

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

**Жизненная перспектива как фактор субъективного благополучия
студентов**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Допустить к защите

Зав. кафедрой педагогики и психологии
«__» _____ 2018 г.

Манузина Елена Борисовна

_____ *подпись*

Выполнила студентка
П-ЗП 141 группы
Гурова Алина Андреевна

_____ *подпись*

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент
Трубникова Наталья Ивановна

_____ *подпись*

Оценка _____
«__» _____ 2018 г.

Председатель ГЭК
Скоркина
Татьяна Васильевна

_____ *подпись председателя ГЭК*

Бийск – 2018

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную работу бакалавра

студента Гуровой Алины Андреевны группы П-ЗП141

Направление Психология

Профиль (при наличии) _____

Тема Жизненная перспектива как фактор субъективного благополучия студентов.

Abstract: In this research paper, " Life perspective as a factor of subjective well-being of students." The article presents the results of empirical study of life prospects and subjective well-being of students. The levels of subjective well-being of students are studied. I studied in detail communicative competence of different scientists.

The hypothesis of the research: the study was based on the assumption that between the expression of life prospects and subjective well-being of students there is a significant relationship when moving from one age group to another, changing life prospects, and it is at the student age in the main place are the prospects of learning and professional self-determination.

The thesis consists of an introduction, two chapters, conclusion, bibliography and Appendix. We used 1 figure, 3 appendices , 48 references. The total number of pages of the thesis-95.

Автор ВКР

(подпись)

(ФИО)

Руководитель ВКР

(подпись)

(ФИО)

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретический анализ исследования проблемы жизненной перспективы как фактора субъективного благополучия студентов	8
1.1. Проблема жизненной перспективы в психологической науке.....	8
1.2. Психологические особенности студенческого возраста.....	18
1.3. Субъективное благополучие личности как психологический феномен.....	29
1.4. Факторы и критерии субъективного благополучия.....	38
Вывод по первой главе.....	42
Глава 2. Эмпирическое исследование проблемы жизненной перспективы как фактора субъективного благополучия студентов	44
2.1. Организация и методы исследования.....	44
2.2. Анализ и описание результатов исследования.....	53
2.3. Рекомендации по оптимизации жизненной перспективы и субъективного благополучия в студенческом возрасте.....	60
Вывод по второй главе.....	61
Заключение.....	63
Список использованной литературы.....	66
Приложение 1.....	71
Приложение 2.....	73
Приложение 3	87

ВВЕДЕНИЕ

В эпоху перемен и кризисов, в условиях напряженной и сложной общественной жизни, каждому человеку нужно сделать правильный выбор жизненного пути, который будет способствовать сохранению целостности его внутреннего мира и будущей самореализации. Именно поэтому на первый план в психологических исследованиях выходит – «жизненная» проблематика как анализ развития личности в течении жизни,- называемая «психологией жизненного пути». Феномен «жизненных перспектив личности» занимает одно из главных значений при ее разработке. На первое место выходит исследование представлений о жизненных перспективах, при обращении к ситуации восприятия и представления будущих событий, формированию целей и путей их достижения, и того какое влияние оказывают жизненные планы на поведение и деятельность человека в настоящее время.

Особую актуальность приобретают исследования того, что является основой внутреннего баланса человека, это служит основанием внутреннего равновесия личности, его участие в регуляции поведения, как оказать помощь человеку при решении проблемы благополучия. Проблема жизненной перспективы и субъективного благополучия, в последнее время, стала все чаще становится предметом исследования психологов.

Построение жизненной перспективы и субъективного благополучия подразумевает под собой выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, также рефлексии смысла достижения этих целей. Особую актуальность данная проблема имеет именно в студенческом возрасте.

Значимость теоретического и практического изучения жизненной перспективы и субъективного благополучия в студенческом возрасте определили выбор темы исследования.

Цель: исследование жизненной перспективы как фактора субъективного благополучия студентов.

Объект исследования – субъективное благополучие студентов.

Предмет исследования – жизненная перспектива как фактор субъективного благополучия студентов.

Гипотеза исследования: исследование строилось на предположении о том, что между выраженностью жизненной перспективы и субъективным благополучием студентов существует значимая связь при перемещении из одной возрастной группы в другую, изменяются жизненные перспективы, и именно в студенческом возрасте на главном месте находятся перспективы обучения и профессионального самоопределения;

Чтобы проверить гипотезу и для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

- 1) изучить литературу по проблеме исследования;
- 2) выявить уровень субъективного благополучия студентов;
- 3) выявить уровень выраженности жизненной перспективы;
- 4) проанализировать полученные данные и сделать выводы.

Методы исследования:

1) теоретический: анализ и обобщение существующей литературы по данной проблеме исследования;

2) эмпирические методы: тестирование (опросник временной перспективы Зимбардо (ZTPI), адаптированный А. Сырцовой и О. В. Митиной, морфологический тест жизненных ценностей (В.Ф. Сопов Л.В. Карпушина), тест «Шкала субъективного благополучия» М.В. Соколовой.);

3) методы математической обработки результатов исследования.

Апробация результатов исследования: результаты исследования были представлены на кафедре педагогики и психологии. Участие в XX заочной Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: Проблемы и перспективы», которая состоялась 27 апреля 2018 года на базе ФГБОУ ВО «АГГПУ им. В.М. Шукшина»

По результатам исследования опубликована 1 статья:

Гурова, А. А., Уровень и факторы субъективного благополучия в студенческом возрасте. / А. А. Гурова // Наука и образование: проблемы и перспективы [Электронное издание]: материалы XX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся (Бийск, 27 апреля 2018 г.) / отв. ред. Т.Н. Зотова. – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-R).

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в процессе консультирования студентов. Они могут быть применены с целью диагностики и последующего развития жизненных перспектив у студентов, принадлежащих к различным возрастным группам. Полученные данные могут применяться с целью разработки программ развития жизненных перспектив у студентов.

База исследования: исследование было проведено на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Алтайского государственного гуманитарно-педагогического университета имени В.М. Шукшина». В исследовании принимали участие студенты ППФ и ФТпППО.

Структура дипломной работы: данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

В первой главе представлен теоретический анализ проблемы жизненных перспектив в студенческом возрасте. Проблема жизненной перспективы личности в отечественной и зарубежной психологии была проанализирована в первом параграфе. Затем охарактеризовано субъективное благополучие личности как психологический феномен. В третьем параграфе рассмотрены психологические особенности студенческого возраста.

Во второй главе были представлены результаты: эмпирического изучения субъективного благополучия и жизненных перспектив личности; так же обоснован выбор методов исследования; описана процедура исследования и представлен анализ полученных результатов. Краткие выводы приводятся по результатам каждой из глав.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК ФАКТОРА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

1.1. Проблема жизненной перспективы в психологической науке

Проблема «жизненной перспективы» стала предметом изучения благодаря практической и теоретической разработке научной проблематики жизненного пути и психологического времени личности. Как человек представляет и воспринимает свое будущее, как данное будущее связано с настоящим и прошлым, как оно влияет на поведение, какое место оно занимает в субъективной картине его жизненного пути – все эти вопросы помогает решить исследование данной проблемы. Исследование проблематики жизненного пути личности, как в зарубежной, так и в отечественной психологии более ярко начинается с 80-х годов XX-го столетия. Ранние работы Б.Г. Ананьева и С.Л. Рубинштейна стали основой для исследования данной проблемной области. Проблемой жизненного пути личности более направленно занимался С.Л. Рубинштейн. Жизненный путь, по его словам - это не только развертывание плана жизни, закладываемого с детских лет, это социально изменчивый процесс, с возникающими новообразованиями в течении времени. Личность, способная вмешаться в него - является активным участником данного действия. Преимущество на всех его этапах, непрерывность и целостность пути жизни – это то, что подчеркивает данный автор в своих работах. [28, с.483].

Базой для рассмотрения жизненного пути человека по Б.Г. Ананьеву послужил анализ его биографии. Единицей анализа жизненного пути, по мнению автора, является - возраст. Б.Г. Ананьев не только выделил этапы в

жизни человека, в его работах были применены характеристики для каждого возраста. [4, с.215].

Опираясь на замыслы С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева, К.А. Абульханова-Славская разработала одну из концепций, которая помогает понять жизненный путь личности. Изучая роль времени в жизни человека, на первый план автор выводит организацию времени субъектом в механизмах критериях, а так же средствах осуществления. "...личность включается в совокупность причин и следствий своей жизни не только как зависимая от внешних обстоятельств, а именно как активно их преобразующая, как формирующая в определенных условиях линию и позицию жизни. ...в качестве субъекта жизни - личность выступает как организатор, именно в этом и проявляется, индивидуальный характер жизни" [4, с.102].

"Высший уровень и оптимальное качество субъекта жизни - способность личности организовывать и регулировать свой жизненный путь как целое, подвластное ее целям." [1, с.129]. "...Реализация своей жизни, ее развертывание, укрепление и расширение, своя определенная и зафиксированная позиция – все это и есть – жизненный путь" [1, с.210].

С целью понимания проблем жизненного пути личности, К.А. Абульханова-Славская обращается к вопросу взаимосвязи подходов и анализу жизни личности. Структурный подход включает в себя такие единицы жизненного пути как: события и сферы жизни, занятия. Динамический подход акцентируется на изучении временных параметров, а именно- способах жизнедеятельности, динамике жизненного пути и личностных механизмах. Особая важность их взаимосвязи и целостности в изучении жизненного пути личности, вот на что указывает данный подход. [4, с.87]. Важно исследовать не только жизненные события, важна и реализация в жизненной динамике, то как

эти события становятся движущей силой развития личности, влияющими на дальнейшую жизненную перспективу.

Феномен «жизненных перспектив личности» занял одно из главных мест в разработке психологии жизненного пути. Особый вклад в исследование данной научной области внесли А. Кроник, К. Левин, Е. Головаха, Ж. Нюттен, Г. Шляхтин, Л. Франкл, В. Серенкова и другие ученые, в своих исследованиях говорили о предчувствии и закономерности восприятия будущего, выдвижения целей и пути их достижения, огромное влияние жизненных планов на поведение человека и организацию его деятельности в настоящем. На основе их работ сложилась научная парадигма в понимании жизненной перспективы.

Виды и планы на будущее - перспектива (в переводе с латинского *perspectus* – четко увиденный). Система ценностей и целей их реализация которых, в соответствии с представлениями человека, позволяющая сделать его жизнь наиболее эффективной, вот что понимается под перспективой жизни. [10, с 26].

Что же такое жизненная перспектива? Это – четкое представление будущего в непростой и нечеткой взаимосвязи предрешаемых событий, от которых, по мнению личности, зависит его смысл жизни и социальная ценность [4, с.132].

Дальность и четкое осознание, надежность перспектив жизни определяются семейным, профессиональным и в процессе получения жизненного опыта определением своего пути в жизни, которое зависит от самой личности, так же от ее социально - психологической и социальной активности и зрелости. С целью включения потребности в построении жизненной перспективы, важно выявлять то - как намерения, притязания и склад личности проявляются в ее жизненных проявлениях, каковы последствия разных

способов жизни для личностного склада и внутреннего мира, каким образом намерения изменяют ее характер, мотивы и развивают способности.

Насколько именно опыт личности, а не единичные ее поступки, соответствует ее замыслам, намерениям, ценностным ориентациям – вот что важно знать. Показателем противоречивости личностных структур, цельности или разобщенности, регрессивности или перспективности развития личностных структур может быть - степень расхождения или совпадения жизненной практики и ценностей своего "Я", устремлений, способностей человека. «Жизненная перспектива- это само-проекция человека в будущее, которая отражает всю систему его мотивов и в то же время выходит за пределы наличной мотивационной иерархии» - по мнению К. Левина [16, с.246]. Многие авторы предлагают новые аспекты рассмотрения жизненной перспективы, следуя сложившейся научной традиции ее понимания.

По словам Ж. Нюттена временная перспектива – это «иерархия целей личности», которая состоит в большинстве своем в восприятии в некоторый данный момент (временное "здесь") событий, объективно презентированные как последовательность с интервалами между ними.

Временная перспектива не существует в пространстве восприятия, она может быть репрезентирована только "ментально" в сознании человека, что отличает ее от пространственной. Временную перспективу создает - именно "виртуальное" присутствие во внутреннем плане отдаленных во времени объектов - целей, другими словами "мотивационных объектов".

По словам Ж. Нюттена, временная перспектива является частью составляющих ее мотивационных объектов, определяющих ее глубину, структуру, степень реальности, содержательные характеристики и т.д. [7, с.87]. Мнение Т. Коттле о будущей временной перспективе - умение личности действовать в настоящем, в свете предвкушения событий, которые могут произойти [16, с.91].

В рамках отечественной психологии, научное исследование проблемы жизненной перспективы начала свое существование идеях С.Л. Рубинштейна и протекала под наблюдением К.А. Абульхановой-Славской, предложившей различать как три разных вектора - психологическую, личностную и жизненную перспективы.

Прогнозирование и мысленное предвидение будущего подразумевает психологическая перспектива, зависящая от типов личности. Первые представляли будущее в связи с личностными притязаниями, своими возможными достижениями, вторые рассматривали ее с профессиональным выбором, третьи – с личными потребностями и устремлениями, например - любовь, дружба, семья. Различные мнения зависели от ценностных ориентаций и предпочитаемых сфер жизни.

Готовность к будущему в настоящем, установка на трудности в будущем с свойственными ему неопределенностями, показателем потенциала развития личности и ее зрелости, сформировавшейся способности к организации времени является - личностная перспектива.

Жизненную перспективу можно разбирать, как более широкое понятие, включающее совокупность условий и обстоятельств жизни, которые при определенных условиях могут послужить личности возможностью для наилучшего жизненного продвижения [4, с.169].

Е.И. Головаха устанавливает временную перспективу как единое, четкое представление будущего в неоднозначной и трудной связи ожидаемых и программируемых событий, с которыми человека связывает именно индивидуальный смысл жизни и социальная ценность. [16, с.364].

Ученые рассматривали жизненную перспективу с точки зрения планирования будущего. В.К. Вилюнас отмечает, что "...деятельность человека при построении жизни можно представить, как просматривание периодически

различных как более, так и менее отдаленных зон жизненной перспективы и постоянное решение в разных масштабах одной и той же задачи, с целью применения минимальных усилий для удовлетворения своих потребностей" [28, с.543].

В психологической литературе бытует много мнений о том, что же такое жизненный план личности? С.Л. Рубинштейн говорил, что жизненный план- это отражение будущего, настоящего, прошлого в жизни личности. [6, с.60].

Л. Сохань с П. Кирилловой придерживались мнения, что жизненный план является системой психологических установок личности, отражающих ее потребности решений, уровень духовного развития и нравственной зрелости, которые направлены на изменение субъекта, сохранение его финансового и социального положения в данных или предполагаемых событиях [31, с.240].

По мнению И.С. Кона: "жизненный план возникает, в результате обобщения целей, которые личность ставит перед собой, как следствие построения "пирамиды" ее мотивов, становления устойчивого ядра ее ценностных ориентаций"; и "когда предметом размышлений становится не только конечный результат, но сам путь, которым человек планирует следовать, способы его достижения и те объективные и субъективные ресурсы, которые ему для этого понадобятся. В отличие от мечты, которая может быть, как созерцательной, так и активной, жизненный план – это план деятельности" [17, с.187].

У П. Герстмана была своя определенная точка зрения, на жизненный план. По его мнению, он становился системой целей, к которым личность стремится в ходе своей деятельности, и способы достижения их. Ученый подчеркнул две категории целей: идеальные и конкретные жизненные цели. Типы формулирования жизненных планов, по его словам - использование исключительно верных целей в жизни; исключительно конкретных; с

преобладанием тех или других [10, с.78]. По словам А.Г. Шмелева жизненное планирование рассматривал как создание целей и выработку возможных путей достижения их, о понимании мотивов для реализации поставленных целей [4, с.98].

Данные взгляды планирования жизненной перспективы связывает постановка акцента на следующих компонентах планирования собственного жизненного пути. Во-первых, перспектива это - постановка целей, следствием которой является создание "пирамиды" ее мотивов и фиксация устойчивого ядра ценностных ориентаций. Во-вторых, перспектива – это поиск и выбор путей достижения целей, способов, которым человек планирует следовать, так же это объективные и субъективные ресурсы, которые ему понадобятся для этого. В-третьих, понимание ценности и смысла реализации замыслов личности.

Под планированием жизненной перспективы подразумевается составление плана, который позволит наметить будущие пути и цели их достижения. Составляющие выделенные А.Г. Шмелевым: мотивы, цели, средства, представляющие под собой близлежащий, срединный и далекий слои хронологически разнесенных объектов в движении временной перспективы. Средство - промежуточная цель, без которой не достичь поставленную цель. Цель - чего нужно добиться в данный момент. Мотив - стратегическая цель, для которой совершаются поставленные цели. Целевое планирование жизненной перспективы складывается из следующих составляющих: планирование средней, планирование ближней планирование дальней жизненных перспектив. Планирование дальней жизненной перспективы включает анализ мотивов и потребностей. [4, с.154].

Жизненное направление открывается, тогда, когда человек сам в нынешнем времени создал систему опор, концепцию достоверных жизненных отношений, которые обладают всевозрастающей ценностью. Жизненная

позиция и является связью этих отношений, которая определяет будущее личности. Достижение жизненных рубежей позволяет достичь жизненные цели и гарантировать будущее.

