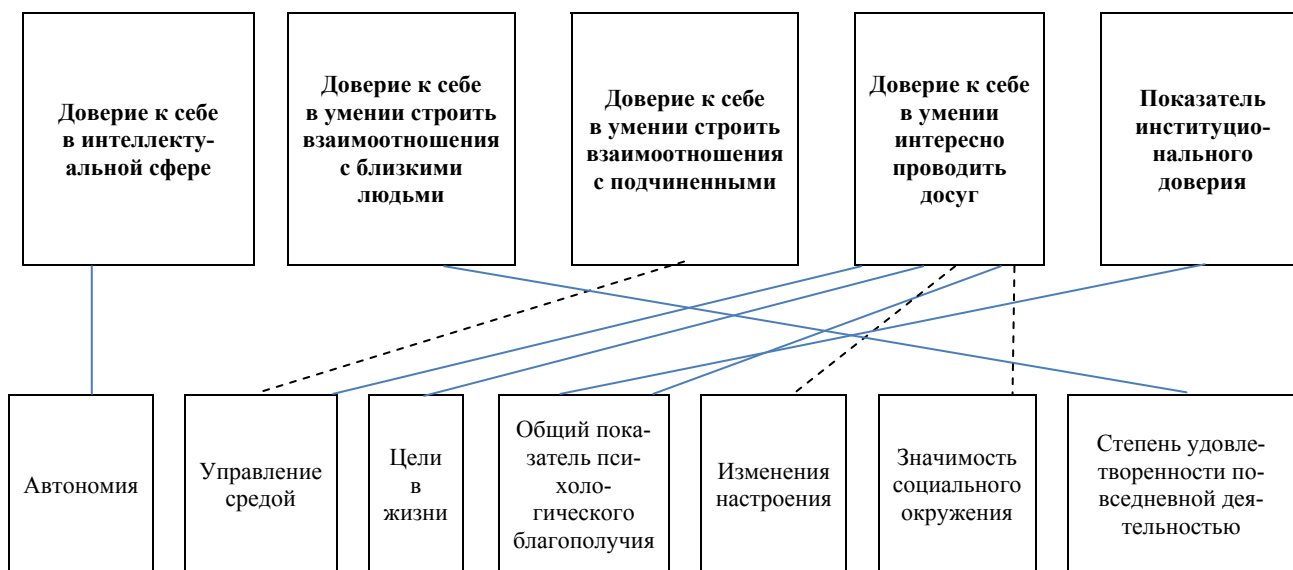


Рис. 2. Взаимосвязь показателей доверия к себе и людям с компонентами психологического благополучия испытуемых со средним уровнем доверия

Показатель «Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с подчиненными» отрицательно связан с показателем «Управление средой» ( $r = -0,456, p \leq 0,007$ ). То есть, респонденты, вошедшие в состав второй группы доверяя себе в умении строить взаимоотношения с подчиненными, не всегда успешны в осуществлении повседневных дел, чувствуют, что неспособны изменить в лучшую сторону окружающие обстоятельства, не осознают наличие ресурсов, предоставляемых окружающей средой и не чувствуют контроль над внешним миром.

Показатель «Доверие к себе в умении интересно проводить досуг» у респондентов второй группы имеет три прямые корреляционные связи с показателями психологического благополучия – «Управление средой» ( $r = 0,411, p \leq 0,016$ ), «Цели в жизни» ( $r = 0,382, p \leq 0,026$ ), «Общий показатель психологического благополучия» ( $r = 0,351, p \leq 0,042$ ) и две отрицательные корреляционные связи с показателями «Изменение настроения» ( $r = -0,341, p \leq 0,048$ ), «Значимость социального окружения» ( $r = -0,348, p \leq 0,044$ ). То есть, при средней оценке доверия к себе в умении интересно проводить досуг, участники второй группы недостаточно успешны в выполнении повседневных дел; чувствуют, что не всегда могут изменить окружающие обстоятельства в лучшую для себя сторону, не осознают наличия в окружающей среде ресурсов и не чувствуют возможности контролировать ситуацию; испытывают психологический дискомфорт и неудовлетворенность своим психологическим состоянием; переживают недостаток целей в жизни, ее осмысленности, не испытывают чувство направленности в осуществлении своих замыслов; низко оценивают значимость отношений с семьей и друзьями; не сталкиваются с резкими изменениями настроения.

