

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»

37.04.01 «Психология»

направленность (профиль) «Организационная психология»

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему: Удовлетворенность жизнью и временная перспектива
работников предприятия (на примере ПАО «АВТОВАЗ»)

Студент А.Г. Артеменко _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Научный д.псх.н., профессор Г.А. Виноградова _____
руководитель (И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель д.псх.н., профессор Г.А. Виноградова _____
программы (ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

« _____ » _____ 20 ____ г.

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.псх.н., доцент Е.А. Денисова _____
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

« _____ » _____ 20 ____ г.

Тольятти 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ.....	9
1.1. Психологические подходы к содержанию понятия «удовлетворенность жизнью».....	9
1.2. Определение и сущность понятия «временная перспектива» личности.	20
1.3. Факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью работников ..	24
1.4. Особенности временной перспективы у взрослых людей.....	29
1.5. Взаимосвязь удовлетворенности жизнью и временной перспективы	32
Выводы по первой главе	39
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ (НА ПРИМЕРЕ ПАО «АВТОВАЗ»)	44
2.1. Организация и методы исследования.	44
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования удовлетворенности жизнью и временной перспективы работников предприятия (на примере ПАО «АВТОВАЗ»).	48
2.3. Разработка рекомендаций, направленных на формирование и поддержание чувства удовлетворенности жизнью работников предприятия.	73
Выводы по второй главе.....	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время на передний план выдвигаются вопросы развития человека в быстро меняющемся обществе. Поэтому оценка степени удовлетворенности человека качеством жизни приобретает особый смысл. Важным оказывается влияние не только общества на человека, но и самого человека на социальную жизнь, ее преобразование и тем самым на создание наиболее благоприятной ситуации для своего духовного становления. Впрочем, в имеющихся условиях экономической, политической и нравственной нестабильности человек часто оказывается не готовым к такому взаимодействию с социумом, с коллективом, ближайшим окружением, конкретными людьми, а это сильно тормозит процесс его развития [22].

Мы же будем придерживаться определения, данного автором использованной в исследовании методики – Мельниковой Н.Н., которая рассматривает удовлетворенность жизнью как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь».

Можно предположить, что существует взаимосвязь между какими-то параметрами удовлетворенности жизнью и тем, как человек воспринимает свою жизнь в разные периоды времени. В случае, если будут выявлены подобные взаимосвязи, можно будет говорить о способах оперирования разными сторонами жизни с целью изменения жизневосприятия как в настоящем, так и в будущем.

Таким образом, **актуальность** данного исследования обусловлена высокой социальной значимостью психологического состояния работников предприятия в условиях социально-экономического кризиса.

Степень научной разработанности проблемы. Несмотря на то, что данная тема активно исследуется как зарубежными, так и отечественными авторами (Brunstein J. C., Campbell A., Clark A. E., Diener E., Hayes N., Stephen J., Виноградова Г. А., Куликов Л. В., Мельникова Н. Н., Харченко К.

В., Ширяева О. С.), единого определения удовлетворенности жизнью и ее факторов нет. В целом, удовлетворенность понимается как субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в т. ч. и самого себя (самооценка). Считается, что психологическое (субъективное) благополучие является близким удовлетворенности конструктом [14].

Переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего настроения личности, поскольку субъективное благополучие, как интегративное, особо значимое переживание, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и, следовательно, на успешность поведения, эффективность межличностного взаимодействия, продуктивность деятельности. Эти переживания выступают значимым фактором состояния общественного сознания, групповых настроений, ожиданий, отношений в обществе.

В данной работе мы изучаем взаимосвязь удовлетворенности жизнью с особенностью временной перспективы личности. Этому способствует с одной стороны то, что высокая оценка личностью субъективного качества жизни связана с ощущением некоего динамического равновесия успешности и неуспешности в разных жизненных сферах в актуальной точке бытия личности (Дмитриева М. С., Ковалев С. В., Кудашев А. Р., Куликов Л. В., Лазарева Н. В., Муздыбаев К., Реан А. А., Розанова М. А., Созонтов А. Е., Соколова М. В., Шамионов Р. М., Яничев П. И., Аргайл М., Бонивелл И., Рифф К., Франкл В., Фрейд З., Эриксон Э. и др.) – с другой стороны, исследователи проблематики временной перспективы личности (Абульханова-Славская К. А., Зимбардо Ф., Ковдра А. С. Кондаков И. М., Леонтьев Д. А., Нюттен Ж., Рубинштейн С. Л., Ширяева О. С., Goldrich J. M., Holman E. A. и др.) утверждают, что ощущение субъективного благополучия личности связано не только с периодом настоящего, но и с представлениями личности о собственном прошлом и будущем [23].

В последнее время ПАО «АВТОВАЗ» подвергся большим изменениям: смена руководства, политики, стратегий, массовые сокращения и пр. Кто-то видит в этом положительные моменты, кто-то отрицательные. Для некоторых будущее завода видится оптимистичным, а кто-то настроен наоборот пессимистично. Возможно, это связано с тем, уверен ли сотрудник в своем завтрашнем дне. При этом имеется в виду не только уверенность с трудовой сфере, но и в жизни в общем. Можно предположить, что то, каким человек видит будущее, определяется его удовлетворенностью жизнью в целом. Из этого вытекает **противоречие** нашего исследования между удовлетворенностью жизнью, которая может способствовать эффективной трудовой деятельности и жизнедеятельности в целом, сейчас, в период изменений и самими изменениями, условиями, которые созданы на предприятии.

Проблема данного исследования заключается в том, что необходимо выявить психологическое состояние работников в данный период, что из себя в период нестабильности представляет оценка их жизни, каким они видят свое прошлое, настоящее и будущее.

Цель исследования: изучить взаимосвязь удовлетворенности жизнью и временной перспективы работников предприятия.

Объект исследования: удовлетворенность жизнью и временная перспектива.

Предмет исследования: взаимосвязь удовлетворенности жизнью и временной перспективы работников предприятия.

Гипотеза исследования: удовлетворенность жизнью и временная перспектива взаимосвязаны, и эта взаимосвязь преимущественно проявляется в жизненной включенности и видении работником настоящего и будущего, т.е. чем больше человек включен в жизнь, тем более позитивным он воспринимает настоящее и больше ориентирован на будущее (видит образ будущего, ставит перед собой цели, строит планы, стремится к их достижению).

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы диссертационного исследования решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ теоретических подходов и эмпирических исследований удовлетворенности жизнью и смежных с ней понятий, временной перспективы и временных ориентации личности, взаимосвязи данных понятий.

2. Организовать и провести эмпирическое исследование взаимосвязи удовлетворенности жизнью и временной перспективы работников предприятия (на примере ПАО «АВТОВАЗ»).

3. Выявить особенности удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия работников предприятия.

4. Выявить особенности временной перспективы работников предприятия.

5. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи удовлетворенности жизнью и временной перспективы работников предприятия (на примере ПАО «АВТОВАЗ»).

6. На основе полученных в ходе проведенного эмпирического исследования данных, разработать рекомендации для работников и их руководителей, направленные на удовлетворенность жизнью работников предприятия.

Методы и методики:

- теоретический анализ литературы по проблеме исследования;
- психодиагностические методы;
- метод математической статистики (ранговая корреляция Спирмена);
- качественный анализ полученных результатов.

Для исследования особенностей удовлетворенности жизнью и временной перспективы респондентов были отобраны три методики:

- Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) (автор Мельникова Н.Н.);

- Опросник «Шкала субъективного благополучия» (ШСБ) (в адаптации Соколовой М.В.);
- «Опросник временной перспективы» (ZTPI) Зимбардо (в адаптации Сырцовой А., Соколовой Е.Т., Митиной О.В.).

Теоретическую основу исследования составляют: подход к пониманию удовлетворенности жизнью как реакцию личности на качество ее взаимодействия с жизнью (Мельникова Н.Н.); представление временной перспективы как целостное видение личностью в настоящем своего прошлого и будущего (К. Левин, Ф. Зимбардо).

Новизна нашего исследования заключается в рассмотрении взаимосвязи удовлетворенности жизнью и временной перспективы именно в аспекте жизненной включенности, активности человека, его стремлении ставить перед собой цели и реализовывать их.

В процессе теоретического анализа литературы было отмечено, что проведено множество исследований временной перспективы, посвященных возрасту от детского до юношеского, а также старости. При этом исследований, рассматривающих изменения временной перспективы личности в промежуточный этот период, сравнительно немного. Поэтому данная работа расширяет ряд исследований, в которой отображается динамика временной перспективы взрослых людей, в чем и заключается **теоретическая значимость** нашего исследования.

Практическая значимость магистерской диссертации заключается в том, что полученные в результате эмпирического исследования данные расширили представления о факторах, которые могут быть связаны с изменением временной перспективы личности и ее удовлетворенностью жизнью.

Эмпирическое исследование проводилось на базе г.о. Тольятти Самарской области. Выборку составили 64 работника (мужчины) тольяттинского автомобильного завода – ПАО «АВТОВАЗ».

Апробация результатов исследования. Результаты работы были представлены на студенческих научных конференциях г. Тольятти (2016, 2017); международной научно-практической конференции «European scientific conference» (Пенза, 2017); Самарской областной студенческой научной конференции (2017).

Структура магистерской диссертации включает введение, две главы (теоретическую и эмпирическую), заключение, список литературы (76 источников). Объем диссертации составляет 91 страницу. Работа содержит 10 рисунков и 6 таблиц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

1.1. Психологические подходы к содержанию понятия «удовлетворенность жизнью»

На понимание смысла понятия «удовлетворенность жизнью» существует множество точек зрения. Так, становление экзистенциально-феноменологического подхода в изучении проблемы личности повлекло отождествление понятий «субъективное ощущение счастья», «общая удовлетворенность жизнью», «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие».

Дальнейшие исследования расширили изучаемые аспекты данного явления и привели к поиску связи с различными гранями жизни человека. Необходимо было не только определить структуру внутреннего равновесия личности, сущность его эмоционально-оценочных отношений, но и механизмы их воздействия на регуляцию поведения. Переживание благополучия является важной составной частью преобладающего настроения личности, так как субъективное благополучие, как интегративное, наиболее ценное переживание, оказывает постоянное воздействие на разные параметры психического состояния человека и, следовательно, на успешность поведения, эффективность межличностного взаимодействия, продуктивность деятельности. Эти переживания выступают важным фактором состояния общественного сознания, групповых настроений, ожиданий, взаимоотношений в обществе.

В социальной психологии удовлетворенность жизнью рассматривают как часть субъективного благополучия. Э. Динер определяет его как «широкая категория явлений, которые включают аффективные реакции людей, удовлетворенность условиями жизни и их суждения о качестве жизни в целом» [51]. Удовлетворенность жизнью же обычно считается когнитивной

стороной субъективного благополучия, которую дополняет эмоциональная сторона.

Отождествление удовлетворенности жизнью и субъективного ощущения счастья, заставило исследователей задуматься над тем, равнозначностью данных понятий, в сущности, одинаковостью их показателей или же они измеряют разные аспекты отношения людей к жизни. Данные многострановых сравнительных исследований показали, что коэффициент корреляции удовлетворенности жизнью и уровня счастья не превышает 0.5 (в некоторых случаях 0.6) [32]. В России в 1990-х годах большое лонгитюдное исследование также показало небольшую взаимосвязь (корреляция составляет 0.64). Таким образом, можно говорить о том, что, несмотря на тесную связь данных понятий идентичными они не являются. Также не подтвердилась и гипотеза о том, что показатель счастья меряет в основном чувства, а удовлетворенность – когнитивную оценку событий в жизни. В большей степени счастье отражает оценку социальной стороны жизни людей (наиболее тесно показатель счастья связан с удовлетворенностью семейной жизнью, социальными связями и т.п.), тогда как удовлетворенность жизнью отражает общий показатель оценки внешней стороны жизни людей (удовлетворенность положением в социальном структуре, материальным положением, другими факторами достижений). Исходя из такого подхода, именно удовлетворенность жизнью преимущественно зависит от социальных условий и изменений в политической, экономической и социальной сфере жизни страны, а анализ удовлетворенности дает возможность оценить их влияние на жизнь людей.

Помимо собственно уровня удовлетворенности жизнью необходимо было понять причины удовлетворенности или неудовлетворенности ей. Поэтому в течение последних десятилетий были проводились исследования, вследствие которых было выдвинуто несколько теорий, которые пытаются объяснить детерминанты. Первые же исследования показали малую зависимость от демографических и экономических факторов, поэтому нужно

было искать более глубокие и сложные объяснения различий между людьми в оценке своей жизни.

Также была выдвинута теория адаптации, говорящая о том, что удовлетворенность определяется каждым человеком с помощью сравнения нынешнего состояния с собственным прошлым. Непосредственно после какого-либо важного события оценка своей жизни может значительно измениться, однако со временем она обычно возвращается на прежний уровень. Иными словами, события жизни довольно сильно, но кратковременно влияют на уровень субъективного благополучия, после чего происходит адаптация и возврат к прежнему уровню. Б. Хеди и А. Уиринг назвали такое состояние «динамическим равновесием субъективного благополучия» [42].

Проводимые сравнительные исследования показали, что развитые индустриальные страны не сильно отличаются друг от друга по уровню удовлетворенности жизнью. Р. Истерлин предполагал, что отсутствие отличий уровней субъективного благополучия можно объяснить тем, что люди склонны при оценке сравнивать со средним уровнем внутри этого же общества [37]. Потому внутри каждого общества различия в удовлетворенности жизнью между людьми имеют существенные различия, тогда как средний уровень в разных странах отличается незначительно. Данная теория получила название теории социальных сравнений, в которой говорится о том, что удовлетворенность определяется сравнением с другими социальными группами.

Однако, в соответствии с теорией социальных сравнений средний показатель удовлетворенности должен стремиться к среднему значению, последующие исследования показали, что на практике это не совсем так – большинство людей в развитых странах находятся выше среднего уровня по шкале удовлетворенности [35]. Практически во всех развитых индустриальных странах доля удовлетворенных своей жизнью существенно превышает долю неудовлетворенных (примерно три к одному). Более того,

было показано, что люди с похожими характеристиками, живущие в разном окружении – например, более успешном, обеспеченном, или, наоборот, не сильно отличаются по уровню удовлетворенности жизнью, что не подтверждает теорию социальных сравнений. Напротив, результаты, полученные на практике, свидетельствуют о постоянном изменении объектов для социальных сравнений, то есть люди специально выбирают тех, с кем себя сравнивать, и не всегда сравнивают себя с одной и той же группой [51].

Еще одна теория – теория достижения целей – говорит, что удовлетворенность жизнью определяется тем, насколько далеко или близко человек находится от поставленных перед собой целей и их достижения. При этом субъективное благополучие достигается тогда, когда эти цели достигнуты [34]. Д. Брунстайн на лонгитюдных данных показал, что прогресс в достижении целей ведет к положительным изменениям в субъективной удовлетворенности жизнью, и наоборот [30].

В вышеописанных теориях удовлетворенность жизнью зависит от разных изменяющихся факторов и не является некой биологической постоянной. Однако были теории, говорящие о том, что удовлетворенность жизнью является либо генетически заложенной характеристикой, либо определяется «национальным характером». Иными словами, закрепленными культурными и поведенческими характеристиками всего народа, или же частью структуры личности, сформированной в ходе ранней социализации. Данные теории стали выдвигаться после фиксации высокой степени стабильности в среднем уровне удовлетворенности жизнью между странами, невзирая на изменения в социальных отношениях, структуре, экономическом и политическом окружении. Если бы это было так, изучение удовлетворенности жизнью, особенно в межстрановом контексте, являлось бы научным курьезом или лишь забавными публицистическими заметками об особенностях наций, но серьезного общественного значения эти исследования не имели бы, так как не подлежали бы никакому социальному воздействию, не могли быть изменены.

Однако, если расширить географию и время наблюдений можно увидеть, что при быстрых и значительных социальных изменениях даже средний уровень удовлетворенности жизнью в отдельных странах меняется. Поэтому выдвинутые данными гипотезами факторы являются маловероятными, хотя социально-психологические характеристики личности, возможно и оказывают определенное влияние на оценку людьми собственной жизни.

В различной литературе встречаются десятки различных вариантов (эмпирически проверенных и нет) того, какие факторы влияют на удовлетворенность жизнью людей. Все их можно условно разделить на две большие группы – внутренние и внешние – с рядом подгрупп:

- внутренние факторы, которые характеризуют самого человека и его место в социальных отношениях:

- ✓ социально-психологические – сюда относят характер, черты личности. Примерами этой подгруппы могут служить исследования, изучающие взаимосвязь удовлетворенности жизнью и различных характеристик личности: нейротизм и экстравертизм [41], генетические факторы [52], уровень оптимизма, открытости и т.п.;

- ✓ социально-демографические – к ним относятся: пол, возраст, социально-экономические, и контекстуальные, ситуационные, жизненные обстоятельства;

- внешние факторы, которые характеризуют среду, в которой живет человек:

- ✓ социальное окружение, социальные связи;

- ✓ институциональные – к ним можно отнести формы демократии [38], идеологическое разнообразие в правительстве [48], политические и частные свободы [53];

- ✓ экономические – уровень безработицы (прямое влияние на тех, кто сам имел опыт безработицы и косвенное на всех остальных [33; 49; 29]), уровень инфляции, общее состояние экономики страны;

✓ экологические – выдвигались гипотезы о влиянии на удовлетворенность жизнью климата, в котором живет человек [50].

Невзирая на множество различных факторов, влияющих на субъективную удовлетворенность или благополучие, комплексное объяснение данного феномена не найдено.

