

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки / специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психологические особенности жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости

Обучающийся

Ю.А. Коршунов
(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол.наук Т.Ю. Плотникова
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему изучения психологических особенностей жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости (ранняя взрослость, средняя взрослость).

Целью работы является теоретическое обоснование и экспериментальное изучение психологических особенностей и различий жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости.

В ходе работы решаются задачи: проанализировать теоретическую литературу по проблеме исследования; подобрать методы для диагностики особенностей жизненной перспективы личности; выявить специфические особенности и различия жизненной перспективы в разные периоды взрослости; обработать результаты исследования с целью выявления психологических особенностей жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости; разработать рекомендации по оптимизации жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости.

Бакалаврская работа основана на гипотезе, согласно которой жизненная перспектива личности в разные периоды взрослости имеет тенденцию к изменению и различается: в ранней взрослости перспектива людей более ориентирована на достижения и саморазвитие, приоритетными жизненными сферами выступают образование, профессиональная жизнь, увлечения, а люди в период средней взрослости больше ориентированы на социальные контакты, приоритетными сферами выступают семейная и профессиональная жизнь.

Бакалаврская работа имеет новизну, теоретическую и практическую значимость; состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (35 наименований), 3 приложений. Текст работы содержит 8 таблиц и 5 рисунков. Объем работы без приложения – 55 страниц.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретический анализ проблемы исследования жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости.....	9
1.1 Проблема жизненной перспективы личности в работах отечественных и зарубежных психологов	9
1.2 Психологическая характеристика периодов взрослости	20
1.3 Особенности жизненной перспективы в разные периоды взрослости.....	27
Глава 2 Эмпирическое исследование психологических особенностей жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости.....	32
2.1 Организация и методы исследования.....	32
2.2 Результаты исследования психологических особенностей жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости.....	35
2.3 Рекомендации по оптимизации жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости	48
Заключение	52
Список используемой литературы	54
Приложение А Список участников эксперимента.....	57
Приложение Б Результаты эмпирического исследования	58
Приложение В Результаты исследования различий жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости с помощью U-критерия Манна-Уитни.....	61

Введение

Актуальность исследования. Проблематика «жизненного пути» привлекает всё более пристальное внимание исследователей. По общему мнению, связано это с быстро изменяющимися и весьма сложными, кризисными условиями, с «эпохой перемен». Проблема жизненной перспективы достаточно хорошо изучена в отношении подросткового и юношеского возраста. Исследования в циклах пожилого и старческого возраста человека довольно активно пополняются новыми знаниями. Иная ситуация сложилась с возрастом зрелости. Самый длительный и продуктивный период жизненного пути человека остаётся и самым малоисследованным. Тем более актуальным становится сегодня проблемное поле жизненной перспективы в контексте достижения зрелости.

Способность реалистично представлять и организовывать собственное ближайшее и отдалённое будущее во все времена являясь условием успешности человеческой деятельности, чувства его субъективного благополучия, самооценки, сохранения гармоничного и целостного внутреннего мира, психологической устойчивости, проявляется в направленности поведения, подтверждённым чувством свободы выбора и воли, смысловой наполненности, мотивации на достижение, на саморазвитие.

Наступившее сегодня время перелома в общественной жизни как никогда осложняет ситуацию состоянием неопределённости будущего и искушением «переключить» локус контроля на внешние факторы. Психоэмоциональные перегрузки, обусловленные нарушением представляемого будущего, могут привести к негативным результатам, как состоянию стресса, потере мотивации, смысла. Такие последствия, впрочем, наступают и в переживаниях циклического жизненного кризиса, или событий, приводящих к переосмыслению приоритетных жизненных ценностей и, как следствие, целей, планов, перспектив.

Жизненная перспектива пуста без намечаемых на ближайшее, среднее и отдалённое будущее целей, генерируемых сложившейся системой социально согласованных индивидуальных ценностных предпочтений. При негативном варианте развития, такая пустота замещается амбициями, асоциальной или пассивной линией поведения.

Существующие в психологии трактовки жизненной перспективы личности в зависимости от подходов выделяют наиболее с их точки зрения основные компоненты и факторы, что придаёт этому термину различные толкования. На основе теоретического анализа необходимо уточнить понимание жизненной перспективы личности. Поскольку тема акцентируется на психологических особенностях личности в период взрослости, необходимо уточнить, следует ли основное внимание уделить способности мысленно предвидеть будущее, представлять себя в нём (К.А. Абульханова-Славская) [2, с. 77].

Между актуальными требованиями времени, множественностью подходов к понятию жизненной перспективы личности и недостаточной исследованностью взрослости и, в частности, психологических особенностей жизненной перспективы этого периода, таким образом, возникает **противоречие**.

Необходимость решения высказанного противоречия способствовала постановке **проблемы исследования**: чем обусловлены особенности жизненной перспективы и каковы они в разные периоды взрослости?

Тема исследования: «Психологические особенности жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости», была сформулирована исходя из актуальности представленной проблемы.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально изучить психологические особенности и различия жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости.

Объект исследования: жизненная перспектива личности в разные периоды взрослости.

Предмет исследования: психологические особенности и различия жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что жизненная перспектива личности в период ранней взрослости имеет тенденцию к изменению и отличается от жизненной перспективы личности периода средней взрослости – с возрастом изменяется значимость ценностей, жизненных сфер человека, а именно:

- в ранней взрослости наиболее значимы достижения, саморазвитие, престиж, материальные ценности, приоритетными сферами выступают увлечения, образование, профессиональная жизнь;
- в средней взрослости наиболее значимы социальные контакты; достижения; престиж, а приоритетными сферами являются семейная, профессиональная, сфера общественной активности.

Задачи исследования.

1. Проанализировать теоретическую литературу по проблеме исследования психологических особенностей жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости.
2. Выявить специфические особенности и различия жизненной перспективы в разные периоды взрослости.
3. Обработать и интерпретировать результаты исследования с целью выявления психологических особенностей жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости.
4. Разработать рекомендации по оптимизации жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- положения исследований, посвященных изучению проблемы жизненной перспективы (К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, Т.И. Березиной, А.А. Бодалева, Ш. Бюллер, Е.И. Головахи, Дж. Келли, Г. Крайга, А.А. Кроника, К.К. Платонова, Л.А. Регуш);

- принцип единства сознания и деятельности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);
- подходы к осмыслению жизненной перспективы: событийный (Р.А. Ахметова, Е.И. Головаха, Е.В. Камнева, А.А. Кроник, Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, В.С. Хомик, Е.В. Шелобанова,); типологический (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Н.Ю. Григоровская, Л. Кублицкене, А.Б. Орлов, В.Ф. Серенкова, Л.И. Фёдорова), мотивационный (Т. Гисме, Ж. Ленс, Ж. Нюттен, Л.К. Франк, П. Фресс), прогностический (П.К. Анохин, Л.А. Регуш), образовательный (И.В. Дубровина, Н.Н. Толстых);
- результаты исследований особенностей жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Е.В. Гусакова, И.С. Кон, Г. Крайг, Е.В. Улько).

Методы исследования.

Теоретические методы – анализ и обобщение психологической литературы по проблеме исследования, систематизация и концептуализация научных идей.

Эмпирические методы – констатирующий эксперимент, психодиагностические методы:

- морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) В.Ф. Сопова и Л.П. Карпушиной;
- опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI), адаптация А. Сырцова, Е. Соколова, О. Митина.

Методы обработки эмпирических данных – качественный и количественный анализ полученных результатов, методы математической статистики (U-критерий Манна-Уитни).

Экспериментальная база исследования: предприятие ООО «Пелла-Маш», г. Санкт-Петербург. Возраст работников от 20 до 69 лет. Женщины составляют примерно 40% коллектива. Примерно половина работников имеет высшее техническое образование. В исследовании приняли участие

40 человек – 20 человек ранней взрослости и 20 человек средней взрослости (17 женщин и 23 мужчины).

Новизна исследования заключается в том, что установлены новые теоретические и эмпирические факты, раскрывающие понимание психологических особенностей и различий жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости.

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении существующих в психологии подходов к исследуемой проблеме, результаты эмпирического исследования выявляют общие тенденции, что является важным для понимания особенностей жизненной перспективы в разные периоды взрослости.

Практическая значимость исследования: результаты исследования и рекомендации могут быть полезны практикующим психологам, социологам, студентам, обучающимся по направлению «Психология» в образовательных целях и для саморазвития.

Структура бакалаврской работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (35 наименований) и 3 приложений. Текст работы проиллюстрирован 8 таблицами и 5 рисунками. Объём бакалаврской работы без приложения – 55 страниц.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы исследования жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости

1.1 Проблема жизненной перспективы личности в работах отечественных и зарубежных психологов

Изучение жизненной перспективы личности входит в круг интересов различных наук. Это и философия, поскольку затрагивается категория времени. Клиническая психология, психиатрия, акцентируют внимание на нарушениях, связанных с тревожностью или с опустошенностью, обесцениванием будущего. Исследования, показавшие положительную корреляцию между содержанием жизненной перспективы и успеваемостью в школьном возрасте, привлекают внимание педагогики и психологии развития. В организационной психологии интерес направлен на регуляцию времени и повышение мотивации в целях достижений. В возрастной психологии предвосхищаемое будущее изучается как в переживаемых кризисах, так и в относительно стабильных периодах. Социология, социальная психология и многие другие дисциплины заинтересованно проводят исследования или создают методики применения знаний психологии.

Современные условия ускоряющегося прогресса и социальных перемен делают всё более актуальными исследования проблемного поля категорий будущего в психологии. Парадигмой в этой области знаний стало признание целевой детерминации поведения. Человеку для эффективного самоосуществления необходима опора на временные точки в будущем, связанные с некими значимыми для него ожидаемыми событиями. Они обретают статус целей, к которым человек осознанно стремится в той или иной степени активности в решении поведенческих задач, организации планирования дальнейшей деятельности, формирующих в числе других факторов линию, стиль и стратегию его поведения. Цели эти социально

ориентированы, не статичны, при достижении их как, впрочем, и при фрустрации, возникают новые. Генерируются они ценностными приоритетами, связанными и с формированием всей сферы потребностей личности, в особенности с потребностью в самореализации, становящейся и главным мотивом стремления к достижению целей. Но, уже и сам процесс, динамика этого устремления, необходимым условием его эффективности требует нового поведения – поступков, не основанных только на ранее полученном опыте.

Вышеизложенное, по сути, не противоречит основным трактовкам жизненной перспективы в различных концепциях. Однако, вопрос определения термина «жизненная перспектива» в современной психологии пока следует считать открытым и требующим уточняющего исследования, полагает И.А. Ральникова. Как и уточнение соотношений некоторых конструктов: «жизненная перспектива»; «перспектива будущего»; «временной кругозор», «временная перспектива будущего»; «временная перспектива»; «личная перспектива»; «личностная перспектива»; «ориентация на будущее» и других, применяемых часто в синонимичном значении, но имеющих некоторые различия, утверждает она [20].

Такое утверждение о неопределённости термина «жизненная перспектива» не лишает его научное исследование самого объекта. Наиболее интересные трактовки дополняют понимание этого весьма сложного феномена. Приведём некоторые определения «жизненной перспективы».

По К.К. Платонову, это – «образ желанной и осознаваемой как возможной своей будущей жизни при условии достижения определённых целей» [19, с. 54]. Авторская трактовка понятия исключает из него неопределённые или ожидаемые с тревогой события в связи с нецелесообразностью их планирования и указывает, по мнению автора, на осознанное, когнитивное происхождение «образа». Основанное на теории отражения (опережающее отражение) и собственной концепции личности К.К. Платонова понимание, где развитие обусловлено соотношением

биологического и социального, а личностной характеристикой перспективы будущего является её социально обусловленная направленность, как отношение к труду, к людям, к себе. И, в тоже время, автор приписывает эти отношения не свойствам личности, но «определяющему его активность, атрибуту сознания, наряду с познанием и переживанием» [19, с. 91].

Предложенные И.А. Ральниковой определения жизненной перспективы: «совокупность представлений человека о собственном будущем, упорядоченных относительно временной оси» и «многомерный образ будущего», дополнены ею намерением акцентироваться на «целевой детерминации настоящего психологическим будущим» [20].

Определение Е.И. Головахи: «целостная картина будущего в сложной и противоречивой связи программируемых и ожидаемых событий, от которых зависит социальная ценность и смысл жизни» [11, с. 10], учитывает помимо программируемых и события неопределённые, и с тревогой ожидаемые, и ошибочно прогнозируемые, в их сложной и часто противоречивой связи.

К.А. Абульханова-Славская, говоря о подходах к «временной, или жизненной перспективе», не различает эти понятия [2, с 77]. Сравнительный анализ результатов этимологии этих конструктов также показывает их смысловое сходство при некотором различии нагрузки акцентов. Объединяющий термин «перспектива» предполагает, в одном из значений, направленное вперёд (к будущему) восприятие неких объектов, в контексте нашей темы – событий, взаимное расположение которых можно охарактеризовать через широту, дальность (глубину), расстояние между ними (дистанцию). В другом значении, термин может означать потенциальную возможность достичь желаемого (события или ряда событий). Но для реализации потребуются затраты ресурсов, в том числе временных на поиск оптимального пути и на его преодоление. Следовательно, термин «перспектива» уже содержит не только пространственную, но и временную характеристику в отношении будущего. Добавленный к нему термин «временная» уже не имеет определённой

направленности и указывает на связь прошлого, настоящего и будущего. Жизненная перспектива не исключает такой связи, но акцентируется на будущем, выделяя термином «жизненная» как обстоятельства пути, социального окружения, так и обусловленные ими внутренние обстоятельства личностного развития. Полагая такую трактовку базовой в нашей работе, вслед за К.А. Абульхановой-Славской будем считать жизненную и временную перспективу синонимами в пределах темпорального подхода.

