

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психологическое консультирование

(направленность (профиль))

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему **ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И
ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Студент

К.В. Шорина

(И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

Научный
руководитель

Г.А. Виноградова

(И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

Руководитель программы к.псих.н., доцент Э.Ф. Николаева

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

« _____ » _____ 2019г.

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

« _____ » _____ 2019г.

Тольятти 2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи субъективного благополучия и жизненной перспективы в юношеском возрасте.....	7
1.1 Анализ исследований по проблеме жизненной перспективы в зарубежной и отечественной психологии.....	7
1.2 Субъективное благополучие как психологических феномен	22
1.3 Психологические особенности юношеского возраста	30
Выводы по первой главе.....	39
Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи субъективного благополучия и жизненной перспективы в юношеском возрасте.....	41
2.1 Организация и методы исследования.....	41
2.2 Интерпретация и анализ результатов исследования.....	44
2.3 Статистический анализ результатов.....	54
Выводы по второй главе.....	62
Заключение.....	64
Список используемой литературы.....	66
Приложение.....	72

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время образованная личность должна быть готова самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, зная свои индивидуально-психологические особенности и умея эффективно использовать свой физический, психический потенциал для максимальной самореализации. Фундамент для этого закладывается в период ранней юности.

Существенными характеристиками ранней юности являются самоопределение, построение жизненных планов, поиск и осознание смыслов своей жизни, устремленность в будущее и пр. Продуктивность их реализации обусловлена умением (способностью) личности воспринимать и осознавать себя во времени, определять свое психологическое (субъективное) время.

Психологическое время разные авторы конкретизируют в таких понятиях, как «жизненные стратегии», «жизненные позиции» (Абульханова-Славская К.А.), «жизненный путь» (Б.Г. Ананьев, Ш. Бюлер, В.И. Ковалев, Ануфриева Р.А., И.О. Мартынюк, Н.А. Логинова), «жизненная перспектива» (К.К. Платонов, Е.И. Головаха), «самоорганизация времени жизни» (Шнейдер Л.Б.), «временной потенциал» (Л. Дуб), «временной горизонт» (Т. Коттл), «жизненный план» (Р.А. Ануфриева, М.Р. Гинзбург, Н.Н. Толстых, Т.В. Снегирева, А.М. Прихожан), «временной кругозор» (П. Фресс), «временная трансперспектива» (Л.В. Бороздина, И.В. Спиридонова), «временная перспектива» (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Л. Франк, К. Левин, Ж. Нюттен, Креч Д., Р. Крачфилд, Н. Ливсон, Д.И. Фельдштейн, Б.Г. Соколов, Дубровина И.В., Н.Н. Толстых).

В современном обществе социальная ситуация претерпевает радикальные перемены практически во всех его сферах, что не могло не отразиться на возникновении совершенно новых социально-психологических проблем в различных областях жизни. Происходящие в социуме изменения

откладывают свой отпечаток и имеют неизгладимое влияние особенно на молодое поколение.

Важнейшим звеном самоопределения в юношеском возрасте является планирование жизненной перспективы. Но здесь возникает вопрос: оказывает ли влияние на формирование жизненной перспективы в юношеском возрасте субъективное благополучие личности? Выявление взаимосвязи жизненной перспективы и субъективного благополучия личности важно для психологического сопровождения процесса построения личностью своей перспективы и обеспечения успешной адаптации молодого поколения.

На данном этапе развития современной психологической науки проблематике взаимосвязи жизненной перспективы и субъективного благополучия уделено недостаточное внимание. Что и определяет актуальность данного исследования.

Существует основное противоречие между необходимостью выстраивания жизненной перспективы и недостаточно выстроенной системой работы с юношеством в этом плане; а также недостаточно исследованными критериями жизненной перспективы, влияющих на субъективное благополучие в юношеском возрасте.

Цель исследования состоит в том, чтобы выявить роль субъективного благополучия в формировании жизненной перспективы в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: субъективное благополучие личности в юношеском возрасте зависит от критериев жизненной перспективы: целеустремленности направленности на будущее.

Объект исследования: жизненная перспектива личности в юношеском возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь субъективного благополучия с параметрами жизненной перспективы личности в юношеском возрасте.

Задачи исследования:

1. Провести теоретическое исследование понятий «жизненная перспектива» «субъективное благополучие».

2. Подобрать диагностические методы переменных и провести исследование.

3. Провести сопоставление полученных данных и выявить характер взаимосвязи жизненной перспективы и субъективного благополучия в юношеском возрасте.

Методологическая основа данного исследования: принцип единства сознания и деятельности деятельности (А.Н.Леонтьев, Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн), теоретические положения субъектного подхода (С.Л.Рубинштейн, Б.Г.Ананьев, А.В.Брушлинский, К.А.Абульханова). Научные воззрения на проблему жизненной перспективы раскрываются в работах К.А. Абульхановой-Славской, Б. Г. Ананьева, А.Г.Асмолова, Р. А. Ахмерова, Л.И. Божович, Б. С. Братуся, Е.И. Головахи, Ф. Зимбардо, В.Н. Карандышева, В. И. Ковалева, Т. Коттле, А.А. Кроника, К. Левина, А.Н.Леонтьева, Д.А.Леонтьева, М.Ш. Магомед-Эминова, Т.Д. Марцинковской, Ж. Нюттена, С. Л. Рубинштейна, Л. Франка и других ученых.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа литературы по проблеме исследования.

2. Метод наблюдения.

3. Эмпирические методы исследования.

4. Методы математической статистики: качественный и количественный анализ (метод нахождения коэффициента корреляции).

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты расширяют научные представления о содержании понятия «субъективное благополучие», о факторах, влияющих на уровень

субъективного благополучия, в частности, процесс построения и изменения жизненного пути, критерии жизненной перспективы.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в возможности использования полученных эмпирических результатов в практической работе. Результаты нашего исследования могут являться основанием для консультативного процесса групп юношеского возраста, прибывающих в состоянии субъективного неблагополучия, направленного на построение жизненных перспектив, с целью изменения данного состояния.

Достоверность и надежность. Комплексный подход к анализу проблемы обеспечивает результаты надежностью. А использование апробированных и валидных в психологической науке методик исследования; с применением количественного и качественного анализа результатов дает достаточную достоверность исследования.

Структура исследования включает в себя цели и задачи работы, введение, два теоретических параграфа, составляющих первую главу и раздел с описанием эмпирического исследования. Каждая глава содержит выводы, в заключении подводятся итоги работы. Работа включает библиографию и приложения.

Глава 1. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи субъективного благополучия и жизненной перспективы в юношеском возрасте

1.1 Анализ исследований по проблеме жизненной перспективы в зарубежной и отечественной психологии

Для современной психологической науки характерно активное исследование феномена психологического времени и жизненного пути человека как в теоретическом, так и в эмпирическом контексте, поэтому очень трудно выделить вниманием такой аспект как «жизненная перспектива». Исследование данной проблематики может позволить рассмотреть более подробно как воспринимается и представляется личностью свое будущее, как можно связать данное будущее с прошлым и настоящим, где оно располагается в субъективном восприятии жизненного пути человека, и какое влияние будущее оказывает на его поведение. Сегодня в научном психологическом поле помимо термина «жизненная перспектива» существуют такие понятия как «временная перспектива», «перспектива будущего», «психологическая перспектива», «личностная перспектива», «личное будущее», «временной кругозор», «временная перспектива будущего» и др. большинство данных понятий можно считать синонимами, но некоторые все таки имеют различия. Многие исследователи выдвигают предположение, что понятия временная и жизненная перспектива определяют один и тот же субъективный параметр времени [1].