В формировании жизненной перспективы ведущую роль занимает усилия личности во всех проявлениях жизни, которая проявляется в виде потребности в деятельности и определяет направление, мотивы, цели и является побудителем в человеке его "дремлющих потенциалов". Большую роль занимает именно активность в моделировании себя и своей жизни. Компонентами активности являются: ответственность, инициатива и самостоятельность. Инициатива - свободная активность, реализующаяся в практической или интеллектуальной сферах. Без инициативный человек, не может быть активным. Человек с высоким уровнем инициативы подразумевает постоянную активность мысли, которая проявляется в целях и планах. Инициатива и активность взаимосвязаны. Инициатива является творческим началом в личности.

С целью понимания своей жизненной силы, человек должен принять ответственность за свои действия, чувствуя себя хозяином собственной жизни. Для этого основываясь на анализ потенциальных возможностей и адекватную самооценку - проектировать свою жизненную стратегию, получив четкую постановку и осознание смежных и отдаленных целей, обозначая которые личность может выстраивать перспективу своего пути жизни.

Проблема жизненного пути, соответственно и перспективы в жизни личности обстоит следующим образом: от неконтролируемого образа жизни человек может перейти к тому в котором он будет определять пути действия. Смысл данного определения в выборе условий направления жизни, в выборе правильной профессии, правильного образования, которые бы соответствовали особенностям его личности, его ценностям, желаниям и способностям, в создании подобранной перспективы жизни [20, с.45].

Одними психологами перспективы жизни рассматривались как отдаленности-близости, сложности-простоты, другими - из аналогии прошлого, будущего, настоящего, третьими - из их ценностного содержания. Классификация, которая говорила, что жизненные перспективы делятся на личностные, психологические и собственно жизненные, являлась единой.

Подход Т. Березиной, держаться на типологическом принципе, предполагающий, что не все типы личностей владеют прогрессивной интеллектуальной способностью предвидения будущего. Автор доказала гипотезу о существовании трех типов жизненных перспектив, иначе - трех типов личностей с демонстративным своеобразием их жизненных перспектив. [1, с.199].

1. Когнитивная перспектива уведомляла о том, что личность способна детально и сознательно строить жизненные планы и постигать свои перспективы и себя в будущем, структурировать его.

2. Личностно-мотивационная предполагает, что отсутствует когнитивный план или даже представления о будущем, в то время как мотивация успеха порождает устремление личности на будущее и несомненное заверение его реализации. Представляет собой решимость к препятствиям, среди прочего и к неопределенности, что противоречит и несовместимо собственно с когнитивным планом.

3. Жизненная перспектива создается благодаря предшествующей жизни, в то время как достигнутая личностная позиция жизни дает личности приоритеты, потенциал, которые гарантируют успешное будущее. Перспектива объясняется в "уровне", достигнутого к данному моменту, который может обеспечить успешность в будущем. Жизненная перспектива - реальный жизненный потенциал личности, заложенный уровнем ее развития, прошлым

опытом и личными способностями, что составляет настоящую движущую силу, и гарантирует успешность в грядущем.

Жизненная установка может препятствовать личности в осуществимости ее перемещения в будущее, даже при наличии мотивационной готовности и когнитивной перспективы, в обратном значении она открывает новый уровень возможностей, которые личности приходится воплощать и реализовывать в своих формах жизни. Под жизненной установкой и ее уровнем рассматривается приобретенная человеком образованность, уровень профессионализма и ряд других наиважнейших социальных позиций, его личностные достижения, социальное положение прежде всего богатство освоенных жизненных отношений, личностную зрелость. [1, с.235].

Разрешить вышеуказанное противоречие все-таки удалось: мотивировка достижения (мотивация как таковая) не является единственным фактором активности личности, инициатором ее пути в будущее, временная проекция личности может основываться как на мотивации, так и на других механизмах. В более поздний период эмпирическими методами Т. Н. Березина в очередной раз подтвердила правомерность этих трех типов жизненных перспектив [3, с.115].

Обобщая разбирание проблемы перспектив жизни, мы силах утверждать, что жизненная перспектива – это целый образ грядущего, находящийся во взаимосвязи ожидаемых и программируемых событий, именно от зависит социальная ценность личности и ее смысл жизни. Проблема перспектив жизни подразумевается в том, что от неуправляемого спуги жизни человек может перейти к обратному тому, который он будет определять сам.

Дальность и четкое осознание жизненных перспектив их надежность и т.п. определяются возрастным самоопределением в жизни, семейным, профессиональным, ее социально-психологической и социальной активностью и зрелостью, ее жизненной позицией. Перспективы жизни неразрывны с

планированием личностного времени. Личность может возводить ближние жизненные планы, средние и дальние. Вместе с этим достоинство исследования планирования личностного времени обусловлена и возможностью, которую оно подразумевает для изучения личности в ее стремлении к продвижению, саморазвитию, возможностью представить человека в будущем, близком или отдаленном, в восприятии своих возможностей, оно выявляет человека таким, каким бы он хотел являться в перспективе.

Изучение данной темы, играет важную роль в педагогической практике - увидеть человека не таковым, какой он есть сегодня, а увидеть то, что в нем не раскрыто. В психотерапевтической процедуре есть такое требование, сформулированное в гуманистической психологии - клиент должен чувствовать, что его поддерживают и принимают в его будущих возможностях, а не только в том, какой он есть сегодня, в данном случае он становится способным утвердить себя независимой личностью и стать архитектором своего будущего.

1.2. Психологические особенности студенческого возраста

В психологии нашей страны вопрос взрослости впервые был поставлен Н.Н. Рыбниковым в 1928 году, который дал название новому разделу возрастной психологии – акмеология, которая изучала взрослую личность. Психология зрелых возрастов, к которой относится и студенческий возраст, являющийся переходным от юности к зрелости, совсем недавно стала предметом науки психологии.

В ней юношеский возраст рассматривается в контексте завершения, свертывания процессов психического развития и характеризовался наиболее ответственным и критическим возрастом. Л.С. Выготский, не рассматривал

психологию юношеского возраста, он стал первооткрывателем в данном направлении, не включив его в детские возрасты, четко отделив детство от взрослости. По его словам: «Возрастной период 18-25 лет составляет скорее первое звено в цепи взрослых лет, чем заключительное звено в детском развитии...» [25].

Поэтому, в отличие от концепций, в которых юность оставалась в пределах детских возрастов, впервые ее назвал - Л.С. Выготский - «началом зрелой жизни». Его идею продолжили отечественные служители науки. Студенчество как особая социально – психологическая и возрастная разновидность отмечена в учениях начиная с 1960-х годов психологической школой под руководством Ананьева в Ленинграде. Ученый в своем исследовании психофизиологических функций взрослых людей зафиксировал - каким образом возрастная категория студенчества сходится с периодами развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от формирования к зрелости», она подразумевается, как запоздалая юность и начальная взрослость (18-25 лет). Акцентирование студенчества внедрях эпохи зрелости – взрослости было основано на социально-психологическом подходе [25].

Подразумевая студенчество как «определенную структуру общества, специфическое объединение людей, организованно соединенных институтом высшего образования», И.А. Зимняя выделяет свойства студенческого возраста, которые отличают его от других групп населения идеальной познавательной мотивацией, высоким образовательным уровнем, наивысшей социальной активностью и гармоничным сочетанием социальной и интеллектуальной зрелости. В плане обще - психический прогресс студенчества является периодом развития высших психических функций и напряженным вхождением в общество, развитие всех умственных способностей и личности в целом. Если

изучать студенчество и обращать внимание лишь на биологический возраст, то стоит его определить к периоду юности - переходной стадии перевоплощений человека от детства к взрослости. В зарубежной психологии этот период соединяют с процессом взросления. [22].

В большинстве своем именно период студенчества является решающим в жизни человека, потому что именно в это время личность подвергается колоссальным интерпретациям в эволюции как сознательной, целостной, зрелой личности в полноценного гражданина своего государства и члена общества. Благодаря этому актуализацию получает вопрос учета, наставниками высшей школы, актуальности студенческого возраста, с целью совершенствования протекания возникновения неделимой, согласованной личности, продуктивной деятельности и вникания ее в систему общественных взаимодействий и улучшения учебного процесса. [22].

Студенческий возраст, который длится от 17 до 23 лет, охватывает: юношеский период и частично захватывает взрослый этап в обновлении и становлении человека – его можно описать как самый подходящий для всех этапов развития – социального, биологического и психологического развития. Анализ и понимание учителями высшей школы уникальностей этого возраста дает шанс понять студента и изучить его возрастные и личностные особенности, для того чтобы принять их в работу при проведении обучения. [25].

Можно сказать, что в XI-XII вв., во времена появления в Европе первых высших учебных заведений и возникла такая группа общества как студенчество. В ней соединились люди, которые намеренно и прицельно получают профессиональные умения, грамотность и опыт, достигают необходимые профессиональные качества, готовятся к общественно-политическим, культурологическим, семейным функциям.

Период юности рассматривался как этап формирования человека и подготовкой к взрослой жизни, при этом в разные исторические времена ему отдавали видоизменчивый социальный статус. Проблема юности волновала ученых и философов издавна, несмотря на то что возрастные границы этого периода не были четкими и мысли о психологических и скрытых признаках юношеского возраста были наивны и не всегда поэтапны. В разрезе изучения юности, по словам П.П. Блонского, данный вопрос он классифицировал поздним достижением человечества.

Юность оценивалась как этап завершения полового, физического созревания и достижения социальной зрелости, связываясь с взрослением, несмотря на то что в отличные друг от друга временных обществах было отмечено различными возрастными границами. Представления о юности развивались вместе с историей. И.С. Кон отмечал, что «возрастные категории во многих, если не во всех языках сначала обозначали не столько хронологический, сколько социальный статус и общественное положение» [25].

Связь возрастных категорий и социального статуса имеет место быть и в наше время, когда ожидаемая степень прогресса индивида данного последовательного возраста определяет его характер деятельности, социальные роли. Возраст неизбежно претерпевает воздействия социальной системы. При этом сам индивид в процессе социализации усваивает, отказывается от старых и берет новые социальные роли.

К.А. Абульханова-Славская, указывала на социальную предопределенность зрелых возрастов, сказав, что разделение жизненного направления личности, первым образом в юности, расходится с возрастной и преобразуется в личностную. Психологическая сущность юности связана с эволюцией самосознания, вхождения во взрослую жизнь и ответу на вопросы профессионального самоопределения.

В ранней юности формируются профессиональные и познавательные интересы, потребность в труде, общественная активность и умение создавать жизненные планы, утверждается самостоятельность личности и выбор ее собственной дороги. Утром своей жизни человек стремится достичь успеха в выбранном деле, обретает профессиональное мастерство. В молодости останавливается профессиональная подготовка и студенческая пора [5].

А.В. Толстых отмечает, что в молодости человек крайне вынослив и выдерживает наибольшие психические и физические нагрузки, постигая их любыми, даже затруднительными способами интеллектуальной деятельности. Проще всего приобретаются необходимые в выбранной профессии умения, знания и навыки, легко развиваются требуемые специальные личностные и функциональные качества (инициативность, организаторские способности, находчивость, мужество, необходимые в ряде профессий, быстрота реакций, аккуратность, четкость и т.д.) [5].

Студента как личность и как человека определенного возраста можно охарактеризовать с трех сторон:

- 1) с психологической – в ней становятся целостными, состояниями и свойства личности и психологические процессы. Главное с этой грани - психические свойства (характер, направленность, способности, темперамент,), от которых зависит возникновение психических состояний, течение психических процессов, проявление психических новообразований;
- 2) с социальной, в которой воплощаются общественные качества, отношения, порождаемые принадлежностью студента к определенной национальности, социальной группе;
- 3) с биологической, включающей в себя тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, инстинкты, безусловные рефлексы, телосложение, физическую силу и т. д. Эта сторона в основном предопределена врожденными

задатками и наследственностью, в установленных пределах дифференцируется под гнетом жизненных условий.

Познание этих сторон раскрывает возможности и свойства студенческого возраста, раскрывая его личностные и возрастные особенности. Если рассмотреть студента как человека определенного возраста, ему будут характерны наименьшие величины латентного периода и реакций на простые, словесные и комбинированные сигналы, разностной и абсолютной чувствительности его анализаторов, наибольшая пластичность в образовании сложных психомоторных навыков и многих других.

Студенческий возраст характерен тем, что в этот период достигаются оптимумы развития физических и интеллектуальных сил. Часто «проявляются «ножницы» между их действительной реализацией и этими возможностями. Непрерывно возрастающие творческие возможности, развитие физических и интеллектуальных сил, сопровождающихся и расцветом внешней привлекательности, скрывают в себе иллюзии того что это возрастание сил будет продолжаться «вечно», что всего задуманного можно легко достичь, что лучшая жизнь еще впереди» [29].

Время учёбы в вузе тождественно с первым периодом зрелости или со вторым этапом юности, который отличается становлением личностных черт (работы Б.Г. Ананьева, И.С. Кона, В.Т. Лисовского, А.В. Дмитриева и др.). Приумножение сознательных мотивов поведения, является особенностью нравственного развития в этом возрасте. Заметно укрепляются такие качества, было недостаточно в старших классах, а именно инициатива и самостоятельность, умение владеть собой, решительность и целеустремленность, настойчивость. Растет интерес к таким моральным проблемам как - любовь, долг, образ жизни, верности и др.

Юность рассматривается как - период жизни человека, размещенный онтогенетический между отрочеством и взрослостью, другими словами звучит как - ранняя молодость. Именно в этот период человек воплощается как личность, когда юноша, пройдя сложный путь уподобления другим людям, усвоил от них способность к сопереживанию и социально значимые свойства личности, к самому себе и благородному отношению к людям и природе; способность к усвоению конвенциональных норм, ролей, норм поведения в обществе и др.

Центральными психическими процессами данного возрастного периода являются развитие самосознания и сознания. Именно у старшеклассников, в связи с метаморфозами в сознании, формируется целенаправленное регулирование его отношений к своей деятельности и к окружающей среде. Ведущей деятельностью в период ранней юности выступает учебно-профессиональная.

Уникальностью этого периода является развитие самопознания – установка по отношению к самому себе, включающая понятийный элемент - представление о своей индивидуальности, качествах и сущности, познавательный элемент - открытия своего «Я», и оценочно-волевой элемент - самоуважение, самооценка. Появление рефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над ощущениями и мыслями, собственными переживаниями объясняет резкий пересмотр сформированных ценностей и смысла жизни, и открывает возможности их дальнейшего развития и изменения.

При анализе мотивации встает одна из важнейших задач - установление не только превалирующего инициатора - мотива, но и учета всей конструкции мотивационной сферы человека. Рассматривая эту сферу А.К. Маркова подчеркнула иерархичность ее строения. По ее суждению, в нее входят: мотив учения, потребность в учении, смысл учения, эмоции, цель, интерес и

отношение. Необходимы условия для создания у студентов интереса к учебной деятельности и содержанию обучения – возможность проявить в учении инициативность и умственную самостоятельность. Активными методами обучения легче заинтересовать студентов. При выработке интереса к учению важным является создание проблемной ситуации, возможность столкнуть студентов с трудностью, которую они не смогут разрешить с помощью имеющегося у них запаса знаний; при столкновении с трудностью, студенты убеждаются в необходимости и важности приобретения новых знаний, или применения старых в новой ситуации. В данном возрасте интересна только работа, которая требует постоянного напряжения. Важнейшим условием пробуждения интереса к ней является преодоление трудностей в учебной деятельности.

Студенческий возраст - «золотая пора» в личной жизни человека – это время: приятного дружеского общения; «проседания» в свое «Я»; духовного взлета; сексуальной активности; время величественных сновидений и влюбленности; создания своего семейства и примерения новых ролей, таких как материнство и отцовство.

Поиски человека, с которым личность будет готова провести свою жизнь и необузданное влечение к лицам противоположного пола имеет главную роль в размышлениях и поступках студентов, что оказывает прямое влияние, на их взгляды на обучение и деятельность в обществе. Вместе с этим чрезмерная эмоциональная составляющая, которой следуют интимные связи, доставляет человеку счастье, она активизирует общий физический тонус, оказывая благотворное воздействие на учебно-профессиональные деятельности студентов. Оживляется творческий потенциал, стимулируется рабочий настрой, происходит вдохновение на положительные оценки в учебе. При вступлении в узы брака, наступает так называемый период «затишья», после которого, при

условии благоприятного развития внутрисемейных отношений, молодые люди принимают участие в делах общества. Нередко встречаются молодые семьи, в которых после появления детей происходит центрация на внутрисемейных отношениях, что оказывает влияние на взаимодействие их социумом, происходит отлучка от жизни группы [35].

Однозначно, процветание студента в среде обитания положительно воздействует на интерпретации в его личности. Неимение несогласованности суждений со стороны референтной группы и самооценкой является необходимым условием.

Б.Бараш выразил свою точку зрения о годах студенчества, сказав, что данному возрасту принадлежит особая кризисная насыщенность. Кризис возраста влечет за собой существенные и резко выраженные психологические сдвиги, изменения личности. Метаморфозы в это время имеют стремительный бурлящий характер.