Исследования в области антиципации, особенностей восприятия времени, начинались с экспериментов В. Вундта, психология жизненного пути и целевой детерминации излагается в концепциях ряда выдающихся учёных двадцатого века и до нашего времени. Но тема целевой детерминации поведения была изложена ещё в философии монизма. Аристотель в IV веке до н.э. высказывал суждения о единстве в настоящем времени человека – в его психике, его прошлого – тела, и будущего – души. Особый род человеческой души стремится к целям, цели определяют направление стремления к благу, являются источником потенции.

Событие (вещь по Аристотелю), существует в реальности в одной из двух форм: в действительности – осуществлённости, и в возможности. «Из несуществующих вещей некоторые существуют в возможности» «они не даны в осуществленности» [5, с. 52]. Возможность является частью действительности, но в отличии от неё не подчинена законам логики. Возможность отождествляется с потенциальной активностью, способностью действовать. «То, что стоит, всегда будет стоять, а то, что сидит, – сидеть, оно не встанет: ибо не сможет встать то, что встать не способно» [5, с. 152].

Тема целевой детерминации вновь появляется в работах ряда мировых учёных уже в веке двадцатом, и не только в связи с изучением проблематики жизненного пути. Л. Хьелл, Д. Зиглер, говоря о принципе «фикционного финализма» А. Адлера, указывают на регуляцию поведения в настоящем «фиктивными», то есть образно-субъективными жизненными целями

будущего. Если применить этот принцип к содержанию жизненной перспективы, последует вывод о осознанной интерпретации целей и, как утверждает А. Адлер, их неосознанной мотивации. [29, с. 125]. С точки зрения Г. Олпорта, личность, как открытая система, не может развиваться без намерений и направленности к целям, связи с будущим, – это «цемент, скрепляющий человеческую жизнь» [33, с. 252]. Переживания человека связаны не с прошлыми событиями, а именно с будущими, к нему направлены его устремления «через окно настоящего», пишет Дж. Келли [34, с. 49].

В научный оборот термин «временная перспектива» ввёл Л. Франк в 1939 году, под которым понимал взаимообусловленное прошлым и будущим, «жизненное пространство» личности [20].

Начало изучения временной перспективы связано с именем К. Левина, в его трактовке она представляет собой «всеобщность взглядов индивида на психологическое будущее и психологическое прошлое, существующее в данное время на реальном и различных ирреальных уровнях» [17, с. 198]. Это определение дано им в контексте «теории поля».

Считается, что Ш. Бюллер, в 30-е годы двадцатого века, впервые предложила понятие «жизненный путь». Развитие личности на протяжении этого пути в её теории представлено содержанием поставленных целей и степенью успешности в их реализации на каждой из фаз психологического времени индивида. Стремление к такой «самореализации» заложено генетически, как, впрочем, и возможный предел индивидуального развития. Иными словами, врождённое предназначение человека может быть им и не достигнуто, и связано это с его исполненностью – с «самоосуществлением» на разных этапах жизненного пути [22].

С.Л. Рубинштейн, почти параллельно по времени с Ш. Бюллер (1933), разрабатывает собственную концепцию жизненного пути (1935), ставшую основой дальнейшего изучения, в том числе и проблематики жизненной перспективы личности в отечественной психологии. Основатель

событийного подхода не разделял мнение о врождённом предназначении человека, этот вопрос был основным поводом для его критики в адрес концепции Ш. Бюллер. Он утверждал, что развитие личности не сводимо к онтогенезу, что личность потому и является таковой, что обладает собственной и неповторимой историей, события которой являются единицами структуры его жизненного пути. Личность невозможна без биографии человека в общем историческом процессе. Её события связаны с вектором изменения системы ценностной ориентации, способствующей принятию решений, влияющих на дальнейший ход жизни определённого периода. Основным фактором развития личности в данном направлении является её активность. Таким образом, событием здесь является не любая перемена, но значительно повлиявшая на дальнейший ход жизненного пути [22].

Б.Г. Ананьев, на основании проведённых им лонгитюдных исследований событий биографии человека с точки зрения его хронологического возраста, который, по его мнению, и является «единицей анализа жизненного пути», разделил события жизни на два типа. Первые – события окружающей среды, разноплановые изменения в окружении не зависящие от самого субъекта, но различно влияющие на человека в зависимости от его личностной позиции. Вторые – вызванные собственными поступками в достижении целей. Детерминированные личностным смыслом, они раскрывают возможности построения жизненной перспективы. Возможности личностного развития Б.Г. Ананьев связывал с понятием «индивидуальности» [3, с. 330].

К.А. Абульханова-Славская на основе идей С.Л. Рубинштейна значительно расширила поле исследования жизненной перспективы в русле жизненного пути личности анализом различных подходов. Так, событийный подход дополнен: структурным, включающим помимо событий и сферы деятельности, специфику занятий; темпоральным, учитывающим динамику личностных изменений во временных циклах и связанные с ними способы

жизнедеятельности; типологическим. Внутренние факторы представляют активную составляющую целостной системы жизненного пути, посредством методов организации и осуществления собственного времени и способностей влиять на условия факторов внешней среды и их преобразование [2]. В концепции К.А. Абульхановой-Славской большое место уделяется организационной функции личностной перспективы, вопросам самоорганизации времени. Основанием этой функции служит личностное качество «своевременность» – мотивирующая и субъективно переживаемая смысловая оценка, диктуемая социальными нормами. Личность организует собственную жизнь в «жёстко» детерминированных общественных условиях.

К.А. Абульханова-Славская определяет три разных явления временной (жизненной) перспективы: психологическую – способность представлять, прогнозировать будущее и себя в нём», зависимую от типа личности (по типологии индивидуальных особенностей самоорганизации времени В.И. Ковалёва), от ценностных ориентаций; личностную, включающую устойчивость в преодолении ожидаемых и неопределённых трудностей, как показатель уровня личностного развития; жизненную перспективу, как «совокупность обстоятельств и условий жизни», выраженных через субъективную оценку оптимальных возможностей продвижения [2, с 77].

Очень интересно сопоставление этих трёх явлений перспективы со структурой личности разных авторов – А.Н. Леонтьева, В. Джемса, З. Фрейда, Э. Берна. У В. Джемса, например, структура состоит тоже из трёх уровней: материального (или физического) «я», социального «я», духовного «я». Имеются сходства и наиболее существенное отличие – если источник личностной активности у К.А. Абульхановой находится в личностной перспективе, то по В. Джемсу он на третьем уровне, духовность здесь не в буквальном значении, но в смысле свободы воли принимать не нормативные решения в трудных или неопределённых ситуациях. А, следовательно, и возможность формировать не «жёстко» детерминированную только общественными нормами, традициями и установками индивидуальную

жизненную перспективу. Как следует из аналогии, подобно противоречиям между уровнями личностного развития (материальное и духовное, «оно» и «Сверх Я»), между явлениями психологической, личностной и жизненной перспективы следует искать причины противоречивых переживаний, важных психологических проблем.

Дополним эту тему выводами её соавтора в нескольких работах – Т.Н. Березиной. Доказанная ею эмпирически гипотеза о связи типов личности с особенностями построения ими жизненной перспективы, в сущности, не только подтвердила и точку зрения о трёх явлениях жизненной перспективы, но и предложила вариант более подробного понимания. Когнитивная перспектива соответствует типу личности, чётко осознающему себя и свои перспективы, способному организовывать планирование достижения целей. Обладателям типа личностно-мотивационной перспективы присуща направленность к будущему, готовность к преодолению препятствий и неопределённости, чему не являются помехой даже отсутствие осознаваемых представлений о будущем, планов. Третий тип личности – состоявшийся, для него жизненная перспектива исходит из уже достигнутой личностной позиции, направляющей и дающей потенциал [7, с. 55].

Следовательно, когнитивная модель не всегда является основой построения жизненной перспективы, а фактор мотивации не единственный побудитель её активности.

Наиболее существенное сходство концепций С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева и К.А. Абульхановой-Славской в том, что они характеризуют особенности жизненного пути на его определённом этапе в тесной связи с уровнем личностного развития, личность же определяется способом существования и взаимодействия с внешним миром. Личность, по принципу единства С.Л. Рубинштейна – основа связи между сознанием и деятельностью. Таким образом, можно представить циклический ход развития

личности на каждом этапе истории жизненного пути человека. Поступок определяет рост личности, определяющий, в свою очередь, новый поступок.

Среди современных подходов к осмыслению жизненной перспективы выделяют: событийный; типологический; мотивационный; прогностический; образовательный; системный [20]. Анализ содержания и выводов этих подходов позволяет выделить сходные точки зрения.

И.А. Ральникова (системный подход) одной из таких точек, базовых основ понимания жизненной перспективы, предлагает «локализацию в сознании» [20], применяя этот термин из нейропсихологии, вероятно, в переносном значении. Разработанная Л.С. Выготским и А.Р. Лурия теория динамической локализации высших психических функций не выделяет отделов головного мозга «сознания», более того, жизненная перспектива представляет собой психическую деятельность, процесс, но не психическую функцию. И только интерпретированный результат этого процесса, безусловно, осознаваем (репрезентация в сознании).

Жизненную перспективу современные авторы определяют, как «образ», «картину», «целостный образ». Требуется уточнение понятия «образ», поскольку трудно представить себе индивида, наблюдающего картину собственного будущего и себя в нём, а целостность образа уже и так является свойством восприятия. Проблему определения содержания этого понятия считали ключевой во всех основных направлениях психологии с момента становления её, как науки. Так, З. Фрейд, например, трактовал «образ» как «форму репрезентации в сознании инстинктов и влечений». П.Я. Гальперин предлагает «условиться» считать образом психическое отражение предметов и их отношений материального мира.

Процесс «объективации», доказанный экспериментально Д.Н. Узнадзе, описывает особенности формирования образного представления. Подход К. Юнга к определению образа, ставший поистине революционным, наделяет его активным началом, «организующим сознательную жизнь индивида» [12].

Существующие подходы выстраивают модель жизненной перспективы на основе собственной теоретической базы и выделенных в соответствии с ней аспектов. Принято подразделение таких аспектов на содержательные, качественные, операционные.

Содержательный аспект включает цели, ожидаемые и запланированные события, ценностные ориентации, мотивы. Операционный аспект включает средства достижения целей, планы, программы [20]. Из совокупности этих двух аспектов следует одна из функций жизненной перспективы – организующая планирование и упорядочивающая представление об ожидаемых или запланированных событиях. Программы и планы в качестве средств достижения целей включают организацию структуры и очередности этапов реализации цели – это необходимые условия перехода от неосознанного стремления к осознанному целеполаганию [18]. Мотивационная направленность соотнесена с сложившейся системой ценностей, порождаемых потребностями (В.С. Магун) [18, с. 104].

Жизненную цель можно сопоставить со смыслом жизни, определяемой Л.Н. Коган, как цели общества, «хотя конкретные цели формируются самим человеком» [14, с. 5]. Из приведённых высказываний следует, что смысл жизни определяется потребностями, допустим даже самого высокого порядка. В. Франкл, однако, возражал такому принципу «высшего гомеостаза». Человек не может существовать без «точек отсчёта в будущем», но, в отличие от влечений, порождаемых потребностями, стремления порождаются смыслом [27, с. 63].

О согласованности связей событий прошлого, настоящего и будущего, важном качественном параметре жизненной перспективы, говорит А.А. Кроник. Переживание человеком значимых событий прошлого и будущего образуют системные связи по принципу причина – следствие и цель – средство. В зависимости от характеристики: направленности; знака; принадлежности прошлому, настоящему или будущему; протяженности; субъективной вероятности [10], эти связи образуют «это самое

психологическое настоящее, которое казалось неуловимым или несуществующим» [11, с. 114].

Глубина жизненной перспективы влияет на: раскрытие потенциальных возможностей человека; на индивидуальность; на успешность и целенаправленность деятельности. Но такая успешность возможна только при сочетании с другими качественными характеристиками: со структурой, содержательной наполненностью, реалистичностью, с оптимистичностью прогнозов, убеждённой в достижимости намеченного (Е.И. Головаха) [10].

Формирование качественной перспективы обусловлено обобщённым уровнем личностного развития. Е.И. Головаха конкретизирует: низкий уровень тревожности; внутренний локус контроля; высокая толерантность к неопределённости; интегрированность в социум; конкретность жизненных планов. Но верно и обратное: «нет более эффективного пути воздействия на личностные качества, чем изменение отношения человека к будущему, формирование и коррекция будущей перспективы», утверждает автор [10]. На этом принципе построена психотерапия реконструкции собственного будущего Ф. Мелджеса.

В.С. Магун дополняет эти выводы условием отсутствия конкуренции жизненных ценностей, поскольку энергетические ресурсы ограничены, и стремление к успехам в разных видах деятельности может приводить к неопределённости выбора основной жизненной линии [18, с. 63]. Однако, причинами такой конкуренции могут оказаться и вполне нормативные события жизненного пути, рождение ребёнка, например. Ресурсы ограничены, но одна из жизненных ценностей требует немедленного и достаточного полного выполнения новых обязанностей при сохранении обязанностей, связанных с ранее намеченными целями и даже ускорения их реализации.

