

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 **Личностные детерминанты построения конструктивной
жизненной перспективы личности**

Студент О.Н. Кузьмина _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Научный к.псих.н., доцент В.В. Пантелеева _____
руководитель (И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель д.псих.н., профессор Г.А. Виноградова _____
программы (ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)
« _____ » _____ 20 ____ г.

Допустить к защите
Заведующий кафедрой к.псих.н., доцент Е.А. Денисова _____
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)
« _____ » _____ 20 ____ г.

Тольятти 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
 ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ	 7
1.1. Жизненная перспектива личности в отечественной и зарубежной психологии	7
1.2. Особенности конструктивной жизненной перспективы. Критерии оценки жизненной перспективы	17
1.3. Обзор исследований личностных детерминант жизненной перспективы.....	27
Выводы по первой главе.....	44
 ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ КОНСТРУКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ.....	 46
2.1. Характеристика методов исследования и особенности выборки	46
2.2. Интерпретация результатов исследования и их анализ	50
Выводы по второй главе.....	97
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	99
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	104
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	110

ВВЕДЕНИЕ

Каждая новая эпоха требует от индивидуума самостоятельного выбора линии жизни, обеспечивающей сохранение целостности личности и достижение самореализации в будущем. Но особенно этот выбор стал актуален в настоящих условиях стремительно изменяющегося мира. Поэтому в психологии первостепенное место занимает проблема исследования развития человека во времени жизни, обозначаемая как «психология жизненного пути», «жизненные стратегии», «варианты жизни», «временная перспектива личности» и так далее.

Актуальность исследования заключена в том, что кардинальные перемены, происходящие в экономической, политической и общественной жизни российского социума, ведут за собой значительные трансформации в сознании и мироощущении людей. Возрастание жизненных темпов и скорости смены жизненных ситуаций требует от индивидуума помимо мобильности, наличие осмысленного отношения к времени своей собственной жизни. Способность к антиципации, предвосхищение событий, умения предвидеть, прогнозировать динамику событий во многом определяет характер жизненных планов личности, организацию и способы осуществления деятельности, характер ее социализации.

Исходя из теоретической и практической актуальности вопроса построения картины будущего, для личности проблема жизненной перспективы происходило становление всестороннего исследования данного вопроса в современной психологической науке. Исследуемый феномен разрабатывался в русле ряда подходов: событийного (К. А. Абульханова-Славская, С. Л. Рубинштейн), причинно-целевой концепции психологического времени индивидуума (Е. И. Головаха, А. А. Кроник), теории целеполагания (В. Ф. Серенкова, Г. С. Шляхтин). За рубежом, ученые так же рассматривали данную проблему. Среди зарубежных исследователей известны К. Левин, Ж. Нюттен, Л. Франкл и другие.

Жизненная перспектива в нашем исследовании понимается как совокупность представлений личности о своем будущем во взаимосвязи с оценкой своего прошлого и настоящего. Жизненная перспектива представляет собой пространство, в котором выстраивается когнитивно переработанная мотивация деятельности человека. Применительно к вопросу жизненной перспективы обсуждаются закономерности восприятия будущего, предвосхищения грядущих событий, целеполагания и выбора путей достижения поставленных целей, обуславливающих воздействие спроецированных в будущее жизненных планов на принятие решений и поведение индивидуума в настоящем.

В психологической науке недостаточно внимания уделено исследованию факторов, обуславливающих становление конструктивной жизненной перспективы. В нашем исследовании осуществляется попытка выделить критерии конструктивности жизненной перспективы, которая понимается нами как потенциальная возможность сформированных у личности представлений о своем будущем в соотношении с другими временными этапами жизни приводить личность к достижениям, чувствовать себя комфортно, повышать личностное благополучие. Среди этих факторов, как мы считаем, первостепенное значение имеют личностные особенности, что и определило содержание данного исследования.

Объект исследования: жизненная перспектива личности.

Предмет исследования – личностные детерминанты конструктивной жизненной перспективы личности.

Цель исследования – выявить взаимосвязь личностных свойств и особенностей жизненной перспективы.

Гипотеза исследования – конструктивная (детализированная, долгосрочная, позитивная) жизненная перспектива соответствует показателям высокой степени личностной активности, уверенности в себе, радикализма и креативности, удовлетворенности жизнью и эмоционального благополучия.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Теоретически обосновать понятие «жизненная перспектива личности» и выделить критерии ее конструктивности.
2. Провести теоретический анализ личностных детерминант жизненной перспективы.
3. Подобрать методы психологической диагностики переменных и провести исследование на выборке испытуемых.
4. На основе эмпирических данных с применением методов статистического анализа выявить характер взаимосвязи конструктивной жизненной перспективы и особенностей личности.

Методы исследования:

1. Методы теоретического анализа литературы по проблеме исследования.
2. Психодиагностические методики:
 - 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла 16 PF.
 - Авторская анкета для выявления особенностей жизненной перспективы согласно теоретически выявленным признакам конструктивности содержания жизненной перспективы.
 - Тест смысложизненных ориентаций (СЖО), разработанный Д. А. Леонтьевым на базе опросника жизненных целей Дж. Крамбо и Л. Махолика.
3. Методы математической статистики: метод корреляционного анализа Пирсона, U-критерий Манна-Уитни

Новизна исследования связана с конкретизацией понятия «конструктивность жизненной перспективы» и сопоставлением в исследовании выявленных в ходе теоретического анализа критериев для определения степени потенциальной результативности жизненной перспективы с особенностями смысложизненных ориентаций и личностных особенностей. В исследовании впервые применялась авторская анкета для

изучения выраженности выделенных нами критериев конструктивности в представлениях личности о своем психологическом будущем.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что его результаты расширяют научные представления о содержании понятия «жизненная перспектива», о критериях конструктивности жизненной перспективы и личностных детерминантах ее структурирования, детализации и глубины в когнитивно-содержательном и организационно-деятельностном аспектах.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в возможности использования полученных эмпирических результатов в практической работе при консультировании людей со сложностями жизненного самоопределения, находящихся в ситуации принятия решения и выбора. Разработанная нами анкета для диагностики степени конструктивности жизненной перспективы может выступать в качестве инструментария для изучения особенностей представлений о психологическом времени личности.

Структура исследования определена целью и задачами работы и включает введение, два теоретических параграфа, составляющих первую главу и раздел с описанием эмпирического исследования. Каждая глава содержит выводы, в заключении подводятся итоги работы. Работа включает список используемой литературы и приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ

1.1. Жизненная перспектива личности в отечественной и зарубежной психологии

В настоящий момент проблематика жизненной перспективы личности имеет широкое отражение в отечественной и зарубежной психологии. Она является предметом исследования как в плане общетеоретического, так и практического осмысления научной проблематики психологического времени и жизненного пути личности. Понимание жизненной перспективы дает возможность увидеть то, как определенный индивид видит и прогнозирует собственное будущее. Помимо этого, позволяет понять взаимосвязь грядущего с прошедшим и настоящим, позволяет увидеть место, отводимое будущему в персональной картине жизни человека. Осознать воздействие времени на поведенческие аспекты индивидуума.

Изучение различных аспектов восприятия личностью своего жизненного пути в отечественной психологической науке усиленно ведется с восьмидесятых годов двадцатого века. Работы С.Л. Рубинштейна [54] и Б.Г. Ананьева [3] стали фундаментом для всестороннего исследования проблемы жизненной перспективы. С.Л. Рубинштейн, являясь классиком отечественной психологии, заложил основы научного понимания в психологии жизненного пути личности. Он констатировал, что персональный жизненный путь является не только элементарным разворачиванием жизненного плана, запрограммированным уже в раннем детстве, а считал, что путь жизни - это общественно обусловленный процесс, имеющих определенное число этапов, в ходе прохождения которых появляются различного рода новообразования. В ходе данного процесса человек становится социально-активным участником преобразований, и в любой момент способен вмешаться в его протекание. С.Л. Рубинштейн акцентирует целостность и безостановочность жизненного пути индивидуума, помимо этого отмечает преемственность всех этапов жизни [54].

Анализ литературы позволил выделить следующие подходы к пониманию феномена «жизненная перспектива личности»: мотивационный (К. Левин [28], Ж. Нюттен [43]), событийный (Р.А. Ахмеров [5], Е.М. Головаха [15], А.А. Кроник [26], Д.А. Леонтьев [30], Е.Ю. Мандрикова [35], Н.Н. Толстых [59]), типологический (К.А. Абульханова-Славская [1], Т.Н. Березина [6]), образовательный (В.А. Брушлинский [10]), прогностический (П.К. Анохин [4], В.Н. Карандышев [22], Л.А. Регуш [52]).

В частности, К. Левин вводит в научное знание понятие «временная перспектива». Он трактует ее с позиций всеобщности взглядов человека на индивидуальное психологическое будущее и психологическое прошедшее, существующее в определённый временной отрезок на реальном уровне, и помимо этого и на несвязанных с реальностью уровнях [27, 28].

Позицию К. Левина разделяла Б.В. Зейгарник. Она под временной перспективой видела включение будущего и прошлого, реального и несвязанного с реальностью жизненного плана в план определенного существующего момента [20].

Ж. Нюттен определяет «жизненную перспективу» как «виртуальное» фигурирование во внутреннем плане различно удаленных во временном отношении объектов-целей (или «мотивационных объектов»). Временная перспектива, по Ж. Нюттену, включает в себя функциональное выражение мотивационных объектов, которые в нее включены личностью. Автор опирается на представление о том, что, помимо объектов, явлений, активно воспринимающихся личностью в плане их значения в пространстве и времени, ощущаемые как происходящие «здесь и теперь», сознание личности включает иные объекты, обращение к которым происходит время от времени. Такие объекты-цели определяются как мотивационные объекты, которые могут выступать в качестве стимулов активности личности, оказывая влияние на поведение в той же степени, что и объекты, воспринимаемые непосредственно. Автор предложил специальные временные индексы для их обозначения и анализа[43].

Ф. Зимбардо трактует понятие «жизненная перспектива» с позиций ситуационно обусловленного процесса, на который воздействуют чувствительные к внешнему влиянию, биологические и социальные стимулы. Они помимо этого с этим детерминирует ее как устойчивую переменную персональных различий [21].

В.И. Ковалев пишет о временной перспективе как о взгляде в будущее в ходе исследования «трансперспективы» (сквозном видении из настоящего в прошлое и будущее), позволяющий принять во внимание наличие целостного временного контекста в понимании индивидуума своего будущего [24, 25].

Е.Ю. Мандрикова называет временную перспективу вариантом «присутствия» прогнозируемого и планируемого грядущего в настоящем времени, из-за этого появляется и трансформируется взаимосвязь приоритетных поступков с тем, для чего они реализуются, и с тем, что находится в будущем индивидуума [35]. Понятие «жизненная перспектива будущего» используется и работах Н.Н. Толстых. Она видит ее как умственную проекцию мотивационной сферы индивидуума, проявляющую себя в разнообразных осознаваемых мечтах, планах, замыслах, устремлениях, тревогах, притязаниях, направленных на ближайшее или отдаленное во времени грядущее [59, 60].

К.К. Платонов трактует понятие «жизненная перспектива» посредством образа желаемой и осознаваемой своей будущей жизни тогда, когда поставленные человеком целевые установки будут реализованы. Но как бы, то, ни было перспектива – не всегда желаемое, но в большинстве случаев – ожидаемое с беспокойством и волнением [по 51].

В жизни индивидуума бывают отрицательные события, неудачи и потери, которые, как правило, не планируют, но, несмотря на это их вполне возможно ожидать, принимать меры к нивелированию их отрицательных последствий. Следуя этому видению, жизненную перспективу необходимо анализировать как цельную картину будущего, имеющую сложную и парадоксальную корреляцию прогнозируемых и предвкушаемых перипетий и

явлений. Так если индивидуум ждет возникновение потерь и неудач, и наряду с этим в множестве запланированных событий не видит ресурсов для предотвращения либо преодоления последствия возможных утрат, то его жизненная перспектива теряет позитивную координационную функцию и способна внести дезорганизацию в поведение.

Е.И. Головаха так же исследовал жизненную перспективу. Он описывал ее как неделимую картину будущего в непростой и противоречивой взаимосвязи планируемых и ожидаемых событий. С ними индивидуум связывает общественную значимость и персональный смысл своей жизни [15-17].

К.А. Абульханова-Славская [1] выделяет следующие виды перспектив: психологическая, личностная и жизненную перспективы, анализируя их как отличительные явления.

Психологическая перспектива - возможность индивидуума осмысленно, обдуманно предугадывать свое будущее, давать прогноз протеканию грядущих событий, осознавать свое место в будущем. Личностная перспектива включает в себе помимо умений индивидуума предвидеть грядущее, но и подготовленность к будущему в настоящем, нацеленность на будущее (готовность к неприятностям, трудностям в грядущем, к неоднозначности будущего). Жизненная перспектива есть комплекс конъюнктур и условий жизни и деятельности, создающие для индивидуума возможность благоприятного продвижения в жизни. Эту перспективу следует объяснять в категориях «уровня», приобретенного к настоящему моменту. Достигнутый уровень детерминирует успешность индивидуума в будущем. Исходя из этого, можно констатировать, что жизненная перспектива является реальным жизненным внутренним резервом человека, запрограммированный опытом, полученным в прошлом, уровнем его развития, имеющимися способностями и задатками, составляющими действенную движущую силу, дающую гарантию быть успешным в будущем. Впрочем, жизненная позиция может стать тупиковой, перекрыть

индивидууму возможность ее движения в будущее, несмотря на присутствие когнитивной перспективы, и мотивационной готовности. В других вариантах она дает возможность открыть иной уровень возможностей, которые индивидууму остается лишь осуществить, опредметить в вариантах жизни.

В теории при анализе феномена жизненная перспектива применяются термины жизненный взгляд и жизненный уровень, под которыми понимаются приобретенные индивидуумом: уровень профессионализма, воспитание, образование, общественное и имущественное положение и другие социальные показатели, а также персональные достижения, в особенности личностная зрелость и умение применять в жизни имеющийся у индивидуума потенциал.

Определение разных видов жизненной перспективы указывает на возможность разрешить указанное противоречие относительно роли мотивации достижения или вообще мотивации к деятельности в целом, которая не есть единственная детерминанта активности личности. Инициатором движения человека к будущему может в основном выступать мотивация, но нельзя отрицать роли и других личностных механизмов. Позднее на базе других эмпирических методов Т. Н. Березина подтвердила правомерность наличия данных вариантов жизненных перспектив [6].

Помимо сказанного выше, К.А. Абульханова-Славская отмечает то, что жизненная перспектива является не только планируемыми целями, ценностными установками, но и содержит в себе жизненный темп, идеальное развитие, нарастание активности человека [1].

Становление жизненных перспектив рождает и субъективно-психологическую перспективу. Но присутствие субъективно-психологических перспектив, таких как нацеленность, на будущее, осознание грядущего еще не говорит о наличии резервов развития индивидуума, то есть наличия жизненной перспективы (пример - подростки). Вместе с тем трудовая профессиональная деятельность играет роль

важнейшего фактора самоопределения человека, становления индивидуально-личностной позиции индивидуума.

К.А. Абульханова-Славская в своих исследованиях определяет понятие «жизненная стратегия», соотнося ее с понятием «траектория жизни», которая показывает особенности реализации себя в зрелом возрасте.

Построение жизненной стратегии включает в себе то, что каждый индивид персонально протраивает свой путь жизни. С целью осуществления жизненного плана, индивидуум выбирает те или иные стратегии, согласно которым он будет поступать.

Стратегии состоят из трех важнейших свойств:

- выбор ведущего направления движения для индивидуума, варианта жизни (постановка ведущих целей и этапов их реализации);
- поиск путей решения жизненных противоречий, достижение выдвинутых целей и сформулированных планов;
- созидательный процесс, воплощение ценностей жизни человека [1].

Согласно К.А. Абульхановой-Славской, недовольство или наоборот довольство жизнью является сложным, но не всегда обобщенным чувством сложившейся или не сложившейся, благополучной или неблагополучной жизни [1]. Она обуславливает для индивидуума ту или иную активную току зрения в образовании, в понимании и развитии путей своей жизни и самореализации.

Т.С. Шляхтин [61] определяет личностную перспективу как приоритетную составляющую организации деятельности индивидуума во времени, как непростое системное образование, характеризующееся рядом особенностей:

- иерархичностью, заключающую в себе неразрывно-связанные интегративные жизненные цели индивидуума; промежуточные цели-средства, являющимися узловыми моментами в прогнозировании человеком своей жизнедеятельности; цели-задачи, являющиеся элементами программ реализации определенных поступков;

- многомерностью – присутствием в целевых установках эмоциональных, когнитивных, регулятивных и иных элементов. Являясь личностным образованием, жизненная перспектива характеризуется определенной динамикой.

Анализ литературы позволил обосновать базовые основания понимания «жизненной перспективы личности».

Во-первых, изучаемое нами явление имеет локализацию в сознании личности. Для ее обозначения используются понятия «представление», «образ», «картина», складывающиеся в воображении индивида.

В частности, К. Левин описывает временную перспективу как своеобразную мысленную проекцию себя в будущее [27]; Г. Томе говорит об отраженности проблемы времени в сознании личности [по 62]; Ж. Нюттен предлагает отличать временную перспективу от пространственной, поскольку она не включается в пространственное восприятие [43], а может быть презентована «ментальным путем», в представлениях личности [6]; К.А. Абульханова-Славская описывает временную перспективу как способность индивида осмысленно предугадывать будущее [1]; К.К. Платонов имеет в виду под жизненной перспективой образ осмысленной, вероятной будущей жизни [по 51]; Е.И. Головаха рассматривает это явление в качестве неделимой целостной картины будущего [15].

В построении плана своей жизни, как правило, приоритетное место отводится жизненной цели. Так Ж. Нюттен понимает временную перспективу как «иерархию целей личности» и как «виртуальное» наличие во внутреннем плане объектов-целей по-разному расположенных во времени.

К.А. Абульханова-Славская пишет, что благодаря наличию целевых установок человек приобретает возможность проводить регулировку и преобразование индивидуального жизненного пути как единого целого [1].

Согласно Е.И. Головахе основой для построения жизненной перспективы являются цели, которые личность ставит перед собой, а также осознанные планы и ценностные ориентации, которые позволяют предвидеть

события и прогнозировать их [16]. Содержание жизненных перспектив личности состоит из совокупности намеченных, запланированных или ожидающихся в будущем событий, которые упорядочивают и систематизируют представления о будущем.

Теоретический анализ жизненной перспективы дал возможность назвать в качестве обязательных составляющих содержания жизненной перспективы цели, планы, программы, варианты достижения целей, мотивы, смыслы, ценностные ориентации индивидуума, прогнозируемые действия.

А.Н. Леонтьев под целью понимает осознаваемый образ ожидаемого результата, достижение которого возможно в процессе осуществления действия. Что характерно цель появляется только в осознаваемой социальной деятельности. Это ее отличает от мотива как образа предмета, свойственного всякому типу активности человека [29].

В.А. Лисичкин изучает цель в общности пары положений: во-первых, цель представляет из себя отображение желаемого будущего, то есть понимание объекта потребности, во-вторых, цель является пониманием объективной возможности деятельности и прогнозируемых итогов.

Структура жизненной перспективы представляет собой комплекс стабильных и устойчивых взаимосвязей между происшествиями, случающимися в ходе жизни, которые относятся к модусам грядущего, прошедшего и имеющегося в настоящее время. Они расположены в логическом отношении «причина – следствие», «цель – средство», гарантирующими целостность и неделимость персональной жизненной перспективы [31]. Представление индивидуума о жизненном времени в целом и о грядущем в частности, развивается в ходе переживания им обусловленных связей между ведущими моментами его жизни.

Качественные характеристики. В литературе для проведения всестороннего анализа жизненной перспективы предлагаются определенные критерии.

Е.И. Головаха предлагает следующие приоритетные критерии оценки жизненной перспективы: согласованность, реалистичность, продолжительность, дифференцированность, оптимистичность [15]. Грядущая временная перспектива, являясь скоординированной «целостной картиной будущего» определяется сопряженностью событий, возникающих на жизненном пути (минувших, нынешних и грядущих) с теми или иными причинно- следственными и инструментально-целевыми связями. В том случае, если нет согласованности перспективы, наблюдается недостаточная сопряженность жизненных событий между собой. В этой ситуации появляется феномен «временной некомпетентности», оказывающий отрицательное воздействие на адаптацию индивидуума к определенным условиям общественного мира. Наряду с этим дефицит согласованности жизненной перспективы обуславливает заниженную персональную актуальность жизненных перипетий. В данной ситуации время ощущается как неимоверно растянутое. Дифференцированность перспективы находит свое проявление в том, что в картине будущего имеются хронологические этапы. В психологических литературных источниках (Е.И. Головаха [15], А.А. Кроник [26], Ж. Нюттен [43]) отмечено разделение жизненной перспективы на ближайшую и отдаленную или на ближнюю, среднюю и дальнюю.

Реалистичность планирования проявляется в том, что индивид имеет возможность разводить в своих представлениях о будущем осуществимость и утопию, сосредотачиваться на том, что имеет действительный ресурс для реализации выдвинутых целевых установок в будущем. Оптимистичность жизненного планирования будущего характеризуется корреляцией благоприятных и неблагоприятных сценариев относительно предстоящих событий. Помимо этого, характеризуется степенью убежденности в том, что в запланированные сроки предвидимые события все же произойдут.

М.Р. Гинзбург [14], давая качественную характеристику жизненной перспективе, выделяет структурированность как удовлетворение образа,

грядущего посредством категорий планируемости и организованности. Планируемость, согласно исследователю, - это присутствие планов на жизнь и позитивного отношения к выдвинутым планам. Организованность представляет собой наличие средств для достижения.

Ж. Нюттен в описании жизненной перспективы называет глубину, структуру, степень реальности перспективы [43].

Жизненная перспектива направляет течение деятельности личности в текущий момент времени для достижения выдвинутых целей в будущем. Она выполняет регулирующую и организующую функции. К.А. Абульханова-Славская считает способность личности выстраивать свой собственный жизненный путь, корректировать его и создавать из него единое целое, которое объединяется через подчинение жизненным целям и ценностным ориентациям, высшим уровнем развития личности как субъекта деятельности и жизни [1].

