МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

 учреждение высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет управления и психологии**

**Кафедра социальной психологии и социологии управления**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ФИНАНСОВЫЙ САМОКОНТРОЛЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ДЕПРИВАЦИИ**

Работу выполнила\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Р. Ифраимова

(подпись, дата)

Направление подготовки 37.03.01 – Психология 3 курс ОФО

Направленность (профиль) общий

Научный руководитель:

канд.психол.наук, доцент кафедры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Ю. Педанова

(подпись, дата)

Нормоконтролер:

канд.психол.наук, доцент кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Ю. Педанова

 (подпись научного руководителя, дата)

Краснодар 2021г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………………. | 3 |
| 1 Теоретический контекст изучения финансового самоконтроля и психологического благополучия личности в психологии………….. |  6 |
| * 1. Самоорганизация, совладание и саморегуляция личности в трудных жизненных ситуациях. Определение понятий «самоконтроль» и «финансовый самоконтроль»…………………...
 | 6 |
| * 1. Психологическое содержание ситуации экономической депривации……………………………………………………………
 | 9 |
| * 1. Проблема изучения психологического благополучия в психологии………………………………………………………........
 | 14 |
| 2 Преодоление экономической депривации……………………………… | 20 |
|  2.1 Организация эмпирического исследования………………………… | 20 |
|  2.2 Описание ситуации экономической депривации………………….. | 21 |
|  2.3 Описание психологического благополучия и преодоления экономической депривации………………………………………..... | 23 |
|  2.4 Соотношение психологического благополучия и финансового самоконтроля………………………………………………………... | 26 |
| Заключение………………………………………………………………… | 29 |
| Список использованных источников…………………………………….. | 31 |

**ВВЕДЕНИЕ**

В современном мире происходит множество действий, оказывающих влияние на людей. На сегодняшний день очень актуальна тема с COVID-19 и ее влияние на человека, помимо серьезной болезни, вместе с ней пришла и безработица, хотя это и временная мера, но многие не были готовы к ней. Люди лишенные работы остались без заработка на жизнь. Отсутствие денег приводит к затруднение удовлетворение своих физиологических потребности, что может развить и психологические проблемы у личности.

И так, увеличивается внимание к ценности денег под влиянием социально-экономических процессов. Е.В. Камнева в своей статье [7] утверждает, что деньги постепенно становятся одним из факторов социализации и развития личности, расширения ее возможностей. При наличии ведущей ценностной ориентации в виде денег человек стремится к увеличению своего финансового благосостояния, причем деньги для него имеют ценность сами по себе, а не в качестве средства достижения чего-либо.

Исходя из всего вышесказанного, становится очевидна проблема, как материальный недостаток может повлиять на повседневную трудность. Может ли развиться психологическое неблагополучие в экономической деприваии?

Нахождение ответа на данный вопрос и является целью нашего исследования.

Цель: изучить проявления и преодоление ситуации экономической депривации. Описать ключевые регуляторные механизмы и результаты преодоления (финансовый самоконтроль и психологического благополучие).

Задачи: 1) проанализировать понятие «трудных жизненных ситуаций», критерии их анализа и процессы их психологического преодоления; 2) описать роль самоконтроля в системе саморегуляции и совладании, роль «финансового самоконтроля» в преодолении; 3) провести сбор данных при помощи выделенных методик; 4) выявить объективные оценки по содержанию ситуации экономической депривации; 5) описательная статистика выявленных данных между экономическим и психологическим благополучием; 6) выявить наличие влияние финансового самоконтроля на преодоление трудной ситуации и положительные переживания психологического благополучия; 7) провести анализ данных с помощью статистического критерия; 8) дать интерпретацию данных, сделать выводы и рекомендации.

Объект исследования – психологическое обеспечение преодоления трудных жизненных ситуаций.

Предмет – процесс и результат преодоления ситуации экономической депривации, соотношение регуляторных механизмов и результатов.

Гипотеза: переживание ситуации экономической депривации влечет за собой генерализацию негативного переживания психологического благополучия и по-разному актуализирует регуляторные механизмы у людей.

Основные эмпирические гипотезы, которые будут проверены в ходе исследования:

1. Содержание ситуации экономической депривации включает в себя объективные и субъективные характеристики (объективное снижение уровня дохода, сопровождается субъективным восприятием такового и психологическими проблемами);
2. Экономическая депривация влечет за собой чувство психологическое неблагополучия личности (наличие признаков ситуации сопровождается генерализованным чувством неблагополучия или снижением его уровня).
3. Высокий и средний уровень финансового самоконтроля обеспечивает конструктивное преодоление трудной ситуации и такие позитивные эффекты как общее переживание психологического благополучия (т.е. негативные переживания не генерализуются).

Выборка: люди, испытывающие экономическую депривацию в связи с кризисной ситуацией в экономике (потерявшие основной источник дохода, сменившие место работы с ухудшением финансового состояния в ближайшие полгода).

В исследование приняло 13 человек возрастом от 18 до 32 лет. Девять женского пола и четверо мужского.

Методы организации исследования: метод поперечных срезов.

Теоретический метод: сбор и анализ литературы по проблеме исследования, теоретическое сравнение сходных типов трудных и кризисных ситуаций для установления признаков ситуации экономической депривации.

Методы сбора данных – опрос, с использованием стандартизированных самоотчетов и анкеты.

Использованы следующие стандартизованные самоотчеты: «Способы совладающего поведения» Лазарус. «Психологическое благополучие» К. Рифф (адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко). «Опросник субъективного экономического благополучия» Хащенко. «Финансовый самоконтроль» Демин А.Н., Киреева О.В., Педанова Е.Ю. Анкета с вопросами-индикаторами ситуации экономической депривации.

Методы анализа данных: методы описательной и математической статистики (описательная статистика, коэффициенты кореляции Спирмена).