По К.А. Абульхановой-Славской, организаторские способности к саморегуляции времени «есть высший уровень и подлинное оптимальное

качество субъекта жизни» [2], «временное и ценностное упорядочение жизни» [2, с. 72]. Не отстать от времени – «успеть воплотить себя» в «человечески – ценном», и «составляет основу переживания времени как ценного» [2, с. 72]. Время здесь не только ресурс, но и, собственно, ценность. В словаре Е.М. Удовиченко ценности понимается, как «раскрывающие (положительную или отрицательную) потребность для субъекта объекты влечений, целей, в общем – как смысл бытия. Ценности определяется только субъективным отношением к предмету (материальному или духовному)». Из этих высказываний следует, что основой содержания жизненной перспективы являются ценности, включающие и субъективно переживаемое отношение к собственной жизни, к её прошлому, настоящему и будущему. Субъект, негативно относящийся к своему будущему, вероятно, лишён и оптимальной жизненной перспективы, следовательно, нарушены её основные функции: регулятивная, включающая в себя и организационную; прогностическая; функция социальной адаптации.

1.2. Психологическая характеристика периодов взрослости

Изучаемый нами период взрослости – самый продолжительный отрезок жизненного пути человека и самый малоисследованный. Объем глав о взрослости в учебных пособиях не соответствует временной протяженности этого периода, но и эти главы не предлагают подробного описания, переходя от конкретики в отношении других возрастных периодов, включая старость, к общим и философским характеристикам периода взрослости.

Психология развития и возрастная психология исторически формировались преимущественно как психологии детства [24]. Изучение наступающего после детства, с его бурным развитием, периода стабилизации долгое время представлялось лишённым смысла. Мнения Э. Клапареда и В. Джеймса об отсутствии всякого развития, окаменелости, выходу на психологическое плато во взрослом возрасте, учитывая даже имена этих

авторов – первый стоял у истоков детской психологии, второй был основателем психологии в Америке (теория Джеймса-Ланге), авторитетно внушали такую установку. Впрочем, история осмысления взрослости начиналась задолго до появления подобных убеждений. Мы приведем одну строку: «если бы молодость знала, если бы старость могла» (А. Этьен, XVI век).

Восполнить пробел был призван новый раздел возрастной психологии – «акмеология» [24, с. 374]. Термин «акме» греческого происхождения (в переводе означает «вершина», «пик») – время наивысшего расцвета, достижения в человеческом развитии (II век н. э.). Отсюда и название, предложенное в 1928 г. Н.Н. Рыбниковым. О важности акмеологии для построения целостной науки о развитии человека заявлял Б.Г. Ананьев. А.А. Бодалев связывает феномен «акме» с достижением многомерных вершин развития: «пики в разных «ипостасях», как правило, достигаются одновременно» [8]. В его трактовке это наивысшее развития равнозначно наивысшей зрелости в каждой из них.

Период взрослости принято подразделять на этапы, или подпериоды. Существует несколько вариантов, как такого подразделения, так и определения начала и окончания периода в целом. Так называемая «проблема периодизации». Суть этой проблемы в соотнесении конкретных и метафорических систем отсчета. Любая периодизация строится на хронологической оси, но соотносится с возрастом – биологическим, психологическим, функциональным, социальным.

Периодизации взрослости построены на социальном возрасте, нормы которого определяются из меняющихся ценностных и смысложизненных представлений конкретного общественного устройства. Представим периодизацию, предложенную для времён золотой эры русской поэзии. Основные события жизни всех классовых сословий строго нормированы. Достижениями эпохи считались ум, творчество, честь, совесть, служение отечеству, благородство. Не удивительно, что одной из «акме» такого

времени стала именно поэзия. Изменение социальных ценностей плавно происходило на всем протяжении филогенеза, но в современном обществе этот процесс, ускоряясь, оказывает всё более заметное влияние и на размытие временных рамок традиционных событий, ранее приписываемых каждому периоду взрослости.

Б. Нойгартен (B.L. Neugarten) заметила, что перестали быть прерогативой молодости время студенчества, вступления в брак, их число, рождение первого ребенка, профессиональное самоопределение [35].

Основными подходами к современной периодизации взрослости является биографический (влияние жизненных событий периода) и возрастной, в основе которого динамика психических процессов, личностных особенностей. В каждом из этих подходов ведущее значение уделяется задачам, решение которых необходимо для эффективного развития на каждом этапе. К.А. Абульханова-Славская пишет, что ни один из этих подходов не способен отразить «качества развития, совершенствования и становления личности. Субъект сам становится организатором событий и сам выбирает способ жизни, считает она и выделяет в анализе становления личности категорию «субъектность», как связующую с биографией на протяжении жизненного пути [2].

Начало ранней взрослости – переходный из юности период. На его противоречивый характер указывает Е.Е. Сапогова. Изменившаяся социальная ситуация развития, не реализуемое в полной мере ожидание взрослости могут вызывать амбивалентные чувства. Как правило, представители этого возраста еще не готовы принимать ответственность за себя, а, тем более, за других. Оставляют за собой право на ошибку. Кризис юности еще не преодолен, вопросы этой фазы в стадии решения [24, с. 375]. Но кризис этого возраста отнюдь не связан с негативными переживаниями. Более того, авторы отмечают оптимизм, активность, положительный настрой, легкость в принятии решений [24, с. 382]. К. Юнг о молодых людях

высказывался подобно: им «дана возможность неполного понимания, как других, так и самого себя» [32, с. 211].

Поиск и выбор – таковы основные вопросы этого возраста. Поиск своего пути в жизни, себя, когда уже есть статус взрослости для самостоятельного принятия решений, но человек только учится принимать ответственность за свой выбор. Поиск и выбор любви. Время проб и ошибок, скоропалительных суждений. Время стремления к достижениям и эмоционального отдаления от родительской семьи, когда пассивная позиция, принятие семейных традиций, поиск «сильного партнёра» ведут к задержке развития (Г. Шихи) [30, с. 21].

Начало взрослости связано с важными событиями, – это завершение учебы, начало трудовой деятельности, поиск партнера и вступление в брак, создание семьи и рождение ребенка, определение круга общения. События эти не происходят спонтанно, они являются и задачами развития возрастного этапа (Г. Крайг) [16, с. 672]. Круг общения в таком контексте задает направление, он включает не только тех людей, с которыми человек вступает во взаимодействие, уровни близости и доверительности в каждой из ролевых функций. Но и избираемые источники культуры и знаний, которые определяют его индивидуальное развитие – книги, информационные ресурсы, искусство. Взрослость не проявляется в возрасте, она в отношении к себе, как к автору собственной жизни, по сути – это и есть первый признак зрелости.

Создание семьи, воспитание ребенка в молодости реализуют потребность «любить и быть любимым», находящейся на третьем уровне пирамиды А. Маслоу, одну из базовых. Э. Фромм, полагая любовь естественной и единственной потребностью единения с миром, утверждал, что способность любить свойственна зрелой личности, а одной из форм псевдолюбви считал романтическую. Если говорить не о социальных, а психологических мотивах брака, под любовью часто понимается актерство, игра в романтику. Схожесть в увлечениях, интересах, принимаются за духовное родство.

Вместе с тем, по оценкам социологов, от 50 до 60% браков распадаются часто уже в первые годы совместной жизни, нередко образуя неполные семьи. В иных случаях поиск партнера затягивается. Либерализация института брака позволяет, не переживая по этому поводу, находить альтернативные формы удовлетворения потребности.

Рождение ребенка и его воспитание связано с освоением новых обязанностей, перераспределением времени. Но прежде всего, формированием и принятием новых ролей – матери и отца. Е.Е. Сапогова говорит, что ролевой конфликт на этом этапе практически неизбежен. Адаптация к новой ситуации может сопровождаться эмоциональными нарушениями, конфликтностью супругов, другими кризисными проявлениями [24, с. 388]. Однако, не всегда, как отмечает Г. Крайг, в 20-35% случаев пары говорят о большей удовлетворенности супружеской жизнью с рождением ребёнка [16, с. 706]. Дж. Баттерворт и М. Харрис приводят результаты исследований, где 25% пар после первого рождения ребёнка испытали большую гармонию отношений и взаимные чувства привязанности, но большая часть остальных пар отмечала негативные последствия этого события [6, с. 316]. И.С. Кон в результате опроса молодых отцов выявила возросшее чувство взрослости, проявление солидности, качественно новой ответственности, ослабление эгоцентричности, появление новообразования генеративности [15, с. 418].

Начало трудовой деятельности – важный фактор взросления. Появление чувства экономической независимости, первый опыт воплощения экспансивных представлений и карьерных планов, проверка правильности представлений о выбранном направлении деятельности. По мере прохождения адаптации растет самоуважение, чувство социальной ответственности и личностной идентичности [6]. Труд, как ведущая деятельность и межличностные отношения, семья, являются основными факторами развития на всем протяжении периода взрослости. Л.А. Регуш, считает генеративность, самореализацию в трудовой карьере, положительные

межличностные отношения в семье и отсутствие серьезных переживаний по поводу собственного здоровья основой нормального психического развития [21, с. 255].

Кризис молодости связан, как отмечает Г. Шихи, с переоценкой жизненных ценностей, отношений, выборов целей с новой точки зрения, достигнутой в результате развития. Первые подведения итогов часто приводят к чувству неудовлетворенности собой к пересмотрам жизненных планов, изменению отношений к ближайшему окружению, профессии. Переоценка достигнутого приводит часто к бегству, стремлению к существенным переменам, к разочарованию достигнутым, к поиску новой самореализации. Такое «бегство от себя» далеко не всегда приводит к конструктивным переменам, осознание и коррекция своего места в этой жизни требует духовного роста, предшествующего переменам [30, с. 85].

К завершению периода ранней взрослости, как правило, уже найдены ответы на множество вопросов самоопределения, уже не сила страстей определяет развитие, чувство реальности и опыт приходят на смену идеалистическим представлениям. На основании многолетних исследований, пишет Е.Е. Сапогова, отмечается тенденция к расширению диапазона взрослого, трудоспособного возраста, как следствие замедления инволюции личностной и интеллектуальной сфер [24, с. 394]. Кризис середины жизни дает основания предполагать деление взрослости на этапы до и после. Но современные исследования Л.И. Анциферовой [4] не обнаружили нормативных кризисных явлений у респондентов этого возраста.

Существует несколько основных взглядов на период средней взрослости. Первый отмечает стабилизацию особенностей личности, круга исполняемых обязанностей, ролей, жизненных предпочтений, стремление к стабильности в семейном, межличностном, профессиональном плане (Л.И. Анциферова) [4].

Второй подход может быть назван фаталистическим. В возрасте примерно 40 лет достигается пик, после которого начинают снижаться все

функции организма, в том числе когнитивные и психосоциальные, наступает старение (Г. Хойфт, А. Крузе, Г. Радебальд) [28].

Третий подход рассматривает период от 40 лет как стабилизацию накопленного для возможности дальнейшего развития, реализации потенциала творческих сил и способностей влияния. (Г. Шихи, А.А. Бодалев) [8]; [30]. О возможности расцвета, самоактуализации именно во взрослом возрасте говорит Г. Крайг [16, с. 746].

Период средней взрослости, таким образом, можно охарактеризовать (в позитивном случае) как возраст возможностей. Среди положительных составляющих дилемм среднего возраста – преобладание ценности умственной деятельности над силой, углубление социализации в межличностном плане, приобретение большей эмоциональной гибкости, Р. Пек называет «интеллектуальную пластичность» против «интеллектуальной ригидности» [24, с. 403].

В социальном контексте, как утверждает Г. Шихи, семья и работа в среднем возрасте почти не оставляют времени для дружеских отношений, снижается их значимость [30]. Можно согласиться, дружба в этом возрасте носит несколько прагматический характер. Прежние ориентиры на симпатии и «родство душ» сменяются ориентациями на взаимное удовлетворение потребностей. Для женщины это восполнение нужды в доверительном общении, в понимании, в оценке своего мнения со стороны схожего по взглядам собеседника, в его моральной поддержке. Гендерные роли в современном обществе смешиваются, поэтому то же самое актуально и для мужчин, особенности предпочтений в выборе круга общения у которых можно дополнить общностью профессиональных и досуговых интересов. Даже самые дружеские и тесные связи в среднем возрасте ослабевают или теряются с изменившейся ситуацией развития.

Семья и подрастающие дети занимают значительное время и место в жизненном пространстве. Однако в возрасте средней взрослости родители испытывают эмоциональные перегрузки, связанные с воспитанием,

усугубляемые и межсупружескими проблемами. Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкас замечают характерные для периода между семнадцатым и двадцать пятым годом совместной жизни признаки неудовлетворенности, «остывания эмоций», дисгармоний, разочарований в партнере по браку [31]. В отличие от раннего периода, когда недовольство приводило к конфликтности, выход из ситуации часто ищется в сторонних связях или в разводах. Но, даже при условии сохранения брака, степень утраты эмоциональной близости в супружеских отношениях предопределяет уровень переживаний, связанных впоследствии с уходом детей из «родительского гнезда», особенно женщинами. При сохранении такой близости «опустевшее гнездо» может быть источником новых ресурсов, возможностей (М. Крайг) [16, с. 801], способствовать освоению новых ролей прародителей и к окончанию периода взрослости чувству удовлетворенности. Впрочем, женщина принимает на себя большую функциональную нагрузку и в заботе о внуках.