Рассматривая жизненную перспективу с точки зрения целостного образования, необходимо принять во внимание ее динамический характер. Согласно многим авторам, жизненная перспектива не может быть единожды и навсегда выстроенной стратегией жизни. Она является динамичным, меняющимся в течении времени феноменом. В науке присутствует понимание того, что всякой качественно новой ступени жизненного пути соответствует отличное наполнение перспективы. В ходе жизни одни составляющие не теряют преимущества, а другие – представляют собой конкретные трансформации в окружающей индивида действительности и в нем самом. Продвижение к новым ступеням жизненного пути несет за собой потребность корректировки или кардинального изменения жизненной перспективы, учитывая психологические особенности личности и общественных условий ее бытия.

1.2. Особенности конструктивной жизненной перспективы.

Критерии оценки жизненной перспективы

В данном параграфе нами будут рассмотрены механизмы влияния жизненной перспективы на благополучие личности и продуктивность деятельности. В рамках изучения психологического будущего помимо проблемы определения объекта исследования существует и проблема выделения параметров для описания жизненных перспектив личности. В ходе теоретико-методологического анализа концепций становления конструктивной жизненной перспективы, в психологической литературе обосновываются структурные составляющие конструктивной жизненной перспективы, а также психологические особенности их проявления, обосновываются психологические составляющие, которые обуславливают становление конструктивной жизненной перспективы.

Проведенный нами в ходе исследования анализ литературы (М.Д. Ахундов [5], В.И. Ковалев [25], Л.Л. Кроник [26], Е.Ю. Мандрикова [35], М.Ш. Магомед-Эминов [33], В.Ф. Серенкова [56], И.А. Ральникова [51], Д.Г. Элькин [65] и другие) показал, что «конструктивная жизненная перспектива» являет собой интегративное личностное образование, которое отражается в личностном сознании индивидуума посредством образа еще не наступившего в настоящем события, однако, ожидаемого в будущем. Оно воплощает эмоциональное и ценностно-смысловое отношение индивидуума к прогнозируемым конъюнктурам. В структуре конструктивной жизненной перспективы выделяют взаимно скоординированные составляющие: эмоциональные, когнитивные, ценностно-смысловые и практические.

В психологической науке известны несколько методических и теоретических подходов к выявлению детерминант наиболее благоприятной жизненной перспективы. Обозначаются определенные составляющие отражения в сознании понимания сути отношений между различными событиями жизненного пути, разнесенными во времени:

1) восприятие прерывности и непрерывности времени, его протяженности или растянутости, предельности или беспредельности;

2) представления о возможной продолжительности жизни, о периоде ожидаемого жизненного конца, об общественной природе соотнесенности собственной жизни с жизнью последующих или предшествующих поколений своей семьи, а также более далеких социальных кругов и всего общества в целом;

3) оценивание скорости протекания событий, одномоментности их происхождения или взаимозависимости, длительности их протекания, связанности с прошлым, настоящим или будущим и удаленности во времени и в пространстве;

4) осознание различных возрастных периодов жизни [15].

Временная перспектива рассматривается с одной стороны, как субъективное образование, как картина жизни, а, с другой стороны, это психологический механизм, регулирующий процесс принятия жизненных решений и реализации тех или иных планов.

Как субъективное образование она представляет собой чувственно-мысленные образы, складывающееся в сознании в результате отображения значимых моментов жизни. При когнитивной переработке происходит ценностно-смысловая категоризация возникающих образов, определение значимости прошедшего, происходящего и будущего хода жизни. В итоге формируются психологические обобщения, в результате которых формируется активное сознательное отношение субъекта к своей жизни во всем временном диапазоне [25].

С точки зрения М. Р. Гинзбурга, психологическая картина жизни от прошлого, настоящего до будущего имеет разные функции в регуляции жизни личности, и взаимодействуют друг с другом, оказывают влияние друг на друга. В частности, психологическое прошлое определяет ход развития личности и создает границы достижений индивида в настоящем, может повышать самооценку, расширять горизонт притязаний, давая уверенность

или, наоборот, может снизить планку и лишит видения перспектив и новых способов поведения. Настоящее задает осмысленность будущего, структурирует его, задает темп по параметру активности. По отношению к психологическому прошлому будущее соотносится с ним, выступает в качестве преемника, продолжателя начатого и дальнейшего развития активности в тех или иных сферах, производит оценку прошлого опыта. При негативном сценарии и неконструктивной жизненной перспективе психологическое прошлое может отвергаться, обесцениваться и отрицаться. Психологическое будущее придает ценность настоящему, повышает активность деятельности путем ее мотивирования [14].

М. Уоллас предположил, что перспектива жизни имеет ряд важных параметров, которые отвечают за согласованность событий и общую протяженность перспективы. Согласованность временной перспективы представляет собой выражение степени логической упорядоченности событий в предполагаемом будущем и их организованности. Протяженность жизненной перспективы предполагает представление о возможной длине того пути, в которое личность проецирует себя [52].

Согласно Л.И. Божович [8] и Н.Н. Толстых [60], психологические характеристики конструктивной жизненной перспективы обусловлены направленностью личности на будущее. Ю.М. Забродин полагает, что на конструктивную жизненную перспективу влияет внутриличностная работа, направленная на выстраивание системы личностных смыслов, объективированию целей и планов на жизнь [19]. Е.И. Головаха среди детерминант называет ориентацию во времени, которая проявляется как целостная личностная организация [16].

О.А. Байтингер, В.К. Вилюнас [11] полагают, что конструктивная жизненная ориентация обуславливается такими представлениями о грядущем, которые окрашены сильными аффективными переживаниями. Конструктивная временная перспектива характеризуется ценностно-смысловым пониманием образа будущего, хорошей степенью

сформированности способностей к прогнозированию, жизнеутверждающим мироощущением предвкушаемого будущего, персональной ответственностью за ценными для человека событиями.

В ходе теоретического анализа нами были систематизированы психологические аспекты, обуславливающие конструктивной жизненной перспективы:

- активное формирование умения прогнозировать, заключающееся в качественной модернизации составляющих мыслительной деятельности, позволяющих косвенно и не вдаваясь в подробности отражать действительность;

- усиленное становление составляющих элементов интеллектуальной деятельности, которые являются свойственными только для деятельности прогнозирования, среди которых отмечаются умение успешно развиваться в будущем, понимание вероятностной природы грядущего, убедительность прогноза;

- развитие навыков самоанализа через процесс прогнозирования посредством понимания цели, осмысление интеллектуальной работы в ходе установления причинно-следственной зависимости и умение словесного выразить прогноз (Л.А. Регуш [52]);

- наличие возможностей для разделения ценностей на части в ходе самоопределения личности и избрания своего жизненного пути (Л.И. Божович [8], К. Обуховский [44]);

- положительное видение грядущего (П.М. Якобсон);

- наличие возможностей для выстраивания временной перспективы (Е.И. Головаха, И.А. Демина, Л. Пулккинен [52]).

Проведенный анализ представлений о временной перспективе дает представления об основных параметрах, которые необходимы при анализе продуктивности временной перспективы: с одной стороны, это обобщенные характеристики, а именно степень согласованности, уровень согласованности перспективы жизни, с другой стороны, это комплекс представлений о

собственном психологическом времени. Существенным признаком являются протяженные во времени границы отдельных этапов жизни личности - прошлого, настоящего, будущего и эмоционально окрашенное отношение к указанным периодам, а также интерпретация связи и взаимосвязи разных событий из разных периодов истории личности.

Е.Ю. Мандрикова классифицирует разные жизненные цели, определяя среди них ближайшие или перспективные, частные и общие, конечные или промежуточные, а также долгосрочные, прогрессивные, конкретные, главные, существенные и целостные, истинные, реальные, гуманные, с одной стороны, и реакционные, антигуманные, утопические и ложные, абстрактные, краткосрочные или частичные, несущественные и побочные, с другой стороны [35]. Автор делает это в соответствии со следующими критериями: в зависимости от личностной значимости, степени соответствия реальным возможностям личности, длительности реализации и актуальности на жизненном пути, социально значимого содержания видов деятельности, детализации и развернутости во времени. Согласно критериям продуктивности наиболее существенными являются те планы, которые отдалены по реализации, являются долгосрочными, поэтому на первый взгляд не несут признака практических непосредственных задач в виде необходимых действий. Они достигаются косвенным образом через реализацию промежуточных целей, более близких по времени и таким образом, выступающих в виде средств достижения более далеких целей. Конечной является такая цель, которая имеет признак устойчивости во времени, является более общей по отношению к другим, включает базовые личностные потребности и интересы, и представляет собой завершение последовательного ряда действий и подведение определенного итога реализованных поэтапных целей и задач. Эти промежуточные цели могут выступать в качестве своеобразных критериев оценки правильности движения личности к долгосрочной цели.

Р. Кастенбаум предлагает модель временной перспективы личности,

которую описывает с помощью понятий «направленность временной перспективы» и «плотность временной перспективы». Плотность включает описание количественных признаков временной перспективы. Автор считает, что чем выше количество ожидаемых событий на определенном этапе жизни личности, тем значительнее конкретизация предстоящих событий в представлениях о личностном будущем, что означает большую плотность жизненной перспективы. Качественные особенности временной перспективы определяются как ее направленность, которая связана с уровнем предпочтения конкретных сфер деятельности и уровнем активности в их реализации в отличие от статической картины психологического времени личности и стагнации жизни [23].

В представлениях Ж. Нюттена определяются три аспекта рассмотрения временной перспективы личности. С одной стороны, подразумевается временная перспектива как совокупность представлений личности о своей предстоящей или прошедшей жизни, которая связана с разным уровнем реалистичности, различную степень структурированности, определенную глубину, насыщенность событиями и протяженность во времени. Во-вторых, под временной перспективой можно обозначать преимущественную ориентацию личности на вещи, людей и события прошедшей жизни, а также настоящей и будущей. В этом случае подразумевается доминирующая направленность на тот или иной жизненный период, что определяет поведение личности. Третий аспект назван автором «временная установка» и в нем раскрывается отношение личности (более или менее позитивное или негативное) к своему прошлому, настоящему или будущему периоду жизни [43].

Протяженность временной перспективы и степень ее насыщенности выполняют важную роль в выборе целей, построении планов и инициации проектов. Таким образом, сформирован мотивационный подход, который объясняет суть личностного планирования и пристройки к далекому будущему, через создание долговременных проектов, а чем выше

насыщенность, тем больше путей для их реализации поставленных целей способна находить личность.

Временная интеграция также является существенным фактором, повышающим эффективность построения временной перспективы, поскольку позволяет индивиду осознать значимость деятельности в настоящем для реализации отдаленных планов. Личность с более протяженной и достаточно хорошо структурированной жизненной перспективой, которая является степенью временной интеграции, может лучше распознавать инструментальные возможности в плане взаимосвязей между своими действиями в настоящий период времени и отдаленными планами на будущее. Такая связь дает возможность конструктивно регулировать свое поведение в настоящем времени, делая его более адекватным. К примеру, высокий уровень учебной мотивации присущ тем студентам, которые имеют отдаленные профессиональные планы и воспринимают свою учебу как способ достижения своих карьерных целей.

Ряд критериев конструктивности жизненной перспективы предложен в рамках причинно-целевой концепции временной перспективы А.А. Кроника [26]. Согласно автору необходимым условием эффективности является способность человека различать в представлениях о будущем реальность и мечты. Этот критерий называется реалистичность жизненной перспективы, и он заставляет личность, мобилизовать свои усилия в настоящей деятельности на том, что важно для реалистичного свершения в будущем.

Глубина, по мнению А.А. Кроника, описывает временной размах событий в будущем периоде. Этот параметр показывает, как далеко в будущее личность способна планировать свою жизнь, а это, в свою очередь, свидетельствует о удовлетворенности личности своей жизнью и программирует ее на более благоприятное состояние здоровья и продолжительность жизни.

Степень расчлененности прогнозируемого будущего на последовательные этапы называется дифференцированностью жизненной

перспективы и касается двух значительных хронологических периодов - ближайшей перспективы и отдаленной. Для развития личности необходимо разделение ближайшей и отдаленной временной перспективы, потому что таким образом более эффективно осуществляется необходимая для становления личности деятельность по самоопределению в профессиональном и личностном плане, решение задач жизнеустройства и ежедневной жизнедеятельности личности.

Характерным показателем конструктивности жизненной перспективы является соотношение положительных и отрицательных прогнозов относительно предстоящей жизни, которое определяется как степень оптимистичности жизненной перспективы. Оптимистичность также выражается в том, насколько личность уверена в том, что ожидаемые события случатся и все пройдет в намеченные сроки. Согласно проведенным А.А. Кроником и Е.И. Головахой исследованиям, на оптимистичность влияет прошлый опыт личности, ее реальные жизненные достижения и степень интегрированности индивида в социум [15].

Важным показателем конструктивности жизненной перспективы является также степень согласованности перспективы, то есть связанности будущих целей с прошлыми и настоящими событиями. Если нет согласованности, это говорит о временной некомпетентности личности, которая снижает адаптированность человека в конкретных обстоятельствах его жизнедеятельности. Как результат, личность оказывается перед «растянутым» временем, имеющем низкую субъективную актуальность происходящих в ней событий [15].

Таким образом, исходя из применяемого человеком от типа поведения, могут проявляться отрицательные жизненные перспективы (отсутствие образования, низкий общественный статус, проблемы с законом, алкоголизм и наркомания; отсутствие места для проживания, жизненная скудность, отсутствие работы либо присутствие низкооплачиваемого труда, бедность, ранний уход из жизни).

При выборе продуктивного поведения у человека формируется конструктивная жизненная перспективы (создание прочной семьи; рождение детей; получение работы, которая достаточно высоко оплачивается; высокий общественный статус; приобретение резервов для творческой реализации себя; высокая жизненная плотность).

Жизненные перспективы могут достигаться в деструктивной стратегии (выживание, стремление «иметь», а «не быть») или конструктивной форме (получение различных жизненных благ, успеха, реализация себя в различных сферах жизнедеятельности, стремление «быть и иметь для того, чтобы быть»).

Организованность в качестве критерия конструктивности жизненной перспективы рассматривает М.Р. Гинзбург. В этом случае речь идет о структурированности картины будущего и представлении о ее возможной планируемости, под которой рассматривается положительное отношение к возможности строить планы и вера в их потенциальные возможности и обеспеченность реальными средствами достижения [14].

Реальность как критерий действенности жизненной перспективной подчеркивает и Ж. Нюттен. На фоне уменьшения степени реальности пространственно и хронологически удаленных объектов, происходит снижение важности этих объектов в плане их влияния на поведение, таким образом, снижается реальность этих объектов и, соответственно действенность, временной перспективы. Автор называет это явление «темпоральным градиентом». Он тем меньше, чем более удалены в пространстве и во времени объекты. И, напротив, целенаправленная тенденция усиливается, если объекты воспринимаются как более реальные и таким образом влияют на поведение. [43]

Таким образом, по результатам теоретического анализа теорий временной перспективы нами были структурированы ее характеристики по критерии конструктивности и потенциальной продуктивности жизненной перспективы. Мы выделили группу критериев, определяющих

эмоциональную насыщенность компонентов представлений о психологическом времени личности, разнообразие диапазона событий личности, насыщенность тех или иных временных периодов жизненными событиями.

Временная перспектива рассматривается с одной стороны, как субъективное образование, как картина жизни, а, с другой стороны, это психологический механизм, регулирующий процесс принятия жизненных решений и реализации тех или иных планов.

По результатам теоретического анализа теорий временной перспективы нами были структурированы ее характеристики по критерии конструктивности и потенциальной продуктивности жизненной перспективы. Уровень проработанности представлений личности о своей будущей временной перспективе отражается на ее глубине, согласованности, реалистичности, уровне дифференцированности.

В проанализированных нами исследованиях отражена связь выделенных нами параметров конструктивности жизненной и временной перспективы с уровнем личностного благополучия и личностной зрелости. Таким образом, нами обоснована возможность использовать понятия «конструктивность», «перспективности» и «эффективность» жизненной перспективы в плане взаимосвязи представлений личности о своем психологическом времени и степени ее активности в различных сферах своей жизни.

1.3. Обзор исследований личностных детерминант жизненной перспективы

Проблематика личностных детерминант жизненной перспективы отражена в психологических трактатах В.В. Чебышевой, К.А. Абульхановой-Славской [1] и Т.Н. Березиной[6] и других ученых.

В психологических исследованиях вопрос о целостности жизненного личностного пути является наименее разработанной проблемой. Однако в этой связи обсуждаются закономерности смены различных фаз в жизни личности, разных стадий и этапов жизни, которые личность проходит в своем развитии. Кроме того, применительно к изучению жизненной перспективы описываются стратегии и тактики, применяемые в отдельные периоды формирования личности, а также личностные новообразования каждого этапа развития. Опыт решения тех или иных проблем относился хронологически к ранним этапам онтогенеза человека. Таким образом, период взрослости оставался недостаточно изученным.

Л. С. Выготский обозначал проблемы места времени в онтогенезе личности термином «структура» [9]. По его мнению, структурой принято называть целостные образования, не образующиеся как сумма отдельных частей, а представляют собой механизм, при включении компонентов определяющий значение и роль каждой входящей части.

В рамках построения структурной концепции личности изучением жизненного пути личности занимался также С.Л. Рубинштейн. [54]. При раскрытии понятия «субъект деятельности» автор применял биографический метод, анализируя биографические события и даты, проявляющиеся в смене фаз жизни, образуя в хронологическом возрасте личности переплетение биологического и исторического времени личности. Анализируя чувственную основу восприятия, С.Л. Рубинштейн выявляет непосредственное ощущение длительности и темпоральную перцепцию. Огромное значение уделяется событию, согласно С.Л. Рубинштейну, «События – это узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути

индивида, когда с принятием того или иного решения на более и менее длительный срок определяется дальнейший жизненный путь человека» [54, с. 123].

А. Н. Леонтьев постулировал тезис о том, что личность как категория представляет собой продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека [29]. В изучении личностной картины времени мы разделяем общепринятое положение отечественной психологии о том, что личность должна сформироваться прижизненно, что определяет и содержание ее жизненной перспективы.

К.А. Абульханова-Славская, разрабатывая личностную концепцию субъекта жизни, изучает вопрос времени в контексте жизненного пути личности. Будучи включенным в систему разнообразных связей с другими индивидами в прошлом, настоящем и будущем, личность оказывается единицей социального целого, в ходе чего происходит усложнение структуры личности, и построение структуры психологического времени жизни. Этому служит получение опыта жизни и формирование совокупности временных жизненных перспектив. Личность активно осваивает и увеличивает социальные аспекты своей индивидуальности, расширяется круг своего настоящего, творческим путем изменяет собственный прошлый опыт, изменяет свою деятельность, структурируя ее, распределяя во времени, осуществляет прогнозирование будущих событий в своем воображении, переживая их как настоящие. Таким образом, складывается своеобразный временной кругозор субъекта, определенный автором как «личностное время» [1].

Развивая идеи Л.С. Рубинштейна, Б.Г. Ананьев выделяет в изучении личности категорию субъекта деятельности и предлагает понятие «субъективная картина жизненного пути». Этим термином он определяет представления о важных этапах в развитии человека в единой системе координат биологического, психологического и исторического времени. Автором проведены исследования подъемов и спадов в развитии и

продуктивности творчества, которые происходят в различные возрастные периоды. По событиям жизни можно судить о периодах, когда проявляются максимальные способности, происходит пик работоспособности и творческой активности. Впоследствии эти исследования послужили толчком для интенсивного развития акмеологии. [2]

Личность представляет собой определенный уровень социального развития индивида, который отвечает уровню сформированности конкретной социальной системы, в результате освоения которой происходит включение индивида в общественные отношения на протяжении времени его жизни. Этот длительный процесс позволяет развить физические, психические и социальные возможности индивида. Содержанием сознания и предметом деятельности индивида становятся события, представляющие собой первоначально жизненные цели и планы их воплощения. События располагаются в различных слоях времени его жизни – от глубокого прошлого и будущего до поверхностного настоящего, в результате складывается «горизонт личности» или «временной «кругозор». Этими понятиями определяется временная ориентация личности во времени жизни. Чем интенсивнее и глубже личность включается в разнообразные формы активности - предметные и коммуникативные - тем более и полнее раскрывается временной кругозор. Индивид анализирует происходящее, осознает причины и последствия происходящих событий и поступков, более способен к регуляции своей деятельности. Усложнение личностной картины времени своей жизни в ходе накопления индивидуального жизненного опыта и возникновение целого ряда представлений о жизненной перспективе, развивающее временной кругозор личности, может пониматься как личностное время.

Жизненная перспектива регулирует течение деятельности индивида в настоящем в плане достижения поставленных целей. С точки зрения К.А. Абульхановой-Славской, «способность личности регулировать, организовывать свой жизненный путь как целое, подчиненное ее целям,

ценностям, есть высший уровень и подлинное оптимальное качество субъекта жизни» [1].

3. Залески предлагает термин «личное будущее», раскрывающий способность личности предсказывать и предвосхищать будущие события, строить планы и различать их по степени срочности, рассматривать спектр возможностей личности [по 9]. Автором было выявлено возрастание временного расстояния до цели, благодаря которому уменьшается волевое усилие и настойчивость в реализации цели. Таким образом, происходит снижение удовлетворения личности от стремления к этой цели. Постановку промежуточных целей он рассматривает в качестве выхода из подобных ситуаций. Согласно результатам исследований З. Залески у личности более с протяженной во времени перспективой будущего отмечается в выраженном постоянстве в устремлении к реализации целей. В итоге личность получают от своей деятельности большее удовольствие сравнительно с индивидами, имеющими более короткую временную перспективу будущего. Интересна в этом плане интерпретация проблемы страха перед будущим и надежды на будущее, которые влияют на эффективность деятельности в настоящем через концептуализацию картины личного будущего.

Говоря об индивидуальных различиях выраженности уровней восприятия субъектного времени, можно выделять освоение времени как его использование и распределения имеющегося у личности времени, владение временем своей жизни и управление им [9].

Подводя итоги теоретического обзора, нами были выделены существенные признаки личности, связанные с осознанием и управлением временем. Первостепенной является социальная сущность личности. Индивид в ходе жизнедеятельности присваивает ее в качестве системы реальных и субъективно значимых связей с другими членами общества. Уровень зрелой личности предполагает наличие разных типов организации времени жизни, которые проявляются как не просто возрастная, но и личностная иерархия способов управления своей деятельностью во времени.

Индивида как субъекта жизни и активной деятельности отличает способность самостоятельно делать выбор, обогащать, развивать временные свойства своей индивидуальной жизни и жизни в социуме, управлять совокупностью социальных обстоятельств. Когда индивид выходит на уровень созидательного преобразования времени своей жизни в плане разрешения личных и групповых проблем, ведется речь о субъектном времени.