Первым из зарубежных авторов кто предложил понятие «жизненный путь личности» была специалист по детской психологии Шарлотта Берта Бюлер. В Венском психологическом институте в 20-30-е годы, исследуя генетическую связь между фазами цикла человеческой жизни, она определила основы развития своей концепции – объективная закономерность как очередность внешних событий, итог деятельности человека как смена

переживаний этих событий. По её мнению, жизнь не случайна, а закономерна и поддается описанию. Движущей силой развития в её концепции выступал принцип того, что личности имеет врожденное стремление к «самоосуществлению», то есть, когда цели, к которым стремится личность, получают свою реализацию. В отличие от «самоактуализации», теория Ш.Бюлер рассматривала «самоосуществление» как более широкое понятия с учетом возрастных этапов личности. При этом она не рассматривала понятие психологического времени целенаправленно, но её труды по основам возрастной периодизации, анализу структур жизненного пути и жизненных целей, стали фундаментом в дальнейших исследованиях понятия психологического времени его механизмов и закономерностей.

Понятие «жизненная перспектива» изначально рассматривалось в контексте жизненного пути личности, но не получило исчерпывающего анализа, вследствие чего требует более глубоко и всестороннего изучения. Жизненный путь является процессом онтогенеза, базирующийся на закономерных изменениях в организме человека, его отношениях с миром на каждом этапе развития [31]. Жизненный путь можно охарактеризовать как сознательно пережитое структурированное время, которое подвергается постоянному анализу со стороны личности [37].

К. Левин же первым ввел понятие временная перспектива. Он определял временную перспективу как «всеобщность взглядов индивида на психологическое будущее и психологическое прошлое, существующее в данное время на реальном и различных ирреальных уровнях» [2, с. 139]. Зейгарник Б.В. придерживается схожего мнения, описывая временную перспективу как «включение будущего и прошлого, реального и ирреального плана жизни в план данного момента» [3, с. 60].

Л.К. Франк предполагал, что временную перспективу нужно исследовать как обособленный предмет психологического знания. Он утверждал, что в человеческом сознании прошлое, настоящее и будущее всегда взаимосвязаны и одно всегда обуславливается другим [4]. С позиции

П. Фресса, термин «временная перспектива» можно сочетать с понятием «временный кругозор», обуславливая его в качестве интегративной особенности формирования временных представлений и временных отношений субъекта, развивающихся под влиянием социума на протяжении всей жизни. Склонность человека воспроизводить воспоминания и предполагать свое будущее и определяет временный кругозор [5].

Ж. Нюттен утверждал: «...временная перспектива является соподчинением личностных целей. В качестве составляющих временной перспективы выступают актуальные воспринимаемые личностью события, происходящие в какой-то конкретный временной промежуток, так и другие события, к которым он возвращается время от времени...»[7]. И те, и другие события или объекты-цели оказывают непосредственное влияние на активную деятельность человека. Ж. Нюттен определяет временную перспективу как функцию, включающую в себя цели-объекты, определяющие глубинные, структурные индексы реальности, характеризующие ее содержание [7]. С точки зрения Т. Коттла, временная перспектива – это способность человека к активным действиям в настоящем, предвосхищая отдаленные события будущего [10].

Ф. Зимбардо считает, что временная перспектива является процессом, обусловленным какой-либо ситуацией, на который оказывают свое воздействие биологические, сенсорные и социальные факторы, и одновременно с этим, является устойчивой переменной индивидуальных различий [13].

Автор теории мотивации личности в структуре поведения человек Жозеф Нюттен, характеризует временную перспективу, как иерархию целей личности (мотивационных объектов). По его мнению, восприятие событий в данный момент в настоящем времени, которые представляются как последовательность с определенными между ними промежутками, и есть суть временной перспективы. И в отличие от пространственной перспективы, временная, не существует именно в пространстве восприятия, а находится в

сознании личности. Наличие во внутреннем плане личности объектов и целей, равноудаленных во времени создает временную перспективу. Ж. Нюттен считал, что такая перспектива является функцией составляющих её мотивационных объектов, которые в свою очередь, устанавливают её глубину, содержательные характеристики, степень реальности и структуру [6].

Суть временной перспективы в том, что она может давать объяснение того, как личность может мыслить за пределами настоящего момента, именно поэтому она напрямую связана с жизненными перспективами и временем человека. О.Н. Арестова считала, что многомерность структуры временной перспективы отражает временной аспект жизнедеятельности человека. Таким образом, она выделяет несколько динамических параметров временной перспективы: эмоциональный фон, протяженность и направленность [9]. Мотивационные особенности и уровень притязаний субъекта, оказывают сильное влияние на процесс построение временной перспективы личности. Поэтому многие авторы, выделяют несколько компонентов в её структуре: когнитивный, эмоциональный, социальный, которые в свою очередь влияют на её формирование и развитие. Временная перспектива обладает динамическими свойствами, поэтому она может подвергаться изменениям на протяжении всей человеческой жизни. По мере взросления личность начинает менять своё отношение к прошлому, настоящему, будущему, меняются планы, цели, стремления, ценности, на основе этого выстраивается новое отношение к своей жизни. Вопрос структуры временной перспективы, рассматривался многими авторами. Анализ научных подходов, позволяет определить наиболее общую структуру и сделать вывод, что временная перспектива личности включает в себя три временных локуса: будущее, настоящее и прошлое, которые в процессе влияния друг на друга оказывают воздействие на развитие личности в настоящем времени [17]. На современном этапе развития науки, не существует единого мнения относительно структуры временной

перспективы, что лишь доказывает сложность понимания данного феномена и его определения в психологическом научном поле. Все исследователи рассматривали данный феномен с различных научных подходов и точек зрения.

Фундаментом для глубокого изучения проблематики жизненной перспективы в отечественной психологии легли ранние труды Б.Г. Ананьева и С.Л. Рубинштейна. Целенаправленно исследуя аспект жизненного пути личности, С.Л. Рубинштейн определял жизненный путь не в качестве обычного выполнения жизненного сценария, который был заложен в детстве. По его утверждению жизненный путь является социально обусловленным процессом, с формирующимися на каждом этапе новообразованиями. Личность в данном процессе остается активно действующим участником, и когда угодно может повлиять на него [9].

Б.Г. Ананьев в исследованиях жизненного пути личности, подошел с точки зрения биографии человека и его возраста, который он считал единицей анализа жизненного пути. В своих работах при выделении этапов жизни он еще и определил характеристику возраста на каждом из этих этапов. По мнению ученого, жизненный путь человека – это развитие личности в определенную эпоху, в конкретном обществе и поколении. Б.Г. Ананьев провел крупнейшее для того периода лонгитюдное исследование жизненного пути личности, результаты которого легли в основу его возрастной периодизации. Такая детальная проработка поставленной проблемы является серьезной заслугой ученого в исследовании жизненного пути человека. В дальнейшем это помогло ему разработать понятие индивидуальности, которое он характеризовал как высшее достижение человека в развитии своей личности [7].

Б.Г. Ананьев дифференцировал жизненные события на 2 типа:

1) События окружающей среды, которые происходят независимо от субъекта этих событий. Сюда относятся различные изменения в жизни и ближайшем социальном круге, результаты которых разноплановые. Находясь

в поле этих событий среды, каждая личность проявляет себя уникально и влияние данных изменений на человека проявляется в зависимости от позиции выбранной индивидуумом (например, война, стихийные бедствия и т.д.).

2) События – поступки – данный тип детерминируется поведением человека в окружающей среде. Они занимают ведущую роль в достижении поставленных целей и раскрывают новую жизненную перспективу. Такие события, дают возможность показать отношение личности к происходящему в мире, а так как главным фактором совершения поступка является личностный смысл, созревающий внутри личности в зависимости от ситуации, в сфере переживаний, то эти события – поступки, позволяют понять человеку, принимать или отрицать какие-то ценности.

В дальнейшем, один из учеников Б.Г. Ананьева, Н.А. Логинова, добавила в данную концепцию третий тип жизненных событий, который заключался в событиях внутренней жизни. Основу таких событий, составляла «духовная часть личности», то есть трансформация и формирование новых ценностей в структуре личности, происхождение событий, которые обладают таким сильным смыслом для человека, что он проносит их в дальнейшем через всю свою жизнь [40].