Л.С. Выготский считал решение проблемы периодизации ключевой в психологии развития. С учётом расширения продуктивного возраста в этом исследовании мы принимаем условные границы периода взрослости от 20 до 60 лет, разделяя его на два подпериода: раннюю (20-40 лет); и среднюю взрослость. Такое деление соответствует возрастной периодизации, принятой на Международном симпозиуме по возрастной психологии в Москве в 1965 году и совпадает с периодизацией взрослости Г. Крайга [16, с. 16]. Периодизация Б.Г. Ананьева совпадает по границам периода взрослости с тем преимуществом, что зрелость возможна с 41 года.

1.3 Особенности жизненной перспективы в разные периоды взрослости

Условиями построения жизненной перспективы в возрасте ранней взрослости выступают уменьшение зависимости от родительской семьи,

профессиональное самоопределение, выбор партнера и построение семьи. Актуализируются смысложизненные категории сознания, значимость событий и поступков переживается через выстраиваемую систему ценностных приоритетов и смыслов, притязаний. Человек начинает выстраивать представление отдалённого будущего, планировать события, опираясь не только на цели получения ценностей и ближайших желаний, но и на целостное представление будущего.

Стратегии выстраивания жизненной перспективы в молодости часто связаны с попытками испытать различные варианты самореализации. Часто это выражается в пробе себя в разных образовательных сферах или профессиональных качествах. Другие, напротив, видят перспективу в браке, рождении ребенка, находя в этом ближайшие цели [9, с. 55]. Подражательность, свойственная ранним этапам развития постепенно уступает большей индивидуальности и самопринятию. Однако нарратив прошлого продолжает сказываться, препятствуя индивидуации личности на всех этапах взросления и последующих им, оказывая влияние и на особенности восприятия жизненной перспективы. Это объясняет характерные не только для части молодежи, но и для некоторых взрослых особенности жить по установленным другими образцам, следовать общим меркам, модным течениям, что позволяет не только глубже чувствовать свою приобщенность, но и проживать жизнь, по сути, не задумываясь. Неудовлетворенность, связанная и с неосознаваемыми причинами, направляет защитные реакции на рационализацию причин реальных, либо на их избегание, или на стремление к переменам. Это может быть, как приспособление к обстоятельствам, так и попытка изменить себя через перемены места жительства, работы, партнеров, интересов и других внешних обстоятельств [9, с. 56]. Однако противоречия этим не устраняются, в их основе стремление быть как все, иметь общие установки и идеалы с одной стороны, и стремление к духовной индивидуальности – с другой. Такой алгоритм не является описанием только негативного варианта развития,

процесс взросления с необходимостью связан с переживаниями подобных противоречий, усугубляемых собственными когнитивными ошибками в поиске их разрешения.

Своеобразным новообразованием периода ранней зрелости становятся первые опыты самостоятельного принятия важных решений, осмысленного планирования событий жизненного пути, основанного на всей жизненной перспективе, а не только на задачах этапа развития.

Ключевые события этого периода (самоопределение в профессии, начало трудовой деятельности, создание семьи, рождение ребёнка), Сапогова рассматривает как условия выработки собственной жизненной стратегии, соотнесённой с общественным устройством, уровнем притязаний, индивидуальными и статусными особенностями и возможностями [24, с. 388].

В возрасте средней зрелости человек способен достигать вершин (акме) в различных сферах жизнедеятельности, как и на более поздних этапах, считает В.М. Русалов, когда такие вершины в эмоциональной сфере, в области смыслов, самопринятия связаны с способностью осознавать «уникальность бытия» своей жизни и возможности передавать свой опыт и мировоззренческие знания следующим поколениям. С этими достижениями автор связывает феномен зрелости [23, с. 33].

Именно уровень развития способности выстраивать жизненную перспективу на основе формирования индивидуальной иерархии ценностей, смыслов, ближайших задач и стратегических целей, решения внутренних противоречий, есть «мерило человеческой зрелости личности» [24, с. 406].

К.А. Абульханова и Т.Н. Березина говорят о влиянии на биологическое старение и продолжительность жизни индивида как жизненной перспективы в связи с её ценностными и смысловыми аспектами, так и свойственным личности характеристикам прошлого и настоящего – жизненной линии и жизненной позиции. Исследуя влияние личностных стратегий организации жизни на должный биологический возраст взрослых (от 35 до 70 лет)

респондентов, выявлены наиболее значимые факторы. Отрицательно коррелируют с индексом индивидуального старения следующие показатели: построение карьеры, включая уровень полученного образования; достигнутый уровень материального положения; наличие работы в настоящее время; активность и общительность; оптимизм; наличие объекта заботы; наличие увлечений. Достаточно неожиданно, ориентация на семью не показала значимых корреляций в этом исследовании, а показатель учёба в настоящее время отрицательно корректировал с темпом биологического старения у женщин и положительно – у мужчин [1]. Примечательно, что все показатели значимого влияния, за исключением оптимизма, относятся к прошлому и настоящему, к жизненной линии и жизненной позиции.

В.Н. Гусаковой и Е.В. Улько в исследовании профессиональных установок личности, показано влияние на жизненную перспективу отношения к своему прошлому, настоящему, будущему и общей жизненной ориентации респондентов в возрасте от 25 до 60 лет. В группе с ориентацией на будущее и в целом положительное отношение к настоящему и предшествующему периодам жизненного пути, и оптимальные характеристики жизненной перспективы – согласованность, дифференцированность, протяжённость, гибкость (они спокойно говорят о том, что часть их целей, не будучи достигнута, будет модифицирована), позитивность, реалистичность, удовлетворённость работой. Представители другой группы, с отрицательным отношением к собственному прошлому почти не рефлексировали своё будущее, в эмоциях при мыслях о будущем преобладают опасения, тревога [13].

Выводы по первой главе: жизненная перспектива – совокупность ментальных представлений организованных и возможных событий будущего, связанных между собой и событиями прошлого субъективными отношениями и их осознанной интерпретацией. Они (эти связи) создают ощущение единства прошлого и будущего, воспринимаемое как целостное отношение к своей жизни. Опора, направленность на момент будущего

скрепляет весь временной план жизни человека в системную структуру, определяющую его психологическое переживание времени.

Основой содержания жизненной перспективы являются ценностно-смысловые отношения, включающие и ценность времени, как отношение к собственной жизни, к её прошлому, настоящему, будущему. Ориентация на будущее предполагает и оптимальные характеристики жизненной перспективы.

Ценностные предпочтения не статичны и всё более индивидуальны по мере развития, но сама по себе «ценность будущего», является неизменной мерой, связанной со всеми компонентами жизненной перспективы. Будущее, как отдельная ценность, является нам и главным мотивом поступка, придающим смысл настоящему моменту существования и жизни в целом.

Личностное развитие и жизненная перспектива взаимодетерминированны. Жизненная перспектива – фактор, оказывающий влияние на особенности личности по мере роста психической организации индивида, на способность к саморегуляции времени.

Направленность на будущее выражается через планирование событий по мере прохождения этапов самоопределения в наиболее субъективно важных социально детерминированных жизненных сферах. В ранней взрослости, это – продолжение образования, начало трудовой деятельности, социальное общение, близость, часто начало построения семейных отношений, рождение и воспитание потомства. В зрелом возрасте, это – реализация возможностей в карьере, в семейных отношениях и воспитании, в межличностном общении, возможно, построение более реалистичной перспективы на основе опыта и индивидуации в области смыслов и ценностей. Генеральной задачей развития на этапе взрослости человека является достижение им личностной зрелости.

Глава 2 Эмпирическое исследование психологических особенностей жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости

2.1 Организация и методы исследования

Цель исследования: выявление психологических особенностей жизненной перспективы личности в периоды взросления.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что жизненная перспектива личности в период ранней взрослости имеет тенденцию к изменению и отличается от жизненной перспективы личности периода средней взрослости, а именно: в ранней взрослости перспектива более ориентирована на достижения и саморазвитие, а приоритетными жизненными сферами выступают образование, профессиональная жизнь, увлечения; а люди в период средней взрослости больше ориентированы на социальные контакты, а приоритетными сферами выступают семейная и профессиональная жизнь.

Эмпирическая база исследования: предприятие ООО «Пелла-Маш», г. Санкт-Петербург. В исследовании приняли участие 40 человек (23 мужчины и 17 женщин), а именно, первую группу составили люди, возраст которых составлял от 20 до 40 лет (ранняя взрослость) и вторая возрастная группа людей (средняя взрослость), возраст которых составлял от 40 до 60 лет.

Прежде чем испытуемые приступили к выполнению методик, мы каждому респонденту предоставили опросной бланк, где участникам необходимо было уточнить дополнительную информацию о себе (возраст, пол) (приложение А, таблица А.1). Исследование проводилось как в очном формате, так и заочном. Опишем методы диагностики, используемые в ходе проведения исследования.

Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) В.Ф. Сопова и Л.П. Карпушиной [25]. Данный тест предназначен для определения мотивационно-ценностной структуры личности, то есть служит для диагностики основных жизненных ценностей выборки. МТЖЦ создавался на основе методики И.Г. Сенина, так в будущем тест был качественно дополнен В.Ф. Соповым и Л.П. Карпушиной. Методика МТЖЦ считается стандартизированной, надежной и валидной, так как прошла длительную проверку на нескольких выборках в России. Методика позволяет определить два блока ценностей: терминальные ценности и жизненные сферы.

Испытуемым предлагался опросный бланк, состоящий из 112 вопросов. Для каждого утверждения испытуемому нужно было выбрать один из пяти вариантов ответов: не имеет никакого значения, имеет небольшое значение, имеет определенное значение, важно, очень важно. Обработка результатов методики проводилась в соответствии с ключом. Результаты методики выражаются в следующем сопоставлении баллов:

- 0-3 балла – низкий уровень;
- 4-7 баллов – средний уровень;
- 8-10 баллов – высокий уровень.

Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI), адаптация А. Сырцова, Е. Соколова, О. Митина [26]. Данный опросник был разработан Филиппом Зимбардо в 1997 году. Опросник состоит из 56 вопросов, которые направлены на выявление временных перспектив личности таких, как негативное прошлое, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, будущее и трансцендентное будущее. Данный опросник хорошо себя зарекомендовал с точки зрения валидности, надежности и достоверности, как в оригинальном виде, так и в адаптированных версиях для других стран. Работа по адаптации опросника Ф Зимбардо в России проводилась в 2008 году, занимались данной работой А. Сырцов, Е. Соколов и О. Митин.

Для каждого утверждения испытуемому нужно было выбрать один из пяти вариантов ответов: совершенно не верно, скорее не верно, нейтрально, скорее верно, совершенно верно. Обработка результатов методики проводилась в соответствии с ключом. Результаты методики выражаются в следующем сопоставлении баллов:

- от 1 до 2,5 баллов – данная временная перспектива у испытуемого скорее не выражена;
- от 2,5 до 3,75 – средняя степень выраженности той или иной временной перспективы;
- от 3,75 до 5 – данная временная перспектива скорее выражена, и чаще всего является ведущей.

Опишем более подробно этапы нашего исследования:

1 этап. На данном этапе была проведена диагностика жизненных ценностей по МТЖЦ В.Ф. Сопова и Л.П. Карпушиной среди участников нашего исследования.

2 этап. С помощью опросника временной перспективы Ф. Зимбардо мы выявили преобладающие темпоральные ориентации участников нашего эмпирического исследования.

3 этап. По данным, которые были получены с помощью вышеперечисленных методик, мы провели математико-статистический анализ по критерию Манна-Уитни. Этот критерий выбран, поскольку показатели получены в относительно не больших выборках и данные не проверялись на нормальность распределения. Сравнивались показатели респондентов периодов ранней и средней взрослости – проверялась наша гипотеза. Затем, с целью выявления особенностей, связанных с возрастнополовыми отличиями, мы провели дополнительный анализ. Выявлялись различия выраженности показателей преобладающих жизненных ценностей и темпоральных ориентаций между всеми 17 женщинами и 23 мужчинами, между 7 женщинами и 13 мужчинами возраста ранней взрослости и между 10 женщинами и 10 мужчинами средней взрослости.

4 этап. Далее выделили значимые данные статистического анализа и описали их. На основании полученных статистически значимых различий сделали выводы о достоверности нашей гипотезы исследования.

2.2 Результаты исследования психологических особенностей жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости

Первым шагом нашего исследования стала обработка основных жизненных ценностей по морфологическому тесту жизненных ценностей В.Ф. Сопова, Л.П. Карпушиной (первичные значения представлены в приложении Б, таблица Б.1). Далее нами была составлена таблица 1 со средними значениями по каждому блоку ценностей (терминальные ценности и жизненные сферы).

Таблица 1 – Средние показатели жизненных ценностей по МЖТЦ

Шкалы МЖТЦ	Ранняя взрослость	Средняя взрослость
Терминальные ценности:		
Саморазвитие	7,7	5,15
Духовное удовлетворение	3,95	4,2
Креативность	5,75	3,55
Социальные контакты	5,75	6,7
Собственный престиж	7,05	5,45
Достижения	9,85	5,9
Материальные ценности	6,15	5,1
Сохранение индивидуальности	4,55	4,3
Жизненные сферы:		
Профессиональная жизнь	5,25	6,9
Обучение и образование	5,55	5,15
Семейная жизнь	4,4	7,1
Общественная активность	4,8	5,2
Увлечения	7,35	4,85
Физическая активность	4,85	5

Так, в выборке людей, возраст которых составил от 20 до 60 лет, распределение уровня терминальных ценностей представлено на рисунке 1.