Показатель «Институциональное доверие» напрямую корреляционно связан с критерием психологического благополучия «Цели в жизни» ( $r = 0,369, p \leq 0,032$ ). Это значит, что чем выше доверие испытуемых второй группы к правовым государственным институтам, принятым нормам и правилам, тем выше их стремление выстраивать свою жизнь в соответствии с принятыми нормами, выше чувство направленности жизни, осмысленности прошлого и настоящего.

**В группе испытуемых с высоким уровнем доверия к себе и людям** выявлены корреляционные связи, представленные в рис. 3.

У показателя «Доверие к себе в интеллектуальной сфере» есть три прямые корреляционные связи с такими показателями психологического благополучия, как «Личностный рост» ( $r = 0,537, p \leq 0,008$ ) «Цели в жизни» ( $r = 0,480, p \leq 0,02$ ), «Самопринятие» ( $r = 0,435, p \leq 0,038$ ). То есть, полностью доверяя себе в интеллектуальной сфере, полагаясь на свои знания и опыт, испытуемые третьей группы чувствуют свой потенциал и возможности для своего развития, открыты новому опыту, готовы совершенствоваться с течением времени; в большинстве случаев понимают свою жизненную цель и чувствуют ос-

мысленность в жизни; в большинстве случаев удовлетворены собой, своим прошлым опытом, своими личностными качествами и занимают ту жизненную позицию, которая их устраивает.

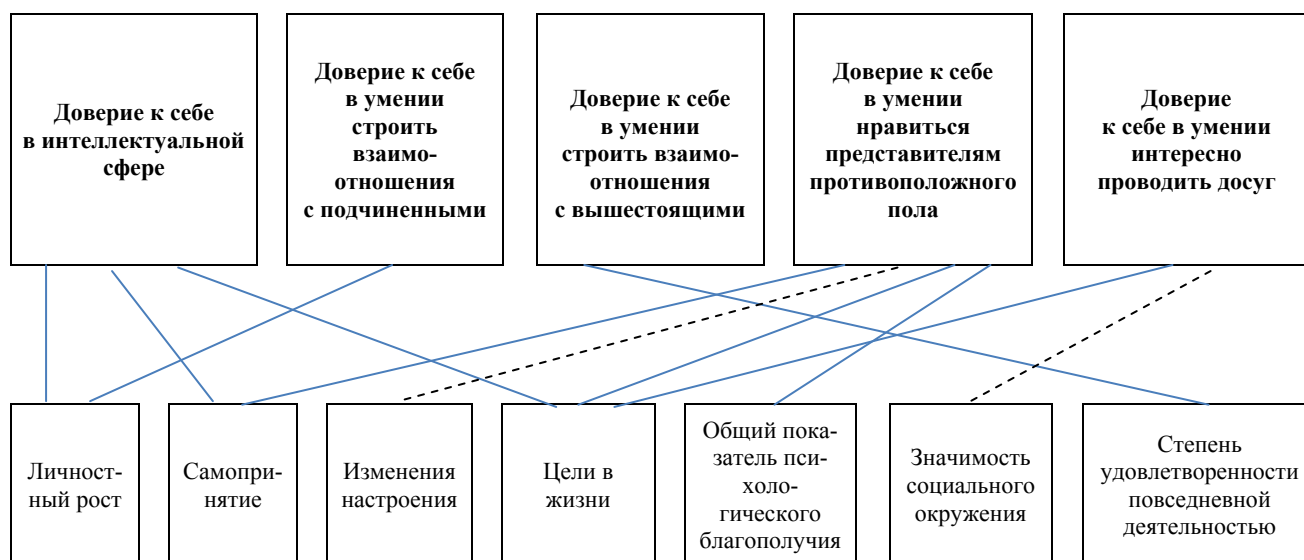


Рис. 3. Взаимосвязь показателей доверия к себе и людям с компонентами психологического благополучия испытуемых с высоким уровнем доверия