Для личности характерны особые способности в плане организации времени, осуществления своевременной активности в рамках временных промежутков, возможность прогнозировать и программировать собственную будущую деятельность, определять оптимальные для своей индивидуальности режимы деятельности, регулировать ритм своей активности.

Проанализировав имеющиеся в психологической литературе результаты эмпирических исследований, мы сделали вывод о становлении конструктивной жизненной перспективы, которому способствуют такие качества личности как готовность личности добровольно и самостоятельно находить разнообразные формы проявления своего личного энтузиазма, иными словами инициативность; пытливость ума; усердность; напористость; наличие высоких требований к себе; умение взглянуть на себя со стороны и максимально критично оценить свои поступки; высокий уровень самодисциплины.

Е.И. Головаха предлагает рассматривать факторы более и менее эффективного построения картины своего времени жизни. Первая группа факторов основана на биологический и генетических показателях [15]:

- факторы деструкции: генетическая предрасположенность к определенному роду заболеваний; алкоголизация в роду; наличие вредных привычек, малоподвижный образ жизни; проблемы с весом;
- факторы развития: благоприятная наследственность, активный образ жизни.

Вторая группа факторов, обуславливающих становление конструктивной жизненной перспективы, согласно Л.А. Регуш, относится к социально-культурной среде [52]:

- факторы деструкции: материально затрудненное существование; воздействие СМИ; отрицательная психологическая ситуация в социуме; низкий образовательный уровень родителей; возрастное разделение по признаку социального статуса: затяжная материальная зависимость от кого-либо; недоступность ресурсов для осуществления целенаправленного досуга и занятий спортом; заниженный уровень качества образования в учреждении образования; доступность алкоголя, табака и наркотиков; трудности в адаптации в обществе;

- факторами развития являются общественная компетенция человека; наличие у индивида устойчивой семейной ситуации; его включенность в общественно-культурную деятельность, актуальную на определённом этапе развития; достаточный уровень жизненной плотности.

Немаловажное значение для формирования жизненной перспективы играют личностные факторы:

- факторы деструкции, обуславливающие развитие неконструктивной жизненной перспективы, являются: заниженная самооценка, отрицательное видение жизненных перспектив; отсутствие твердости в профессиональном и личностном определении себя; зауженное индивидуальное пространство возможного действия; отсутствие эффективности в планирование своего времени;

- факторами, обуславливающими становление конструктивной жизненной перспективы, являются: высоко развитое самоуважение и умение брать ответственность за свою жизнь в свои руки; присутствие ясно установленных гендерных моделей поведения; принятие ценности здоровья, ведение здорового образа жизни; присутствие четко поставленных целей и различных жизненных ожиданий; высокоразвитый творческий потенциал личности, развитые коммуникативные навыки [52].

В результате преобладания факторов деструкции или факторов развития жизненной перспективы индивид вырабатывают у себя определенные стили поведения в настоящем и в будущем:

- поведение, основанное на риске: отклоняющееся от нормы поведение и антиобщественное противоправное поведение; пассивно-ситуативное; защитно-агрессивное;

- эффективное поведение: устремленное к цели обучение, психодиагностика развития своих склонностей, способностей и интересов, продуктивное общение, занятия спортом, творческий досуг.

Изучая проблематику жизненной перспективы К.А. Абульханова-Славская [1] и Т.Н. Березина [6] изучали личностные детерминанты жизненной перспективы с позиций целостной организации личности. Ученые обосновали универсальные типы личностной организации времени:

- «оптимальный» – тип, достигающий успеха в различных временных режимах;

- «дефицитный» – данный тип способен организовать себя лишь под воздействием внешних твердых ограничений во времени и ему постоянно не хватает времени;

- «спокойный» – у этого типа при наличии внешних ограничений времени и, особо, в дефиците времени появляются трудности;

- «исполнительский» – этот тип достигает успеха практически во всех временных режимах, помимо режимов, в которых присутствует неопределенность с временной организацией;

- «тревожный» – данный тип имеет затруднения в дефиците времени.

Указанная типология личностной организации времени полностью совпадает с определением индивидуального стиля деятельности, который дает В.С. Мерлин [36]. В данной классификации наиболее полно раскрыты стереотипные варианты построения временной перспективы личности. Вместе с тем в рассмотренных типах или стилях жизненной перспективы, возможно, выделить сознательные и неосознаваемые компоненты.

Сознательные компоненты воплощаются в преобладающих выборах или комбинациях из освоенных индивидуумом вариантов темпоральной структуры действий. Бессознательные компоненты проявляются рефлекторно. Они опираются на систему типологических особенностей и на сложившиеся ранее у индивидуума автоматические действия. В данном толковании именно неосознаваемая составляющая типа жизненной перспективы личности способна коррелироваться с фиксированными установками. Она в значительной мере принимается как «энергетическая» характеристика личности.

Проведя обобщение имеющихся в науке классификаций, возможно, констатировать, что «оптимальный» тип формирования жизненной перспективы предполагает сочетание высокого уровня активности личности и достаточной длительности. Жизненная перспектива данного типа в ценностном отношении имеет непрерывный восходящий характер. Человек с оптимальным типом жизненной перспективы имеет высокоразвитую способность к организации своего собственного времени. В представлениях о перспективе жизни этого типа отмечена осмысленность, взаимосвязанная с мотивационной готовностью к реализации собственного будущего на основе «Я-концепции».

Он способен продуктивно действовать в разнообразных временных режимах. Данный тип имеет не столько интеллектуальные возможности предвидеть грядущее и воплощать деятельность планирования, но главным образом у личности выражена развитая жизненная перспектива.

Тип личности «созерцателя» с экстраполированной, но низкой активностью, в большинстве своем, способен оперировать временем в сознательном плане. Он способен самостоятельно выстраивать интеллектуальные перспективы. Постоянство жизненной линии «созерцателя», как правило, носит теоретический, духовный характер. Его теория жизни строится на преобладании философского пласта. Представленный контекст мировосприятия формирует у этого типа

нестандартное мысленное пространство окружающей реальности, в рамках которого он создает свое видение собственной жизни. Осуществляя деятельность, личность этого типа может успешно действовать и во внешне заданном времени, и во внутреннем плане. «Созерцатель» выступает как субъект времени своей жизни, поскольку в состоянии согласовывать внешнее проявление времени и представления об этом времени. В итоге личность овладевает временем своей жизни для самореализации. «Созерцатель» имеет развитую способность своевременности. Благодаря этой способности он может быть стратегом и тактиком одновременно. Вчера, сегодня и завтра «созерцателя» взаимосвязаны посредством его личности. Однако в ходе выполнения деятельности «Созерцатель» испытывает трудности в следовании внутренне заданному времени. Для него характерен разрыв и некоторая противоречивость осознания времени и поступков, совершаемых во времени. Она отражается в русле переживаний, зачастую имеющих отрицательный характер. Постоянство времени в плане сознания коррелирует с недостатком безостановочной, мотивированной изнутри линии деятельности. Благодаря этому данные индивидуумы вступают в противоречие между планированием времени и четким следованием этим планам.

Тип личности «функционера» включает в себе энергичность, инициативность, решительность, наступательность и ситуационный вариант выстраивания жизненного времени. Этот тип называют «краткосрочным», так как ему свойственна очень высокая способность приспособления к времени, заданному извне. «Функционер» - активист, материалист, стратег. Его жизненная стратегия состоит из взаимно заменяющих друг друга моментов, перипетий, этапов жизнедеятельности, отдельных задач. Но, несмотря на это, имеющаяся у него активность охватывает лишь частичные периоды, события. Она не учитывает их объективные или субъективные последствия. «Функционер» продуктивен «на короткой дистанции». Выстраивание отдаленных планов вызывает затруднения. Распределенная во

времени регуляция жизни у него не развита. Жизненная перспектива «функционера» не характеризуется последовательным поступательным характером, отличается прерывистостью. «Функционер» характеризуется положительными эмоциональными переживаниями. Он склонен получать удовлетворение от сочетания действия и событий. Его переживания отличаются приемлемостью и успешностью регулирования деятельности.

Последний тип в данной классификации - пассивно-ситуативный. Он испытывает глубокую привязанность к внешне заданному времени. Это обуславливает его неспособность соотносить свои совершаемые поступки со строго указанными временными сроками и рамками. Его эмоциональные переживания носят деструктивный характер. При этом он отличается очень низкой тревожностью. Пассивно- ситуативный тип не отличается рефлексивностью. Он не может выстроить образ своих действий во времени. Из-за этого имеет огромные затруднения в становлении образа «Я» и саморазвитии. Работы В.Ф. Серенковой [57] раскрывают закономерность, согласно которой особенности планирования времени личностью с пассивно-ситуативным типом жизненной перспективы, играет больше компенсационную, нежели реальную функцию. Данный тип склонен испытывать тяготение к прошедшему из-за недостаточной уверенности в приближающемся будущем и из-за отсутствия последней в реально существующем времени.

Вместе с тем любое явление, будь то планирование времени, выражается внутри разных структур в различных функциях. Из-за этого становятся более выраженными и проявленными индивидуальные особенности выстраивания жизнедеятельности во времени и выбор свойственного для человека варианта связи прошедшего, настоящего и грядущего.

В ходе произвольной осознанной регуляции жизнедеятельности возможен диссонанс между переживанием особенностей своего времени понимания, противоположность в осознании и реальности происходящих

событий. Характеристики произвольной психической регуляции представляются разными у разных типов, возможны даже затруднения в произвольном увеличении интенсивности переживания времени, и в целом в саморегуляции деятельности во времени. В качестве важных факторов становления конструктивной временной перспективы личности рассматриваются изменение порядка событий, нарастание скорости психических процессов, способность к ускорению активности, изменение последовательности и своевременности событий, способность четко определить момент включения в активность и согласовать его с логикой построения событий во времени.

Если человек не часто обдумывает, осмысливает свои жизненные события, он в меньшей степени склонен организовать ее ход, выбрать ведущее направление. В результате его жизнь становится такой же, как и у многих других людей, т.е. стандартной, подражательной.

Необходимо обращать внимание также на смысловой и мотивационно-ценностный аспекты построения жизненных целей. Жизненное планирование, при рассмотрении с данной позиции кроме постановки целей, поиска возможных путей их реализации, вызывает дополнительно обдумывание мотивов достижения поставленных целей. С точки зрения Е.И. Головахи, А.А. Кроника, А.Г. Шмелева, ценности, личностные смыслы, мотивы являются важнейшими составляющими жизненной перспективы человека, включаясь в нее как компоненты содержания [15, 62].

Рассмотрение временной перспективы в аспекте жизненного пути личности заключается не только в плане его мотивационного значения, но и в рамках этической и нравственной сферы личности. Положительная окрашенность временной перспективы, связанная с поставленными личностью целями, согласно К. Левину, является признаком высокой морали. Согласованность актуального поведения с отдаленными по времени целями, трансформация их в реалистичные является не только индикатором возрастного развития, но и критерием нравственной зрелости личности.

Таким образом, в формировании и развитии личности временные детерминанты ее активности, возможности структурирования времени в ходе жизнедеятельности представляют собой неотъемлемый элемент и одновременно показатели нормально развивающейся личности, поскольку временные горизонты личности представляют собой проявления возможностей человека к саморегуляции на разных этапах онтогенеза.

Е.Ю. Мандрикова предлагает свою классификацию типов личности, разнообразно организующих свою персональную жизненную перспективу. Данная классификация включает в себе два полярных типа: типы личности, наиболее инкорпорированные в общественную динамику и типы личности, слабо включенные в общественные процессы. Первые типы вступают в более прямые, краткосрочные временные связи с общественными условиями. Общественные ситуации способны сыграть для них роль ускорителя. Индивидуумы, относящиеся к слабо включенному в общественные процессы типу личности, не понимают, что свободное время – это ценность. Они в большинстве своем неподвижны и обладают малым «ускорением», поскольку затрудняются заполнить свободное время [35].

Личности, которые включены в общественную динамику взаимодействуют в сфере социально - необходимого времени. Время этих индивидуумов более очерчено, так как от них необходима определенная продуктивность труда и скорость. Наряду с этим они склонны использовать все ценностями социального времени. Однако, они менее склонны распределять время своей собственной жизни. Индивидуумы же слабо включенные в общественную жизнь, предельно освобождают свободное время для «подлинной», по их мнению, жизни. Они практически не включены в общественные процессы. Личное время людьми данного типа принимается как персональная ценность, однако не присваивается ими как ценность. Свободное время становится антиценностью. Оно расходуется или становится безличностным, выхолощенным вариантом жизнедеятельности.

Формирование жизненной перспективы в онтогенезе происходит через взаимодействие различных элементов ряда систем по ходу, которого сочетаются в деятельности разные параметры этих систем. В качестве таких элементов могут выступать условия жизни, различные обстоятельства, социально-экономическая специфика окружающей социальной среды, обстоятельства существования конкретной личности. Таким образом, от события к событию складывается пространственно-временной континуум движения личности по жизни, в конкретных социальных слоях, в конкретный исторический период. По мнению К.А. Абульхановой и Т.Н. Березиной [6] жизненная перспектива и представления о времени собственной жизни становится результатом взаимодействия индивида с объективной реальностью. Картина жизни конкретного человека складывается в итоге взаимного воздействия всех обозначенных выше компонентов. В конечном результате временная перспектива служит базовой основой для принятия решений по поводу происходящих и предстоящих событий. От этой картины своей перспективы будут зависеть ощущение свободы личности передвигаться или быть привязанным к месту жительства или своей работы, отношение к материальным благам, уверенность от собственного уровня образованности, состояние обеспеченности и готовность расходовать средства, экономить время, вкладывать свои силы.

Временные составляющие в последнее время все чаще включаются в анализ идентичности личности. В понятие «Я» включаются не только актуальное самопредставление, но и понимание личностью своих возможностей в будущем. Представления о себе включают образы потенциальных, возможных Я. Потенциальные позитивные и негативные Я личности наряду с образами себя в прошлом и будущем времени играют мотивирующую роль, ориентируя личность на достижение успеха или неудачи [23].

В.С. Мухина изучает психологическое время личности как элемент структуры самосознания личности. В своём восприятии собственной природы личность ориентируется в трех своих образах: индивидуальном прошлом, настоящем и будущем. В рамках психологического времени происходит индивидуальное переживание физического и духовного изменения индивида в ходе времени своей жизни на разных отрезках объективного времени прошлого, настоящего и будущего [38]. Психологическое время изучается с позиции ценностно-смысловой ориентации субъекта в качестве компонента самосознания личности. Степень вовлеченности личности во все свои временные измерения связана с теми значениями и смыслами, которые личность придает своему существованию. Автором показано, что блокирование ценностного отношения индивида к его прошлому, настоящему, будущему приводит к нарушению внутреннего статуса личности. Это же следует из недостатка структурированности прошлого в личной истории индивида или неопределённости перспективы его будущей жизни.

И. Ковалев, опираясь на теорию В. Н. Мясищева, трактовал отношение ко времени не как рядоположенное другим отношениям (к окружающим, жизни, деятельности), а как «сердцевину всех отношений личности» имеющее ценностный характер [25].

Исходя из того, что тот или иной индивид считает в своей жизни приоритетным, насущным и кардинальным, как раз и формируется разнообразное отношение к становлению жизненной перспективы каждым человеком. Перспектива определяет ценностно-временную ориентацию каждого человека в отдельности.

Активность человека может иметь спонтанный характер либо учитывать закономерности социального времени, общественные требования. По-другому, она активно реализовывает общественно необходимые требования. В.И. Ковалев выделяет типы формирования жизненной

перспективы, основываясь на параметрах активности, учете указанных выше типов, а также ряде общих характеристик личности.

Стихийно-обыденный тип: индивид является подчиненным перипетиям и конъюнктурам жизни. Он не поспевает за временем, испытывает трудности в упорядочивании событий, в предвосхищении их наступления или в предотвращении реализации. Данный вариант организации жизненной перспективы можно охарактеризовать ситуативностью поведения, отсутствием персональной инициативы, кратковременной и бездеятельной регуляцией.

Функционально-действенный тип личности регулирует ход временных событий активно и достаточно интенсивно. В определенное время он способен включаться в их ход, добиваясь более высокой эффективности. Вместе с тем его инициативы охватывают только часть временных этапов хода событий, но не детерминируют все их последствия. У описанного типа снижена способность к длительной регуляции времени жизни. Функционально-действенный тип связан с непродолжительной активной регуляцией событий.

Созерцательный тип инертно относится к временной перспективе, у него нет ясной организации времени жизни.

Творчески-преобразующий тип: личность пролонгированно планирует время, при этом сочетает его со смыслом жизни, с решением социальных проблем, креативно овладевает временем.

Л. Ю. Кублицкене предлагает свою типологию личностей, основываясь на форме организации жизненной перспективы [23]:

1. Оптимальный тип склонен взаимодействовать продуктивно во всех временных режимах. Он способен справиться практически с любыми временными задачами. Его переживания не связываются с его деятельностью. Этот тип личности определяет наиболее точно механизм способности к организации временной перспективы, потому что он продуктивно функционирует в любых временных режимах, способен к

решению любых временных задач (Это творческий тип по типологии В. И. Ковалева).

2. Дефицитный тип склонен все сроки сводить к проблеме нехватки времени. Он индивидуально приравнивает все временные режимы, однако действует с довольно большим успехом. Внешняя заданность минимального времени становится ведущей для индивидуума данного типа. Исходя из этого, можно предположить то, что его переживания времени не связаны с выполняемой им деятельностью и не принимают участия в ее регуляции.

3. Спокойный тип имеет трудности в режиме нехватки времени или ограниченного срока выполнения деятельности. В остальных режимах действует довольно продуктивно. Данному типу людей необходимо загодя говорить о предстоящей к выполнению деятельности, в этом случае они в порядке саморегуляции выполняют ее успешно, при этом самостоятельно планируя и приводя в порядок свое собственное время. Переживания данного типа отличаются двойственностью: в случае самостоятельного определения сроков данный тип переживает время как напряженное. Это говорит о его самомобилизации и саморегуляции, в том случае, когда время задается извне, он дезорганизуется, теряется, качество выполнения деятельности разрушается.

4. Исполнительный тип плодотворно взаимодействует во всех режимах, помимо временной неконкретности, то есть практически во всех режимах с внешне заданным сроком. Его временные переживания характеризуются эмоциональным отношением, что, скорее всего, связано с особым чувством порядка и удовлетворенности.

5. Тревожный тип личности продуктивно взаимодействует в оптимальном сроке, хорошо работает при избытке времени, однако максимально избегает его нехватки, что и отражается в характере переживания времени.

6. Неоптимальный тип личности при построении жизненной перспективы действует неэффективно в любых режимах, что приводит к конфликтному переживанию времени.

Представленная типология позволяет описывать стратегии действия в разных режимах жизнедеятельности, таким образом, она характеризует ориентацию личности на заданность временных параметров (сроков, этапов) деятельности извне или на самостоятельное определение времени своей активности.

В целом проведенный анализ продемонстрировал наличие влияния личностных особенностей на планирование жизненной перспективы. Личность может осознавать время как жизненную ценность, либо приносить в представления о времени только его прагматический смысл, либо вообще ситуативно воспринимать временные ресурсы, не управляя ими и не используя их для повышения собственной эффективности. Осознание личностью значения времени неоднозначно. Возможно, понимание времени как личностной ценности. Встречается ориентация на время как на внешне заданную проблему. Проблема времени может выступать как осознанная жизненная задача или не существовать вовсе в представлениях личности. В зависимости от типа личности возможна корректировка умения организовывать и планировать свое время.

В целом можно сделать вывод о том, что уровень развития жизненной перспективы, критериями конструктивности которой являются ее протяженность, степень дифференцированности и согласованности, оптимистичность, реалистичность связаны с уровнем психического и социального развития личности. В связи с этим обоснованно использование понятий «потенциальной перспективности» и «конструктивности» жизненной перспективы. Развитые личностные качества, определяющие уровень активности личности в различных сферах жизни, способность к саморегуляции и осознанности в большей мере присущи людям с потенциально эффективной, конструктивной жизненной перспективой.

Выводы по первой главе

Жизненная перспектива личности представляет собой возможность индивидуума осмысленно, обдуманно предугадывать свое будущее, давать прогноз протеканию грядущих событий, осознавать свое место в будущем. Жизненная перспектива является вариантом присутствия прогнозируемого и планируемого будущего в настоящем времени, из-за этого появляется и трансформируется взаимосвязь приоритетных поступков с тем, для чего они реализуются, и с тем, что находится в будущем индивидуума. Жизненная перспектива рассматривается с одной стороны, как субъективное образование, как картина жизни, а, с другой стороны, это психологический механизм, регулирующий процесс принятия жизненных решений и реализации тех или иных планов.

В результате теоретического анализа нами обоснована возможность использовать понятия «конструктивность», «перспективности» и «эффективности» жизненной перспективы в плане взаимосвязи представлений личности о своем психологическом времени и степени ее активности в различных сферах своей жизни.

По результатам теоретического анализа теорий временной перспективы нами были структурированы ее характеристики по критериям конструктивности и потенциальной продуктивности жизненной перспективы. Мы выделили группу критериев, определяющих эмоциональную насыщенность компонентов представлений о психологическом времени личности, разнообразие диапазона событий личности, насыщенность тех или иных временных периодов жизненными событиями. Конструктивная жизненная перспектива характеризуется ценностно-смысловым пониманием образа будущего, организацией общественных ожиданий во временной перспективе, достаточной степенью сформированности способности к прогнозированию, оптимистическим отношением к планируемому грядущему, персональной ответственностью за актуальные для себя события.

В формировании и развитии личности временные детерминанты ее активности, возможности структурирования времени в ходе жизнедеятельности представляют собой неотъемлемый элемент и одновременно показатели нормально развивающейся личности, поскольку временные горизонты личности представляют собой проявления возможностей человека к саморегуляции на разных этапах онтогенеза. В целом можно сделать вывод о том, что уровень развития жизненной перспективы, критериями конструктивности которой являются ее протяженность, степень дифференцированности и согласованности, оптимистичность, реалистичность связаны с уровнем психического и социального развития личности.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ КОНСТРУКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ

2.1. Характеристика методов исследования и особенности выборки

Выборка составила 42 человека, была сформирована случайным образом, в нее люди со средним, средне-специальным и высшим образованием в возрасте от 19 до 43 лет, по роду занятий в выборку вошли студенты разных специальностей, люди более старшего возраста, являющиеся работниками сфер образования, торговли, сферы обслуживания и производства, по половому признаку распределение почти одинаковое – 20 мужчин и 22 женщины.

В качестве методов исследования для изучения личностных особенностей нами использовался 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла 16 PF.