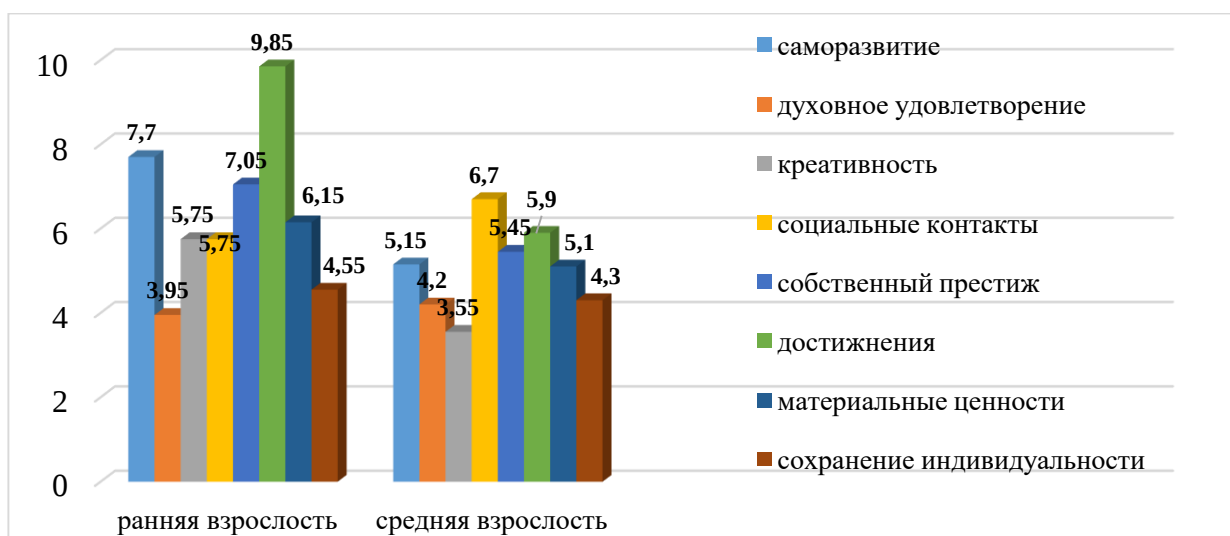


Рисунок 1 – Средние показатели терминальных ценностей по МЖТЦ

В возрастной выборке людей от 20 до 40 лет, высокие значения наблюдается по ценностям достижения (9,85 балла). Такие показатели могут быть связаны с тем, что для людей ранней взрослости важно стремление к достижению результатов в жизни.

Приближенные к высокому уровню значения терминальных ценностей выявлены у испытуемых по таким ценностям как: саморазвитие (7,7 балла), собственный престиж (7,05 балла), материальные ценности (6,15 балла). Молодые люди стремиться к самосовершенствованию, для них важно признание, уважение и одобрение со стороны других людей, а также они пытаются достигнуть более высокого уровня своего материального благосостояния.

Средние значения терминальных ценностей были диагностированы по таким ценностям как: духовное удовлетворение (3,95 балла), креативность (5,75 балла), социальные контакты (5,75 балла), сохранение

индивидуальности (4,55 балла). Вышеперечисленные ценности не являются приоритетными в группе испытуемых ранней взрослости.

Отметим, что в выборке людей, возраст которых составил от 40 до 60 лет, крайне высоких значений по определенным ценностям не наблюдается, ценности находятся на среднем уровне. Наибольшие значения были диагностированы по таким ценностям как: социальные контакты (6,7 балла), достижения (5,9 балла) и собственный престиж (5,45 балла). Полученные результаты говорят о том, что людям из данной возрастной категории важно установление благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Однако, важно и стремление к поставленным целям, и стремление к признанию и уважению наиболее значимых для них людей.

Несколько меньшие значения выявлены у респондентов по таким ценностям как: креативность (3,55 балла), духовное удовлетворение (4,2 балла), сохранение индивидуальности (4,3 балла), материальные ценности (5,1 балла) и саморазвитие (5,15 балла). Это говорит о том, что вышеперечисленные ценности не являются приоритетными в группе испытуемых средней взрослости.

Далее мы приступили к анализу показателей жизненных сфер также по тесту МЖТЦ (рисунок 2).

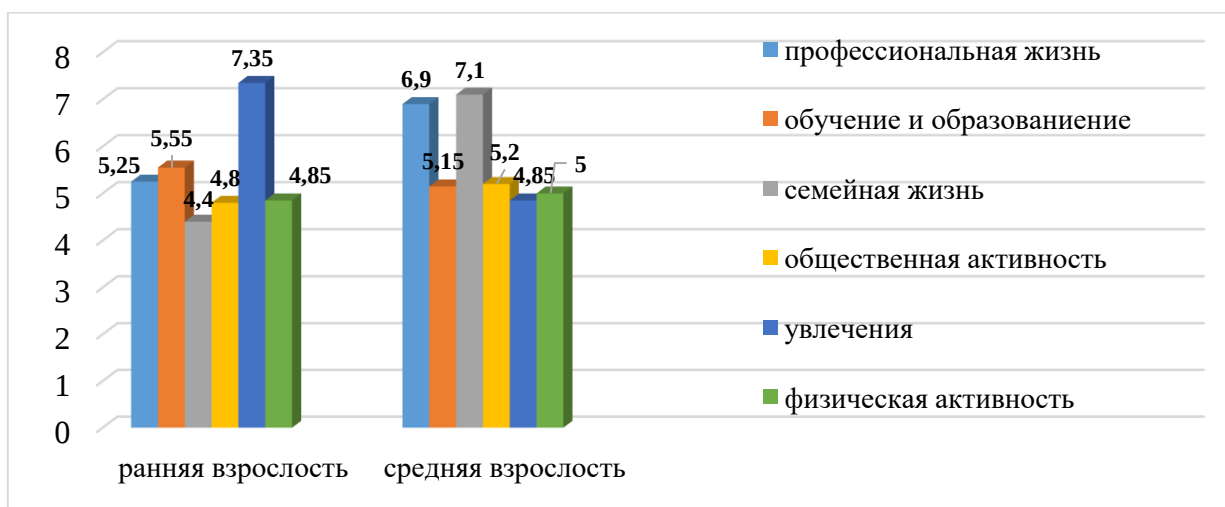


Рисунок 2 – Средние показатели жизненных сфер по МЖТЦ

Так, первоначально выделим результаты распределения показателей жизненных сфер в группе респондентов периода ранней взрослости.

Наибольшие баллы были диагностированы по таким жизненным сферам, как увлечения (7,35 балла); обучение и образование (5,55 балла); профессиональная жизнь (5,25 балла). Анализируя полученные результаты, выделим, что для людей в период ранней взрослости наиболее актуальным остаются увлечения. Они занимают одно из важных мест в данной группе респондентов. Эти люди, как правило, отдают много своего свободного времени этой сфере и считают, что без неё жизнь человека во многом неполноценна. К тому же, внимание люди в возрасте 20-40 лет уделяют и сфере образования и профессиональной жизни. Такие результаты могут говорить о том, что они стремятся к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора, а тем самым и своей профессиональной жизни.

Менее значимыми жизненными ценностями в данной выборке респондентов оказались: семейная жизнь (4,4 балла); общественная (4,5 балла); физическая активность (4,85 балла).

Далее отметим результаты распределения показателей жизненных сфер в группе респондентов возраста средней взрослости.

Приоритетными и значимыми ценностями этой категории респондентов является такие жизненные сферы как: семейная жизнь (7,1 балла); профессиональная жизнь (6,9 балла); общественная активность (5,2 балла). Анализируя результаты, можем отметить, что респонденты старшего возраста, напротив результатов испытуемых ранней взрослости приоритетной выделяют сферу семейной жизни. Это говорит о том, что более взрослые люди понимают значимость ценности семьи. Также испытуемые уделяют особое внимание своей профессиональной жизни.

Менее значимыми являются: сферы увлечения (4,85 балла); обучения, образования (5,15 балла); физической активности (5 баллов).

Для выявления различий жизненных ценностей в группе респондентов ранней взрослости и группе испытуемых зрелого возраста (в двух несвязанных выборках), мы использовали критерий Манна-Уитни. Расчет исследования различий жизненных перспектив личности в разные периоды взрослости с помощью U-критерия Манна-Уитни представлен в приложении В, рисунок В.1. Полученные показатели мы представили в виде таблицы (таблица 2).

Таблица 2 – Различия показателей жизненных ценностей между группой людей ранней взрослости и возраста средней взрослости (n=40) по U-критерию Манна-Уитни

Показатель	Период		U-критерий Манна-Уитни:	Уровень статистической значимости (p)
	Ранняя взрослость (средние значения)	Средняя взрослость (средние значения)		
Саморазвитие	565	255	45**	Зона значимости
Духовное удовлетворение	396	424	186	Зона незначимости
Креативность	574	246	36**	Зона значимости
Социальные контакты	347,5	472,5	137,5*	Зона неопределённости
Собственный престиж	515,5	304,5	94,5**	Зона значимости
Достижения	598	222	12**	Зона значимости
Мат. ценности	495	325	115*	Зона неопределённости
Сохранение индивидуальности	437,5	382,5	172,5	Зона незначимости
Профессиональная жизнь	304,5	515,5	94,5**	Зона значимости
Обучение и образование	448,5	371,5	161,5	Зона незначимости
Семейная жизнь	271,5	548,5	61,5**	Зона значимости
Общественная активность	379	441	169	Зона незначимости
Увлечения	561	259	49**	Зона значимости
Физическая активность	404,5	415,5	194,5	Зона незначимости

Примечание:

** – различия при уровне значимости 0,01;

* – различия при уровне значимости 0,05.

Показатели по шкалам саморазвитие ($U_{эмп}=45^{**}$), креативность ($U_{эмп}=36^{**}$), собственный престиж ($U_{эмп}=94,5^{**}$), достижения ($U_{эмп}=12^{**}$) и увлечения ($U_{эмп}=49^{**}$) в группе ранней взрослости статистически значимо выше, чем в группе представителей средней. Это может означать их большее стремление к самосовершенствованию, к достижению конкретных целей и социального одобрения.

У респондентов возраста средней взрослости, напротив, выявлены статистически значимые различия по таким шкалам как: профессиональная ($U_{эмп}=94,5^{**}$) и семейная ($U_{эмп}=61,5^{**}$) жизнь, что свидетельствуют о приоритетности этих сфер.

Далее, для сравнения выраженности показателей преобладающих жизненных ценностей среди женщин и мужчин нашей выборки, мы составили таблицу 3 со средними значениями по каждому блоку ценностей.

Таблица 3 – Средние показатели жизненных ценностей по МЖТЦ мужчин и женщин всей выборки без деления по возрастным периодам

Шкалы МЖТЦ	Мужчины	Женщины
Терминальные ценности:		
Саморазвитие	6,2	6,7
Духовное удовлетворение	4,0	4,2
Креативность	4,6	4,9
Социальные контакты	6,1	6,6
Собственный престиж	6,4	6,0
Достижения	8,0	7,7
Материальные ценности	5,3	5,7
Сохранение индивидуальности	4,6	4,3
Жизненные сферы:		
Профессиональная жизнь	6,1	6,2
Обучение и образование	5,35	5,5
Семейная жизнь	4,8	8,2

Продолжение таблицы 3

Шкалы МЖТЦ	Мужчины	Женщины
Жизненные сферы:		
Общественная активность	4,9	5,3
Увлечения	6,2	6,2
Физическая активность	4,6	4,9

Различия были также проверены с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни. Так, у женщин выявлены статистически значимые показатели по сравнению с мужчинами, по одной жизненной сфере – семейная жизнь ($U_{\text{мп}}=89,5^{**}$). Сравнение всех остальных показателей находится в зоне незначимости. Такой результат говорит о том, что в условиях организации респонденты, отвечая на вопросы тестов, больше ориентированы не на свойственные им гендерные отличия, но на свои профессиональные роли. И только отношение к семье воспринимается респондентами как не относящееся к работе. Для уточнения показателей составлена таблица 4 с выделением средних показателей мужчин и женщин ранней и средней взрослости.

Таблица 4 – Средние показатели жизненных ценностей по МЖТЦ в группах мужчин и женщин ранней и средней взрослости

Шкалы МЖТЦ	Мужчины		Женщины	
	Ранняя взрослость	Средняя взрослость	Ранняя взрослость	Средняя взрослость
Терминальные ценности:				
Саморазвитие	7.8	4.6	7.6	5.7
Духовное удовлетворение	3.8	4.2	4.1	4.2
Креативность	5.5	3.6	6.3	3.5
Соц. контакты	5.3	6.8	6.6	6.6
Собств. престиж	7.2	5.6	6.7	5.3
Достижения	9.8	6.2	9.8	5.6
Мат. ценности	6.4	4.6	5.7	5.6
Сохр. индивидуальности	4.7	4.4	4.3	4.2

Продолжение таблицы 4

Шкалы МЖТЦ	Мужчины		Женщины	
Жизненные сферы	Ранняя взрослость	Средняя взрослость	Ранняя взрослость	Средняя взрослость
Профессиональная жизнь	5.3	6.9	5.14	6.9
Обучение и образование	5.4	5.3	5.9	5.0
Семейная жизнь	3.3	6.3	6.4	7.9
Обществ. активность	4.3	5.5	5.7	4.9
Увлечения	7.2	5.1	7.6	4.6
Физическая активность	5.2	4.5	4.3	5.5

Таблица более информативно позволяет представить динамику изменения средних показателей. Так, можем отметить особенности по нескольким шкалам. Если показатели средних значений физической активности у мужчин к возрасту средней взрослости уменьшаются с 5,2 до 4,5 баллов, то у женщин они возрастают с 4,3 до 5,5 баллов. Можно предположить, что сохранение физической формы становится важнее для женской половины, тогда как мужчины, вероятно, предпочитают не замечать её потери. Подобная инверсия происходит и с общественной активностью, но уже с обратным знаком. Средний балл у мужчин с возрастом изменяется от 4,3 до 5,5 баллов, у женщин – с 5,7 до 4,9 баллов. Возможной причиной являются проявления присущих мужчинам традиционных особенностей. При этом по шкале ценность саморазвития, показатели почти в равном бальном соотношении у женщин и мужчин в ранней взрослости (соответственно 7,6 и 7,8 баллов), женщины в средней взрослости показывают более позитивную динамику – 5,7 баллов против 4,6 баллов у мужчин. Но наиболее удивившая нас шкала – семейная жизнь. Средние значения мужчин по этой шкале от ранней (3,3 балла) до средней (6,3 балла) взрослости показали самый значительный рост. Вероятной причиной может быть и более позднее взросление мужской части населения.