Характеристики возрастного кризиса:

- 1) фрустрация, появляются чрезмерные драмы, какой-либо не нашедшей осуществления потребности;
- 2) эскалация конфликтов - «студент - студент», «студент - преподаватель»;
- 3) появляется ценностно-смысловая неопределенность и не структурированность личности. Некоторые личности впервые узнают о возможности самоуправления и самовоспитания;
- 4) развивается инфантильность: личность проявляет себя как безответственный человек, прибегает к пьянству или сексуальному разврату, возможно даже употребление наркотиков.

Можно ли сказать, что - выпускника, сделавшего свой выбор, в отношении его желаемой профессии и ставшего студентом, исключаются из жизни проблемы и трудности самоопределения? Конечно - нет. Личности может чего – то не хватать, для реализации жизненного замысла - знаний и умений работать самостоятельно, или воли и самодисциплины, возможно коммуникативных навыков, т.д. Одной из причин этого является - недостаток школьного образования. В годы студенчества возникает нормативный кризис, который исчезает в период адаптации к обучению в высшем учебном заведении. Когда кризис затягивается, некая часть препятствий переносятся из сегодняшнего дня и не находят решения, потому что не проявилась потребность решения ситуации. Так же к обязанности заниматься учебной деятельностью возникают отрицательные эмоции, появляется критическое отношение к преподавателям и возникают споры с товарищами.

Кризисные ситуации студенческого возраста:

1. Кризис квалификационного выбора.

Обусловлен тем, что итоговый выбор желаемой деятельности наступает после поступления в ВУЗ. Образование разногласия между нужды получения высшего образования и выбранной профессией отличного направления. Двойственность переживаний заключается в мысли – отчисления из ВУЗа, или продолжать обучение для поддержания социально-культурного статуса, что порождает психосоматические расстройства у студентов.

2. Кризис идентичности.

Неразделим с методом «Я». Идентичность - это надежный лик «Я», стабилизация и удерживание личностного единства, сходство и неделимость своих воспоминаний и «Я». Естество кризиса в происходящих коллизиях - ценностей, сформированных в школьные годы, с теми, проявляющиеся уже в ВУЗе, через отождествление себя с профессионально ролевой моделью. Э.

Эриксон - «юноша наполнен стремлением объединиться с другими, интегрировать себя в них, в тот же момент непреклонно отстаивает свою идентичность, оригинальность и неподражаемость, исключительность («как все, при этом я - личность»).

В каждом спаде стоит отметить и позитивные грани: только в период кризиса, фактор среды вносит явление «все или ничего»! Фактором среды для студента является вуз - фактор социализации. Кризисом будет обострение противоречий, которые являются движущей силой развития. Человек как бы отталкивается от неосознаваемой зависимости, что-то дает ему возможность лучше узнать себя – это в свою очередь, является условием и основой дальнейшего развития «Я».

У студентов должна проявляться своя точка зрения и позиции на непохожие жизненные столкновения, уникальный путь жизни. Понимание внутренних процессов и усиление рефлексии помогают преодолеть кризис идентичности.

Сущность личности студента и знание особенностей данного возраста позволяют понять и оказать ему психологическую помощь в поисках своего «Я» и своего жизненного пути. Главной социальной задачей юности является выбор правильной профессии. Общее образование дополняется специальным, профессиональным. Именно от выбора профессии и типа учебного заведения неизбежно дифференцируются жизненные пути юношей и девушек - со всеми вытекающими социально-психологическими последствиями. Увеличивается диапазон общественно-политических ролей и связанных с ними ответственности и интересов. Так же одной из основных задач студенческого возраста становится подготовка или создание семьи. [35].

Студенческие годы один из сложнейших этапов в жизни каждого человека, на котором окончательно формируется не только психическое и

физическое развитие человека, но и личность и вся его дальнейшая жизнь. На первый план для личности выходит желание быть понятым, и принятым, желание чтобы с ним считались с его мнением и эмоциями, наличие возможности проявить себя. Основное для личности на данном возрастном этапе ощущение собственной значимости, возможность продуктивно и качественно общаться с людьми.

1.3. Субъективное благополучие личности как психологический феномен

В последние десятилетия с развитием гуманистического и индивидуально-ориентированного подходов возрос интерес к изучению субъективного благополучия личности и качества жизни. В благополучии как научной категории существует ряд особенностей:

1. Субъективная и объективная стороны благополучия и представление о нем. Объективные критерии – социальные; показатели здоровья; степень удовлетворения потребностей; уровень благосостояния; психологические и другие возможности развития и т.д. Субъективные - индивидуальные оценки социальными группами и людьми принимаемые как собственного благополучия. [36].

2. Понятие «благополучие» связано с другими категориями - «успешность», «счастье», «уровень жизни», «благосостояние» и др., включено в более общие категории - «удовлетворенность жизнью», «качества жизни». В то же время — это понятие широкое и многогранное - материальное, психологическое, экзистенциальное, экономическое, духовное благополучие.

3. Категория благополучия, отражающая реальную жизнь людей, изменяется одновременно с развитием общества.

Этим объясняется важность: а) выделения ее структуры; б) определения способа измерения динамики представлений о благополучии и наблюдения за изменениями содержательного наполнения самого этого понятия. [36].

Одно из самых общих определений благополучия зафиксировал Е. Дайнер. По его словам, субъективное благополучие показывает оценку человеком своей жизни и включает в себя положительные эмоции, счастье, удовлетворенность жизнью и относительное отсутствие негативных настроений и эмоций. Он выделил различные уровни оценки жизни личности: уровень общей удовлетворенности жизнью; уровень эмоциональной удовлетворенности - частота и качество переживаемых человеком эмоциональных состояний; уровень удовлетворенности отдельными сферами жизнедеятельности - учебой, браком, работой. Е. Дайнером были выявлены эмоциональная и когнитивная составляющие, задана двухкомпонентная структура благополучия. Несмотря на взаимосвязь между ними, они являются независимыми составляющими благополучия и не имеют прямой зависимости в субъективных переживаниях.

Проблема благополучия, проявляется в составе проблематики благосостояния, качества жизни, она часто встречается в зарубежных исследованиях. Не малое внимание уделяется и субъективным составляющим этого феномена: ощущению благополучия, индивидуальному переживанию. Исследования благополучия в работах отечественных психологов большее ориентированы на описание и выделение объективных критериев качества жизни. Благополучие рассматривается как особый индикатор состояния общества, который помогает представить развитие общества и то как члены данного общества относятся к реальности, в которой существуют. [14].

Субъективное благополучие мельком встречается в исследованиях качества жизни и удовлетворенности жизнью. Это связано с тем, что в отечественной науке качество жизни признавалось лишь социологической

категорией, а определение качества жизни было связано с разработкой системы элементов этой категории и ее социальных индикаторов.

Психологические исследования наших дней также ориентируются на операционализацию и изучение психологических факторов качества жизни, разработку системы показателей, определение роли и структуры таких факторов и выделение эталонов качества жизни. Упомянутые показатели необходимы для оценки и определения отдельных социальных групп или качества жизни. Важным, при понимании сущностных показателей качества жизни личности, психологическим фактором являются - личностные характеристики человека: позитивные отношения с другими; личностный рост; принятие себя; автономность; компетентность; цели в жизни[25].

«Субъективное благополучие» - термин, который часто используется в зарубежной психологической литературе, появился в отечественной психологии не так давно. В нашей стране проблема субъективного благополучия изучена мало. Оценка человеком своей жизни, его эмоциональное отношение к ней стали темой многих философских, психологических и социологических исследований. Субъективное благополучие повторяет подход человека к своей персоне, бытию и происшествиям, значимость которых для индивида с точки зрения зафиксированных нормативных представлений о внешней и внутренней среде, с чувством радости. Родственными являются понятия «удовлетворенность жизнью», «оптимизм», «счастье». Они передают атрибуты изучаемого явления [8].

В исследованиях колоссальное влияние оказывает не феномен как, его проявление, а «индикаторам» в массовом срезе. Ультра необходимо вникнуть именно в суть психологической картины явления.

В отношении индивидуального успеха существуют две позиции, выражающие свое мнение о личности: 1. Проблема внешней структуры , как

условия укрепления показателя благосостояния; 2. Препятствие самосознания - размышления о себе. К этим позициям необходим суммированный подход, которого можно достичь объединением задачи субъективного благополучия. Помощником будет детерминантный комплекс, который объединил в себе проблемы субъективного благополучия благодаря изучению детерминантного комплекса, который включает в себя объединения разного рода, уровня и обобщенности [8].

В. Соколовой которая основала свой подход на анализе определений субъективного благополучия отметила 3 категории сего явления:

- 1) удовлетворенность существованием. Она объединена с нормами респондентов в соответствии с внутренними нормами «хорошей жизни»
- 2) обыденное понимание счастья как преобладания совершенных эмоций над негативными;
- 3) внешние критерии «нормативности». Отождествление с системой ценностей принятыми в культуре [16].

Субъективное благополучие может быть: психологическим, социальным, физическим. Что не отрицает направления деятельности психологов во внутренней структуре личности, подразумевающую целостность трех «Я». Следуя структуре личностей У. Джеймса отмечаются следующие классы элементов: духовное «Я», физическое «Я», социальное «Я».

Духовное «Я» - соединение разрозненных состояний сознания, конкретно взятых духовных свойств и способностей. Физическое «Я» несет телесное основание и все материальное, чем обладает индивид, даже его семейство. В социальное «Я» включена тяга личности к обществу. Лишение части физического «Я» тянет за собой утерю «части личности». Данный взгляд делает четкое разграничение «социально-материальных носителей личности» и того что позволяет ее изучение с позиции «реального» существа.

При более детальном разборе данной позиции всплывает недостаток «распыление» индивида на огромное количество объектов, которые не имеют никакого отношения к ней. В отечественной психологии в данную модель были внесены изменения, после которых она получила развитие в работах В.В. Козлова. При этом главное осталось неизменным. Неразрывность «уровня личности за счет эксклюзивной мозаики «Я» - отождествлением», и разнообразными субстанциями человеческого «Я».

Неделимыми друг от друга являются различные ипостаси «Я» и в изучении субъективного благополучия, поскольку в единстве обеспечивается целостность и устойчивость, также это единство становится фактором субъективного благополучия [25].

В личностном благополучии истолковываются ясные конфигурации поведения, позволяющие делать прекраснее уровень жизни. Благодаря этому завоевывается высокий уровень самоактуализации.

Непосредственное благополучие личности является равновесным социально - психологическим образованием, в котором включены самооценка и самоанализ собственной жизни индивид, в котором присутствует активное начинание. Он объединяет структуры психического явления – когнитивная, эмоциональная, поведенческая и обрисовывается позитивностью, предвзятостью и масштабностью распознавания (Е. Дайнер).

В научных деяниях социологов, психологов, философов изучались разные грани субъективного благополучия. Объединила их центрация взоров исследователей на ценностях и нуждах, на том что личность их осознает и структурирует пути достижения результата. Такое поведение может порождать такие прекрасные эмоции как – счастье, удовлетворенность. Для глубокого анализа индивидуального благополучия, акцент внимания смещается на соединение актуализируемых потребностей и субъективных возможностей

особи по их реализации. Поэтому, можно предположить - при высоких потребностях и низком уровне оцениваемой самостоятельно возможности удовлетворения потребности, наступает субъективное неблагополучие; обратное соотношение, ведет к благополучию. Сфера потребности и сфера самосознания тесно связаны между собой, следовательно, порождается сплочение актуализации потребностей с пониманием способов их реализации. [8].

В этой связи наивысшее пьедестальное место занимает потребность - от ее актуализации зависит мощь мотивации. Нейрофизиолог П. Симонов, разработал триадную структуру потребностей индивида:

- 1) Социальные потребности. Нацеленность быть единым целым с социальной группой и занимать в ней уникальное место, являться в ней конструктом их уважения и любви; быть наделенным привязанностью и вниманием окружающих,
 - 2) Идеальные потребности познания окружающего мира и своего места в нем. Осознание смысла своего существования путем анализа существующих культурных ценностей, и путем создания нововведений, отсутствующих у предшествующих поколений;
 - 3) витальные или биологические потребности;
- [30].

Структура потребностей П.В. Симонова совпадает с концепцией А. Маслоу, в которой представлено иерархическое строение сферы потребностей. Основ составляющими в ней являются биогенные потребности, за ними идут психофизиологические, социальные, высшие и самую верхнюю позицию в ней занимают - «мета-потребности». [30].

С целью глубокого погружения в понятие – субъективное благополучие, вспомним слова А.Маслоу, который вычленил «переходность» от потребности к

потребности как результат реализации первой. Он отметил: «базовым итогом достижения любой потребности нужно принимать ее исчезновение и подмену ее другой, особо актуальной потребностью.» [31]. Т.К. индивидуальное благополучие отождествляется не с единичным бихевиористическим актом, а с разрозненной оценкой «бытия», невозможно утверждать, что субъективного благополучия может и не быть. Осознавая субъективное благополучие как удовлетворенность субъективно-важных области занятости поступков, желаний, базовым является осознание того что высшей ее формой является - само актуализация [31].

Неудовлетворенность желаний ни коим разом не указывает на ожидаемое снижение индекса индивидуального благополучия. В подавляющем ряде случаев это создает предпосылку для увеличения активности личности. Рефлексия собственных возможностей, притязаний и ситуации, а также задействование механизмов само отношения, самосознания влекут за собой изменение индекса субъективного благополучия.

У лиц с разной самооценкой, притязаниями и их соотношением различается и уровень субъективного благополучия. Чем выше уровень притязаний и меньше возможностей их реализации, тем ниже индекс субъективного благополучия; наоборот, чем больше возможностей для их реализации, тем выше благополучие. Явление субъективного благополучия, скованно с желаниями и их преддверием их в жизнь. [8].

Разрабатывая систему самосознания ученые акцентируются на информационное обеспечение благополучия. И.С. Кон говоря о рефлексивном «Я», отмечает что в большей мере цепко фиксируются те мнения о себе, которые способствуют поддержанию стойкости образа «Я».

В настоящем существовании взрослой особи знания о себе соединяются, при этом социальная лестница дает шанс человеку перестраивать свои деяния.

Опираясь на то, что психологическое, социальное и физическое в субъективном восприятии объединяются в единое в целом, появляется определение - социально-психологической, личностного счастья.

Зависимость счастья субъекта от уровня образованности и благополучия субъекта уровнем разумности объекта, его осведомленности выдвигается на первый план. Очень нужны прицельные изучения показанной связи с направленными исследований представленной связи с типологизацией, т.к. от показанного взаимодействия будет зависеть и количество действий субъекта. Самопознание вызывает в огромном числе происшествий и условия для анализа уровня счастья у объекта. С обратной грани, они показывают, что может выглядеть фактором - благополучия.

Первоочередным указателем субъективной радости проявляется – единство субъективного счастья выступает - целостность соответственных уразумений и чувства, с помощью которых индивидуальность является полезной. Самостоятельность, может быть воплощена благодаря успешной реализации общественного.

Коллективная сущность личного счастья представляется как само социальное наличие мотивов. Преддверие в реальность ее периодически получает общественную оценку. Она существует в этой вселенной с придуманной или действительной, невыполненной и срочной, непрямой или косвенной. С реконструкцией норм в масштабе большого и малого социума, изменчива и сама мишень субъективного благополучия.

Субъективное благополучие, однозначно валидно от итогов социализации и от того, что выходит для субъекта самым необходимым, ответственным, на сколько он стремиться достичь чего – либо. Поэтому с разными видами ценностных направлений и мотивационной структуры фиксируем виды субъективного благополучия и его модусные комплексы.

Единство денежной наполненности соединенный с финансовой структурой индивида. Он имеет под собой частную ответственность материального обогащения и, степень ее полноты.

В модус личностного или смыслового самоопределения задействована структура выявления внутренних смыслов, сценария существования, понятных в связи с условиями социализации. В модусе социального или отношенческого самоопределения, вписана сфера связи и отношений, подразделяемых «очень важными и вполне достаточными» для поддержания равновесия внутри индивида.

Модус личностного или характерологического счастья является внутренним переживанием личного характера и уникальностей индивидуума, со стороны воззрения правопреемства для общего круга действий личности.

В модус самоопределения и профессионального роста вписалось грамотность проф определения, и то насколько индивид доволен своим трудом и выбранной линией профессиональных действий. В модусе физического или соматического и психологического здоровья, подразумевается структура воззрений на важность личного здоровья и на деяния, которые удерживают здоровый образ жизни на должном уровне, который вызывает улучшение здоровья. Модусы субъективного благополучия оптимизируются в зависимости от существующей обстановки. Индивидуальное бедствие касательно какого-либо модуса одуса не останется незамеченным. Оно проявляет и как деятельность, и как подавленное эмоциональное состояние и т.д. Значимо, что недопустимость активизации индекса довольства в одном направлении, в большинстве своем меняется деятельность. И успехами в другой. Особь же при всем этом добивается максимальной удовлетворенности, которая воплощается в четкую структуру в следствии становления личности [23].

1.4. Факторы и критерии субъективного благополучия

На благополучия (или неблагополучия) в жизни человека влияют ее различные стороны, в ней связаны особенности отношения человека к окружающему миру и себе. Благополучие личности имеет составной характер.

Психологическое благополучие или душевный комфорт – это слаженность психических функций и процессов, ощущение целостности и внутреннего равновесия. Психологическое благополучие существует только при условии гармонии личности.

