

INTERNATIONAL INSTITUTE OF DIFFERENTIAL PSYCHOLOGY
(BERLIN, GERMANY)
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА»
(МОСКВА, РОССИЯ)

На правах рукописи

Титов Андрей Владимирович

**СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ Я-МИР-ТЕЛО-ДУША
И ЕЁ ТРАНСФОРМАЦИИ В СОСТОЯНИЯХ СТРЕССА И СЧАСТЬЯ**

Автореферат диссертации
на соискание степени PhD
по специальности «ПСИХОЛОГИЯ»

Берлин-Москва

2020

Работа выполнена на кафедре психологии личности и дифференциальной психологии НОЧУ «Московский институт психоанализа» и в International Institute of Differential Psychology (Berlin, Germany)

Научный руководитель: Нагибина Наталия Львовна – доктор психологических наук, профессор, научный руководитель АНО ДПО «Центр развития человека»

Официальные оппоненты:

Ильясов Илья Имранович – доктор психологических наук, заслуженный профессор МГУ, профессор кафедры психологии образования факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова

Намазбаева Жамиля Идрисовна – доктор психологических наук, академик НАН ВШК, профессор, директор НИИ психологии Казахского национального педагогического университета им. Абая (Алматы, Республика Казахстан), зав. кафедрой ЮНЕСКО образовательной науки и подготовки учителя

Торопова Алла Владимировна – доктор психологических наук, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии развития личности и методологии Московского государственного педагогического университета

Защита состоится 5 августа 2020 г. в 13.00 часов на заседании совместного диссертационного совета International Institute of Differential Psychology (Berlin, Germany, Steuernummer 31/358/62269) и АНО «Центр развития человека» (Москва, Россия, ОГРН 1137799021513)

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайтах:

International Institute of Differential Psychology – www.iidp.ru
АНО «Центр развития человека» - <http://www.centerhd.org>

Ученый секретарь диссертационного совета:

доктор психологических наук, профессор Н.Л. Нагибина

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы

Личность как субъект построения / изменения себя и своего жизненного пространства – одна из центральных тем психологической практики. Однако как предмет научных исследований человек в таком контексте изучен сравнительно мало. Методологами психологической науки отмечен тот факт, что естественнонаучные методы практически не работают или их «мощность» очень мала, когда личность как субъект построения собственной траектории жизни «втискивается» в рамки и ограничения объективных закономерностей. Об этой тенденции писал К. Юнг: «Чем больше в поле зрения ученого начинает господствовать индивидуальный объект, тем живее, практичнее и шире оказывается полученное знание. Разумеется, на этом пути осложняются все последующие предметы исследования, а неопределенность отдельных факторов растет пропорционально увеличению их числа, т.е. ведет к увеличению возможности заблуждения. Понятно, что академическая психология пугается этого риска и предпочитает обходить сложные случаи, обращаясь к более простым вопросам» (Юнг, 1992, с.27).

И тем не менее, как отмечает академик Т.Ф. Базылевич в статье «Развитие идей А.В. Брушлинского в субъектцентрированном типологическом познании» (Базылевич Т.Ф., Пономарев В.П., Рабаданова Р.С., 2018) «Субъектоцентрированные технологии позволяют решать ранее не поддающиеся научной проработке проблемы – такие как обоснование индивидуальности как нового объекта дифференциальных разделов психологии, прогнозирование поведения по «жестким» звеньям индивидуальности, психокоррекция деформаций личности».

Анализируя работы о структуре личности, исследователь неизбежно сталкивается с множественными трактовками самого понятия «личность». Каждая парадигма в психологической науке давала свое определение личности и ее структуры, и на основе собственной теории создавала и развивала аппарат ее исследования. В то же время терапевтическая и коррекционная психологическая практика, основываясь на системных методологических постулатах конкретных

психотерапевтов (авторов подходов), предлагала свои решения проблемы построения гармоничной личности.

Степень разработанности проблемы исследования

Большинство современных исследователей определяют термин «Я-концепция» как более или менее осознанную, динамическую и при этом достаточно устойчивую систему представлений человека о самом себе, руководствуясь которой он выстраивает отношение к себе и взаимодействие с другими людьми. Сущность человеческого «Я» не есть телесная, эмоциональная и интеллектуальная функция, «Я» представляет собой некий центр управления, который способен ставить цели и управлять всеми этими функциями.

Субъект – это человек с достаточно развитым Я, его характеризует системная целостность сложных и противоречивых мотивов, психических процессов, состояний и свойств, его сознания и бессознательного. Главным свойством личности с развитой Я-концепцией является субъектность. Понятие «субъектный» отражает, прежде всего, иницирующий, авторский характер активности человека как субъекта. Он проявляется в понятиях: «свободный», «независимый», «самостоятельный», «самодостаточный», «автономный», «инициативный», «творческий», «оригинальный».

На сегодня существуют различные варианты определения понятия «субъектность»: как характеристика субъекта (А.К. Осницкий), как проявление субъекта (Л.В. Алексеева), как черта/свойство (Л.С. Глуханюк, Е.Н. Волкова, В.А. Петровский), как отношение (Л.С. Глуханюк, Е.Н. Волкова), как процесс (Ю.А. Варенова, О.А. Конопкин, А.К. Осницкий), как способность (С.Л. Рубинштейн, А.К. Абульханова-Славская, О.А. Конопкин). Данные определения отражают различные стороны субъектности.

В научной школе профессора В.С. Агапова исследовательская программа «Развитие концепции Я и самости субъекта в динамике социально-экономических преобразований России» реализует системно-субъектную парадигму анализа изучаемых многообразных феноменов. Системность, комплексность и междисциплинарность способствует балансу методологического, теоретического,

эмпирического и практического уровней реализации исследовательской программы (Агапов, 2011; 2012).

Несмотря на многочисленные исследования в рамках проблематики личности как субъекта жизнедеятельности, остаётся широкий спектр нерешённых вопросов, ключевым из которых является структура личности, её возможности в трансформациях собственной психики в процессах преодоления личностных трудностей, связанных с тяжёлыми стрессовыми ситуациями.

Вопросы, связанные со стрессом, его причинами, психофизиологией, типами и последствиями, а также способами преодоления также являются достаточно хорошо изученными. Однако анализ доступных нам методик исследования личности в состоянии стресса выявляет проблему: несмотря на представленное многообразие, на данный момент отсутствуют методики целостного системного изучения мировоззрения (системы Я-Мир) человека в напряженных эмоциональных состояниях.

На данный момент разработано и реализуется большое количество эффективных программ по совладанию со стрессом и развитию личностных навыков в рамках различных психологических направлений и школ. Однако лишь небольшое число таких программ работают на уровне мировоззренческих установок и при этом используют научно обоснованные методы коррекции.

Что касается обширного и многогранного феномена счастья, то анализ работ по данной теме показывает, что исследуются либо крайне обобщённые представления (опросы о субъективной удовлетворённости жизнью и о её качестве в целом), либо отдельные составляющие (смысложизненные ориентации, психологическое благополучие, эмоциональные аспекты и т.п.). Аналогично ситуации с изучением стресса, отсутствуют методики целостного системного изучения мировоззрения (системы Я-Мир) человека в крайних позитивных состояниях (счастья). Также остаются практически не исследованными процессы трансформации индивидуальной системы Я-Мир в процессе переходов между спокойным (повседневным, обыденным) и предельными эмоциональными состояниями (стресс и счастье).

Объект исследования: образ Я человека

Предмет исследования: структура образа Я в системе Я-Мир-Тело-Душа¹ и его трансформация в предельных эмоциональных состояниях.

Цель исследования: исследовать и описать варианты содержательного и формально-динамического аспектов образа Я в структуре Я-Мир-Тело-Душа в состояниях стресса и счастья на общем, типологическом и индивидуальном уровнях.

Основные гипотезы исследования:

1. Характеристики независимости, активности, открытости и доминантности образа Я в структуре Я-Мир-Тело-Душа являются показателями субъектности. Ключевой характеристикой выраженности субъектности образа Я является независимость.

2. Наибольшая субъектность образа Я, представленная значениями характеристик независимости, открытости, активности и доминантности в системе Я-Мир-Тело-Душа, отрицательно связана с напряжённостью образов тела, души и мира.

3. Характеристики напряжённости, независимости и открытости являются ключевыми для крайних эмоциональных состояний.