Мы не проводили анализ перечисленных различий показателей жизненных ценностей с помощью критерия Манна-Уитни, ограничившись простым сравнением динамики средних баллов, но для перекрёстной проверки решили подтвердить с помощью этого критерия различия между женщинами и мужчинами периодов ранней и средней зрелости.

Полученные показатели мы представили в виде таблицы (таблица 5). Хотелось отметить, что в ней мы указали только различия, находящиеся в зоне значимости и неопределённости.

Таблица 5 – Различия показателей жизненных ценностей между женщинами и мужчинами ранней зрелости (n=17), между женщинами и мужчинами средней зрелости (n=23) по U-критерию Манна-Уитни

Шкалы МЖТЦ	Женщины (средние значения)	Мужчины (средние значения)	U- критерий Манна- Уитни:	Уровень статистической значимости (p):
Ранняя зрелость				
Семейная жизнь	118	92	1**	Зона значимости
Общественная активность	99	111	20*	Зона неопределённости
Средняя зрелость				
Семейная жизнь	137.5	72.5	17.5**	Зона значимости
Саморазвитие	128.5	81.5	26.5*	Зона неопределённости

Показатели по шкале семейная жизнь в ранней зрелости ($U_{\text{эмп}}=1^{**}$) и в средней зрелости ($U_{\text{эмп}}=17,5^{**}$) значимо выше у женщин. Впрочем, мужчины средней зрелости сокращают различия, что говорит о возрастании их чувства ответственности. По шкале саморазвитие в средней зрелости критерий $U_{\text{эмп}}=26,5^*$ находится в зоне неопределённости рядом с границей зоны значимости. Предполагается, возможно, большая значимость саморазвития для женщин в средней зрелости.

Следующим шагом нашего исследования стало выявление преобладающей перспективы по опроснику ZTPИ Ф. Зимбардо (первичные значения представлены в приложении Б, таблица Б.2).

Далее нами была составлена таблица 6 со средними значениями показателей временной перспективы.

Таблица 6 – Средние показатели по ZTPИ

Факторы восприятия	Ранняя взрослость	Средняя взрослость
Негативного прошлого	2,45	2,21
Позитивного прошлого	2,195	2,12
Фаталистического настоящего	2,245	3,27
Гедонистического настоящего	3,325	2,15
Степень ориентации на будущее	3,17	2,26

На рисунке 3 мы представили показатели временной перспективы по ZTPИ Ф. Зимбардо в группе испытуемых ранней взрослости.

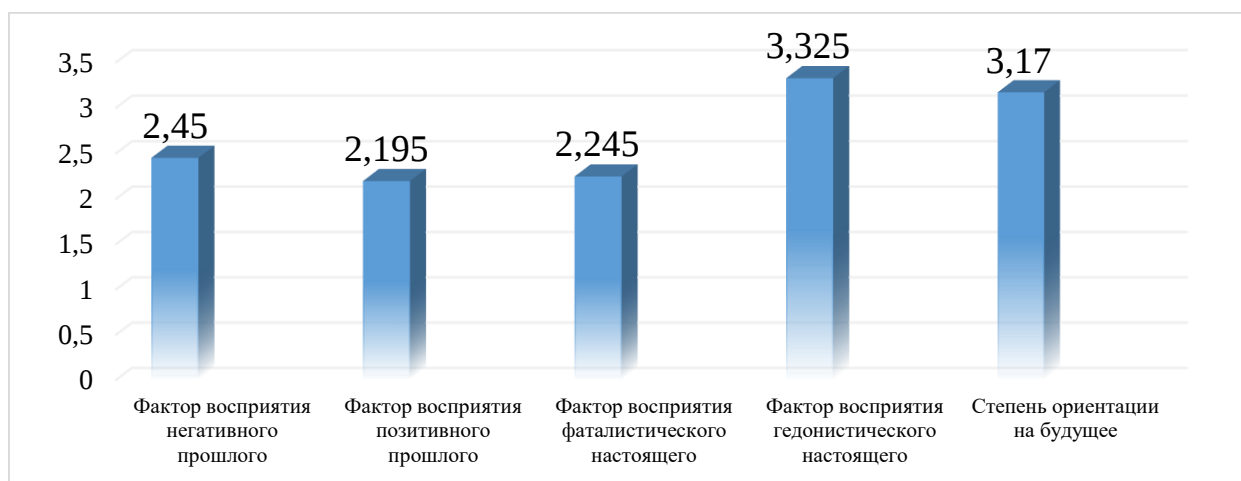


Рисунок 3 – Средние показатели временной перспективы по ZTPИ в группе испытуемых ранней взрослости

Анализируя данные временных перспектив в группе респондентов ранней взрослости, отметим, что баллы различных факторов восприятия перспективы соответствуют средней и выше выраженности (учитывая, что средний балл равен 2,5). Ориентация на гедонистическое настоящее выражена сильнее (3,325 балла) по сравнению с другими показателями. Это говорит о том, что в данной выборке настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель – наслаждение.

Ориентация на будущее (3,17 балла). Полученные данные не случайны, они свидетельствуют о наличии у испытуемых целей и планов, определённой направленности, мотивации на достижения.

На рисунке 4 мы представили показатели временной перспективы по ZTPИ Ф. Зимбардо в группе испытуемых в возрасте от 40 до 60 лет.

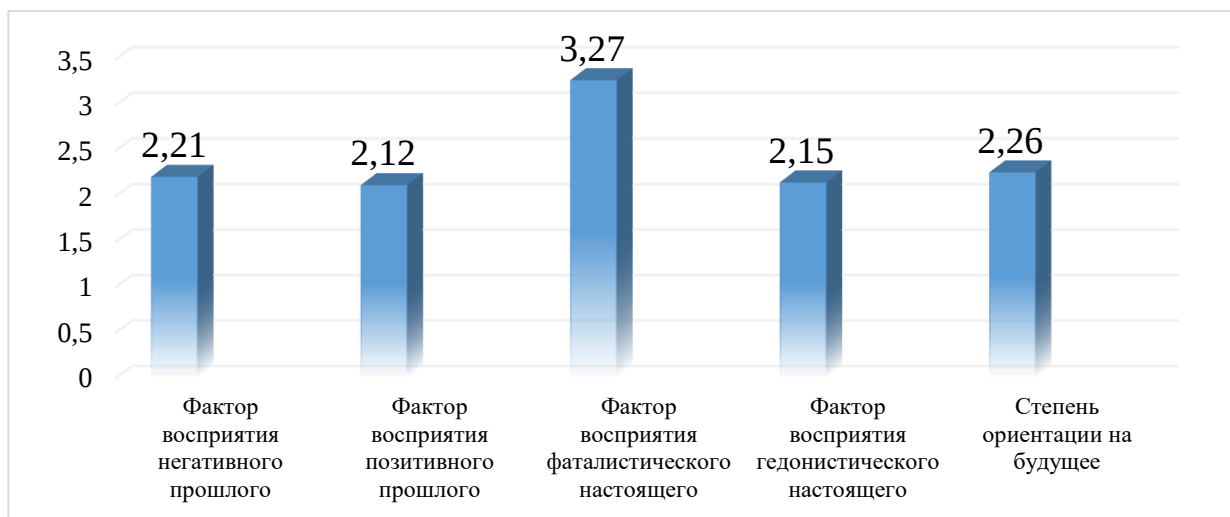


Рисунок 4 – Средние показатели временной перспективы по ZTPИ в группе испытуемых периода средней взрослости

Наиболее выраженным в данной возрастной группе является восприятие фаталистического настоящего (3.27 балла). Такое отношение характерно для пассивной позиции и к собственному будущему, когда сложившаяся ситуация и внешние обстоятельства определяют его почти не зависимо от собственных усилий и поступков.

Остальные показатели временной перспективы находятся почти в равном бальном соотношении: фактор восприятия негативного опыта – 2,21 балла, фактор восприятия позитивного прошлого – 2,12 балла, фактор восприятия гедонистического настоящего – 2,15 балла и степень ориентации на будущее – 2,26 балла.

Для наглядного представления сравнительных результатов временных перспектив в различных периодах взрослости, мы отобразили их на рисунке 5.

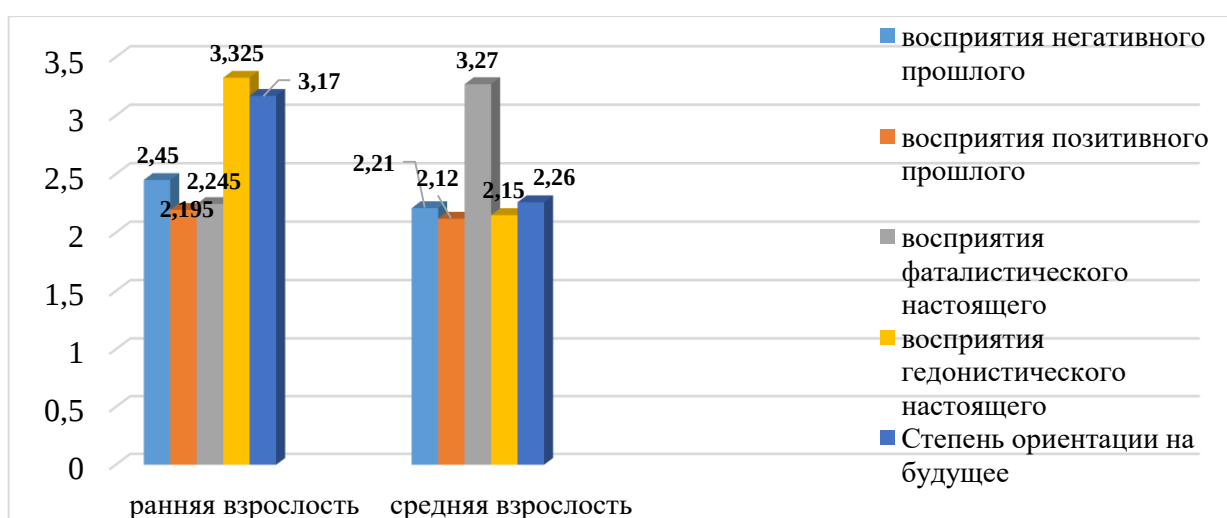


Рисунок 5 – Сравнительный анализ средних значений временных перспектив в группе ранней взрослости и группе средней взрослости

Дальнейшим шагом нашего исследования стало выявление различий временных перспектив по ZТPI Ф. Зимбардо в группах респондентов ранней и средней взрослости по критерию Манна-Уитни. Результаты и значимые различия отображены в таблице 7.

Таблица 7 – Различия временных перспектив по ZTP1 в группах респондентов ранней и средней зрелости

Показатель	Период		U- критерий Манна- Уитни	Уровень статистической значимости (p):
	Ранняя зрелость (средние значения)	Средняя зрелость (средние значения)		
Фактор восприятия негативного прошлого	455	365	155	Зона незначимости
Фактор восприятия позитивного прошлого	433,5	386,5	176,5	Зона незначимости
Фактор восприятия фаталистического настоящего	275,5	544,5	65,5**	Зона значимости
Фактор восприятия гедонистического настоящего	598	222	12**	Зона значимости
Степень ориентации на будущее	519,5	300,5	74**	Зона значимости

Примечание:

** – различия при уровне значимости 0,01.

Так, оказалось, что показатели фактора восприятия фаталистического настоящего в группе испытуемых средней зрелости статистически значимо выше, чем в группе респондентов ранней зрелости ($U_{\text{эмп}}=65,5^{**}$). Возможно, респонденты слишком серьезно воспринимают социальные внушения о снижении возможностей самореализации с возрастом.

Среднее значение фактора восприятия гедонистического настоящего ($U_{\text{эмп}}=12^{**}$) и степени ориентации на будущее ($U_{\text{эмп}}=74^{**}$) статистически значимо выше в группе респондентов ранней зрелости, чем в группе респондентов средней зрелости. Это может говорить о том, что респонденты периода средней зрелости меньше значения придают наслаждению и чувственному удовольствию, более последовательны в поиске ощущений. Большая степень ориентации на будущее в выборке испытуемых ранней зрелости предполагают планирование успеха, возможность жертвы удовольствий сегодня ради целей будущего, что наряду

с их потребностью к наслаждению в настоящем является непоследовательностью. Таким образом, результаты математических расчетов показали, что предполагаемая гипотеза является статистически достоверной.