1. Теоретический контекст изучения финансового самоконтроля и психологического благополучия личности в психологии

1.1 Самоорганизация, совладание и саморегуляция личности в трудных жизненных ситуациях. Определение понятий «самоконтроль» и «финансовый самоконтроль»

В жизни каждого человека бывали ситуации, когда эмоции мешали сконцентрироваться, из-за волнения не получилось остроумно ответить собеседнику, злость путала мысли. Наличие внутреннего самоконтроля обеспечивает холодный ум практически в любой ситуации, что является гарантией успеха в любом деле.

И так, самоконтроль – способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение. Самоконтроль основывается на воле – высшей психической функции, определяющей способность человека принимать осознанные решения и претворять их в жизнь. Самоконтроль тесно связан с понятием психической саморегуляции. Самоконтроль является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей. Уровень самоконтроля определяется как врождёнными генетическими характеристиками, так и психологическими навыками человека.

Нейрофизиологические процессы, отвечающие за самоконтроль, сосредоточены во многих областях мозга, но наиболее важной для самоконтроля считается лобная доля головного мозга. Повреждения лобной доли или её врождённые патологии ведут к нарушению самоконтроля.

Самоконтроль можно разделить на два вида: непосредственный и опосредованный.

Непосредственный является естественным видом, не зависящим от знаний или стремлений личности, происходит естественным путем, без привлечения мотиваторов, оценочных суждений и сравнительных условий. Как правило, осознается индивидуумом по факту завершения пережитой ситуации и становится итогом сложившего мнения о самом себе.

Опосредованный вид является принудительным, развивается в результате искусственного обращенного внимания на свои повседневные действия, с целью определить характер поведения с фиксацией результата для дальнейшего анализа и коррекции.

Сила воли является основополагающим компонентом самоконтроля личности. Можно столкнуться с такой проблемой как, малой степени умения концентрироваться на необходимых вещах, игнорируя собственные чувства, желания и даже инстинкты – результат обретения крепкой воли, которая с рождения дается человеку незрелой. Взрослея, каждый развивает эту черту характера насколько хватает способностей, желания и необходимости.

Определение высокого уровня самоконтроля сводится к тому, что человек, полностью отгородившись от своих эмоций, сконцентрирован на своей цели. Такой уровень определяет профессионализм в некоторых видах деятельности. Высокий самоконтроль становится рефлексом, образом жизни, стилем мышления. Человеку не приходится задумываться о том, как правильно действовать в новой ситуации, как заставить себя изучить новый регламент, как не лениться выполнять ряд обязательных процедур.

Если хотя бы раз в день человек будет вспоминать о роли собственного прогресса, подсознательно он начнет обращать внимание на свое поведение и предпринимать попытки коррекции.

Существуют личности, настолько увлеченные самосовершенствованием и саморазвитием, что кажется, будто они родились лишенными естественных человеческих слабостей. Окружающие о таких людях говорят: «он состоит из микросхем», что свидетельствует о полном отсутствии вредных привычек, железной воле и постоянной концентрации внимания на деле.

Такие люди рискуют обрести психологические проблемы самоконтроля, которые заключаются в искоренении чувственности по отношению к своим близким. Привычка максимально продуктивно мыслить и действовать вынуждает со временем воспринимать вечерние семейные беседы как пустую трату времени. Самоконтроль часто трансформируется в черствость, что негативно влияет на отношения внутри семьи или коллектива.

Сдерживание естественных эмоций негативно отражается и на физическом здоровье, особенно на сердечно-сосудистой системе. Это связано с постоянным контролем всплесков нервной системы, которые могут приводить к повышению артериального давления, потому как самоконтроль человека не допускает это обнародовать.

Под финансовым самоконтролем понимается как совокупность усилий, направленных на прерывание, ослабление, поддержание или усиление действий, мыслей, эмоций в ситуациях покупки, сбережения, займа, инвестирования и т. п.; основная задача усилий – согласование требований ситуации с имеющимися или ожидаемыми финансовыми ресурсами.

Для совершенствования себя необходимо детально разбирать каждую значимую ситуацию прожитого дня. Особенно это важно, если были какие-то спорные или конфликтные моменты. Нужно постараться подробно вспомнить каждую мелочь, чтобы дать оценку своим поступкам и словам, после чего мысленно откорректировать собственное поведение и запомнить полученный результат. В следующий раз, когда случится подобное, человек уже сможет, не поддаваясь волнению и панике, действовать спокойно и уверенно.

Безусловно, каждый человек ставит определенные цели и всеми силами старается достичь их. Необходимо провести большую работу над собой и одна из задач – уделить внимание формированию навыков самоконтроля. Дело в том, что механизмы сознания человека нацелены на потакание слабостям, лени. Именно поэтому человеку так просто отвлечься от поставленной цели и свернуть с дороги.

Для некоторых людей проявление самоконтроля может превратиться в необходимость победить свое истинное «Я». Это относится, например, к людям, которые при принятии решений больше полагаются на чувства, чем на разум. Например, сотрудник, принимающий решения в основном полагаясь на чувства, может быть не очень доволен собой, даже если он сумел проявить самообладание и преуспел в трудной задаче, обеспечившей ему повышение. Этот человек может чувствовать себя отчужденным за то, что уделяет так много внимания работе в ущерб другим, важным для него потребностям и желаниям (таким как время с друзьями и семьей).

1.2 Психологическое содержание ситуации экономической депривации

Психологическое содержание социально-экономической депривации определяется пониманием ее как части жизненного пути современной личности, выступающей разновидностью кризиса занятости личности. Она характеризуется специфическими предпосылками и непосредственным источником возникновения, психологическими симптомами, способами, ресурсами, критериями и «ценой» преодоления. [6]

Экономической депривацией, называется лишение или вынужденный отказ от необходимого для полноценной жизни. В экономику латинский термин депривация (deprivato – нужда, лишение) пришел из психологии благодаря Дж.Боулби, он трактовал его как «длительное и существенное ограничение возможности полноценного удовлетворения потребностей, ведущее к трудно обратимым задержкам и дефектам развития личности».