Для выявления особенностей жизненной перспективы была использована составленная нами анкета. В анкету включены вопросы и варианты ответов, сформулированные таким образом, чтобы выявлять теоретически выявленные нами признаки конструктивности содержания жизненной перспективы. Конструктивность содержания личностной перспективы понимается нами как способность сформированной у личности жизненной перспективы приводить личность к достижениям, чувствовать себя комфортно, повышать личностное благополучие. В нашем исследовании применялись критерии содержания жизненной перспективы В.В. Пантелеевой по двум аспектам: когнитивному и организационно-деятельностному [45], поскольку именно эти аспекты, по нашему мнению, в наибольшей степени отражают личностную детерминацию.

Когнитивный компонент жизненной перспективы предполагает оценку содержательных и структурных аспектов представлений личности о своем психологическом времени по параметрам дифференцированности временной перспективы, степени глубины, протяженности, долговременности

планирования, иерархичности временной перспективы и другим признакам. Подробнее описание этого компонента приведено в разделе интерпретации результатов.

За каждый вариант, соответствующий выявленным нами критериям конструктивности начислялось 2 балла. За ответ, несоответствующий критерию потенциальной эффективности и конструктивности начислялся 1 балл.

Для оценки особенностей построения временной перспективы нами использован Тест смысложизненных ориентаций (СЖО), разработанный Д. А. Леонтьевым на базе опросника жизненных целей Дж. Крамбо и Л. Махолика. Приведем обоснование выбора методики для решения задач нашего исследования. Тест СЖО Д.А. Леонтьева дает возможность изучать найденный личностью «источник» смысла жизни. Смысл жизни личности может быть локализован в будущем в виде цели, к которой он стремится. Возможна также ориентация на настоящее, тогда большее внимание сконцентрировано на процессе деятельности. Возможен вариант поиска смысла в прошлом времени в виде результата уже совершенных действий. Еще один вариант представляет собой ориентация на все три составляющих жизни.

Использованная в нашем исследовании методика Д.А. Леонтьева разработана с опорой на теорию стремления личности к смыслу и разработанной В. Франклом логотерапии. Версия теста, адаптированная Д.А. Леонтьевым и его коллегами с применением факторного анализа, позволила провести эмпирическую валидизацию ряда представлений обсуждаемой теории [30]. Метод диагностики СЖО позволяет выявлять не только общий показатель степени осмысленности жизни, но еще пять показателей, в которых отражаются два варианта расположения личностью контроля за своей жизнью (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь) и три разновидности показателя выраженности конкретных смысложизненных

ориентаций - самореализация и удовлетворенность ею, насыщенность жизни событиями, наличие целей в жизни.

Методика разработана в виде набора из 20 симметричных шкал, содержащих противоположные заключения, предлагаемые для оценки испытуемыми по 7-балльной шкале.

Результаты оценки испытуемых с применением данного опросника были проанализированы по пяти шкалам:

- шкала «Цели в жизни» демонстрирует степень наполненности представлений личности целями, ориентированными в будущее, что делает жизнь направленной и имеющей смысл, задает ей временную перспективу, ориентированную в будущее;

- шкала «Процесс жизни» характеризует степень интереса к настоящему в соответствии с уровнем эмоциональной насыщенности, чувственного содержания происходящих событий и степени их содержательности, в силу чего жизнь представляется имеющей смысл в настоящем времени;

- шкала «Результативность жизни» предполагает оценку личностью уже прошедшего периода жизни и степень удовлетворенности от достигнутых целей, решенных задач и полученных результатов согласно осознанных личностью критериев этого оценивания и уровня самореализации в ходе деятельности;

- шкала «Локус контроля - Я» способна показать степень осознания испытуемым собственной персоны в качестве субъекта деятельности, имеющего достаточно выраженную свободу принятия решений в соответствии с поставленными и осознанными целями;

- шкала «Локус контроля - жизнь» демонстрирует степень уверенности личности в способности осуществлять осознанный целенаправленный контроль над течением своей жизни при условии свободного и ответственного совершения выборов в жизни и их последующей реализации.

Статистические методы анализа:

- на первом этапе статистического анализа нами были сформированы две полярные группы испытуемых с разной степенью конструктивности жизненной перспективы, между которыми была выявлена значимость различий с применением U-критерия Манна-Уитни.

- на втором этапе результаты тестирования выборки численностью 42 человека были подвергнуты корреляционному анализу с использованием коэффициента корреляции Пирсона. Обоснованность применения этого метода связана с тем, что его используют для изучения взаимосвязи двух метрических переменных, измеренных на одной и той же выборке.

2.2. Интерпретация результатов исследования и их анализ

Анкета позволила выявить особенности осмысленности жизни испытуемых на предмет их соответствия выделенным нами в ходе теоретического анализа критериям конструктивности содержания, под которой мы понимаем потенциальную способность жизненной перспективы повышать адаптивность личности и достигать эффективности в различных жизненных сферах. На основе баллов, полученных в анкете выявления конструктивности жизненной перспективы, были выделены две полярные группы испытуемых с более и менее конструктивной жизненной перспективой. В первую группу (высокий уровень и выше среднего конструктивности жизненной перспективы – оценки от 70 до 110 баллов) вошли 12 испытуемых, во вторую – (низкий уровень конструктивности жизненной перспективы менее 50 баллов) 10 испытуемых нашей выборки. Испытуемые со средними значениями в количестве 20 человек нами не были включены в подсчет статистической достоверности. Средний балл по анкете оценки жизненной перспективы в первой группе составил 77,5, во второй группе 38.

Приведем описание особенностей жизненной перспективы представителей каждой из групп в сравнении по вопросам анкеты, которые позволяют раскрыть содержание жизненной перспективы по выделенным нами критериям конструктивности и потенциальной эффективности той картины своей прошлой, настоящей и будущей жизни, которую имеет на настоящий момент испытуемый.

Когнитивный компонент жизненной перспективы предполагает оценку содержательных и структурных аспектов представлений личности о своем психологическом времени. Личность, имеющая более продуктивную жизненную перспективу имеет выраженный показатель дифференцированности временной перспективы описывается как степень расчлененности временных периодов на отдельные этапы. Разные сферы жизни могут быть разделены, оцениваться и планироваться отдельно.

События жизни могут быть описаны как занятия, мероприятия, виды деятельности в личной, семейной, досуговой, общественной, профессиональной сферах. Еще одним видом дифференцирования является подразделение перспективы на ближайшую и отдаленную. Отдельные этапы жизни определяются через интегративные жизненные цели, которые были достигнуты и тем самым завершили отдельные этапы жизни. Ряд жизненных событий могут обозначаться в качестве промежуточных целей-средств и целей-задач, обозначенных в качестве конкретных действий, которые были реализованы или предстоит реализовать.

Рассмотрим специфику жизненной перспективы у представителей нашей выборки с более и менее выраженными признаками конструктивности.

Степень глубины, протяженности перспективы, долговременность планирования отражает то, насколько далеко личность смотрит в будущее. Выделяется ближняя, средняя, дальняя (отдаленная) перспективы.

Серьезное внимание в изучении временной перспективы в психологии уделяется степени понимания и осознания причинно-следственных связей между событиями разных периодов жизни личности. Единицы психологического времени выделяются на основе представлений личности о наличии уже реализованных связей между событиями прошлого, актуальной на настоящий период жизни связи между событиями прошлого и будущего, а также потенциальной связи событий в будущем. Для конструктивной жизненной перспективы характерно наличие позитивных причинных связей между событиями (все происходит благодаря чему-то, а не вопреки). В силу высокой степени осознанности причинно-следственных связей достигается согласованность жизненной перспективы, что выражается в понимании того, как события логически упорядочены, сопряжены между собой, организованы и делают предсказуемым и прогнозируемым будущее.

Перспектива жизни может иметь разную степень плотности и широты, то есть насыщенности жизненными событиями. В наиболее значимых для

личности периодах жизни называется большее количество событий с высокой степенью детализации и конкретизации, что позволяет видеть множество путей для достижения поставленных целей.

Согласно результатам проведенного анализа теоретических источников показателем высокой продуктивности представлений личности о перспективе своей жизни является иерархичность временной перспективы, что означает следующее: жизненная перспектива включает в себя интегральные жизненные цели личности (в т.ч. конечную цель как устойчивую, общую, существенную цель, выражающую коренные интересы личности), ближайшие и перспективные, краткосрочные и долгосрочные, конечные и промежуточные (средства).

Диагностический вопрос разработанной нами анкеты для выявления этого показателя: «Какие из своих жизненных целей вы можете более менее четко назвать?». В группу с высоким уровнем потенциальной продуктивности жизненной перспективы вошли испытуемые, которых отличает высокая степень глубины, протяженности перспективы, долговременность планирования – то, насколько далеко личность смотрит в будущее. Личностью выделены ближайшая и отдаленная перспектива; ближняя, средняя, дальняя перспективы.

Варианты ответов, которые отражают этот показатель жизненной перспективы, характерные для первой группы с высоким уровнем потенциальной продуктивности жизненной перспективы, были более разнообразными. Средний балл по данному вопросу в этой группе оказался равным 7,5. Присутствовали все предложенные варианты:

У меня нет конкретных целей

Есть план на неделю

Я знаю, чем буду заниматься в ближайшем месяце

Есть цели на полгода

У меня определены цели, которые должны быть выполнены за год

Я планирую конкретные мероприятия на 3-5 лет

Я ставлю цели на более долгий срок

Есть цели на всю жизнь

Я могу сформулировать смысл своей жизни

Испытуемые второй группы, имеющие меньше признаков конструктивности жизненной перспективы, реже выбирали все из предложенных ответов. Средний балл в данной группе 4,8.

Следующий показатель конструктивности и потенциальной продуктивности жизненной перспективы – это дифференцированность и структурированность временной перспективы, которая характеризуется как степень расчлененности будущего на отдельные этапы. В группе испытуемых с более конструктивной жизненной перспективой отмечаются следующие виды дифференцирования:

- ближайшая перспектива и отдаленная
- интегративные жизненные цели, знаменующие завершение отдельных этапов жизни,
- промежуточные цели-средства,
- цели-задачи как в конкретные действия, которые предстоит реализовать,
- разделение разных сфер жизни
- ожидаемые события, занятия, виды деятельности

Вопрос, который мы задавали испытуемым: «Насколько детально продуманы ваши планы на будущее?».

Группа, обладающая жизненной перспективой с меньшим потенциалом эффективности в 3 раза чаще выбирала варианты ответов: «Я не планирую в деталях, это невозможно», «Я могу назвать общие планы в основных сферах жизни (например, учеба, работа, семья ...)».

Для представителей первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы чаще встречались варианты ответов: «В моей перспективе обозначены жизненные вехи, этапы жизни (например, окончание учебы, поиск работы, рождение ребенка, приобретение

жилья и пр.)», «Я могу сказать, как решение одной задачи поможет достигнуть более крупной цели», «Я вижу, как некоторые мои планы работают сразу на несколько жизненных целей». Последний вариант не выбрал ни один представитель второй, группы с менее конструктивной жизненной перспективой. Средний балл ответа на этот вопрос в первой группе 4,5, во второй группе – 2.

Далее нами был проанализирован такой показатель потенциальной эффективности жизненной перспективы как степень понимания и осознания причинно-следственных связей между событиями разных периодов. Для более конструктивной жизненной перспективы, согласно, данным исследований, проанализированных в предыдущей главе, характерно выделение единиц психологического прошлого, когда осознается реализованная связь между двумя событиями хронологического прошлого; выделение единиц настоящего, в случае, когда личностью видится актуальная связь между событиями хронологического прошлого и будущего и единиц будущего, в которых личность обозначает потенциальную связь событий хронологического будущего. Таким образом, у наших испытуемых мы диагностировали согласованность перспективы, понимание того, как события сопряжены между собой, логически упорядочены и организованы. Для выявления степени выраженности данного критерия мы сформулировали вопрос: «Вы можете объяснить, как разные события вашей жизни связаны друг с другом?» Разную степень выраженности данного критерия мы определяли в соответствии с тем, какой из предложенных вариантов ответа выберет испытуемый:

Я не думаю об этом.

Нам не дано понять законы судьбы.

Мы сами пришли туда, где мы сейчас находимся в нашей жизни.

Я могу назвать те события моей жизни, которые привели меня в это настоящее.

Я понимаю, какие черты характера повлияли на мое настоящее.

Я представляю, как то, что я делаю сегодня, может повлиять на мое будущее.

Для представителей первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы, чаще встречались варианты ответов, в которых испытуемые утверждали, что могут назвать те события своей жизни, которые привели их к настоящему положению, они четко понимают, какие черты их характера повлияли на настоящее, а также они выбирали ответ, свидетельствующий о том, что хорошо понимают, как события настоящего могут повлиять на события в будущем. Средний балл в данной группе составил 5,3 балла по этому утверждению

Испытуемые второй группы, имеющие меньше признаков конструктивности жизненной перспективы, реже выбирали упомянутые признаки потенциальной эффективности жизненной перспективы. У них в 2 раза чаще встречались ответы типа: «Я не думаю об этом», «Нам не дано понять законы судьбы», «Мы сами пришли туда, где мы сейчас находимся в нашей жизни». Средний балл в данной группе составил 3,6 балла.

Согласно проведенному теоретическому анализу мы сформулировали еще один показатель конструктивности и потенциальной эффективности жизненной перспективы в плане достижения личностью успехов и состояния благополучия и удовлетворенности своей жизнью.

Для более конструктивной жизненной перспективы, согласно, данным исследований, проанализированных в предыдущей главе, характерно наличие позитивных причинных связей между событиями (благодаря), тогда как для менее продуктивной жизненной перспективы характерно преобладание негативных причинных связей между событиями (вопреки...). Выявление степени соответствия представлений испытуемых о своем прошлом, настоящем и будущем данному критерию конструктивности мы диагностировали с помощью проективного вопроса: «Какая фраза больше вам нравится?»

Разную степень выраженности данного критерия мы определяли в соответствии с тем, какой из предложенных вариантов ответа выберет испытуемый:

Благодаря моим действиям в прошлом и моим качествам я имею то, что имею.

Несмотря на все препятствия, которые мне уготовила жизнь, я достигну своего.

Для представителей первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы в 65 % случаев встречался 1-й вариант ответа. Испытуемые второй группы, имеющие меньше признаков конструктивности жизненной перспективы, реже выбирали этот вариант - только в 35 % случаев. Средний балл в первой группе 1,8, а во второй - 1,4 (максимальное количество баллов за этот вопрос составило всего 2).

Далее нами был проанализирован такой показатель потенциальной эффективности жизненной перспективы, как насыщенность, плотность, широта перспективы. Для более конструктивной жизненной перспективы, согласно, данным исследований, проанализированных в предыдущей главе, характерны следующие признаки:

- насыщенность жизненными событиями,
- количество событий и их детализация, степень конкретизации
- способность видеть множество путей для реализации целей

Для менее конструктивной жизненной перспективы характерна минимальная локализация событий на том или ином отрезке жизненного пути. Таким образом, для выявления степени выраженности данного критерия мы сформулировали вопрос: «Сколько важных событий было в вашей жизни за последние 5 лет?» Разную степень выраженности данного критерия мы определяли в соответствии с тем, какой из предложенных вариантов ответа выберет испытуемый:

Не было

Меньше 5

5-10 событий

Больше 10.

Для представителей первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы чаще встречались варианты ответов: «5-10 событий» и «Больше 10» за каждый из этих вариантов мы начисляли по 2 балла. Испытуемые второй группы, имеющие меньше признаков конструктивности жизненной перспективы, реже выбирали указанные предложенные ответы, они имели минимальную локализацию событий на отрезке жизненного пути, относящемся к будущему. Средний балл ответа на этот вопрос в первой группе 1,6 баллов, во второй группе – 1,2 балла.

В соответствии с проведенным нами теоретическим анализом следует также обратить внимание на такой показатель потенциальной эффективности жизненной перспективы как количество реализуемых целей в настоящем времени. С целью определения степени выраженности данного критерия мы сформулировали вопрос: «Сколько у вас целей в жизни, которые вы уже поставили и реализуете в данное время?» Уровень выраженности данного критерия мы определяли в соответствии с предложенными вариантами ответов, выбранных респондентами:

У меня нет целей

1-2 цели

3-6 целей

Больше 7 целей.

В первой группе благодаря второму варианту ответа испытуемые получали 1 балл, а третий и четвертый варианты приносили им по 2 балла. Средний балл в этой группе оказался 2,6. Испытуемые второй группы, имеющие меньше признаков конструктивности жизненной перспективы, выбирали либо первый (0 баллов), либо второй вариант и редко третий. Средний балл в данной группе составил 0,8.

Дополнительным критерием согласно проведенному нами теоретическому анализу в плане потенциальной эффективности и конструктивности жизненной перспективы в аспекте достижения личностью успехов и удовлетворенности своей жизнью является наличие различных вариантов достижения поставленной цели. Вопрос для определения соответствия этому критерию был поставлен так: «Представьте себе одну важную для вас жизненную цель. Сколько путей ее достижения вы видите?» Диагностическими критериями являлась численная выраженность этих вариантов.

Для представителей первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы чаще встречались вариант ответов: «Ее достижению будут способствовать сразу несколько других менее крупных целей». Менее конструктивная жизненная перспектива была отражена в группе, в которой в 80 % случаев испытуемые выбирали вариант ответа «Есть только единственный путь». Средний балл ответа на этот вопрос в первой группе 1,8 баллов, во второй группе – 1,1 балла.

Далее в соответствии с проведенным теоретическим анализом мы сформулировали еще один показатель конструктивности и потенциальной эффективности жизненной перспективы, который отражает рациональность планирования и целеполагания. Для более конструктивной жизненной перспективы, согласно, данным исследований, проанализированных в предыдущей главе, характерны следующие признаки:

- присутствие в планах прошлого как источника субъективного опыта,
- видение не проблем, а задач, которые предстоит решить,
- учет личностных и жизненных ресурсов, для открытия новых перспектив,
- конкретность целей и планов,
- вербализуемость перспективы, умение словесно выразить цели,
- организованность – наличие информации о средствах для достижения поставленных целей.

Обратный вариант перспективы, менее конструктивный предполагает интуитивность, метафоричность, абстрактность картины будущего.

Для выявления степени выраженности данного критерия мы сформулировали вопрос: «Отметьте те черты, которые свойственны вашим жизненным целям и планам» Разную степень выраженности данного критерия мы определяли в соответствии с тем, какой из предложенных вариантов ответа выберет испытуемый.

Для представителей первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы чаще встречались варианты ответов: «Мои цели и планы конкретны, могут быть четко сформулированы, описаны словами», «В планах на будущее учтен мой опыт, полученный в прошлом», «Я предполагаю, какие могут быть проблемы в достижении целей и воспринимаю их как задачи, которые нужно решить», «В планах на будущее учтены мои личностные и жизненные ресурсы», «Когда я строю планы, я знаю, какую информацию нужно собрать, чтобы подобрать нужные средства для их реализации». За выбор каждого из предложенных признаков конструктивности нами были начислены испытуемым по 2 балла.

Испытуемые второй группы, имеющие меньше признаков конструктивности жизненной перспективы, чаще выбирали следующие из предложенных ответов: «Картина будущего размытая, недостаточно определенная», «Я могу представить свое будущее в виде фрагментов или ярких образов (свадьба, путешествие, новая машина...)». За эти варианты мы начисляли испытуемым по 1 баллу. Средний балл ответа на этот вопрос в первой группе составил 8,5, во второй группе – 3,8.

В соответствии с выводами теоретического анализа мы также обозначили еще один показатель конструктивности и потенциальной эффективности жизненной перспективы в плане достижения респондентом состояния благополучия и удовлетворенности своей жизнью в связи с жизненными достижениями. Этим показателем является реалистичность и

критичность жизненных планов личности. Для более конструктивной жизненной перспективы характерны следующие признаки:

- планирование с учетом степени соответствия желаний объективным возможностям;
- способность разделять в представлениях о будущем мечты и цели, фантазии и реальность;
- понимание вероятностной природы будущих событий;
- рефлексивная позиция, максимально критичная оценка своей деятельности и своих возможностей;

В противовес конструктивности были описаны такие черты жизненной перспективы: утопические планы и недостаточно рефлексивная позиция по отношению к себе.

Чтобы определить степень выраженности данного критерия мы сформулировали вопрос: «Насколько ваши планы и цели реалистичны и жизнеспособны?» Разную степень выраженности указанного показателя мы определяли в соответствии с тем, какой из предложенных вариантов ответа выберет испытуемый:

Я не думаю об этом, не могу ответить.

Мои планы на будущее вполне реализуемы.

Я знаю, чем мечта отличается от цели.

Я понимаю, что будущее имеет не 100 % вероятность.

Я могу четко сформулировать свои реальные возможности в конкретном деле, сильные и слабые стороны.

Я учитываю в постановке целей свои реальные возможности и критично оцениваю себя.

Для представителей первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы более характерными оказались варианты ответов, в которых отражено вероятностное понимание будущего, четкое разделение понятий «мечта» и «цель», способность сформулировать свои сильные и слабые стороны в качестве ресурсов реализации жизненных

целей. Средний балл в этой группе по данному вопросу оказался равным 6,2 в связи с тем, что за указанные формулировки мы начисляли по 2 балла.

Испытуемые второй группы, имеющие меньше признаков конструктивности жизненной перспективы, реже выбирали все из предложенных ответов. У них в 36 % случаев встречался вариант ответа: «Я не думаю об этом, не могу ответить», тогда, как в предыдущей группе испытуемых такой ответ был выявлен только 1 раз. Средний балл ответа на этот вопрос во второй группе – 3,8.

Следующим этапом анализа жизненной перспективы стал анализ организационно-деятельностного компонента жизненной перспективы, который показывает, что конструктивность и потенциальная продуктивность жизненной перспективы связана с активными действиями личности по осмыслению и построению своего жизненного пути. Личность склонна к ретроспективному анализу, регулярной рефлексии прошлого и настоящего. Планирование и целеполагание присутствуют как специальные действия среди ежедневных задач.

Мы выявили, что конструктивную жизненную перспективу можно охарактеризовать как действенную, что проявляется в высокой степени обусловленности ежедневной деятельности ранее поставленными планами, действие осуществляется с учетом приоритетов, а не импульсивных желаний и средовых воздействий. Приоритетные поступки личности связаны с планами на будущее, в настоящем присутствуют виды деятельности, способствующие развитию личностного потенциала для достижения долгосрочных целей; усилия концентрируются на том, что имеет реальные основания для реализации в будущем; при прогнозировании потерь или неудач осуществляется поиск того, что могло бы сократить риск или преодолеть последствия ожидаемых потерь.