Социально-демографические и ситуационные факторы, вместе взятые, объясняют не более 10% вариантов уровня удовлетворенности [2, с. 195]. Слабо связаны с ним и возраст, образование, национальность. Согласно более ранним исследованиям теснее других удовлетворенность жизнью связана с семейным положением: женатые люди более счастливы, чем те, кто никогда не был женат, разведены или живут отдельно [45]. Однако, что является причиной, а что следствием в данном случае пока не ясно – например, имеются доказательства того, что счастливые люди чаще женятся [47].

Значимость участия на рынке труда, участия в общественной жизни, социальных связей также невысока и составляют 10% вариаций [55].

В развитых западных странах несколько большее значение имеют личностные качества – социальная адаптированность, физическая активность, психологическая устойчивость. Почти никакой связи не имеют удовлетворенность жизнью и уровень интеллекта. Уверенность в себе, экстравертизм и открытость, нацеленность принять ответственность на себя, не ощущать внешний контроль над своей жизнью способствуют более высокому уровню удовлетворенности. Все эти факторы могут объяснить примерно 30% вариантов ответов на вопрос об удовлетворенности жизнью [54].

Таким образом, более половины вариаций в удовлетворенности жизнью не удалось объяснить никакими факторами.

Также, удовлетворенность жизнью, представленная как комплексного явление, можно встретить с выделением следующих аспектов:

1. Личная и семейная безопасность (отсутствие разгула преступности, криминализации жизни и произвола властей, минимизация техногенных катастроф с риском для жизни и здоровья);

2. Материальное благополучие (наличие нормального жилья, одежды, питания, возможность обеспечить себе и своей семье образование и медицинское обслуживание);

3. Семейное благополучие (гармоничные отношения с членами семьи, взаимная любовь и уважение);

4. Достижение поставленных целей (наличие общественной и политической свободы, наличие реальных возможностей для реализации потенциала социальной мобильности);

5. Творческая самореализация (возможность самовыражения на работе и вне работы, в том числе в общественной жизни);

6. Наличие хорошего, плодотворного досуга (наличие свободного времени и способов его эффективного использования, включая отдых во время отпуска и путешествия, доступ к культурным ценностям и т.д.);

7. Хороший климат и хорошая погода (отсутствие стихийных бедствий, затяжных дождей, резких перепадов температуры и давления, соответствие погоды текущему времени года, достаточное количество солнечных дней и т.п.).

8. Достойный социальный статус (уважаемая профессия, солидная должность, наличие квалификационных степеней, званий, чинов, наград и т.п.).

9. Наличие эффективных неформальных социальных контактов (дружба, общение, взаимопонимание, секс и т.п.);

10. Социальная стабильность, уверенность в будущем (отсутствие социальных и политических потрясений, отсутствие плохо продуманных и неподготовленных экономических реформ, умеренная инфляция, безработица и т.п.);

11. Комфортная среда обитания (хорошая экология, развитая социальная инфраструктура и т.п.);

12. Хорошее здоровье (отсутствие хронических болезней, серьезных и фатальных травм) [3].

Кроме того, удовлетворенность жизнью может быть тем выше, чем меньше в жизни присутствует различных источников дискомфорта. Так, М.Ю. Долина и М.С. Дмитриева проводили исследование значимости различных источников дискомфорта, большинство которых можно считать действующими относительно постоянно. С помощью процедуры факторного анализа были выделены пять групп причин эмоционального дискомфорта.

1. Причины межличностных отношений: столкновения с начальством, физический недуг, проблемы в общении с сотрудниками на работе, неудовлетворенность внешним видом, заботы о здоровье вообще, раскаяние по поводу прошлых решений, сексуальные проблемы, проблемы с подчиненными, осуждение и дискриминация со стороны других, беспокойство о надежности места работы, неприятные соседи, неудовлетворенность своей работой.

2. Внутриличностные причины: беспокойство, вызванное внутриличностными конфликтами; трудности с возможностью выразить себя; проблемы с сексуальным партнером; чувство одиночества; недостаток активности, энергии; проблемы с родителями.

3. Причины перегруженности делами: перегруженность семейными обязанностями; проблемы с детьми; нехватка времени для семьи; перегруженность делами; раздумья о смысле жизни.

4. Социально-бытовые причины: проблемы с покупками; растущие цены; проблемы с транспортом; беспокойство по поводу обстановки в стране.

5. Причины незащищенности: проблемы с местом работы из-за своего пола; забота о состоянии здоровья кого-либо из членов семьи; финансовая ненадежность [11; 15].

Одним из вопросов в изучении удовлетворенности жизнью был вопрос, о том, что если человек неудовлетворен какими-либо сторонами своей жизни, будет ли закономерно уровень удовлетворенности низким? Мельникова Н. Н. в исследовании сути феномена удовлетворенности жизнью сделала вывод о том, что, казалось бы противоположные полюса, на деле дихотомичными сторонами одной шкалы не являются. Разница их заключалась не только в «знаке», но и в качественном содержании, что соответствует концепции Бредберна об относительной независимости позитивного и негативного аффекта (Bradburn, 1969). Изучение сути феномена дало возможности повторно это подтвердить. Кроме того, это позволило выделить параметры, определяющие качественное различие этих разнонаправленных понятий.

Во-первых, различие заключается в характере активности. Считается, что в состоянии удовлетворенности, человек ведет себя пассивно (своеобразное «сытное времяпрепровождение»). При этом действовать, его побуждает неудовлетворенность. Выводы, сделанные Мельниковой Н. Н., показали, что все оказалось наоборот: когда человек удовлетворен, он имеет много деятельной энергии, готов прилагать усилия для достижения новых результатов.

Состояние неудовлетворенности имеет активность иного рода. Человек стремится избежать дискомфорта, при этом природа активности вынужденная. Кроме того, есть вероятность того, что неудовлетворенность приведет к апатии и пассивности, отказу от деятельности.

Спокойствие периода удовлетворенности же больше имеет гармоничную природу: человек находится в состоянии внутреннего равновесия; оно является отличной базой для деятельной активности.

Поэтому состояние удовлетворенности связано не с пассивностью, а с готовностью и стремлением прилагать новые усилия для достижения все большего результата.

Во-вторых, удовлетворенность характеризуется включенностью и погруженностью в «здесь и сейчас». Это дает волнующее переживание единения с жизнью, когда человек говорит: «живешь, а не существуешь».

При этом подобная погруженность полностью отсутствует в периоды неудовлетворенности. Настоящее является для человека точкой дискомфорта. Человек стремится избежать его, избавиться. Это ведет к отчужденности от жизни. Человек концентрируется на негативных сторонах прошлого, а в будущее смотрит с тревогой и беспокойством.

В-третьих, различие заключается в мотивационно-потребностной сфере. В период удовлетворенности жизнь человека насыщена целями и ценностями. В период неудовлетворенности же все вращается вокруг основных потребностей и их фрустрации.

Эту закономерность отражает следующий факт: уровень дохода взаимосвязан с удовлетворенностью жизнью только в нижней части шкалы дохода (когда не удовлетворены основные потребности) [2]. Увеличению удовлетворенности при этом способствуют другие причины. Кроме того, корреляция удовлетворенности жизнью и удовлетворенности трудом велика, и на каждом возрастном этапе своеобразна. Если в дошкольном и школьном возрасте на общую самооценку ребенка, его стремление выполнять какую-либо деятельность и удовлетворенность жизнью в целом влияют скорее оценка и поощрение взрослого, а не результаты деятельности, при этом этот эффект временный и неустойчивый, то в зрелом возрасте – наоборот. Трудовая деятельность для взрослого человека – одна из основных составляющих жизни. На удовлетворенность жизнью влияют различные аспекты труда. А неудовлетворение на работе может привести к общей неудовлетворенностью жизнью и повлечь за собой неудовлетворенность в личной жизни, проблемы со здоровьем, эмоциональному дискомфорту и т.д.

В-четвертых, в периоды удовлетворенности более толерантен, как позитивным, так и негативным сторонам жизни (преобладает выраженность у зрелого возраста). Это затрагивает и смысловую и духовно-нравственную

составляющую. Вероятно, именно позволяет получать удовлетворение и строить жизнь в соответствии с ценностями личности, даже при условии недостаточного удовлетворения основных потребностей.

Кроме того, было определено, что большое количество описаний чувств и переживаний в описании удовлетворенности жизнью респондентами опровергает ее чисто когнитивную природу, т.е. когнитивный и аффективный компоненты чаще всего идут в тесной связке (некий факт жизни и сопровождающее его переживание).

Также, было выявлено, что удовлетворенность жизнью – динамичное состояние, которое характеризует именно текущий период жизни и изменяется со сменой жизненных обстоятельств (или же как следствие внутренних изменений личности).

Таким образом, автор рассматривает удовлетворенность жизнью как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь». Он говорит о том, что в рамках субъективного опыта человека признаками удовлетворенности – неудовлетворенности жизнью являются:

- общее эмоциональное состояние в связи с жизненной ситуацией;
- динамический компонент жизнедеятельности (активность – пассивность, наличие стремлений, желаний);
- чувство насыщенности – пустоты жизни;
- удовлетворенность, связанная с реализацией планов, удовлетворением потребностей;
- ощущение стабильности – нестабильности окружающего мира, ожидания от будущего [9].

Анализируя все вышесказанное, можно отметить, что точного и единого определения и понимания феномена удовлетворенности жизнью нет. В данном исследовании за рабочее мы примем определение, данное Мельниковой Н. Н., которое обозначено выше, а субъективное благополучие будем рассматривать как близкий удовлетворенности жизни конструкт [13].

В качестве признаков удовлетворенности будем использовать выделенные и описанные Мельниковой Н. Н. факторы [20].

1.2. Определение и сущность понятия «временная перспектива» личности

Сложившаяся социокультурная ситуация предъявляет к человеку все больше разноплановых требований, которые обуславливают его особые отношения со временем, когда для того чтобы продуктивно осуществлять свою жизнедеятельность, необходимо анализировать и извлекать опыт из прошлого, планировать свое будущее и ориентироваться в настоящей ситуации. Именно время предоставляет человеку возможности построения оптимального взаимодействия с миром и самим собой, продуктивного осуществления деятельности. Овладение временем в таком смысле, по мнению В. Э. Чудновского, «это, прежде всего, умение создавать перспективу собственного будущего, планировать его, видеть себя в будущем, работать над реализацией этих представлений, стремиться к самосовершенствованию» [24]. В связи с этим в психологии актуальными становятся проблемы исследования времени, в частности временной перспективы – важнейшего фактора личностного развития.

Понятие временной перспективы используется в психологии для описания широкого круга временных явлений. Несмотря на то, что изучению феномена временной перспективы посвящено достаточно большое количество исследований, общего понимания и единого определения данное понятие до сих пор не имеет. Разные авторы, как отечественные, так и зарубежные, рассматривали временную перспективу со стороны: включения будущего и прошлого, жизни в настоящий момент и их непосредственного существования (К. Lewin, Б.В. Зейгарник); взаимосвязи и взаимного детерминирования прошлого, настоящего и будущего в человеческом сознании (Л.К. Frank); временного поля действия (Л.С. Выготский);

временного измерения образа мира (А.Н. Леонтьев); субъективной картины жизненного пути (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская) и многих других.

Кроме того, предлагается различать психологическую, личностную и жизненную перспективы как три разных понятия [1].

Психологическая (временная) перспектива – представляет собой когнитивную способность предвосхищать будущее, делать его прогноз, видеть себя в перспективе. Личностная перспектива – включает еще и общую готовность к будущему в настоящем, установка на него (к примеру, готовность к возможным трудностям, к неопределенности и т.п.). Подобная перспектива может иметься и у лиц со скудным когнитивным, мало осознанным видением будущего. Психологической же перспективой владеет тот, кто может прогнозировать, кто видит личностную перспективу, имеет жизненный опыт – личностный потенциал [1].

При этом, феномен времени видится без какой-либо концептуализации, как само собой разумеющееся понятие. Временная перспектива не только рассматривается через время, но и принимается в психологической науке как основное понятие, которое описывает ряд темпоральных явлений [5].

В нашем исследовании в качестве рабочего определения временной перспективы мы будем рассматривать «существующую в настоящий момент целостность видения индивидом своего психологического будущего и своего психологического прошлого» [10].

Невзирая на то, что у ученых не сложилось единое представление о природе психологического времени, признается, что оно обусловлено специфическими задачами отражения психики: от восприятия и оценки кратковременных интервалов до осмысления времени своей жизни. Таким образом, во временное отражение жизни можно включить:

- 1) оценки одновременности, последовательности, длительности, скорости протекания различных событий жизни, их принадлежности к настоящему, удаленности в прошлое и будущее;

2) переживания сжатости и растянутости, прерывности и непрерывности, ограниченности и беспредельности времени переживания;

3) осознание возраста, возрастных этапов – детства, молодости, зрелости, старости;

4) представления о вероятной продолжительности жизни, о смерти и бессмертии, об исторической связи собственной жизни с жизнью предшествующих и последующих поколений семьи, общества, всего человечества [7].

Несмотря на то, что человек не осознает временную перспективу, она все же влияет на его поведение, жизнь в целом; при этом она определяет то, как он ощущает мир, как принимает прошлое, как понимает настоящее и какие строит планы на будущее (Г. Д. Элькин, Ф. Зимбардо, Дж. Бойд) [59]. Кроме того, она оказывает непосредственное влияние на распределение психической активности человека в различные периоды его жизни. Для того, чтобы личность развивалась в контексте временной перспективы, человеку необходимо понимать роль времени в своей жизни, исходя из этого понимания формировать активную позицию, включающую планирование будущего, преодоление ситуативности настоящего, накопление и применение прошлого опыта [6].

Полагается, что временная перспектива содержит в своей структуре когнитивный, аффективный и социальный компонент. Ее формирование зависит от культурных ценностей, типа образования, модели семьи, социоэкономического статуса, экономической и политической ситуации, наличия в жизни индивида травмирующих событий и личных успехов.

Существуют различные видения того, что происходит с временной перспективой в период кризисной или травмирующей ситуации и после одной. Первые считают, что высокая ориентация на прошлое – вредит [43]. Исследований о влиянии будущего и адаптации, если рассматривать со стороны копинга, с экстремальным стрессом довольно немного, а результаты зачастую противоречивы. Представлено, что те, кто пережил травмирующее

событие, способны развить веру в наиболее позитивное будущее. Вторые считают, что ориентация на будущее становится или ограниченной, или более негативной после пережитого травмирующего события. Также имеются исследования, которые рассматривают взаимосвязь временной перспективы будущего и локуса контроля: если отсутствует вера в то, что грядущие события можно контролировать, то человек и не думает о результатах или о том, что случится после этого события.

Кроме того, проводились исследования временной перспективы в кризисные периоды. Так, К. Муздыбаев [29] провел обширное исследование в конце XX века в России. Согласно результатам, в период после распада СССР и дефолта 1998 года временная перспектива у преобладающей части опрошенных была в большой мере сокращена или не определена; значительное количество респондентов испытывали временную дезориентацию (превалировала ориентация на прошлое и неопределенность временной ориентации); настоящее время виделось как исключительно негативный процесс, а прошлое – как позитивный.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что временная перспектива видится авторами как базовое измерение в структуре личности. Ф. Зимбардо, опираясь на модель жизненного пространства К. Левина, считал, что то, каким человек воспринимает свой прошлый опыт, каким видит будущее, влияет на понимание и реакцию человека на происходящие в настоящем события, на то, какие решения он принимает, как себя ведет.

1.3. Факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью работников

Неуверенность в завтрашнем дне может существенным образом сказаться на ощущении благополучия человеком, его удовлетворенности жизнью. Одной из сторон, которая может вызвать у человека ощущение нестабильности – его работа. Каждая организация в тот или иной момент может подвергнуться изменениям.

Ученые сходятся во мнении, что один из факторов выживания и успеха организации – это своевременно и нужным образом измениться. Ведь отчаянные времена требуют отчаянных мер. Понятно, что изменение – процесс трудный, решиться на который не так легко, ведь это не только шаг в неизвестность, но и процесс, требующий определенных затрат. Сюда относятся не только материальные затраты, но и временные, человеческие ресурсы и пр. Организации требуется определить проблему, которая привела к необходимости изменений, их цели, а также учесть возможные препятствия в реализации поставленных задач. Планируемые изменения не всегда всем нравятся, соответственно, одним из серьезнейших препятствий является сопротивление персонала.

Причем сопротивление – не обязательно явление негативное, т.к. оно позволяет испытывать новые идеи, показывает, что необходимо доработать [13, с. 63-64]. Сопротивление персонала может проявляться по-разному: одни занимают активную позицию, другие – пассивную. Первое проявляется как критика изменений, высказывания против них; бойкотирование внедряемых изменений, забастовка. Оказывая пассивное сопротивление, сотрудники могут выполнять положенную работу по старому принципу; затягивать время выполнения работы, уменьшать интенсивность труда; может ухудшиться социально-психологический климат, возникать конфликты; также одним из проявлений пассивной позиции сопротивления является увольнение сотрудника.

Попытка выявить причины сопротивления персонала изменениям не дала единого, целостного понимания. Однако возможные причины можно выделить в несколько групп [7, с. 100-101].

- Социальные:

- ✓ сотрудник не хочет выделяться в группе, которая не принимает изменения, т.е. группа стремится к единству;

- ✓ работники сопротивляются, если изменения затрагивают сложную годами коммуникативную систему;

- ✓ работник удовлетворен своим положением в организации и не хочет менять социальный статус и роль;

- ✓ подверженность изменению существующих в организации субкультур.