К.А. Абульханова-Славская, продолжая развивать разработки С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева, выдвигает одно из теоретических направлений к понятию жизненной перспективы личности. Изучая, какую функцию выполняет время в жизни личности, она поднимает вопрос о нормативах, устройстве и средствах осуществления организации времени субъектом. Таким образом, человек, включаясь в комплекс жизненных факторов и последствий собственной жизни, не просто подчиняется внешним условиям, но и, активными действиями, формирует в конкретных условиях линию собственной жизни. Наивысший уровень и истинное наилучшее качество субъекта жизни являются регулятивные и организаторские способности

человека в подчинении ценностям и целям собственного жизненного пути как единого целого.

С позиции Т.С. Шляхтина, жизненная перспектива представляется одним из основных компонентов осуществления деятельности личностью во времени. Он подчеркивает, что жизненная перспектива – это сложнейшее системное образование, которому присущи следующие качества: соподчиненность и многомерность.

Исследуя жизненную перспективу, Е.И. Головаха дает ей определение как полное представление о будущем состоящем в сложной неоднозначной взаимосвязи с ожидаемыми событиями, связанными с личностью общественной ценностью и индивидуальным смыслом своей жизнедеятельности [4]. А.И. Епифанцева рассматривает жизненную перспективу в виде двойственного признака деятельности. Это одновременно и внешняя, объективная цель, которая стимулирует личностную активность, в то же время это и, субъективный, имеющий огромную значимость для личности образ данной цели, порождающий мотивацию для личностной активности.

В своих трудах К.К. Платонов утверждает, что жизненная перспектива является образом желанной прогнозируемой своей жизни, при соблюдении условий достижения конкретных целей[20]. По его мнению, перспектива, часто, не просто желаемое, а скорее всего ожидаемое, причем не редко, с опасениями и тревогой. Неудачи и утраты неразумно ожидать, хотя вполне можно спрогнозировать, и быть готовым к устранению неблагоприятных последствий.

Большое количество исследователей определяют жизненную перспективу с позиции построения планов на будущее. В.К. Вилюнас предполагает, что человек планируя собственную жизнь пытается заглянуть в различные отдаленные зоны жизненной перспективы, для того чтобы спрогнозировать разные способы решения одной и той же задачи.

В научных исследованиях жизненный план личности рассматривается с нескольких позиций. Например, С.Л. Рубинштейн рассматривает его в качестве отражения прошлого, настоящего и будущего в процессе жизнедеятельности человека, «в их диалектическом единстве и преемственности».

И.С. Кон считает, что возникновение жизненного плана происходит как следствие синтеза целей, которые человек ставит перед собой, в результате иерархичности мотивов. Но с другой стороны, и как следствие размышления личности не только о предполагаемом результате, но и о затрачиваемых ресурсах, необходимых для достижения данного результата. По его мнению, мечта отличается от жизненного плана тем, что мечта бывает, как активной, так и созерцательной, план, в свою очередь, – это деятельность.

С позиции В.Ф. Серенковой, планирование личностного времени необходимо рассматривать в качестве структуризации своего будущего с упорядочиванием мотивационных, действенных и временных связей с актуальным временем [8]. И это во-многом связано с личностной идентичностью [3].

По мнению П. Герстмана, различаются два вида целей: к первым относятся ценности или идеальные, ко вторым конкретные. Таким образом, он выделяет четыре типологических формулировки временного планирования, где используются либо только конкретные цели, либо только идеальные, и еще где предпочтительнее те или другие[27].

В дальнейшем, один из учеников Б.Г. Ананьева, Н.А. Логинова, добавила в данную концепцию третий тип жизненных событий, который заключался в событиях внутренней жизни. Основу таких событий, составляла духовная часть личности, то есть трансформация и формирование новых ценностей в структуре личности, происхождение событий, которые обладают таким сильным смыслом для человека, что он пронесит их в дальнейшем через всю свою жизнь [40].

Исследуя проблематику жизненной перспективы личности, К.А. Абульханова-Славская затрагивает вопрос о том, каким образом соотносится анализ жизни человека с динамическим и структурным подходом. В структурном подходе предполагается, что события, занятия, сферы жизни являются величинами жизненного пути. При динамическом подходе акцентуация расставляется таким образом, что в основу ложится исследование временных параметров, к которым можно отнести динамику жизненного пути, личностные механизмы, способы жизнедеятельности. К.А. Абульханова-Славская подчеркивает эффективность данных соотношений при исследованиях жизненной перспективы личности. Из этого можно сделать вывод о значимости изучения не только событий, происходящих в жизни, но и их реализацию в жизненной динамике, становятся ли они катализатором в формировании личности и на сколько приоткрывают жизненную перспективу.

Современная психологическая наука выделяет ряд подходов к исследованию и осмыслению аспекта «жизненная перспектива личности»: первый – мотивационный (Т. Гисме, З. Залески, К. Левин, В. Ленс, Ж. Нюттен, Л.К. Франк, Н. Фрезер, П. Фресс), второй – событийный (Р.А. Ахмеров, Е.М. Головаха, А.А. Кроник, Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Н.Н. Толстых, В.С. Хомик, Е.В. Шелобанова), третий – типологический (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, В.И. Ковалев, Л.Ю. Кублицкене, В.Ф. Серенкова), четвертый – образовательный (М.Р. Гинзбург, И.В. Дубровина, Н.Н. Толстых), пятый – прогностический (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, В.А. Иванников, Л.А. Регуш) [10]. Если проанализировать содержательную суть данных подходов, то можно выделить некоторые схожие моменты в понимании жизненной перспективы с различных научных взглядов. Однако даже после анализа всех подходов нельзя выделить точное определение данного понятия, а значит стоит тщательнее углубиться в данный вопрос.

Под жизненной перспективой понимается планы и виды на будущее, своеобразная система ценностей и целей человека, осуществление которых

дает возможность построить свою жизнь более эффективно с точки зрения организации и планировании своей деятельности [16]. Так же, жизненную перспективу можно охарактеризовать как точное представление своего будущего, в непростой взаимосвязи с предрешаемыми событиями, которые в свою очередь, по мнению самой личности, оказывают влияние на его социальную ценность и смысл жизни. Конструирование жизненной перспективы предполагает формирование планов на жизнь, которые подразумевают определение целей, этапов и путей их осуществления, а также рефлексию смысла реализации данных целей.

Такие авторы как А.Г. Шмелев и И.А. Демина, предложили один из вариантов планирование личностью своего будущего. Суть их концепции, заключается в том, что система планирования жизненной перспективы, содержит в себе три вида осуществления:

1) Ближнее планирование – содержит в себе представления о путях достижения целей

2) Среднее планирование – подразумевает постановку самых актуальных и важных жизненных целей.

3) Дальнее планирование – дальние и глобальные жизненные цели, образующиеся на основе осознания личностью ценностно – смысловых аспектов осуществления уже поставленных целей.

При рассмотрении мотивов по важности, а целей по срочности, возникает возможность произвести субъективную оценку вероятности осуществления спланированного, и как следствие есть возможность изменять содержательный и временной аспект реализации жизненного пути на протяжении всей человеческой жизни [24].

Совокупность ожидаемых и планируемых событий в будущем, организовывающими все представления о будущем, являются содержательный составляющей жизненных перспектив. В представлении Е.И. Головаха цели, выдвинутые человеком, построенные им планы и ценностные ориентиры, ожидаемые и прогнозируемые им события, лежат в основе построения

жизненной перспективы [15]. Современная психологическая наука сфокусировала свое внимание на исследовании данной проблематики в основном в русле планировании будущего личностью. Проанализировав научные взгляды в аспекте планирования, то к содержанию перспективы можно соотнести и цели в жизни, и ценности, и планирование, и программирование, и все средства для реализации целей. Так, Т.А. Казакевич в качестве основной составляющей жизненной перспективы человека видит цель [19]. В понимании Ж. Нюттена, жизненная перспектива является «иерархией целей личности», «виртуальным» наличием объектов-целей разноудаленных друг от друга во времени в субъективном планировании [8].