Гармония личности – это согласованность многих процессов ее самореализации и развития, соразмерность жизненных целей и возможностей. Понятие гармонии раскрывается в понятии стройности и согласованности. Под стройным подразумевается - имеющий правильное соотношение между своими частями. Гармония личности — это соизмеримость основных сторон существования личности: пространства, времени и энергии личности (потенциальной и реализуемой).

Под духовным благополучием подразумевается ощущение целостности с духовной культурой общества, понимание возможности приобщаться к богатствам духовной культуры; переживание и осознание смысла своей жизни; присутствие веры в успех собственного дела или дела партии, к которой принадлежит субъект; в Бога или в себя, в судьбу или счастливую удачу на своем жизненном пути; возможность свободно проявлять приверженность к своей вере и т. д.

Социальное благополучие - это удовлетворенность личности своим социальным статусом и состоянием общества, к которому данная личность принадлежит. Это удовлетворенность межличностными связями и статусом в микро социальном окружении, как таковое чувство общности и т.п.

Физическое (телесное) благополучие - хорошее физическое самочувствие, ощущение здоровья, комфорт в собственном теле, удовлетворяющий его физический тонус.

Под материальным благополучием подразумевают - довольство материальной стороной своего существования (питание, жилье, отдых...), материальным достатком, полнотой своей обеспеченности.

Перечисленные составляющие благополучия неизменно влияют друг на друга и тесно взаимосвязаны. Подразделение многих феноменов к той или иной составляющей благополучия в немалой степени условно. К примеру, чувство общности, переживание и понимание смысла жизни могут быть причислены к факторам, создающим душевный комфорт, а не только духовное или социальное благополучие.

В субъективном благополучии принято выделять два компонента: когнитивный или рефлексивный, который подразумевает - представление об отдельных сторонах своего бытия; и эмоциональный - доминирующий эмоциональный фон отношений к этим сторонам.

Субъективное благополучие или неблагополучие человека складывается из частных оценок различных сторон его жизни. Отдельные оценки соединяются в ощущение субъективного благополучия [12].

Детерминантами субъективного благополучия выступают своеобразно (порой, противоречиво) связанные инстанции личности – внутренние и внешние. Поэтому смысл жизненные ориентации, представления о себе в связи с объективными показателями жизнедеятельности и социального познания и составляют полноценный детерминантный комплекс субъективного благополучия.

Основываясь на теоретические разработки проблемы субъективного благополучия выделяем комплексы, составляющих конструкты в результате

взаимодействия инстанций и являющихся более главными в качестве жизни и его субъективной оценке:

- 1) Отношения с малым социумом, таким как семья, друзья, родственники, знакомые и т.д.;
- 2) Отношения с большим социумом - стабильность в стране: экономическая, политическая, социальная;
- 3) Внутри личностные процессы - система ценностных ориентаций, соотношение между социальными и внутренними ценностными ориентациями, само отношение, самооценка, баланс между притязаниями и самооценкой;
- 4) Комплекс свойств и состояний, таких как темперамент, свойства личности, эмоциональные состояния;
- 5) Интересы - познавательные, коммуникативные, материальные и др.);
- 6) Трудовые процессы, а именно – профессиональный интерес, профессия, профессиональная группа, профессиональное общение, доход;
- 7) Комплекс жизненных процессов – безопасность, экология, потребности, здоровье;
- 8) Комплекс социального опыта, такого как - способы преодоления фрустрации; комплекс паттернов поведения, социальная ориентация.

Отношение, формирующееся к различным сторонам жизни и субъективное восприятие этих инстанций, возлагает целостное представление о своем собственном благополучии (комфорт).

Анализ характеристик данных комплексов позволяет определить основные структурообразующие факторы, относящиеся к любому комплексу: содержательные, мотивационные, когнитивные, гигиенические, и конечно же эмоциональные.

К мотивационным факторам относятся достижения, рост, признание, качество жизнедеятельности.

Содержательные факторы - это содержание деятельности и жизни, отношения с другими.

К гигиеническим факторам относятся условия деятельности и жизни, экология (души, жизни).

Когнитивные факторы – это в первую очередь знания о себе, о мире, жизни и деятельности, их оценка и соотнесение.

К группе эмоциональных факторов относится - локус между валентностями отношения к миру, себе, деятельности и жизни, проекция внешней оценки.

Большинством из выделенных факторов можно определить субъективное благополучие личности и степень ее удовлетворенности. При этом удовлетворенность является внутренним фактором личности, который четко определяет познавательную активность, и отношение к себе как субъекту и личности, взаимоотношения с субъектами различных видов деятельности. Индицируя качество жизнедеятельности человека, она и является тем необходимым компонентом - регулятором, без которого невозможно существование субъекта и эффективность его социальных взаимоотношений.

С обратного угла, очевидно воздействие субъективного благополучия на те или иные сферы личности. Например, низкий и высокий уровни удовлетворенности могут быть основанием и благоприятствующего поведения –деятельности; и для личностного роста так и для различного рода издержек[8].

Критерии благополучия, однозначно предопределены историей существования человека. Следовательно, в ходе ранней социализации личность усваивает их в той степени и в той качественной глубине, на которые она вообще способна усваивать социальную информацию. При этом данные критерии изменяются в течение всей жизни, составляя своего рода инстанции личности, с которыми она постоянно “сверяется”.

Представления о личном благополучии, благополучии других, оценка благополучия, по словам Л.В. Куликова, имеют поддержку в объективных критериях благополучия. При этом критерии – субъективные и объективные – различаются, потому что в последних отражается отношение личности к жизни, к себе и миру.

Психологическое содержание данного понятия – субъективное благополучие многоаспектно и многогранно.

Оно представляет собой сложное интегральное социально – психологическое образование, включающее эмоциональный, конативный и когнитивный компоненты, которые формируются в процессе социально – психологической деятельности, в системе реальных отношений личности к объектам окружающей ее действительности.

В построении субъективного благополучия огромную роль играют внешние в отношении личности инстанции, среди которых более значительными являются те институты, которые обеспечивают социализацию ребенка, подростка, взрослого на всех уровнях жизни. Они создают не только установочные комплексы в соотношении с нормами, но и личностные конструкты, которые можно квалифицировать как комплекс «самоэффективности» и успешности.

Выводы по главе 1

Анализ литературы по проблеме нашего исследования показал, что под понятием жизненной перспективы понимают целую картину будущего в сложной и противоречивой связи программируемых и ожидаемых событий, с которыми человека связывает социальная ценность и личный индивидуальный смысл жизни.

Как таковой термин - «субъективное благополучие», который широко используется в зарубежной психологической литературе, в отечественной психологии появился совсем недавно. Само субъективное благополучие – это понятие, которое выражает отношение человека к своей личности, к своей жизни и процессам, которые имеют важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внутренней и внешней среде и подразумевающее ощущение удовлетворенности.

Юность является решающим этапом становления мировоззрения, так как в этот период созревают его когнитивные и эмоционально-личностные предпосылки. Важнейшими процессами переходного возраста считается расширение жизненного мира личности, построение жизненной перспективы.

Глава 2. Эмпирическое исследование проблемы жизненной перспективы как фактора субъективного благополучия студентов

2.1. Организация и методы исследования

Исследование жизненной перспективы как фактора субъективного благополучия студентов, проходило на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Алтайского государственного гуманитарно-педагогического университета имени В.М. Шукшина». В исследовании принимали участие студенты ППФ и ФТпППО.

Количество испытуемых составило 22 студента, студенты в возрасте 18-23 лет.

Исследование проходило в несколько этапов.

1 этап – подготовительный. На этом этапе был осуществлен анализ литературы, сформирован пакет психодиагностических методик.

2 этап – диагностический. На этом этапе проведено исследование с помощью опросника временной перспективы Зимбардо (ZTPI), адаптированного А. Сырцовой и О. В. Митиной, морфологический тест жизненных ценностей (В.Ф. Сопов Л.В. Карпушина), тест шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой.

3 этап – анализ и интерпретация полученных данных.

Охарактеризуем методики, использованные в исследовании.

Целью нашей работы было исследование жизненных перспектив как фактора субъективного благополучия студентов.

При изучении литературы мы выяснили, что жизненные перспективы особенно актуальны в юношеском возрасте, на который и приходится студенчество.

Охарактеризуем методики, использованные в исследовании.

1. Опросник временной перспективы Зимбардо (ZTPI), реконструированный А. Сырцовой и О. Митиной

Взаимодействие со временем – это основная и непоколебимая характеристика внутреннего и объективного человеческого опыта. Именно психологическое время личности является связующим звеном всех факторов настоящего, оно проходит через внутренние и внешние среды человеческого бытия. Методология исследований этого вопроса не совершенна. Причины... 1. Большинство исследователей заканчивают работу рассмотрением всего одного из времён (прошлого, будущего или настоящего), при этом опросников, которые изучают ориентацию на будущее неимоверное количество, рассматривающих ориентацию на прошлое – почти нет . 2. инструменты, которые применяют для оценки данной категории, совсем не валидны.

Опросники, анализирующие возможные события , изучают именно уровень поглощённости личности вероятными событиями в будущем, есть случаи разногласия направленности ориентации на будущее на прошлое и настоящее. Некоторые ученые, измеряли длительность временного промежутка, на которую сводится образ – результата , к примеру количество лет или месяцев, которые охватываются в личностном сознании, а также связанный с этим - мотивационно - аффективный вид . При изучении структуры: воззрений о предстоящем ; эмоциональной реакции мечты индивида о будущем ; уровень структурирования возможных событий, пессимизм или оптимизм их страхи и т.д. Есть тесты анализирующие - «принятие во внимание будущих событий», которые измеряют уровень принятия во внимание древних последствий принятого пути субъекта.

Опросник временной перспективы Зимбардо был разработан им в соавторстве с Гонзалесом в 1997 году. Авторы вычленили 7 временных факторов, которые позднее урезали в 5.

Созданная пятифакторная структура является постоянной и валидной, что подтверждается следующими мыслями

Опросник в своей структуре имеет 56 разделов. Ответы размещаются по 5-балльной шкале Ликкерта. Из него можно вырезать 5 показателей:

1. Фактор принятия неприятной картины прошлой жизни, выражается степень отрицания прошлого, которое может вызывать отвращение, чувство боли и разочарования.
2. Принятие приятного опыта прошлых лет, выражается уровень принятия прошедшего, который представляет прошлый опыт как подталкивающий к развитию, которое привело к сегодняшнему состоянию.
3. Принятие гедонистического настоящего, в нем настоящее предстает разорванным с будущим и прошлым, его первоочередная цель – это услады.
4. Принятия фаталистического настоящего. Сегодня визуализируется самостоятельным и непоколебимым от воли личности, предопределённым, а субъект под власть обстоятельств.
5. Степень ориентации на будущее. Наличие у перспектив на предстоящее.

Текст опросника представлен в приложении 1.

По итогу адаптации опросника для русскоязычной аудитории установили, что более согласованными предстают шкалы «гедонистическое настоящее» и

«негативное прошлое». Существуют суждения, которые в итоге соотнеслись более чем с одним фактором, некоторые переместили из одного фактора в другой.

А) «негативное прошлое» едины с депрессией, импульсивностью, разочарованием, заниженной самооценкой, раздражительностью, упадком сил, потерю жизненного тонуса, тревогой, агрессивностью, угнетением; отрицательно совпадает с факторами «поиск новых ощущений» и «добросовестность». Важна корреляция его с фактором «фаталистическое настоящее».

Б) Фактор «гедонистическое настоящее» - коррелирует фактором - «позитивное настоящее», с поиском неизведанных чувств и неординарностью; отрицательную окраску несет связь с фактором «будущее» и добросовестностью.

В) Фактор «будущее» благоприятно работает с положительной самооценкой и прилежностью; отрицательно - с тревогой, неадекватностью, депрессией и импульсивностью.

Г) Фактор «позитивное прошлое» отлично сошлось с эмпатией; отрицательно - с физической агрессией. К оставшимся факторам связи не установлено.

Д) Фактор «фаталистическое настоящее» сцеплен с угнетенной самооценкой, подозрительностью и обидой, импульсивностью, депрессией; не коррелирует с добросовестностью.

2. Морфологический тест жизненных ценностей (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина).

Морфологический тест жизненных ценностей, авторы которого - В. Сопов и Л. Карпушина. Методика стала выходцем использования и модернизации методики И. Г. Сенина. Прозвана - "Морфологический тест жизненных

ценностей" (МТЖЦ), исходя из задач и целей исследования – выявление мотивационно-ценностной структуры личности.

Основой исследовательской структуры МТЖЦ проявились терминальные ценности. "Ценность" рассматривается как взор субъекта к жизненному факту, явлению, субъекту и объекту, признание его как особо ценного, с существующими жизненными ценностями. Этой методикой мы определим мотивационно-ценностную структуру личности, с целью лучшего понимания важности различных жизненных сфер деятельности.

Выявление первопричин поступков и действий, деятельности человека - процедура, которая требует глубокого и детального изучения. Важнейшим направлением выявлением данных причин, является исследование жизненных ценностей. В шлее изучений [1; 5-8] доказано, что эффективность деятельности человека и сила мотива напрямую зависят от того, насколько четко человек видит свою цель и смысл деятельности. Ценности - это «специфическая форма смысловых образований в личностных структурах» [4, с. 99], благодаря этому они имеют полноценное отношение к осмысленной мотивации деятельности.

Данный вариант опросника жизненных ценностей должен помочь практическому психологу при консультировании и в индивидуальной диагностике, и при исследовании разных групп (учебных и трудовых коллективов) по существующим проблемам мотивации, с целью понимания важности различных жизненных сфер деятельности. Данная методика получила развитие благодаря улучшению и практическому применению методики И. Г. Сенина [10].

Терминальные ценности стали основополагающим фактором МТЖЦ. Под термином «ценность» понимается отношение особи к течению своих дней, явлению, субъекту и объекту, и признание его жизненно важным.

Жизненные ценности включают в себя:

1. Развитие себя. Другими словами - познание собственных индивидуальных особенностей, постоянное развитие личностных характеристик и своих способностей.
2. Духовное удовлетворение. Руководство морально-нравственными принципами, духовные потребности важнее материальных.
3. Креативность. Реализация личных творческих возможностей, стремление изменять окружающую ее действительность.
4. Активные социальные контакты. Установление благоприятных отношений в разных сферах социального взаимодействия, реализация собственной социальной роли и расширение личных межличностных связей.
5. Собственный престиж. Завоевание своего признания в обществе путем следования каким-либо социальным требованиям.
6. Высокое материальное положение. Обращение к факторам материального благополучия как основному смыслу существования.
7. Достижение. Решение и постановка определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.
8. Сохранение собственной индивидуальности. Преобладание собственных взглядов, мнений и убеждений над общепринятыми, отстаивается своя независимость и неповторимость.

В различных сферах жизни терминальные ценности реализуются разными способами. Социальная сфера подразумевает под собой жизненную сферу, в которой происходит деятельность человека. Для всех людей, значимость той или иной жизненной сферы является разной.

Жизненные сферы:

1. профессиональной жизни
2. образования

3. Семейной жизни
4. общественной активности
5. увлечений
6. физической активности

Применение сферы физической активности объясняется присутствием у каждого человека базовой потребности в движении [11, с. 108]. Ученый А.Ц. Пуни [6, с. 285] отметил разновидности этой потребности: потребность в движении; п в выполнении обязанностей; в спортивной деятельности. Важно отметить, что жизненная сфера – физическая активность, рознится у разных индивидов.

Опросник изучает индивидуальные системы ценностей человека, для того чтобы понимать смысл его поступков и действий. Уникальность человека вырабатывается относительно основных ценностей, которые были признаны обществом. При этом личностные ценности не всегда воспроизводят точную копию общественных ценностей.

Шкала достоверности степени желания у человека, и социального одобрения его поступков входит в конструкцию опросника. Шкала получила свою жизнь на основе работ таких ученых как - Дуглас П. Краун и Дэвида А. Маслоу [3, с. 366-367]. В первую очередь благодаря ей можно выделить степень зависимости человека от других людей. Во-вторую очередь выдает ли человек в качестве ответа одобряемые и желаемые всеми общественные ценности, или же он показывает собственную индивидуальную (а не эталонную) систему жизненных ценностей. Можно сделать вывод, что чем выше результат, тем больше поведение испытуемого (на вербальном уровне) совпадает с одобряемым образцом.

Включение таких шкал как – шкалы достоверности и физическая активность, воздействовало на структуру опросника в который вошло 112

вопросов (прилож. 2). Апробацию опросник прошел на выборке из 104 человек. Утверждения, факторный вес которых был ниже критического значения 0,256 при $p < 0,01$, скорректировали и апробировали вновь.

По итогу статистической проверки и апробации были рассчитаны главные психометрические показатели, которые позволили остановиться на предлагаемом варианте теста.

Инструкция была предъявлена в письменной и устной форме. Кроме правил выполнения важно, что инструкция напоминает о необходимости выражения личного мнения студентов по каким-либо утверждениям и вопросам. В инструкциях к методикам присутствовали мотивационные компоненты. Испытуемым дали понимание, какие возможности предоставляет ему участие в эксперименте, а именно - это информация о его отдельных качествах (мотивах, целях, ценностях) и жизненных перспективах. Выполнение заданий шло в ногу с желаниями испытуемых.

3. «Шкала субъективного благополучия» М.В. Соколовой.