Во-первых экономическая депривация – это лишение человека необходимых средств к существованию, а именно:

- денег на поддержание жизни (низкие соцвыплаты и пособия),

- нормальной зарплаты (неадекватно низкие зарплаты или их невыплаты во время),

- комфортного жилья («хрущебы»),

- полноценных социальных гарантий (медицина, учеба, отдых и др).

Во-вторых, для депривации характерны постоянная нужда и нехватка чего-либо, а именно: неполноценное питание, нехватка одежды и жилья, недостаточность образования и возможностей получения необходимых навыков и опыта и т.п.,

В третьих экономическая депривация это вынужденный отказ или неполное потребление экономических благ, товаров и услуг, нужных для удовлетворения всех уровней человеческих потребностей (как физиологических или физических, так и духовных или социальных).

Экономическая депривация это довольно тревожное по своей распространенности в современном мире явление, особенно страшно то, что «экономическая депривация» порождает некий замкнутый порочный круг: ведь большинство страдающих от депривации людей не просто не могут выбраться из своего унизительного экономического положения, но и постоянно все больше и больше отстают по своему развитию, опускаясь все глубже на самое дно экономической лестницы.

При этом все проявления экономической депривации имеют свойство действовать «в комплексе», усугубляя одно другим, например, можно утверждать, что плохо и неполноценно питающийся человек не в состоянии усваивать учебный материал по сравнению со своими более обеспеченными и успешными сверстниками. А также что человек, не имеющий навыков нормальной социализации, будет хуже адаптироваться в трудовом коллективе, расти по карьерной лестнице и иметь карьерный и зарплатный рост.

Также можно видеть, что экономическая депривация часто действует как замкнутый «порочный круг», на выход из которого нужны немалые усилия и сверх упорство. А проявлять настойчивость может далеко не каждый человек, подвергающийся экономической депривации в нескольких поколениях, ведь она формирует свою довольно ущербную модель экономического поведения индивидуума, направленную не на прогресс, а на «покорность», «терпение», «выживание», «безынициативность»!

Являясь непсихологической категорией, она тем не менее оказывает существенное влияние на психологическое состояние человека, вызывая фрустрации, депрессии, снижая самооценку и т. п.

Социальная, экономическая нестабильность общества способствует усилению так называемой относительной депривации, которая определяется как несоответствие между ожиданиями и фактическим результатом [23]. Современное общество таково, что оно не дает возможности реализовать людям многие важные потребности. При этом восприятие депривации тем сильнее, чем больше расхождение между тем, что люди, с их точки зрения, заслуживают, и тем, что происходит на самом деле. Такое расхождение может вызвать у человека чувство несправедливости, гнев, зависть, депрессию, отчуждение. Снижается самооценка, увеличивается потребность в посторонней помощи, что еще больше снижает самооценку. В целом депривационное состояние проявляется как утрата уверенности в себе. Отрицательные эмоции, возникающие вследствие относительной депривации, способствуют принятию ненормативных образцов поведения с целью снятия напряжения и восстановления чувства собственного достоинства, что проявляется в форме преступлений против собственности, насилия и т. п.

В других случаях человек прибегает к механизмам психологической защиты, таким как отрицание или вытеснение проблем, уход в фантазии вместо реальных действий, обесценивание интересов вместо их отстаивания и т. д. Защитные механизмы позволяют снять на какое-то время эмоциональную напряженность, но их частое использование приводит к дезадаптивным эффектам. Вероятно, случаи длительной безработицы или бедности иногда объясняются действием именно таких механизмов.

Еще одна модель поведения человека, сталкивающегося с длительной невозможностью удовлетворения значимых потребностей, была описана М. Селигманом как выученная беспомощность [29]. Она представляет собой отказ от активности, если предыдущие ситуации были неподконтрольны субъекту и все его усилия ни к чему не приводили. Выученная беспомощность проявляется на трех уровнях:

• эмоциональном (появление эмоциональных расстройств – депрессии, невротической тревоги);

• мотивационном (отсутствие желания вновь и вновь пытаться решить проблему);

• когнитивном (трудность переучивания – перехода на новую модель поведения).

Основная характеристика выученной беспомощности – тенденция к генерализации. Появившись в одной ситуации, она распространяется на многие другие, блокируя активность человека. В результате он перестает предпринимать попытки решить даже те задачи, с которыми бы легко справился.

Таким образом, длительная депривация важных для человека потребностей, постоянное переживание неуспеха способствует снижению общей активности человека, вызывая чувство бесполезности усилий.

Однако, если, например, стресс повышает активацию (особенно на начальных этапах его развития), депривация может вызвать повышение активности лишь в случае кратковременного воздействия, вызывая определенное чувство «голода» и, соответственно, готовность искать удовлетворения потребности. Длительная же депривация, как правило, не стимулирует к повышению энергичности, а наоборот – вызывает некоторое снижение жизнедеятельности, пассивность, апатию, пессимизм. В этом плане попытки постоянного преодоления одних и тех же непреодолимых трудностей можно рассматривать скорее как исключение, нежели как правило. Известно, например, что люди, которые длительное время не могут найти работу или как-то улучшить свою жизнь, часто опускают руки, внутренне смиряются с ситуацией депривации.

Переживание неуспеха, безрезультатности усилий побуждает людей искать альтернативные способы нормализации внутреннего состояния. Один из них – обращение к религии. Другой – приобщение к разнообразным психолого-эзотерическим техникам. В последнем случае люди надеются с помощью специфических приемов внутренней концентрации, расслабления и т. п. повысить свои адаптивные возможности.