Проанализировав большое количество научных подходов к пониманию схожих феноменов «жизненная» и «временная перспектива», можно сделать вывод, что жизненная перспектива является необходимой частью самосознания, влияющая на становление индивидуальной и социальной субъектности личности. В этом ключе её можно рассматривать как важную детерминанту психологического здоровья. Тем не менее, её формирование и адекватная реализация требует больших затрат внутренних ресурсов личности, а неправильно выстроенная и неэффективно осуществляющаяся жизненная перспектива может оказывать негативное влияние на активность и организацию своей деятельности в настоящем. В дальнейшей части нашей работы мы рассматриваем структуру жизненной перспективы, на основе четырех главных компонентов, выделенных В.В. Пантелеевой [41], которые воздействуют на ее эффективность и помогают лучше разобраться в понимании данного феномена.

1. Ценностно-смысловой и мотивационный компонент – учитывая научные изыскания, можно сказать, что данный компонент отражает значимые для личности ценности, личностные смыслы и жизненные мотивы. Сюда же входит способность понимания своего прошлого, настоящего, будущего и особенности мировосприятия. В конструктивной жизненной перспективе прогнозируемость будущего, связывает ценности прошлого и

настоящего, оказывая эффективное влияние на организацию своей деятельности личностью в настоящем и придавая ей смысл. Показателем конструктивности, так же можно считать заботу личности и своём будущем в настоящем времени, но необходимо учитывать ценность и удовлетворенность настоящим моментом. Конструктивность жизненной перспективы сопряжена с влиянием внутренних факторов личности на построение жизненных планов. К данным факторам можно отнести потребности и интересы человека, стремления к достижению целей с использованием своих способностей. Так же, на конструктивность влияет связь жизненных целей с базисными индивидуальными мотивами, которые опираются на «Я – концепцию» личности, в и конечном итоге повышают мотивационную готовность индивида к реализации поставленных целей. При этом сильное внешнее обуславливание жизненных планов снижает эффективность жизненной перспективы.

2. Эмоционально – оценочный компонент – конструктивность детерминируется положительным отношением к разным этапам своей жизни и переживанием различных чувств и эмоций по отношению к этим этапам. Сюда же относится оптимистичность восприятия самого процесса планирования жизненного пути и доминантность положительных прогнозов своего будущего. Личность, негативно оценивающая своё будущее, с пессимистичными прогнозами и неверием в возможность изменений, снижает возможность построения эффективной жизненной перспективы. Адекватная оценка своих возможностей в совокупности с положительным оцениванием внешних факторов и удовлетворенностью своим уровнем социальных компетенций, социальным статусом и уровнем образования дает возможность конструктивного планирования жизненной перспективы. Проблематичность и неэффективность построения временной перспективы так же связаны с отрицательной оценкой внутренних и внешних факторов, воздействующих на личность.

3. Когнитивный компонент – исследован в науке наиболее полно. Включает в себя содержательные и структурные элементы отношения личности к своему времени. За эффективные показатели жизненной перспективы в данном компоненте учитываются такие параметры как дифференцированность, которая характеризуется степенью разделения времени на отдельные этапы. Различные периоды жизни, могут оцениваться и планироваться по отдельности. Так же степень дифференцированности разделяет временные перспективы на отдаленные, промежуточные и ближайшие. Отдельные этапы жизни определяются через интегральные жизненные цели, достижение которых завершает определенный жизненный этап. Ряд жизненных событий могут обозначаться в качестве промежуточных целей-средств и целей-задач, обозначенных в качестве конкретных действий, которые были реализованы или предстоит реализовать. 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.

4. Организационно – деятельностный компонент – характеризуется активными действиями личности в процессе построения и осуществления жизненной перспективы. Активность личности напрямую связаны с конструктивностью жизненной перспективы, а планирование и целеполагание присутствуют как специальные действия среди ежедневных задач. Данный компонент временной перспективы, напрямую связан с деятельностью личности в настоящем, с формой и стратегиями поведения.

Так как «психологическое будущее составляют потенциальные связи, реализация которых еще не началась, психологическое настоящее включает актуальные связи, те, реализация которых уже началась, но еще не завершилась и которые соединяют между собой события хронологического прошлого и будущего, психологическое прошлое определяет совокупность

реализованных связей, которые соединяют между собой события хронологического прошлого» [16].

Жизненная перспектива личности характеризуется специфическими критериями и параметрами. В качестве основных параметров Головаха Е.И. выделил следующие показатели: согласованность, реалистичность, оптимистичность, продолжительность, дифференцированность [16]. Головаха Е.И. говорил: «...Будущая временная перспектива как согласованная или «целостная картина будущего» характеризуется связанностью событий жизненного пути (прошедших, настоящих и будущих) друг с другом различного рода причинно-следственными и инструментально-целевыми связями...» [16, с.13]. Если же присутствует несогласованность показателей или присутствует недостаточная связь между жизненными событиями, то возникает феномен «временной некомпетентности», который может отрицательно влиять на адаптацию личности к конкретным условиям социального мира. При такой несогласованности жизненной перспективы возникает обманчивое субъективное восприятие актуальности событий жизни, переживания времени как чрезмерно растянутого.

Помимо указанных подходов к исследованию жизненной перспективы личности, в последнее время в психологической науке укрепилась позиция ее системного изучения.

Л. С. Выготский писал: «...психологические системы предполагают наличие сложных связей, которые возникают между отдельными функциями в процессе развития и которые распадаются или претерпевают изменения в процессе распада. Одна из его основных идей заключается в том, что в процессе развития, и в частности исторического развития поведения, не столько изменяются функции, их структура, система движения, сколько меняются и модифицируются отношения, связи функций между собой, возникают новые группировки, которые были неизвестны на предыдущей ступени. Поэтому существенным различием при переходе от одной ступени к другой являются часто не внутрифункциональное, а межфункциональные

изменения – изменения межфункциональных связей, структуры...» [15, с. 38].

Возникновение таких новых подвижных отношений, в которые ставятся функции друг к другу, Л.С. Выготский предложил называть психологической системой [15].

Значимый вклад в развитие методологии и теории психологической науки внес Б.Ф. Ломов, разработавший принцип системности, согласно которому изучаемые явления рассматриваются с точки зрения целого и обладают свойствами, которые невозможно вывести из его фрагментов или частей. Б.Ф. Ломов: «...так, на передний план выдвигается логика целостности, синтеза, взаимопереходов и взаимовключений. Использовался принцип системности в качестве стержневого инструментария психологического познания. Специфичность и многообразие проявлений целостных образований психики, их зависимость от сферы бытия человека, уровня организации и развития...»[25]. Моносистемный взгляд на природу целостного объекта, предполагающий внимание к компонентам и структурам, Б.Ф. Ломов дополняет полисистемным, выделяя объективные основания интегральных качеств и свойств [25].

Согласно гипотезе Д.А. Леонтьева об образе мира как многомерном психологическом образовании время является одним из пяти его измерений [24]. По нашему мнению, к этому измерению можно отнести и представления человека о времени вообще и о времени собственной жизни в частности, в том числе представления человека о собственном будущем, или жизненную перспективу.

Проанализировав теоретические источники литературы, можно подвести итог, что она является детерминантной многих личностных особенностей, и оказывает свое влияние на благополучие человека в целом.

1.2 Субъективное благополучие как психологический феномен

Множество исследователей занимались анализом проблемы субъективного благополучия, в последнее время появилось огромное количество научных работ, так или иначе связанных с данной проблемой. В большинстве исследованиях субъективное благополучие трактуется как «широкая категория феноменов, заключающаяся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом» [39].