Общее описание шкалы субъективного благополучия М.В. Соколовой (автор адаптации);

Данная шкала появилась в 1988 году, была создана французскими психологами Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche. Именно расширение в области психологии стресса и влияния его на здоровье индивида, стало поводом для ее создания. В составе шкалы 17 пунктов. Их содержание связано с эмоциональным состоянием, социальным поведением, некоторыми физическими проявлениями. В соответствии с содержанием, пункты делятся на шесть кластеров:

1. Чувствительность и напряженность (пункты 2,12,16), признаки, которые сопровождают психиатрическую симптоматику. Например, ей является рассеянность, депрессия, сонливость и тому подобное (пункты 4,9,14,17)

2. Изменения настроения (пункты 1,11)
3. Значимость социального окружения (пункты 3,6,8)
4. Самооценка здоровья (пункты 7,15)
5. Степень удовлетворенности повседневной деятельностью (пункты 5,10,13)

Испытуемому предлагалось оценить все утверждения в соответствии с семибалльной шкалой, где «1» - «полностью согласен»; «7» - «полностью не согласен». Промежуточные баллы имеют определенные значения. Существуют «прямые» пункты, при ответе испытуемого «1» ему присваивается 1 балл; при ответе «2» -2 балла и т.д. так же есть «обратные» пункты, при ответе испытуемого «1» ему присваивается 7 баллов, при ответе «2» - 6 баллов и т.д. итоговым баллом за весь тест, становится сумма баллов всех пунктов. Итоговый балл показывает глубину и наличие эмоционального дискомфорта личности, так же по ответам на некоторые пункты исследователь может увидеть зоны конфликта или особого напряжения.

Шкалу субъективного благополучия можно применить в различных сферах. Ее можно применять для обнаружения проблемных зон при психологическом консультировании; контроля общего состояния клиента в ходе лечения, оценки эмоционального благополучия в подборе и отборе кадров и в других различных ситуациях, в которых нужно оценить особенности психоэмоциональной сферы личности.

Данная методика может оценить качество эмоциональных переживаний субъекта в диапазоне от уверенности в себе, бодрости и оптимизма ощущения одиночества, подавленности и раздражительности. Шесть кластеров в разделении, дает возможность проводить качественный анализ ответов испытуемого наряду с количественным. Проведение методики и обработка её результатов данной шкалы не требует больших затрат по времени, что

позволяет её применять в различных ситуациях с исследовательскими и практическими целями. Основные её преимущества – скрининговый характер получаемой информации и её краткость, благодаря чему можно наметить направления дальнейшего исследования испытуемого.

2.2. Анализ и описание результатов исследования

Под временной перспективой понимают когнитивную способность предвидеть будущее, прогнозировать его, представлять себя в будущем. Для исследования временной перспективы у студентов была выбрана методика Ф. Зимбардо [24], результаты, полученные с помощью данной методики, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования временной перспективы студентов, полученные с помощью опросника временной перспективы Ф. Зимбардо

N=22, данные в %

Шкалы	Уровень	Высокий	Средний	Низкий
		4,56	36	1,26
Позитивное прошлое		46	38	16
Негативное прошлое		16	28	56

Гедоническое настоящее	48	28	24
Фаталистическое настоящее	34	46	20
Будущее	32	52	16

Из таблицы 1 видно, что по шкале «Позитивное прошлое» преобладает высокий уровень (46% от выборки). Это свидетельствует о том, что у студентов преобладает позитивное отношение, позволяющее им извлекать лучшее из самых трудных ситуаций. С точки зрения психологии, то, что люди думают о своем прошлом, влияет на их текущие мысли, чувства и поведение в большей степени, чем то, что действительно произошло в прошлом.

По шкале «Негативное прошлое» преобладает низкий уровень (56% от выборки). Это говорит о том, что большинство студентов легко могут изменить свое отношение и свои убеждения касательно негативного прошлого или негативных событий произошедших в прошлом.

По шкале «Гедонистическое настоящее» преобладает высокий уровень (48% от выборки). Это говорит о том, что большинство студентов организуют свою жизнь вокруг деятельности и отношений, доставляющих наслаждение, являющиеся для них волнующими и новыми, будоражащими, стимулирующими. Они в основном сосредоточены на непосредственном удовлетворении своих желаний, самоощущении и краткосрочных выигрышах. Они всегда избегают всего, что требует усилий или соблюдения правил. Им свойственно быть веселыми, "шаловливыми" и импульсивными.

По шкале «Фаталистическое настоящее» преобладает средний уровень (46% от выборки). Это говорит о том, что большинство студентов это связано со средней самооценкой, средней импульсивностью, депрессией, иногда обидой и подозрительностью.

По шкале «Будущее» преобладает средний уровень (52% от выборки), это положительно коррелируется с добросовестностью, положительной самооценкой; отрицательно - с импульсивностью, тревогой и депрессией.

Для исследования ценностного аспекта жизненной перспективы студентов был использован «Морфологический тест жизненных ценностей (В.Ф. Сопов Л.В. Карпушина)».

Данная методика стала результатом применения и методики И.Г. Сенина. Она получила название - "Морфологический тест жизненных ценностей" (МТЖЦ), исходя из задач и целей исследования - определения мотивационно-ценностной структуры личности. Терминальные ценности, стали главным диагностическим конструктом МТЖЦ.

Результаты изучения студентов по морфологическому тесту жизненных ценностей представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели студентов по морфологическому тесту жизненных ценностей

N=22, данные в %

Ценности		Баллы
Жизненные ценности	Развитие себя	38.5
	Духовное удовлетворение	41.2
	Креативность	35.6
	Активные социальные контакты	37.6
	Собственный престиж	32.6
	Высокое материальное положение	39
	Достижение	41
	Сохранение собственной индивидуальности	36.7
Жизненные	Сфера профессиональной жизни	59.1

сферы	Сфера образования	56.6
	Сфера семейной жизни	51
	Сфера общественной активности	49
	Сфера увлечений	48.8
	Сфера физической активности	37

Анализируя результаты, представленные в таблице 2, стоит отметить, что такая ценность как «Сфера профессиональной жизни» занимает главное место в иерархии жизненных сфер у студентов (59.1 балл). Данный факт может означать, что сфера профессиональной жизни является для студентов основанием для развития личного профессионального становления как специалиста в области - образования, и положительного отношения к предстоящей профессии.

Ценность «Сфера образования» (56.6 баллов) заняла второе место в ранге жизненных сфер, что говорит о том, что она является одной из более значимых для студентов.

Третье ранговое место в иерархии жизненных сфер принадлежит - интересу к семейной жизни (51 балл).

Четвертое место в данной иерархии занимает сфера «стремление к активным социальным контактам» (49 баллов).

Пятое место принадлежит сфера увлечений, для студентов психолого-педагогического факультета.

Шестое ранговое место у «сферы физической активности» (37 баллов).

В иерархии жизненных ценностей доминирующей стала ценность «духовное удовлетворение» (41.2 балла).

Второе место в иерархии жизненных ценностей - потребность в достижениях, а именно стремление к достижению значимых результатов в

любом виде деятельности. Она объясняется самим характером учебной деятельности студентов (41 балл).

Третье место у ценности «материальное благосостояние» (39 баллов).

Четвертое место - ценность «стремление к развитию себя» (38.5 балла).

Наименьшее количество баллов показали: ценность «активные социальные контакты» (37.6 балла); ценность «Сохранение собственной индивидуальности» (36.7 балла); ценность «Креативность» (35.6 балла).

Во время обучения в институте растет стремление студентов к завоеванию авторитета, поддержанию собственного престижа, признанию. Данная ценность оценена (32.6 балла), что является наименьшим количеством баллов и является менее значимой из всех обозначенных жизненных ценностей у исследуемых студентов.

Наиболее значимыми ценностями жизненной сферы у студентов являются: ценности сферы профессиональной жизни; сферы образования и сферы семейной жизни.

Для исследования субъективного благополучия, измерения уровня психоэмоционального самочувствия студентов, была использована методика «Шкала субъективного благополучия» М.В. Соколовой.

В результате исследования субъективного благополучия студентов были получены данные, которые представлены в рисунке 3.

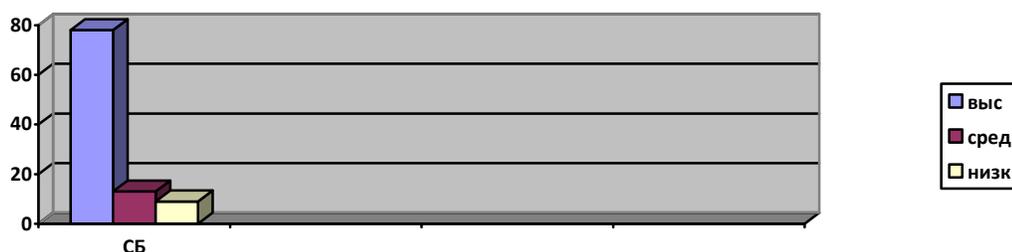


Рис. 3. Уровень субъективного благополучия студентов (N =22, данные в %)

Как видно из рисунка 3, что у большинства студентов выявлен высокий уровень эмоционального благополучия – это 78 %. Для них характерна высокая самооценка, оптимизм, общительность, уверенность в себе, устойчивость к стрессам. Оценки, имеющие отклонение в сторону субъективного благополучия (2-3 стена) говорят нам о высоком эмоциональном комфорте испытуемого: он не ощущает гнетущих эмоциональных проблем, уверен в себе, активен, адекватно управляет собственным поведением, успешно взаимодействует с окружающими.

У 13 % испытуемых выявлен умеренный уровень субъективного благополучия. Лица с такими оценками, характеризуются отсутствием серьезных проблем, при этом о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Оценки 4-6 стенов говорят о низком проявлении качества: лица с такими оценками описываются умеренным субъективным благополучием, у них отсутствуют серьезные проблемы, при этом уже нельзя говорить об эмоциональном комфорте.

У 9 % студентов выявлено субъективное неблагополучие. Для них характерна склонность к тревогам и депрессии, пессимистичность, замкнутость, слабая переносимость стрессовых ситуаций. Оценки таких людей являются отклоняющимися в сторону субъективного неблагополучия 7-8 стенов.

В результате проведенного исследования были обнаружены следующие особенности отношения ее участников к счастью: студенты которые имеют хорошее представление о том, что доставляет им счастье - рассматривают себя счастливыми в будущем и настоящем.

В ходе интерпретации полученных данных, выяснилось, что подавляющее большинство студентов в возрасте 18-23 лет имеют свое сформированное видение счастья, они часто испытывают это состояние и в целом считают себя счастливыми людьми.

Таким образом, большинство испытуемых студентов имеют высокий и средний уровень субъективного благополучия.

Сопоставление результатов, полученных в ходе исследования, позволило сделать вывод о том, что студенты с высоким и средним уровнем субъективного благополучия имеют средний или высокий уровень по шкале «позитивное прошлое», средний уровень по шкале «гедонистическое настоящее», низкий уровень по шкале «фаталистическое настоящее» и высокий или средний уровень по шкале «будущее».

В ходе обучения в институте увеличивается стремление студентов к завоеванию авторитета, поддержанию собственного престижа и признания. К сожалению, данная ценность не является особо важной из всех обозначенных жизненных ценностей у исследуемых студентов. Более значимыми ценностями для студентов являются такие ценности как «Сфера профессиональной жизни» и «Сфера образования». Субъективное благополучие студентов выражается в - мыслях о будущем; эмоциональной реакции на представления личности о их будущем; степень и детализации предполагаемых событий; пессимизме или оптимизме.

2.3 Рекомендации по оптимизации жизненной перспективы и субъективного благополучия в студенческом возрасте

Жизненная перспектива представляет собой целостную картину будущего в противоречивой, сложной взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, от которых, по мнению субъекта, зависит смысл жизни и его социальная ценность. Жизненная перспектива является одним из факторов субъективного благополучия.

Для того, чтобы помочь юношам и девушкам ощущать себя более

счастливыми были составлены рекомендации оптимизации жизненной перспективы:

1. Составьте письменно список своих целей.
2. Выпишите из этого списка на отдельный лист долгосрочные цели - на ближайшие годы от 1 до 5 лет. Прочитайте их еще раз и если все они действительно соответствуют Вашим представлениям о будущем, начинайте стремиться к ним.
3. Из Вашего списка долгосрочных целей выделите те, которые наиболее близки по времени и начинайте их дробить на краткосрочные цели. Что Вы должны сделать в наступающем году, в этом месяце или сегодня для достижения своих долгосрочных целей.
4. Составьте для себя план действий. Что Вам необходимо сделать в ближайшее время для достижения своих краткосрочных и долгосрочных целей. Поместите в своем календаре те действия, которые необходимо выполнить.
5. Относитесь к жизни с оптимизмом.
6. Уделяйте себе хотя бы 20 минут в день для того, чтобы вспомнить, что хорошего Вы за сегодня сделали.
7. Научитесь расслабляться, для этого Вы можете обратиться к специалисту, который покажет Вам специальные техники.
8. Избегайте бесцельных волнений по мелочам.
9. Научитесь жить настоящим.
10. В тоже время стремитесь к большой мечте; представляя себе будущее, нацеливайтесь на завоевание новых высот.

Вывод по второй главе

В ходе проведенного эмпирического исследования нами было выявлено, что большинство студентов организуют свою жизнь вокруг деятельности и отношений, доставляющих наслаждение, являющиеся для них волнующими и новыми, будоражащими, стимулирующими. Они в основном сосредоточены на непосредственном удовлетворении своих желаний, самоощущении и краткосрочных выигрышах. Они всегда избегают всего, что требует усилий или соблюдения правил. Им свойственно быть веселыми, "шаловливыми" и импульсивными.

По шкале «Будущее» преобладает средний уровень (52% от выборки), это положительно коррелируется с добросовестностью, положительной самооценкой; отрицательно - с импульсивностью, тревогой и депрессией.

Студенты в первую очередь стремятся к самосовершенствованию. Они считают, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и что в первую очередь, в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации. Студенты серьезно относятся к своим обязанностям, компетентны в делах, снисходительны к людям и их недостаткам, требовательны к себе.

Анализ результатов по методике «Субъективного благополучия» показал, что у большинства студентов высокий уровень эмоционального благополучия.

Сопоставление результатов, полученных в ходе исследования, позволило сделать вывод о том, что студенты с высоким и средним уровнем субъективного благополучия имеют средний или высокий уровень по шкале «позитивное прошлое», средний уровень по шкале «гедонистическое настоящее», низкий уровень по шкале «фаталистическое настоящее» и высокий или средний уровень по шкале «будущее».

Заключение

В настоящее время особую актуальность приобретают исследования того, что является основой для внутреннего баланса человека, что служит основанием для внутреннего равновесия личности. Не случайно, в последнее время проблема жизненной перспективы и субъективного благополучия всё чаще становится предметом научных исследований психологов.

Жизненные перспективы личности, их дальность, четкое осознание, надежность и т.д. определяются профессиональным, семейным и возрастным самоопределением в жизни, которое зависит от личности, ее социальной, социально - психологической активности и зрелости.

Следуя словам К. Левина: «жизненная, перспектива является своеобразной само проекцией человека в будущее и отражает всю систему его мотивов и в то же время как бы выходит за пределы наличной мотивационной иерархии [18, с.246], следуя сложившейся научной традиции понимания жизненной перспективы».

Субъективное благополучие - одна из ключевых проблем психологии личности. Это обусловлено тем, что от субъективного благополучия зависит качество жизни, успешность, способность быстро и эффективно приспосабливаться к различным ситуациям, возникающим в жизни человека.

Для исследования жизненной перспективы как фактора субъективного благополучия студентов были использованы следующие методики опросник временной перспективы Зимбардо (ZTPI), адаптированный А. Сырцовой и О. В. Митиной, морфологический тест жизненных ценностей (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина), тест «Шкала субъективного благополучия» М.В. Соколовой. Исследование проходило на базе Федерального государственного бюджетного

образовательного учреждения высшего образования «Алтайского государственного гуманитарно-педагогического университета имени В.М. Шукшина»

В результате проведенного исследования было выявлено, что большинство студентов организуют свою жизнь вокруг деятельности и отношений, доставляющих наслаждение, являющиеся для них волнующими и новыми, будоражащими, стимулирующими. Они в основном сосредоточены на непосредственном удовлетворении своих желаний, самоощущении и краткосрочных выигрышах. Они всегда избегают всего, что требует усилий или соблюдения правил. Им свойственно быть веселыми, "шаловливыми" и импульсивными.

По шкале «Фаталистическое настоящее» преобладает средний уровень (46% от выборки). Это говорит о том, что большинство студентов это связано со средней самооценкой, средней импульсивностью, депрессией, иногда обидой и подозрительностью.

По шкале «Будущее» преобладает средний уровень (52% от выборки), это положительно коррелируется с добросовестностью, положительной самооценкой; отрицательно - с импульсивностью, тревогой и депрессией.

Студенты стремятся к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека неограниченны. Первоочередным, по их мнению, является необходимость добиться в жизни наиболее полной их реализации. Они компетентны в своих делах и крайне серьезно относятся к своим обязанностям, очень снисходительны к людям и их недостаткам, при этом требовательны к себе.

Анализ результатов по методике «Субъективного благополучия» показал, что у большинства студентов высокий уровень эмоционального благополучия.