Еще один современный вариант «преодоления» депривации – уход в виртуальный мир. У человека есть свойство уходить в мир фантазий и там скрываться от трудностей реальной жизни, с которыми он не может справиться. Этот мир безопасен, не предполагает принятия реальных решений и, следовательно, ответственности за них, не требует построения настоящих отношений и даже представления себя «настоящего» для других. Такое общение дает чувство безопасности от разочарований, позволяет экспериментировать со своим образом, проигрывать в виртуальном пространстве любые фантазии. До какой-то границы это может быть вполне безобидной игрой. Но иногда за этим кроется глубинная неуверенность в себе, в том, что человек кому-нибудь может быть интересен таким, какой он есть.

В определенном смысле уход в виртуальную реальность – это форма механизмов психологической защиты. И, как любой из механизмов, виртуальная реальность выполняет скорее функции снятия напряжения, чем оказания реальной помощи в решении проблем.

В. Н. Дружинин выделяет несколько типичных жизненных стратегий. Одна из них – жизнь как трата времени, «жизнь-времяпрепровождение». Это жизнь человека, которого не гнетут заботы, долг, ответственность, нет необходимости зарабатывать деньги. В прошлом – вереница однообразных дней, лет. Настоящее похоже на прошлое, а также и на будущее. Основное переживание – скука. «Когда нет реальных проблем, творческих устремлений и повседневных забот, жизнь кажется бесконечным однообразным потоком» [13, с. 108]. Структурировать время при этом можно двумя путями: пуститься в активный поиск наслаждений, развлечений, приключений и т. д. или воспользоваться услугами «организаторов времени», которых еще Э. Берн считал самыми дефицитными и высокооплачиваемыми специалистами в любом обществе. «Организаторы времени» обеспечат человека множеством вариантов времяпрепровождения, чтобы он забыл о несуществующем смысле жизни и заполнил настоящее событиями, а прошлое – воспоминаниями. Фотографии, видеофильмы остаются и возбуждают приятные ощущения и эмоции» [13, с. 108].

Таким образом, повседневная действительность создает немало возможностей для депривации. Для нее не обязательно попадать в какие-то особые неблагоприятные условия. Она может возникнуть на фоне вполне благополучных внешних обстоятельств и часто носит скрытый характер. В этом одна из трудностей ее распознавания и коррекции.

1.3 Проблема изучения психологического благополучия в психологии

К. Рифф определяет психологическое благополучие как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины человеческих потенциальных возможностей. На основании интеграции различных теорий (К. Г. Юнг, Э. Эриксон, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др.) было предложно обобщенную шестикомпонентную модель психологического благополучия человека: автономность (способность следовать собственным убеждениям), компетентность (способность выполнять требования повседневной жизни), личностный рост (чувство непрекращающегося развития и самореализации), позитивные отношения (отношения с другими, пронизанные заботой и доверием), жизненные цели (наличие целей и занятий, придающих жизни смысл), самопринятие (позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни) [29]. Такие экзистенциальные компоненты психологического благополучия, как жизненные цели и личностный рост, отличают его от субъективного благополучия направленностью в будущее [14]. На основе этой модели К. Рифф создала психодиагностическую методику. Главное отличие теории самодетерминации Э.Деси и Р. Райан от теории К. Рифф заключается в том, что компоненты автономии, компетентности и связанности являются не индикаторами психологического благополучия, а его источником[24].

Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдбёрна, по мнению которого для описания этого феномена необходимо оперировать признаками, отражающими состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворённости или не удовлетворённости жизнью. Брэдбёрн исследовал зависимости, существующие между уровнем психологического благополучия и различными социальными факторами. Значительная взаимозависимость была обнаружена между степенью психологического благополучия и уровнем материальных доходов, исследование наглядно показало, что люди с более высокими доходами зачастую имеют более высокий уровень психологического благополучия, что обеспечивается высокой корреляцией между позитивным аффектом и уровнем доходов. В то же время отсутствие обратной взаимосвязи со шкалой негативного аффекта указывает на то, что «деньги могут увеличить ощущение радости, но не могут уменьшить чувства горя».

Все подходы к исследованию феномену именно психологического благополучия, можно разделить на несколько групп. В первой группе мы рассмотрим феномен «психологическое благополучие» как два основных течения: гедонистическое и эвдемонистическое. К гедонистическим теориям можно отнести все те учения, где благополучие описывается главным образом в терминах удовлетворённости – неудовлетворённости, строится на балансе позитивного и негативного аффектов это концепции Н. Брэдбёрна и Э. Динера.

Н. Брэдбёрн создал представление о структуре психологического благополучия, которая, с его точки зрения, представляет баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного. События повседневной жизни, несущие в себе радость или разочарование, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. То, что нас расстраивает, и то, из-за чего мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта. Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворённости или не удовлетворенности жизнью.

Э. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие состоит из трёх основных компонентов: удовлетворение жизнью, приятные и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идёт о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворённости различными сферами своей жизни) и эмоциональной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самопринятия.

Во второй группе психологическое благополучие мы будем рассматривать на основе изучения проблемы позитивного психологического функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена). Основоположником этого подхода стала К. Рифф.

К. Рифф отмечает, что выделенные компоненты психологического благополучия соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности. Например, «самопринятие» (как компонент психологического благополучия по К. Рифф) соотносится не только с понятиями «самоуважение» и «самопринятие», введенными и разработанными А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом и М. Яходой. Оно также включает в себя признание человеком своих достоинств и недостатков, соотносимое с концепцией индивидуации К. Г. Юнга, а также позитивную (в основном) оценку человеком собственного прошлого, описанное Э. Эриксоном как часть процесса эго-интеграции.

К этой же группе можно отнести теорию самодетерминации Р. Райана и Э. Диси, которые предположили, что личностное благополучие связано с базовыми психологическими потребностями: потребностью в автономии, компетентности и связи с другими. Под автономией здесь понимается восприятие своего поведения как конгруэнтного внутренним ценностям и желаниям личности. В основе автономии лежат поддержка и отсутствие контроля со стороны других людей. Потребность в компетентности – это склонность к овладению своим окружением и к эффективной деятельности в нём; она поддерживается такой средой, которая выдвигает перед человеком задачи оптимального уровня сложности и даёт ему положительную обратную связь.