4. Существуют объединённые содержанием типичные варианты представлений о структуре Я-Мир-Тело-Душа в состояниях стресса и счастья.

Частные гипотезы исследования:

1. Чем выше степень выраженности субъектности образа Я, тем более открыты тело и душа и тем более открытым и менее напряжённым воспринимается мир.

2. Как фундаментальная характеристика субъектности образа Я, независимость значимо связана со всеми другими Я-характеристиками. Чем выше независимость Я, тем Я более активное, открытое, «разноцветное» и доминантное во всех эмоциональных состояниях.

¹ Подробное описание создания методики Я-Мир-Тело-Душа, разработки сетки исследовательских шкал и графической символики представления результатов представлено в диссертационном исследовании Титовой Ж.Г. «Метафорические представления человека о структуре Я-Мир-Тело-Душа» (Москва, ИДР, Центр развития человека. 2020.

3. В состоянии счастья характеристики независимости и открытости образов Я-Тело-Душа принимают максимальные значения.

Основные задачи исследования:

- проанализировать проблематику и методологические подходы к исследованию структуры личности
- рассмотреть основные психологические научные представления о стрессе и счастье, методах диагностики и исследования этих состояний
- расширить и конкретизировать структуру Я в модели «Психокосмология», дополнить всю модель субъектными характеристиками
- подтвердить адекватность и результативность методики содержательного анализа взаимосвязей Я-Мир-Тело-Душа в исследовании состояний стресса и счастья: описать содержание, структуру и закономерности взаимосвязей системы Я-Мир-Тело-Душа в этих состояниях
- исследовать содержание и структуру образа Я в состояниях стресса и счастья, а также закономерности динамики переходов между состояниями спокойствия (повседневности), стресса и счастья
- выделить и оценить по степени переживания субъектности типичные копинг-стратегии совладания со стрессом и типы переживания счастья, проанализировать динамику переходов «копинг-стратегия – тип переживания счастья»
- проанализировать ключевые различия характеристик структуры Я-Мир-Тело-Душа в состоянии спокойствия (повседневности), стресса и счастья
- исследовать факторную структуру взаимосвязей Я-Мир-Тело-Душа в состоянии стресса и счастья
- исследовать корреляционные связи характеристик «напряжённость тела» и «независимость Я» с другими характеристиками структуры Я-Мир-Тело-Душа в трёх состояниях
- исследовать кластерную структуру системы Я-Мир-Тело-Душа в состоянии стресса, выделить и описать типы соотношения свойств

- провести анализ соответствия стратегий поведения в стрессе типам соотношения свойств

- создать компьютерную методику самоисследования образа Я в системе Я- Мир-Тело-Душа

- создать практическую программу коррекции мировоззренческих установок для повышения уровня субъектности человека с целью развития жизнестойкости и повышения качества жизни

Дополнительные задачи исследования:

- проанализировать сходства и различия факторных структур взаимосвязей Я-Мир-Тело-Душа в трёх состояниях

- проанализировать содержание и контекст характеристики «независимость Я» в протоколах испытуемых, имеющими высокие баллы по данной шкале

- исследовать структуру Я-Мир-Тело-Душа в состояниях стресса и счастья для субъектцентрированных и объектцентрированных испытуемых.

Методологической основой и принципами исследования выступили: принципы системности, субъекта и субъектности в психологии, психологические представления о Я-концепции и функционировании образа Я и образа мира, методология мифотворчества, принципы психологической типологии, концепции диагностики стрессовых состояний и их преодоления.

Теоретико-методологическую основу исследования составили положения и методология системного подхода (С.Л. Рубинштейн, Б.Ф. Ломов, В.А. Барабанщиков, Н.Л. Нагибина и др.), Я-концепции, образа Я, самосознания, идентичности (В.С. Агапов, А.А. Бодалев, Н.С. Бурлакова, Л.Я. Дорфман, И.С. Кон, Н.Л. Нагибина, Ж.И. Намазбаева, Е.Т. Соколова, М.Ф. Секач, Г.Г. Филиппова, У. Джеймс, К. Роджерс, Э. Берн, и др.); методология субъектности (К.А. Абульханова-Славская, Т.Ф. Базылевич, Н.Я. Большунова, А.В. Брушлинский, Е.И. Кузьмина, А.К. Осницкий, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, И.Г. Скотникова, В.И. Степанский и др.); психология типов (Н.Л. Нагибина, К.Г. Юнг и др.); исследования мифологической проблематики (И.В. Греков, А.А. Гостев, А.Ф. Лосев, В.С. Мухина, Э. Нойманн,

В.И. Слободчиков, А.В. Торопова, М. Элиаде, К. Юнг, А.В. Янов и др.); принципы экзистенциальной психологии (Л. Бинсвангер, М. Босс, М. Шелер, Э. Гуссерль, Р. Мэй, О.К. Тихомиров и др.); принципы номотетического моделирования социально–психологических процессов (И.И. Ильясов, А.Н. Орехов В.А. Лефевр и др.); методология субъективной семантики (Н.Г. Артемцева, Т.Н. Грекова, И.И. Ильясов, А.В. Масленникова, Н.Л. Нагибина. Ч. Осгуд, В.Ф. Петренко, Т.П. Смирнова и др.); психология смысла (А.Ю. Агафонов, Д.А. Леонтьев, А.Н. Орехов, В. Франкл и др.), методология исследования предельных эмоциональных состояний (Г. Селье, Л. Леви, Л. Китаев-Смык, Г.Г. Филиппова и др.).

Методическая организация исследования:

Для обработки результатов использовались следующие методики:

– оригинальная многоаспектная методика (рисунки, тексты, интервью), разработанная специально для этого исследования

– методика субъективного шкалирования с экспертной оценкой (для оценки выраженности характеристик активности, открытости, независимости, напряженности, разноцветности и доминантности каждого компонента структуры Я-Мир-Тело-Душа)

и математические инструменты:

– контент-анализ (для обработки текстов протоколов испытуемых)

– кластерный анализ (для выделения типов мировоззренческих представлений о содержательной структуре Я-Мир-Тело-Душа)

– факторный анализ (для описания факторной структуры характеристик всей структуры Я-Мир-Тело-Душа в целом и каждого компонента в отдельности)

– корреляция Пирсона для анализа корреляции между средними значениями оценок характеристик компонентов структуры Я-Мир-Тело-Душа

– хи-квадрат Пирсона для анализа распределения баллов в характеристиках структуры Я-Мир-Тело-Душа

Исследование проходило в период с 2011 по 2020 гг. и состояло из пяти основных этапов:

1) 2011-2012 гг. Наблюдение основных закономерностей в практической тренинговой работе по трансформации мировоззренческих установок человека

2) 2012-2013 гг. Подробный теоретический анализ исследуемой проблемы, обозначение целей и задач исследования, формулирование гипотез, формирование методологической базы исследования. Теоретическая часть исследования позволила увидеть, что между человеком (тело, душа, Я) и миром существует постоянный диалог разной степени глубины и конструктивности. Также результатом теоретического анализа стала разработка комплекса практических упражнений для групповой работы с отношениями я – мир, я – тело.

3) 2013-2015 гг. Проведение эмпирического исследования. Для исследования мировоззренческих установок, стратегий поведения и ценностей в повседневном состоянии была разработана авторская методика с проективным рисуночным тестом с последующей её апробацией на различных выборках. Далее проверялась надежность и достоверность полученных результатов анализа структуры Я-Мир-Тело-Душа.

4) 2015-2018 гг. Отработка вариантов анализа результатов исследования. Изложение и анализ результатов исследования. Написание статей по теме исследования и апробация результатов исследования в консультативной и педагогической практике, а также обсуждение на научно-практических конференциях.

5) 2018-2020 гг. Отработка компьютерного варианта диагностики и коррекции мировоззрения и состояния человека, рефлексивного осмысления личностной гармонии и дисгармонии. Написание текста диссертации.

Надежность и достоверность полученных результатов обеспечиваются всесторонним теоретическим анализом исследуемой проблемы, соответствием исследовательских процедур требованиям экспериментальной психологии, целям и задачам исследования, достаточной численностью выборки, соответствием методов статистической обработки проверяемым гипотезам и типам данных; применением комплекса методик, доказавших свою валидность и отвечающих

целям и задачам исследования, использованием современных методов компьютерной статистической обработки данных, обеспечивающих точность вычислений, адекватную целям и задачам исследования.