Подводя итог, можно сказать, что, задачи, поставленные в работе, успешно реализованы в ходе экспериментального исследования. Целью нашей работы было исследование жизненных перспектив как фактора субъективного благополучия студентов, что мы и доказали в ходе нашего исследования.

Сопоставление результатов, полученных в ходе исследования, позволило сделать вывод о том, что студенты с высоким и средним уровнем субъективного благополучия имеют средний или высокий уровень по шкале «позитивное прошлое», средний уровень по шкале «гедонистическое настоящее», низкий уровень по шкале «фаталистическое настоящее» и высокий или средний уровень по шкале «будущее».

Таким образом, можно заключить, что гипотеза подтверждена, задачи выполнены и цель достигнута.

Список литературы

1. *Абрамова, Г.С.* Возрастная психология [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2012. – 704с.
2. *Аргайл М.* Психология счастья [Текст] / М. Аргайл. – М.: Прогресс, 2002. – 332с.
3. *Абульханова-Славская, К.А.* Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
4. *Абульханова-Славская К.А.* Жизненные перспективы личности / Психология личности и образ жизни. Под ред. Шороховой Е.В. М., 1987. – 259 с.
5. *Божович, Л.И.* Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М., Воронеж: МОДЭК, 1995. - 352 с.
6. *Борисова, Е.М.* О роли профессиональной деятельности в развитии личности [Текст] /Е.М.Борисова // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л. И. Анцыферовой. - М.: Наука, 1980. - С. 159-177.
7. *Бассин, Ф.В.* К развитию проблемы значения и смысла [Текст]/ Ф.В. Бассин // Вопросы психологии. - 2000. - № 6. - с. 13-14.
8. *Бахарева, Н.К.* Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности [Текст]: автореф. дис. Канд. Психол. Наук / Н.К. Бахарева. - Хабаровск, 2004. - 19 с.
9. *Божович, Л.И.* Особенности самосознания у старших подростков [Текст]/ Л.И. Божович. // Вопросы психологии. - 2001. - №1. - С. 22.
10. *Братусь, Б.С.* К проблеме человека в психологии [Текст]/ Б.С. Братусь // Вопросы психологии. - 2000. - №5. - с. 9.

11. Будинайте, Г.Л., Корнилова Т.В. Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта // Вопросы психологии. - 1993. - № 3. - С. 99-105.
12. Волинская, Я.Б. Социальные ориентиры жизненных смыслов в юности [Текст]/ Я.Б. Волинская // Обсерватория культуры: журнал "Обозрение". - 2008. - №3. с. 20-27.
13. Выготский Л.С. Собр. Соч.: В 6 т. – М. Педагогика, 1982 – 1984.
14. Вайзер, Г.А. Смысл жизни и двойной кризис в жизни человека [Текст]/ Г.А. Вайзер // Психологический журнал. - 2005. №5. - с. 8.
15. Вагапова, А.В. Психологическое сопровождение профессионального становления личности студента в условиях вузовского образования [Текст] / А.В. Вагапова, Е.Е. Бочарова // Психология образования в XXI веке: теория и практика. – М., 2009. - С. 168-172
16. Гальперин, Б.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии [Текст] /Б.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, С.Н. Карпова. - М.: Педагогика, 1978. – 424с.
17. Гребенщикова, Т.А., Джидарьян И.А., Шапиро А.З. Счастье [Текст] / Т.А. Гребенщикова, И.А. Джидарьян, А.З. Шапиро. // Онлайн Энциклопедия "Кругосвет" [Электронный ресурс], - Режим доступа - http://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye_nauki/psihologiya_i_pedagogika/SCHASTE.html.
18. Динер, Э. Субъективное благополучие [Текст]: Три десятилетия прогресса / Э. Динер // Психологический вестник. - 2000. - с. 278.
19. Дубровина, И.В. Учебник для студентов средних учебных заведений / [Текст]: И.В. Дубровина, Е.В. Данилова, А.М. Прихожан. / Под ред. И.В. Даниловой. - М.; Академия, 2001.

20. *Драгунова, Г.В.* Подросток [Текст] / Г.В. Драгунова – М.: «Знание», 1976.
21. *Джидарьян, И.А.* Счастье и удовлетворенность жизнью в русском обществе // Русский менталитет: вопросы психологической теории и практики [Текст]/ Под ред. К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинского, М.И. Володиной. / И.А. Джидарьян – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. – 336 с.
22. *Ермолаева, М.В.* Основы возрастной психологии и акмеологии [Текст]: Учебное пособие / М.В. Осипова. – М.: Ось-89, 2003. – 416 с.
23. *Зацепин, В.И.* Счастье как проблема социальной психологии [Текст] / В.И. Зацепин. // – Львов, 1981. – 208с.
24. *Жуков, Ю.М.* Введение в практическую и социальную психологию [Текст] /Ю.М Жуков, Л.А Петровская, О.В Соловьёва. - М.: Смысл, 1996. - 373с.
25. *Ильин, Е.П.* Мотивация и мотивы. - СПб. Питер, 2000. - 512 с.
26. *Кулагина, И.Ю., Коллюцкий, В.Н.* Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст]. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 464 с.
27. *Кон, И. С.* Психология ранней юности [Текст]/ И.С. Кон. // – М.: Просвещение, 1989. – 255с.
28. *Крайг, Г.* Психология развития [Текст]/ Г. Крайг. // – СПб. Питер Ком, 2000. – 784с.
29. *Лисовский, В.Т.* Воспитание студентов вузов Российской Федерации: материалы концепции [Текст] / В.Т. Лисовский // Общая стратегия воспитания в образовательной системе России. - М.: ИЦПКПС, 2011. - С. 69 - 89.
30. *Маслоу, А.* Дальние пределы человеческой психики / Перев. С англ. А.М. Татлыбаевой. [Текст]/ А. Маслоу // – СПб. Евразия, 1999. – 432 с.

31. *Маслоу, А.* Новые рубежи человеческой природы [Текст]/ А. Маслоу // Пер. с англ. М.: Смысл, 1999. - 425 с.
32. *Мухина, В.* Возрастная психология. Феноменология развития [Текст]/ В. Мухина. // - М.: Академия, 2006. - 427 с.
33. *Мухина, В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов [Текст] / В.С. Мухина. - 9-е изд. стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 656 с.
34. *Ожегов, С.И.* Словарь русского языка [Текст] / С.И. Ожегов. // - М., 1989. – 590с
35. *Оленникова, М.В.* Возрастная психология [Текст]/ М.В. Оленникова. // - СПб. Питер, 2000.
36. *Соколова, М.В.* Шкала субъективного благополучия. Второе издание [Текст]/ М.В. Соколова. // - Ярославль 1996.
37. *Селигман, М.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст]/ М. Селигман. // Перев.с англ. - М.: Издательство "София", 2006. - с. 42, 56, 83-85, 106-107.
38. *Слободчиков, В.И.* Психология развития человека [Текст] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Высшая школа, 2013. – 400 с.
39. *Смирнов, С.А.* Педагогика [Текст] /С.А.Смирнов. - М.: Академия, 2000. - 329 с.
40. *Столин, В.В.* Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.
41. *Столяренко, Л.Д.* Основы психологии [Текст] /С.А.Смирнов, И.Б. Котова. - Ростов н/Д.: Феникс, 1995. -736с.
42. *Татаркевич, В.* О счастье и совершенстве человека [Текст] / В. Татаркевич // - М.: Прогресс, 1981. - с. 42, 69, 345-346.

43. *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис [Текст]/ Э. Эриксон // - М.: П4.
44. *Эммонс, Р.* Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности [Текст]/ Р. Эммонс. // - М.: Питер, 2004. - с 43-44.
45. *Фельдштейн, Д.И.* Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды [Текст] / Д.И. Фельдштейн. - 2-е изд. – М.: МПСИ; Флинта, 2004. – 672 с.
46. *Фельдштейн, Д.И.* Психология развития человека как личности. Избранные труды в 2-х томах. [Текст] / Д.И. Фельдштейн. - 2-е изд. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005. – 568 с.
47. *Франкл, В.* Человек в поисках смысла: [Сборник]: Пер. с англ. и нем. / общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.
48. *Эльконин, Д.Б.* Введение в психологию развития [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М.: Тривола, 1994. – 168 с.

ОПРОСНИК
«ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ» (М.В. СОКОЛОВА)

Инструкция: прочитайте приводимые высказывания. Ответьте на каждое утверждение, следующим образом : .

1. Совершенно согласен;
2. Согласен;
3. Согласен в большей или меньшей степени;
4. Не могу ответить;
5. Не согласен в большей или меньшей степени;
6. Не согласен;
7. Совершенно не согласен.

ТЕСТ:

- *На сколько я помню, в последнее время у меня было хорошее настроение.
- *Я думаю, что работа – давит на меня.
- *Я могу обратиться к кому – либо со своими проблемами.
- *Обычно я хорошо сплю.
- *Изо дня в день мне не приходится скучать.
- *Обычно я одинок.
- *Я совершенно здоров и чувствую себя бодрым.
- *Я удовлетворен, находясь рядом со своими близкими.
- *Часто, непонятно из-за чего меня терзает чувство тревоги.
- *Я тяжело просыпаюсь на работу утром.
- *Мое будущее видится мне счастливым.
- *Я бы не хотел просить людей, о чем- либо.
- *Я доволен тем, что я делаю ежедневно.
- *Я заметил свою эмоциональность на происходящие со мной события.
- *Я в прекрасной физической форме.
- *Мне хочется побыть одному.
- *По какой – то причине я стал рассеянным.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Подведение итогов совершается путем суммирования баллов, которые испытуемый проставит при ответе на вопросы предложенных высказываний:

1. Совершенно согласен – 1
2. Согласен – 2
3. Согласен в большей или меньшей степени – 3
4. Не могу ответить - 4
5. Не согласен в большей или меньшей степени - 5

6. Не согласен – 6

7. Совершенно не согласен – 7

Ключ : среднее значение $X_{cp} = 59,14$; стандартное отклонение $\sigma = 14,81$.

Интерперетация сырых данных в шкалу стенов, совершаем по следующей схеме:

Стен

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Первичный балл	<29	30–36	37–44	45–51	52–59	60–66	67–73	74–81	82–88	>89

**«Морфологический тест жизненных ценностей»
МТЖЦ**

ОПРОСНИК МТЖЦ

Оцените свои потребности и цели по 5 – балльной шкале, во время прочтения следующих фраз:

«Для меня сейчас (ваша оценка) ...»

При условии, что высказывание НЕ ИМЕЕТ для вас ЗНАЧЕНИЯ, зафиксируйте в таблице цифру «1».

При условии, что высказывание ИМЕЕТ НЕЗНАЧИТЕЛЬНУЮ РОЛЬ , зафиксируйте в таблице цифру «2».

При условии, что высказывание ИМЕЕТ СУЩЕСТВЕННУЮ РОЛЬ , зафиксируйте в таблице цифру «3»;

При условии, что высказывание ВАЖНО для вас, зафиксируйте в таблице цифру «4»;

При условии, что высказывание ОЧЕНЬ ВАЖНО в вашем понимании, зафиксируйте в таблице цифру «5».

1. Ежедневно повышать свои профессиональные умения.
2. Развиваться, и узнавать новые вещи в изучаемых явлениях.
3. Постоянное видоизменение своего дома.
4. Общение с людьми и участие в жизни социума.
5. Чтобы мои знакомые разделяли мои увлечения.
6. Достигать личных рекордов в спорте.
7. Чувство неприязни к людям.
8. Присутствие в жизни интересной работы, которая может захватить и увлечь.
9. Создавать новинки в области своих знаний.
10. Ощущение лидерства с родными в быту.
11. Идти в ногу со временем.
12. Завоевывать намеченные цели в своих интересах.
13. Физическое состояние, обеспечивала стабильно- высокий заработок.
14. Позлословить, над человеческими бедами.
15. Развиваться с целью «не зарывать свой талант в землю».
16. Ходить с семьей на концерты, театры, выставки , в публичные места...
17. Применять свои инструменты в жизни общества.
18. Быть членом какого-либо клуба.
19. Фиксация окружающими моих выдающихся физических – спортивных данных.
20. Не расстраиваться при встрече с точкой зрения отличной от моей.
21. Модернизировать и развивать свою профессиональную деятельность.
22. Комфортнее самочувствие в обществе, с учетом моей образованности.
23. Вести ценный в социуме семейный образ бытия.
24. Достигать поставленных целей, при занятии общественными делами.
25. Увлечение оказалось полезным и приносила материальный доход.

26. Физическая форма помогла мне быть независимым во всех направлениях.
27. Влияние семьи на недостатки моей личности.
28. Удовлетворение от активной жизненной позиции.
29. Создавать что-то новое в свободное время, то чего ранее не было.
30. Мои физические данные позволяли мне уверенно общаться в социуме.
31. Не колебаться при решении о помощи другим людям, когда им это необходимо.
32. Иметь дружеские связи с коллегами.
33. Развиваться, чтобы идти в ногу с людьми моего круга.
34. Чтобы мои дети были лидерами в своем развитии сверстников.
35. Материальное вознаграждение за мою общественную деятельность.
36. Помощь моего увлечения в моей индивидуальности.
37. Развитие личных организаторские способности, при занятиях общественной деятельностью.
38. Сосредоточение на своих увлечениях и полная отдача им.
39. Создание новых упражнений для физ. Разминки.
40. Создавать четкий план в далеких и долгих путешествиях.
41. Какое впечатление моя работа оказывает на людей.
42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень.
43. Высокая материальная обеспеченность у моей семьи.
44. Уверенно заявлять своё мнение в общественно-политических вопросах.
45. Знать свой уровень в сфере хобби.
46. Быть удовлетворенным значимой физической нагрузкой.
47. Внимание ко всем собеседникам.
48. Быстро достигать своих целей в рабочей деятельности.
49. Уровень развития способствовал укреплению моего материального положения.
50. Свободу и независимость от членов моей семьи
51. Неизменность моего характера при занятии физическими нагрузками.
52. Не считать, в случае людских неприятностей, что они этого достойны.
53. Возможность получения дополнительных материальных благ в проф. Деятельности (премии, путевки, выгодные командировки и тп)
54. Развиваться, чтобы не раствориться в обществе.
55. Бросать свое занятие, при неуверенности в своих силах.
56. Акцент моей индивидуальности, благодаря моей профессии.
57. Изучать нововведения и новые веяния в проф. Деятельности.
58. Развиваться и получать от этого удовлетворение.
59. Интересоваться новинками в обучении и воспитании детей в семье.
60. Взаимодействовать с опытными людьми в ежедневных действиях.
61. Быть уважаемым в обществе, благодаря своему увлечению.
62. Достигать целей в получении спортивных разрядов и званий.
63. Не бросать что-то делать, в случае не уверенности в собственных силах.
64. Быть удовлетворенным от процесса действия а не от полученных результатов работы.
65. Развиваться в профессии, чтобы оставить свой вклад в изучаемой дисциплине.
66. Чтобы для меня не имело значения, что лидер в семье - кто-то другой.
67. Чтобы мои общественно-политические мнения шли параллельно с мнением авторитетных для меня людей
68. Продумывание всех действий, при занятии любимым делом.

69. Достижение вознаграждения при занятии любимым делом.
70. Не говорить специально неприятные для людей вещи.
71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, с целью их постоянного развития.
72. Быть надежным супругом.
73. Постоянная смена жизненных течений в моем обществе.
74. Увлечаться чем-то и общаться с людьми, увлекающимися тем же.
75. Принимать участие в спортивных соревнованиях, чтобы все видели мое превосходство.
76. Не ощущать внутренней разрозненности, когда люди просят о помощи.
77. Чтобы стили моей деятельности в работе менялись.
78. Развиваться, чтобы принадлежать в кругу умных людей.
79. Супруга (супруг) из семьи высокого социального положения.
80. Достижение личных целей в общественной деятельности.
81. Создавать необходимые для жизни предметы, своим увлечением (одежду, мебель, технику и т.п.).
82. Чтобы физическая подготовка давала личной свободы.
83. Взаимопонимание в семье.
84. Быть полезным для общества.
85. Совершенствовать и развивать свое хобби.
86. Иметь друзей в сфере спортивных интересов.
87. Следить за своей одеждой и внешним видом.
88. Возможность общаться с коллегами в процессе проф. Деятельности.
89. Уровень моего развития совпадал с уровнем образования человека, мнение которого ценно для меня.
90. Четко планировать свою семейную жизнь.
91. Занимать непоколебимое материальное положение в обществе.
92. Совпадение и слияние моих взглядов на жизнь.
93. Заниматься общественной деятельностью, уметь убеждать людей в своей правоте.
94. Проведение большей части свободного времени при занятии своим хобби.
95. Проявление моей уникальности даже в проведении утренней зарядки.
96. Уметь и желать признавать свою неправоту.
97. Качество моей работы на уровне и выше других людей.
98. Уровень моего развития и образования способствовал достижению целей в развитии по карьерной лестнице.
99. Высокое материальное обеспечение супруга его работой.
100. Иметь личные политические взгляды.
101. Постоянное увеличение моего кругозора.
102. Получать моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте.
103. Не придумывать оправданий.
104. Создавать план действий перед началом работы.
105. Чтобы мое образование давало возможность получения дополнительных материальных благ (гонорары, льготы).
106. В семейной жизни учитывать только свое мнение, даже если оно не совпадает с мнением общества.
107. Читать много литературы, смотреть передачи и фильмы о спорте.
108. Не завидовать чужим успехам.

