

кризисной ситуации» (от 5 до 15 сессий, 1–3 недели). Их цель — редукция быстрой актуализации механизмов психологической защиты в виде избегания, повышения эффективности решения жизненных трудностей (уменьшения уязвимости). Таким образом, цикл групповой психокоррекции, включающий в себя начальный этап, основную часть, завершающий этап, состоит из пяти групп социально-психологических тренингов. Каждая группа представляет собой модуль, который можно регулировать по продолжительности и интенсивности в зависимости от запроса отдельных пациентов и в целом группы.

*Заключение.* Объединение отдельных групп тренингов в модульную программу помогает сделать работу по групповой коррекции тревожных состояний более эффективной и включить в эту работу большее количество пациентов, сохраняя общий контекст групповой работы с тревожными расстройствами на длительное время в силу открытости групп и их гетерогенности по составу [2].

#### **Библиографические ссылки**

1. Тревога и тревожность / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. СПб. : Питер, 2001. С. 134–156.
2. *Макшанов С. И.* Психология тренинга : Теория. Методология. Практика : монография. СПб. : Образование, 1997. 238 с.

**Н. А. Шмойлова**

*Главное управление МВД России по Алтайскому краю,  
Барнаул*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ И ЕГО СВЯЗЬ С ОТНОШЕНИЕМ К ЗДОРОВЬЮ**

*Аннотация.* Представлены результаты исследования взаимосвязи ценностного отношения к здоровью и психологического благополучия личности. Установлено, что у личности с высоким уровнем ценностного отношения к здоровью преобладают преимущественно поло-

жительный эмоциональный тонус, чувство единства всех сфер своей жизни, высокая удовлетворенность отношениями в семье, с друзьями, в группе и жизнью в целом.

*Ключевые слова:* здоровье, ценностное отношение к здоровью, психологическое благополучие личности

*Введение.* В последнее время психологическое благополучие все активнее становится предметом исследований ученых-психологов, поскольку возрастает психоэмоциональная нагрузка на человека, что приводит к рассмотрению хронического стресса и депрессивных состояний. По мнению исследователей, психологическое благополучие можно использовать в качестве обобщающего понятия в описании здоровой гармоничной личности, однако в науке до сих пор не сложилось единого мнения в понимании его сути. Взаимосвязь психологического благополучия личности и состояния здоровья человека вполне очевидна: более высокий уровень психологического благополучия и удовлетворенности жизнью, как правило, демонстрируют люди, не имеющие проблем со здоровьем. Данный факт является очевидным, однако, если ввести в дизайн исследования субъективные нотки, как и положено психологу, и в качестве независимой переменной рассматривать отношение человека к своему здоровью, связь этой переменной с психологическим благополучием личности станет уже не столь очевидной. В основу исследования положено предположение о том, что личность с высоким уровнем ценностного отношения к собственному здоровью является психологически более благополучной, то есть имеет оптимальный эмоциональный фон в сравнении с личностью с низким ценностным отношением к своему здоровью.

*Материалы и методы.* Выборку составили учащиеся десятого класса лицея правоохранительной направленности в возрасте 16–18 лет ( $n = 112$ ), обучающиеся в КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат». Были использованы методика диагностики системы ценностей KVS-3 Д. В. Каширского [1], шкала психологического благополучия К. Рифф [2], методика «Ценность здоровья в структуре сознания личности» [3].

*Результаты.* В ходе проведенного исследования установлена взаимосвязь психологического благополучия и ценностного отношения к здоровью. Личность с высоким уровнем ценностного отношения к здоровью стремится к постоянному развитию, самореализации, открыта новому опыту, проявляет активность при установлении новых контактов. Личность, у которой отмечена согласованность компонентов ценностного отношения к здоровью, является психологически благополучной в сравнении с личностью с несбалансированной структурой ценностного отношения. Личность с низким уровнем ценностного отношения к здоровью ощущает неспособность устанавливать новые контакты, испытывает трудности с самореализацией, характеризуется отсутствием четкой цели в жизни, проявляет недовольство собой и качеством своей жизни.

*Заключение.* Личность, проявляющая высокую степень активности, направленной на сохранение и укрепление здоровья в реальной жизнедеятельности, а также стремление к здоровому образу жизни, имеет высокий уровень психологического благополучия.

### **Библиографические ссылки**

1. Каширский Д. В., Шмойлова Н. А. Здоровье в системе ценностей самоактуализирующейся личности // Личность как предмет классической и неклассической психологии : XIII междунар. чтения памяти Л. С. Выготского (Москва, 13–17 ноября 2012 г.) / под ред. В. Т. Кудрявцева. М. : РГГУ, 2012. С. 18–23.
2. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
3. Шмойлова Н. А. Культура здоровья как часть общей культуры современного человека // Бюллетень медицинской науки. Барнаул : АГМУ, 2020. № 1 (17). С. 57–58.