- Организационные:

- ✓ плохое информирование об изменениях, сокрытие информации, что приводит к образованию слухов (зачастую вызывающих опасение персонала);

- ✓ глава организации не заинтересован в изменениях, что влечет угасание интереса и усилий лиц, осуществляющих перемены;

- ✓ растянутость изменений во времени (люди не видят, к чему приведут их стремления к изменениям, у них нет картины будущего, они не видят «конец пути»);

- ✓ у сотрудников нет мотивации к изменениям, т.к. провозглашается новое поведение, но высшее руководство не спешит изменяться и не поощряет изменения в поведении персонала (точнее, показатели поощрения, выделения отдельных работников или групп остались прежними);

- ✓ в прошлом были предприняты попытки перемен, но процесс не был доведен до конца; или же цель и полученный результат были различны, что привело к недоверию к действиям администрации;

- ✓ отсутствует ответственный, контролирующий процесс изменения;

✓ некоторые сотрудники не готовы к изменениям условий работы, которые, например, заключаются в переезде в другой город или страну, в переводе в другой отдел (при этом могут обрываться старые связи, возникает необходимость в адаптации к новому месту и коллективу);

✓ при модернизации и/или компьютеризации рабочего места, у сотрудника возникают опасения, что он не сможет освоить данные изменения.

• Профессиональные (изменение профессиональных обязанностей):

✓ сотрудник не понимает, что и как необходимо менять в своих обязанностях, поэтому все делают так, как привыкли;

✓ сотрудник не хочет ничего менять, т.к. его устраивает его рабочее место;

✓ боязнь, что не получится освоить новые обязанности или наладить новые контакты.

• Экономические:

✓ сотрудники опасаются, что могут быть изменены условия и размер оплаты труда;

✓ отсутствие или недостаток финансирования ведут к борьбе отделов за внимание симпатию того, кто ответственен за распределение средств, что повышает стресс и влияет на отношение работников к изменениям;

✓ изменение системы распределения ресурсов по подразделением может привести к тому, что ранее обеспеченные работой сотрудники могут потерять ее часть, а соответственно и оплату за нее.

• Психологические:

✓ принятию изменений препятствуют личные качества человека, такие как страх неизвестности, неуверенность в собственных силах, приверженность старому, т.е. консерватизм, пессимизм;

✓ возможный негативный опыт перемен;

✓ сотрудник не понимает суть изменения, поэтому оно кажется ему сложным;

✓ сложность принять изменения во внешнем окружении из-за сложности принятия изменений внутренних, например, в силу возраста, т.к. чем человек старше, тем сложнее ему меняться;

✓ сопротивление как стремление избежать стресс.

Для того чтобы нововведения прошли успешно, изменения были приняты сотрудниками, необходимо предусмотреть возможные причины недовольства. Для того, чтобы предупредить их и не терять в последствии времени на нейтрализацию сопротивления сотрудников изменениям, проводятся различные мероприятия. Ниже представлен перечень мероприятий, с учетом факторов сопротивления.

- Обучение и тренинги применяются, когда изменения затрагивают способ выполнения работы, ее технических характеристик. Также, в данном случае сотрудник получает точную информацию о планируемом изменении еще до начала его реализации.

- Помощь и поддержка применяется тогда, когда сотрудники боятся необходимости адаптации к новым условиям.

- Наличие краткосрочных целей и быстрых успехов необходимы, чтобы сотрудники видели доказательства того, что внедренные изменения были эффективны, вкладываемые усилия не были потрачены в пустую и приносят результат.

- Участие сотрудников в планировании и организации изменения позволяют понять их, почувствовать причастность. Причем полномочия прямо пропорциональны ответственности, инициативности и мотивации сотрудников. Обычно этот прием применяется, когда не выбран другой, лучший способ обойти сопротивление.

- Коммуникации применяются для повышения информированности сотрудников и их понимания сути предстоящих изменений. Необходимо объяснить, почему проводятся изменения, что руководство ждет от работников [17, с. 72]. Соглашения применяются, если известно, что рабочая

группа может повлиять на ход осуществления проводимых изменений, особенно, если они приведут к потере группой своих позиций.

- Поддержка высшего руководства может понадобиться тогда, когда изменения блокируют возникшие между отделами противоречия [6, с. 289]. Особенно этот прием эффективен, когда руководитель является еще и лидером. Также, к переменам сотрудникам поможет привыкнуть и принять их подаваемый руководителем пример.

- Привлечение «звезд» и «авторитетов» способствует росту интереса и демонстрирует серьезность намерений руководства.

- Увольнение непокорных также применяется для демонстрации серьезности намерений. При этом не только устраняется препятствие для изменения, но и оставшимся работникам дается выбор либо принять изменения, либо покинуть организацию.

- Принуждение необходимо в кризисных ситуациях, когда все остальные меры уже не действуют, а это затягивает процесс изменения.

Таким образом, правильно определив возможные причины сопротивления работников, а также правильно подобрав мероприятия для профилактики сопротивления, можно не только успешно внедрить изменения, но и сделать это наименее болезненно для своих сотрудников.

1.4. Особенности временной перспективы у взрослых людей

В психологии встречаются исследования изменений временной перспективы в соответствии с разнообразными критериями. Одним из таких критериев является возраст. Преимущественно, встречаются исследования применительно к определенным периодам развития человека (причем преобладающее количество работ посвящено изучению данного феномена в подростковом и юношеском возрасте). Работ, посвященных изучению более поздних периодов жизни, встречается меньше.

В целом, исследование развития временной перспективы личности в рамках культурно-исторического подхода показало, что с возрастом временная перспектива определяется в большей степени особенностями жизненного пути человека, чем непосредственно самим возрастом. Иными словами, взгляд на картину жизни может меняться в зависимости от занимаемого социального статуса, имеющегося имущества, возможно уровня образования, а также тендерные характеристики [35]. Немаловажным фактором является и событийная наполненность, жизненный опыт человека.

Отмечается, что в случае, когда человек по каким-либо причинам недоволен своим возрастом, может иметь место потребность изменения своего психологического возраста. Соответственно, возникает децентрация времени. Человек, как бы старается перехитрить время, переместиться в нем. Это может проявляться, например, в детстве или юности, когда есть стремление казаться старше своего возраста, или в зрелом, когда человек с ностальгией вспоминает о молодых годах, хочет в них вернуться. Подобные стремления отражаются и на временной перспективе [13].

Если ориентация смещена в прошлое, то уменьшается удельный вес психологического прошлого. «Жизнь в прошлом» является своеобразным средством компенсации процессов биологического и социального старения. Когда человек, уходит в ностальгию, вспоминает прожитые года, актуализирует реализованные связи и события, в это время он молодеет в ощущении своего возраста.

Устойчивые децентрации в будущее увеличивают удельный вес прошлого. «Живя в будущем», человек должен чувствовать себя старше, чем он же, «живущий в настоящем». Переполненность планами и надеждами, человек полностью устремлен в будущее, он уже мысленно их пережил, а, следовательно, воспринимает небыстрый путь к намеченным целям уже практически реализованным.

В зависимости от психологического возраста может меняться и общая временная перспектива. Иными словами, даже, несмотря на имеющиеся общие закономерности представления, личностью своей жизни во времени, можно встретить отличные от них, более индивидуальные картины, которые больше подходят для другого возраста. Например, можно встретить человека в сравнительно молодом возрасте, который преждевременно по субъективному самоощущению приближает себя к старости. Это может проявляться в том, что человек относит наиболее важные для него события к прошлому, при этом возможные пути и средства реализации новых значимых для себя событий в будущем. Таким образом, ориентация человека смещается на прошлое, оно становится оторванным от будущего, перспектив, что характерно больше для старости, чем для молодости.

Корме того, отмечается, что в возрасте около 40 лет прошлое наиболее негативно воспринимается в 35-44 года, после же данного периода негативная оценка прошлого начинает снижаться, что свидетельствует о выходе из кризиса середины жизни. Начиная с 32 лет, позитивный образ будущего начинает снижаться, его заменяет более неопределенный взгляд на будущее, или даже отрицательный. При этом после 45 лет прошлое как таковое видится в некотором отрыве от настоящего, скорее отдельными воспоминаниями, чем цельной непрерывной картиной. Люди среднего возраста больше ориентированы на жизнь в настоящем, потому как прошлое они отграничивают, а неопределенное будущее не отягощает человека, ориентируя его на настоящий период. Подобная замкнутость, заикленность

на одном моменте говорит об отсутствии временной перспективы. Что должно измениться при выходе из кризиса [40].

Если расширять возрастные границы, то, можно отметить работы, которые иллюстрируют динамику временной перспективы в разных возрастных периодах. Примером может служить исследование, проведенное Сырцовой А. [30]. По представленным результатам видно, что хоть возрастные различия и не являются значимыми, но наибольшая ориентация на негативное прошлое выражена у мужчин 30-39 лет, что прямо противоположно ориентации на позитивное прошлое. С возрастом же значимость НП, в отличие от ориентации женщин, снижается, а ПП возрастает. То есть в отличие от женщин, у мужчин с возрастом мысли об упущенных возможностях и допущенных ошибках занимают все меньше места. Растущий с возрастом пессимистичный взгляд женщин на прошлое авторы объясняют это различными изменениями (от ухода выросших детей до возрастных изменений в организме). А ориентацию на позитивное прошлое – ресурсом человека.

Также отмечается снижение значимости гедонистического настоящего, жизни «здесь и сейчас» с возрастом и рост значимости будущего у лиц до 40 лет, его спад в середине жизни и резкое возрастание к 50-ти годам. Для молодых людей времени опытов и экспериментов приоритетней становится реализация себя в профессии, семье и т.п. Это период, когда у молодых людей появляются цели и план, выходящие далеко за пределы актуальной для него ситуации, когда формируется более активное, а не реактивное (свойственное подростковому возрасту) поведение. Спад значимости будущего в середине жизни связан с возрастным кризисом: человек понимает, что жизнь не стоит на месте, он стареет, возможно, впервые сталкивается со смертью родителей, и, соответственно, соотносит то, чего хотел и чего достиг, реконструируют свою жизнь. Дальнейший же рост авторы объясняют успешным выходом из кризиса, вторым дыханием и возможным защитным механизмом – «от старости и конца не убежать,

поэтому посвящу себя заботам о детях и внуках, реализую то, что не успел раньше».

Таким образом, в процессе взросления человека можно выделить следующую динамику временной перспективы: главенство гедонистического настоящего сменяется ориентацией на будущее, в период «переоценки своей жизни» по представлениям разных исследований может наличествовать как некоторое сужение временной перспективы с ограждением от прошлого и снижением значимости будущего, так и наоборот высокую ориентацию на будущее и позитивное прошлое, и также снижающуюся ориентацию на гедонистическое настоящее. После выхода из кризиса ориентация на будущее растет, а ориентация на фаталистическое настоящее наоборот снижается, которое начинает расти после 50 лет.

1.5. Взаимосвязь удовлетворенности жизнью и временной перспективы

Позднее, в 2013 году Сырцова А. совместно с Зарубиным П.В., провели исследование временной перспективы в период экономической нестабильности, одним из рассматриваемых аспектов являлось субъективное благополучие. Если сравнивать полученные данные с данными исследования 2007 года [Сырцова, 2008], то можно увидеть специфику изменений временной перспективы, субъективного благополучия и толерантности к неопределенности в периоды до и после финансового кризиса 2008 года, пик которого в России пришелся на 2009 г.

Данное исследование показало, что масштабные кризисные события социального и экономического плана привели к тому, что у женщин 40–49 лет выросли показатели Гедонистического настоящего. В то же время снизилась ориентация на фаталистическое настоящее, особенно у женщин 30–49 лет. Авторы говорят, что женщины в этом возрасте стремятся пожить «для себя», и объясняют это успехами карьерного роста, прочной жизненной

позицией, уходом детей из родительской семьи. Ориентация на будущее снижается, как и ориентация на позитивное прошлое. Повышается выраженность толерантности к неопределенности и снижается уровень выраженности одного из компонентов субъективного благополучия (управление окружающей средой). Субъективная удовлетворенность жизнью возрастает в возрасте 21–39 лет и снижается в возрасте от 70 лет и старше.

К тому же, авторами отмечено, что женщины в социально-активном возрасте, до выхода на пенсию, реагируют на кризисные явления, как будто адаптируясь к возникшим новым условиям. Вместо пассивного реагирования сложившуюся на ситуацию, респонденты демонстрируют противоположную реакцию: у них имеется внутренняя установка даже в кризисных условиях оказывать влияние на ситуацию и жизнь, быть более активными, включаться в новые ситуации, адекватно реагировать и «справляться» с кризисом.

Так же можно отметить снижение в кризисный период возможностей и чувства уверенности в управлении повседневными делами, снижение чувства контроля над жизненными обстоятельствами с целью создания условий, которые бы способствовали личностным потребностям и ценностям индивида. Другими словами, не чувствуя себя хозяином своей жизни, человек не может выстраивать свою жизнь с учетом будущих событий. Кризисная ситуация способствует в большей степени активации адаптационных механизмов личности, нежели активного участия.

Исследования показывают, что определенным временным ориентациям соответствуют различные аспекты благополучия. Например, негативное прошлое коррелируют с депрессией, тревожностью и низкой самооценкой. Также, было доказано, что люди с выраженным негативным прошлым имеют мало близких друзей [75], более азартны [70] и еще больше склонны к алкоголе- и наркозависимости [56], чем те, которые принадлежат к другим группам временной перспективы. В отличие от негативного прошлого, высокие результаты позитивного прошлого связаны с высоким уровнем самоуважения, благополучия и энергии. Ориентированные на настоящее

(гедонистическое настоящее и фаталистическое настоящее) индивиды реже практикуют безопасный секс и склонны к опасному вождению, злоупотреблению алкоголем и наркотиками, склонны к бездомному образу жизни. Тем не менее, умеренная ориентация на гедонистическое настоящее, которая положительно коррелирует с импульсивностью и поиском новых ощущений, может быть благоприятной для личности при условии, что она имеет представления о возможных будущих последствиях [75].

Ориентация на будущее считается более конструктивной временной перспективой в плане привлечения в позитивное для здоровья поведение. Люди, ориентированные на будущее, более оптимистичны и ожидают положительные результаты в борьбе с болезнями. Это может, само по себе, сохранить более позитивное функционирование личности и может привести к росту уровня академической успеваемости, росту уровня участия в научных исследованиях, успехам учебных программ в тюрьме и более адаптивных копинг-стратегий. Однако, чрезмерный акцент на будущие цели может подрывать спонтанность, позволяющую «отключиться» и радоваться настоящему [41]. Подобным образом чрезмерный акцент, или временное смещение, к ориентации на настоящее связывается с отрицательными эмоциями, такими как гнев, тревога и депрессия, употреблением алкоголя, курением и употреблением наркотиков [71] (и участием в рискованных сексуальных практиках). Несмотря на некоторые полученные данные, позволяющие предположить, что ориентация на настоящее связывается с субъективным благополучием и благополучием в целом, это выглядит как поиск сиюминутного наслаждения, в то время как игнорируются последствия действий, характерного для предрасположенности к временного смещения на настоящее.

Бонивелл и Зимбардо считали, ощущению благополучия способствует достижение сбалансированной временной перспективой (СВП) (2004), которая характеризуется, умеренно высокими баллами по факторам «Позитивного прошлого», «Гедонистического настоящего» и «Будущего» и

умеренно низкими баллами по факторам «Негативного прошлого» и «Фаталистического настоящего». Все это определяется, как способность удерживать прошлые, настоящие и будущие временные перспективы одновременно, но главное, возможность гибко переключаться между каждой из них и использовать наиболее подходящую в той или иной ситуации. Зимбардо и Бойд предположили, что сбалансированная временная перспектива является центральной для оптимального функционирования. Под этим они подразумевают, что человек будет получать психологическую выгоду, если он способен «упорно трудиться, когда есть цель, которую нужно завершить, но усиленно отдыхать, когда работа будет выполнена» (1999). По достижении сбалансированной временной перспективы личности действия формируются под воздействием всех трех временных зон, в отличие от ограниченной децентрации в сторону одного какого-то отрезка времени. Соответственно, Бонивелл и Зимбардо предположили, что люди со сбалансированной временной перспективой будут счастливее, чем те, кто не имеет сбалансированную временную перспективу.

Как уже говорилось ранее, временная перспектива непосредственно связана с тем, как человек воспринимает свое настоящее, прошлое и будущее. Согласно Ж. Нюттену [32], существуют временные установки по отношению к различным элементам временного континуума, обладающие аффективной окрашенностью или эмоциональным наполнением, которое оказывает непосредственное влияние на восприятие жизни и отношения к ней.

Некоторые авторы для оценки соответствия окружающей среды субъекту и ее влияния на специфику временной перспективы личности предлагают использовать степень психологической безопасности (Н.А. Лызь, С.А. Богомаз), ощущение которой, в среде своей жизнедеятельности, связано с переживанием им удовлетворенности в прошлом и эмоциональной насыщенности настоящим, что предполагает уверенность в будущем, высокую вероятность в достижении поставленных жизненных целей,

защищенность идеалов и ценностей, с которыми субъект отождествляет свою жизнь. Человек, который позитивно воспринимает среду жизнедеятельности, открыт для окружающего мира, доверяет людям и расположен для партнерского взаимодействия с ними, убежден в своей возможности контролировать жизненные события (управлять ими), высоко оценивает себя и склонен к оптимизму. Готовность человека к деятельности зависит от системы его основополагающих убеждений относительно позитивной или негативной оценки среды своей жизнедеятельности и убежденности, в силе своего «Я». При этом, данные убеждения являются составляющими психологического благополучия. Все это говорит о сбалансированности временной перспективы личности [4, с. 125].

Когда же возникает дисгармония в системе «субъект – среда», при этом характер может быть различен, индивид сталкивается с ситуацией, когда реализация значимых для него потребностей затруднена. В данном случае среда обитания, которая не соответствует его жизненным потребностям, может рассматриваться как экстремальная [26]. Определяющую же роль при оценке изменений временной перспективы играет не сила воздействия события, а восприятие оного индивидом как угрожающего или не угрожающего его жизненным планам, значимым ценностями и потребностям. Иными словами, основное значение в развитии индивида, в возможности справляться или не справляться с возникшими ситуациями, несет не столько само событие, сколько субъективное восприятие его [28].