109. Иметь высокооплачиваемую работу.
110. Выбрать редкое направление развития, чтобы иметь возможность выразить свою индивидуальность.
111. Вести себя за столом дома так же, как в социуме.
112. Чтобы моя работа совпадала с моими жизненными принципами.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ

1. Интерпретация данных по шкалам жизненных ценностей

Развитие себя

- (+) Стремление человека получать объективную информацию об особенностях его характера, способностей, др. характеристиках своей личности Стремление к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и что в первую очередь в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации Серьезное отношение к своим обязанностям, компетентность в делах Снисходительность к людям и их недостаткам и требовательность к себе.
- (-) Тенденция к самодостаточности. Такие люди ставят, как правило, порог своим возможностям и считают, что его невозможно преодолеть Обидчивы при вынесении негативной оценки им, их характеристикам или личностным качествам, проявляют к оценке равнодушие

Духовное удовлетворение

- (+) Стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни. Такие люди считают, как правило, что самое важное в жизни - делать только то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение Идеалистичность во взглядах, приверженность к соблюдению этических норм в поведении и детальности.
- (-) Практикум. Поиск конкретной выгоды от взаимных отношений, результатов деятельности. Циничность, пренебрежение общественным мнением, общественными нормами

Креативность

- (+) Стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению раз личных изменений во все сферы своей жизни. Стремление избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди устают от размерного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое. Характерны изобретательность и увлеченность в самых обыденных ситуациях
- (-) Подавленность творческих наклонностей, стереотипность поведения и деятельности. Консерватизм, следование уже устоявшимся нормам и ценностям. Раздражает отсутствие привычного. Возможна ностальгия по прежним временам

Активные социальные контакты

- (+) Стремление человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто убеждены в том, что самое ценное в жизни - это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми часто дружелюбны, общительны, непринужденны в общении, эмпатичны, социально активны
- (-) Нерешительность в общении с незнакомыми людьми, отсутствие спонтанности в высказывании, недоверие другим людям, нежелание быть открытым

Собственный престиж

(+) Стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется, в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Нуждается в социальном одобрении своего поведения Самонадеян, категоричен в ситуации взаимодействия с людьми, зависимыми от него. Честолюбив.

(-) Человек не видит разницы в одобрении его поступков людьми с разными социальными статусами. Уступчив, избегает неудач, конфликтов Лишен притязаний на статус лидера.

Достижения

(+) Стремление человека к достижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное - добиться этих целей. Часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

(-) Безразличие к достижению. Зависимость от того, как складываются внешние ситуации Основное кредо «Поживем-увидим» Такие люди отличаются часто постановкой ближайших, конкретных целей. Иногда проявляют бессилие в стремлении достичь какую-либо дальнюю перспективную цель

Высокое материальное положение

(+) Стремление человека к возможно более высокому уровню своего материального благосостояния, убежденность в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки

(-) Равнодушие к материальному достатку. Игнорирование материального достатка как ценности, к которой надо стремиться. Иногда характеризуется тенденцией к маргинальности

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к независимости от других людей такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни - это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций часто не доверяют авторитетам возможно яркое проявление таких черт, как высокий уровень самооценки, конфликтность, девиация поведения

(-) Стремление к конформности, замкнутости, главное - не быть «белой вороной» Такие люди считают, что «выскочки» - люди невоспитанные, от которых можно ожидать непредсказуемых поступков. Такие люди не любят брать на себя ответственность

2. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни

(+) Высокая значимость для человека сферы его профессиональной деятельности они отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека

Сфера обучения и образования

(+) Стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора они считают, что главное в жизни - это учиться и получать новые знания

Сфера семейной жизни

(+) Высокая значимость для человека всего того, что связано с жизнью его семьи, отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни - это благополучие в семье

Сфера общественной жизни

(+) Высокая значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди вовлекаются в общественно-политическую жизнь, считая, что самое главное для человека - это его политические убеждения

Сфера увлечений

(+) Высокая значимость для человека его увлечений, хобби такие люди отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна

Сфера физической активности

(+) Отражает значимость физической активности и физической культуры как элемента общей культуры для человека. Такие люди считают, что физическая культура необходима для гармонизации жизни человека, что необходимо уметь чередовать интеллектуальную деятельность с физической, что красота и внешняя привлекательность связаны часто со здоровым образом жизни, с физкультурой и спортом

(-) По всем сферам говорит о незначимости или малой значимости данных сфер для отдельных людей. Это часто связано с возрастным периодом жизни и со степенью удовлетворенности тех или иных потребностей

3. Интерпретация данных по шкалам ценностей внутри жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни

Развитие себя

(+) Стремление к наиболее полной реализации своих способностей в сфере проф. жизни и к повышению своей квалификации. Заинтересованность в информации о своих проф. способностях и возможностях их развития. Требовательность к себе и своим проф. обязанностям

(-) Данный показатель характеризует личности, которые стремятся к ограничению своей активности. При достижении каких-либо значимых результатов сразу успокаиваются, предпочитают «почивать на лаврах». Часто обидчивы при негативной оценке их профессиональных способностей

Духовное удовлетворение

(+) Стремление иметь интересную, содержательную работу или профессию. Для таких людей характерно желание как можно глубже проникнуть в предмет труда, получение морального удовлетворения от самого процесса работы и в меньшей степени от результата работы.

(-) Стремление к прагматичности, поиску конкретной выгоды от профессиональной деятельности. Иногда такие люди бывают неприкрыто циничны, открыто говорят о своих меркантильных интересах в ситуации выполнения каких-либо операций и видов проф. деятельности

Креативность

(+) Стремление внести элемент творчества в сферу своей профессиональной деятельности. Человеку быстро становится скучно от привычных способов организации и методов работы. Для таких людей характерно постоянное желание вносить в работу различные изменения и усовершенствования. Как правило, это люди увлекающиеся и изобретательные

(-) Стремление к консервативности, стабильности, следованию должностным инструкциям. Всякие нововведения в области методов и организация деятельности таких людей, как правило, раздражают, вызывают нежелание работать.

Активные социальные контакты

(+) Стремление к коллегиальности в работе, к делегированию полномочий, установлению благоприятных взаимоотношений с коллегами по работе. Характерна значимость факторов социально-психологического климата коллектива, атмосфера доверия.

(-) Стремление к индивидуализации деятельности Отсутствие доверия во взаимоотношениях с членами трудового коллектива, стремление к поддержанию отношений в чисто корпоративных рамках. Такие люди не поддерживают своих коллег в ситуациях, когда это необходимо. Придерживаются мнения – каждый за себя.

Собственный престиж

(+) Стремление человека иметь работу или профессию социально одобряемую Человек, как правило, заинтересован во мнении других людей относительно своей работы и профессии и стремится добиться признания в обществе путем выбора наиболее социально одобряемой работы или профессии

(-) в силу различных обстоятельств выбирает себе такую работу и профессию, которую определяют человеку его желание и способности и другие внутренние характеристики, или внешняя неблагоприятная ситуация, «лишь бы что-нибудь»

Достижения

(+) Стремление достигать конкурентных и ощутимых результатов в своей проф. деятельности. часто для повышения самооценки. Для таких людей часто характерно тщательное планирование всей работы и получение удовлетворения не от процесса, а от результата деятельности

(-) в зависимости от других показателей (например, духовное удовлетворение, креативность или развитие себя) данная оценка характеризует человека, либо увлеченного процессом работы, не заботясь о собственных достижениях, либо человека с недостатками в волевой сфере

Высокое материальное положение

(+) Стремление иметь работу или профессию, гарантирующую высокую зарплату, другие виды материального благополучия. Склонность сменить работу, специальность, если она не приносит желаемого уровня материального благополучия

(-) Выбор профессии связан либо с идеалистической направленностью личности, с его креативностью, целеустремленностью, связанной с моральным удовлетворением от своей работы, либо с далеко идущими перспективами в будущем, связанными с собственным престижем или достижениями (высокие показатели по данным ценностям)

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление посредством своей проф. деятельности «выделяться из толпы» Такие люди стараются иметь работу или профессию, которая могла бы подчеркнуть индивидуальное своеобразие и неповторимость (например, выбрать необычную, редкую профессию)

(-) Стремление найти такую работу и специальность, чтобы она обеспечила надежность существования («лучше синица в руках») Такие люди считают, что профессия - признак стабильности, а работа - не главное место, где необходимо самоутвердиться и само выразиться.

Сфера обучения и образования

Развитие себя

(+) Стремление повышать уровень своего образования ради развития себя как личности и своих способностей. Такие люди характеризуются заинтересованностью в оценке себя как личности и своих знаний, умений, способностей Попытка к изменению к лучшему

(-) Стремление к получению определенного результата, свидетельствующего о достижении определенного уровня образования, или полное игнорирование образования как фактора, способствующего развитию себя

Духовное удовлетворение

(+) Стремление как можно больше узнать по изучаемой дисциплине, в результате -получить моральное удовлетворение Люди отличаются сильно развитой познавательной потребностью, стремлением повышать уровень своего образования

(-) Характеризуются низкой познавательной активностью в силу отсутствия познавательного мотива Стремление достичь конкретного, сугубо практического результата.

Креативность

(+) Стремление найти что-то новое в изучаемой дисциплине, внести свой вклад в определенную область знаний характеризует желание самому ответить на те вопросы, которые являются спорными, неизвестными в данной науке (участие в работе научных обществ. в научных экспериментах и т д)

(-) Стремление выучить основной материал по изучаемой дисциплине и отличиться в пределах заданных рамок. Такие люди часто демонстрируют стереотипность времени тех или иных проблем, негибкость, неспособность отойти от образца

Социальные контакты

(+) Стремление идентифицировать себя с определенной социальной группой Желание достигнуть определенного уровня образования, чтобы войти в тесные контакты с представителями данной социальной группы.

(-) Стремление к ограничению любых контактов, независимо от принадлежности к той или иной социальной группе.

Собственный престиж

(+) Стремление человека иметь такой уровень образования, который высоко ценится обществом такие люди заинтересованы в мнении других людей относительно своего образования или стремления достичь определенного уровня образования.

(-) Безразличие к целям обучения и образования такие люди стараются найти поддержку таких же как они утверждают в мнении, что важно не образование (точнее его уровень), а какие-либо другие характеристики личности, ее умения и навыки.

Достижения

(+) Стремление добиться как конкретного результата своего образовательного процесса (диплом, защита диссертации), так и других жизненных целей, достижение которых зависит от уровня образования Стремление все тщательно спланировать на каждом этапе, повысить свою самооценку.

(-) Стремление к самодостаточности в сфере обучения на каком-либо этапе жизненного пути, связанном с другими жизненными целями и высокой самооценкой.

Высокое материальное положение

(+) Стремление достичь такого уровня образования, который позволит иметь высокую зарплату и другие виды материальных благ Желание повышать уровень своего образования, выбирать учебное учреждение, если существующие положение дел не приносит желаемого материального благополучия.

(-) Стремление в сфере образования достичь другие цели, отличные от материальных. Чаще всего показатель связан с идеалистической направленностью личности и сложившейся внешней ситуаций (например, заставили учиться).

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление построить процесс образования, чтобы он максимально соответствовал всем особенностям личности Желание быть оригинальным, демонстрировать свои жизненные принципы Характерна экзальтированность в поведении.

(-) Стремление к конфликтности, «как все, так и я», главное - отличаться в срок и не быть отстающим учеником, студентом и т. п.

Сфера семейной жизни

Развитие себя

(+) Стремление изменять к лучшему различные особенности своего характера, своей личности в семейной жизни Заинтересованность в информации и оценке своих личных особенностей.

(-) Стремление к закреплению собственных позиций в семье Нежелание исправлять те личные свойства, которые доставляют беспокойство членам семьи

Духовное удовлетворение

(+) Стремление к глубокому взаимопониманию со всеми членами семьи, духовной близости с ними. В супружестве ценят настоящую любовь, считают ее главным условием семейного благополучия

(-) Стремление иметь семью, чтобы было все, как у всех, или не хуже, чем у других строят брак по расчету Брачный контракт - залог существования семьи

Креативность

(+) Стремление ко всякого рода изменениям в своей семейной жизни и внесению в нее чего-то нового такие люди стараются разнообразить и жизнь своей семьи (сменить обстановку в квартире, придумать вид семейного отдыха и т п)

(-) Стремление к сохранению консервативных традиций, норм и правил семейной жизни

Активные социальные контакты

(+) Стремление к определенной структуре взаимоотношений в семье, к тому, чтобы каждый член семьи, занимал какую-либо социальную позицию и выполнял строго определенные функции. Ценятся активные словесные методы воспитания детей и взаимодействия с целью взаимопонимания между членами семьи

(-) Стремление к индивидуальному в семье возможно чисто потребительское отношение с целью удовлетворить свои потребности В такой семье нет разграничения социальных ролей и функций

Собственный престиж

(+) Стремление строить так свою семейную жизнь, чтобы обеспечить признание со стороны окружающих Заинтересованность в мнении о различных аспектах своей семейной жизни

(-) Не нуждается в одобрении своих поступков в семейной сфере. Иногда незначимость показателя говорит о незначимости данной сферы

Достижения

(+) Стремление к тому, чтобы в семейной жизни добиваться каких-либо реальных результатов (как можно раньше научить детей писать) Заинтересованность в информации о семейной жизни других людей с целью сравнения весомости достижений своей семьи и других семей

(-) Стремление уступить активность в достижении результатов другим людям другим членам семьи и т.д. Безразличное отношение к результатам в своей семье, отсутствие интереса к опыту других семей

Высокое материальное положение

(+) Стремление к наиболее высокому уровню материального достатка своей семьи. Такие люди считают, что семейное благополучие заключается, прежде всего, в хорошей обеспеченности семьи

(-) Игнорирование материального достатка как ценности, к которой должны стремиться члены семьи Тенденции к поиску других основ, объединяющих семью

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление строить свою жизнь, ориентируясь лишь на собственные взгляды, желания убеждения Старания сохранить свою независимость даже от членов своей семьи (Иногда из-за негативного опыта своей генерализованной семьи)

(«) Стремление строить коллективистскую семью, основанную на взаимопонимании и взаимозависимости

Сфера общественной жизни

Развитие себя

(+) Стремление как можно полнее реализовать и развивать свои способности в сфере общественно-политической жизни Особая заинтересованность в информации о своих способностях и возможностях в данной сфере с целью их дальнейшего совершенствования Стремление к новому идеалу

(-) Стремление достичь каких-либо успехов в данной сфере путем минимизации затрат со своей стороны Требовательность уважения к себе такому, какой есть такие люди считают, что необходимо приспособливаться к обстоятельствам, а не тратить время на совершенствование

Духовное удовлетворение

(+) Стремление к моральному удовлетворению от процесса своей общественной деятельности

(-) Стремление к получению практической выгоды от результата своей общественно-политической деятельности, причем стараться достичь этого результата любыми путями

Креативность

(+) Стремление внести разнообразие в свою общественную деятельность. Такие люди быстро откликаются на любые изменения, происходящие в общественно-политической жизни Занимаясь общественной деятельностью они стараются изменить привычные методы ее проведения, вносить что-то новое

(-) Стремление к стабильности, неизменности позиций, чтобы не сломать в привычной жизни отлаженный механизм проведения общественно-политического мероприятия

Активные социальные контакты

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность через активную общественную жизнь Желание занять такое место в структуре общественной жизни, которое обеспечивало бы более тесный контакт с определенным кругом лиц и давало бы возможность взаимодействовать с ним в общественной жизни

(-) Незаинтересованность в широком круге социальных контактов в сфере общественно-политической жизни в силу различных обстоятельств, как личностных характеристик (замкнутость, конфликтность, подозрительность и недоверчивость к людям), так и внешне складывающейся социальной ситуации

Собственный престиж

- (+) Стремление придерживаться наиболее распространенных взглядов на общественно-политическую жизнь Активное участие в разговорах на общественно политические темы, высказывание, как правило, не собственного мнения, а мнений своих авторитетов
- (-) Стремление к деполитизации Игнорирование авторитетов в общественно-политической жизни Недоверие к объективности людей в общественно-политических вопросах

Достижения

- (+) Стремление добиваться прежде всего реальных и конкретных результатов в своей общественно-политической жизни, зачастую ради повышения своей самооценки Люди такого типа четко планируют свою общественную работу, ставят конкретные цели на каждом этапе и стремятся любыми методами их достичь. Карьеризм в лучшем смысле способствует эффективности деятельности в данной сфере. Карьеризм в негативном плане - получение результата за счет других, за счет подавления чужих интересов
- (-) Характеризует отсутствие целеустремленности в данной сфере. Нежелание реализовать себя как общественного деятеля. Самостоятельность в плане самооценки Незаинтересованность в чужом авторитетном мнении относительно своих способностей

Высокое материальное положение

- (+) Стремление заниматься общественно-политической деятельностью ради материального вознаграждения за нее Активное участие в мероприятиях, если они могут принести денежное вознаграждение и другие виды материального благополучия
- (-) Стремление к общественно политической деятельности как к делу восстановления социальной справедливости, презрительное отношение к денежному вознаграждению в благородном деле

Сохранение собственной индивидуальности

- (+) Стремление не попасть под влияние общественно-политических взглядов других людей Ценой является та общественно-политическая позиция, которую не занимает никто, кроме него, а часто не имеют значения никакие общественно-политические взгляды. Возможно снисходительное или даже одобрительное отношение ко всякого рода неформальным, скандальным организациям
- (-) Стремление не выделяться в своих общественно-политических взглядах от мнения большинства, поддерживать официальную точку зрения. Позиция «быть как все» - главная позиция в данной сфере.