В благополучии как научной категории существует ряд особенностей:

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

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

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

Субъективное благополучие исследовалось в трудах социологов, психологов, философов с различных сторон. Но всех их смогло объединить то, что все исследования устремлялись к изучению ценностей и нужд, которые личность, в свою очередь, осознает и структурирует пути достижения результата. Следствием данных действий может стать рождение таких эмоций как – счастье и удовлетворение. Для того чтобы произвести

более глубокий анализ психологического благополучия личности необходимо акцентировать свое внимание на соединении актуальных потребностей и субъективных возможностей индивида по их реализации. Из чего можно сделать вывод: субъективное благополучие может наступить вследствие высоких потребностей человека и низкой оценки собственных возможностей для удовлетворения данной потребности; обратное соотношение, ведет к благополучию. Сфера потребности и сфера самосознания тесно связаны между собой, следовательно, порождается сплочение актуализации потребностей с пониманием способов их реализации.

Большой интерес к проблемам позитивного или негативного психологического функционирования личности начал проявляться в середине XX в. Феномен субъективного благополучия личности рассматривается в различных аспектах современной науки.

В рамках гедонистического подхода изучение функционирования личности должно основываться на понятиях «удовлетворенность» и «неудовлетворенность жизнью», проявляющегося в качестве результата следования либо несоблюдения стимулов позитивного или негативного типа (Э. Динер и Н. Брэдбёрн). Э. Динер предложил обобщенное определение субъективному благополучию. Субъективное благополучие, по его мнению, является показателем оценки, которой человек оценивает собственную жизнь, включающую в себя эмоциональную составляющую, счастье, присутствие, либо отсутствие негативных эмоциональных переживаний. Также Динером были предложены несколько уровней оценки жизни: уровень общей удовлетворенности жизнью; уровень эмоциональной удовлетворенности – частота и качество переживаемых человеком эмоциональных состояний; уровень удовлетворенности отдельными сферами жизнедеятельности. Он выявил что в структуре благополучия лежат две составляющие когнитивная и эмоциональная. Зависимость субъективного благополучия либо неблагополучия, как утверждает Н. Брэдбёрн,

пропорционально балансу позитивного и негативного стимула, который является результатом аналогичной оценки повседневной жизни.[33] Различия позитивной или негативной оценки жизненной ситуации определяют особенность восприятия жизни и оценивают ее соответственно.

Исходя из эвдомонистического понимания А. Вотермена и А.А. Корника, субъективное благополучие связано с эвдомонистическими установками (гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные), оказывающими влияние на сферу деятельности человека и благодаря которым он пробует самореализоваться. [6] В данной трактовке счастье представляется как восприятие полноты бытия. В случае недостатка такого рода восприятия можно рассмотреть состояние субъективного неблагополучия, которое может привести к деструктивным последствиям.

Разработчики гуманистической концепции К. Роджерс, А. Маслоу, Э. Эриксон, Г. Олпорт, К.Г. Юнг, Ш. Бюлер, Д. Биррен широко рассматривали проблематику субъективного благополучия. К. Рифф в своих трудах систематизировала исследования в данной области. Опираясь на теории позитивного психологического функционирования личности, ей удалось выделить базовые составляющие субъективного благополучия.

В исследованиях П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой находит себе место следующий подход к изучению субъективного благополучия. Они рассматривали его как «субъективное явление, представленным целостным переживанием счастья, удовлетворенности собой и собственной жизни».[50]

П.П. Фесенко представляет субъективное благополучие в качестве осознания удовлетворенности жизнью, которое должно отражаться и как характерные для настоящего, так и в виде перспективных взглядов на будущее. Важно подчеркнуть, что разрыв между актуальными и потенциальными аспектами устанавливает потребность выявления актуального и идеального субъективного благополучия личности.[50]Субъективное благополучие в большинстве случаев связывают с понятием «психическое здоровье», которое является основополагающим

компонентом здоровья человека и неотъемлемо сказывается на его способности адаптироваться к изменениям в социуме, эффективно реализовываться в нем.

Изучая проблематику субъективного благополучия, исследователи отдают значительную роль не самому феномену, а его проявлению. Поэтому следует уделить внимание самой сути психологической картины явления.

В исследованиях социологов, философов, психологов субъективное благополучие рассматривается с различных аспектов. Например, по мнению Г.А. Виноградской, субъективное благополучие является самоощущением, самочувствием, переживаниями человека, выражающимися в удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью вообще и трудом в частности [14]. Но все их объединяет концентрация своего внимания на потребностной сфере личности, на осознании потребностей человеком и структуризации им путей достижения результата. Для углубленного исследования индивидуального благополучия необходимо сконцентрировать свое внимание на связи актуальных потребностей с субъективными возможностями человека для их реализации. Поэтому, можно предположить – при высоких потребностях и низком уровне оцениваемой самостоятельно возможности удовлетворения потребности, наступает субъективное неблагополучие; обратное соотношение, ведет к благополучию. Сфера потребности и сфера самосознания тесно связаны между собой, следовательно, порождается сплочение актуализации потребностей с пониманием способов их реализации. [26]

В данной связке пьедестальное место занимает потребность – от актуальности потребности зависит мотивационная мощь. Нейрофизиолог П.В. Симонов, в своих трудах, разработал структуру потребностей личности триадную. К ней относятся социальные, идеальные (познание окружающего мира и себя), витальные или биологические потребности.

Данная структура потребностей очень схожа со концепцией А. Маслоу, представляющей потребностную сферу в иерархическом строении.

Фундаментальными компонентами в этом строении являются биологические потребности, следом идут психофизиологические, социальные, высшие и самую верхнюю позицию в ней занимают - «мета-потребности»[30].

Более глубокое погружение в понятие субъективного благополучия можно получить если обратиться к словам А. Маслоу: «базовым итогом достижения любой потребности нужно принимать ее исчезновение и подмену ее другой, особо актуальной потребностью.» [31].

Стоит отметить, что существует две позиции, которые выражают разные мнения о личности, относящиеся к индивидуальному успеху: во-первых, проблема внешней структуры (здесь, имеется в виду, условие подкрепления показателя благосостояния); во-вторых, препятствие самосознания. К данным позиция стоит подбирать обобщающий подход, это можно достичь если объединить задачи психологического благополучия.

Основав свой подход, благодаря анализу различных понятий субъективного благополучия, В. Соколова выделила три категории данного феномена:

1) удовлетворенность существованием. Которую объединили с нормами присущими респондентам, которые в свою очередь соответствуют их субъективным нормам «хорошей жизни»;

2) обыденное понимание счастья, то есть превосходство позитивных эмоций над негативными;

3) внешние критерии «нормативности». Отождествление с системой ценностей принятыми в культуре.

В отечественной науке разработками в данной области занималась А.В. Воронина, предложившая модель, согласно которой субъективное благополучие является системным качеством человека, открывающееся для него в следствии жизнедеятельности опирающейся на психофизиологической сохранности функций. Данное качество отчетливо проявляется в процессе ощущения наполненности содержанием и ценности жизни в целом.

Согласно теоретическим подходам к внутренней структуре личности о целостности трех «Я», ученые выделяют три вариации субъективного благополучия – физическое, психологическое и социальное. Но нельзя разделять три ипостаси «Я» и в исследовании субъективного благополучия, так как в их неразрывности проявляется целостность и стабильность личности, в следствии, чего данную неразрывность можно считать условием субъективного благополучия.

Углубляясь в изучение системы самосознания исследователи ставят акцент на информационное обеспечение благополучия. И.С. Кон говоря о рефлексивном «Я», отмечает, что в большей мере цепко фиксируются те мнения о себе, которые способствуют поддержанию стойкости образа «Я»

Необходимо отметить еще один аспект субъективного благополучия, такой как «общественно важное содержание». Здесь нужно сказать о том, что благополучие зависит от направленности личности альтруистической либо эгоистической. Человек может ощущать себя благополучным утоляя лишь свои потребности, не обращая внимания на последствия для микро- и макросоциума. Результатом этого может выступить общественная изоляция, которая затруднит дальнейшую самореализацию. Скорее всего, неполноценна и другая направленность – альтруистическая.