Временная перспектива рассматривается как сложная подвижная и меняющаяся структура; как форма психологической регуляции поведения человека. Ее структура зависит от уровня развития личности и выбранной ею стратегии самореализации, связанной или с удовлетворением дефицитарных потребностей среды жизнедеятельности и снижением напряжения, или с активностью, саморазвитием и реализацией человеком своих способностей в среде жизнедеятельности (А. Ангьял, К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс и др.).

Таким образом, можно сделать вывод, что на специфику временной перспективы личности влияет не столько наличие экстремальных, потенциально опасных условий среды жизнедеятельности, сколько субъективная оценка личностью своих потенциальных возможностей в данной среде жизнедеятельности, оценка степени соответствия своих личностных ресурсов к данной среде. На основании этого личность испытывает удовлетворение, психологическое благополучие и психологическую безопасность.

О.С. Ширяева, Е.А. Навроцкая провели исследование [27] особенностей временной перспективы личности, обусловленными типом субъективной оценки среды жизнедеятельности. Результаты показали, что позитивно оценивающие среду жизнедеятельности личности, положительно воспринимают окружающий мир, открыты, готовы к разным обстоятельствам среды, чувствуют возможность контролировать жизненные события. Важным детерминирующим условием личностного роста является психологическая безопасность. Испытуемые с менее позитивной оценкой среды жизнедеятельности склонны ощущать бессилие, неспособность изменить или улучшить обстоятельства внешней среды для того, чтобы добиться желаемого и испытывают при этом неудовлетворенность обстоятельствами своей жизни.

Для респондентов с позитивной оценкой среды характерна сбалансированность временной перспективы. Им свойственны удовлетворенность прожитой частью жизни, большая насыщенность настоящего времени, активность, стремление к расширению границ деятельности, высокая оценка пройденного жизненного пути вместе с уверенностью в подконтрольности собственной жизни, свободном принятии решения и воплощении их в реальность. Видна ярко выраженная ориентация на позитивное прошлое, присутствует положительная оценка своего настоящего и будущего в сравнении с прошлым. Это говорит о высокой оценке всех компонентов временного континуума в целом. Высока и степень

удовлетворенности своим настоящим, наполненным событиями с позитивной эмоциональной окраской, имеется более глубокое осмысление событий настоящего. Образ будущего включает в себя активные действия и изменения, характеризуется положительной эмоциональной установкой. Испытуемые с менее позитивной оценкой среды отличаются дисгармоничной временной перспективой, непростроенностью временных отрезков. Они воспринимаются как отдельные части, не сходящиеся в единую схему. Прошлое насыщено позитивными эмоциями, однако они не удовлетворены прожитой частью жизни, таким образом некоторым образом обесценивая его. Процесс их жизни в настоящем не так насыщен событиями, активность снижена, а жизнь с трудностями и препятствиями на пути достижения цели воспринимается ими более негативно, нежели респондентами первой группы. Отмечается некая «недооценка» настоящего, восприятие его как более сложного и трудного, которое определяется внешними условиями.

Испытуемые с менее позитивной оценкой среды своей жизнедеятельности характеризуются непростроенностью долгосрочных целей, их некой оторванностью от реальных обстоятельств. Респонденты испытывают опасения по отношению к будущему, одновременно видя его более привлекательным, чем настоящее и прошлое. Восприятие частей временного континуума характеризуется равнозначностью прошлого, настоящего и будущего, а также удаленностью будущего от прошлого и настоящего. Это можно объяснить позитивной установкой на лучшие изменения в будущем.

Таким образом, можно говорить о том, что сбалансированность временной перспективы личности зависит от субъективного переживания личностью удовлетворенности жизнью в среде своей жизнедеятельности, от преобладающего положительного эмоционального фона. Именно «сбалансированная временная ориентация» [19, с. 89] и позволяет личности быть гибкой и переключаться между прошлым, будущим и настоящим. Иными словами, дает возможность адекватно реагировать в зависимости от

внешних и внутренних условий, от ситуативных требований. С точки зрения Ф. Зимбардо, люди с такой временной ориентацией реагируют на возникшую ситуацию, действуют и живут, основываясь на балансе между содержанием прошлого опыта или переживаний, представлениями о будущем и желаниями настоящего.

Выводы по первой главе

В первом параграфе первой главы был проведен теоретический анализ литературы, посвященной изучению удовлетворенности жизни. Были рассмотрены подходы к видению природы данного понятия и факторов его определяющих.

Можно выделить следующие общие выводы:

1. Единого определения понятия удовлетворенности жизнью, как и факторов ее определяющих выделить нельзя.

2. Исследования равнозначности понятия «удовлетворенность жизнью» с понятиями «субъективное ощущение счастья», «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие» привели к выводу о том, что:

- счастье и удовлетворенность жизнью хоть и связаны друг с другом, идентичными их назвать нельзя, как и то, что удовлетворенность жизнью – оценка когнитивная;

- понятие «субъективное благополучие» является более близким удовлетворенности конструктом (Э. Динер определял ее как часть благополучия), и оно может применяться как тождественное;

- уровень удовлетворенности жизнью не статичен, а определяется путем сравнения своего нынешнего состояния со своим прошлым, т.е. под влиянием важного события оценка может измениться. Однако, это носит кратковременный эффект, и со временем, оценка возвращается на прежний уровень («динамическое равновесие субъективного благополучия»);

- теория, говорящая о том, что удовлетворенность оценивается людьми относительно своего общества, поэтому внутри одной страны оценки могут быть сильно дифференцированными, тогда как средний уровень между странами будет отличаться несильно (теория социальных сравнений), не подтвердилась на практике: люди сами выбирают, с какой группой сравнивать свое нынешнее состояние, и не всегда это одна и та же группа;

- прогресс в достижении цели ведет к позитивным изменениям в оценке удовлетворенности (теория достижения целей);

- в общем, среди рассматриваемых в исследованиях, можно выделить внутренние (характеризуют самого человека и его место в социальных отношениях) и внешние (характеризуют среду, в которой живет человек) факторы;

- исследование детерминант показало малую зависимость от демографических и экономических факторов, так же, как и возраст, образование, национальность, уровень интеллекта участие на рынке труда, социальные связи, которые в исследованиях объясняли не более 10% вариаций удовлетворенности жизнью;

- более значимыми определили социальную адаптированность, физическую активность, психологическую устойчивость, уверенность в себе, принятие ответственности на себя, отсутствие ощущения внешнего контроля над своей жизнью (около 30% вариантов ответов);

- более половины вариаций в удовлетворенности жизнью не удалось объяснить никакими факторами;

- проводимые от противного исследования показали, что испытывающий дискомфорт и неудовлетворенность разными сторонами жизни человек, не обязательно будет иметь низкий уровень удовлетворенности жизнью;

- состояний неудовлетворенности и удовлетворенности жизнью различается характер активности и пассивности: в первом случае активность направлена на избегание источника дискомфорта, что может привести к

пассивности и отказу от деятельности, тогда как активность во втором случае имеет продуктивную и направлена на достижение результатов (что соответствует теории достижения целей), а периоды спокойствия имеют поддерживающий активность характер спокойствия и внутреннего равновесия.

Не смотря на многообразие исследований, посвященному данному феномену, выделенных в них факторах удовлетворенности, в данном исследовании мы решили придерживаться точки зрения Мельниковой Н.Н., которая рассматривает удовлетворенность жизнью как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь», и включает динамический компонент (активности и желание что-то делать), наличие позитивных состояний, стремлений, желаний, чувство насыщенности жизни, удовлетворенность, связанную с реализацией планов, удовлетворением потребностей, а также ощущение стабильности окружающего мира.

Во втором параграфе первой главы рассматриваются определение и сущность понятия «временная перспектива» личности.

Феномен временной перспективы рассматривался как зарубежными, так и отечественными авторами (К. Lewin, Л.К. Frank, Б.В. Зейгарник, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская и др.).

В нашем исследовании мы опираемся на определение, данное К. Левиним, который видел временную перспективу как «существующую в настоящий момент целостность видения индивидом своего психологического будущего и своего психологического прошлого».

Временная перспектива рассматривается через время, и принимается в психологической науке как основное понятие, описывающее ряд темпоральных явлений. В общем, в отражении жизни во времени можно выделить:

- 1) временные оценки протекания различных событий жизни, их

расположенности на временной линии;

2) выраженность сжатости, непрерывности, ограниченности времени переживания;

3) осознание возраста и возрастных этапов;

4) представления о продолжительности жизни, о смерти и бессмертии, об исторической связи собственной жизни с жизнью предков и всего человечества.

Кроме того, отмечается, что настоящее поведение (реакции, решения и пр.) человека определяется его прошлым опытом и взглядом на будущее. Полагается, что временная перспектива содержит в своей структуре когнитивный, аффективный и социальный компонент. Ее формирование зависит от многих переменных. Также, существуют различные видения того, что происходит с временной перспективой в период кризисной или травмирующей ситуации и после нее. Анализ исследований позволяет сделать вывод о том, что на специфику временной перспективы личности влияет скорее не наличие потенциально опасных условий среды, а то, как человек оценивает свои возможности в данной среде. И уже на основании этого, испытывает психологическое благополучие и безопасность. А в соответствии с этим и формируется общая временная картина. Иными словами, сбалансированность временной перспективы зависит от того, удовлетворена ли личность жизнью в среде своей жизнедеятельности.

Третий параграф был посвящен рассмотрению факторов, влияющих на удовлетворенность жизнью работников через источник дискомфорта на – организационные изменения.

Организационные изменения выступают источником неуверенности сотрудника в завтрашнем дне, что сказывается на его удовлетворенности жизнью. Соответственно, во избежание своеобразного источника раздражения привычной для него среды, человек начинает всячески сопротивляться проводимым изменениям.

В параграфе представлены возможные причины таких сопротивлений,

а также мероприятия, способствующие предупреждению их, и, соответственно, не будет являться существенным источником дискомфорта, влияющим на оценку человеком его благополучия.

Четвертый параграф представляет общую динамику картины временной перспективы взрослых людей. Отмечается смена ориентаций на тот или иной временный период, характерный для определенного возраста. При этом отмечаются расхождения в представлениях данного процесса у разных авторов.

Пятый параграф посвящен рассмотрению взаимосвязи временной перспективы и удовлетворенности жизнью (и смежных с ней понятий). При этом особое внимание уделялось рассмотрению особенностей данных аспектов и их изменений в нестабильные периоды, когда среда, в которой человек живет, не располагает высокой удовлетворенности жизнью.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ (НА ПРИМЕРЕ ПАО «АВТОВАЗ»)

2.1. Организация и методы исследования

Исследование удовлетворенности жизнью и временной перспективы проводилось среди работников ПАО «АВТОВАЗ». Выборка составила 64 человека (мужчины) в возрасте от 23 до 54 лет.

Экспериментальный план исследования:

1. Подобрать диагностические методики.
2. Провести сбор эмпирических данных и обработать полученные результаты.

3. Провести количественный, качественный анализ и интерпретацию показателей удовлетворенности жизнью и временной перспективы работников ПАО «АВТОВАЗ» в современных условиях.

4. Провести корреляционное исследование удовлетворенности жизнью и временной перспективы работников ПАО «АВТОВАЗ» в современных условиях.

5. Проинтерпретировать полученные результаты.

Испытуемым предлагалось заполнить следующие методики:

1. **Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ)** (автор Н.Н. Мельникова) [19] был разработан под руководством Мельниковой Н.Н. и в 2001 году прошел полную психометрическую проверку на валидность и надежность, стандартизирован. Методика предназначена для диагностики испытуемых в возрасте 18-55 лет и измеряет субъективное чувство удовлетворенности жизнью.

Признаками удовлетворенности – неудовлетворенности жизнью автор выделяет:

- общее эмоциональное состояние, которое зависит от сложившейся жизненной ситуацией;

- динамический компонент жизнедеятельности;
- чувство насыщенности – пустоты жизни;
- удовлетворенность, которая связывается с реализацией планов, удовлетворением потребностей;
- ощущение стабильности или нестабильности окружающего мира, ожидания от будущего.

Опросник УДЖ содержит 46 утверждений и включает четыре фактора: «Жизненная включенность», «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем». Также, в конце подсчитывается балл, отражающий общую удовлетворенность жизнью.

Первый фактор (F1) отражает, насколько человек ощущает жизнь полной и насыщенной, ведет активный образ жизни, имеет желание что-то делать, испытывает удовольствие от жизни и душевное равновесие.

Второй фактор (F2) отражает неудовлетворенность деятельностью и реализацией, ощущение отсутствия результатов, невозможность реализации планов, отсутствие перспектив.

Третий (F3) – выраженность у человека астенических состояний и сопутствующих им сниженной активностью, отсутствием желаний.

Четвертый (F4) – тревожные ожидания, вызванные чувством нестабильности окружающего мира.

Так как F1 положительно направлен, а факторы «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни» и «Беспокойство о будущем» имеют обратную направленность, т.е. отражают различные компоненты неудовлетворенности, то автор расположил станыны для последних обозначенных факторов в обратном порядке. Иными словами, низкие баллы будут свидетельствовать о неудовлетворенности респондента по данному фактору, а высокие – об удовлетворенности.

2. Опросник «Шкала субъективного благополучия» (ШСБ) (адаптация А.А. Рукавишников) измеряет эмоциональный компонент субъективного благополучия. Опросник содержит 17 утверждений, которые

необходимо оценить по семибальной шкале. Методика была разработана в 1988 году французскими психологами Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche. Позднее, ШСБ прошла процедуру адаптации и психометрической проверки на русскоязычной выборке, включая стандартизацию результатов. В методике можно выделить шесть кластеров, которые отражают социальное поведение, физическую симптоматику, однако, поскольку данный опросник использовался как дополнительный к методике УДЖ, то в данном исследовании рассматривался только общий показатель по ШСБ.

При этом крайне низкие оценки будут свидетельствовать о том, что человек испытывает полное эмоциональное благополучие, считает, что у него отсутствуют серьезные эмоциональные проблемы. Это человек оптимистичный, с позитивной самооценкой, не склонен к высказыванию жалоб, не склонен к тревогам и эффективно действует в стрессовых условиях.

Тогда как высокие оценки будут говорить о выраженном эмоциональном дискомфорте. Человек, так оценивший свое благополучие, может быть не удовлетворен собой, своим положением, не доверять окружающим и миру в целом. При этом может испытывать беспокойство по поводу как реальных, так и воображаемых проблем. Трудно подстраивается под изменяющиеся ситуации, неэффективен в условиях стресса, неуравновешен, не имеет надежд на будущее.

3. **«Опросник временной перспективы Зимбардо»** направлен на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Был разработан в 1997 году Ф. Зимбардо в соавторстве с А. Гонзалесом. В России прошла адаптацию (А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина), стандартизацию, включая оценку валидности и надежности. Опросник содержит 56 утверждений, которые можно отнести по пяти факторам.

Негативное прошлое. Отражает общее пессимистическое, негативное или с примесью отвращения отношение к прошлому. Предполагает травму, боль и сожаление. Такое отношение может быть из-за реальных неприятных

и травматических событий, из-за негативной реконструкции положительных событий, или из-за того и другого вместе.

Гедонистическое настоящее. Отражает гедонистическое, рискованное, «а мне все равно» отношение ко времени и жизни. Предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград.

Будущее. Отражает общую ориентацию на будущее. Предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется планированием и достижением будущих целей.

Положительное (позитивное) прошлое. Отражает теплое, сентиментальное отношение по отношению к прошлому. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете.

Фаталистическое настоящее. Раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Не хватает фокуса на цели как у ориентированных на будущее, нет акцента на волнении как у гедонистов, нет ностальгии или горечи как у тех, у кого высокие показатели по обеим шкалам прошлого. Раскрывает убеждение, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования удовлетворенности жизнью и временной перспективы работников предприятия (на примере ПАО «АВТОВАЗ»)

В ходе проведенного исследования уровня субъективного чувства удовлетворенности жизнью, с помощью опросника «Удовлетворенность жизнью» (автор Н.Н. Мельникова), по четырем выделенным в нем факторам были получены результаты, которые отображены в Таблице 1.

Таблица 1.

Результаты исследования по методике УДЖ

Респонденты № п/п	Возраст	F1	F2	F3	F4	I
		Включенность	Разочарование	Усталость	Беспокойство	Общая удовлетворенность
1	23	4	3	3	3	3
2	24	3	2	4	4	3
3	24	4	3	3	3	3
4	25	4	4	3	5	4
5	26	2	3	3	1	2
6	26	4	3	4	4	4
7	26	6	5	5	4	5
8	27	7	5	5	5	6
9	27	4	5	3	3	4
10	28	5	4	4	4	4
11	28	7	5	6	5	6
12	29	2	4	4	4	4
13	30	8	6	6	5	6
14	30	4	5	5	5	5
15	31	4	7	7	5	6
16	31	6	5	4	7	6
17	33	3	2	2	3	3
18	34	3	3	3	4	3
19	34	6	4	5	5	5
20	35	5	4	4	4	4
21	36	6	7	6	7	7
22	36	8	6	8	8	8
23	38	3	5	4	3	4
24	32	7	5	6	7	6

25	32	6	5	5	5	5
26	32	5	4	7	6	6
27	33	7	6	6	7	7
28	34	4	6	5	5	5
29	34	8	6	6	7	7
30	35	7	5	6	7	6
31	37	5	5	5	5	5
32	37	4	4	5	4	4
33	37	4	6	4	4	5
34	39	3	5	4	4	4
35	39	5	6	4	4	5
36	39	3	3	4	4	4
37	41	7	7	8	7	7
38	42	2	4	2	3	3
39	42	4	3	2	3	3
40	44	3	2	3	2	3
41	45	5	5	2	4	4
42	48	5	4	3	6	5
43	49	4	3	4	6	4
44	43	3	4	3	4	4
45	43	5	4	5	5	5
46	42	5	6	6	6	6
47	41	3	2	4	4	3
48	46	5	4	3	5	4
49	41	4	7	5	6	6
50	47	7	7	8	6	7
51	47	4	3	3	4	4
52	41	5	3	4	5	4
53	45	3	4	3	2	3
54	40	3	4	4	3	4
55	40	2	5	3	4	4
56	44	3	4	4	6	4
57	41	4	3	4	3	4
58	48	6	7	4	6	6
59	50	4	5	4	7	5
60	52	5	5	4	6	5
61	54	6	6	4	7	6
62	55	6	5	3	6	5
63	53	7	5	6	7	6
64	54	7	6	6	8	7

Можно отметить, что общая удовлетворенность жизнью по выборке в целом выражена на среднем уровне (рис. 1). Это же можно сказать и об отдельных шкалах удовлетворенности: большинство целых значений всех четырех факторов выражено на среднем уровне (4-6 станайна), это отражено на рисунке 1 при этом, у представителей разных возрастных групп имеются особенности данных значений по некоторым факторам. Мы условно разделили респондентов на четыре возрастные группы: 23-29, 30-39, 40-49 лет и 50-54 года и обозначили как I, II, III и IV группа соответственно.