К третьей группе отнесем понимание феномена «психологического благополучии» на основе психофизиологической сохранности функций. Основу этой группы составляет мнение о том, что генетические факторы также могут объяснить индивидуальные различия в психологическом благополучии. Р.М. Райан и Э.Л. Диси считают, что связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием является очевидной. Болезнь часто вызывает функциональные ограничения, которые уменьшают возможности для удовлетворенности жизни.

Р.М. Райан и К. Фредерик определили, что субъективная жизнеспособность является индикатором психологического благополучия. Они пришли к выводу, что субъективная жизнеспособность соотносится не только с такими шкалами психологического благополучия, как «автономия» и «позитивные отношения с окружающими», но и с физическими симптомами.

 А.В. Воронина пространством бытия человека считает биологическое пространство, в котором человек выступает как естественное существо. Источником формирования биологического пространства служит сохранность биологических систем организма, выражением которой является барьер психической адаптации. Уровень психологического благополучия в данном случае – это психосоматическое здоровье как отражение процесса взаимосвязи психической и соматической сфер.

К четвертой группе отнесем понимание феномена «психологического благополучия» рассмотренного П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой, как целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями.

Опираясь на теорию К. Рифф, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова предложили понимать психологическое благополучие личности как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. Характеризуя переживание человеком психологического благополучия, отмечу, что любое переживание предполагает сравнение этого переживания с нормой, эталоном, идеалом, которые присутствуют в сознании самого переживающего человека в виде некого варианта самооценки, самоотношения.

Обзор литературы показывает, что к проблеме психологического благополучия так или иначе обращаются практически все авторы, занимающиеся исследованиями. Это связано с острой необходимостью в науке и психологической практике определить, что является основой внутреннего баланса личности, из чего она состоит, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в ее основе. Как она участвует в регуляции поведения, насколько это возможно помочь личности в решении проблемы благополучия.

Однако полагаем, что на данный момент проблема благополучия личности рассмотрена в психологии опосредованно и в целом остается малоизученной. Многие ее аспекты являются недостаточно обоснованными и требуют наиболее глубокого проникновения в сущность данного явления.

На мой взгляд, для анализа проблемы психологического благополучия большую значимость играют понятия свойства личности, отношения личности к себе и окружающему миру.

Можно предположить, что уровень психологического благополучия будет соответствовать удовлетворению потребностей на разных уровнях: жизненных (биологических) потребностей; социальные потребности, которые будут включать в себя желание принадлежать к определенной социальной группе (сообществу) и занимать в ней свое место.

2 Преодоление экономической депривации

2.1 Организация эмпирического исследования

В связи пандемией в нынешнее время сбор анализов проходил при помощью опросов созданные в Google-форме. Следующим шагом было перенести эмпирические данные в таблицы для исследования в программу «Excel». Вспомним основные характеристики для выборки: 1) возраст старше 18, 2) потерявший работу в кризис пандемии, или попавший под сокращения.

Таким образом, в исследование приняло участие 13 человек. Выборку составило: муж. пола – 4 человека, и 9 – женского пола. Возрастом от 18 до 32 лет.

В начале исследования испытуемым была дана инструкция. В ней мы просили пройти испытуемых данные тесты, отвечая на вопросы не задумываясь, указать свой пол, возраст.

Для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности был выбран опросник «Копинг-тест Лазаруса». Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году.

Опросник «Шкала психологического благополучия К. Рифф» – многофакторный опросник, определяющий, как и следует из названия, уровень психологического благополучия, а также его составляющих. Автор теста – Кэрол Рифф. С точки зрения теста К. Рифф, данный термин понимается как совокупность ряда факторов: позитивные отношения; личностный рост и саморазвитие; наличие цели в жизни; самопринятие; управление средой; автономия.

Опросник «субъективного экономического благополучия» В.А. Хащенко, представленный 22 вопросами, и измеряющий 6 характеристик: экономический оптимизм/пессимизм, субъективная адекватность дохода потребностям, текущее благосостояние, финансовая депривированность, экономическая тревожность и интегральный показатель субъективного благосостояния, оцениваемые по пятибалльным шкалам Лайкерта.

«Финансовый самоконтроль» Демин А.Н., Киреева О.В., Педанова Е.Ю.

2.2 Описание ситуации экономической депривации

Для исследования отбиралась группа людей которые потеряли работу или попали под сокращения в связи карантинными мерами из за неожиданной пандемии COVID-19.

Некоторые люди живут «одним днем», и не планируют о материальных проблемах. А некоторые имеют проблемы и состоят в задолженностях, и все деньги уходят на оплату кредитов, рассрочек не имея возможности потратиться на себя или отложить на черный день.

Наша первая гипотеза звучит следующим образом: содержание ситуации экономической депривации включает в себя объективные и субъективные характеристики (объективное снижение уровня дохода, сопровождается субъективным восприятием такового и психологическими проблемами).

Приведем результаты проведения методик в таблицах.