Показатель «Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с подчиненными» имеет прямую корреляционную связь с показателем субъективного благополучия «Личностный рост» ( $r = 0,423$ ,  $p \leq 0,045$ ). То есть, чем выше доверие себе испытуемых третьей группы в умении выстраивать отношения с подчиненными, тем выше их ощущение самореализации в жизни и возможности дальнейшего роста, возможности совершенствоваться в намеченной сфере деятельности, повышать собственную эффективность.

Показатель «Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с вышестоящими» положительно связан с показателем субъективного благополучия «Степень удовлетворенности повседневной деятельностью» ( $r = 0,554$ ,  $p \leq 0,006$ ). То есть респонденты, вошедшие в состав третьей группы, доверяя себе в умении строить отношения с вышестоящими удовлетворены собой в повседневной деятельности и находятся чаще всего в хорошем настроении.

Показатель «Доверие к себе в умении нравиться представителям противоположного пола» имеет три положительные корреляционные связи с такими показателями субъективного благополучия, как «Цели в жизни» ( $r = 0,421$ ,  $p \leq 0,045$ ), «Самоприятие» ( $r = 0,442$ ,  $p \leq 0,035$ ), «Общий показатель психологического благополучия» ( $r = 0,472$ ,  $p \leq 0,023$ ) и одну отрицательную корреляционную связь с показателем «Изменение настроения» ( $r = -0,525$ ,  $p \leq 0,001$ ). То есть представители третьей группы, доверяя себе в умении нравиться представителям противоположного пола, имеют свои убеждения, чувство осмысленности и направленности действий; обладают позитивным отношением к себе, принимают себя во всех своих проявлениях, учитывая и положительный, и отрицательный опыт прошлых действий; в целом они испытывают удовлетворение от своей жизни и довольны существующим положением; склонны к оптимистическому модусу восприятия.

Также у респондентов третьей группы установлена прямая корреляционная связь показателя «Доверие к себе в умении интересно проводить досуг» с показателем субъективного благополучия «Цели в жизни» ( $r = 0,490$ ,  $p \leq 0,018$ ) и отрицательная корреляционная связь между показателями «Доверие к себе в умении интересно проводить досуг» и «Значимость социального окружения» ( $r = -0,504$ ,  $p \leq 0,014$ ). То есть, чем выше доверие респондентов третьей группы себе в умении интересно проводить досуг, тем выше у них чувство осмысленности, направленности своей жизни, готовность принимать свой прошлый опыт и иметь определенные убеждения; тем менее для них значимо социальное окружение, зависимость состояния от отношений с друзьями и семьей.

## Выводы

1. Выявлены три группы испытуемых, отличающихся по степени выраженности доверия к себе и людям:

– у испытуемых с низким интегральным уровнем доверия к себе и людям на низком уровне выражены показатели: доверия к себе в умении строить взаимоотношения в семье, с детьми, родителями, с подчиненными и вышестоящими, противоположным полом, в умении интересно проводить досуг;

– у испытуемых со средним интегральным уровнем доверия к себе и людям на среднем уровне выражены показатели: доверия к себе в интеллектуальной сфере, в профессиональной деятельности, умении строить взаимоотношения с вышестоящими, в семье, с родителями, детьми, противоположным полом; организовывать досуг, социальное и институциональное доверие;

– у испытуемых с высоким интегральным уровнем доверия к себе и людям на высоком уровне выражены показатели: доверия к себе в профессиональной деятельности и интеллектуальной сфере, в решении бытовых проблем, в умении строить взаимоотношения с близкими людьми, с подчиненными, вышестоящими, в умении строить взаимоотношения в семье, с детьми, противоположным полом, интересно проводить досуг.