Все три типа отношений сочетаются в субъективном благополучии, но самое почетное место занимают социально-психологические отношения, определяющие систему отношений человека.

Важным условием субъективного благополучия личности выступает система саморегуляции психических процессов, так как следствием интеграции психических процессов выступает формирование «психологического строя» личности: свойства – состояния – процессы, которые формируют единую структуру личности.

Процесс социального развития является основой проблематики субъективного благополучия, так как разграничивает ее критерии, а также определяет качественное разнообразие жизни, содействующее либо не

содействующее благополучию. Социум, воздействующий наиболее сильно и удовлетворяющий значимые потребности, и будет определять качественные составляющие социального благополучия. Г.А. Виноградова рассматривает субъективное благополучие в тесной связи с климатом коллектива [14].

По мнению Л.В. Куликова, можно выделить следующие «взаимозависимые компоненты субъективного благополучия: социальное благополучие; духовное благополучие; физическое благополучие; материальное благополучие; психологическое благополучие» [50].

В некоторых случаях отсутствие депрессии и тревожности, успешность в жизни, семейное взаимопонимание также считают компонентами субъективного благополучия [5].

В свою очередь, Р.М. Шамионов определил следующие компоненты субъективного благополучия:

1. Компонент «материального пополнения», зависимый от материальной подструктуры личности; материальное обогащение значимо для человека.

2. Компонент «личностного самоопределения», предполагает реализацию личностного жизненного сценария, зависящего от условий социализации.

3. Компонент «социального самоопределения», который включает в себя конфигурацию социальных связей и отношений, расцениваемых в качестве достаточных и необходимых для сохранения нормального функционирования.

4. Компонент «личностного благополучия» - субъективная оценка личности.

5. Компонент «профессионального самоопределения и роста» - получение удовольствия и успешная реализация в собственной профессии.

6. Компонент «физического и психологического здоровья» [8].

Оптимизация данных компонентов субъективного благополучия подчиняется жизненным ситуациям, актуальным на данном конкретном этапе.

Проанализировав характеристики данных компонентов, можно определить основные структурообразующие факторы, относящиеся к любому компоненту: содержательные, мотивационные, когнитивные, гигиенические, и конечно же эмоциональные.

Мотивационным фактором субъективного благополучия являются и достижения, и рост, и признание, и качество жизни.

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

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

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

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

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

С обратного угла, очевидно воздействие субъективного благополучия на те или иные сферы личности. Например, низкий и высокий уровни удовлетворенности могут быть основанием и благоприятствующего

поведения – деятельности; и для личностного роста так и для различного рода издержек [8].

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

Таким образом, комплексное социально-психологическое функционирование, которое позволяет оценить человеку самого себя и собственную жизнь, присущую себе активность, на наш взгляд, и является социальным благополучием личности.

Субъективное благополучие возможно только когда личность остается в процессе непрерывного поиска, самореализации в обществе, в потребности реализовать свое предназначение и благодаря деятельности непрерывно наполняет «установку на свою субъектность».

1.3 Психологические особенности юношеского возраста

Весь период юношеского возраста характеризуется тем, что личность достигает новый высокий уровень развития интеллекта, обогащает свой ментальный опыт, начинает постигать свою индивидуальность, впервые рассматривает свой внутренний мир. В юношеском возрасте начинает формироваться целостный образ Я, перед личностью встает задача профессионального самоопределения и жизненных планов, уже осознано направляется взгляд в свое будущее.

Можно выделить признаки, характеризующих юношество как индивидуальную демографическую, социально-психологическую группу: присущий язык и нормативы поведения, особенные ценности группы, решительность в реализации замыслов, досуг, стиль, решительность,

является ознаменованием свойственной лишь ему психологической, социальной ситуации развития.

Личность, в юношеский период, становится на ступень относительной зрелости, происходит завершение ее первой социализации, стремительное развитие и рост.

Если сравнить юношеский возраст с подростковым, то можно заметить значительные изменения, которые проявляются в различных сферах жизнедеятельности. Например, повышается уровень коммуникативности, стремительно растет интерес к учебной деятельности, в видении собственного будущего согласовывается отдаленная и близкая перспективы, зачастую испытывается кризис идентичности.

В период данного возраста активно осуществляется изменение иерархии потребностей, процесс усложнения, формирования личности. Юношеский возраст имеет особую важность при решении задач выбора жизненного пути, самореализации и самоопределения, связанные с выбором профессии[52].

Период юношеского возраста начинается в старших классах школы, а это характеризуется значительными усложнениями, увеличением объема учебного материала, повышением уровня требований к обучающимся. От них ожидают универсальности, четкости, проявления самостоятельности при решении когнитивных задач, гибкости мышления и проявления активности в познавательной деятельности[28].

Ориентирование на будущее, постановка задач личностного и профессионального самоопределения отражается на всем процессе психического развития, включая и развитие познавательных процессов. Учебно-профессиональная деятельность становится основной.

Если сравнить период юношества с подростковым возрастом, то можно заметить значительную разницу в отношении обучения, в юношестве значительно повышается интерес к обучению, так как обучение накапливает жизненный смысл, который связан с будущим. В свою очередь, возникает

значительный интерес к разным информационным источникам – книги, телевидение, кино. Потребности в индивидуальном получении знаний растут, возрастает осознанное отношение к труду в общем, и обучению в частности. Познавательные потребности приобретают действенный и устойчивый характер [44]. Личностная избирательность и направленность интересов связана с жизненными планами.

Качество памяти в юношеском возрасте значительно повышается – увеличивается объем памяти, меняются способы запоминания. Приемы произвольного запоминания материала довольно часто начинают применяться одновременно с непроизвольным запоминанием. У личности начинают проявляться метакогнитивные способности, к которым относятся саморегуляция и самоконтроль, воздействующие на производительность познавательных стратегий.

В юности когнитивное развитие характеризуется формально-операциональное, формально-логическое мышление. Это теоретическое, гипотетико-дедуктивное, абстрактное мышление, которое взаимосвязано с некоторыми условиями окружающего, которое существует в актуальный момент[45].

Значимым новообразованием интеллектуальной сферы в юношеском возрасте является теоретическое мышление, и сопровождающий его процесс развития. Меняется представление об интересе к предмету.

Стоит отметить еще одну характерную особенность интеллектуальной сферы юношеского возраста, ей является проявляемое рвение к поиску единых принципов и закономерностей, стоящих за конкретными истинами, тяга к обобщениям[53]. Наряду с этим для данного возраста характерно чтобы широта интересов сочеталась с отсутствием методов и системы в обретении навыков и знаний – «интеллектуальный дилетанизм».

Следующей особенностью данного возраста можно считать юношескую предрасположенность преувеличивать свои умственные способности и силу интеллекта, самостоятельность и уровень знаний,

показной интеллектуальности. Старшеклассники очень часто задают учителям каверзные вопросы, а при получении ответа разводят руками, пожимают плечами.

В период юношества отмечается также увеличение показателя индивидуализации в способностях и интересах, при этом зачастую осуществляется дополнение разницы, компенсирование негативными поведенческими реакциями. Потому учитель старших классов с легкостью может выделить группу безалаберных, но способных учеников, группу хронических троечников, интеллектуалов-отличников.

Для интеллектуального развития в данный возрастной период характерно накопление знаний и навыков, происходит изменение структуры и свойств интеллекта.

Ж. Пиаже считал: «...умственные операции синтеза и анализа даются гораздо легче, теоретического абстрагирования и обобщения, доведения и аргументации. Для девушек и юношей свойственны систематичность, самостоятельная творческая деятельность, установки причинно-следственных связей, критичность и устойчивость мышления. Образуется тенденция к абсолютной и целостной оценке различных явлений действительности, к обобщенному пониманию мира...»[43]. По его мнению, логика юношеского возраста – это глубокомысленная коррелированная система, отличающаяся от детской логики, она являет собой суть взрослой логики и источник элементарных форм научного мышления.