Таблица – 1. Сырые баллы по результатам проведения опросника «Хащенко субъективное экономическое благополучие».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п респондента | пол | возраст | интегральный (Общий) индекс  | ИЭО | ИАД | ИБС | ИНД | ИЭТ |
| 1 | м | 23 | 78 | 19 | 14 | 14 | 16 | 15 |
| 2 | м | 25 | 69 | 19 | 13 | 11 | 15 | 14 |
| 3 | ж | 19 | 41 | 12 | 13 | 10 | 4 | 3 |
| 4 | ж | 18 | 67 | 15 | 12 | 9 | 19 | 17 |
| 5 | ж | 24 | 44 | 16 | 8 | 6 | 11 | 5 |
| 6 | ж | 32 | 67 | 15 | 10 | 12 | 18 | 15 |
| 7 | ж | 18 | 54 | 16 | 12 | 8 | 14 | 8 |
| 8 | ж | 22 | 81 | 26 | 13 | 13 | 19 | 13 |
| 9 | ж | 23 | 59 | 16 | 12 | 11 | 15 | 8 |
| 10 | м | 28 | 76 | 17 | 13 | 11 | 17 | 22 |
| 11 | ж | 28 | 70 | 15 | 12 | 14 | 17 | 16 |
| 12 | м | 21 | 75 | 18 | 12 | 14 | 20 | 11 |
| 13 | ж | 32 | 73 | 17 | 12 | 11 | 22 | 15 |

Проверим нашу вторую гипотезу. Как экономическая депривация влечет за собой чувство психологическое неблагополучия личности (наличие признаков ситуации сопровождается генерализованным чувством неблагополучия или снижением его уровня).

Результаты опросника психологического благополучия даны в следующей таблице – 2:

Таблица – 2. Сырые баллы по результатам проведения опросника «Шкала психологического благополучия К. Рифф».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п респондента | пол | возраст | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие | Психологическое благополучие |
| 1 | м | 23 | 67 | 58 | 60 | 64 | 65 | 59 | 373 |
| 2 | м | 25 | 61 | 45 | 51 | 70 | 62 | 48 | 337 |
| 3 | ж | 19 | 53 | 58 | 45 | 63 | 51 | 46 | 316 |
| 4 | ж | 18 | 50 | 48 | 52 | 57 | 49 | 53 | 309 |
| 5 | ж | 24 | 61 | 59 | 41 | 60 | 54 | 51 | 326 |
| 6 | ж | 32 | 66 | 55 | 55 | 64 | 63 | 59 | 362 |
| 7 | ж | 18 | 45 | 52 | 46 | 50 | 39 | 41 | 273 |
| 8 | ж | 22 | 63 | 62 | 66 | 77 | 77 | 67 | 412 |
| 9 | ж | 23 | 55 | 62 | 48 | 67 | 61 | 53 | 346 |
| 10 | м | 28 | 53 | 63 | 54 | 52 | 44 | 62 | 328 |
| 11 | ж | 28 | 68 | 52 | 64 | 66 | 66 | 55 | 371 |
| 12 | м | 21 | 56 | 65 | 56 | 65 | 57 | 60 | 359 |
| 13 | ж | 32 | 58 | 62 | 59 | 61 | 62 | 57 | 359 |

\*Примечание: темно-серый – низкий уровень, светло-серый – высокий уровень.

По проведенной методике Риффа, было выявлено только у пятерых пониженное психологическое благополучие, основная часть выборки вошедшая в данную категорию это – женский пол (возраст 18-24) и один 28летний мужчина (эти люди выделены красным цветом в таблице).

У тех же самых лиц понижен интегральный индекс (респонденты №3,4,5,7,9). В данном случае, мужчина 28 лет (респондент №10) с пониженным психологическим благополучием имеет средний показатель по экономическому благополучию, на что нельзя связать данные показатели, поэтому он в дальнейшем не будем нами рассмотрен.

Для достоверности проверки связано ли с депривации, возьмем шкалы ИНД (индекс финансовой депривированности) и ИЭТ (индекс экономического беспокойства и тревожности) для следующих респондентов: №3,4,5,7,9.

Респондент №9 по показателям, имеет некоторую степень выраженности финансового стресса, при этом по психологическому благополучию – средний уровень. Что говорит об хорошей устойчивости.

Респондент №4 выделился тем, что по показателям экономического благополучия – средние, а психологическое пониженное. Можно сделать следующий вывод по шкалам субъективного экономического благополучия: адекватная степень дохода по потребностям личности (подтверждают следующие шкалы ИНД, ИЭТ), а шкала ИБС – пониженная, что может говорить о влияние на оценку результатов.

Респонденты №3,5,7 – имеют взаимосвязь пониженного психологического благополучия с экономическим недостатком.

2.3 Описание психологического благополучия и преодоления экономической депривации.

Таблица – 3. Сырые баллы по результатам проведения опросника «Копинг-тест Лазаруса».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п респондента | пол | возраст | Конфронтация | Дистанцирование | Самоконтроль | Поиск социальной поддержки | Принятие ответственности | Бегство-избегание | Планирование решения проблемы | Положительная переоценка |
| 1 | м | 23 | 14 | 10 | 15 | 15 | 10 | 22 | 9 | 14 |
| 2 | м | 25 | 10 | 12 | 15 | 6 | 7 | 16 | 12 | 14 |
| 3 | ж | 19 | 13 | 14 | 15 | 14 | 9 | 20 | 18 | 17 |
| 4 | ж | 18 | 13 | 15 | 11 | 13 | 7 | 19 | 17 | 15 |
| 5 | ж | 24 | 12 | 18 | 16 | 14 | 11 | 22 | 18 | 20 |
| 6 | ж | 32 | 10 | 9 | 14 | 13 | 10 | 12 | 14 | 15 |
| 7 | ж | 18 | 10 | 10 | 12 | 9 | 5 | 17 | 9 | 9 |
| 8 | ж | 22 | 6 | 3 | 14 | 12 | 6 | 6 | 8 | 11 |
| 9 | ж | 23 | 13 | 13 | 19 | 15 | 10 | 19 | 14 | 19 |
| 10 | м | 28 | 6 | 8 | 7 | 7 | 4 | 5 | 11 | 8 |
| 11 | ж | 28 | 8 | 11 | 15 | 11 | 9 | 15 | 13 | 14 |
| 12 | м | 21 | 12 | 15 | 14 | 14 | 9 | 18 | 15 | 18 |
| 13 | ж | 32 | 9 | 10 | 14 | 9 | 7 | 7 | 14 | 13 |

По проверенным первым гипотезам выявили мини группу респондентов имеющих связь между экономическим и психологическим благополучием. Остановимся на них по подробнее.