Для личности с неконструктивной жизненной перспективой характерны трудности в упорядочивании событий своей предстоящей жизни, в предвосхищении их наступления и в предотвращении возможных рисков. В

связи с этим жизненная перспектива утрачивает свою положительную регулятивную функцию в настоящем, деятельность приобретает черты ситуативности, а поведение в целом становится в той или иной степени дезорганизовано. Следствием такой ситуации становится дальнейшее отсутствие персональной инициативы, кратковременная и неэффективная в долгосрочной перспективе регуляция деятельности.

Указанные характеристики организационно-деятельностного аспекта (практической стороны) жизненной перспективы мы включили в вопросы анкеты как совокупность стилей, стратегий и форм поведения, характерных для личности.

Проведем интерпретацию ответов испытуемых на вопросы этого раздела анкеты. В соответствии с выводами теоретического анализа в качестве показателя конструктивности и потенциальной эффективности жизненной перспективы в плане достижения респондентом состояния благополучия и удовлетворенности своей жизнью в связи с жизненными достижениями нами было обозначено регулирующее влияние будущего на настоящее, которое проявляется в следующих характеристиках:

- обратное движение от будущего к настоящему в виде предвосхищения будущего;
- детерминирующая роль перспективы будущего в поведении в настоящем;
- будущее дает энергию на действия в реальном настоящем.

Чтобы определить степень выраженности данного критерия мы сформулировали вопрос: «Влияют ли планы на ваше состояние?» Разную степень выраженности указанного показателя мы определяли в соответствии с тем, какой из предложенных вариантов ответа выберет испытуемый:

Не замечая этого.

Запланированные задачи скорее тяготят меня.

Новые планы оживляют мою жизнь, появляется энергия.

Когда я что-то спланирую, у меня все горит в руках.

Если я назначу начало какого-то дела по времени, то к этому моменту у меня появляется желание делать его.

Я могу просыпаться без будильника.

Для представителей первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы более характерными оказались варианты ответов, в которых отражено регулирующее влияние будущего на настоящее, эти испытуемые чаще говорили о том, что наличие планов позволяет им быть более мотивированными и эффективными, выполнять все вовремя, включать регуляционные механизмы. Средний балл в этой группе по данному вопросу оказался равным 6,8 в связи с тем, что за указанные формулировки мы начисляли по 2 балла.

Во второй группе испытуемых проявлены признаки неконструктивности жизненной перспективы. У них в 46 % случаев встречался вариант ответа: «Запланированные задачи скорее тяготят меня», то есть лишают необходимой энергии. Средний балл ответа на этот вопрос во второй группе – 4,8.

Далее по результатам теоретического анализа был выявлен еще один показатель конструктивности и потенциальной эффективности жизненной перспективы - активная позиция в осмыслении и построении своего жизненного пути, которая заключается в склонности к ретроспективному анализу, рефлексии прошлого и настоящего; а также наличие планирования и целеполагания как специальных действий среди ежедневных задач. Для определения степени выраженности данного критерия был составлен вопрос: «Как часто вы обдумываете события своей жизни?» Уровень выраженности указанного показателя определялся в соответствии с тем, какой из предложенных вариантов ответа выберет испытуемый:

Не часто.

Что толку вспоминать то, чего не вернешь.

У меня есть привычка по вечерам вспоминать свой день.

Я часто думаю, как бы сложилась моя жизнь, если бы я когда-то давно поступил иначе.

В группах с разным итоговым баллом по конструктивности жизненной перспективы были выявлены следующие различия в ответе на этот вопрос. Испытуемым с более выраженными характеристиками потенциально эффективной жизненной перспективы более свойственны ответы типа: «У меня есть привычка по вечерам вспоминать свой день» и «Я часто думаю, как бы сложилась моя жизнь, если бы я когда-то давно поступил иначе». Средний балл в этой подгруппе оказался равным 3, тогда как во второй подгруппе со средним баллом 1,4 более характерными оказались вопросы типа: «Не часто», «Что толку вспоминать то, чего не вернешь», что свидетельствуют об отсутствии привычки планирования и целеполагания в качестве специальных действий среди ежедневных задач у этой группы испытуемых.

Для дополнительного определения степени выраженности критерия активная позиция в осмыслении и построении своего жизненного пути также был составлен еще один вопрос: «В какой степени вы склонны заниматься планированием?» Диагностические показатели выраженности этого критерия заключается в следующих градациях:

Нет смысла что-то планировать в нашей жизни.

Часто за меня другие люди строят планы.

Планы полезны, позволяют больше успевать.

У меня есть ежедневник, я им пользуюсь.

Я использую мобильные приложения для планирования в своем телефоне.

Я знаком с тайм-менеджментом и использую его приемы.

Для представителей первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы более характерными оказались третий, четвертый и пятый варианты ответов, в которых отражена специфика отношения к ежедневному планированию. Последний вопрос, отражающий

знакомство с технологией управления собственным временем отметили из всей нашей выборки только четверо испытуемых, но все они попали в эту группу. Средний балл в этой группе по данному вопросу оказался равным 6,1, если учесть, что за указанные формулировки мы начисляли по 2 балла, а за первые две – по 1 баллу.

Испытуемые второй группы, имеющие меньше признаков конструктивности жизненной перспективы, реже выбирали все из предложенных ответов. Они считают, что нет смысла что-то планировать в жизни, согласны с тем, чтобы другие люди ставили за них цели и планировали их деятельность. Средний балл ответа на этот вопрос во второй группе – 2,8.

По ходу проведения теоретического анализа в качестве критериев конструктивности и потенциальной эффективности жизненной перспективы была обозначена действенность жизненной перспективы, которая описывается в ряду следующих поведенческих проявлений, отраженных в нашей анкете:

- высокая степень обусловленности ежедневной деятельности планами, действие с учетом приоритетов;
- связь приоритетных поступков с планами на будущее;
- присутствие в настоящем видов деятельности, способствующих развитию личностного потенциала для достижения долгосрочных целей;
- при прогнозировании потерь и неудач поиск того, что могло бы сократить риск или преодолеть последствия ожидаемых потерь;
- концентрация усилий на том, что имеет реальные основания для реализации в будущем.

В случае неконструктивной жизненной перспективы, обладающей невысоким потенциалом в плане жизненных достижений и удовлетворенностью личности нами были описаны такие признаки: трудности в упорядочивании событий, в предвосхищении их наступления или в предотвращении реализации жизненная перспектива утрачивает

положительную регулятивную функцию и может дезорганизовывать поведение ситуативность деятельности, ситуативность поведения, отсутствие персональной инициативы, кратковременная регуляция.

Для того, чтобы определить степень выраженности данного критерия мы сформулировали вопрос: «Как вы реагируете на внезапные незапланированные события?» Уровень выраженности указанного критерия мы определяли в соответствии с тем, какой из предложенных показателей поведения выберет опрашиваемый:

Меня это раздражает и выбивает из колеи.

Я не в силах противостоять им и даже не пытаюсь.

Я оцениваю их значимость и приоритетность и корректирую свои планы.

В выделенных нами подгруппах испытуемых по результатам анкетирования с целью выявления конструктивности жизненной перспективы нами были выявлены следующие различия в ответе на этот вопрос. Испытуемым с более выраженными характеристиками потенциально эффективной жизненной перспективы более свойственны ответы: «Я оцениваю их значимость и приоритетность и корректирую свои планы» Средний балл в этой подгруппе оказался равным 2 балла, тогда как во второй подгруппе со средним баллом 0,8 более характерными оказались ответы типа: «Меня это раздражает и выбивает из колеи» и «Я не в силах противостоять им и даже не пытаюсь» За указанные формулировки мы начисляли по 0 баллов.

Дополнительно чтобы определить степень выраженности критерия действенность жизненной перспективы мы сформулировали еще и вопрос: «Если по работе или учебе у вас оказывается много дел, как вы их распределяете?» Разную степень выраженности указанного показателя мы определяли в соответствии с тем, какой из предложенных вариантов ответа выберет испытуемый:

Никак, все идет своим чередом.

Делаю то, что успею, остальное – как получится.

Стараюсь рационально распределить время и привлечь помощников.

В первую очередь делаю приоритетные дела – имеющие значение для моих главных целей в будущем.

Представителям первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы более свойственны варианты ответов, в которых отражено стремление рационально распределять время, при необходимости привлекать помощников, делегировать свои дела, выделять приоритеты и в соответствии с ними назначать планы. Средний балл в этой группе по данному вопросу оказался равным 3,2 поскольку за указанные формулировки мы начисляли по 2 балла, а за ответ «Делаю то, что успею, остальное – как получится» 1 балл и – баллов за первый вариант ответа. Испытуемые второй группы имеют меньше признаков конструктивности жизненной перспективы, они в 2 раза реже выбирали третий и четвертый из предложенных ответов. Средний балл ответа на этот вопрос во второй группе – 2,8.

Действенность жизненной перспективы определялась также с помощью формулировки: «Как устроена ваша жизнь сегодня?» Уровень действенности мы определяли по двум полярным стилям жизни, описанным в следующих формулировках вариантов ответа, предлагаемых нами испытуемым:

Как у всех – учусь, или работаю, отдыхаю, общаюсь с друзьями.

Кроме всего, в моей жизни есть место для занятий, которые развивают меня и дают ресурсы для отдаленных целей.

Первая группа испытуемых в 50 % случаев выбрала второй вариант ответа, более конструктивный. Вторая группа испытуемых этот вариант выбрала в 27 % случаев. В целом баллы распределились так: 1,8 и 1,2.

Значительное различие в представлении о жизни было продемонстрировано респондентами двух выделенных нами групп по признаку конструктивности и потенциальной продуктивности жизненной

перспективы в вопросе «Как вы относитесь к возможным проблемам в будущем?». Представители первой группы испытуемых в 56 % случаев выбирали варианты ответов, отнесенных нами к признакам более конструктивной жизненной перспективы: «Продумываю, как избежать лишнего риска», «Ищу запасные пути и возможные ресурсы для решения возможных проблем».

Представители второй группы испытуемых, которых мы посчитали обладателями менее продуктивной жизненной перспективы в 76% случаев были согласны с утверждениями: «Все время думаю, о возможных сложностях и переживаю» и «Стараюсь не думать о них, надо решать проблемы по мере их возникновения».

По итогам проведенного в предыдущей главе теоретического анализа как важный показатель конструктивности и потенциальной эффективности жизненной перспективы в целях достижения личностью состояния благополучия и удовлетворенности своей жизнью мы обозначили использование ресурсов, заложенных в образе жизни. Речь идет о таких видах деятельности, увлечениях и занятиях, которые позволяют личности иметь долгосрочную жизненную перспективу и вести активный образ жизни, предполагающий много различных возможностей для постановки и реализации жизненных целей и планов:

- ведение здорового образа жизни;
- включенность в общественно-культурную деятельность в соответствии с возрастными задачами и этапом профессионального становления;
- социальная интегрированность и адаптированность личности;
- творчество;
- созидание ценностей;
- самореализация в различных сферах;
- устремленное к цели обучение;

- увлеченность самопознанием, психодиагностика развития своих склонностей, способностей и интересов;
- продуктивное общение;
- занятия спортом;
- получение перспективной работы (хорошая оплата, высокий общественный статус);
- приобретение резервов для творческой реализации себя.

Итогом такого жизненного стиля является длительная регуляция времени жизни личности, то есть продолжительная жизненная линия.

В качестве противоположного жизненного стиля мы выделили такие признаки: пассивность личности, деструктивные стратегии преодоления кризисов, отсутствие эффективности в планирование своего времени, пассивно-ситуативное и защитно-агрессивное поведение, поведение скорее созерцательного, чем активно действующего типа.

В целях выявления степени выраженности данного критерия мы сформулировали вопрос: «Выберите утверждения, которые описывают вашу жизнь?» Разную степень выраженности указанного показателя мы определяли в соответствии с тем, какой из предложенных вариантов ответа выберет испытуемый:

Во всех сферах моей жизни все идет по плану, как у большинства людей в моем возрасте.

Я веду здоровый образ жизни, слежу за питанием и физической формой.

У меня есть хобби.

Я занимаюсь творческой деятельностью.

У меня есть общественно-полезные увлечения.

Я осваиваю новые для себя навыки.

Я охотно читаю литературу по самопознанию и саморазвитию.

У меня перспективное место работы (для роста зарплаты, получения нужных мне навыков и связей, высокого социального статуса).

Вся жизнь впереди, еще все успею, нечего загружать себе голову лишними заботами.

Для представителей первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы более характерными оказались варианты ответов, в которых отражено наличие увлечений, творческих занятий, многие отмечали наличие общественно-полезных увлечений, считают свое рабочее место перспективным. За каждый выбор формулировок, соответствующих критериям конструктивности жизненной перспективы мы начисляли по 2 балла. Последний вариант отражал неконструктивную жизненную стратегию и оценивался в 0 баллов. Первый вариант ответа оценивался как частичное соответствие критерию конструктивности и оценивался в 1 балл. Средний балл в первой группе по данному вопросу оказался равным 12,2.

Испытуемые второй группы, имеющие меньше признаков конструктивности жизненной перспективы, получили в среднем 6,4 балла за ответы на этот вопрос.

Далее в соответствии с выводами теоретического анализа мы обозначили еще один показатель конструктивности и потенциальной эффективности жизненной перспективы в плане достижения респондентом состояния благополучия и удовлетворенности своей жизнью в связи с жизненными достижениями. Этим показателем является интернальный локус контроля. Другой вариант поведения, не ведущий к формированию жизненной перспективы, способствующей достижениям и состоянию личностного благополучия, является уход от проблем, возложение ответственности на обстоятельства, других людей, судьбу и т.п.

В плане выявления степени выраженности данного критерия был показателен вопрос: «Кто является причиной того, что происходит в вашей жизни?» Уровень соответствия поведения личности указанному показателю был определен нами в соответствии с тем, какой из предложенных вариантов ответа выбирал респондент:

Все определено свыше.

Нам часто мешают воплотить наши планы другие люди.

Если мы чего-то достигаем – это потому что повезло.

Все мои успехи зависят от моих усилий.

В группах с разным итоговым баллом по конструктивности жизненной перспективы были выявлены следующие различия в ответе на этот вопрос. Испытуемым с более выраженными характеристиками потенциально эффективной жизненной перспективы более свойственны ответы, свойственные интернальному локусу контроля и личной ответственности за свою жизнь. Средний балл в этой подгруппе оказался равным 2, тогда как во второй подгруппе со средним баллом 1,2 более характерными оказались ответы, свойственные личности с экстернальным локусом контроля за своей жизнью.

Далее в качестве показателя конструктивности и потенциальной эффективности жизненной перспективы в анкетном опросе была отражена высокая жизненная плотность, которая отражает то, насколько жизненная перспектива позволяет личности ощущать состояние благополучия и удовлетворенности своей жизнью в связи с жизненными достижениями. Этот показатель проявляется как динамика жизненного пути, интенсивность деятельности в прошлом и настоящем, насыщенность и продуктивность жизни, удовлетворенность жизнью. В другом случае, когда жизненная перспектива не является достаточно потенциально эффективной, в представлениях личности отражается жизненная скудность, стратегия выживания, зауженное индивидуальное пространство возможного действия.

Чтобы определить степень выраженности данного критерия мы сформулировали вопрос: «Как вы можете оценить свою жизнь?» Уровень выраженности указанного показателя мы определяли в соответствии по следующим формулировкам вариантов ответов:

В моей жизни мало интересного.

У меня обычная жизнь, как у всех.

Мне нужно что-то предпринять, чтобы изменить свою жизнь.

Жизнь полна самых разных событий.

В моей жизни много достижений.

Я доволен (довольна) тем, как складывается моя жизнь.

Для представителей первой группы с более конструктивными характеристиками жизненной перспективы более характерными оказались варианты ответов, в которых отражено наличие достижений и удовлетворенности своей жизнью. Средний балл в этой группе по данному вопросу оказался равным 5,8 в связи с тем, что за указанные формулировки мы начисляли по 2 балла.

Испытуемые второй группы, имеющие меньше признаков конструктивности жизненной перспективы, реже выбирали те из предложенных ответов, в которые есть признаки насыщенности и удовлетворенности жизнью. У них в 40 % случаев встречались варианты ответов: «В моей жизни мало интересного» и «У меня обычная жизнь, как у всех». Для сравнения, в первой более конструктивной группе такой эти ответы были выявлены в 8% случаев. Средний балл ответа на этот вопрос во второй группе – 3,2.

Дополнительная оценка этого показателя проверялась еще одним вопросом: «Отметьте черты, которые характерны для вас» Для выявления степени выраженности критерия высокая жизненная плотность и продуктивность мы предложили на выбор варианты ответов:

- легкость отношения к жизни
- жизнь по вдохновению
- спокойствие, неспешность
- беззаботность
- активность, инициативность
- усердность, старательность
- напористость
- наличие высоких требований к себе

- высокий уровень самодисциплины
- организованность.

В группах с разным итоговым баллом по конструктивности жизненной перспективы были выявлены следующие различия в ответе на этот вопрос. Испытуемым с более выраженными характеристиками потенциально эффективной жизненной перспективы более свойственны ответы, характеризующие личность как активную, инициативную, напористую, требовательную к себе, дисциплинированную, организованную. За каждый такой выбор мы начисляли 2 балла. Средний балл в первой подгруппе оказался равным 8, тогда как во второй подгруппе со средним баллом 5,4 более характерными оказались вопросы типа: «легкость, беззаботность, жизнь по вдохновению».

На следующем этапе исследования для оценки особенностей построения временной перспективы нами использован Тест смысложизненных ориентаций (СЖО), разработанный Д. А. Леонтьевым. Интерпретация результатов по методике СЖО проводилась исходя из следующих представлений о гипотетическом конструкте методике.

Личность с высокой степенью осмысленности своей жизни отличается уверенностью в собственной способности формулировать в своей жизни цели, может свободно анализировать действительность и выбирать те жизненные задачи из числа очевидных и имеющихся, которые соответствуют ее потребностям и индивидуальным особенностям. Кроме того, человек с высокими показателями по методике СЖО оказывается в состоянии добиваться результатов в соответствии с наличными целями. Немаловажной характеристикой эффективной осмысленности жизни является также выраженное удовлетворение от достижения реализованных целей. Отношение к разным периодам своей жизни у личности с высокими баллами по методике также дифференцировано: сформулированные цели ясно соотносятся с будущим временем. Для настоящего характерна эмоциональная насыщенность жизни. Прошлое соотносится с достигнутым

результатом и полученным удовлетворением от собственной деятельности и ее результативности. Личность с высокими показателями осмысленности жизни воспринимает свое прошлое в виде уже неизменной совокупности осуществленных и реализованных результатов принятия решений, сделанных выборов. Для испытуемых с выраженными показателями по методике СЖО характерно восприятие прошлого с вариациями лишь в плане его интерпретации, но не ориентации на смысл существования в нем.

У испытуемых с выраженными баллами по методике выбор вариантов принятия решения в настоящем имеет под собой в качестве основы сформированное представление о смысле жизни.

Для испытуемых с низкими оценками по методике СЖО может быть характерно отсутствие смысла жизни при принятии решения. Такая стратегия делает выбор ситуативным и менее эффективным. Дело в том, что ситуация дает возможность личности совершить в настоящем времени конкретный выбор, совершая или, напротив, не совершая тот или иной поступок. Ориентация на смысл жизни при принятии решения подчиняет деятельность единой стратегии. В этом случае будущее представляется через совокупность возможных и ожидаемых в результате предпринимаемых в настоящем действий. Личность с высокой степенью осмысленности жизненной перспективы воспринимает свое будущее как принципиально открытое и доступное для изменения. Осознанность и целевая определенность будущего позволяет воспринимать в разной степени мотивационной притягательности различные варианты будущего согласно ожиданиям личности.

В общей сложности мы обнаружили, что у значительной части респондентов нашей выборки оказались средние показатели интегрального показателя по методике, отражающей общую осмысленность жизни. Данный показатель демонстрирует уровень душевного равновесия личности по итогам целостного восприятия прошлого, настоящего и будущего. Данный

показатель отражается на психологическом благополучии личности в целом [30.]

Далее нами были проанализированы особенности осмысленности жизни испытуемых с разной степенью соответствия их жизненной перспективы выделенным критериям конструктивности, потенциальной способности жизненной перспективы повышать адаптивность личности и успешности в различных жизненных сферах, которые мы анализировали с помощью анкеты. На основе баллов, полученных в анкете выявления конструктивности жизненной перспективы, были выделены две полярные группы испытуемых с более и менее конструктивной жизненной перспективой.

Таблица 1.

Средние значения шкал методики СЖО в группах с разной степенью конструктивности жизненной перспективы

	Шкала 1 Цели	Шкала 2 Процесс	Шкала 3 Результат	Шкала 4 Локус контроля «Я»	Шкала 5 Локус контроля «жизнь»	Общая осмыслен ность жизни
1 группа	32,2	31,1	25,2	21,1	29.1	103,1
2 группа	28,3	27,8	23,3	18,5	28.7	95,76

Различия между этими группами в степени осмысленности жизни по методике СЖО наглядно отражены на рисунке 1.

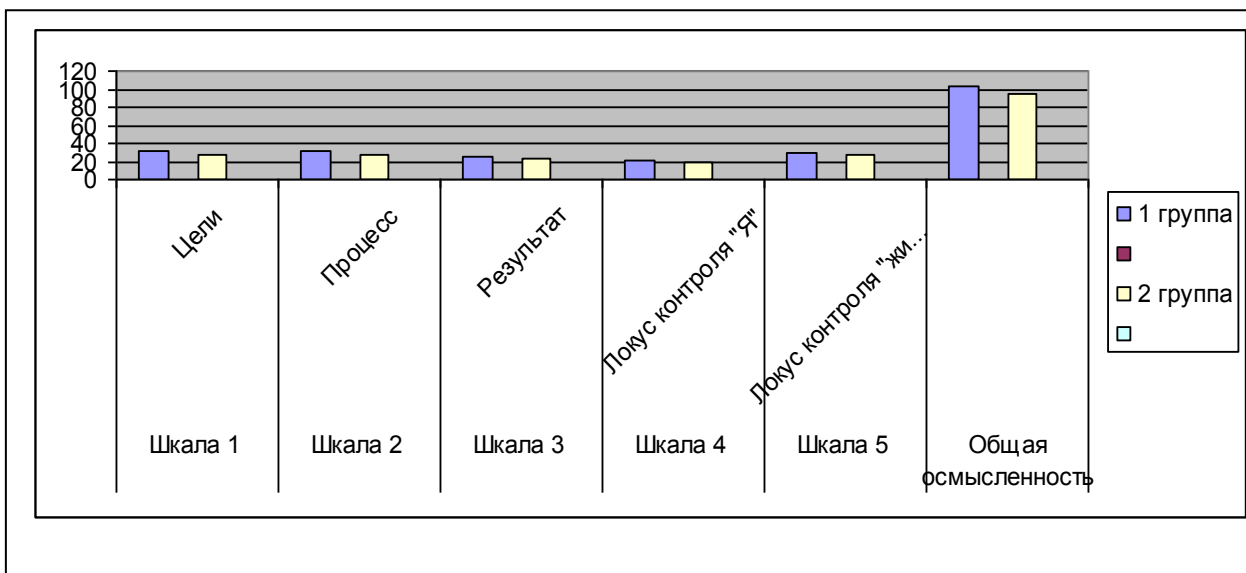


Рисунок 1. Различия между этими группами в степени осмысленности жизни по методике СЖО с разной степенью конструктивности жизненной перспективы

1 группа – большее число признаков конструктивности жизненной перспективы

2 группа – меньшее число признаков конструктивности.