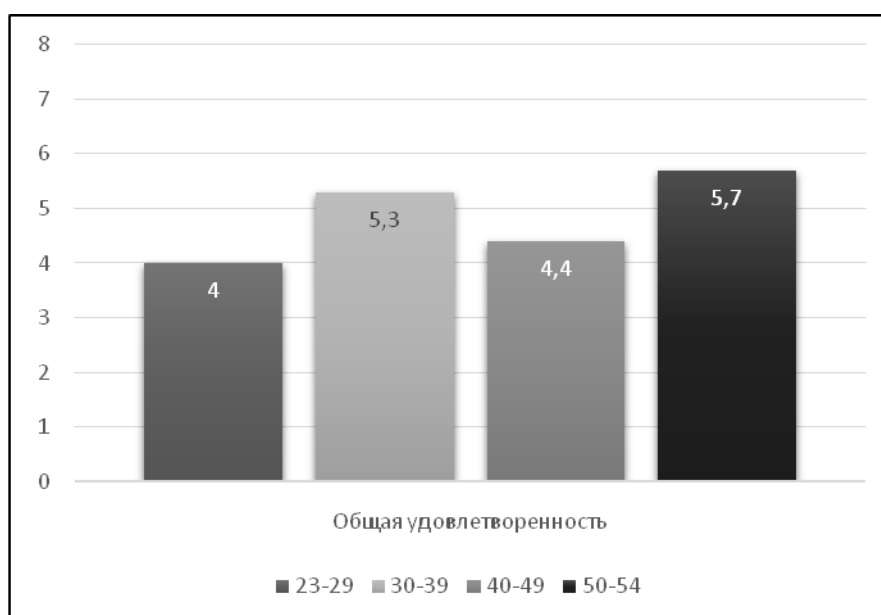


Рисунок 1. Средние значения общей удовлетворенности жизнью у разных возрастных групп

Как видно из рисунка 2, уровень удовлетворенности по первому фактору, «Жизненная включенность», выражен у всех возрастных групп на среднем уровне. Однако можно наблюдать тенденцию, что представители II и IV группы ощущают большую включенность в жизнь. Можно предположить, что ощущение насыщенности положительными моментами жизнь обусловлено активным образом жизни, который они ведут.

Фактор «Разочарование в жизни» хотя и выражен во всех возрастных группах на среднем уровне, показатели по данному фактору у респондентов I группы все же стремятся к низкому уровню. Вкупе с показателями предыдущего фактора, это может говорить о том, что молодые люди по-другому представляли взрослую самостоятельную жизнь. В то время, когда пришла пора «вылететь из гнезда», они столкнулись с необходимостью не просто устройства и реализации себя как профессионала, но и борьбы за свое место. К чему, возможно были не готовы. Более низкие, по сравнению с оставшимися двумя группами, показатели III группы, могут быть объяснены тем, что респонденты в данный возрастной промежуток происходят переоценку жизненного опыта и выбранного пути, а в сложившихся условиях они могут не совпадать с ожидаемым. Однако средний уровень по данному фактору может свидетельствовать о благоприятном разрешении кризиса.

Фактор «Усталость от жизни» выражен на примерно одинаковом уровне (4-5 стенов) у представителей всех возрастных групп. Несмотря на то, что у респондентов не наблюдается высоких показателей по данному фактору, можно заметить, что, даже учитывая сложившуюся ситуацию в настоящее время, они не испытывают разбитости, истощения. Они все также способны ставить перед собой цели и искать пути их достижения. Слегка заниженные, по сравнению с остальными группами, показатели I и III можно объяснить как то, что ожидания от взрослой и самостоятельной жизни более молодых не оправдываются в полной мере, а прилагаемые усилия для своей реализации требуют количество энергии больше ожидаемого. У тех, кому около 40 и выше, низкие показатели могут быть связаны с тем, что в сложных экономических условиях человеку необходимо содержать семью (кредиты, обучение детей, зарабатывание денег и т.д.), а для этого непрерывно трудиться, возможно, выходя в дополнительные смены.

По значениям фактора «Беспокойство о будущем» видно, что у представителей возрастной группы 23-29 лет средний уровень показателей, но они, как и значения фактора «Разочарования в жизни» стремятся к

значениям низкого уровня. Это также, как и F2, может свидетельствовать о том, что молодые люди не ощущают стабильности, не уверены в завтрашнем дне. Тогда как значения представителей возрастной группы от 50 лет, наоборот, стремятся к высокому уровню выраженности данного фактора. Это можно проинтерпретировать как «взгляд в будущее». Респонденты видят скорый выход на пенсию, рассматривают перспективы проведения своего новообретенного свободного времени, строят планы.

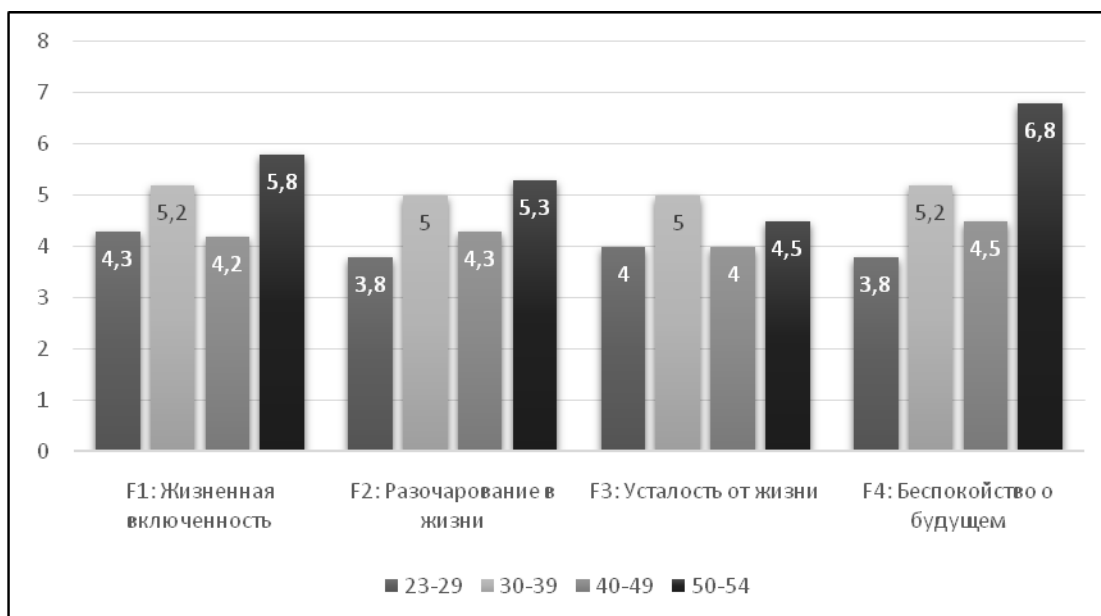


Рисунок 2. Средние значения уровня удовлетворенности жизнью по четырем факторам у разных возрастных групп

Данные (Таблица 2), полученные в ходе диагностики субъективного благополучия с помощью опросника «Шкала субъективного благополучия» (адаптация А.А. Рукавишниковой) (рис. 3), использовались как контрольные для общего показателя методики УДЖ.

Таблица 2.

Результаты исследования по методике ШСБ

Респонденты № п/п	ШСБ
1	7
2	5
3	6

4	4
5	3
6	2
7	5
8	3
9	5
10	4
11	3
12	5
13	2
14	4
15	4
16	5
17	7
18	6
19	4
20	4
21	3
22	1
23	4
24	4
25	4
26	6
27	5
28	6
29	4
30	4
31	4
32	6
33	6
34	7
35	5
36	6
37	1
38	8
39	7
40	8
41	6
42	6
43	4
44	4
45	5
46	5

47	7
48	6
49	4
50	3
51	6
52	4
53	8
54	7
55	5
56	5
57	7
58	4
59	4
60	5
61	4
62	5
63	3
64	1

Как видно из рисунка 3, целые значения средних показателей субъективного благополучия по выборке у респондентов всех возрастных групп примерно равны. Средние оценки (4-7 стенов) все ближе низким оценкам и свидетельствуют об умеренном субъективном благополучии, т.е. респонденты отмечают отсутствие серьезных проблем, но и о полном эмоциональном комфорте не говорят. Однако, оценки представителей выборки, относящейся к группе возрастной категории от 50 лет, свидетельствуют о том, что респонденты оценивают свое субъективное благополучие как более эмоционально комфортное.

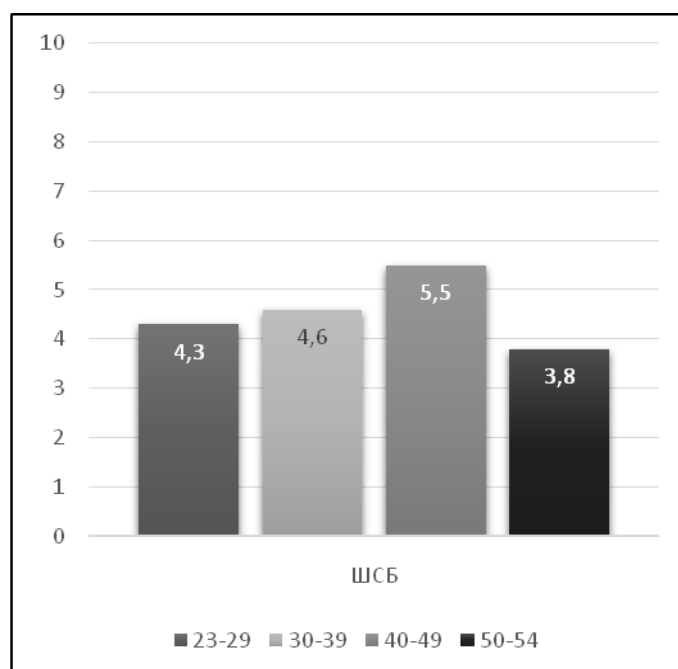


Рисунок 3. Средние показатели оценки субъективного благополучия по методике ШСБ разных возрастов

Для определения темпоральной ориентации респондентов использовалась методика «Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо», которая рассматривает временную ориентацию по пяти шкалам. Результаты по данной методике представлены в Таблице 3.

Таблица 3.

Результаты исследования по методике ZTP1

Респонденты № п/п	НП	ПП	ГН	ФН	Б
1	3,2	3,5	3,0	2,7	3,4
2	3,1	3,7	3,3	2,3	3,4
3	2,9	3,3	3,0	3,0	3,2
4	2,6	3,7	3,3	2,2	3,5
5	3,0	3,0	3,7	3,7	3,5
6	2,6	3,6	3,1	2,5	3,7
7	2,5	3,7	3,3	2,2	3,4
8	2,0	3,9	3,8	2,2	3,6
9	2,4	3,2	3,5	2,3	3,3
10	2,2	3,3	3,6	2,1	3,4
11	2,0	3,5	3,7	2,0	3,7

12	2,2	3,0	3,2	2,3	3,4
13	2,3	3,4	3,8	2,0	3,8
14	2,1	3,4	3,4	2,2	3,5
15	2,1	3,8	3,0	2,2	3,5
16	2,1	3,2	3,5	2,1	4,0
17	3,1	2,5	3,1	2,5	2,9
18	3,1	2,6	3,1	2,6	3,1
19	2,7	3,6	3,3	2,3	3,2
20	2,8	3,3	3,3	2,5	3,6
21	2,3	3,8	3,6	2,4	3,6
22	2,2	3,6	3,7	2,2	3,8
23	3,2	2,9	3,0	2,6	3,0
24	2,3	3,4	3,5	2,3	3,8
25	2,7	3,2	3,3	2,4	3,5
26	2,6	3,6	3,0	2,5	3,5
27	2,4	3,6	3,6	2,3	3,6
28	2,6	3,4	3,4	2,5	3,5
29	2,3	3,7	3,5	2,2	3,7
30	2,3	3,6	3,5	2,3	3,6
31	2,9	3,1	3,2	2,4	3,5
32	2,0	3,0	3,3	2,4	3,4
33	2,9	3,1	3,1	2,5	3,5
34	2,4	2,9	3,0	2,5	3,3
35	2,3	3,5	3,3	2,5	3,6
36	3,4	3,7	3,1	2,6	3,6
37	2,0	3,8	3,5	2,3	3,0
38	2,9	2,3	3,2	2,8	3,2
39	3,0	3,3	3,0	2,9	3,3
40	3,2	3,5	3,5	3,0	3,0
41	2,5	3,7	3,4	2,5	3,4
42	3,1	3,8	3,9	2,6	3,8
43	3,0	3,7	3,2	2,5	3,4
44	2,8	3,3	3,0	2,7	3,5
45	2,6	3,8	3,2	2,4	3,6
46	2,5	3,2	3,4	2,3	3,5
47	2,9	3,4	2,8	2,5	3,5
48	2,7	3,3	3,1	2,5	3,6
49	2,0	3,9	3,1	2,3	3,7
50	2,0	3,8	3,4	2,0	3,5
51	2,7	3,5	2,9	2,4	3,4
52	2,6	3,6	3,0	2,3	3,4
53	2,6	3,2	3,0	2,5	3,2
54	2,3	3,3	3,1	2,4	3,2

55	2,2	3,2	2,9	2,4	3,4
56	2,4	3,2	2,8	2,3	3,5
57	2,4	3,2	2,9	2,3	3,4
58	2,1	3,5	3,2	2,3	3,7
59	2,3	3,5	3,1	2,3	3,8
60	2,3	3,4	3,1	2,4	3,7
61	2,5	3,7	3,1	2,4	3,9
62	2,5	3,4	3,1	2,5	3,7
63	2,4	3,5	3,3	2,3	3,9
64	2,5	3,6	3,4	2,1	4,1

Средние показатели ориентации на разную временную перспективу у представителей всех групп имеют преимущественно средний и выше среднего балл (из расчета, что средний балл – 2,5) (рис. 4).

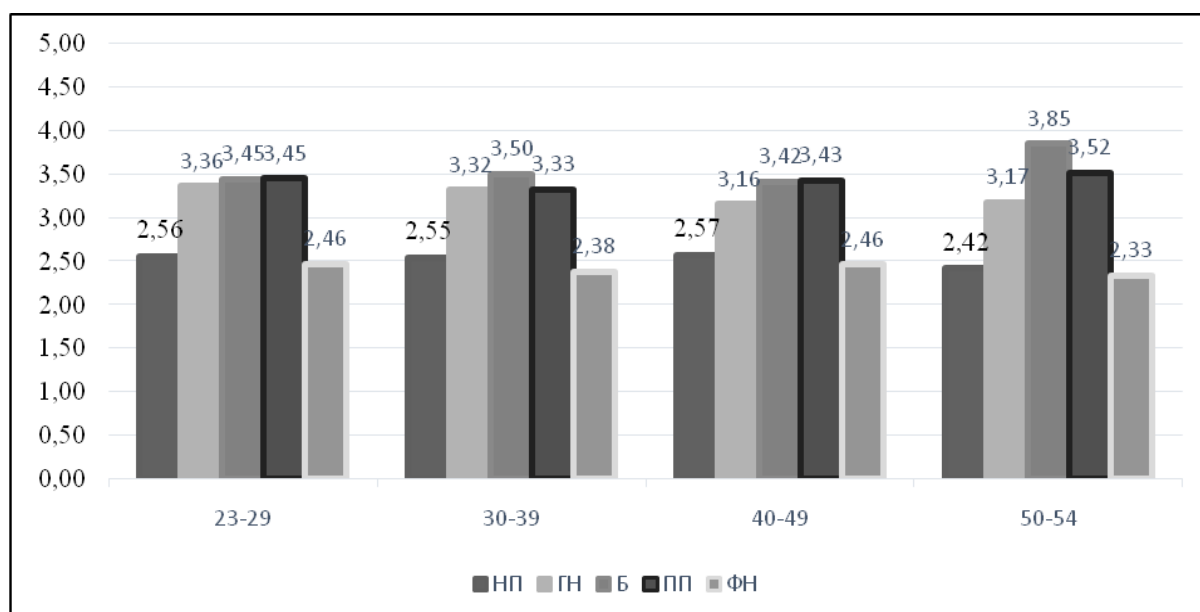


Рисунок 4. Средний балл по пяти шкалам временной перспективы разных возрастных групп

1. Можно отметить, что у испытуемых в возрасте от 50 лет, ориентация на негативное прошлое имеет значения меньше, по сравнению с представителями остальных возрастных групп (рис. 5). Показатели по шкале Б в IV группе свидетельствуют о том, что респонденты имеют цели на будущее. Это можно трактовать как «второе дыхание», которое открывается после переосмысления ценностей, достижений и других лично значимых

изменений. Иными словами, после удачного выхода из кризиса среднего возраста.