После расчета «сырых» показателей по шкалам осуществили их перевод в стандартные Т-баллы с использованием разработанных таблиц. Таблицы перевода «сырых» показателей в стандартные Т-баллы составлены на основе статистического анализа результатов обследования репрезентативной выборки объемом 1627 человек.

Степень предпочтительности для испытуемого стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

1) показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;

2) 40 баллов ≤ показатель ≤ 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;

3) показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Таблица – 4. Переведенные в стандартные Т-баллы по результатам проведения опросника «Копинг-тест Лазаруса».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п респондента | пол | возраст | Конфронтация | Дистанцирование | Самоконтроль | Поиск социальной поддержки | Принятие ответственности | Бегство-избегание | Планирование решения проблемы | Положительная переоценка |
| 3 | ж | 19 | 67 | 68 | 55 | 58 | 56 | 74 | 69 | 64 |
| 5 | ж | 24 | 61 | 79 | 55 | 57 | 62 | 76 | 68 | 69 |
| 7 | ж | 18 | 55 | 55 | 45 | 43 | 39 | 66 | 41 | 42 |

Общий повышенный показатель у всех респондентов по шкале «бегство-избегание».

Придерживаясь этой стратегии бегства-избегания, личность предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения.

Так же у респондента №5 преобладает шкала «дистанцирование». Здесь же, личность предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

2.4 Соотношение психологического благополучия и финансового самоконтроля

Выделены структурные компоненты финансового самоконтроля (планирование расходов, захваченность процессом покупок, финансовая выдержка, готовность к сбережениям, когнитивная проработка финансовых решений). Предлагается опросник, измеряющий уровень финансового самоконтроля личности.

Последняя гипотеза: высокий и средний уровень финансового самоконтроля обеспечивает конструктивное преодоление трудной ситуации и такие позитивные эффекты как общее переживание психологического благополучия (т.е. негативные переживания не генерализуются).

Таблица – 5. Сырые баллы по методике «Финансовый самоконтроль».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п респондента | пол | возраст | планирование расходов | финансовая выдержка | захваченность процессом покупок | готовность к сбережениям | когнитивная проработка финансовых решений | Финансовая самоэффективность |
| 1 | м | 23 | 15 | 8 | 15 | 10 | 7 | 12 |
| 2 | м | 25 | 14 | 6 | 14 | 8 | 5 | 12 |
| 3 | ж | 19 | 23 | 20 | 21 | 16 | 9 | 27 |
| 4 | ж | 18 | 21 | 21 | 25 | 15 | 11 | 22 |
| 5 | ж | 24 | 19 | 8 | 23 | 13 | 4 | 14 |
| 6 | ж | 32 | 13 | 7 | 19 | 9 | 7 | 16 |
| 7 | ж | 18 | 18 | 14 | 19 | 12 | 7 | 16 |
| 8 | ж | 22 | 9 | 9 | 26 | 8 | 10 | 9 |
| 9 | ж | 23 | 17 | 7 | 15 | 10 | 7 | 12 |
| 10 | м | 28 | 14 | 9 | 22 | 7 | 7 | 11 |
| 11 | ж | 28 | 12 | 9 | 24 | 9 | 9 | 14 |
| 12 | м | 21 | 14 | 6 | 22 | 11 | 6 | 11 |
| 13 | ж | 32 | 7 | 9 | 31 | 5 | 11 | 11 |

В таблице – 5, выделены цветом повышенные показатели по данной шкале.

Соотнесем шкалы финансового самоконтроля (все респонденты имеют средний или высокий уровень) и психологического благополучия. Для расчета используем корреляцию Спирмена.

Таблица – 6. Алгоритм расчета рангового коэффициента корреляции Спирмена между шкалами «финансового самоконтроля» и «психологического благополучия».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Финансовый самоконтроль (Х) | Психологическое благополучие (У) | Ранг Х | Ранг У | разность х-у | квадрат разности |
| 67 | 373 | 2 | 12 | -10 | 100 |
| 59 | 337 | 1 | 6 | -5 | 25 |
| 116 | 316 | 13 | 3 | 10 | 100 |
| 115 | 309 | 12 | 2 | 10 | 100 |
| 81 | 326 | 10 | 4 | 6 | 36 |
| 71 | 362 | 6,5 | 10 | -3,5 | 12,25 |
| 86 | 273 | 11 | 1 | 10 | 100 |
| 71 | 412 | 6,5 | 13 | -6,5 | 42,25 |
| 68 | 346 | 3 | 7 | -4 | 16 |
| 70 | 328 | 4,5 | 5 | -0,5 | 0,25 |
| 77 | 371 | 9 | 11 | -2 | 4 |
| 70 | 359 | 4,5 | 8,5 | -4 | 16 |
| 74 | 359 | 8 | 8,5 | -0,5 | 0,25 |
|   | сумма=552 |

Сформулируем статистические гипотезы (H0 и H1):

Но (нулевая гипотеза): статистически значимая связь в «финансовый самоконтроль» между «психологическое благополучие» отсутствует.

Н1 (альтернативная): существует статистически значимая связь между «финансовый самоконтроль» и «психологическое благополучие»

Подсчет по формуле коэффициент ранговой корреляции Спирмена равен: r= -0,5

Далее нам необходимо найти tэмперическую: tэ= -1,91

Находим в таблице критическое значение коэффициента корреляции (tкр): при степени свободы n-2, и уровне значимости p<0,05. n – объем выборки (13 человек)

t кр = 0,553

tэ = -1,91 < t кр = 0,553, т к эмпирическая меньше критического, то принимается гипотеза Нo. Это говорит о том что, отсутствует статистически значимая связь между «финансовый самоконтроль» и «психологическое благополучие».