Научная новизна исследования

– Впервые проведено комплексное содержательное исследование представлений человека о Я, мире, теле и душе в ситуациях стресса и счастья. Описаны качественные и количественные различия представлений об этих состояниях по сравнению с повседневным естественным состоянием.

– Впервые исследованы и описаны закономерности трансформации Я-концепции в динамике переходов между крайними эмоциональными состояниями. Исследована типологическая структура переходов стратегий совладания со стрессом в типы переживания счастья.

– Впервые эмпирически системно изучен показатель «напряженность»: он максимален для всех составляющих пространства Я-Мир-Тело-Душа в состоянии стресса и минимален в состоянии счастья.

– Впервые эмпирически изучены такие показатели как «открытость» и «независимость», которые являются ключевыми (определяющими) для предельных состояний. Они минимальны для всех компонентов пространства Я-Мир-Тело-Душа в состоянии стресса и максимальны в состоянии счастья.

– Впервые проведен эмпирический анализ степени переживания субъектности в различных типах переживания счастья.

Теоретическая значимость исследования заключается в развитии представлений о Я-концепции в состоянии стресса и счастья на разных методологических уровнях – общем, типологическом, индивидуальном.

Создана методика содержательного анализа взаимосвязей Я-Мир-Тело-Душа, в которой представления о структуре Я-Мир-Тело-Душа, описываются в характеристиках активности, открытости, независимости, напряженности, разноцветности, доминантности в состоянии стресса и в состоянии счастья.

Представлены результаты анализа факторов взаимоотношений человек-мир, влияющих на напряжённость в состоянии стресса.

Предпринята доработка модели личности в Психосмологии Н.Л. Нагибиной. В зависимости от уровня субъектности (степени влияния на ход собственной жизни) представлено 2 модифицированные модели.

Работа расширяет современные представления о субъектности и вносит вклад в разработку проблемы диагностики смысловой сферы человека, его мировоззренческой позиции.

Представлен сравнительный анализ факторной структуры взаимосвязей Я-Мир-Тело-Душа в состоянии повседневности, стресса и счастья.

Практическая значимость исследования заключается в активном применении результатов работы при составлении материалов для лекций и практических психокоррекционных методик.

– Разработана практическая программа коррекции мировоззренческих установок для повышения уровня субъектности человека с целью развития жизнестойкости и повышения качества жизни.

– Представленная исследовательская методика успешно применяется как многофакторный диагностический инструмент для определения акцентов ценностно-мотивационной сферы, сильных и слабых сторон личности, степени проактивности жизненной позиции, внутренних конфликтов, мировоззренческих установок человека о себе, о других и о мире, степени целостности и общей гармоничности личности.

– На основе представленной исследовательской методики создана оригинальная компьютерная методика самопознания, позволяющая испытуемым осознавать и анализировать свои метафорические представления о структуре Я-Мир-Тело-Душа в состояниях повседневности, стресса и счастья (онлайн и офлайн версии).

– Эмпирически подтвержден важный для психологической практики вывод о зависимости основного показателя стрессового состояния – напряжения тела от степени открытости миру и проявленности субъектных характеристик Я – независимости, открытости, активности и доминантности.

– Методика может быть использована для определения психологического типа личности и анализа динамики трансформации его характеристик в в крайних эмоциональных состояниях.

Положения, выносимые на защиту

1. Разработанная методика исследования структуры Я-Мир-Тело-Душа позволяет:

– системно исследовать представления человека о себе и о мире в состояниях стресса и счастья на общем, типологическом и индивидуальном уровнях

– описывать варианты содержательного и формально-динамического аспектов структуры образа Я и его трансформации в состояниях стресса и счастья

– выявлять варианты (типы) структуры Я-Мир-Тело-Душа в состояниях стресса и счастья.

2. Характеристики «напряжённость», «открытость» и «независимость» являются ключевыми показателями для предельных эмоциональных состояний. Показатель «напряжённость» максимален для всех составляющих пространства Я-Мир-Тело-Душа в состоянии стресса и минимален в состоянии счастья. Показатели «открытость» и «независимость» минимальны для всех составляющих пространства Я-Мир-Тело-Душа в состоянии стресса и максимальны в состоянии счастья.

3. Показатели субъектности (характеристики независимость, открытость, активность и доминантность образа Я)

– положительно связаны между собой

– отрицательно связаны с напряженностью компонентов «Тело», «Душа» и «Мир» во всех эмоциональных состояниях, при этом наиболее сильную отрицательную корреляцию демонстрирует независимость Я.

Апробация

Теоретические и эмпирические материалы исследований были представлены на следующих конференциях:

- Международная научно-практическая конференция "Эволюция

психотерапии. Взгляд из 21 века". 2012 г. Москва.

- Международная конференция «Современные трансформационные и настольные психологические игры». 2012 г. Москва.

- Российско-австрийская конференция «Сказать жизни «Да!» Человек в поисках смысла». 2012 г. Москва.

- Международная научно-практическая конференция «Человек. Искусство. Вселенная». 2014 г. Сочи.

- Международная научно-практическая конференция «Человек. Искусство. Вселенная». 2015 г. Сочи.

- V Всероссийская конференция «Психология индивидуальности». Высшая школа экономики. Москва, 2015 г. (статья «Методологические проблемы изучения индивидуальности. Представления человека о структуре Я-Мир-Тело-Душа»).

- IV Международная научная конференция «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие». Кострома, 2015 г. Статья «Диагностика и коррекция субъективных образов компонентов системы Я-Мир-Тело-Душа при разных эмоциональных состояниях».

Результаты работы прошли практическую апробацию при проведении:

- тренинговых групп в Московском учебно-исследовательском центре для слушателей, обучающихся психологии

- тренингов для студентов специализации "Психология творчества и развития личности" Московского института психоанализа.

Структура диссертации

Диссертация состоит из введения, 4-х глав, разделённых на параграфы, заключения, списка использованной литературы, включающего 245 источников, из них 37 на иностранном языке, и двух приложений. Основной текст диссертации изложен на 169 страницах. Вместе с приложениями текст диссертации изложен на 185 страницах, содержит 35 таблиц, 5 рисунков и 37 диаграмм.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность диссертационного исследования; определяются предмет и объект исследования; формулируются цель, задачи и гипотезы исследования; формулируются положения, выносимые на защиту; раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость; приводятся данные об апробации исследования, представлена структура работы.

В первой главе «Современная проблематика исследований структуры личности», состоящей из трёх параграфов, даётся обзор основных проблем научной психологии, связанных с исследованием структуры личности и ее моделей. Представлен обзор основных подходов российских и зарубежных учёных к изучению Я-концепции. Подробно рассматривается феномен субъектности личности, его генез, проявления, определения, характеристики и уровни.

В параграфе 1.1 «Структура личности: проблемы, решения, модели» рассматриваются парадигмальные, методологические и методические проблемы, связанные с научными исследованиями структуры и свойств личности. Как результат, ориентированная на практическое применение наука пока не имеет единой общей методологической основы для исследования личности: результаты построения согласованной единой теории личности на данный момент неудовлетворительные. Эта ситуация приводит к проблемам и большой неопределённости в научном обосновании методов практической психологической работы, опирающихся на теории личности различных авторов.

Известные американские методологи психологии личности Лоуренс Первин и Оливер Джон в своей монографии о проблемах исследования личности отмечают: «Различные теории личности связаны с различными исследовательскими стратегиями и соответственно с различными видами данных. Одна теория личности приводит к получению одного вида данных и следует одному подходу к исследованию, тогда как другая теория собирает данные другого вида и следует другой стратегии исследования, и дело не в том, что одна стратегия лучше другой, а в том, что они разные, и эти различия нужно

признавать, индивидуально рассматривая каждый отдельный подход к теории и исследованию» [Первин Л., Джон О., 2000].

Ответом на методологический запрос в поиске открытых систем, учитывающих сложную и многоуровневую психологическую реальность, стала модель личности Психосмология [Нагибина Н.Л., 2000]. Для минимального редуцирования многообразия восприятия мира человеком метод исследования системы Я-Мир в рамках Психосмологии захватывает все уровни бытия: сознательное и бессознательное, телесное, психическое (душевное) и духовное, а также включает в себя три уровня психического – общие характеристики, типологические особенности и индивидуальные проявления.