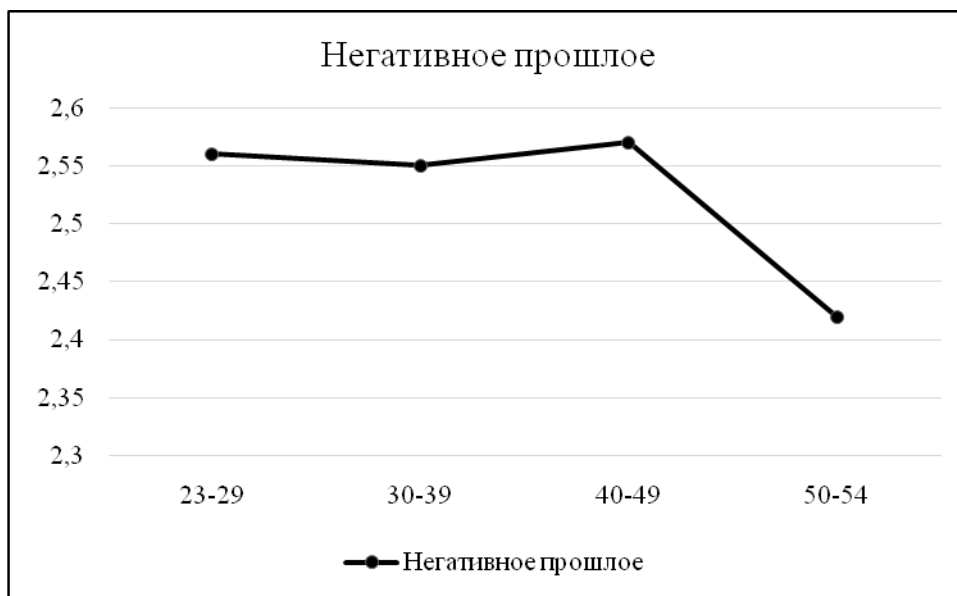


Рисунок 5. Средние значения по шкале «Негативное прошлое» для разных возрастных групп

2. Показатели ориентации на гедонистическое настоящее наиболее выражены у представителей двух групп, находящихся в возрастном диапазоне от 23 до 39 лет. Причем с возрастом эти показатели снижаются (рис. 6). А вместе с возрастающими с возрастом показателями по шкале Б, можно говорить о том, что ориентация на удовлетворение сиюминутных потребностей и желаний, жизнь по принципу «здесь и сейчас», некоторая импульсивность поведения сменяется ориентацией на будущее: направленность мыслей на будущее, действия с ориентацией на перспективу, планирование целей, как личных, так и профессиональных. Причем, чем больше возраст, тем более долгосрочными они становятся.



Рисунок 6. Средние значения по шкале «Гедонистическое настоящее» для разных возрастных групп

3. Шкала «Будущее» имеет наибольший средний балл у респондентов, принадлежащих группе в возрасте от 50 лет (рис. 7). При этом можно отметить, что респонденты группы в возрасте 50-54 и 30-39 имеют наибольшие показатели по данной шкале по сравнению с остальными шкалами.

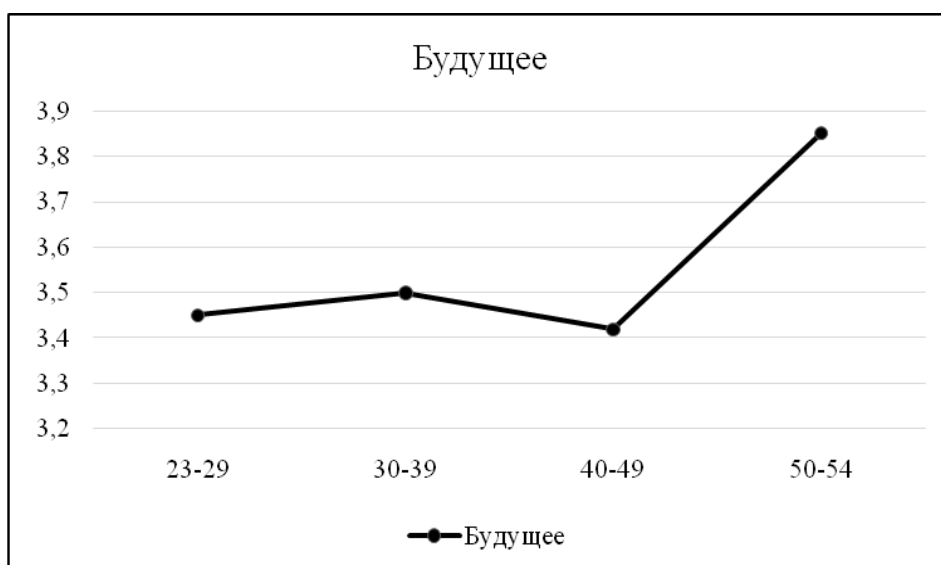


Рисунок 7. Средние значения по шкале «Будущее» для разных возрастных групп.

4. Ориентация на позитивное прошлое также имеет высокую выраженность по сравнению с другими шкалами (рис. 8). Если сравнить данные по шкале ПП с ГН, то можно предположить, что респонденты видят прошлое более светлым, нежели настоящее, вспоминают о нем с ностальгией, считают, что «раньше жилось лучше».

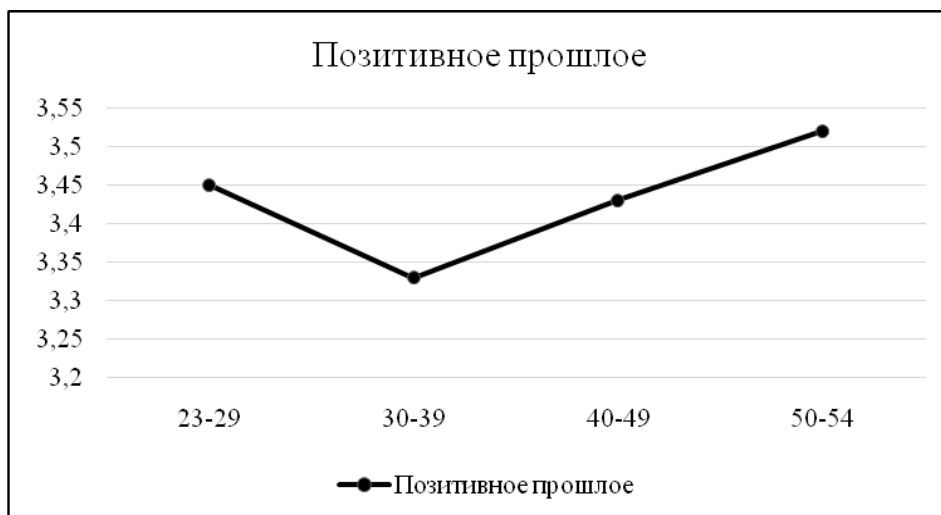


Рисунок 8. Средние значения по шкале «Позитивное прошлое» для разных возрастных групп

5. Шкала «Фаталистическое настоящее» имеет самые низкие показатели по сравнению с другими шкалами во всех возрастных группах (рис. 9). Наиболее она выражена в группах 23-29 и 40-49 лет, наименее – от 50 лет. Это говорит о том, что испытуемые данного исследования не воспринимают будущее, как нечто predetermined. Они осознают, что не «судьба вершит будущее», а то, что оно обусловлено индивидуальными действиями. Они не смиряются с настоящим, а стараются всячески повлиять на него, чтобы изменить ход своей жизни.

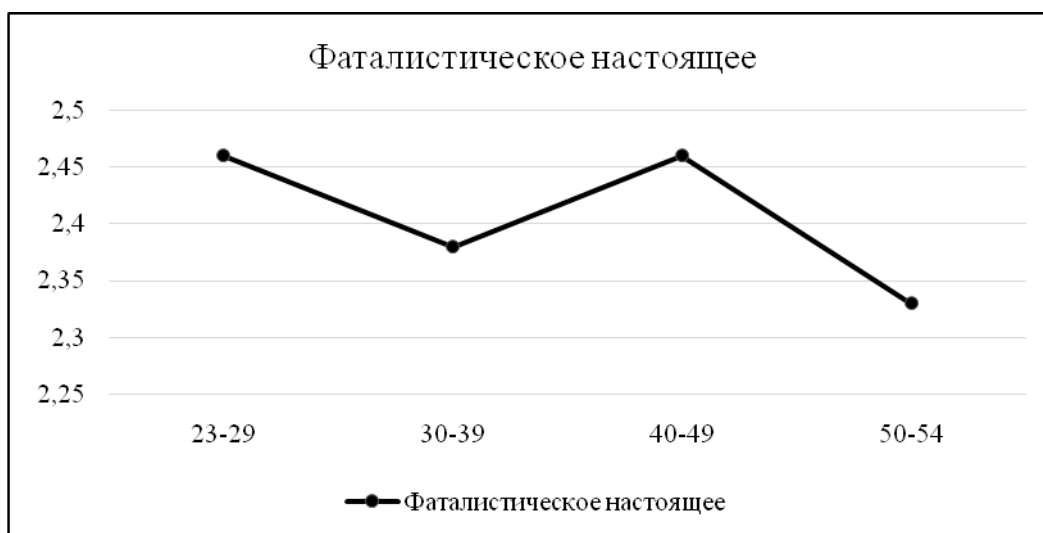


Рисунок 9. Средние значения по шкале «Фаталистическое настоящее» для разных возрастных групп

Гистограмма на рисунке 10 демонстрирует, что испытуемые данного исследования ориентированы преимущественно на «Будущее», «Позитивное прошлое» и «Гедонистическое настоящее». Это говорит о том, что даже под влиянием нестабильности в стране, приведшей к переменам на предприятии, и прочих факторов, временная перспектива хоть несколько сужена, но остается сбалансированной.

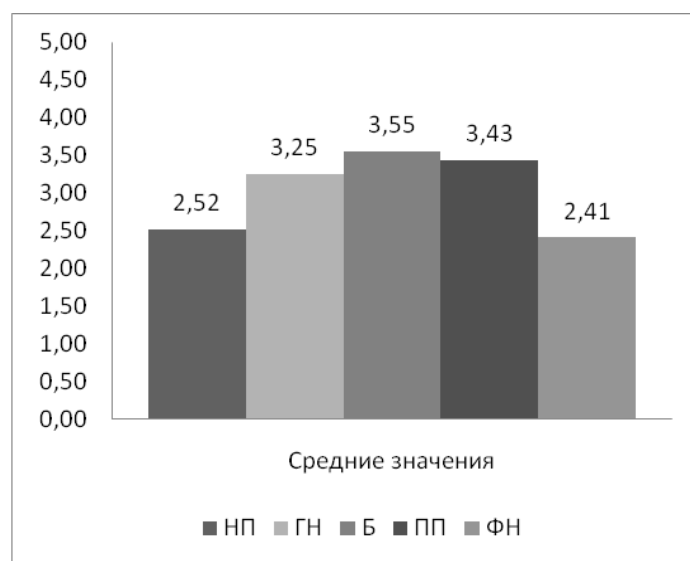


Рисунок 10. Средние по выборке значения по пяти шкалам временной перспективы

Для изучения тесноты связи между факторами удовлетворенности жизнью, показателями ВП, ШСБ и возраста применялся корреляционный анализ. Поскольку распределение по выборке отличается от нормального, использовался коэффициент корреляции Спирмена. Расчет коэффициента корреляции r-Спирмена рассчитывался с помощью IBM SPSS Statistics 23. Были выдвинуты две гипотезы.

Нулевая гипотеза (H_0): корреляция между сравниваемыми переменными не отличается от 0.

Альтернативная гипотеза (H_1): корреляция между сравниваемыми переменными отличается от 0.

Результаты проведенного корреляционного исследования представлены в Таблице 4.

Таблица 4.

Корреляция факторов удовлетворенности жизнью методики УДЖ, ШСБ, шкал ВП опросника Зимбардо и возраста респондентов

	Возраст	ШСБ	F1	F2	F3	F4	I	НП	ПП	ГН	ФН	Б
Возраст	1	0,119	0,037	0,126	-0,126	0,270	0,106	0,03	0,08	-0,268	0,18	0,169
ШСБ	0,119	1	-0,576	-0,496	-0,591	-0,574	-0,614	0,441	-0,406	-0,475	0,569	-0,506
F1	0,037	-0,576	1	0,587	0,649	0,724	0,821	-0,454	0,499	0,574	-0,578	0,590
F2	0,126	-0,496	0,587	1	0,613	0,614	0,837	-0,649	0,274	0,384	-0,507	0,463
F3	-0,126	-0,591	0,649	0,613	1	0,658	0,820	-0,554	0,415	0,405	-0,642	0,416
F4	0,270	-0,574	0,724	0,614	0,658	1	0,849	-0,476	0,504	0,364	-0,551	0,710
I	0,106	-0,614	0,821	0,837	0,820	0,849	1	-0,636	0,509	0,483	-0,647	0,652
НП	0,03	0,441	-0,454	-0,649	-0,554	-0,476	-0,636	1	-0,221	-0,319	0,737	-0,353
ПП	0,08	-0,406	0,499	0,274	0,415	0,504	0,509	-0,221	1	0,286	-0,334	0,383
ГН	-0,268	-0,475	0,574	0,384	0,405	0,364	0,483	-0,319	0,286	1	-0,415	0,340
ФН	0,18	0,569	-0,578	-0,507	-0,642	-0,551	-0,647	0,737	-0,334	-0,415	1	-0,373
Б	0,169	-0,506	0,590	0,463	0,416	0,710	0,652	-0,353	0,383	0,340	-0,373	1

Для большей наглядности результатов исследования тесноты связи между факторами удовлетворенности жизнью, показателями ВП, ШСБ и возраста данные были распределены в Таблицах 5 и 6, в соответствии с силой и значимостью их корреляции.

Таблица 5. Значимая корреляция на 1% уровне достоверности

Сила связи	Высокозначимая связь ($p \leq 0,01$)	
	Положительная	Отрицательная
Сильная ($r > 0,70$)	F1*F4 ($r=0,724$) F1*I ($r=0,821$) F2*I ($r=0,837$) F3*I ($r=0,820$) F4*I ($r=0,849$) F4*Б ($r=0,710$) НП*ФН ($r=0,737$)	
Средняя ($0,50 < r < 0,69$)	ШСБ*ФН ($r=0,569$) F1*F2 ($r=0,587$) F1*F3 ($r=0,649$) F1*ГН ($r=0,574$) F1*Б ($r=0,590$) F2*F3 ($r=0,613$) F2*F4 ($r=0,614$) F3*F4 ($r=0,658$) F4*ПП ($r=0,504$) I*ПП ($r=0,509$) I*Б ($r=0,652$)	ШСБ*F1 ($r=-0,576$) ШСБ*F3 ($r=-0,591$) ШСБ*F4 ($r=-0,574$) ШСБ*I ($r=-0,614$) ШСБ*Б ($r=-0,506$) F1*ФН ($r=-0,578$) F2*НП ($r=-0,649$) F2*ФН ($r=-0,507$) F3*НП ($r=-0,554$) F3*ФН ($r=-0,642$) F4*ФН ($r=-0,551$) I*НП ($r=-0,636$) I*ФН ($r=-0,647$)
Умеренная ($0,30 < r < 0,49$)	ШСБ*НП ($r=0,441$) F1*ПП ($r=0,499$) F2*ГН ($r=0,384$) F2*Б ($r=0,463$) F3*ПП ($r=0,415$) F3*ГН ($r=0,405$) F3*Б ($r=0,416$) F4*ГН ($r=0,364$) I*ГН ($r=0,483$) ПП*Б ($r=0,383$) ГН*Б ($r=0,340$)	ШСБ*ПП ($r=-0,406$) ШСБ*ГН ($r=-0,475$) ШСБ*F2 ($r=-0,496$) F1*НП ($r=-0,454$) F4*НП ($r=-0,476$) НП*Б ($r=-0,353$) ПП*ФН ($r=-0,334$) ГН*ФН ($r=-0,415$) ФН*Б ($r=-0,373$)
Слабая ($0,20 < r < 0,29$)		

Значимая корреляция на 5% уровне достоверности.

Сила связи	Значимая связь ($p \leq 0,05$)	
	Положительная	Отрицательная
Сильная ($r > 0,70$)		
Средняя ($0,50 < r < 0,69$)		
Умеренная ($0,30 < r < 0,49$)		НП*ГН ($r = -0,319$)
Слабая ($0,20 < r < 0,29$)	В*F4 ($r = 0,270$) F2*ПП ($r = 0,274$) ПП*ГН ($r = 0,286$)	В*ГН ($r = -0,268$)

По результатам корреляционного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Корреляция не является статистически значимой между показателями:

- возраста и субъективного благополучия;
- возраста и включенности в жизнь;
- возраста и разочарования в жизни;
- возраста и усталости от жизни;
- возраста и общей удовлетворенности жизнью;
- возраста и негативного прошлого;
- возраста и позитивного прошлого;
- возраста и фаталистического настоящего;
- возраста и будущего;
- негативного и позитивного прошлого.

Принимается гипотеза H_0 об отсутствии связи между выделенными признаками.

2. Имеется прямая слабо выраженная статистически значимая корреляция при $p \leq 0,05$ между показателями:

- возраста и беспокойства о будущем ($r = 0,270$);
- разочарования в жизни и позитивного прошлого ($r = 0,274$);
- позитивного прошлого и гедонистического настоящего ($r = 0,286$).

Принимается гипотеза H_1 о наличии положительной связи, отличной от 0 между выделенными признаками на 5% уровне достоверности.

3. Имеется обратная слабо выраженная статистически значимая корреляция при $p \leq 0,05$ между показателями:

- возраста и гедонистического настоящего ($r = -0,268$);
- негативного прошлого и гедонистического настоящего ($r = -0,319$).

Принимается гипотеза H_1 о наличии отрицательной связи, отличной от 0 между выделенными признаками на 5% уровне достоверности.