2. Изучено психологическое благополучие испытуемых с разным уровнем доверия к себе и людям:

– испытуемые с низким уровнем доверия к себе и людям испытывают трудности в близких отношениях, в межличностных социальных отношениях, не удовлетворены собой; им тяжело справляться с ежедневными делами; они чувствуют, что неспособны изменить окружающие обстоятельства в лучшую сторону. Для них характерно отсутствие убеждений, осмысленности и целей жизни. Переживают состояние личностной стагнации, скуки и незаинтересованности в жизни. Чувствуют, что неспособны формировать новые поведенческие паттерны. В ситуациях принятия важных решений могут нуждаться в советах других людей; их мышление и поведение может быть подвержено социальному давлению. Для них характерно переживание средней степени тяжести выполняемой деятельности, необходимости осуществлять взаимодействие с другими людьми; бывают случаи, когда они испытывают потребность в уединении. У них могут быть бессонницы, беспокойство в ситуации неуспеха, рассеянность. Настроение периодически снижено, может быть пессимистический настрой, проявляют беспокойство по поводу своего здоровья. Испытывают скуку и неудовлетворенность результатами деятельности. Переживание счастья выражено на низком уровне;

– испытуемые со средним уровнем доверия к себе и людям с высокой долей вероятности готовы принимать себя во всех своих проявлениях, участвовать в межличностных и социальных отношениях. Респонденты второй группы объективно оценивают себя в контексте приобретенного жизненного опыта, самостоятельны и независимы, готовы отстаивать свои позиции и убеждения. Уверенность и независимость респондентов второй группы, подкрепляется осознанием собственной компетентности, умением эффективно использовать имеющиеся знания в различных сферах жизнедеятельности. Они готовы ставить перед собой цели; открыты новым знаниям; ориентированы на самосовершенствование. Для них характерно переживание средней степени тяжести выполняемой работы, необходимости осуществлять взаимодействие с другими людьми, в некоторых случаях они испытывают потребность в одиночестве. У них могут быть бессонницы, периодически проявляется беспокойство в ситуации неуспеха, время от времени усиливается переживание рассеянности. Проявляют беспокойство по поводу своего здоровья и физического состояния. Настроение снижено, преобладает пессимистический настрой, они не ориентированы на совместное решение проблем, не переживают состояния одиночества. Переживание счастья выражено на среднем уровне;

– испытуемые с высоким уровнем доверия к себе и людям с высокой долей вероятности готовы принимать себя, открыты для межличностных отношений и социальных; способны проявлять заботу по отношению к окружающим. Респонденты третьей группы, объективно оценивают себя в контексте полученного жизненного опыта. Испытуемые данной группы используют собственные критерии при оценке себя и окружающих, готовы отстаивать свои убеждения. Уверенность и независимость, респондентов третьей группы детерминированы осознанием собственной компетентности, умением эффективно использовать свои знания в различных сферах жизнедеятельности, что способствует их постоянному личностному росту. Помимо этого, респонденты третьей группы имеют способность ставить перед собой цели и задачи, реализовывать их в практической деятельности. Они открыты новым знаниям и ориентированы на самосовершенствование. Для них характерно переживание средней сте-

пени тяжести выполняемой деятельности, необходимости общаться с другими, в некоторых случаях они испытывают потребность в уединении. У них могут быть нарушения сна, время от времени, в ситуации неуспеха, возникает беспокойство, периодически усиливается переживание рассеянности. Заботятся о своем теле и состоянии здоровья, чутко относятся к своему физическому состоянию. В повседневной деятельности могут испытывать скуку и неудовлетворенность ее результатами. Настроение снижено, преобладает пессимистический настрой, они не ориентированы на совместное решение проблем, не переживают состояние одиночества. Переживание счастья выражено на среднем уровне.