Значимость продемонстрированных на рисунке различий между группами была оценена с применением U-критерия Манна-Уитни.

В первую группу (высокий уровень и выше среднего конструктивности жизненной перспективы) вошли 12 испытуемых, во вторую – (низкий уровень конструктивности жизненной перспективы) 10 испытуемых нашей выборки. Испытуемые со средними значениями в количестве 20 человек нами не были включены в подсчет статистической достоверности. Критическое значение показателя критерия Манна-Уитни для выборок, соответственно 12 и 10 человек для уровня значимости $p = 0,05$ составляет 29, для уровня значимости $p = 0,01$ составляет 21.

Таблица 2.

Значимость различий уровня осмысленности жизни в группах с разной степенью конструктивности жизненной перспективы

СЖО	Шкала 1 Цели	Шкала 2 Процесс	Шкала 3 Результат	Шкала 4 Локус контроля «Я»	Шкала 5 Локус контроля «жизнь»	Общая осмысле нность жизни
	20,4	23,5	36,3	26,5	37	28,7
Уровень значи- мости	0,01	0,05	не значимо	0,05	не значимо	0,05

По шкале «Цели в жизни» подгруппа испытуемых с более конструктивной жизненной перспективой продемонстрировала более выразительные показатели (32,2 против 28,3 средних баллов). Как видим, результаты по этой шкале наиболее выражены на фоне других шкал. Это свидетельствует о более осмысленном представлении о течении жизни, целенаправленности, выраженности и вербализованности стремлений у представителей этой группы испытуемых. Данные показывают, что испытуемые этой группы живут как настоящим, так и будущим. Роль представлений о будущем для деятельности в настоящем заключается в том, что в текущем времени у них есть опора для осуществления планов в ближайшем будущем и в более отдаленный период времени. Целеустремленность жизни делает возможной действие ресурса, заложенного в прошлом, при постановке цели. Сопоставление результатов шкалы «Цели в жизни» с другими шкалами у испытуемых с максимально выраженными показателями демонстрирует интерес и к настоящему времени, его эмоциональную насыщенность. Будущее также воспринимается ими как достижимое и интересное.

Группа испытуемых с менее конструктивной жизненной перспективой согласно результатам анкетирования, имеют и более низкие показатели по шкале «Цели в жизни». Мы полагаем, что у представителей этой группы не в

полной мере сформировался уровень общей осмысленности жизни, чувство удовлетворения и потребность в достижениях, возможно желание продолжать жить вчерашним днем или ждать чего-то от будущего, что произойдет само, без планирования, целеполагания и усилий к достижениям. Значимость различий между указанными группами испытуемых по шкале «Цели в жизни» соответствует уровню $p = 0,01$, показатель критерия Манна-Уитни составил 20,4.

В группе испытуемых с более конструктивной жизненной перспективой отмечены также достаточно высокие показатели шкалы «Процесс жизни» - в среднем это 31,1 балл. Такие показатели характеризуют уровень восприятия ими собственной жизни как эмоционально более насыщенной, наполненной интересными событиями, полной впечатлений. В качестве главного смысла жизни рассматривается само течение жизни, построение перспективы жизни строится с учетом прошлого опыта, переосмысленного в настоящем времени. Что касается настоящего, то явным является удовлетворенность от текущего времени, прошлое принимается как значимое для сегодняшнего дня благодаря высокой степени его осмысленности.

Испытуемые, у которых выявлены высокие баллы по шкале «Процесс жизни», имеют более выраженные представления о том, что главный смысл жизни связан с тем, чтобы жить. По этой шкале можно судить о том, в какой степени испытуемые понимают ход своей жизни как наполненный определенным смыслом, эмоционально насыщенный, значимый и интересный для них.

Средний балл по шкале «Процесс жизни» во второй группе, характеризующейся меньшей степенью конструктивности жизненной перспективы, также оказался ниже, чем у первой группы и составил 28,7. Это свидетельствует о недостаточной степени удовлетворенности не только жизнью в целом, но и собой, а также ходом своей деятельности, в том числе самореализации личности в настоящем времени. Значимость различий между

указанными группами испытуемых по шкале «Процесс жизни» выражена на уровне $p = 0,05$, показатель критерия Манна-Уитни составил 23,5.

Далее мы рассмотрели показатели испытуемых по шкале «Результативность жизни». Мы выявили невысокий уровень значимости различий между испытуемыми по данному фактору. Значимость различий между указанными группами испытуемых по шкале «Результативность жизни» не является статистически достоверной, показатель критерия Манна-Уитни составил 36,3. Между тем, на уровне тенденции явления мы выявили: средние значения по этой шкале в группе с более конструктивной жизненной перспективой все же оказался выше (25,2 балла), чем во второй группе (23,3 балла в среднем по группе).

Это может свидетельствовать о более высокой степени осмысленности уже пройденных личностью этапов своей жизни и более высокой оценке их продуктивности в плане реализации будущих целей личности. Если же полученные баллы достаточно высоки по этой шкале, то можно говорить, что для личности прошлое является значимым и обладает положительной валентностью, то есть, вспоминая о прошлых своих поступках и достижениях, личность получает положительный эмоциональный заряд для более спокойного отношения к непредсказуемому будущему.

Люди из нашей выборки, набравшие высокие баллы по шкале «Результат жизни» отразили свою оценку уже завершенных этапов своей жизни, и представление о том, насколько содержательной является их самореализация, были ли события прошлого продуктивны и как они соотносятся со смыслом жизни, являются ли они продуктивными.

Группа испытуемых с менее конструктивной жизненной перспективой, согласно проведенному нами анкетированию, в среднем получила меньшее количество баллов по шкале «Результат жизни». Такие данные могут указывать на менее высокий уровень осмысленности и, соответственно, принятия уже прожитой части жизни. Следствием отсутствия такой

переработки полученного опыта у них является зачастую отсутствие эмоционального комфорта в настоящем.

Далее нами рассмотрены показатели выборки по шкале «Локус контроля - Я». Средние значения по этой шкале в группах с разной степенью конструктивности различаются. В группе с более выраженными признаками конструктивности жизненной перспективы средний балл достиг – 21,1 балл, а в группе с менее конструктивной жизненной перспективой этот показатель довольно сильно отличается и составляет 18,5 баллов. Вошедшие в выборку испытуемые, с высокими баллами по этой шкале, воспринимают себя как сильную личность со свободой принятия решения, это дает им возможность воспринимать собственную личность как хозяина жизни. Испытуемые с низкими баллами по этой методике думают о себе как о человеке скорее слабом, неспособном контролировать свою жизнь в силу неуверенности в собственных силах и эффективной результативности своих действий. Группа испытуемых с большим числом признаков конструктивности жизненной перспективы по шкале «Локус контроля «Я»» в среднем имеет балл 21,1, что характеризует их как более уверенных в себе людей, которые в своем представлении оказываются в состоянии управлять своей жизнью, осуществлять постановку целей с пониманием того, что они имеют шансы быть достигнутыми. В то же самое время в группе испытуемых, чья жизненная перспектива отличается меньшим числом признаков конструктивности, имеет в среднем не такие высокие показатели по шкале «Локус контроля «Я»» - средний балл составил только 18,5 баллов. Мы полагаем, что их представления о своих собственных возможностях и жизнеспособности своих целей не являются в значительной степени сформированными. Значимость различий между указанными группами испытуемых по шкале «Локус контроля «Я»» выражена на уровне $p = 0,05$, показатель критерия Манна-Уитни составил 26,5.

Испытуемые с высокими показателями по шкале «Локус контроля - жизнь» в нашей выборке оказались представлены слабо, только у 5 человек

отмечены баллы, связанные с высокой степенью убежденности в управляемость жизни, а также в принципиальную возможность личности самостоятельно и свободно делать выборы, принимать решения, контролировать свою жизнь, воплощая принятые решения. В основном в выборке оказались испытуемые со средними значениями по шкале «Локус контроля – жизнь», это означает, что для них характерно представление о относительно невысокой степени контролируемости жизни и достаточно ограниченной способности сознательной регуляции жизненных событий.

Шкала «Локус контроля «Жизнь»» характеризует отношение к жизни в аспекте возможности контроля и управления ею. Средние значения по этой шкале в группах с разной степенью конструктивности различаются. В группе с более выраженными признаками конструктивности жизненной перспективы средний балл достиг – 29,1 балл, а в группе с менее конструктивной жизненной перспективой этот показатель хоть и отличается, но на наш взгляд, не существенно – он составляет 28,7 баллов. В первой группе мы отметили незначительное преобладание чувства подвластности жизни и уверенности испытуемых в том, что жизнь поддается управлению. Значимость различий между указанными группами испытуемых по шкале «Локус контроля «жизнь» не выражена на достоверном уровне, показатель критерия Манна-Уитни составил 37.

Показатели общей осмысленности жизни в целом подтвердили, что группа испытуемых с более выраженными признаками конструктивности жизненной перспективы имеют в целом более осмысленное представление о своей жизни. Средние значения общего показателя осмысленности жизни в группах с разной степенью конструктивности различаются – 103,1 и 95,76, соответственно. Для представителей первой группы в большей степени характерно ощущение душевного благополучия, структурированность и выраженность целей на будущее. Значимость различий между указанными группами испытуемых в целом по показателю Общая осмысленность жизни

выражена на уровне $p = 0,05$, показатель критерия Манна-Уитни составил 28,7.

Таким образом, группы испытуемых с разной степенью конструктивности жизненной перспективы значительно различаются по таким особенностям смысловых ориентаций, как «Цели жизни», «Процесс жизни», «Локус контроля «Я» и «Общая осмысленность жизни». Личность с большим числом соответствия конструктивным критериям жизненной перспективы демонстрирует более высокую степень наполненности представлений личности о своих целях, ориентирована в будущее, что делает ее жизнь более целенаправленной и имеющей смысл, задает ей временную перспективу, ориентированную в будущее. Конструктивность жизненной перспективы по выделенным нами критериям позволяет личности сконцентрировать свой интерес в настоящем, с высоким уровнем эмоциональной насыщенности, обогатить чувственное содержание происходящих событий и повысить степени их содержательности, благодаря чему жизнь приобретает смысл в настоящем времени.

Значительное соответствие жизненной перспективы выделенным нами критериям конструктивности позволяет индивиду повысить значимость собственной личности в качестве субъекта деятельности, дает осознание собственной значительной свободы принятия решений в соответствии с поставленными и осознанными ею жизненными целями.

В целом оказалось, что личность с высокой степенью осмысленности своей жизни имеет более конструктивную, согласно выделенным критериям жизненную перспективу и отличается уверенностью в собственной способности формулировать в своей жизни цели, может свободно анализировать действительность и выбирать те жизненные задачи из числа очевидных и имеющихся, которые соответствуют ее потребностям и индивидуальным особенностям.

Следующим этапом работы стало проведение эмпирического исследования личностных особенностей испытуемых с разными

особенностями жизненной перспективы, в том числе с ее конструктивностью. С этой целью нами проведено сопоставление результатов диагностики в двух группах испытуемых с разной степенью конструктивности жизненной перспективы с данными 16-факторного личностного опросника Р.Кеттелла. Также были сопоставлены результаты Теста смысловых ориентаций Д.А.Леонтьева с данными личностного опросника Кеттелла. Результаты тестирования обрабатывались методами количественного качественного анализа. В качестве метода статистического анализа на этом этапе исследования мы применили коэффициент корреляции Пирсона. Обоснованность применения этого метода связана с тем, что его используют для изучения взаимосвязи двух метрических переменных, измеренных на одной и той же выборке.

По итогам статистического анализа был выявлен ряд значимых корреляций между результатами анкетирования и тестирования с помощью опросника Р. Кеттелла и методики СЖО Леонтьева (табл. 3, 4).

Таблица 3.

Результаты корреляционного анализа характеристик конструктивности жизненной перспективы и смысловых ориентаций по Д.А.Леонтьеву

СЖО Д.А. Леонтьева	Конструктивность жизненной перспективы, анкета
«Цели в жизни»	0,48
«Процесс жизни»	0,34
«Локус контроля - Я»	0,33
«Локус контроля «Жизнь»	0,29
Итоговый балл по методике СЖО	0,36

Критические значения коэффициентов корреляции для $n = 42$:

$R_{кр.} = 0,257$ на уровне значимости $p = 0,10$

$R_{кр.} = 0,304$ на уровне значимости $p = 0,05$

$R_{кр.} = 0,393$ на уровне значимости $p = 0,01$

Как видим, корреляционный анализ показателей анкеты

конструктивности жизненной перспективы с данными оценки смысложизненных отношений испытуемых, с помощью методики Д.А. Леонтьева показал, что личность с высокой степенью осмысленности своей жизни и наличием значительной степени совпадения критериев конструктивной жизненной перспективы отличается уверенностью в собственной способности формулировать в своей жизни цели, может свободно анализировать действительность и выбирать те жизненные задачи из числа очевидных и имеющихся, которые соответствуют ее потребностям и индивидуальным особенностям.

С другой стороны, для испытуемых с низкими оценками по методике СЖО может быть характерно отсутствие смысла жизни при принятии решения, их стратегия делает выбор ситуативным и менее эффективным, особенностями жизненной перспективы таких индивидов являются краткосрочность жизненной перспективы, недостаточная детализация планов, отрицательные эмоциональные оценки жизненных прогнозов и другие признаки жизненной перспективы, отнесенные нами к неконструктивным.

Рассмотрим особенности взаимосвязи между показателями анкетного опроса на предмет выраженности показателей конструктивности жизненной перспективности и баллами по шкалам личностного опросника Р. Кеттела, которые представлены в таблице 4.

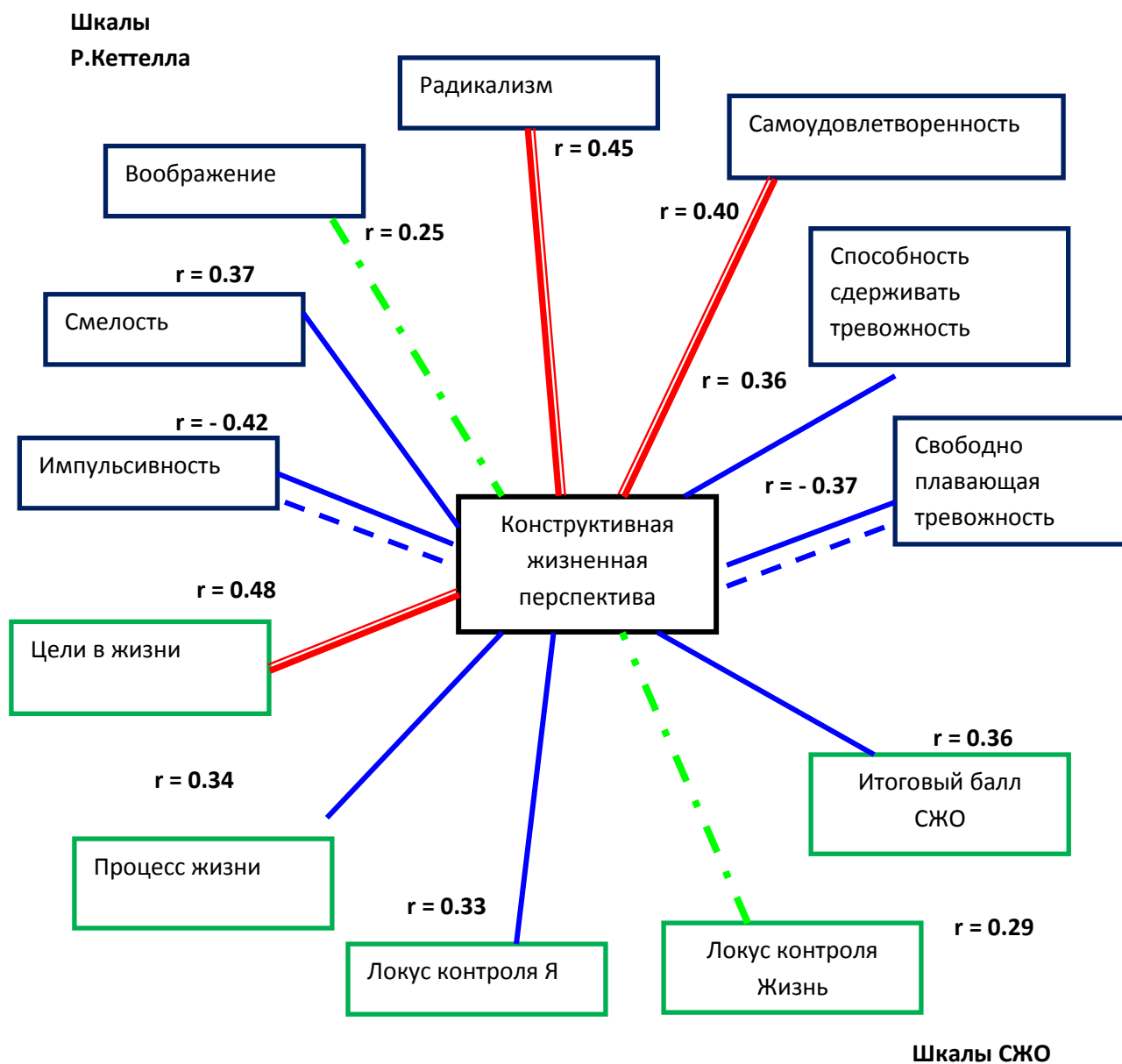
Таблица 4.

Результаты корреляционного анализа характеристик конструктивности
жизненной перспективы и личностных особенностей

по методике Р. Кеттелла

16 PF Р. Кеттелла	Конструктивность жизненной перспективы, анкета
шкала М (практичность-воображение)	0,25
шкала Н (робость-смелость)	0,37
Шкала F (рассудительность- импульсивность)	- 0,42
Шкала Q1 (консерватизм-радикализм)	0,45
Шкала Q2 (групповая зависимость – самоудовлетворенность)	0,40
Шкала Q3 (способность сдерживать тревожность)	0,36
Шкала Q4 (свободно плавающая тревожность)	- 0,37

Как видим, выявлена положительная значимая корреляционная связь анкеты конструктивности жизненной перспективы и со шкалой М (практичность-воображение) опросника 16 PF на уровне значимости $p = 0,10$ (коэффициент корреляции $r = 0,25$). С нашей точки зрения, высокие показатели шкалы М должны способствовать продуктивному формированию жизненной перспективы. Мы провели анализ ответов на вопросы анкеты жизненной перспективы у испытуемых с высокими баллами по шкале М (более 7 стенов) и с низкими (менее 4 стенов). Для наглядности корреляции показаны на рисунке 2.



Условные обозначения:

- == Связь на уровне 0,01, $r_{\text{крит.}} = 0,393$
- Связь на уровне 0,05 $r_{\text{крит.}} = 0,304$
- - - Связь на уровне 0,10 $r_{\text{крит.}} = 0,257$
- - - - Отрицательная связь

Рис. 2. Коррелограмма значимо связанных качеств личности, смысловых ориентаций и конструктивности жизненной перспективы

Выявленная взаимосвязь свидетельствует о том, что значительная выраженность конструктивности жизненной перспективы, влияющая на успешность личности в достижении жизненных целей и планов, а именно их разнообразие, богатство событиями, долгосрочность, эмоциональная насыщенность, позитивность жизненной перспективы сопровождаются такими личностными чертами, как способность увлечься идеей, творческая направленность, оригинальность мышления, способность к поглощенности творчеством.

Связь шкалы М с насыщенностью жизненной перспективы, которую мы определили по анкете, свидетельствует о том, что люди с насыщенной жизненной перспективой, вероятно, являются сензитивными личностями, могут проявлять неординарные черты личности, могут быть эксцентричными, зачастую эти люди нацелены на самореализацию, сами для себя определяют правила, они вполне независимы и самодостаточны при принятии решений. Однако уровень связи с данной шкалой оказался не сильно выраженным, что объясняется наличием у людей с высокими баллами по шкале «Воображение» особенностей, которые могут снижать конструктивность жизненной перспективы. Эти люди могут быть рассеянными, не всегда успешными в решении практических вопросов. Так мы объяснили тот факт, что значимость взаимосвязи шкалы М с результатами анкетирования оказалась несколько ниже, чем связь показателей конструктивности жизненной перспективы с другими шкалами опросника Р. Кеттелла. Действительно, личность с высокими баллами по шкале М не только способна увлечься идеей, построить множество планов, прорисовать их в деталях, но и вдруг потерять к ней интерес в случае столкновения с какими-либо сложностями в реализации своих планов. Люди с высокой степенью выраженности шкалы «Воображение» могут оказаться конфликтными потому, что их творческая натура, согласно интерпретации опросника 16 PF, не терпит компромиссов и склонна проявлять нетерпение при необходимости вникать в детали событий, уделять внимание мелочам,

которым уделяется существенное внимание при построении жизненной перспективы.