4. Имеется прямая умеренно выраженная статистически значимая корреляция при $p \leq 0,01$ между показателями:

- субъективного благополучия и негативного прошлого ($r=0,441$);
- включенности в жизнь и позитивного прошлого ($r=0,499$);
- разочарования в жизни и гедонистического настоящего ($r=0,384$);
- разочарования в жизни и будущего ($r=0,463$);
- усталости от жизни и позитивного прошлого ($r=0,415$);
- усталости от жизни и гедонистического настоящего ($r=0,405$);
- усталости от жизни и будущего ($r=0,416$);
- беспокойства о будущем и гедонистического настоящего ($r=0,364$);
- общей удовлетворенности жизнью и гедонистического настоящего ($r=0,483$);
- позитивного прошлого и будущего ($r=0,383$);
- гедонистического настоящего и будущего ($r=0,340$).

Имеется прямая средне выраженная статистически значимая корреляция при $p \leq 0,01$ между показателями:

- субъективного благополучия и фаталистического настоящего ($r = 0,569$);

- включенности в жизнь и разочарования в жизни ($r = 0,587$);
- включенности в жизнь и усталости от жизни ($r = 0,649$);
- включенности в жизнь и гедонистического настоящего ($r = 0,574$);
- включенности в жизнь и будущего ($r = 0,590$);
- разочарования в жизни и усталости от жизни ($r = 0,613$);
- разочарования в жизни и беспокойства о будущем ($r = 0,614$);
- усталости от жизни и беспокойства о будущем ($r = 0,658$);
- беспокойства о будущем и позитивного прошлого ($r = 0,504$);
- общей удовлетворенности жизнью и позитивного прошлого ($r = 0,509$);
- общей удовлетворенности жизнью и будущего ($r = 0,652$).

Имеется прямая сильно выраженная статистически значимая корреляция при $p \leq 0,01$ между показателями:

- включенности в жизнь и беспокойства о будущем ($r=0,724$);
- включенности в жизнь и общей удовлетворенности жизнью ($r=0,821$);
- разочарования в жизни и общей удовлетворенности жизнью ($r=0,837$);
- усталости от жизни и общей удовлетворенности жизнью ($r=0,820$);
- беспокойства о будущем и общей удовлетворенности жизнью ($r=0,849$);
- беспокойства о будущем и будущего ($r=0,710$);
- негативного прошлого и фаталистического настоящего ($r=0,737$).

Принимается гипотеза H_1 о наличии положительной связи, отличной от 0 между выделенными признаками на 1% уровне достоверности.

5. Имеется обратная умеренно выраженная статистически значимая корреляция при $p \leq 0,01$ между показателями:

- субъективного благополучия и позитивного прошлого ($r=-0,406$);
- субъективного благополучия и гедонистического настоящего ($r=-0,475$);
- субъективного благополучия и разочарования в жизни ($r=-0,496$);
- включенности в жизнь и негативного прошлого ($r=-0,454$);
- беспокойства о будущем и негативного прошлого ($r=-0,476$);
- негативного прошлого и будущего ($r=-0,353$);
- позитивного прошлого и фаталистического настоящего ($r=-0,334$);
- гедонистического настоящего и фаталистического настоящего ($r=-0,415$);
- фаталистического настоящего и будущего ($r=-0,373$).

Имеется обратная средне выраженная статистически значимая корреляция при $p \leq 0,01$ между показателями:

- субъективного благополучия и включенности в жизнь ($r=-0,576$);
- субъективного благополучия и усталости от жизни ($r=-0,591$);
- субъективного благополучия и беспокойства о будущем ($r=-0,574$);
- субъективного благополучия и общей удовлетворенности жизнью ($r=-0,614$);
- субъективного благополучия и будущего ($r=-0,506$);
- включенности в жизнь и фаталистического настоящего ($r=-0,578$);
- разочарования в жизни и негативного прошлого ($r=-0,649$);
- разочарования в жизни и фаталистического настоящего ($r=-0,507$);
- усталости от жизни и негативного прошлого ($r=-0,554$);
- усталости от жизни и фаталистического настоящего ($r=-0,642$);
- беспокойства о будущем и фаталистического настоящего ($r=-0,551$);

- общей удовлетворенности жизнью и негативного прошлого ($r=-0,636$);
- общей удовлетворенности жизнью и фаталистического настоящего ($r=-0,647$).

Принимается гипотеза H1 о наличии отрицательной связи, отличной от 0 между выделенными признаками на 1% уровне достоверности.

6. Отсутствие тревожных ожиданий неблагоприятных жизненных событий и неуверенности в завтрашнем дне, связанных с чувством нестабильности окружающего и ощущением небезопасности мира практически не связаны с возрастом человека. Можно сказать, что и отсутствие или наличие тревоги никак не связано с тем, ориентирован ли человек на получение удовольствия в настоящем, не заботясь о будущих последствиях.

Даже если человек и не видит свое прошлое светлым, не вспоминает о нем ностальгически, то это не говорит о том, что он будет разочарован жизнью в настоящем из-за невозможности достигнуть то, чего желает, что не будет стремиться получать удовольствие от жизни, причем это стремление не обязательно будет уменьшаться с возрастом. Наличие негативного отношения к прошлому также не будет свидетельствовать об отказе в жизни «на полную катушку».

При этом то, что человек, чувствуя усталость и истощение будет меньше настроен на поиск новых ощущений, принимать собственное прошлое таким, какое оно есть, и строить планы на будущее, чуть более вероятно. С планами и целями на будущее также несколько более связано, достиг ли человек на данный момент того, к чему стремился, воспринимает ли он то, что с ним происходило ранее, опытом, который помогает ему развиваться, нацелен ли он на наслаждения, без оглядки на возможные будущие последствия. При этом вероятность того, что отсутствие стремления ставить перед собой цели и достигать их, может быть связано с наличием

отрицательного опыта в прошлом и видением настоящего predetermined, хоть и мала, но имеется.

Ровно, как и то, что при общем субъективном неблагополучии в настоящем человек не стремится получать удовольствие, жить «здесь и сейчас» (как и при общей удовлетворенности жизнью), не принимает свое прошлое, как плацдарм для развития, а воспринимает возможный отрицательный опыт, как негативный. При этом, выраженный эмоциональный дискомфорт в данный момент не будет свидетельствовать о том, что человек ощущает отсутствие результатов и перспектив, ощущает, что «жизнь проходит мимо него». Это же справедливо для данного ощущения и нацеленности на получение наслаждения в настоящем.

Также имеет умеренную связь активность человека, его ощущение полноты жизни, душевное равновесие с тем, испытывает ли он чувство ностальгии или горечи по отношению к своему прошлому. В той же степени при выраженном беспокойстве о будущем может у человека иметься и негативный опыт из прошлого, а «опущенные руки» в настоящем не обязательно будут говорить об отсутствии позитивно окрашенного отношения к прошлому и об отсутствии стремления «жить на полную катушку».

Вероятность же того, что человек, управляющий своей жизнью, занимающий активную жизненную позицию, сопровождающуюся деятельностью, наличием стремлений и желаний, мало тревожащийся о возможном неблагоприятном будущем, имеющий цели и в целом удовлетворенный жизнью будет более эмоционально благополучен, выражена в большей степени, но средне выражена (50-65%). То же можно сказать о связи predetermined видения бытия с видением жизни пустой, ненасыщенной событиями, с нежеланием что-то делать, ощущением досады, обиды на жизнь, ощущением отсутствия результатов от прилагаемых усилий, наличием астенических состояний, ощущением нестабильности и неуверенности в завтрашнем дне, а также неудовлетворенностью своей

жизнью (как и в случае с возможным наличием неприятных значимых моментов в прошлом, которые человек не смог пережить и принять).

В той же степени связано и разочарование (из-за расхождения планируемой жизни с той, что он имеет) с усталостью, физической слабостью, пассивностью и апатией, тревогой о том, что ожидает человека в будущем. Ориентация на будущее и беспокойство о нем, также связано с тем, принимает ли человек то, что происходило в прошлом, как возможный опыт, вспоминает ли о прошедшем с теплотой и ностальгией, а также с тем, как человек видит качество взаимодействия себя с жизнью.

Ориентация человека на удовлетворение всевозможных потребностей, на построение планов и постановку целей в будущее, может расти вместе с включенностью человека в жизнь, с его активностью, которые могут сопровождаться удовлетворением полученными результатами своей деятельности и наличием желаний, сил на проявление активности, отсутствием ощущения усталости.

Высокий коэффициент корреляции говорит о том, что с увеличением значения одного признака, будет увеличиваться и значение другого признака. То есть, была показана связь не только различных компонентов удовлетворенности с общей удовлетворенностью жизнью. Также можно отметить, что чем более «насыщенной вкусом» человек ощущает свою жизнь, чем больше имеет желание осуществлять различную деятельность, чем чаще находится в позитивном состоянии, тем менее тревожным он видит будущее, не ожидает неблагоприятных событий, тем большую стабильность он ощущает.

Кроме того, чем более негативно окрашенное отношение у человека к прошлому, чем пессимистичнее он его видит, тем беспомощнее и безнадежнее отношение его к будущему и жизни в целом. При этом отсутствует сфокусированность. Он не ставит цели на будущее, не стремится жить беззаботно, «здесь и сейчас», получать удовольствие от жизни, опираться на прошлое. Тем более предопределенным он видит будущее,

считает, что на него невозможно повлиять действиями. Этот взгляд можно описать фразой: «Зачем бороться за свою жизнь, если мы все равно рабы предписания?».

В то же время чем менее тревожным видится будущее, тем больше человек стремится планировать, ставить перед собой цели и достигать их. И расширяется дальность, и протяженность взгляда во времени.

Таким образом, результаты показывают, что, несмотря на то, что по некоторым факторам удовлетворенности жизнью имеется уровень показателей, стремящийся к низкому, общая удовлетворенность жизнью выражена на среднем уровне у всех возрастных групп. Это говорит о том, что невзирая на несколько неблагоприятную ситуацию в настоящем времени (политическую, экономическую и пр.), люди продолжают жить насыщенной событиями жизнью, строить планы на будущее и прилагать усилия к их реализации. Средовой фактор может быть связан и с рисуемой картиной временной перспективы, у которой при некотором сужении все равно наблюдается сбалансированность темпоральной ориентации. Иными словами, можно говорить о том, что возможные неблагоприятные ситуации, сказываются на общей картине восприятия человеком своей жизни (как в качественном, так и во временном аспекте). При этом, наиболее ярко на этой картине могут отражаться ситуативные подъемы и падения, тогда как при более длительном воздействии человек начинает адаптироваться к ситуации, а его картина стабилизироваться.

Проведенное корреляционное исследование показало связь удовлетворенности жизнью с отношением человека к своему прошлому, будущему и настоящему. Эта связь подтверждает различные теории, которые говорят о том, что человек в своем состоянии ориентируется на свое прошлое.

Кроме того, полученные данные сходятся с еще одной теорией, которая говорит о том, что удовлетворенность жизнью определяется близостью человека к достижению поставленных целей. Соответственно, если человек,

ориентирован на достижение этих целей и смотрит в будущее, не живет только лишь сегодняшним днем, то и свою активность организует с учетом на реализацию своих планов. Таким образом, наша гипотеза о взаимосвязи удовлетворенности жизнью и временной перспективы, которая преимущественно проявляется в жизненной включенности и видении работником настоящего и будущего подтвердилась. Т.е. чем больше человек включен в жизнь, тем более позитивным он воспринимает настоящее и больше ориентирован на будущее (видит образ будущего, ставит перед собой цели, строит планы, стремится к их достижению).

2.3. Разработка рекомендаций, направленных на формирование и поддержание чувства удовлетворенности жизнью работников предприятия

Нами был разработан ряд рекомендаций, направленный на повышение удовлетворенности жизнью.

1. Жизненная включенность как один из факторов удовлетворенности жизнью очень важна. Когда человек ощущает причастность к чему-либо, он подвержен эффекту заражения, даже, если это – «заражение жизнью». Старайтесь наполнить жизнь яркими моментами, разнообразить ее.

2. Занятие любимым делом также способствует повышению эмоционального состояния. А если вы знаете, как превратить хобби в источник дохода, то можно подумать: может вы хотите совместить приятное с полезным?

3. Оптимизируйте свое состояние за счет подконтрольных вам факторов (оптимизм, способность прощать и забывать). Окружающее будет вам видеться таким, каким вы захотите. Человек способен избирать свою реакцию на мир. Все изменения начинаются изнутри. Принимайте себя и других такими, какие вы есть.

4. Позволяйте себе иногда забывать о проблемах. Устройте «разгрузочный день». Учитесь созерцать. Займитесь йогой или медитациями. Ваша внутренняя гармония перейдет и во внешний мир.

5. Не нужно пытаться решить все проблемы сразу. Как говорится: «Проблемы решаются по мере их поступления». Акцентируйте внимание на самых актуальных задачах.

6. Иногда у человека возникает ощущение, что чего-то не хватает в жизни. Попробуйте сбалансировать свою жизнь, используя технику «Колесо жизненного баланса».

7. Совершенствуйтесь, ведь А. Маслоу считал, что главным признаком здоровой личности является самоактуализация. Кроме того, что это несет функцию позитивного изменения личности, также это несет и сугубо практическую функцию – вы открываете перед собой новые возможности, расширяете границы подвластной вам деятельности, что упрочняет ваши позиции и увеличивает вариативность выбора в кризисной ситуации.

8. Учитесь ставить цели, определять задачи и реализовывать задуманное. В качественной работе над данным вопросом поможет техника под названием SMART.

9. Не пренебрегайте физическими нагрузками, они являются отличным способом совладания со стрессом, благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека, помогают избавиться от негативных переживаний, обладают «эффектом разгрузки».

10. Бывает, что желание что-то делать отсутствует. Одно дело, когда это связано с легким утомлением. Для преодоления этого состояния достаточно отдохнуть. Своевременный отдых способствует стабилизации состояния человека. Другое – когда не хочется ничего делать в принципе. В таком случае, попробуйте начинать совместно с кем-то. Как известно, в компании дело идет веселее и легче. Главное – начать, а уж «аппетит приходит во время еды».

Поскольку для человека работа является неотъемлемой составляющей жизни, а все, что на ней происходит сказывается на состоянии работника, то необходимо создавать условия, которые поддерживали бы оптимальный уровень, ведь он тесно связан с продуктивностью. В период социально-экономической неопределенности человеку приходится подстраиваться под новые условия. Это же касается и организаций. Поэтому, под влиянием внешней нестабильности, предприятиям приходится подстраиваться под эти условия. Это происходит путем организационных изменений. Для работника возникает угроза значительных перемен, и, возможно, даже лишения работы. Работники часто не готовы к таким резким и кардинальным переменам, поэтому начинают им сопротивляться, отталкивать, бунтовать, т.к. это затрагивает их и так пошатнувшийся уклад жизни.

1. Поэтому, прежде чем начинать какие-то изменения в организации, есть смысл, сначала проанализировать ситуацию и выбрать наиболее оптимальные пути решения проблемы.

2. Изучите наиболее реальные причины сопротивления работников, свойственные для вашей организации.

3. Посмотрите, к какой области можно отнести планируемые изменения и определите мероприятия, для профилактики сопротивления этим изменениям.

Таким образом, не только организационные изменения пройдут наименее болезненно как для самой организации, так и для ее сотрудников.

Выводы по второй главе

Во второй, эмпирической, главе, состоящей из трех параграфов, представлены результаты исследования удовлетворенности жизнью, временной перспективы и их взаимосвязи.

В первом параграфе второй главы описывается организация исследования. Описывается выборка исследования: 64 работника ПАО «АВТОВАЗ», мужчины в возрасте от 23 до 54 лет. Обсуждается выбранный для проведения исследования временной перспективы и удовлетворенности жизнью инструментарий, а также шкалы и их содержание, которые включают представленные методики. Всего в исследовании использовались три методики: «Удовлетворенность жизнью» под авторством Мельниковой Н.Н., «Шкала субъективного благополучия» в адаптации Соколовой М.В. и «Опросник временной перспективы» (ZPTI) Ф. Зимбардо (в адаптации Сырцовой А., Соколовой Е.Т., Митиной О.В.).

Во втором параграфе второй главы представлены результаты проведенного эмпирического исследования.

Исследование удовлетворенности жизнью показало, что общая удовлетворенность выражена на среднем уровне во всех возрастных группах. При этом самые высокие показатели можно выделить у группы IV. Характер целостной картины временной перспективы говорит о том, что она несколько сужена, что может быть реакцией на неблагоприятную для личности или нестабильную ситуацию. При этом, отмечается сбалансированность временной перспективы, что может говорить о гибкости личности, способности личности адаптироваться к разным условиям среды.

Анализ взаимосвязи удовлетворенности жизнью и временной перспективы показал наличие связи факторов рассматриваемых явлений. Связи же с возрастом данных параметров не обнаружилось.

По результатам проведенного эмпирического исследования была принята гипотеза, о наличии взаимосвязи удовлетворенности жизнью и

временной перспективы, которая преимущественно проявляется в жизненной включенности и видении работником настоящего и будущего.

В третьем параграфе второй главы были представлены разработанные нами рекомендации, направленные на формирование и поддержание чувства удовлетворенности жизнью работников предприятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе проведенного исследования нами был проведен анализ теоретических подходов и эмпирических исследований удовлетворенности жизнью и смежных с ней понятий, временной перспективы и временных ориентации личности, взаимосвязи данных понятий. Изучением данных вопросов занимались: Brunstein J.C., Campbell A., Clark A.E., Diener E., Виноградова Г.А., Мельникова Н.Н., Харченко К.В., Ширяева О.С., Дмитриева М. С., Ковалев С. В., Муздыбаев К., Соколова М. В., Абульханова-Славская К. А., Зимбардо Ф., Ковдра А.С. Кондаков И.М., Нюттен Ж. и др.