В параграфе 1.2 рассматриваются вопросы теоретического и эмпирического исследования проблематики Я-концепции. В результате рассмотрения ряда известных работ отечественных и зарубежных учёных, посвященным данным вопросам, можно сделать следующие выводы.

– Представления человека о себе, образ себя – это сложный и не поддающийся прямому изучению психический феномен, который не является самосознанием качеств и характеристик своей личности. Сущность человеческого «Я» не есть телесная, эмоциональная и интеллектуальная функция, «Я» представляет собой некий центр управления, который способен ставить цели и управлять всеми этими функциями.

– На сегодняшний день подходы различных авторов к изучению Я-концепции существенно различаются. Это с одной стороны, позволяет более детально прояснить составляющие этого сложного психического феномена, а с другой – затрудняет как целостное восприятие, так и определение его конкретного содержания.

Основными методами исследования Я-концепции могут служить методы психологического тестирования, в частности, опросные и проективные. Однако опросные методы обладают такими недостатками, как зависимость проявления черт от определенных условий, изменчивость ответов при повторном тестировании, отсутствие возможности раскрыть индивидуальность и своеобразие

Я-концепции, поскольку тестирование всегда организовано в соответствии с идеей и мировоззрением автора и будет результативно только в рамках этой конкретной идеи. Что касается естественнонаучных (аппаратных) методов, то они не подходят для исследования такой реальности как Я-концепция. В своей монографии «Структура и логика эмпирического исследования» В.Н. Дружинин убедительно показывает, что неосознаваемая регуляция психики успешно поддается исследованию в естественнонаучной логике в то время, как осознаваемая регуляция «сводит на нет» все усилия экспериментаторов и требует иных методов для её изучения.

Предложенная нами методология исследования уровня Я включает в себя в качестве основного метода проективный самоанализ испытуемого, рамки которого задает экспериментатор. Экспериментатор же с помощью научных методов исследует влияние на представленные результаты самоанализа неосознаваемых составляющих (общего и типологического уровней). Главным языком общения между испытуемым и экспериментатором является язык метафор и их интерпретаций, который далее, посредством метода экспертных оценок, переводится в язык цифр и отношений между ними.

В параграфе 1.3 проведен теоретический анализ субъектности как главной характеристики, отражающей степень зрелости и сформированности личности, рассмотрены её определения, структура, проявления, уровни и стадии генеза. Обобщая представления разных авторов о критериях и проявлениях субъектности, мы выделили наиболее характерные субъектные проявления личности:

- независимость и автономность
- иницилирующая и «надситуативная» активность
- открытость новому, креативность и непредсказуемость
- адекватная уверенность в себе
- целеустремленность
- развитое самосознание
- самоответственность
- тенденция и способность к развитию и саморазвитию

Обосновывается гипотеза о том, что представленные в нашей исследовательской методике характеристики независимости, открытости, активности и доминантности образа Я являются показателями субъектности и в сумме могут рассматриваться как её репрезентация.

В рамках данной работы нами была предпринята попытка доработку модели личности Н.Л. Нагибиной. Уровень Я, субъекта активности, представлен следующим составом и свойствами:

Я – уникальное (субъектность)	состав	Осознаваемые цели и мотивы поведения (ценности и смыслы) Саморегуляция и осознаваемый волевой контроль Осознаваемые операции анализа и синтеза информации Осознаваемые эмоции
	свойства	Активное сознательное целеполагание Контроль и планирование действий Диагностика и коррекция состояний, поведения и целеполагания

Конкретизация состава (степень полноты субъектности) зависят, в свою очередь, от уровня развития личности – от соответствующего ему объема неосознаваемых и неконтролируемых установок в познании (социальные, культурные, родовые и т.д.). Часто именно они влияют на образ-Я и его организацию. Данные установки могут изменяться и сознательно. Эта возможность используется при психокоррекции.

В зависимости от уровня субъектности (степени влияния на ход собственной жизни) мы представили 2 модифицированные модели:

1. Среднесоциальная модель



В модели отображен среднесоциальный уровень бытия человека, который характеризуется слабой выраженностью субъектности: низкой рефлексией, доминированием телесно-психической эго-мотивации, стремлением к комфорту, косностью установок и эмоциональных реакций, низким уровнем и нежеланием принимать на себя ответственность. Человек с такой жизненной позицией оказывает несущественное влияние как на внешний, так и на свой внутренний мир и отличается высокой подверженностью влиянию семейных и социальных стереотипов, психологических комплексов и защит. Жизнь с подобными целями, ценностями и моделями поведения является предсказуемой, «стандартной» и существенно не отличается от жизни большого количества людей.

2. Жизнесозидающая модель



На этом уровне проявляется индивидуальность человека, которая проявляется в виде уникальной системы ценностей, смыслов и способов их реализации. Человек с развитым Я – это субъект, способный свободно формулировать свои жизненные цели, контролировать и планировать свои мысли, эмоции и действия, осуществлять их корректировку. Главная характеристика развитого, зрелого Я – это независимость (свобода), которая характеризует способность человека подняться над обусловленностью базовых элементов психики, структурных ограничений психологических типов, социальных и родовых программ, чтобы путём осознанного выбора и волевых усилий

осуществлять движение к реализации своих ценностно-смысловых ориентиров. Человек с такой жизненной позицией оказывает существенное влияние на окружающую действительность и активно преобразует её.

Во второй главе «Стресс и счастье. Научные представления и методология исследования» рассмотрена проблематика научного изучения данных эмоциональных состояний.

Совладание со стрессом и его профилактика с одной стороны и проблемы, связанные с особенностями переживания и достижения личного, индивидуального счастья и благополучия с другой стороны являются одними из самых актуальных запросов в современной психологической практике.

Параграф 2.1 «Стресс. Содержательный анализ, стратегии совладания и методы исследования» посвящён многофакторной, многоуровневой и многозначной проблематике вопросов, связанных с пониманием механизмов стресса и его преодоления. рассмотрены определения, контексты рассмотрения, типы, источники и симптоматика стресса.

В данной работе нам наиболее созвучно определение стресса Р. Лазаруса как реакции взаимодействия личность-мир, возникающей в результате оценки этой реакции индивидом, которая обуславливается двумя особенностями личности: представлениями о себе и о мире и способностью к ответственности с одной стороны и представлением о своих способностях справиться с ситуацией с другой.

Анализируются способы совладания со стрессом (копинг-стратегии), их стили, задачи и критерии успешности. Отдельно рассматриваются теоретические и практические аспекты актуального для нашей работы типа копинг-стратегии – проактивного совладания.

Приведены результаты исследований, подтверждающих, что в совладании и профилактике стресса способствует овладение простыми, доступными каждому человеку методиками. Представлены наиболее известные отечественные и зарубежные методики исследования стрессовых состояний.

В параграфе 2.2 «Счастье. Содержательный анализ, уровни, типы, методы исследования» показывается обширность, сложность и многогранность проблематики счастья. Рассматриваются история научного изучения счастья, его модели и термины-аналоги, появившиеся вследствие многозначности и размытости данной категории и представляющие её различные стороны: субъективное благополучие, качество жизни и психологическое благополучие (личностный потенциал). Приведены различные определения счастья, представленные в словарях, а также в работах отечественных и зарубежных учёных и философов. Рассматриваются основные типы проявлений счастья, классификация уровней его переживания и основные подходы к его изучению. Также представлен ряд наиболее известных методик исследования счастья.

В данной работе нам наиболее созвучно определение счастья Д.А. Леонтьева: «Если посмотреть на счастье под психологическим углом зрения, можно однозначно классифицировать его как эмоциональное (или аффективное) состояние (или переживание), характеризующееся максимальной выраженностью положительной окраски. Счастье выражает особое качество переживаемого слияния желаемого и сущего, которое затрагивает не отдельные желания, а охватывает человека целиком и сигнализирует субъекту о том, что в его жизни сейчас все происходит именно так, как он желает». Необходимо отметить, что анализ представленных в нашем исследовании образов и интерпретаций счастья показывает, что, в отличие от достаточно индивидуализированного понимания состояния стресса, практически все испытуемые понимают состояние счастья одинаково: именно как пиковый опыт совпадения желаемого и действительного, максимально наполненный позитивным эмоциональным аффектом.