Наблюдается активное развитие специальных способностей, в большинстве случаев связанные с избранной профессиональной сферой – педагогические, технические, математические[55]. В конечном итоге, в юности, когнитивные структуры обретают сложнейшее строение и индивидуальное своеобразие.

Варьирование когнитивных структур служит условием образования способности к рефлексии, интроспекции. Поступки, чувства, мысли юношей и девушек являются предметом их мыслительного анализа и рассмотрения.

Еще одна значимая сторона интроспекции связана с умением различать несогласованность меж словами, поступками и мыслями, пользоваться идеальными обстоятельствами и ситуациями. Появляется возможность для создания идеалов – человека или морали, семьи, общества, для попыток их реализации, для сравнения их с реальной действительностью.

Зачастую, без знания предпосылок, на ограниченном фактическом материале, юноши и девушки имеют склонность к теоретизированию выдвигаемых гипотез, к формулированию обширных философских обобщений.

Интеллектуальная сфера, соответствующая юношескому возрасту, предполагает дальнейшее, более качественное и высокое развитие в молодости, которое связано с формированием творческих способностей, а также усваивания информации, выраженность умственной инициативности, создание новых проектов – способность обнаружить проблему, переформулировать и поставить вопрос, находить оригинальные решения[29].

Значимым психологическим процессом в период юношества является формирование устойчивого образа «Я» и его самосознания.

В работах Березиной Т. Н. [7], Бороздиной Л. Н. [11] и др. рассматриваются проблемы временной перспективы личности и развития самосознания. Результатами этих исследований явились следующие положения:

1. Непрерывное развитие интеллекта прослеживается на протяжении всего юношеского возраста. Развитие абстрактно-логического мышления приводит к желанию теоретизирования и абстракции. Это проявляется в дискутировании на различные жизненные и нравственно-духовные темы[48].

2. Для раннего юношества характерно осуществление открытия своего внутреннего мира. Молодые люди стараются полностью погрузиться в себя, пытаются наслаждаться собственными переживаниями, у них изменяется

взгляд на окружающий мир, для них характерно стремление к познаниям к новым чувствам, звуки музыки, красота природы, ощущения собственного тела[34].

3. В этом возрасте большие изменения происходят в восприятии образа другого человека. Благодаря самосознанию юноши и девушки выделяют в образе других людей их индивидуальные особенности - умственные способности, волевые качества, кругозор, отношение к труду, к людям и к самому себе.

4. Одновременно с осознанием собственной неповторимости, несхожести с другими, уникальности возникает чувство одиночества или же страха одиночества. Такое противоречие вызвано тем, что личностное «Я» пока неустойчиво, неопределенно, расплывчато, что и приводит к возникновению ощущения внутреннего беспокойства и пустоты. Попытки восполнить эту пустоту вызывают острую необходимость в общении, которое характеризуется высокой избирательностью, что, в свою очередь, приводит к трудностям в выборе партнеров общения.

5. Возникает ощущение устойчивости во времени. Развитие временных перспектив обусловлено с умственным развитием и изменением жизненной перспективы.

Развитие восприятия временных измерений имеет свою динамику как в содержательном, так и в перспективном аспекте. Если для ребенка младшего возраста в характеристике времени важнейшим является «сейчас» и ему недоступно правильное восприятие «вчера» и «завтра», у него нет чувства течения времени, тогда все его значимые переживания осуществляются в настоящем. Восприятие времени в подростковом возрасте охватывает прошлое и настоящее, будущее же воспринимается как продолжение настоящего. В юношеском возрасте временная перспектива уже включает и прошлое, настоящее и будущее за счет возможности сохранять переживания прошлого и настоящего, распространяя их на будущее[49].

В связи с данными временными изменениями повышается необходимость в достижении целей, происходит ориентация сознания на внутреннюю самоконтроль. Возникает осознание необратимости, текучести времени и собственного существования.

Развитие личности включает в себя формирование устойчивого образа «Я» – всеобщего представления о себе. Молодые люди начинают осознавать собственные качества и совокупность самооценок, размышлять о том, кем они могут стать, каковы их перспективы и возможности, что сделали и смогут сделать в жизни.

Свойства человека как индивида осознаются и формируются ранее личностных, потому соотношение морально-психологических компонентов «Я» и «телесных» различается в юности. Внешность, строение собственного тела молодые люди сравнивают с особенностями развития сверстников, переживают по поводу собственной «неполноценности», обнаружив у себя недостатки. В большинстве случаев, в юности, эталон красоты нереалистичен и завышен, потому данные переживания зачастую беспочвенны.

С возрастом озабоченность собственной внешностью исчезает, человек приобретает большую уверенность в себе. Важность приобретают моральные и волевые качества, отношения с окружающими, умственные способности.

Выбор профессии обуславливается условиями и социальными и психологическими. К социальным условиям относят «образовательный уровень родителей – наличие у них высшего образования повышает вероятность появления у детей стремления учиться в высшем учебном заведении».

Профессиональное самоопределение проходит крайне сложно и обусловлен несколькими факторами: возрастом; уровнем притязаний и уровнем информированности.

Для возрастной психологии имеют существенное значение социальные аспекты. По большей части личные качества очень неоднозначны и детерминированы социальными средовыми обстоятельствами. Таким

образом, для характеристики возраста нужно учитывать, и социальные, и психологические данные.

В период юношеского возраста, в «паттерне самосознания в резкой форме происходит усиление процесса рефлексии – стремление к самопознанию собственной личности, к оценке её способностей и возможностей – это условие есть требуемое условие самореализации» [41]. Предметом внимания и тщательного изучения становятся собственные мысли, стремления и желания, переживания. В юности образуется сильно выраженная тенденциозность к личностному самоутверждению – желание проявить собственную оригинальность, непохожесть на других, выделиться чем-либо из общей массы старших и сверстников [51].

Важную значимость при выборе профессии приобретает уровень личностных притязаний, включающий в себя оценку способностей, объективных возможностей – что в действительности может делать человек.

Профессиональная ориентация есть часть социального самоопределения, вследствие этого, удачным выбор профессии будет тогда, когда молодые люди сочетают социально-нравственный выбор с размышлениями о природе своего «Я» и смысле жизни [38].

Неотъемлемым условием профессионального планирования для молодежи является осознание и установление жизненных ценностей.

Таким образом, профессиональный проект являет собой единство аффективного и когнитивного компонентов, единство непрерывности и прерывности в ходе личностного развития.

Проанализировав исследования по проблеме субъективного благополучия, можно отметить, что субъективное благополучие является одним из критериев функционирования гармоничной и полноценной личности. Позитивная психология рассматривает субъективное благополучие как неразрывно связанное с постоянной потребностью и способностью человека развиваться, его непрерывной самоактуализацией и

самореализацией, ощущением психологической удовлетворенности и целостности. [27]

Субъективное благополучие является многокомпонентным феноменом, характеризующимся уровнем позитивного функционирования личности, реализации ее внутренних резервов, который проявляется симптоматически за счет преимущества положительных эмоций. По мнению И.Ю. Павлоцкой, можно рассматривать субъективное благополучие в качестве ресурсного состояния личности, которым обуславливается продуктивное функционирование.[23] По мнению Г.А.Виноградовой, «...психологическое благополучие личности с индивидуальным сознанием личности, определяя при этом, что сознание представляет собой установочный уровень..., субъективное благополучие личности – результирующий» .[13,с.52]

В юношеском возрасте интенсивно формируется мировоззрение личности. Для данного периода онтогенеза характерно резкое возрастание интереса к теоретическим знаниям, анализу и систематизации отдельных фактов.