Распределение результатов средних значений временных перспектив в группе мужчин и женщин мы представили в таблице 8.

Таблица 8 – Средние значения факторов восприятия временных перспектив мужчин и женщин

Факторы восприятия	Мужчины	Женщины
Негативного прошлого	2,44	2,49
Позитивного прошлого	3,81	3,75
Фаталистического настоящего	2,35	2,41
Гедонистического настоящего	1,91	2,13
Степень ориентации на будущее	4,1	4,09

Можем заметить, что показатели временных перспектив в группе респондентов в зависимости от их пола скорее не выражены. Такие факторы восприятия как «позитивное прошлое» и «степень ориентации на будущее» являются наиболее выраженными и в группе мужчин и женщин.

Хочется отметить, что значимых различий факторов восприятия временных перспектив между мужчинами и женщинами, подтверждённых непараметрическим критерием Манна-Уитни обнаружено не было.

2.3 Рекомендации по оптимизации жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости

Подводя итоги эмпирического исследования, хочется отметить несколько общих тенденций, которые, по нашему мнению, являются немаловажными для понимания особенностей перспектив личности в период взросления.

Наиболее значимыми терминальными ценностями в группе респондентов ранней взрослости являются: достижения, саморазвитие, собственный престиж и материальные ценности. Менее значимыми терминальными ценностями являются: духовное удовлетворение, креативность, социальные контакты (5,75 балла), сохранение индивидуальности. Приоритетной жизненной сферой в этой группе респондентов являются: увлечения, образование и профессиональная жизнь.

Наиболее значимыми терминальными ценностями в группе респондентов от 40 до 60 лет являются: социальные контакты, достижения и собственный престиж. Менее значимыми терминальными ценностями являются: креативность, духовное удовлетворение, сохранение индивидуальности, материальные ценности и саморазвитие. Приоритетной жизненной сферой в этой возрастной группе респондентов являются: семейная и профессиональная жизнь, общественная активность. Менее значимыми являются сферы увлечения, обучения и образования и физической активности.

Обнаружены статистически значимые различия жизненных ценностей в группе испытуемых разного возрастного периода, а именно показатели по шкале саморазвитие, креативность, собственный престиж, достижения и увлечения в группе представителей ранней взрослости статистически значимо выше, чем в группе представителей средней взрослости. Напротив, у респондентов средней взрослости выявлены статистически значимые показатели по сравнению с испытуемыми в возрасте 20-40 лет, по таким шкалам как профессиональная и семейная жизнь.

Более выраженной временной перспективой в группе респондентов ранней взрослости является шкала ориентация на гедонистическое настоящее, в группе респондентов средней взрослости – восприятие фаталистического настоящего;

Обнаружены статистически значимые различия временных перспектив в группе респондентов ранней взрослости и средней взрослости. Так,

показатели фактора восприятия фаталистического настоящего в группе средней зрелости статистически значимо выше, чем в группе респондентов ранней зрелости. Показатели фактора восприятия гедонистического настоящего и степени ориентации на будущее статистически значимо выше в группе молодых респондентов, чем в группе средней зрелости.

Период зрелости наполнен как великими достижениями, так и серьезными переживаниями и проблемами. Если юношеский возраст питает нас надеждами и ожиданиями, то период зрелости грозит нам потерей смысла жизни. Для работы с этого рода проблемами психологу необходимо нацелить человека на будущее, работать с его ресурсами. Чтобы уметь разбираться в этих проблемах, нужно знать психологические особенности жизненных перспектив личности во зрелом возрасте. Исходя из результатов исследования и актуальности проблематики, были составлены рекомендации по оптимизации жизненной перспективы личности в период зрелости.

Поскольку деятельность людей для достижения общих целей требует и совместных усилий, такая оптимизация в условиях организации предполагает, как гармонизацию жизненной перспективы каждого сотрудника, так и согласованность их в совокупности с коллективными целями. Тренинги мотивации оказывают лишь временное стимулирующее воздействие, коррекция жизненной перспективы является достаточно сложным и длительным процессом.

Поскольку участники представляют коллектив с определёнными сложившимися отношениями, рекомендуется дистанционная форма активного социально-психологического обучения с соблюдением условия конфиденциальности участников, когда только организатор знает принадлежность имён в закрытых группах по 12-20 человек. Такая форма предполагает искреннюю дискуссию по предлагаемым темам, включенность в процесс и не навязывает временных рамок. Участники могут общаться как

в групповом чате, так и в личном формате с организатором. Таким образом, возможно, как индивидуальное консультирование, так и групповая работа.

Участникам групп предлагаются для изучения и обсуждения статьи и задания. Основой их служит эта работа, выводы авторов, чьи исследования послужили её теоретической базой, материалы по самоорганизации личного времени и совместной деятельности. В отличие от тайм-менеджмента, организационные вопросы рассматриваются здесь с принципиально другой позиции, где не существует границы между личным и рабочим временем.

Участники в процессе изучения определённой темы предлагают вопросы для дискуссии. Ведущий даёт действенную информацию на основе обнаруженного дефицита знаний, поддерживает активность, вносит на обсуждение вариативные точки зрения, направляет диалог, содействует самообучению, саморазвитию, самодиагностике участников.

Группа работает постоянно, по мере актуализации темы она дополняется новой информацией для изучения, важным условием эффективности этой работы является пробуждение активности всех её участников.

Задачами, решаемыми в рекомендуемом обучении, являются получение знаний, развитие компетенций, способностей к целеполаганию (переосмыслению целей), распределению временного ресурса, к планированию-организации времени, к его рациональному использованию.

Заключение

Для решения задач и достижения цели работы нами проведено исследование психологических особенностей жизненной перспективы личности в разные периоды взрослости. В теоретической части выявлены базовые сходства и принципиальные отличия трактовок этого понятия различными подходами и их причины, психологические характеристики периодов и особенности жизненной перспективы взрослости. На основании их анализа мы понимаем жизненную перспективу как «совокупность ментальных представлений организованных и возможных событий будущего». Связанные между собой и событиями прошлого субъективными отношениями в их осознанной интерпретации, они составляют системную структуру. Содержательную основу жизненной перспективы личности составляет социально ориентированная ценностно-смысловая интенциональность. Период взрослости связан с множеством событий, задач в жизнедеятельности. Стремление к самоопределению в таких социальных сферах как общение, труд, любовь, семья, рождение и воспитание потомства являются важными факторами взросления. Отношение ко времени, как к собственной жизни, её прошлому, настоящему, будущему, мы выделили в самостоятельную ценность. Будущее, как ценность, – и главный мотив поступка, придающий смысл всему человеческому существованию, в совокупности с прошлым и настоящим позволяющий идентифицировать свою жизнь во времени в определённом социальном пространстве.

По мере взросления, от раннего этапа проб и ошибок в активном поиске индивидуального самоопределения, в позитивном случае наступает этап взрослости, когда накопленный опыт и знания дают возможность самореализации, выработки индивидуальной жизненной стратегии, социально-психологической и личностной зрелости, приближения к вершинам в области смыслов, уникальности бытия.

Математические расчеты в ходе проведения эмпирического исследования показали, что предполагаемая гипотеза является статистически достоверной – существуют особенности жизненной перспективы в период ранней зрелости (20-40 лет) и в период средней зрелости (40-60 лет): с возрастом изменяется значимость ценностей, жизненных сфер человека, а именно:

- в ранней зрелости наиболее значимы достижения, саморазвитие, престиж, материальные ценности, приоритетными сферами выступают увлечения, образование, профессиональная жизнь;
- в средней зрелости наиболее значимы социальные контакты; достижения; престиж, а приоритетными сферами являются семейная, профессиональная, сфера общественной активности.

Приоритет в группе молодых респондентов сферы увлечений наряду с достижениями, образованием, профессиональной жизнью указывает на признаки конкуренции жизненных ценностей.

Обнаружены статистически значимые различия временных перспектив. Так, показатели фактора восприятия фаталистического настоящего в группе средней зрелости статистически значимо выше, чем в группе ранней зрелости. Показатели фактора восприятия гедонистического настоящего и степени ориентации на будущее статистически значимо выше в группе респондентов ранней зрелости, чем в группе респондентов средней зрелости.

Отрицательное отношение к своему настоящему и малая степень ориентации на будущее в группе респондентов старшего возраста явилась неожиданностью для нас. Вероятными причинами могут быть либо стремление следовать предписанным социальным нормам, либо неоднородность выборки. Однако данные предположения требуют дальнейших исследований.

Исходя из этого, были составлены и предложены рекомендации по оптимизации жизненной перспективы личности в периоды зрелости.

Список используемой литературы

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Личностная организация индивидуальной продолжительности жизни // Человеческий капитал. 2018. № 11-2 (119). С. 180–185.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 299 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л. : изд. ЛГУ, 1968. 341 с.
4. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М. : Ин-т психологии РАН, 2006. 413 с.
5. Аристотель Метафизика. М. : Соцэкгиз. 1934. 347 с.
6. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М. : Когито-Центр, 2000. 349 с.
7. Березина Т. Н. Пространственно-временные особенности внутреннего мира личности: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. М., 2003. 44 с.
8. Бодалев А. А. О феномене «акме» и некоторых закономерностях его формирования и развития // Мир психологии и психология в мире. 1995. № 3. С. 113–119.
9. Болотова А. К., Молчанова О. Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. М. : изд. дом ВШЭ, 2012. 526 с.
10. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. Киев, 1989. 34 с.
11. Головаха Е. И., Кроник А. А. Концепция психологического времени и принципы конструктивной психологии (от интроспективной реконструкции к конструированию знания) // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, 2014. С. 112–115.

12. Гончарова Н. Ю. Общетеоретические основы изучения понятия «Образ» // Вестник ВятГУ, 2012. № 2. С. 33–37.
13. Гусакова Е. В., Улько Е. В. Профессиональные установки личности в контексте её жизненных перспектив // Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2019. Т. 8. № 3 (28). С. 332–335.
14. Коган Л. Н. Цель и смысл жизни человека. М. : Мысль, 1984. 252 с.
15. Кон И. С. Мужчины в меняющемся мире. М. : Время, 2007. 496 с.
16. Крайг Г. Психология развития. СПб. : Питер, 2000. 997 с.
17. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент» // Хрестоматия по истории психологии: Период открытого кризиса. (нач. 10-х гг.-середина 30-х гг. XX в.): учеб. пособие для вузов по спец. «Психология». М. : Изд-во МГУ, 1980. С. 190–203.
18. Магун В. С. Потребности и психология социальной деятельности личности. Ленинград : Наука, 1983. 176 с.
19. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения. М. : Наука, 1984. 309 с.
20. Ральникова И. А. Жизненные перспективы личности в научной парадигме психологического знания // Известия Алтайского государственного университета. 2011. № 2-1. С. 53–60.
21. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). СПб. : Речь, 2006. 320 с.
22. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: учеб. пособие. СПб. : Питер, 2002. 720 с.
23. Русалов В. М. Феномен и категория зрелости в психологии. М. : «Институт психологии РАН», 2007. 223 с.
24. Сапогова Е. Е. Психология развития человека: учебное пособие. М. : Аспект-Пресс, 2005. 460 с.

25. Сопов В. Ф., Карпушина Л. В. Морфологический тест жизненных ценностей // Прикладная психология, 2001. № 4. С. 9–30.
26. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал, 2008. Т. 29, № 3. С. 101–109.
27. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
28. Хойфт Г., Крузе А., Радебольд Г. Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия: учебное пособие. М. : Академия, 2003. 363 с.
29. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности (Основные положения, исследования и применение). СПб. : Питер Пресс, 1997. 608 с.
30. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб. : Ювента, 1999. 436 с.
31. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб. : Питер, 1999. 656 с.
32. Юнг К. Г. Конфликты детской души. Собрание сочинений. М. : Канон, 1995. 336 с.
33. Allport G. W. Pattern and growth in personality. New York : Oxford, 1961. p. 716.
34. Kelly G. The psychology of personal constructs. (Vol. 2) New York : Norton, 1963. p. 486.
35. Neugarten B. L. The Meanings of Age: selected papers of Bernice L. Neugarten. Chicago : The University of Chicago Press, 1996. p. 448.