Рассмотрена эмпирически выявленная трёхфакторная структура соотношения свободы/обусловленности, определяющая уровень переживания счастья, которая демонстрирует, что от 40 до 50% вклада в переживание счастья вносит персональная сознательная активность, примерно столько же определяется генетикой, а суммарная роль всех внешних обстоятельств составляет не более 10%. Из приведенных данных следует важный для практического применения вывод: развитие субъектности способствует усилению переживания счастья.

Анализ представленных и ряда других доступных нам методик исследования личности в состоянии стресса и счастья позволяет выделить проблему: несмотря на представленное многообразие, отсутствуют методики целостного системного изучения мировоззрения и Я-концепции человека в напряженных эмоциональных состояниях и в динамике их трансформации, что свидетельствует о научной новизне и актуальности нашей работы.

В третьей главе «Эмпирическое исследование структуры я в системе «Я-Мир-Тело-Душа» в обычном и предельных состояниях (стресс, счастье)» представлены проблема, цель, гипотезы и задачи исследования, описаны методы, испытуемые и условия проведения исследования, а также результаты исследования и их обработка.

Проблема. Как было обосновано в нашем теоретическом исследовании, отсутствуют исследования, посвящённые изучению трансформации Я-концепции (образа Я) в рамках целостной структуры Я-мир в различных эмоциональных состояниях.

Цель исследования. Исследовать и описать варианты содержательного и формально-динамического аспектов образа Я в структуре Я-Мир-Тело-Душа в состояниях стресса и счастья на общем, типологическом и индивидуальном уровнях.

Гипотезы исследования:

1. Наибольшая субъектность образа Я, представленная значениями характеристик независимости, открытости, активности и доминантности в системе Я-Мир-Тело-Душа, отрицательно связана с напряжённостью образов тела, души и мира.

2. Характеристики напряжённости, независимости и открытости являются ключевыми для крайних эмоциональных состояний.

3. Существуют объединённые содержанием типичные варианты представлений о структуре Я-Мир-Тело-Душа в состояниях стресса и счастья.

4. Чем выше степень выраженности субъектности образа Я, тем более открыты тело и душа и тем более открытым и менее напряжённым воспринимается мир.

5. Как фундаментальная характеристика субъектности образа Я, независимость значимо связана со всеми другими Я-характеристиками. Чем выше независимость Я, тем Я более активное, открытое, «разноцветное» и доминантное во всех эмоциональных состояниях.

6. В состоянии счастья характеристики независимости и открытости образов Я-Тело-Душа принимают максимальные значения.

Основные задачи исследования:

- подтвердить адекватность и результативность методики содержательного анализа взаимосвязей Я-Мир-Тело-Душа в исследовании состояний стресса и счастья: описать содержание, структуру и закономерности взаимосвязей системы Я-Мир-Тело-Душа в этих состояниях

- исследовать содержание и структуру образа Я в состояниях стресса и счастья, а также закономерности динамики переходов между состояниями спокойствия (повседневности), стресса и счастья

- выделить и оценить по степени переживания субъектности типичные копинг-стратегии совладания со стрессом и типы переживания счастья, проанализировать динамику переходов «копинг-стратегия – тип переживания счастья»

- проанализировать ключевые различия характеристик структуры Я-Мир-Тело-Душа в состоянии спокойствия (повседневности), стресса и счастья

- исследовать факторную структуру взаимосвязей Я-Мир-Тело-Душа в состоянии стресса и счастья

- исследовать корреляционные связи характеристик «напряжённость тела» и «независимость Я» с другими характеристиками структуры Я-Мир-Тело-Душа в трёх состояниях

- исследовать кластерную структуру системы Я-Мир-Тело-Душа в состоянии стресса, выделить и описать типы соотношения свойств

- провести анализ соответствия стратегий поведения в стрессе типам соотношения свойств

Дополнительные задачи исследования:

- проанализировать сходства и различия факторных структур взаимосвязей Я-Мир-Тело-Душа в трёх состояниях
- проанализировать содержание и контекст характеристики «независимость Я» в протоколах испытуемых, имеющими высокие баллы по данной шкале
- исследовать структуру Я-Мир-Тело-Душа в состояниях стресса и счастья для субъектцентрированных и объектцентрированных испытуемых

Метод исследования. Эмпирическая часть нашего исследования построена на использовании авторской методики анализа экспрессивного метафорического проективного рисунка. Испытуемым предлагалось на бумаге с помощью красок, карандашей или фломастеров создать образы своих Я, Тела, Души и Мира в целом. Они должны были представить, что происходит с каждым компонентом в повседневности, в состоянии стресса и в состоянии счастья, изобразить эти компоненты в трёх состояниях, а затем письменно развернуть содержание и взаимодействия своих образов. Полученные протоколы, содержащие образы с интерпретациями испытуемых, прошли процедуру экспертного многомерного шкалирования и стали материалом для анализа структуры Я-Мир-Тело-Душа.

Испытуемые. Общее число – 261 человек. Пилотажное исследование – 56 человек. Основное исследование проведено на выборке в 205 студентов-дизайнеров МГУДТ (мужчин 46, женщин 159, возраст от 18 до 23 года). Выбор испытуемых обусловлен тем, что они должны обладать достаточной рефлексией и определённой свободой представления на бумаге сложных внутренних образов. Исследование проводилось в рамках творческого домашнего задания по предмету «Психология». Для целей исследования было отобрано 149 протоколов, соответствующих всем требованиям инструкции.

Результаты исследования и их обработка.

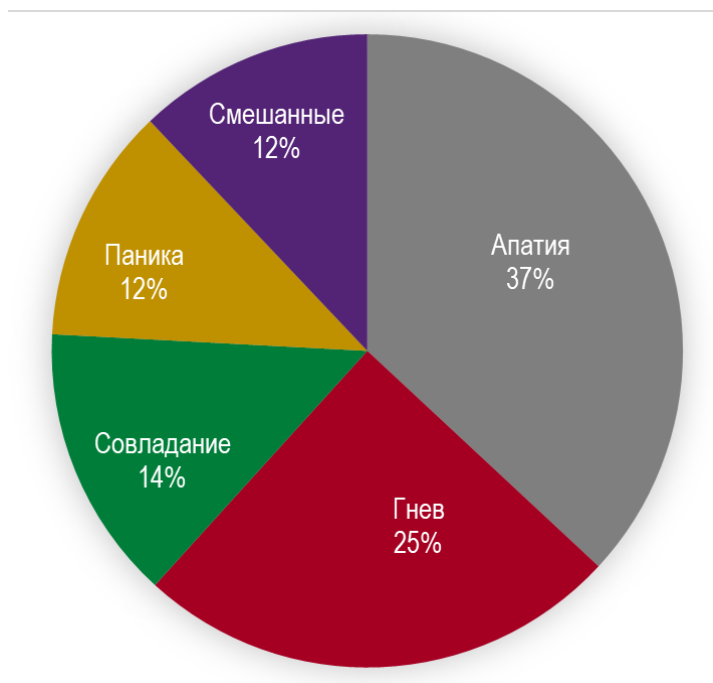
1. Выполнен подробный содержательный анализ основных характеристик образа Я испытуемых в состояниях стресса и счастья. Представление испытуемыми образов Я в этих состояниях главным образом предьявляет ответы

на вопросы: Я где? Я какой, в каком состоянии? Я что чувствую/ощущаю? Я как действую по отношению к миру? Ответы представлены в сводных таблицах.

В состоянии стресса «Я» либо спускается под землю, либо максимально сжимается, либо уходит внутрь плотных оболочек-защит, либо превращается в оружие, либо в беззащитного зверька. «Я» испытывает внутренний дискомфорт, состояние паники, страха, внешних угроз, гнева и агрессии. Энергетика полярная – всё горит снаружи и внутри, или всё максимально безжизненно, и снаружи, и внутри. Иногда «Я» ищет выход, решает – подождать или идти в наступление.

«Я» в состоянии счастья поднимается ввысь, иногда улетая в небо, оболочки «Я» становятся проницаемыми и тонкими, «Я» открыто внешним и внутренним проявлениям, испытывает состояние полета, восторга, наслаждения, любви ко всему, свободы, гармонии с внутренним и внешним миром.