3. Выявлены взаимосвязи компонентов психологического благополучия испытуемых трех групп с показателями доверия к себе и людям:

– в группе испытуемых с низким уровнем доверия к себе и людям наибольшее количество корреляционных связей прослеживается между показателями «социального» и «институционального доверия» и показателями «самопринятия» и «счастья». Низкое социальное и институциональное доверие респондентов первой группы связано с низкой удовлетворенностью собой, обеспокоенностью своими личностными качествами, редким переживанием счастья;

– в группе испытуемых со средним уровнем доверия к себе и людям наибольшее количество связей прослеживается между показателем «доверие себе в умении интересно проводить досуг» и показателями «управление средой», «цели в жизни», «общий показатель психологического благополучия», «изменение настроения», «значимость социального окружения». Испытуемые второй группы, при средней оценке доверия к себе в умении интересно проводить досуг сталкиваются с трудностями в выполнении ежедневных дел, не всегда могут изменить окружающие обстоятельства: не осознают ресурсы, предоставляемые окружающей средой; не чувствуют возможности контролировать ситуацию, испытывают психологический дискомфорт и неудовлетворенность своим психологическим состоянием, недостаток целей в жизни, ее осмысленности; не испытывают чувства направленности в осуществлении своих замыслов; у них низкая оценка значимости отношений с семьей и друзьями, при этом достаточно стабильный фон настроения;

– в третьей группе испытуемых с высоким уровнем доверия к себе и людям наибольшее количество связей прослеживается между показателями «доверие к себе в интеллектуальной сфере», «доверие к себе в умении нравиться представителям противоположного пола» и показателями «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие», «общий показатель психологического благополучия». Респонденты третьей группы, доверяя себе в интеллектуальной сфере, в умении нравиться представителям противоположного пола чувствуют свой потенциал и возможности для своего развития, открыты новому опыту, готовы совершенствоваться с течением времени, в большинстве случаев понимают свою жизненную цель и чувствуют осмысленность в жизни, в большинстве случаев удовлетворены собой, своим прошлым опытом, своими личностными качествами и занимают ту жизненную позицию, которая их устраивает. Имеют свои убеждения, чувство осмысленности и направленности в своих действиях, обладают позитивным отношением к себе, принимают себя во всех своих проявлениях, учитывая и положительный, так и отрицательный опыт прошлых действий, в целом испытывают удовлетворение от своей жизни и довольны своим существующим положением.

Итак, подтвердилась главная гипотеза исследования: существуют различия в психологическом благополучии у респондентов (мужчин и женщин) с разным уровнем доверия к себе и людям. Компоненты психологического благополучия имеют низкие показатели у респондентов (мужчин и женщин) с низким уровнем доверия к себе и людям. Показатели доверия к себе и людям связаны со следующими компонентами психологического благополучия: «личностный рост», «позитивные отношения с другими людьми», «цели в жизни», «самопринятие», «управление средой», «удовлетворенность жизнью», «ощущение счастья», «значимость социального окружения», «степень удовлетворенности повседневной деятельностью», «интегральный показатель психологического благополучия».