Приложение А

Список участников эксперимента

Таблица А.1 – Характеристика выборки исследования

Ранняя зрелость			Средняя зрелость		
Код респондента	Возраст (лет)	Пол: 1 М; 2 Ж	Код респондента	Возраст (лет)	Пол: 1 М; 2 Ж
1	27	1	21	45	1
2	36	1	22	51	1
3	34	1	23	56	1
4	39	1	24	47	1
5	22	1	25	52	2
6	31	1	26	46	2
7	35	1	27	49	2
8	27	2	28	41	2
9	31	2	29	45	2
10	29	1	30	53	1
11	24	1	31	44	2
12	37	2	32	58	1
13	31	2	33	52	2
14	32	1	34	43	2
15	36	1	35	57	2
16	34	2	36	41	2
17	29	1	37	48	1
18	39	2	38	55	1
19	35	2	39	52	1
20	25	1	40	54	1

Приложение Б

Результаты эмпирического исследования

Таблица Б.1 – Первичные показатели жизненных ценностей по МЖТЦ

Ранняя взрослость																
Код респондента	Возраст	Пол: 1 М; 2 Ж	Саморазвитие	Дух. удовлетворённость	Креативность	Соц. контакты	Собств. престиж	Достижения	Мат. положение	Сох. индивидуальности	Профессиональн. жизнь	Обучение образование	Семейная жизнь	Общественная	Увлечения	Физическая активность
1	27	1	8	4	3	6	10	10	7	4	4	4	4	3	8	4
2	36	1	7	3	4	7	7	10	5	4	7	6	3	4	8	5
3	34	1	8	4	5	6	8	10	6	3	5	6	3	5	9	6
4	39	1	9	5	6	5	7	10	5	4	4	5	2	3	7	2
5	22	1	10	4	5	4	8	10	4	5	5	6	4	4	8	5
6	31	1	10	3	6	5	6	10	9	6	6	3	5	5	6	7
7	35	1	7	2	7	3	7	10	8	4	4	5	3	3	5	8
8	27	2	8	4	8	9	5	9	5	5	3	8	6	7	6	2
9	31	2	5	5	6	4	6	10	6	4	4	5	7	6	7	5
10	29	1	7	6	5	5	6	10	5	5	5	6	3	5	8	6
11	24	1	7	3	4	3	4	10	7	4	8	4	4	4	10	8
12	37	2	8	4	5	10	6	10	5	3	4	5	5	5	10	4
13	31	2	9	6	6	5	7	10	6	5	10	6	6	8	10	5
14	32	1	6	5	7	6	5	8	7	6	4	7	2	4	7	3
15	36	1	7	3	5	7	7	10	5	5	5	5	4	5	6	3
16	34	2	7	4	5	7	6	10	6	4	3	6	8	6	5	4
17	29	1	5	3	7	6	7	10	7	5	6	7	3	4	6	5
18	39	2	7	2	6	6	8	10	7	4	7	6	8	3	7	3
19	35	2	9	4	8	5	9	10	5	5	5	5	5	5	8	7
20	25	1	10	5	7	6	10	10	8	6	6	6	3	7	6	5

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Средняя зрелость																
Код респондента	Возраст	Пол: 1 М; 2 Ж	Саморазвитие	Дух. удовлетворённость	Креативность	Соц. контакты	Собств. престиж	Достижения	Мат. положение	Сох. индивидуальности	Профессиональная жизнь	Обучение и образование	Семейная жизнь	Общественная активность	Увлечения	Физическая активность
21	45	1	3	3	4	7	4	4	5	5	6	4	7	4	4	5
22	51	1	4	4	5	8	7	7	4	5	7	5	5	5	5	6
23	56	1	5	4	4	6	8	8	3	4	8	6	7	6	6	4
24	47	1	4	4	3	5	5	4	4	5	5	5	8	5	7	3
25	52	2	5	4	4	6	5	3	6	4	6	6	9	5	6	5
26	46	2	3	3	3	4	6	5	7	3	7	7	10	4	7	4
27	49	2	7	3	4	3	7	6	8	4	8	5	8	6	4	7
28	41	2	7	5	3	4	4	7	5	5	9	6	8	3	5	3
29	45	2	8	5	5	5	4	5	4	3	10	4	10	7	3	1
30	53	1	4	6	3	7	3	7	4	4	8	3	5	10	4	5
31	44	2	4	4	2	8	4	5	5	5	7	4	7	4	5	7
32	58	1	5	8	3	9	5	4	5	4	3	8	6	5	6	5
33	52	2	6	4	4	10	5	5	7	5	4	3	3	6	5	6
34	43	2	6	5	3	9	5	6	3	4	5	4	7	4	4	4
35	57	2	6	4	4	10	6	8	5	5	6	5	8	5	4	8
36	41	2	5	5	3	7	7	6	6	4	7	6	9	5	3	10
37	48	1	5	3	2	6	5	10	5	5	9	7	7	6	4	5
38	55	1	7	3	3	6	4	7	5	5	8	5	5	4	8	4
39	52	1	4	4	4	7	7	5	5	4	7	6	6	6	4	5
40	54	1	5	3	5	7	8	6	6	3	8	4	7	4	3	3

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Показатели временной перспективы по ZTRI

Ранняя взрослость								Средняя взрослость							
Данные респондентов			Первичные показатели факторов восприятия:					Данные респондентов			Первичные показатели факторов восприятия:				
Код респондента	Возраст	Пол: 1 М; 2 Ж	Негативного прошлого	Позитивного прошлого	Фаталистического настоящего	Гедонистического настоящего	Степень ориентации будущего	Код респондента	Возраст	Пол: 1 М; 2 Ж	Негативного прошлого	Позитивного прошлого	Фаталистического настоящего	Гедонистического настоящего	Степень ориентации будущего
1	27	1	1.1	2.4	2.5	2.9	3.7	21	45	1	2.5	2.3	3.7	1.9	2.1
2	36	1	2.4	2.1	2.1	3.8	3.5	22	51	1	2.5	2.4	3.4	2.0	1.9
3	34	1	2.3	2.2	2.4	3.9	3.5	23	56	1	2.6	3.0	3.8	2.0	2.4
4	39	1	2.1	2.4	2.5	2.6	2.9	24	47	1	3.0	3.0	4.0	2.5	1.8
5	22	1	2.0	2.1	3.4	2.8	2.5	25	52	2	1.4	4.0	4.1	1.8	1.5
6	31	1	2.8	2.0	1.9	2.9	1.9	26	46	2	1.0	2.0	2.9	2.7	3.0
7	35	1	2.6	1.9	2.1	3.7	3.5	27	49	2	1.6	1.8	3.7	3.0	2.6
8	27	2	3.1	1.6	2.0	3.9	3.9	28	41	2	1.6	1.4	4.5	1.8	2.7
9	31	2	3.8	1.7	2.0	3.6	4.0	29	45	2	1.8	1.5	2.9	1.9	2.4
10	29	1	2.1	1.3	2.0	2.9	4.0	30	53	1	1.9	1.7	1.9	2.4	2.0
11	24	1	2.4	1.6	2.1	2.6	4.1	31	44	2	2.7	2.0	3.7	2.3	2.0
12	37	2	2.3	2.8	2.2	3.5	5.0	32	58	1	3.0	3.0	3.2	2.1	2.1
13	31	2	1.5	2.6	2.3	4.0	3.6	33	52	2	3.5	2.0	2.9	2.0	1.9
14	32	1	1.6	2.9	2.1	3.9	2.8	34	43	2	3.7	2.1	2.1	2.6	1.7
15	36	1	3.9	2.6	2.5	3.8	2.8	35	57	2	2.1	1.0	3.5	1.9	3.0
16	34	2	2.4	2.8	2.4	3.7	2.7	36	41	2	1.9	3.0	2.1	1.7	2.5
17	29	1	2.5	3.0	2.4	3.4	2.6	37	48	1	2.0	2.0	1.9	1.8	2.1
18	39	2	2.5	1.9	2.1	2.9	2.4	38	55	1	2.0	1.6	3.7	2.0	2.4

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.2

Ранняя взрослость								Средняя взрослость							
Данные респондентов			Первичные показатели факторов восприятия:					Данные респондентов			Первичные показатели факторов восприятия				
Код респондента	Возраст	Пол: 1 М; 2 Ж	Негативного прошлого	Позитивного прошлого	Фаталистического настоящего	Гедонистического настоящего	Степень ориентации будущего	Код респондента	Возраст	Пол: 1 М; 2 Ж	Негативного прошлого	Позитивного прошлого	Фаталистического настоящего	Гедонистического настоящего	Степень ориентации будущего
19	35	2	2.6	2.0	1.9	2.7	2.0	39	52	1	1.7	1.6	3.8	2.0	3.0
20	25	1	3.0	2.0	2.0	3.0	2.0	40	54	1	1.7	1.0	3.6	2.1	2.1

Приложение В

Результаты исследования различий жизненных перспектив личности в разные периоды взрослости с помощью

U-критерия Манна-Уитни

1. методика	Терминальные ценности	саморазв.	дух.удовл.	креативн.	соц.конта.	собств.пр.	достиж.	мат.полож.	сохран.ин.	жизненные	профес.ж.	обуч.и.об.	семейная	общ.акт.	увлечен.	физ.активность	2 методика		фактор во	фактор во	фактор во	Фактор в	Степень о		
ранняя взросл.		1	8	4	3	6	10	10	7	4	4	4	4	3	8	4		ранняя вз	1	1,1	2,4	2,5	2,9	3,7	
		2	7	3	4	7	7	10	5	4	7	6	3	4	8	5			2	2,4	2,1	2,1	3,8	3,5	
		3	8	4	5	6	8	10	6	3	5	6	3	5	9	6			3	2,3	2,2	2,4	3,9	3,5	
		4	9	5	6	5	7	10	5	4	4	5	2	3	7	2			4	2,1	2,4	2,5	2,6	2,9	
		5	10	4	5	4	8	10	4	5	5	6	4	4	8	5			5	2	2,1	3,4	2,8	2,5	
		6	10	3	6	5	6	10	9	6	6	3	5	5	5	6	7			6	2,8	2	1,9	2,9	1,9
		7	7	2	7	3	7	10	8	4	4	5	3	3	5	8			7	2,6	1,9	2,1	3,7	3,5	
		8	8	4	8	9	5	9	5	5	3	8	6	7	6	2			8	3,1	1,6	2	3,9	3,9	
		9	5	5	6	4	6	10	6	4	4	5	7	6	7	5			9	3,8	1,7	2	3,6	4	
		10	7	6	5	5	4	10	5	5	5	6	3	5	8	6			10	2,1	1,3	2	2,9	4	
		11	7	3	4	3	6	10	7	4	8	4	4	4	10	8			11	2,4	1,6	2,1	2,6	4,1	
		12	8	4	5	10	7	10	5	3	4	5	5	5	10	4			12	2,3	2,8	2,2	3,5	5	
		13	9	6	6	5	5	10	6	5	10	6	6	8	10	5			13	1,5	2,6	2,3	4	3,6	
		14	6	5	7	6	7	8	7	6	4	7	2	4	7	3			14	1,6	2,9	2,1	3,9	2,8	
		15	7	3	5	7	6	10	5	5	5	5	4	5	6	3			15	3,9	2,6	2,5	3,8	2,8	
		16	7	4	5	7	7	10	6	4	3	6	8	6	5	4			16	2,4	2,8	2,4	3,7	2,7	
		17	5	3	7	6	8	10	7	5	6	7	3	4	6	5			17	2,5	3	2,4	3,4	2,6	
		18	7	2	6	6	8	10	7	4	7	6	8	3	7	3			18	2,5	1,9	2,1	2,9	2,4	
		19	9	4	8	5	9	10	5	5	5	5	5	5	8	7			19	2,6	2	1,9	2,7	2	
		20	10	5	7	6	10	10	8	6	6	6	6	3	7	6	5			20	3	2	2	3	2
ср.знач		7,7	3,95	5,75	5,75	7,05	9,85	6,15	4,55	5,25	5,55	4,4	4,8	7,35	4,85			2,45	2,195	2,245	3,325	3,17			
средняя взросл.		21	3	3	4	7	4	4	5	5	6	4	7	4	4	5		средняя в	21	2,5	2,3	3,7	1,9	2,1	
		22	4	4	5	8	7	7	4	5	7	5	5	5	5	6			22	2,5	2,4	3,4	2	1,9	
		23	5	4	4	6	8	8	3	4	8	6	7	6	6	4			23	2,6	3	3,8	2	2,4	
		24	4	4	3	5	5	4	4	5	5	5	8	5	7	3			24	3	3	4	2,5	1,8	
		25	5	4	4	6	5	3	6	4	6	6	9	5	6	5			25	1,4	4	4,1	1,8	1,5	
		26	3	3	3	4	6	5	7	3	7	7	10	4	7	4			26	1	2	2,9	2,7	3	
		27	7	3	4	3	7	6	8	4	8	5	8	6	4	7			27	1,6	1,8	3,7	3	2,6	
		28	7	5	3	4	4	7	5	5	9	6	8	3	5	3			28	1,6	1,4	4,5	1,8	2,7	
		29	8	5	5	5	4	5	4	3	10	4	10	7	3	1			29	1,8	1,5	2,9	1,9	2,4	
		30	4	6	3	7	3	7	4	4	8	3	5	10	4	5			30	1,9	1,7	1,9	2,4	2	
		31	4	4	2	8	4	5	5	5	7	4	7	4	5	7			31	2,7	2	3,7	2,3	2	
		32	5	8	3	9	5	4	5	4	3	8	6	5	6	5			32	3	3	3,2	2,1	2,1	
		33	6	4	4	10	5	5	7	5	4	3	3	6	5	6			33	3,5	2	2,9	2	1,9	
		34	6	5	3	9	5	6	3	4	5	4	7	4	4	4			34	3,7	2,1	2,1	2,6	1,7	
		35	6	4	4	10	6	8	5	5	6	5	8	5	4	8			35	2,1	1	3,5	1,9	3	
		36	5	5	3	7	7	6	6	4	7	6	9	5	3	10			36	1,9	3	2,1	1,7	2,5	
		37	5	3	2	6	5	10	5	5	9	7	7	6	4	5			37	2	2	1,9	1,8	2,1	
		38	7	3	3	6	4	7	5	5	8	5	5	4	8	4			38	2	1,6	3,75	2	2,4	
		39	4	4	4	7	7	5	5	4	7	6	6	6	4	5			39	1,7	1,6	3,75	2	3	
		40	5	3	5	7	8	6	6	3	8	4	7	4	3	3			40	1,7	1	3,6	2,1	2,1	
		5,15	4,2	3,55	6,7	5,45	5,9	5,1	4,3	6,9	5,15	7,1	5,2	4,85	5			2,21	2,12	3,27	2,125	2,26			

Рисунок В.1 – Первичные показатели и результаты расчётов (скриншот страницы из Excel)