2. В результате анализа местоположения, чувств, состояний, действий и образов Я испытуемых в состоянии стресса, выделено 4 основных копинг-стратегии. Сведение данных в единую диаграмму показывает процентное распределение стратегий обхождения со стрессом:

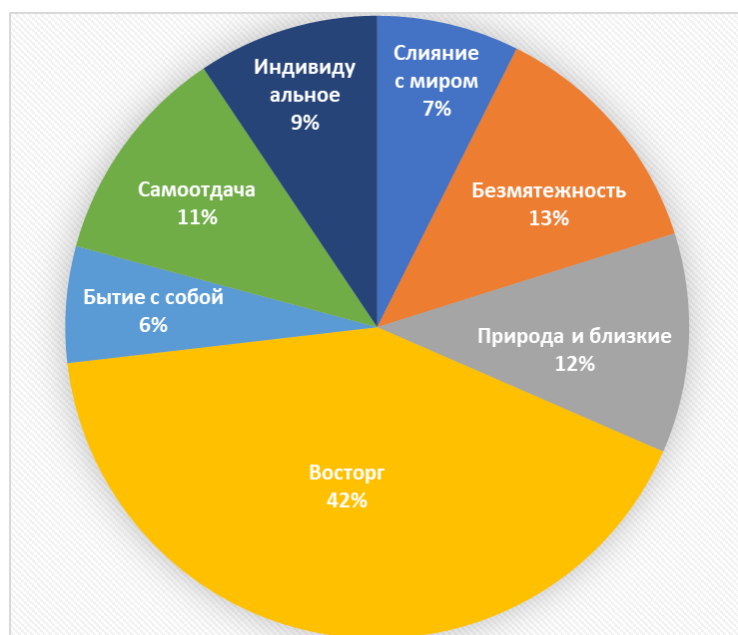


Таким образом, к сожалению, тройка деструктивных стратегий обхождения со стрессом «апатия-гнев-паника» в нашей выборке испытуемых составила 74%. В той или иной степени конструктивные совладающие модели поведения в стрессе продемонстрировали лишь 14% испытуемых.

В следующей таблице представлены результаты контент-анализа независимости образов Я испытуемых и расчёт средних значений характеристики «независимость Я» для четырёх типов стратегий обхождения со стрессом.

Стратегия	Уровень независимости образа Я	Средняя оценка группы по шкале «Независимость Я»
Апатия	Очень низкий	1,98
Паника	Низкий	2,46
Гнев	Средний	4,51
Совладание	Высокий и очень высокий	6,17

3. По результатам контент-анализа описаний и рисунков испытуемых выделены основные способы (типы) переживания счастья, представленные в нашей выборке испытуемых. Сведение данных по 7 выделенным нами группам в единую диаграмму показывает процентное распределение типов переживания счастья:



Переживание собственного Я ожидаемо сильно выражено в группах «Счастье как бытие с самим собой» и «Счастье как самоотдача от переполнения». Высокое самосознание также отмечается у некоторых испытуемых в группах «Счастье как индивидуальная концепция» и «Счастье как восторг».

По результатам анализа распределения испытуемых по группам, как в состоянии стресса, так и в состоянии счастья, отмечено, что к «чистым» типам возможно отнести менее половины испытуемых. Поэтому в практической работе (в консультировании) мы предлагаем использовать шкалы, где испытуемый

может отметить выраженность у себя той или иной характеристики и получить профиль своей реакции на стресс или профиль переживания счастья. Подобные профили применимы как для эмоционального состояния в целом, так и для конкретных жизненных ситуаций. Примеры:

5					
4					
3					
2					
1					
0					
	Апатия	Паника	Гнев Агрессия	Совладание	Другое Самокритика

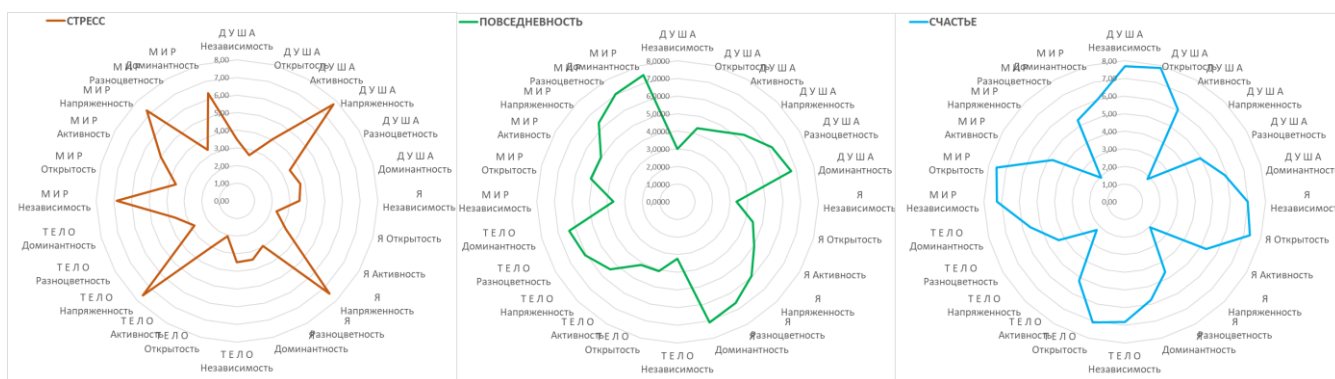
5							
4							
3							
2							
1							
0							
	Слияние с миром	Безмятежность и покой	Восторг, эйфория	Бытие с собой	Самоотдача	Природа, близкие	Другое Хобби

4. Анализ динамики трансформации образов Я из состояния стресса в состояние счастья. Соответствие стратегий обхождения со стрессом группам в состоянии счастья представлено в таблице:

СТРЕСС \ СЧАСТЬЕ	Апатия	Паника	Гнев	Совладание	Смешанные
Слияние с миром	9,1%		13,5%	4,8%	
Безмятежность	12,7%	5,6%	10,8%	14,3%	11,1%
Природа и близкие	16,4%	11,1%	13,5%	9,5%	5,6%
Восторг	41,8%	50,0%	40,5%	38,1%	38,9%
Бытие с собой	1,8%		2,7%	9,5%	27,8%
Самоотдача	14,5%	5,6%	13,5%	9,5%	5,6%
Индивидуальное	7,3%	22,2%	2,7%	14,3%	11,1%

Наиболее типичным для испытуемых из всех групп обхождения со стрессом является переход в группу «Счастье как восторг» - от 38,1% до 50,0% испытуемых от каждой из 5 стратегий. Для испытуемых группы «Паника» не отмечено переходов в группы «Счастье как слияние с миром» и «Счастье как бытие с собой». Испытуемые со смешанными стратегиями реагирования на стресс не переходят в состоянии счастья в группу «Слияние с миром».

5. Исследование средних оценок структуры Я-Мир-Тело-Душа



Графики «повседневность» и «счастье» в основном отличаются степенью открытости: в повседневности открытость всех четырёх компонентов значительно (на 3-4 балла) ниже, чем в счастье. График «стресс» принципиально отличается: показатели по шкале «напряженность» выделяются своими «пиками» (средние значения 7-8 баллов), при явном снижении показателей по всем остальным шкалам (средние значения 2-4 балла).