Обобщая результаты эмпирического исследования, отметим, что изучение доверия личности к себе и людям, а также психологического благополучия создает новые возможности для практической деятельности психологов, в частности, для определения стратегий психотерапевтической и психокоррекционной работы с женщинами и мужчинами, с низким уровнем доверия к себе и людям. В ходе исследования описаны существенные для психологической практики компоненты, составляющие особенности психологического благополучия женщин и мужчин с разным уровнем доверия к себе и людям.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антоненко И.В. Доверие: социально-психологический феномен. М.: Социум; ГУУ, 2004. 320 с.
2. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников // Ежегодник российского психологического общества. СПб., 2003. Т.2. С. 198-203
3. Геберт Д., Розенштиль Л. Организационная психология. Человек и организация / пер. с нем. Хабаровск: Гуманитарный центр, 2006. 624 с.
4. Журавлева Л.А. Связь общительности личности и доверия к людям: автореферат дис. ... канд. психол. н. М., 2004.
5. Ильин Е.П. Психология доверия. СПб.: Питер, 2013. 288 с.
6. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. С. 476-510.
7. Купрейченко А.Б. Психология доверия и недоверия. М.: Институт психологии РАН, 2008. 740 с.
8. Купрейченко А.Б., Табхарова С.П. Критерии доверия и недоверия личности другим людям // Психологический журнал. 2007. Т. 28, № 2. С. 55-67.
9. Леонова И.Ю. Доверие: понятие, виды и функции // Вестн. Удм. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2015. Т. 25, вып. 2. С. 34-41.
10. Скрипкина Т.П. Психология доверия. М.: АСАДЕМА, 2000. 264 с.
11. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2004. 174 с.
12. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга, 2008. 296 с.
13. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Концепция психологического благополучия личности и методика его исследования // Новые теоретико-методологические подходы к исследованию в клинической психологии: Сборник статей. М.: Левь, 2013. С. 9-51.
14. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.
15. Bergsma A. Veenhoven R. The happiness of people with a mental disorder in modern society. Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 2011. 6 p.
16. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. 1969.
17. Castaldo S. Meanings of Trust: a Meta Analysis of Trust Definitions: Paper presented at Second Euram Conference. Stockholm, 2002.
18. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior. N.Y., 1985. 375 p.
19. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984, vol. 95, no. 3, pp. 542-575.
20. Kahneman D., Krueger A. Developments in the measurement of subjective well-being. Journal of Economic Perspectives, 2006, vol. 20, no. 1, pp. 3-24.
21. Ryff C., Singer B. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9(1). P. 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0.
22. Rotter J.B. A new scale for the measurement of interpersonal trust// Journal of Personality. 35 (1967). P. 615-665.
23. Rotter J.B. Interpersonal trust, trustworthiness, and gullibility // American Psychologist. 1980. 35(1), P. 1-7.
24. Zand D.E. Verrauen und Problemloesungsverhalten von Managern // Lueck H.E.(Ed.) Mitleid, Vertauen, Verantwortung, Stuttgart, 1977.
25. Waterman A.S. Reconsidering happiness: a eudaemonist perspective. The Journal of Positive Psychology, 2008, no. 3, pp. 234-252.

Поступила в редакцию 30.01.2020

Сунцова Яна Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1 (корп. 6)  
E-mail: suntsova\_yana@mail.ru

*Ya.S. Suntsova***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL IN RELATION TO TRUST IN ONESELF AND PEOPLE**

DOI: 10.35634/2412-9550-2020-30-1-33-47

The article is devoted to the study of the psychological well-being of an individual in connection with trust in oneself and people. The relevance of the study is due to the fact that the situation of social development of a modern person in the postmodern environment, characterized by disintegration of communities and groups formed and supported on the basis of unity of worldview, activity and lifestyle, creates a threat to the psychological well-being of a person, due to the growing distrust of man to himself and people. In the course of the study, the level and substantial characteristics of an individual's confidence in oneself and people were studied; the psychological well-being of an individual with different levels of trust in oneself and people was investigated; the components of psychological well-being associated with the personal trust in oneself and people were revealed. It was established that the lower the level of trust of a person in himself and people, the lower the level of psychological well-being and its components; indicators of self-confidence and trust in people are associated with the following components of psychological well-being of an individual: personal growth, goals in life, environmental management, self-acceptance, an integral indicator of psychological well-being, degree of satisfaction with daily activities.

*Keywords:* trust in oneself and people, psychological well-being.

Received 30.01.2020

Suntsova Ya.S., Candidate of Psychology, Associate Professor  
Udmurt State University  
Universitetskaya st., 1, Izhevsk, Russia, 426034  
E-mail: [suntsova\\_yana@mail.ru](mailto:suntsova_yana@mail.ru)