Организовано эмпирическое исследование взаимосвязи удовлетворенности жизнью и временной перспективы работников предприятия, проведенное на базе г.о. Тольятти Самарской области. Выборку составили 64 работника (мужчины) тольяттинского автомобильного завода – ПАО «АВТОВАЗ».

Выявлены особенности удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия и временной перспективы работников предприятия. Большинство целых значений всех четырех факторов удовлетворенности жизнью выражено на среднем уровне (4-6 станайна), при этом, у представителей разных возрастных групп имеются особенности данных значений по некоторым факторам. Оценка субъективного благополучия респондентами находится в целом на одинаковом умеренном уровне. Испытуемые данного исследования ориентированы преимущественно на «Будущее», «Позитивное прошлое» и «Гедонистическое настоящее». Это говорит о том, что временная перспектива хоть несколько сужена, но остается сбалансированной.

Провели эмпирическое исследование взаимосвязи удовлетворенности жизнью и временной перспективы работников предприятия (на примере ПАО «АВТОВАЗ»). Полученные в ходе корреляционного анализа

результаты, показали, что наибольшей силой и уровнем достоверности обладают связи между показателями:

- включенности в жизнь и отсутствия беспокойства о будущем ($r=0,724$);
- включенности в жизнь и общей удовлетворенности жизнью ($r=0,821$);
- отсутствия разочарования в жизни и общей удовлетворенности жизнью ($r=0,837$);
- отсутствия усталости от жизни и общей удовлетворенности жизнью ($r=0,820$);
- отсутствия беспокойства о будущем и общей удовлетворенности жизнью ($r=0,849$);
- отсутствия беспокойства о будущем и будущего ($r=0,710$);
- негативного прошлого и фаталистического настоящего ($r=0,737$).

Таким образом, были отмечены взаимосвязи между факторами удовлетворенности жизнью, общей удовлетворенности, факторов видения будущего, а также между видением прошлого и настоящего. Несмотря на то, что корреляция жизненной включенности и ориентации работника на настоящее (гедонистическое и фаталистическое) и будущее недостаточно высоки ($r=0,574$; $r=-0,578$; $r=0,590$), гипотеза о взаимосвязи удовлетворенности жизнью и временной перспективы, проявляющаяся преимущественно в жизненной включенности и видении работником настоящего и будущего подтвердилась. Это говорит о том, что не всегда активная и насыщенная жизнь будет ориентировать работника на «взгляд в будущее» и достижение целей. Можно сделать вывод о том, что факторы удовлетворенности жизнью и временной перспективы требуют дальнейшего исследования.

На основе полученных в ходе проведенного эмпирического исследования данных, разработали рекомендации для работников и их руководителей, направленные на формирование и поддержание чувства удовлетворенности жизнью работников предприятия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К. А. Личностная регуляция времени [Текст] / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе: Личность и ее жизненный путь. – М., 1990. – С. 114-129.
2. Андрееenkova, Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов [Текст] / Н. В. Андрееenkova // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2010. – №5 (99). – С.189-215.
3. Артеменко, А. Г. Удовлетворенность жизнью работников ПАО «АвтоВАЗ» в современных условиях [Текст] / А. Г. Артеменко // European Scientific Conference: сборник статей Международной научно-практической конференции / Под ред. Г. Ю. Гуляева. – 2017. – С. 352-354.
4. Базовые ценности россиян: Социальные установки. Жизненные стратегии. Символы. Мифы [Текст] / Отв. ред. Е. Ш. Курбангалеева, А. В. Рябов. – М.: Дом интеллектуальной книги. – 2003. – 448 с.
5. Богомаз, С. А. Психологическая безопасность и искажение реальности в контексте проблем личностного развития [Текст] / С. А. Богомаз // Теоретические и прикладные аспекты психологии развития: проблемы, решения, перспективы: сб. науч. тр. / Под ред. И. С. Морозовой. Кемерово: Кузбассвузиздат. – 2007. – С. 125-130.
6. Борисова, Л. Г. Организационный дизайн. Современные концепции управления: Учеб. пособие для студентов упр. и экон. спец. вузов [Текст] / Л. Г. Борисова // Ин-т бизнеса и делового администрирования (ИБДА). – М.: Дело. – 2003. – 398 с.
7. Бухбиндер, Р. Г. Организационные изменения: проблема сопротивления персонала и пути ее решения [Текст] / Р. Г. Бухбиндер // Вестник ОмГУ. Серия: Экономика. – 2009. – №4. – С. 100-106.
8. Виноградова, Г. А. К проблеме субъективного благополучия студентов в условиях социально-экономического кризиса [Текст] / Г. А.

Виноградова // В сборнике: Психологическая культура и психологическое здоровье личности в современных социокультурных условиях региональная научно-практическая конференция / Ответственные редакторы: В. Е. Якунин, Е. А. Денисова, В. В. Пантелеева. – 2015. – С. 114-117.

9. Виноградова, Г. А. Климат в педагогическом коллективе и субъективное благополучие личности педагога: Монография [Текст] / Г. А. Виноградова. – Тольятти: ТГУ, 2010. – 99 с.

10. Виноградова, Г. А. О роли сознания в субъективном благополучии личности [Текст] / Г. А. Виноградова // Мир психологии. – 2016. – № 2. – С. 215-225.

11. Виноградова, Г. А. Субъективное благополучие и развитие адаптационных способностей взрослых людей в условиях социально-экономического кризиса [Текст] / Г. А. Виноградова // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. – 2016. – № 2. – С. 83-86.

12. Виноградова, Г. А. Субъективное благополучие личности студента в условиях социально-экономического кризиса [Текст] / Г. А. Виноградова // Поволжский педагогический вестник. – 2015. – №3 (8) – С.18-20.

13. Головаха, Е. И. Психологическое время личности [Текст] / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев: Наукова думка. – 1984. – 207 с.

14. Зинченко, В. П., Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь [Текст] / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – М.: Прайм-Еврознак, 2007. – 672 с.

15. Квасова, О. Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации (обзор исследований) [Текст] / О. Г. Квасова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2011. – №4. – С.109-117.

16. Ковдра, А. С. Временная перспектива как predisпозиция психологической безопасности личности: дис. ... канд. психол. наук [Текст] / А. С. Ковдра. – Пятигорск. – 2012. – 224 с.

17. Коленсо, М. Стратегия кайзен для успешных организационных перемен [Текст] / М. Коленсо. – М.: ИНФРА-М – 2002. – 175 с.

18. Кондаков, И. М. Временная перспектива и мотивационные предпочтения [Текст] / И. М. Кондаков // Журнал прикладной психологии. – 1999. – № 4. – С. 99-113.

19. Кулайкин, В. И. Концепция качества жизни как инструмент управления социально-экономическим развитием России [Текст] / В. И. Кулайкин, Е. Е. Задесенец, Г. М. Зараковский // Сб. докладов междунар. науч.-практ. конф. «Качество жизни: приоритеты социального развития». – М.: ВНИИТЭ, 2008.

20. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью [Текст] / Л. В. Куликов // Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций / Под ред. В.Ю. Большакова. – СПб.: СПбГУ, 2000. – С. 476-510.

21. Левин, К. Разрешение социальных конфликтов [Текст] / К. Левин. – СПб., 2000. – 407 с.

22. Лукашевич, Н. П. Психология труда: Учеб. пособие [Текст] / Н. П. Лукашевич, И. В. Сингаевская, Е.И. Бондарчук. – К.: МАУП, 2008.

23. Мазуркевич, А. В., Неяскина, Ю. Ю., Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности [Текст] / А. В. Мазуркевич, Ю. Ю. Неяскина // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2014. – №1 (23) – С. 94-105.

24. Мельникова, Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие [Текст] / Н. Н. Мельникова. – Челябинск: ЮУрГУ, 2004. – 57 с.

25. Мельникова, Н. Н. Феноменология удовлетворённости жизнью и трёхфакторная структура опросника УДЖ [Текст] / Н. Н. Мельникова // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике / Отв. ред. Н. А. Батурич – Челябинск: ЮУрГУ, 2015. – Т.1. – С. 212–222.

26. Митина, О. В., Соколова, Е. Т., Сырцова, А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо [Текст] / О. В. Митина, Е. Т. Соколова, А. Сырцова // Психологический журнал. – 2008. – №3(29). – С. 101-109.
27. Митина, О. В., Соколова, Е. Т., Сырцова, А. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе [Текст] / О. В. Митина, Е. Т. Соколова, А. Сырцова // Психол. диагностика. – 2007. – 1. – С. 85-105.
28. Митина, О. В., Сырцова, А. Возрастная динамика временных ориентаций личности [Текст] / О. В. Митина, А. Сырцова // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 41-54.
29. Муздыбаев, К. Переживание времени в момент кризисов [Текст] / К. Муздыбаев // Психологический журнал. 2000. – Т. 4. – №21. – С. 5-21.
30. Навроцкая, Е. А., Ширяева, О. С. Временная перспектива личности при разных типах оценки среды жизнедеятельности [Текст] / Е. А. Навроцкая, О. С. Ширяева // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2011. – №2 – С.108-118.
31. Немов, Р. С. Психология [Текст] / Р. С. Немов. – Т. 1. – 4-е изд.- М.: ВЛАДОС, 2009.
32. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего [Текст] / Ж. Нюттен // Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
33. Смолкин, А. М. Организационная перестройка на предприятии [Текст] / А. М. Смолкин. – М.: Экономика, 1991. – 175 с.
34. Соколова, Е. Т. Психотерапия. Теория и практика [Текст] / Е. Т. Соколова. – М.: Академия, 2001.
35. Толстых, Н. Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход [Текст] / Н. Н. Толстых // Дис. ... д-ра психол. наук. М. – 2010. – 545 с.
36. Харченко, К. В. Удовлетворенность: методология и опыт муниципальных исследований [Текст] / К. В. Харченко. – М.: Альперия, 2011. – С. 59-92.

37. Хелл, Д. Ландшафт депрессии: интегративный подход [Текст] / Д. Хелл. – М.: Алетейя, 1999.
38. Чудновский, В. Э. Воспитание способностей и формирование личности [Текст] / В. Э. Чудновский. – М. – 1996. – 80 с.
39. Шадриков, В. Д. Деятельность и способности [Текст] / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2009.
40. Шеманова, Н. А. Особенности переживания прошлого и будущего мужчинами и женщинами в середине жизненного пути [Текст] [Электронный ресурс] / Н. А. Шеманова // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2012. – № 1. – URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n1/50194.shtml (дата обращения: 19.05.2017).
41. Ширяева, О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Текст] / О.С. Ширяева / Дис. ... канд. психол. наук. – Хабаровск, 2008. – 198 с.
42. Шкоропов, Н. Б. Психологическое пространство личности и гипотеза проникновения в среду: теорет. анализ [Текст] / П. Б. Шкопоров // Социально-психологические основы среднего образования / под ред. Т. Нийта, М. Хейдметса, Ю. Круусвалла. – Таллин. – 1985. – С. 106-108.
43. Becchetti, L., Castriota, S., Giutnella, O. The effects of age and job protection on the welfare costs of inflation and unemployment: a source of ECB anti-inflation bias / L. Becchetti, S. Castriota, O. Giutnella // Centre for economic and international studies (CEIS) working paper. – 2006. – № 245. – P. 14.
44. Boniwell, I., Zimbardo, P. G. Balancing one's time perspective in Pursuit of Optimal Functioning / I. Boniwell, P. G. Zimbardo // Positive psychology in practice. Hoboken. – NJ. – 2004. – P. 105-168.
45. Bouchard T. J. Personality similarity in twins reared apart and together / T. J. Bouchard, D. Lykken, S. Rich, N. J. Segal, A. Tellegen, K. J. Wilcox // Journal of personality and social psychology. – 1988. – № 54. – P. 1031-1039.

46. Boyd, J. N., Zimbardo, P. G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric / J. N. Boyd, P. G. Zimbardo // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – № 77. – P. 1271-1288.

47. Breznitz, S., Carmil, D. Personal trauma and worldview – Are extremely stressful experiences related to political attitudes, religious beliefs, and future orientation? / S. Breznitz, D. Carmil // Journal of Traumatic Stress – 1991 – № 4(3). – P. 393-405.

48. Brunstein, J. C. Personal goals and subjective well-being / J. C. Brunstein // Journal of Personality and social psychology. – 1993. – № 65. – P. 1061-1070.

49. Campbell, A., Converse, P. E., Rodgers, W. L. The quality of American Life / A. Campbell, P. E. Converse, W. L. Rodgers. – NY: Russel Sage Foundation. – 1976. – P. 213-229.

50. Clark, A. E., Oswald A. J. Unhappiness and unemployment / A. E. Clark, A. J. Oswald // Economic journal. – 1994. – № 104. – P. 648-659.

51. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – № 95. – P. 542-575.

52. Diener, E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, R. Lucas, H. Smith, E. M. Suh // Psychological bulletin. – 1999. – Vol. 125. – № 2. – P. 276-302.

53. Diener, C., Diener, E. Most people are happy / C. Diener, E. Diener // Pshychological Science. – 1996. – Vol. 7. – № 3. – P. 181-185.

54. Easterlin, R. Does economic growth improve the human lot? / R. Easterlin // Nations and households in economic growth: essays in honor of Moses Abramovtz / P. A. David, M. W. Reder (eds.). – NY: Academic Press. – 1974. – P. 98-125.

55. Frey, B. S., Stutzer, A. Happiness, economy and institutions / B. S. Frey, A. Stutzer // Economic Journal. – 2000. – № 110. – P. 918-938.

56. Goldberg, J., Maslach, C. Understanding Time: Connections between the Past and Future. Paper presented at the annual conference of the Western Psychological Association / J. Goldberg, C. Maslach // San Jose. – CA, 1996.

57. Goldrich, J. M. A study in time orientation: the relation between memory for past experience and orientation to the future / J. M. Goldrich // Journal of Personality and Social Psychology. – 1967. – № 6(2). – P. 216-221.

58. Hartocollis, P. Time and timelessness or the varieties of temporal experience / P. Hartocollis. – NY: International Universities Press. – 1983.

59. Hayes, N., Stephen, J. Big 5 correlates of three measures of subjective well-being / N. Hayes, J. Stephen // Personality and Individual differences. – 2003. – № 34(3). – P. 723-727.

60. Heady, B., Wearing, A. Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model / B. Heady, A. Wearing // Journal of personality and social psychology. – 1989. – № 57. – P. 731-739.

61. Holman, E. A., Silver, R. C. Getting «stuck» in the past: temporal orientation and coping with trauma / E. A. Holman, R. C. Silver // Journal of personality and social psychology. – 1998. – № 74(5). – P. 1146-1163.

62. Klingeman, H. (2001) The time game: temporal activity on emotional well-being among older Australian women: Cross-sectional and longitudinal analysis / H. Klingeman // Time & Society. – 2001. – № 10(2–3). – P. 303-328.

63. Lavi, T., Solomon, Z. Palestinian youth of the Intifada: PTSD and future orientation / T. Lavi, Z. Solomon // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. – 2005. – № 44(11). – P. 1176-1183.

64. Lee, G. R., Seccombe, K., Shehan, C. L. Marital status and personal happiness: an analysis of trend data / G. R. Lee, K. Seccombe, C. L. Shehan // Journal of marriage and the family. – 1991. – № 53. – P. 839-844.

65. Lichtman, R. R., Taylor, S. E., Wood, J. V. It could be worse: selective evaluation as a response to victimization / R. R. Lichtman, S. E. Taylor, J. V. Wood // Journal of social issues. – 1983. – Vol. 39 – № 2. – P. 19-40.

66. Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving / S. Lyubomirsky, S. Nolen-Hoeksema // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 69. – P. 176-190.

67. MacCulloch, R. J., Oswald, A. J., Rafael, D. T. Preferences over inflation and unemployment: evidence from surveys of happiness / R. J. MacCulloch, A. J. Oswald, D. T. Rafael // American economic review. – 2001. – Vol. 91. – № 1. – P. 335-341.

68. Maddison, D., Rehdanz, K., Climate and Happiness / D. Maddison, K. Rehdanz // Ecological Economics. – 2005. – Vol. 52. – № 1. – P. 111-125.

69. Markus, H., Nurius, P. Possible selves / H. Markus, P. Nurius // American psychologist. – 1986. – № 41(9). – P. 954-969.

70. Mastekaasa, A. Marriage and psychological well-being: some evidence on selection into marriage / A. Mastekaasa // Journal of marriage and the family. – 1992. – № 54. – P. 901-911.

71. Radcliff, B. Politics, markets and life satisfaction: the political economy of human happiness / B. Radcliff // American political science review. – 2001. – № 95(4). – P. 939-952.

72. Sandy, J. M., Wills, T. A., Yaeger, A. M. Time Perspective and Early-onset Substance Use: A Model Based on Stress Coping Theory / J. M. Sandy, T. A. Wills, A. M. Yaeger // Psychology of Addictive Behaviours. – 2001. – №15 (2). – P. 118-125.

73. Veenhoven, R. Freedom and Happiness: a comparative study in 46 nations in the early 90's / R. Veenhoven // Culture and subjective well-being / E. Diener, E. M. Suh (eds.). – Cambridge: MIT press. – 2000. – P. 257-288.

74. Veenhoven, R. The study of life satisfaction / A comparative study of satisfaction with life in Europe / B. Bunting, W. E. Saris, A. C. Scherpenzeel, C. R. Veenhoven, (eds). – Budapest: Eotvos University Press. – 1996. – P. 11-48.

75. Winkellmann, L., Winkellman, R. Why are the unemployed so unhappy? Evidence from panel data / L. Winkellmann, R. Winkellman // *Economica*. – 1998. – №65. – P. 1-15.

76. Zaleski, Z. Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research / Z. Zaleski // *Personality and individual differences*. – 1996. – №21(2). – P. 165-174.