Корреляции Пирсона для средних значений характеристик по всем шкалам в трёх состояниях представлены в таблице:

Компонент	Сост. Парам.	Душа			Я			Тело		
		Повседневность	Стресс	Счастье	Повседневность	Стресс	Счастье	Повседневность	Стресс	Счастье
Душа	Корреляция									
	Значение									
Я	Корреляция	994**	987**	995**						
	Значение	.000	.000	.000						
Тело	Корреляция	982**	983**	992**	986**	998**	998**			
	Значение	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
Мир	Корреляция	992**	626	963**	992**	703	976**	993**	732	968**
	Значение	.000	.184	.002	.000	.119	.001	.000	.098	.001

** . Корреляция значима на уровне 0,002 (двухсторонняя).

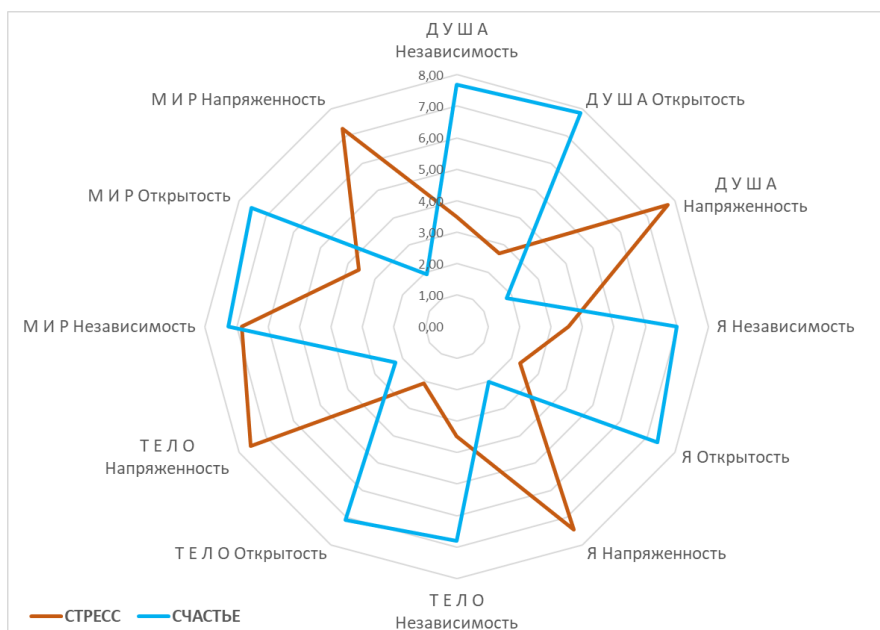
Таким образом, близкие к предельным значения корреляций между компонентами, выделенные в работе «Метафорические представления человека о структуре Я-Мир-Тело-Душа [Титова Ж.Г., 2020], подтверждаются в состояниях стресса и счастья, за исключением снижения корреляций компонента «Мир» в состоянии стресса.

Следующая таблица показывает ключевую роль характеристик независимость-открытость-напряжённость. Для всех компонентов характеристики независимости, открытости минимальны в состоянии стресса и максимальны в

состоянии счастья, характеристика напряжённости максимальна в состоянии стресса и минимальна в состоянии счастья.

Компонент	Характеристика	СТРЕСС	СЧАСТЬЕ	ПОВСЕДНЕВНОСТЬ
ДУША	Независимость	3,48	7,69	6,59
	Открытость	4,04	7,84	4,31
	Напряженность	7,64	1,82	2,75
Я	Независимость	3,55	6,99	6,73
	Открытость	3,21	7,36	4,63
	Напряженность	7,36	2,03	3,06
ТЕЛО	Независимость	3,49	6,81	6,40
	Открытость	3,12	7,08	3,85
	Напряженность	7,49	2,26	2,94
МИР	Независимость	6,82	7,27	7,33
	Открытость	4,99	7,55	5,20
	Напряженность	7,22	1,92	3,21

Наглядное представление характеристик независимости, открытости и напряжённости в состояниях стресса и счастья:



6. Результаты факторного анализа показали выраженное наличие двух факторов в характеристиках каждого компонента Я-Мир-Тело-Душа во всех трёх эмоциональных состояниях.

1) независимость, активность, открытость и доминантность каждой подструктуры

2) биполярный напряженность-открытость. В состоянии стресса для характеристик компонента Мир данный фактор инвертируется: характеристики напряжённость-открытость меняют свои знаки на противоположные. В состоянии

счастья для всех четырёх компонентов дополнительно активизируется характеристика разноцветности.

7. Исследование связей (корреляции Пирсона) между показателями субъектности – характеристиками «независимость», «активность», «открытость» и «доминантность» Я и остальными характеристиками системы Я-Мир-Тело-Душа показало следующие результаты:

Компонент	Шкала	СТРЕСС	СПОКОЙСТВИЕ	СЧАСТЬЕ
Душа	Независимость	,222**	,322**	,094
	Открытость	,307**	,299**	,003
	Напряженность	-,326**	-,137*	,015
Я	Независимость	1,000	1,000	1,000
	Активность	,624**	,472**	,639**
	Открытость	,558**	,430**	,594**
	Напряженность	,121	,086	,018
	Разноцветность	,309**	,244**	,394**
	Доминантность	,841**	,759**	,789**
Тело	Независимость	,251**	,239**	,085
	Открытость	,330**	,262**	,145
	Напряженность	-,466**	-,146*	,028
	Открытость	,483**	,159*	,126
	Напряженность	-,266**	-,030	-,080
Мир	Открытость	,483**	,159*	,126
	Напряженность	-,266**	-,030	-,080

Компонент	Шкала	СТРЕСС	СПОКОЙСТВИЕ	СЧАСТЬЕ
Душа	Независимость	,141	,124	,062
	Открытость	,252**	,158*	,115
	Напряженность	-,156	,071	-,041
Я	Независимость	,624**	,472**	,639**
	Активность	1,000	1,000	1,000
	Открытость	,325**	,403**	,584**
	Напряженность	,342**	,403**	,131
	Разноцветность	,288**	,269**	,465**
	Доминантность	,605**	,474**	,658**
Тело	Независимость	,140	-,040	,054
	Открытость	,154	-,020	,248**
	Напряженность	-,219**	,058	-,015
Мир	Открытость	,205*	,130	,179*
	Напряженность	-,124	,168*	-,185*

Компонент	Шкала	СТРЕСС	СПОКОЙСТВИЕ	СЧАСТЬЕ
Душа	Независимость	,176*	,112	,120
	Открытость	,384**	,329**	,131
	Напряженность	-,277**	-,172*	-,035
Я	Независимость	,558**	,430**	,594**
	Активность	,325**	,403**	,584**
	Разноцветность	,312**	,318**	,352**
	Открытость	1,000	1,000	1,000
	Напряженность	-,072	-,232**	-,200*

Тело	Независимость	,202*	,069	,030
	Открытость	,338**	,299**	,222**
	Напряженность	-,325**	-,255**	-,165*
Мир	Открытость	,460**	,396**	,333**
	Напряженность	-,232**	-,138*	-,242**

Компонент	Шкала	СТРЕСС	СПОКОЙСТВИЕ	СЧАСТЬЕ
Душа	Независимость	,192*	,187*	,007
	Открытость	,278**	,169*	-,004
	Напряженность	-,229**	-,013	,079
Я	Независимость	,841**	,759**	,789**
	Активность	,605**	,474**	,658**
	Открытость	,560**	,339**	,522**
	Напряженность	,158	,223	,117
	Разноцветность	,362**	,262**	,515**
	Доминантность	1,000	1,000	1,000
Тело	Независимость	,203*	,168*	-,026
	Открытость	,307**	,188*	,129
	Напряженность	-,388**	-,102	,002
Мир	Открытость	,444**	,089	,116
	Напряженность	-,210**	,042	-,036

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).



В результате анализа таблиц и диаграмм получены следующие корреляты характеристик субъектности образа Я:

Я – Душа. Я – Тело. Чем выше субъектные характеристики Я, тем тело и душа более независимы, открыты и менее напряжены, как в состоянии повседневности, так и в стрессе.

Я – прочие характеристики Я. Внутри характеристик Я, независимость значимо связана со всеми другими характеристиками. Чем выше независимость Я,

тем оно более активное, открытое, «разноцветное» и особенно доминантное во всех трёх эмоциональных состояниях.

Я – Мир. Чем выше субъектность Я, тем мир воспринимается как более открытый и при этом менее напряженный, особенно в стрессе.

8. Кластерный анализ структуры Я-Мир-Тело-Душа в состоянии стресса

Построена общая дендрограмма с использованием метода межгрупповых связей. В результате группировки ветвей дендрограммы получено 11 выраженных типов подструктур Я-Мир-Тело-Душа, различающихся акцентами характеристик. В диссертации представлено краткое описание состояния и активности испытуемых в каждом из 11 типов соотношения свойств.