Качественный анализ ответов на вопросы анкеты оценки особенностей жизненной перспективы позволил выявить отдельные черты жизненной перспективы личности с более низкими баллами по шкале М (воображение). Личность с низкими баллами по шкале М является склонной к уравновешенности, более «земной», логичной, практичной, основательной, добросовестной. Для таких людей характерна выраженность следующих особенностей жизненной перспективы, также отнесенной нами к конструктивным признакам: реалистичность, прагматизм, детализация планов, соотнесенность планов со своими ресурсами и достижениями в прошлом. Личность с низкими значениями шкалы М склонна к жесткому контролю над собой, является более тревожной и бдительной, поэтому склонна к планированию и предусмотрительному анализу ближней жизненной перспективы, однако в меньшей степени уделяет внимание долгосрочной перспективе. Типичный представитель этой группы – личность, которая интересуется повседневными проблемами, беспокоится по поводу своих прагматических потребностей, руководствуется объективной реальностью, довольно прозаичная. В этом случае личность имеет более ограниченные и менее разнообразные интересы, что в конечном итоге ограничивает горизонты ее личностного роста и достижений в профессиональной сфере. Таким образом, фактор воображения неоднозначно влияет на конструктивность жизненной перспективы, оказывая воздействие на различные аспекты построения жизненных планов.

Положительная связь данных по анкете оценки характеристик конструктивности жизненной перспективы со шкалой Н (робость-смелость) выявлена на уровне значимости $p = 0,05$ (коэффициент корреляции $r = 0,37$). Изучаемы нами фактор Н проявляется в готовности личности принять решение и сделать вызов своей жизни. Высокие значения по Н соответствуют высоким значениям по анкете оценки конструктивности

жизненной перспективы, и описывают личность следующим образом: выраженное дружелюбие, социальная уверенность в себе, активный интерес к другим людям, в том числе к противоположному полу, активность, значительная выраженность импульсивности в поступках. Люди с высокими показателями смелости получают удовольствие, когда находятся в центре внимания других людей, не испытывают затруднений в публичных выступлениях. Однако особенности анкетирования показали, что в ответах встречаются признаки рискованности и относительно не реалистичности жизненной перспективы, поскольку при крайних значениях по шкале Н для испытуемого удовольствие от процесса движения к цели может оказаться важнее, чем само достижение цели. Люди с высокими баллами по шкале смелости склонны быстро принимать решения, строить глобальные планы, принимать смелые варианты, но что касается рациональности, то эти решения не всегда могут оказаться прагматичными и эффективными. Можно говорить о том, высокие баллы по анкете оценки характеристик конструктивности жизненной перспективы одновременно являясь высоко оцениваемыми по фактору Н по методике Кеттелла, описывают личность энергичную, нацеленную на будущее, авантюристичную, смелую. Мы проверили корреляцию баллов по шкале Н с суммой баллов, полученных за ответы на вопросы, отражающие когнитивный компонент жизненной перспективы и обнаружили отсутствие значимой связи результатов этого раздела анкеты со шкалой Н. Когнитивные критерии оценки жизненной перспективы нацелены на выявление степени эффективности деятельности по построению перспективы будущего, они говорят о возможности построенных планов быть реализованными и привести к удачному воплощению. Следует также отметить, что неоднозначность связи шкалы Н (смелость) с возможностью построения конструктивной жизненной перспективы существуют неблагоприятные для успешной реализации жизненных планов у людей с чрезмерно высокими значениями фактора Н присутствуют недостаточное внимание к сигналам опасности, рискованная

стратегия достижений, легкомысленность.

Представители нашей выборки, набравшие минимальные баллы по анкете оценки характеристик конструктивности жизненной перспективы, согласно данным корреляционного анализа, в значительной степени являются личностями с низкими значениями по фактору Н (смелость). Такие испытуемые являются чувствительными к внешней угрозе, в большей степени подвержены влиянию стрессоров. Согласно интерпретации опросника 16 PF выявленные у них качества позволяют строить конструктивную жизненную перспективу только в своем умеренном выражении, а именно: особенностями социально не смелой личности являются эмоциональная осторожность, готовность отступить в случае возникновения затруднений, робость, связанность поведения социальными нормами и правилами, эмоциональная и поведенческая сдержанность, застенчивость. В то же время присутствует внимательность к окружающим, к их проявлениям, к сигналам изменения ситуации, что помогает им своевременно замечать опасность и менять свои планы. В целом нами был сделан вывод о необходимости значительной степени выраженности фактора «смелость» в качестве фактора конструктивности построения жизненной перспективы.

В исследовании выявлена отрицательная связь результатов по анкете оценки характеристик конструктивности жизненной перспективы со шкалой F (рассудительность-импульсивность) на уровне значимости $p = 0,01$ (коэффициент корреляции $r = - 0,42$). В нашем исследовании выявлена отрицательная значимая связь между шкалой F и результатами анкеты, в которой испытуемые отмечали свой опыт эффективного построения жизненной перспективы, это означает наличие обратной зависимости, то есть присущие личности с низкими значениями F серьезность в принятии решений, продуманность, высокая ответственность, трезвость в анализе ситуации и принятии решений, осторожное отношение к риску являются существенными для эффективного жизненного планирования.

Людям с невысокими значениями по анкете оценки конструктивности жизненной перспективы, напротив, оказались свойственны личностные черты характерные для более импульсивных людей, а именно спонтанность принятия решений, искренность в выражении эмоций, энергичность поведения, экспрессивность выражения своих мыслей и чувств. Оказалось, что чем ниже выраженность баллов по анкете оценки характеристик конструктивности жизненной перспективы, чем она менее продумана и структурирована, тем более свойственны личности общительность, впечатлительность, легкость общения, оптимизм во взаимодействии с другими. С другой стороны, чем более выражены когнитивные показатели по анкете оценки характеристик конструктивности жизненной перспективы, тем с большей вероятностью она является интроспективной, уединенной, флегматичной, застенчивой, молчаливой, размышляющей и медлительной в обдумывании и принятии жизненных решений. Как мы можем прогнозировать, люди с низкими значениями по шкале импульсивности при построении жизненной перспективы будут проявлять меньше креативности и энтузиазма, будут препятствовать креативным и неожиданным изменениям в жизни, часто будут проявлять опасения и пессимистичный настрой на настоящее и будущее. Личность с низкой импульсивностью связана привычками, имеет тенденцию к осторожности и ригидности в изменении своих жизненных планов, установок и стереотипов. Можно говорить, что для построения гибкой и одновременно продуманной жизненной перспективы важно проявление умеренной степени импульсивности и значительной степени рассудительности (фактор F).

В исследовании связи показателей конструктивности жизненной перспективы и личностных особенностей выявлена положительная значимая взаимосвязь (на уровне на уровне значимости $p = 0,01$) между данными по анкете оценки характеристик жизненной перспективы со шкалой Q1 (консерватизм-радикализм) (коэффициент корреляции $r = 0,45$). Для личности с высокими значениями фактора Q1 характерна уверенность в

своих решениях, отсутствие склонности колебаться и испытывать угрызения совести, если необходимо что-то предпринять для достижения своих личностно значимых целей и жизненных преобразований. Выявленная нами закономерность проявляется в наличии у людей с выраженной жизненной перспективой таких особенностей, как свобода мышления, готовность к экспериментированию в жизни, либеральность в построении планов, аналитичность ума при продумывании подробностей в реализации своих планов. Личность с высокими оценками по шкале «радикализм» можно описать как либерала и смелого инноватора. В то время, как незначительная выраженность признаков конструктивности жизненной перспективы у лиц с низкими баллами по разработанной нами анкете связана с проявлением обратных черт: такие люди толерантны к затруднениям в реализации своих планов, готовы проявить терпимость к традиционным сложностям и уважение к устоявшимся традициям, проявляют консерватизм, не готовы менять свою жизнь, вступать в борьбу со сложностями, скорее откажутся от реализации планов. В целом следует отметить, что личностный радикализм является существенным условием для построения эффективных, повышающих адаптивные способности личности жизненных планов. Шкала Q1 в значительной степени отражает свойства, необходимые для построения конструктивной жизненной перспективы в плане ее инновационности, продуктивности и энергичности воплощения в жизнь, что подтверждается высоким коэффициентом корреляции между изучаемыми переменными.

В нашем исследовании были выявлены значимые связи между показателями по анкете оценки характеристик конструктивности жизненной перспективы и шкалой методики Р. Кеттелла, в которой описываются личностные проявления тревожности. Выявлена значимая положительная связь результатов анкеты оценки характеристик жизненной перспективы со шкалой Q3 (способность сдерживать тревожность) на уровне значимости $p = 0,05$ (коэффициент корреляции $r = 0,36$). При высоких показателях шкалы Q3 отмечается склонность держать под контролем все возможные

обстоятельства своей жизни, думать и анализировать, прежде чем действовать. Характеристиками людей с высокой способностью сдерживать тревожность являются высокая степень контроля за событиями, социальная пунктуальность, стремление быть в окружении с сильной властью, предсказуемостью, упорядоченностью и нормативностью. Особенности личности при высоких значениях этой шкалы отвечают за самоконтроль, расчетливый и осторожный подход к своей настоящей и будущей жизни. В соответствии с полученными коэффициентами корреляции нами был сделан вывод о том, что значительный контроль над своим поведением свойственен людям с выраженными признаками конструктивности и продуманности жизненной перспективы. Испытуемые с высокими баллами Q3 не склонны позволять своим эмоциям выливаться наружу, стремятся держать их под своим контролем, они также не терпят неопределенности и двусмысленности в отношении ожидаемых событий, не любят беспорядка в личной и профессиональной жизни. В группе испытуемых с низкими значениями по шкале способности сдерживать тревожность отмечаются признаки обратного поведения: они имеют тенденцию следовать сиюминутным побуждениям в совершении важных для дальнейшей жизни событий, возможны проявления небрежности отношения к социальным нормам, что приводит к последствиям, отражающимся на биографии этих людей: они часто меняют работу, свое окружение, не могут достаточно долго участвовать в каких-то видах деятельности, приводящих к успехам, высокой степени мастерства, что необходимо для продвижения по карьерной лестнице. В таком жизненном стиле у человека может быть не сформирована глубокая степень идентификации со своей профессиональной деятельностью. Вместе с тем, необходимо отметить и опасность чрезмерной выраженности показателей шкалы «способность сдерживать тревожность» в плане ее влияния на эффективность построения жизненной перспективы. Дело в том, что если, тревожность слишком сильно сдерживает активность личности, могут снижаться креативность построения жизненных планов, страдает гибкость

поведения, необходимые для построения эффективной жизненной стратегии.

Относительно уровня тревожности личности нами дополнительно получены данные по взаимосвязи результатов по анкете оценки характеристик конструктивности жизненной перспективы и баллов по шкале Q4 (свободно плавающая тревожность). Нами подсчитан отрицательный значимый коэффициент корреляции $r = - 0,37$ связи на уровне значимости $p = 0,05$. Таким образом, личность с более выраженными критериями конструктивности жизненной перспективы имеют низкие показатели по шкале свободно плавающей тревожности и могут быть описаны как более расслабленные, относительно спокойные, не склонные испытывать фрустрацию своих потребностей. С другой стороны, чем меньше у испытуемых выражены признаки конструктивности жизненной перспективы, перечисленные в разработанной нами анкете, тем в большей степени для них характерны признаки напряженности, стресса, повышенной раздражительности, состояния измотанности и переутомления. Если у личности непроработанная, недетализированная, краткосрочная и недостаточно прагматичная жизненная перспектива, она склонна с трудом успокаиваться, нетолерантна к критике, раздражительно реагирует на ежедневные жизненные сложности, проявляет признаки переутомления и неудовлетворенности жизнью. Индивид с детализированной и долгосрочной жизненной перспективой является более благополучной, представляет из себя значительно более зрелую и приспособленную личность.

Полученные взаимосвязи личностной тревожности и конструктивных признаков жизненной перспективы является показателем роли последней в регуляции психологического здоровья личности и состояния личностного благополучия. Стратегия построения личностью жизненной перспективы обеспечивает личности состояние психологического комфорта, снижая уровень тревожности в отношении настоящего и будущего, и в целом может рассматриваться как фактор, способствующий развитию личности.

Следующим показателем связи шкалы Q2 (групповая зависимость –

самоудовлетворенность) методики Р. Кеттелла и результатов, полученных нами по анкете оценки характеристик конструктивности жизненной перспективы стала положительная взаимосвязь с коэффициентом корреляции ($r = 0,40$, $p = 0,01$).

Шкала Q2 методики Р. Кеттелла отражает склонность личности к особому виду мышления, в значительной степени выраженного у творческих личностей, ученых и инноваторов. В соответствии с полученными нами данными, людям с выраженными характеристиками конструктивности жизненной перспективы свойственны достаточно высокие показатели по шкале Q2. У таких людей выраженными свойствами являются предпочтение собственных решений навязанным способам поведения. Личность этого типа проявляет самоудовлетворенность при определении планов на жизнь, а также находчивость в выборе вариантов поведения. Для них характерна склонность к уединению в тех делах, которые требуют принятия решений, они избегают общества, когда оно им не нужно или они считают, что впустую потратят время на обсуждение и доказательство своих планов, и дело в данном случае не в эмоциональном отчуждении, а из-за имеющегося в распоряжении опыта и способностей собственного опыта в решении собственных жизненных задач и проблем. В результате личность с высокими значениями по шкале Q2 предпочитает быть в одиночестве, принимая решения и строя планы на свою жизнь, поскольку она не нуждается в поддержке группы. Если речь идет о выполнении работы, то люди с высокими баллами по данной шкале выбирают индивидуальный стиль работы, у них нет необходимости ориентироваться на способы работы, принятые в группе. Для них характерен собственный темп жизни и сроки планирования событий. Такая жизненная стратегия способствует достижению высокого уровня профессионального развития личности и значительным жизненным достижениям.

Для контраста мы рассмотрели характеристики личности с низкими баллами по анкете оценки характеристик конструктивности жизненной перспективы, у которых, согласно статистическому анализу была выявлена

склонность к групповой зависимости по методике Р.Кеттелла (Q2 -). Личность с очень низким уровнем по шкале Q2 сталкивается с проблемами в связи с низкой степенью самоуверенности и, как результат, самоудовлетворенности в процессе своей жизни, что является необходимым условием эффективности во многих сферах общественной деятельности. Такие личности более склонны быть верными последователями, продолжателями чужих начинаний, чем выступать в качестве субъектов деятельности и авторов идей и жизненных проектов. В поведении личности с низкими баллами по шкале «групповая зависимость – самоудовлетворенность» проявляются конформизм, социальная зависимость от окружающих, склонность следовать за мнением большинства и присоединяться в своем поведении к коллективу.

В целом на основании анализа выявленных взаимосвязей личностных шкал с особенностями построения жизненной перспективы нами был сделан вывод о том, что, детализированная, долгосрочная, позитивная жизненная перспектива соответствует показателям высокой степени личностной активности, уверенности в себе, радикализма и креативности, удовлетворенности жизнью и эмоционального благополучия, личностной зрелости в целом.

Выводы по второй главе

1. Группы испытуемых с разной степенью конструктивности жизненной перспективы значительно различаются по таким особенностям смысложизненных ориентаций, как «Цели жизни», «Процесс жизни», «Локус контроля «Я» и «Общая осмысленность жизни».

Таким образом, личность с высокой степенью осмысленности своей жизни имеет более конструктивную, согласно выделенным критериям жизненную перспективу и отличается уверенностью в собственной способности формулировать в своей жизни цели, может свободно анализировать действительность и выбирать те жизненные задачи из числа очевидных и имеющихся, которые соответствуют ее потребностям и индивидуальным особенностям.

Значительное соответствие жизненной перспективы выделенным нами критериям конструктивности позволяет индивиду повысить значимость собственной личности в качестве субъекта деятельности, дает осознание собственной значительной свободы принятия решений в соответствии с поставленными и осознанными ею жизненными целями.

2. На основании анализа выявленных взаимосвязей выраженности личностных черт с особенностями построения жизненной перспективы сделан вывод о том, что, детализированная, долгосрочная, позитивная жизненная перспектива соответствует показателям высокой степени личностной активности, уверенности в себе, радикализма и креативности, удовлетворенности жизнью и эмоционального благополучия, личностной зрелости в целом.

Положительная связь выявлена между выраженностью конструктивных особенностей жизненной перспективы и показателями шкалы воображения, высокими баллами по шкале смелости, умеренной степенью импульсивности и значительной степенью рассудительности, высоким радикализмом, низкими показателями по шкале свободно плавающей тревожности и высокой степенью самоудовлетворенности.

3. Таким образом, конструктивная стратегия построения личностью жизненной перспективы обеспечивает личности состояние психологического комфорта, снижает уровень тревожности в отношении настоящего и будущего, и в целом может рассматриваться как фактор, способствующий развитию личности, и значительным жизненным достижениям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жизненная перспектива личности состоит из объектов или событий, проявляющихся на когнитивном уровне функционирования личности. Жизненная перспектива представляет собой главный момент в выстраивании психологического времени, возникающий из поведенческих процессов, делящих жизненный опыт индивидуума на временные границы прошлого, настоящего, будущего.

Определение разных видов жизненной перспективы указывает на возможность разрешить указанное противоречие относительно роли мотивации достижения или вообще мотивации к деятельности в целом, которая не есть единственная детерминанта активности личности. Инициатором движения человека к будущему может в основном выступать мотивация, но нельзя отрицать роли и других личностных механизмов.

Обращенность в будущее дает возможность индивидууму адекватно оценить ценность настоящего, сохранить истинное значение прошлого ради будущего, спрогнозировать свое будущее в виде реализованной цепи единичного действия или целого комплекса действий.

Понимание жизненной перспективы дает возможность увидеть то, как определенный индивид видит и прогнозирует собственное будущее. Помимо этого, позволяет понять взаимосвязь грядущего с прошедшим и настоящим, позволяет увидеть место, отводимое будущему в персональной картине жизни человека. Осознать воздействие времени на поведенческие аспекты индивидуума.

Анализ литературы показал, что в науке отсутствует единого подход к вопросу жизненной перспективы. Ряд ученых высказываются о роли эмоциональной валентности будущего или прошлого, другие авторы опираются на временные категории: прошлое, настоящее и будущее. Половина людей ориентируются на будущее, другая половина на свое прошлое или на настоящее. Жизненная перспектива - это пространство, в

котором выстраивается когнитивно переработанная мотивация деятельности человека.

Жизненная перспектива является реальным жизненным внутренним резервом человека, запрограммированный опытом, полученным в прошлом, уровнем его развития, имеющимися способностями и задатками, составляющими действенную движущую силу, дающую гарантию быть успешным в будущем.

Показатели общей осмысленности жизни в целом подтвердили, что группа испытуемых с более выраженными признаками конструктивности жизненной перспективы имеют в целом более осмысленное представление о своей жизни. Таким образом, группы испытуемых с разной степенью конструктивности жизненной перспективы значительно различаются по таким особенностям смысложизненных ориентаций, как Цели жизни», «Процесс жизни», «Локус контроля «Я» и «Общая осмысленность жизни». Личность с большим числом соответствия конструктивным критериям жизненной перспективы демонстрирует более высокую степень наполненности представлений личности о своих целях, ориентирована в будущее, что делает ее жизнь более целенаправленной и имеющей смысл, задает ей временную перспективу, ориентированную в будущее. Конструктивность жизненной перспективы по выделенным нами критериям позволяет личности сконцентрировать свой интерес в настоящем, с высоким уровнем эмоциональной насыщенности, обогатить чувственное содержание происходящих событий и повысить степени их содержательности, благодаря чему жизнь приобретает смысл в настоящем времени.

Значительное соответствие жизненной перспективы выделенным нами критериям конструктивности позволяет индивиду повысить значимость собственной личности в качестве субъекта деятельности, дает осознание собственной значительной свободы принятия решений в соответствии с поставленными и осознанными ею жизненными целями.

В целом оказалось, что личность с высокой степенью осмысленности своей жизни имеет более конструктивную, согласно выделенным критериям жизненную перспективу и отличается уверенностью в собственной способности формулировать в своей жизни цели, может свободно анализировать действительность и выбирать те жизненные задачи из числа очевидных и имеющихся, которые соответствуют ее потребностям и индивидуальным особенностям.

Результаты сопоставления личностных особенностей по методике Р. Кеттелла с показателями конструктивности жизненной перспективы показали, что фактор воображения неоднозначно влияет на конструктивность жизненной перспективы, оказывая воздействие на различные аспекты построения жизненных планов. Люди с высокими баллами по шкале смелости склонны быстро принимать решения, строить глобальные планы, принимать смелые варианты, но что касается рациональности, то эти решения не всегда могут оказаться прагматичными и эффективными. Следует также отметить, что неоднозначность связи шкалы смелости с возможностью построения конструктивной жизненной перспективы существуют неблагоприятные для успешной реализации жизненных планов у людей с чрезмерно высокими значениями фактора Н присутствуют недостаточное внимание к сигналам опасности, рискованная стратегия достижений, легкомысленность. В целом нами был сделан вывод о необходимости значительной степени выраженности фактора «смелость» в качестве фактора конструктивности построения жизненной перспективы.

В результате проведенного анализа можно говорить, что для построения гибкой и одновременно продуманной жизненной перспективы важно проявление умеренной степени импульсивности и значительной степени рассудительности (фактор F). В целом также следует отметить, что личностный радикализм является существенным условием для построения эффективных, повышающих адаптивные способности личности жизненных планов. Шкала Q1 в значительной степени отражает свойства, необходимые

для построения конструктивной жизненной перспективы в плане ее инновационности, продуктивности и энергичности воплощения в жизнь. Личность с более выраженными критериями конструктивности жизненной перспективы имеют низкие показатели по шкале свободно плавающей тревожности и могут быть описаны как более расслабленные, относительно спокойные, не склонные испытывать фрустрацию своих потребностей. С другой стороны, чем меньше у испытуемых выражены признаки конструктивности жизненной перспективы, перечисленные в разработанной нами анкете, тем в большей степени для них характерны признаки напряженности, стресса, повышенной раздражительности, состояния измотанности и переутомления.

Полученные взаимосвязи личностной тревожности и конструктивных признаков жизненной перспективы является показателем роли последней в регуляции психологического здоровья личности и состояния личностного благополучия. Стратегия построения личностью жизненной перспективы обеспечивает личности состояние психологического комфорта, снижая уровень тревожности в отношении настоящего и будущего, и в целом может рассматриваться как фактор, способствующий развитию личности.

В нашей работе также показано, что людям с выраженными характеристиками конструктивности жизненной перспективы свойственны достаточно высокие показатели по шкале Q2. У таких людей выраженными свойствами являются предпочтение собственных решений навязанным способам поведения. Личность этого типа проявляет самоудовлетворенность при определении планов на жизнь, а также находчивость в выборе вариантов поведения. Такая жизненная стратегия способствует достижению высокого уровня профессионального развития личности и значительным жизненным достижениям.