Сфера увлечений

Развитие себя

- (+) Стремление человека использовать свое хобби для лучшей реализации своих потенциальных возможностей. Такие люди не ограничиваются, как правило, лишь одним видом увлечения и стараются попробовать свои силы в различных занятиях
- (-) Отсутствие стремления чем-либо увлечься, чтобы расширить свои кругозор, умения, навыки. Такие люди имеют, как правило, увлечение на уровне влечения и занимаются им нерегулярно или рассматривают его чисто теоретически

Духовное удовлетворение

- (+) Стремление человека иметь такое увлечение, которому можно отдать все свободное время, стараясь глубже проникнуть в сам предмет увлечения Получение удовлетворения от

процесса своего занятия, нежели от его результатов Гуманистическая направленность личности

(-) Стремление к прагматическим целям самого разного толка в своем увлечении.

Креативность

(+) Стремление человека увлекаться таким занятием, которое предоставляет широкие возможности для творчества, внесение разнообразия в сферу своего увлечения. Очевидны усилия изменить что-либо в предмете своего увлечения, внести в него что-то новое

(-) Подавленность творческих наклонностей, стремление делать все по образцу, не внося ничего нового при создании предметов своего увлечения.

Активные социальные контакты

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность посредством своего увлечения Склонность увлекаться теми занятиями, которые имеют коллективный характер Желание найти единомышленников и взаимодействовать с ними в своем увлечении

(-) Стремление к индивидуальным тенденциям в увлечении Нежелание вступать в активные социальные контакты по поводу досуга и хобби. Часто нерешительность и сомнение в своих способностях мешают контактам с незнакомыми людьми, имеющими те же увлечения, что и данный человек

Собственный престиж

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может служить основанием его высокой оценки другими людьми Стремление ориентироваться на мнение значимых для него людей, как проводить свое свободное время (отпуск, часы досуга, хобби), и проводить его так, как делают они.

(-) Стремление опираться только на собственное мнение относительно того, как проводить свое свободное время, часто связано с завышенной самооценкой и игнорированием авторитетов

Достижения

(+) Стремление человека ставить конкретные цели в сфере своего увлечения и добиваться их Характерны заинтересованность в информации о достижениях других людей в их увлечениях с целью убедиться, что они не хуже, а, может быть, и лучше других.

(-) Самодостаточность. Отсутствие заинтересованности во мнении других людей, отсутствие планирования и достижения определенных целей в своем хобби

Высокое материальное положение

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может принести материальную пользу Увлечения носят чисто прагматический характер (например, продукты увлечения можно продать, обменять и т. п.).

(-) Стремление заниматься в свободное время тем, что несет отдых от повседневных забот, эстетическое удовольствие, моральное удовлетворение.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к тому, чтобы увлечение помогало подчеркнуть, выразить свою индивидуальность Увлеченность какими-либо очень редкими, необычными занятиями создавать вещи, которых нет ни у кого другого.

(-) Стремление следовать в увлечениях моде, характерной для общества в данный момент Желание идентифицировать себя с другими и быть удовлетворенным тем, что у него, как у всех.

Сфера физической активности

Развитие себя

(+) Стремление к совершенствованию своей физической формы, заинтересованность в информации со стороны других людей о своих способностях и физических возможностях. Критическая самооценка в данной области

(-) Нежелание прислушиваться к критической оценке со стороны других людей своих способностей и возможностей в данной сфере. Самодостаточность Сравнение себя с другими людьми, физическое развитие которых ниже, чем у данного человека и, на этой основе, самоуспокоенность, нежелание проявлять активность в совершенствовании своих физических способностей.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление выбрать такой вид физической активности, который приносил бы моральное удовлетворение. Получение удовольствия от процесса своего занятия большее, нежели от получения результатов в данной деятельности

(-) Стремление к поиску практической выгоды от занятий спортом и другими видами физической активности. Игнорирование этических и эстетических чувств, возникающих в процессе занятий физической культурой

Креативность

(+) Стремление внести разнообразие в свои занятия физкультурой и спортом, внести оригинальность в комплекс упражнений, тренировок.

(-) Стремление к стабильности, привычности в своих занятиях в данной сфере. Нежелание ничего менять. Раздражение нестандартной ситуацией игр, соревнований Четкое разделение понятий «по правилам» - «не по правилам»

Активные социальные контакты

(+) Стремление к командным видам спорта, групповым тренировкам Получение удовлетворения от занятий в группе знакомых, друзей по команде, по секции, по виду спорта даже утренняя пробежка рядом с незнакомым человеком скрашивает время.

(-) Стремление к индивидуальным видам спорта, к индивидуальным занятиям в области физической культуры. Такие люди не видят необходимости обмениваться во время занятий спортом словами, они им кажутся излишними

Собственный престиж

(+) Стремление быть лучшим по своим физическим данным в глазах авторитетных людей Стремление добиться признания своих успехов и одобрения у людей с высоким статусом и высоким уровнем компетентности в данной сфере.

(-) Отсутствие стремления к одобрению своих способностей в сфере физической активности Человек не претендует на уважение за свои спортивные заслуги, физические данные часто спорт отсутствует вообще в жизни такого человека

Достижения

(+) Стремление к значимому результату, планируя заранее свою деятельность в сфере физической активности Заинтересованность в информации, какие успехи имеют другие, и стремление приумножить свои Характерны целеустремленность и предприимчивость в данной сфере

(-) Характеризует человека с большим желанием достижения цели иметь значительные результаты в сфере физической активности, но бессилием в стремлении их достижения. Часто самодостаточен, не нуждается в достижениях в данной сфере

Высокое материальное положение

(+) Стремление добиться материальной выгоды из своих занятий в сфере физкультуры и спорта, физической выносливости, работоспособности

(-) Игнорирование материальных ценностей, особенно если они даются тяжелым физическим трудом.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление заниматься таким видом физической активности, чтобы занятие помогало выразить индивидуальность человека Увлеченность редкими видами спорта В процессе занятий, могут отличаться упрямством с целью выделяться среди других, нежеланием заниматься в команде, в группе в той же целью

(-) Стремление придерживаться современных модных тенденций в данной сфере, не выделяться ничем особенным

КЛЮЧ К МОРФОЛОГИЧЕСКОМУ ТЕСТУ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ (ФОРМАА)

Ж. ц.	ЖИЗНЕННЫЕ СФЕРЫ!						Шкала достоверности
	ПРОФЕ С.	ОБРАЗОВА.	СЕМЬЯ	ОБЩЕСТ.	УВЛЕЧ.	ФИЗИЧ.	
Развитие себя	1	15	27	37	45	51	+7
	57	71	83	93	101	107	
Духовное удовлетворение	8	2	16	28	38	46	-14
	64	58	72	84	94	102	+20
Креативность	21	9	3	17	29	39	+31
	77	65	59	73	85	95	-40
Социальные контакты	32	22	10	4	18	30	+52
	88	78	66	60	74	86	-55
Собственный престиж	41	33	23	11	5	19	-63
	97	89	79	67	61	75	+70
Достижения	48	42	34	24	12	6	+76
	104	98	90	80	68	62	+87
Материальное положение	53	49	43	35	25	13	+96
	109	105	99	91	81	69	-103
Сохранение индивидуальности	56	54	50	44	36	26	-108
	112	110	106	100	92	82	-111

Методика временной перспективы Зимбардо (ZTPI)

В своих ответах испытуемый показывает свое согласие или несогласие с каждым утверждением. Проводя параллели с предложенными вариантами ответа:

1. Совсем неверно
2. Скорее неверно
3. Нейтрально
4. Скорее верно
5. Очень верно

Оценка преобладания у испытуемого различных временных ориентаций:

- Прошлое Негативное
- Настоящее Гедонистическое
- Будущее
- Прошлое Позитивное
- Настоящее Фаталистическое

Прошлое Негативное: в данную шкалу входят утверждения: 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54. Высокие баллы по этой шкале означают в целом негативный, пессимистичный взгляд на прошлое. В силу реконструктивного характера прошлого такие негативные аттитуды могут быть связаны как с действительным переживанием неприятных или травматичных событий в прошлом, так и с негативной реконструкцией нейтральных событий. Высокие баллы по этой шкале коррелируют с депрессией, тревожностью и низкой самооценкой. Также исследователями обнаружена корреляция между высокими баллами по этой шкале и уровнем агрессии (Zimbardo, 1999).

Межличностные отношения людей с высокими баллами по этой шкале ограничены и зачастую неудовлетворительны. Они не мотивированы работать ради вознаграждения в будущем, но также не получают удовольствия и от своей жизни в настоящем.

Настоящее Гедонистическое: Высокие баллы по этой шкале отражают гедонистическое, рискованное, «бесшабашное» отношение ко времени и жизни. Отражает ориентацию на удовольствие в настоящем и неспособность принести что-то в жертву в настоящем, чтобы получить вознаграждение в будущем. Высокие баллы по этой шкале коррелируют с низкой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, непоследовательностью, слабым контролем эго, импульсивностью, стремлением к поиску ощущений. Согласно данным исследований представители этой группы более склонны к употреблению психоактивных веществ, имеют неясные цели на будущее. При этом они энергичны, участвуют в большом количестве разных дел, часто занимаются спортом.

К этой шкале относятся следующие утверждения: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55.

Будущее: Высокие баллы по данной шкале отражают общую ориентацию субъекта на будущее. Поведение людей с высокими баллами по этой шкале определяется мотивацией на достижение будущих целей и вознаграждений. Высокие баллы также коррелируют с развитой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, добросовестностью, постоянством. Эти респонденты высокоорганизованны, амбициозны, ориентированы на достижение поставленных целей. Они зачастую ощущают субъективную нехватку времени, но готовы принести в жертву сегодняшние удовольствия ради успеха в будущем. При этом они отличаются прекрасными навыками организационного планирования и высокой личной эффективностью, обладают четкими целями на будущее, а их повседневная жизнь упорядочена и структурирована. Склонны испытывать средний и высокий уровни стресса, на субъективном уровне связанный с нехваткой времени.

К этой шкале относятся следующие утверждения: 6, 9, 10, 13, 18, 21, 24, 30, 40,43,45,51,56.

Прошлое Позитивное: Высокие баллы по этой шкале отражают теплое, сентиментальное отношение к прошлому. Высокая самооценка и субъективное чувство радости этих субъектов, указывают на здоровое, радостное отношение к жизни. Несмотря на склонность к интроверсии и некоторую стеснительность, они способны к построению близких межличностных отношений. В поведении разумны и осторожны, неохотно идут на риск. К этой шкале относятся следующие утверждения: 2, 7, 11, 15, 20, 25, 29, 41, 49.

Настоящее Фаталистическое: Высокие баллы по этой шкале демонстрируют фаталистичное, беспомощное и безнадежное отношение субъекта к будущему и к жизни в целом. Эти люди убеждены в том, что будущее предопределено и не зависит от действий самого человека. С точки зрения этих людей, человек - игрушка в руках судьбы. Они, как правило, не удовлетворены своей жизнью и не думают, что в дальнейшем это изменится. По данным исследований высокие показатели по этой шкале коррелируют с депрессией и высоким уровнем тревожности, низкой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, а также с агрессией. Специальные исследования указывают на то, что высокие баллы по этой шкале коррелируют с рискованным поведением по ВИЧ. Люди, получившие такие высокие баллы, имеют большее число половых партнеров, практикуют небезопасный секс (Kalichman, 1997, Keough, 1999). К этой шкале относятся следующие утверждения:3,14,35,37,38,39,47,52,53.

Прошлое Негативное:04, 05, 16,22, 27, 33, 34, 36, 50, 54 Настоящее Гедонистическое:01,08,12,17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55

Будущее: 06,-09, 10, 13, 18, 21, -24, 30, 40, 43, 45, 51, -56 Прошлое Позитивное:02, 07, и, 15,20, -25, 29, -41, 49 Настоящее Фаталистическое:03, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53

Инструкция: Внимательно прочитайте следующие утверждения. Укажите на сколько каждое из них описывает вас, обведя цифру в соответствующей графе справа. Ответ должен быть на каждое утверждение.

		Совсем	Скорее	Нейтр	Скорее	Очень
		неверно	неверно	ально	верно	верно
1	Я считаю, что вечеринки друзьями					
2	Знакомые с детства места, звуки и запахи					
	часто вызывают целый поток прекрасных					
	воспоминаний.					
3	Судьба определяет многое в моей жизни.					
4	Я часто думаю о том, что я должен был бы					
	сделать в жизни иначе.					
5	На мои решения больше всего влияют					
	окружающие люди и события,					
	происходящие вокруг.					
6	Я считаю, что каждый свой день следует					
	планировать с утра.					
7	Мне доставляет удовольствие думать о					

	своем прошлом.					
8	Я поступаю импульсивно.					
9	Если что-то не сделано вовремя, меня это					
	не беспокоит.					
10	Когда я хочу чего-нибудь добиться, я					
	ставлю перед собой четкие задачи и ищу					
	конкретные способы их достижения.					
11	Если честно, то о своем прошлом я могу					
	вспомнить больше хорошего, чем плохого.					
12	Когда я слушаю свою любимую музыку, я					
	теряю счет времени.					
13	Чтобы выполнить необходимую работу к					
	намеченному сроку, можно пожертвовать					
	сегодняшними развлечениями.					

1 4 .	Что будет то будет, а значит мои действия					
	не имеют большого значения.					
1 5 .	Мне нравятся истории о том, как обстояли					
	дела «в добрые старые времена».					

		Совсем неверно	Скорее неверно	Нейтрально	Скорее верно	Очень верно
16.	Болезненные события прошлого продолжают проигрываться в моей голове.					
17.	Я стараюсь жить как можно более полной жизнью, не задумываясь о завтрашнем дне.					
18.	Меня расстраивает, когда я куда-либо опаздываю.					
19.	В идеальном мире я бы прожил каждый день так как будто бы он последний.					
20.	Счастливые воспоминания о хороших временах легко приходят на ум.					
21.	Я выполняю свои обязательства перед друзьями и коллегами вовремя.					
22.	В прошлом меня часто					

	обижали и отвергали.					
23.	Я принимаю решения не задумываясь.					
24.	Я принимаю каждый день как он есть, а не стараюсь распланировать его заранее.					
25.	Прошлое несет так много неприятных воспоминаний, что я стараюсь не думать о нем.					
26.	Важно, чтобы моя жизнь была захватывающей.					
27.	В прошлом я совершил ошибки, которые хотел бы исправить.					
28.	Мне кажется, что получать удовольствие от того, что ты делаешь важнее, чем выполнить работу в срок.					
29.	Я вспоминаю свое детство с ностальгией.					
30.	Прежде чем принять решение я взвешиваю все за и против.					
31.	Риск не дает моей жизни стать скучной.					
32.	Для меня важнее просто наслаждаться жизнью, чем думать о том, что получится в итоге.					
33.	Редко бывает, чтобы все получилось так как я					

	ожидал.					
34.	Мне сложно избавиться от неприятных воспоминаний о моем детстве и юности.					
35.	Если мне надо думать о целях, задачах и результатах, сам процесс работы перестает доставлять мне удовольствие.					
36.	Даже когда я наслаждаюсь настоящим, меня тянет сравнивать его с прошлым.					
37.	Невозможно планировать будущее, потому что все меняется очень быстро.					
38.	Моей жизнью управляют силы, на которые я не могу влиять.					

		Совсем неверно	Скорее неверно	Нейтрально	Скорее верно	Очень верно
39.	Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно никак не могу на него повлиять.					
40.	Я выполняю задания в срок, двигаясь к цели шаг за шагом.					
41.	Я отключаюсь, когда мои родственники начинают вести разговоры о прошлом.					
42.	Я иду на риск, чтобы добавить остроты в свою					

	жизнь.					
43.	Я составляю списки того, что мне надо сделать.					
44.	Я часто больше прислушиваюсь к своему сердцу, чем к голове.					
45.	Я могу противостоять искушениям, когда я знаю, что есть работа, которую надо выполнить.					
46.	Меня часто захватывает мгновение.					
47.	В наше время жизнь слишком сложна. Я бы предпочел жить в прошлом, когда жизнь была проще.					
48.	Я предпочитаю, чтобы моими друзьями были люди, которые ведут себя скорее спонтанно, чем предсказуемо.					
49.	Мне нравятся семейные традиции и ритуалы, которые повторяются из раза в раз.					
50.	Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51.	Я продолжаю выполнять даже сложные и неинтересные задания, если есть основания полагать, что они помогут мне преуспеть в будущем.					
52.	То, что я зарабатываю, лучше потратить на удовольствия					

	сегодня, чем откладывать деньги на будущее.					
53.	Часто везение — значит больше, чем прилежная работа.					
54.	Я думаю о том хорошем, чего я был лишен в жизни.					
55.	Мне нравится, чтобы в моих личных отношениях была страсть.					
56.	Всегда будет время наверстать упущенное в работе.					