9. Анализ соответствия стратегий поведения в стрессе типам соотношения свойств (кластерам формально-динамических характеристик). На основании сопоставления протоколов в стратегиях поведения в стрессе и в кластерах формально-динамических характеристик составлена таблица соответствия:

Стратегия поведения в стрессе	Тип и вес кластера формально-динамических характеристик
Апатия	1 (40%)
	3 (33%)
	10 (9%)
Паника	10 (28%)
	3 (28%)
	1 (22%)
Гнев	4 (29%)
	1 (17%)
	5 (12%)
	11 (10%)
Совладание	7 (43%)
	4 (19%)
	5 (14%)

В диссертации также представлены результаты решения дополнительных задач исследования:

- Приведен анализ сходства и различия факторных структур взаимосвязей Я-Мир-Тело-Душа в трёх состояниях.
- Анализ протоколов испытуемых, имеющими высокие баллы по шкале «независимость Я» в состоянии стресса, позволил выделить 5 групп испытуемых по контексту и смыслу данной характеристики: как отчуждённость, как

агрессивность, как самообладание, как самостоятельные суждения и решения и как активная деятельность по преодолению стресса

- Исследование структуры Я-Мир-Тело-Душа в состояниях стресса и счастья для субъектцентрированных и объектцентрированных испытуемых показало, что в состоянии стресса у субъектцентрированных испытуемых происходит активизация мира – значимое смещение практически всех показателей в сторону объектцентрированности. У объектцентрированных испытуемых оценки напряжённости компонентов Я-Душа существенно (в среднем на 1,87 балла) выше, чем у субъектцентрированных, тело значительно более напряжено (на 4,1 балла). В состоянии счастья компоненты Я-Тело объектцентрированных испытуемых имеют существенно более высокие оценки по шкалам независимости, активности, доминантности и особенно открытости (на 3,5 балла).

В четвёртой главе «Обсуждение результатов исследования» представлены главные результаты эмпирического исследования, возможности практического применения его результатов и планы дальнейших этапов работы.

В заключении обобщены результаты теоретической и эмпирической частей исследования, сформулированы основные **выводы**:

- Результаты данной работы подтверждают эффективность применения методики исследования структуры Я-Мир-Тело-Душа для системного изучения представления человека о себе и о мире в состояниях стресса и счастья на общем, типологическом и индивидуальном уровнях.

- Теоретически обосновано, что характеристики независимости, активности, открытости и доминантности образа Я в структуре Я-Мир-Тело-Душа являются показателями субъектности образа Я. Эмпирически показано, что ключевой характеристикой выраженности субъектности является независимость.

- Доказано, что существуют объединённые содержанием типичные варианты представлений о структуре Я-Мир-Тело-Душа в состояниях стресса и счастья: на основании кластерного анализа представлено 11 типов соотношения

свойств (кластеров формально-динамических характеристик) в состоянии стресса, на основании контент-анализа выделено 6 типов переживания счастья.

- Представленные графические и табличные результаты анализа данных показали, что характеристики «напряжённость», «открытость» и «независимость» являются ключевыми показателями для предельных эмоциональных состояний. Показатель «напряжённость» максимален для всех составляющих пространства Я-Мир-Тело-Душа в состоянии стресса и минимален в состоянии счастья. Показатели «открытость» и «независимость» минимальны для всех составляющих пространства Я-Мир-Тело-Душа в состоянии стресса и максимальны в состоянии счастья.

- Результаты корреляционного анализа доказывают, что показатели субъектности (характеристики независимость, открытость, активность и доминантность образа Я) положительно связаны между собой и отрицательно связаны с напряженностью компонентов «Тело», «Душа» и «Мир» во всех эмоциональных состояниях, при этом наиболее сильную отрицательную корреляцию демонстрирует независимость Я.

- На основании результатов данной работы создана и апробирована групповая практическая программа коррекции мировоззренческих установок для повышения уровня субъектности человека с целью развития жизнестойкости и повышения качества жизни.

- Создана компьютерная методика самоисследования мировоззренческих установок и образа Я в системе Я- Мир-Тело-Душа (онлайн и офлайн версии).

В приложении 1 представлены сводные таблицы данных по всем протоколам в состояниях стресса и счастья.

В приложении 2 представлены результаты кластерного анализа характеристик в состоянии стресса.

Приложение 3 содержит краткое описание авторской групповой практической программы коррекции мировоззренческих установок для повышения уровня субъектности человека с целью развития жизнестойкости и повышения качества жизни.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

Монография:

Нагибина Н.Л., Масленникова А.В., Титова Ж.Г., Титов А.В., Сабра Л.А., Иванова С.А. Человек в системе «ТЕЛО-ДУША-Я-МИР» М., «Центр развития человека», 2020, -245 с. ISBN 978-5-9905910-4-2

Публикациях, рекомендованных ВАК:

1. Нагибина Н.Л., Титова Ж.Г., Титов А.В. Субъективно воспринимаемая напряженность тела как базовая характеристика состояния и мировоззрения человека // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования, издательство ООО Аналитика Родис (Москва), т.8, № 5А, с. 85-98 *ISSN 2223-5477*
2. Титов А.В. "Субъектность как системообразующая характеристика образа Я", 2020 г // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования, издательство ООО «Аналитика Родис», Москва, том 8, № 6А, с. 79-89 *ISSN 2223-5477*

Публикации в индексированных журналах:

1. Titova Zh.G., Titov A.V. Self-discovery as one of the most basic elements of self-development. // «Человек, Искусство, Вселенная» - М., «Центр развития человека», 2020, с. 207-225 *ISSN 2411-5916*
2. Титова Ж.Г., Титов А.В. Субъектность как системообразующая характеристика образа Я. // «Человек, Искусство, Вселенная» - М., «Центр развития человека», 2020, с. 207-225 *ISSN 2411-5916*
3. Нагибина Н.Л., Титов А.В., Титова Ж.Г. Представления человека о структуре «Я-Мир-Тело-Душа» в разных эмоциональных состояниях. // Человек, Искусство, Вселенная. М., «Центр развития человека», 2015, с. 91-96 *ISSN 2411-5916*
4. Титов А.В., Титова Ж.Г. Логотерапия в групповом формате: группы дерефлексии // Человек, Искусство, Вселенная. М., «Центр развития человека», 2015, с.94-102 *ISSN 2411-5916*
5. Титов А.В., Титова Ж.Г. "Я-концепция в исторической перспективе // Человек, Искусство, Вселенная. М., «Центр развития человека», 2015, с. 13-26 *ISSN 2411-5916*
6. Нагибина Н.Л., Титов А.Г., Титова Ж.Г. Символы и их трактовки в контексте общего, типологического и индивидуального // Человек, Искусство, Вселенная. М., «Центр развития человека», 2017, с. 13-26 *ISSN 2411-5916*
7. Нагибина Н.Л., Титов А.В., Титова Ж.Г. Оценки субъектцентрированными и объектцентрированными субъективного пространства «Тело-Душа-Я-Мир» в

различных состояниях: норма, стресс, счастье // Человек, Искусство, Вселенная. М., «Центр развития человека», 2018, с. 262-266 ISSN 2411-5916

Публикации в сборниках международных научных конференций

1. Нагибина Н.Л., Титова Ж.Г. Представления человека о структуре «Я-Тело-Душа-Мир». ВШЭ. 5-я Всероссийская конференция «Психология индивидуальности», М., 2015
2. Нагибина Н.Л., Титов А.В., Титова Ж.Г. Развитие идей С.Л. Рубинштейна и А.В. Брушлинского в исследовании мировоззренческих установок человека / *Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности* / Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв, место издания М.: Изд-во «Институт психологии РАН», с. 1691-1701
3. Титов А.В., Титова Ж.Г. Самопознание - как один из основных источников саморазвития / *Психология и искусствоведение: исследование творчества и творческой личности*. Берлин – Москва, Московский институт психоанализа, 2012
4. Титов А.В., Титова Ж.Г. "О психологии актерского мастерства" / *Психология и искусствоведение: Исследование творчества и творческой личности* / Материалы научной конференции Берлин - Москва. 2012г / Научный редактор – д.пс.н, проф. Нагибина Н.Л.
5. Титов А.В., Титова Ж.Г. "Психологические и экзистенциальные аспекты актерской игры» Современные трансформационные и настольные психологические игры" / Материалы международной конференции / Научный редактор к.пс.н. Грекова Т.Н., - М: Издательство Московского Гуманитарного Университета. 2013г - 102с.
6. Титов А.В., Титова Ж.Г., Джамалдинов М.Р. "Логотерапевтический подход к преодолению психофизических последствий спортивных травм" / Сказать жизни «Да»! Человек в поисках смысла. Материалы Российско-Австрийской конференции / М: Московский институт психоанализа. Центр стратегической конъюнктуры / Под редакцией Л.И. Сурата и др., 2013 - 116с.