В целом на основании анализа выявленных взаимосвязей личностных шкал с особенностями построения жизненной перспективы нами был сделан вывод о том, что, детализированная, долгосрочная, позитивная жизненная

перспектива соответствует показателям высокой степени личностной активности, уверенности в себе, радикализма и креативности, удовлетворенности жизнью и эмоционального благополучия, личностной зрелости в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К. А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни [Текст] / К.А. Альбуханова-Славская. - М.: Просвещение, 2007. – 321 с.
2. Ананьев, Б. Г. Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека // Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 48-55.
3. Анохин, П. К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы [Текст] / П.К. Анохин. - М.: Просвещение, 1998. - 362 с.
4. Ахмеров, Р. А. Опыт формирования будущей временной перспективы // Конфликт в конструктивной психологии [Текст] / Р.А. Ахмеров. – М.: Аспект Пресс, 2000. - 176 с.
5. Ахундов, М. Д. Концепции пространства и время. Истоки, эволюция, перспективы [Текст] / М.Д. Ахундов. - М.: Наука, 1982.
6. Березина, Т. Н. Время личности и время жизни [Текст] / Т.Н. Березина, К.А. Альбуханова. - М.: Академия, 2000. - 388 с.
7. Бестужев-Лада, И. В. Прогнозирование как особая категория подхода к проблемам будущего [Текст] / И.В. Бестужев-Лада. - М.: Сфера, 2000. - 185 с.
8. Божович, Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе [Текст] / Л.И. Божович. - СПб.: Питер, 2001. – 271 с.
9. Болотова, А. К. Психология организации времени: Учебное пособие для студентов вузов [Текст] / А. К. Болотова. - М.: Аспект Пресс, 2006. - 254 с.
10. Брушлинский, В. А. Мышление и прогнозирование [Текст] / В.А. Брушлинский. – М.: Наука, 2009. - 295 с.

11. Виллюнас, В. К. Инстинкт в свете эмоциональной концепции мотивации [Текст] / В. Виллюнас // Вестн. Моск. ун-та. - Серия 14: Психология. - 1997. - №1. - С. 3-13.
12. Вероятностное прогнозирование в деятельности человека [Текст] / Под ред. И.М. Фейгенберга, Г.Е. Журавлёва. - М.: Аспект - Пресс, 2007. - С. 34-81.
13. Вечканова, Е. М. Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния [Текст] / Е. М. Вечканова, Ю. Ю. Неякина // Вестник КРАУНЦ, Серия «Гуманитарные науки». - № 2 (18). - 2011. – С. 167-178.
14. Гинзбург, М. Г. Психологическое содержание личностного самоопределения [Электронный ресурс]. - URL: <http://hr-portal.ru/article/psikhologicheskoe-soderzhanielichnostnogo-samooopredeleniya> (дата обращения: 12.08.2011).
15. Головаха, Е. И. Психологическое время личности [Текст] / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. - Киев: Наукова Думка, 1994. - 351 с.
16. Головаха, Е. И. Понятие психологического времени // Категории материалистической диалектики в психологии [Текст] / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. - М.: Наука, 1998. – 281 с.
17. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодёжи [Текст] / Е.И. Головаха. - Киев, 2008. – 210 с.
18. Психология [Текст] / Под ред. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. - М.: Мысль, 2010. - С. 45-54.
19. Забродин, Ю. М. Очерки теории психической регуляции поведения [Текст] / Ю.М. Забродин. - М.: Изд-во «Магистр», 1997. - 208 с.
20. Зейгарник, Б. В. Психология личности: норма и патология [Текст] / Б.В. Зейгарник. - М.: Просвещение, 2001. - 277 с.
21. Зимбардо, Ф. Застенчивость [Текст] / Ф. Зимбардо. – М.: Мысль, 2010. - 196 с.

22. Карандышев, В. Н. Темп психологического времени [Текст] / В.Н. Карандышев. - М.: Сфера, 2001. - 105 с.
23. Квасова, О. Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации [Текст] / О.Г. Квасова // Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – М., 2013. - 216 с.
24. Ковалев, В. Н. Психологические особенности личностной организации времени жизни [Текст] / В.Н. Ковалев. - М.: Мысль, 1999. - 101 с.
25. Ковалев, В. И. Личностное время как предмет психологического исследования // Психология личности и время [Текст] / В.И. Ковалев, 1991. – 295 с.
26. Кроник, Л. Л. Картина жизни: возможности прогноза // Жизненный путь личности (вопросы теории и методологии социально-психологического исследования) [Текст] / Под ред. Л.В. Сохань. - Киев: Наук, думка, 1997. - С. 247-258.
27. Левин, К. Теория поля в социальных науках [Текст] / К. Левин. - СПб.: Речь, 2000. – 368 с.
28. Левин, К. Определение понятия «поле в данный момент» [Текст] / К. Левин // Хрестоматия по истории психологии. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 296 с.
29. Леонтьев, А. М. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.М. Леонтьев. - М.: Изд-во МГУ, 1997. - 304 с.
30. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) [Текст] / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 2000. - 18 с.
31. Лисичкин, В. А. Теория и практика прогностики [Текст] / В.А. Лисичкин. - М.: Аспект-Пресс, 2002. - 284 с.
32. Логинова, Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь // Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 238-246.

33. Магомед-Эминов, М. Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности: автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.01. [Текст] / М.Ш. Магомед-Эминов. – М., 2009. – 53 с.
34. Магомед-Эминов, М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация [Текст] / М.Ш. Магомед-Эминов // Вестник Московского университета. - Сер. 14. - Психология. – 1996. - № 4. - С. 26-35.
35. Мандрикова, Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности [Текст] / Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – №. 29.- №4.
36. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности [Текст] / В.С. Мерлин. - М.: Педагогика, 1996. - 254 с.
37. Миско, Е. А. Особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии ЧАЭС [Текст] / Е.А. Миско, Н.В. Тарабрина // Психологический журнал. – 2004. - № 3. – С. 44-52.
38. Митина, О. В. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии [Текст] / О.В. Митина // Вестн. Моск. ун-та. - Сер. 14. - Психология. - 2008. - № 4. - С. 67-90.
39. Молчанов, В. И. Феноменологическое учение о времени и его современные интерпретации [Текст] / В.И. Молчанов // Вопросы философии. – 1982. - № 12. – С. 136–144.
40. Мясищев, В. Н. Сознание как отражение действительности и отношения к ней [Текст] / В.Н. Мясищев // Проблемы сознания. – М., 1966. – С. 18-47.
41. Нестик, Т. А. Отношение к времени в малых группах и организациях [Текст] / Т.А. Нестик - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 296 с.
42. Никандров, В. В. Экспериментальная психология [Текст] / В.В. Никандров. – СПб.: Речь, 2007. – 512 с.

43. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего [Текст] / Ж. Нюттен. - М.: Смысл, 2004. - 607 с.
44. Обуховский, К. К. Психология влечений человека [Текст] / К.К. Обуховский. - М.: Наука, 2010. - 291 с.
45. Пантелеева, В. В. Индикаторы конструктивной жизненной перспективы личности [Текст] / В.В. Пантелеева, О.Н. Кузьмина, Д.А. Богомолова / Человек в современном мире: возможности личностной и профессиональной реализации в изменяющихся условиях // Материалы региональной научно-практической конференции. – Тольятти, Издательство ТГУ, 2017.
46. Павлова, Т. Д. Организация времени жизни как компонент структуры личности студентов: Автореф. дне. канд.психол. наук. [Текст] / Т.Д. Павлова. - М., 1997. - 20 с.
47. Петренко, В. Ф. Конструктивистская парадигма в психологической науке [Текст] / В.Ф. Петренко // Психологический журнал. – 2002. - № 13. – С. 113-121.
48. Платонов, К. К. Занимательная психология [Текст] / К.К. Платонов. - М.: Мысль, 2002. - 201 с.
49. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии [Текст] / Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2006. – 560 с.
50. Пригожин, И. Р. Преоткрытие времени [Текст] / И.Р. Пригожин // Вопросы философии. – 1989. - № 8. - С. 21-34.
51. Раев, А. И. Прогнозирование, кодирование и перенос как познавательные способности [Текст] / А.И. Раев. - СПб.: Питер, 2005. - 211 с.
52. Ральникова, И. А. Жизненные перспективы личности: психологический контекст [Текст] / И.А. Ральникова. – М.: Просвещение, 2002. - 152 с.
53. Регуш, Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего [Текст] / Л.А. Регуш. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.

54. Регуш, Л. А. Структура и возрастная динамика способности к прогнозированию [Текст] / Л.А. Регуш // Психологический журнал. - 1981. - т.2. - №5. – С. 11-34.
55. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2001. - 720 с.
56. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир [Текст] / С.Л. Рубинштейн // Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – С. 282-426.
57. Серенкова, В. Ф. Исследование проблем психологии времени [Текст] / В.Ф. Серенкова // Методологические и теоретические проблемы современной психологии. – М., 1988. - С. 89-99.
58. Серенкова, В. Д. Типологические особенности планирования личностного времени [Текст] / В.Д. Серенкова. - М.: Мысль, 2001. - 120 с.
59. Сырцова, А. Возрастная динамика временной перспективы личности: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.13 [Текст] / А. Сырцова. – М., 2008. – 317 с.
60. Толстых, А. В. Возрасты жизни [Текст] / А.В. Толстых. - М.: Академия, 1998. - 195 с.
61. Толстых, Н. Н. Роль временной перспективы в развитии личности и индивидуальности [Текст] / Н.Н. Толстых. - М.: Академия, 1998. - 152 с.
62. Шляхтин, Г. С. Возрастные особенности временной перспективы личности [Текст] / Г.С. Шляхтин. – М.: Мысль, 2001. - 166 с.
63. Шмелев, А. Г. Персоплан инструмент жизненного [Текст] / Сост. и общ. ред. А. А. Кроника. - М.: Прогресс-Культура, 1993. - С. 96-103.
64. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл. - М.: Смысл, 2000. - 368 с.
65. Фресс, П. Восприятие и оценка времени [Текст] / П. Фресс, Ж. Пиаже // Экспериментальная психология. – М.: Прогресс, 1978. – Вып. 6. – С. 88-130.
66. Элькин, Д. Г. Восприятие времени [Текст] / Д.Г. Элькин. - М.: Просвещение, 1999. - 232 с.

Анкета для изучения характеристик жизненной перспективы личности

Раздел 1. Когнитивный компонент жизненной перспективы

Показатели:

- иерархичность временной перспективы - включает в себя интегральные жизненные цели личности (в т.ч. конечную цель как устойчивую, общую, существенную цель, выражающую коренные интересы личности),
 - ближайшие и перспективные, краткосрочные и долгосрочные,
 - конечные и промежуточные (средства)
- степень глубины, протяженности перспективы, долговременность планирования - насколько далеко личность смотрит в будущее: ближайшая и отдаленная перспектива; ближняя, средняя, дальняя
- дифференцированность и структурированность временной перспективы характеризуется как степень расчлененности будущего на отдельные этапы, виды дифференцирования:
 - ближайшая перспектива и отдаленная
 - интегративные жизненные цели, знаменующие завершение отдельных этапов жизни,
 - промежуточные цели-средства,
 - цели-задачи как в конкретные действия, которые предстоит реализовать
 - разделение разных сфер жизни
 - ожидаемые события, занятия, виды деятельности
- степень понимания и осознания причинно-следственных связей между событиями разных периодов
 - выделение единиц психологического прошлого (реализованная связь между двумя событиями хронологического прошлого) настоящего (актуальная связь между событиями хронологического прошлого и будущего) и будущего (потенциальную связь событий хронологического будущего)

- согласованность перспективы, понимание того, как события сопряжены между собой, логически упорядочены и организованы
 - наличие позитивных причинных связей между событиями (благодаря)
 - насыщенность, плотность, широта перспективы
 - насыщенность жизненными событиями,
 - количество событий и их детализация, степень конкретизации
 - способность видеть множество путей для реализации целей
- минимальная локализация событий на том или ином отрезке жизненного пути
- рациональность планирования и целеполагания
 - присутствие в планах прошлого как источника субъективного опыта
 - видение не проблем, а задач, которые предстоит решить
 - учет личностных и жизненных ресурсов, для открытия новых перспектив,
 - конкретность целей и планов
 - вербализуемость перспективы, умение словесно выразить цели
 - организованность — наличие информации о средствах для достижения поставленных целей
 - реалистичность, критичность
 - планирование с учетом степени соответствия желаний объективным возможностям;
 - способность разделять в представлениях о будущем мечты и цели, фантазии и реальность;
 - понимание вероятностной природы будущих событий
 - рефлексивная позиция, максимально критичная оценка своей деятельности и своих возможностей

Раздел 1.

Инструкция: Просим вас выбрать из предложенных вариантов те, которые описывают ваше отношение к разным этапам вашей жизни и особенности вашего поведения. Обведите подходящие вам описания

1. Какие из своих жизненных целей вы можете более менее четко назвать?

- а) У меня нет конкретных целей
- б) Есть план на неделю
- в) Я знаю, чем буду заниматься в ближайшем месяце
- г) Есть цели на полгода
- д) У меня определены цели, которые должны быть выполнены за год
- е) Я планирую конкретные мероприятия на 3-5 лет
- ж) Я ставлю цели на более долгий срок
- з) Есть цели на всю жизнь
- и) Я могу сформулировать смысл своей жизни

Сумма за вопрос: 0-15 баллов

2. Насколько детально продуманы ваши планы на будущее?

- а) Я не планирую в деталях, это невозможно
- б) Я могу назвать общие планы в основных сферах жизни (например, учеба, работа, семья ...)
- в) В моей перспективе обозначены жизненные вехи, этапы жизни (например, окончание учебы, поиск работы, рождение ребенка, приобретение жилья и пр.)
- г) Я могу сказать, как решение одной задачи поможет достигнуть более крупной цели
- д) Я вижу, как некоторые мои планы работают сразу на несколько жизненных целей

Сумма за вопрос: 0-7 баллов

3. Вы можете объяснить, как разные события вашей жизни связаны друг с другом?

- а) Я не думаю об этом
- б) Нам не дано понять законы судьбы
- в) Мы сами пришли туда, где мы сейчас находимся в нашей жизни

- г) Я могу назвать те события моей жизни, которые привели меня в это настоящее.
- д) Я понимаю, какие черты характера повлияли на мое настоящее
- е) Я представляю, как то, что я делаю сегодня, может повлиять на мое будущее

Сумма за вопрос: 0-7 баллов

- 4. Какая фраза больше вам нравится?
 - а) Благодаря моим действиям в прошлом и моим качествам я имею то, что имею
 - б) Несмотря на все препятствия, которые мне уготовила жизнь, я достигну своего

Сумма за вопрос: 2 балла

- 5. Сколько важных событий было в вашей жизни за последние 5 лет?
 - а) Не было
 - б) Меньше 5
 - в) 5-10 событий
 - г) Больше 10

Сумма за вопрос: 0-5 баллов

- 6. Сколько у вас целей в жизни, которые вы уже поставили и реализуете в данное время
 - а) У меня нет целей
 - б) 1-2 цели
 - в) 3-6 целей
 - г) Больше 7 целей

Сумма за вопрос: 0-5 баллов

- 7. Представьте себе одну важную для вас жизненную цель. Сколько путей ее достижения вы видите?
 - а) Есть только единственный путь
 - б) Ее достижению будут способствовать сразу несколько других менее крупных целей

Сумма за вопрос: 0-2 балла

8. Отметьте те черты, которые свойственны вашим жизненным целям и планам:
- а) Картина будущего размытая, недостаточно определенная
 - б) Я могу представить свое будущее в виде фрагментов или ярких образов (свадьба, путешествие, новая машина...)
 - в) Мои цели и планы конкретны, могут быть четко сформулированы, описаны словами
 - г) В планах на будущее учтен мой опыт, полученный в прошлом
 - д) Я предполагаю, какие могут быть проблемы в достижении целей и воспринимаю их как задачи, которые нужно решить.
 - е) В планах на будущее учтены мои личностные и жизненные ресурсы
 - ж) Когда я строю планы, я знаю, какую информацию нужно собрать, чтобы подобрать нужные средства для их реализации

Сумма за вопрос: 0-12 баллов

9. Насколько ваши планы и цели реалистичны и жизнеспособны?
- а) Я не думаю об этом, не могу ответить
 - б) Мои планы на будущее вполне реализуемы
 - в) Я знаю, чем мечта отличается от цели
 - г) Я понимаю, что будущее имеет не 100 % вероятность
 - д) Я могу четко сформулировать свои реальные возможности в конкретном деле, сильные и слабые стороны
 - е) Я учитываю в постановке целей свои реальные возможности и критично оцениваю себя

Сумма за вопрос: 0-8 баллов

Раздел *организационно-деятельностный компонент жизненной перспективы* отражает связь представлений с активными действиями личности по осмыслению, построению перспективы и реализации своего жизненного пути. Организационно-деятельностный аспект отражает

практическую сторону жизненной перспективы, отражающуюся в совокупности стилей, стратегий, форм поведения личности.

Показатели:

- регулирующее влияние будущего на настоящее
- обратное движение от будущего к настоящему в виде предвосхищения будущего
- детерминирующая роль перспективы будущего в поведении в настоящем динамическая
- будущее дает энергию на действия в реальном настоящем
- активная позиция в осмыслении и построении своего жизненного пути
- склонность к ретроспективному анализу, рефлексии прошлого и настоящего;
- наличие планирования и целеполагания как специальных действий среди ежедневных задач
- действенность жизненной перспективы
- высокая степень обусловленности ежедневной деятельности планами, действие с учетом приоритетов
- связь приоритетных поступков с планами на будущее;
- присутствие в настоящем видов деятельности, способствующих развитию личностного потенциала для достижения долгосрочных целей
- при прогнозировании потерь и неудач поиск того, что могло бы сократить риск или преодолеть последствия ожидаемых потерь,
- концентрация усилий на том, что имеет реальные основания для реализации в будущем
- использование ресурсов, заложенных в образе жизни
- ведение здорового образа жизни
- включенность в общественно-культурную деятельность в соответствии с возрастными задачами и этапом профессионального становления
- социальная интегрированность и адаптированность личности
- творчество

- созидание ценностей
- самореализация в различных сферах
- устремленное к цели обучение,
- увлеченность самопознанием, психодиагностика развития своих склонностей, способностей и интересов,
- продуктивное общение,
- занятия спортом,
- получение перспективной работы (хорошая оплата, высокий общественный статус);
- приобретение резервов для творческой реализации себя;
 - интернальный локус контроля
 - высокая жизненная плотность
- динамика жизненного пути,
- интенсивность деятельности в прошлом и настоящем
- насыщенность и продуктивность жизни
- удовлетворенность жизнью

Раздел 1.

Инструкция: Просим вас выбрать из предложенных вариантов те, которые описывают ваше отношение к разным этапам вашей жизни и особенности вашего поведения. Обведите подходящие вам описания

1. Влияют ли планы на ваше состояние?
 - а) Не замечаю этого
 - б) Запланированные задачи скорее тяготят меня
 - в) Новые планы оживляют мою жизнь, появляется энергия
 - г) Когда я что-то спланирую, у меня все горит в руках

Сумма за вопрос: 0-4 балла

2. Как часто вы обдумываете события своей жизни?
 - а) Не часто
 - б) Что толку вспоминать то, чего не вернешь

- в) У меня есть привычка по вечерам вспоминать свой день
- г) Я часто думаю, как бы сложилась моя жизнь, если бы я когда-то давно поступил иначе

Сумма за вопрос: 0-4 балла

3. В какой степени вы склонны заниматься планированием?
- а) Нет смысла что-то планировать в нашей жизни
 - б) Часто за меня другие люди строят планы
 - в) Планы полезны, позволяют больше успевать
 - г) У меня есть ежедневник, я им пользуюсь
 - д) Я использую мобильные приложения для планирования в своем телефоне
 - е) Я знаком с тайм-менеджментом и использую его приемы

Сумма за вопрос: 0-6 баллов

4. Как вы реагируете на внезапные незапланированные события?
- а) Меня это раздражает и выбивает из колеи
 - б) Я не в силах противостоять им и даже не пытаюсь
 - в) Я оцениваю их значимость и приоритетность и корректирую свои планы

Сумма за вопрос: 0-2 балла

5. Если по работе или учебе у вас оказывается много дел, как вы их распределяете?
- а) Никак, все идет своим чередом
 - б) Делаю то, что успею, остальное – как получится
 - в) Стараюсь рационально распределить время и привлечь помощников
 - г) В первую очередь делаю приоритетные дела – имеющие значение для моих главных целей в будущем

Сумма за вопрос: 0-4 балла

6. Как устроена ваша жизнь сегодня?
- а) Как у всех – учусь или работаю, отдыхаю, общаюсь с друзьями

- б) Кроме всего, в моей жизни есть место для занятий, которые развивают меня и дают ресурсы для отдаленных целей

Сумма за вопрос: 0-2 балла

7. Как вы относитесь к возможным проблемам в будущем?

- а) Все время думаю о возможных сложностях и переживаю
б) Стараюсь не думать о них, надо решать проблемы по мере их возникновения
в) Продумываю, как избежать лишнего риска.
г) Ищу запасные пути и возможные ресурсы для решения возможных проблем

Сумма за вопрос: 0-4 балла

8. Выберите утверждения, которые описывают вашу жизнь

- а) Во всех сферах моей жизни все идет по плану, как у большинства людей в моем возрасте
б) Я веду здоровый образ жизни, слежу за питанием и физической формой
в) У меня есть хобби
г) Я занимаюсь творческой деятельностью
д) У меня есть общественно-полезные увлечения
е) Я осваиваю новые для себя навыки
ж) Я охотно читаю литературу по самопознанию и саморазвитию
з) У меня перспективное место работы (для роста зарплаты, получения нужных мне навыков и связей, высокого социального статуса)
и) Вся жизнь впереди, еще все успею, нечего загружать себе голову лишними заботами

Сумма за вопрос: 0-8 баллов

9. Как вы можете оценить свою жизнь?

- а) В моей жизни мало интересного
б) У меня обычная жизнь, как у всех
в) Мне нужно что-то предпринять, чтобы изменить свою жизнь

- г) Жизнь полна самых разных событий
- д) В моей жизни много достижений
- е) Я доволен (довольна) тем, как складывается моя жизнь

Сумма за вопрос: 0-6 баллов

10.Отметьте черты, которые характерны для вас:

- а) легкость отношения к жизни
- б) жизнь по вдохновению
- в) спокойствие, неспешность
- г) беззаботность
- д) активность, инициативность
- е) усердность, старательность
- ж) напористость
- з) наличие высоких требований к себе
- и) высокий уровень самодисциплины
- к) организованность

Сумма за вопрос: 0-7 баллов

Итоговый балл за все вопросы: 0 – 110.