И так, проверив последнюю гипотезу, и выявив отсутствия связи, мы не можем утверждать что личность с высоким или средним уровнем финансового самоконтроля сможет обеспечит конструктивное преодоление трудной ситуации, а так же положительные переживания психологического благополучия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы затронули актуальный вопрос на сегодняшний день, имеет ли экономическая депривация влияние на психику человека, к каким изменениям привела данная проблема.

В связи с маленькой выборкой, и выявленных из нее мини группу по итогам результатам, тяжело судить о глубокой связи.

Были выполнены следующие задачи. Изучили теоретический контекст, проанализировали понятия «трудных жизненных ситуаций», «финансового самоконтроля» в преодолении, саморегуляции и совладании.

В ходе данной исследовательской работы при помощи методики Хащенко «СЭБ», было обнаружено группу людей с пониженным уровнем интегрального индекса. Которые дальше были рассмотрены, и обнаружили связь субъективного экономического и психологического благополучия у респондентов потерявших работу из за пандемии.

Так же, что данные респонденты имеют тип стратегии «бегства-избегания». Оно заключается в попытки преодоления негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п.

Последняя гипотеза в исследовании наличие высокого и среднего уровня финансового самоконтроля обеспечит конструктивное преодоление трудной ситуации и позитивные эффекты как общее переживание психологического благополучия.

По результатам, эмпирическая меньше критического, подтверждая нулевую гипотезу, что говорит об отсутствует статистически значимой связи между «финансовый самоконтроль» и «психологическое благополучие».

И так, выявив отсутствия связи, мы не можем утверждать что личность с высоким или средним уровнем финансового самоконтроля сможет обеспечит конструктивное преодоление трудной ситуации, а так же положительные переживания психологического благополучия.

К сожалению из за маленькой выборки тяжело считать результаты полноценными.

Но, благодаря полученным результатам в данном исследование, позволили нам выделить наиболее перспективные направления для дальнейших научных работ в данной сфере. Среди них можно выделить следующие:

1. Более глубже изучить проблемы влияние повседневных трудностей с экономической точки зрения;
2. Провести анализ данной проблемы на группах с более жесткий отбором, помимо возраста, и экономического положения личности, поиск выборки в достаточном количестве;
3. Углубиться в проблему и найти другие стороны рассмотрения проблемы, а так же способы изучения их.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимов В.А. Эмоциональная саморегуляция детей: механизмы и условия развития//Дошкольное воспитание, 2010. – № 3. – С 13-17.
2. Бережнова Л. Н. Предупреждение депривации в образовательном процессе. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000.
	1. Беседина М.В. Образовательная среда как фактор эмоциональной депривации, влияющей на соматическое здоровье подростков: Автореф. канд. дис. – М., 2004.
3. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. – М. – Воронеж, 1995.
4. Боулби Дж. Привязанность. – М.: Гардарики, 2003.
5. Брунер Дж. Психология познания. – М.: Прогресс, 1977.
6. Введение диссертации (часть автореферата). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/lichnostnye-resursy-preodoleniya-situatsii-sotsialno-ekonomicheskoi-deprivatsii>. – Загл. с экрана.
7. Выготский Л. С. Мышление и речь // Собр. соч.: В 6 т. – М., 1982. Т. 2.
8. Выготский Л. С. Орудие и знак в развитии ребенка // Собр. соч.: В 6 т. – М., 1984. Т. 6.
9. Голик А. Н. Педагогическая психиатрия. – М.: Изд-во УРАО, 2003.
10. Гордеева О. В. Измененные состояния сознания при сенсорной депривации (сообщение 1) // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. – Психология 2004. – С. 70–87.
11. Гордеева О. В. Измененные состояния сознания при сенсорной депривации (сообщение 2) // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология 2004. – С. 66–82.
12. Депривация как проблема современного общества. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bookap.info/razvit/alekseenkova_lichnost_v_usloviyah_psihicheskoy_deprivatsii_uchebnoe_posobie/gl24.shtm>. – Загл. с экрана.
13. Дружинин В. Н. Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии – М.: ПЕР СЭ, 2005.
14. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. № 2. С. 82-89.
	1. Кондратьев М. Ю. Социальная психология закрытых образовательных учреждений. – СПб.: Питер, 2005.
15. Конюхов Н.И. Словарь-справочник по психологии. М. – АСТ, 1996. – 160 с.
16. Короленко Ц. П. Психофизиология в экстремальных условиях. – Л.: Медицина, 1978.
17. Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. – М.: Юнити, 2002.
18. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2003.
19. Павлов И. П. Мозг и психика. – М.: НПО «МОДЭК», 1996.
20. Психическая депривация: Хрестоматия / Сост. Н. Н. Крыгина. – Магнитогорск: Изд-во МаГУ, 2003.
21. Психоаналитические термины и понятия: Словарь / Под ред. Борнесса Э. Мура и Бернарда Д. Фаина. – М.: Класс, 2000.
22. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 2001.
23. Спесивцева О.И. Отрицательные эмоции индивида как рефлексия относительной депривации // Вестник ЧелГу. Сер. 8. Экономика, Социология, Социальная работа. 2004. – С. 38–40.
24. Статья «что такое депривация?». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://forexdengi.com/threads/165631-chto-takoe-ekonomicheskaya-deprivatsiya>. – Загл. с экрана.
25. Трошихина Е.Г. Психологическое благополучие и его истоки // Концепт душевного здоровья в человекознании / под ред. О. И. Даниленко. СПб., 2014. С. 150 – 170.
26. Федотовских, Д. Я. Психологическое благополучие: проблемы и подходы к исследованию / Д. Я. Федотовских. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XVI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2021 г.). – Казань : Молодой ученый, 2021. – С. 64-66. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/386/16305/>. – Загл. с экрана.
27. Фрейд З. «Я» и «Оно» // Труды разных лет: В 2 т. – Тбилиси: Мерани, 1991. Т. 1.
28. Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: Прогресс, 1990.
29. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер, 2003.
30. KyffC. Keyes С. L. М. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719-727.