Основным психологическим новообразованием юношеского возраста является личностное самоопределение, с которым во многом связано субъективное благополучие.

По мнению большинства исследователей, самоопределение является достаточно противоречивым и многокомпонентным процессом осознания личностью своих потребностей и возможностей и соотнесения их с имеющимися требованиями и социальными установками общества.[2]

В работах К.А. Абульхановой-Славской самоопределение рассматривается как соотношение личностной позиции с собственной жизнью, индивид сам определяет свой «способ жизни». Становление ценностно-смысловых установок в отношении смысла своего существования, взгляда в будущее.[1]

Таким образом, компонентами самоопределения личности являются и субъективная направленность личности, и смыслы, и ценности,

характеризующие содержательную избирательность всей психики, субъективную систему отношений к себе и окружающему миру. Наряду с этим, определяя явления внутреннего мира, явления и процессы, которые вызываются переживанием факторов значимых для индивида, особенности системы отношений личности и являются отражением субъективного благополучия.

Для юношеского возраста характерно продолжение формирования самосознания, складывается целостное представление о самом себе. Формируется мировоззрение, убеждения и, в целом, жизненная позиция. Переживание личностью субъективного благополучия или неблагополучия находит отражение в качественных характеристиках личностного самоопределения юношества и определяет уровень активности в системе социальных отношений.

Выводы по первой главе

Проанализировав теоретические источники литературы, можно сделать выводы, что под понятием жизненной перспективы понимают целую картину будущего в сложной и противоречивой связи программируемых и ожидаемых событий, с которыми человека связывает социальная ценность и личный индивидуальный смысл жизни. Построение жизненных перспектив является значимым фактором становления личности в юношеском возрасте.

Для юношеского возраста характерно интенсивное формирование мировоззрения личности. В данный период онтогенеза происходит резкое возрастание интереса к теоретическим знаниям, анализам и систематизации отдельных фактов.

Основным психологическим новообразованием юношеского возраста является личностное самоопределение, а следовательно, и построение жизненной перспективы.

Субъективное благополучие, в свою очередь, неразрывно связано с постоянной потребностью и способностью человека развиваться, его непрерывной самоактуализацией и самореализацией, ощущением психологической удовлетворенности и целостности. Субъективное благополучие является одним из критериев функционирования гармоничной и полноценной личности.

В юношеском возрасте происходит становление мировоззрения – это очень важный этап в формировании личности, так как в данный возрастной период происходит становление его когнитивных и эмоционально-личностных предпосылок. В этом возрасте запускаются важнейшие процессы – расширение жизненного мира личности, формирование жизненных перспектив, которые оказывают непосредственное влияние на субъективное благополучие личности.

Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи субъективного благополучия и жизненной перспективы в юношеском возрасте

2.1 Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование проблемы взаимосвязи субъективного благополучия и жизненной перспективы в юношеском возрасте проводилось с февраля 2018 по январь 2019 года на базе Тольяттинского государственного университета и муниципального бюджетного учреждения «Гимназия №38». Выборка была сформирована случайным образом. В неё вошли 70 человек. Выборка имеет следующие особенности:

- Возраст респондентов от 17 до 19 лет.
- Соотношение по половому признаку: 41% - юноши, 59% - девушки.

В выборку вошли студенты ТГУ различных специальностей, а также обучающиеся в старших классах «Гимназии №38», которая имеет лингвистическую направленность.

Исследование проводилось в несколько этапов. Все этапы эмпирического исследования по поставленным задачам проводились с соблюдением принципов анонимности и добровольности. На первоначальном этапе нами был проведен теоретический анализ литературы по исследуемой проблеме, сформулирован научный аппарат, поставлена гипотеза, цели и задачи работы. Был подобран психодиагностический инструментарий для эмпирического исследования. На втором этапе с помощью психодиагностических методик и с привлечением испытуемых было проведено эмпирическое исследование, с целью сбора данных по поставленной проблеме. Исследование проходило в форме индивидуальной диагностической работы с каждым испытуемым: инструктаж, работа с опросниками, анкетирование, заполнение бланков. На третьем этапе была проведена обработка данных анкетирования и тестирования, интерпретация

результатов, оформление сводной таблицы (подсчет «сырых» баллов по методикам, перевод «сырых» баллов в стандартные). Затем последовал качественный и количественный анализ, статистическая обработка данных, формулировка выводов.

Для решения эмпирических задач и достижения поставленной цели в данном исследовании нами были подобраны следующие психодиагностические методики:

1) Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО), разработанный Д. А. Леонтьевым на базе опросника жизненных целей Дж. Крамбо и Л. Махолика.

Целью данной методики является диагностирование жизненных целей, определяющей в качестве переживания личностью онтологической значимости.

2) «Опросник самооотношения» (ОСО) В.В. Столина и С.Р. Пантилеева.

Этот опросник был разработан В.В. Столиным и С. Р. Пантилеевым в 1985 году. Цель данного опросника – это диагностика уровня самооотношения респондента к самому себе. Благодаря данной методике возможно выявить три уровня самооотношения, которые отличаются по степени обобщенности:

1) глобальное самооотношение;

2) самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;

3) уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

Опросник содержит 57 вопросов-суждений, на которые необходимо положительно («да») или отрицательно («нет») ответить.

Методика включает следующие шкалы:

- Шкала S – глобальное самооотношение; измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.
- Шкала I – самоуважение.
- Шкала II – аутосимпатия.
- Шкала III – ожидаемое отношение от других.
- Шкала IV – самоинтерес.

Также выделены семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» респондента.

- Шкала 1 – самоуверенность;
- Шкала 2 – отношение других;
- Шкала 3 – самопринятие;
- Шкала 4 – саморукводство, самопоследовательность;
- Шкала 5 – самообвинение;
- Шкала 6 – самоинтерес;
- Шкала 7 – самопонимание.

3) «Опросник Временной перспективы» Ф. Зимбардо.

Цель данной методики – диагностика и оценка отношения человека к времени. Оценка отношения личности к окружающей действительности, к самому себе, своему опыту и грядущим перспективам. Содержит 5 временных шкал:

1) Негативное прошлое – такая временная направленность человека, отражает общее негативное и пессимистическое отношение к своему прошлому, в которое может присутствовать реальное травматическое событие или же в целом всё прошлое воспринимается в негативном ключе.

2) Гедонистическое настоящее – отражает общее безразличное отношение к своему настоящему времени и жизни, по принципу «мне всё равно». Подразумевает направленность на удовольствие, возбуждение и наслаждение настоящим и отсутствие переживаний о прошлом и будущем. Характеризуется рискованным поведением и игнорированием будущих целей.

3) Будущее – характеризуется ориентированностью на своё будущее. Подразумевает планирование своих будущих целей, их достижение и регулирование поведение в настоящем с учетом будущих перспектив.

4) Положительное прошлое – отражает положительную реконструкцию прошлого времени. Теплое и сентиментальное отношение к прошедшим событиям, прошлое воспринимается в радужном и ностальгическом свете.

5) Фаталистическое настоящее – такая временная направленность отражает фаталистическое и безнадежное отношение к своему времени. Подразумевает отсутствие четкое временной перспективы. Отсутствуют цели и планы, нет ностальгии по прошлому, или удовольствия от настоящего. Вся жизнь воспринимается как предопределенная, на которую невозможно влиять индивидуальными действиями. Настоящее переносится со смирением, что уже ничего не изменить, и судьба определяет, то, как сложится жизнь.

Респондентам предлагалось ответить на 56 вопросов в соответствии с предоставленной инструкцией.

4) «Шкала субъективного благополучия» в адаптации Соколовой.

Целью данной методики является выявление уровня субъективного благополучия.

Респондентам предлагается ответить на 17 вопросов.

2.1 Интерпретация и анализ результатов исследования

На начальном этапе качественного анализа мы рассмотрели результаты полученные при проведении методики «Опросник временной перспективы Зимбардо», которая предназначена для диагностических мероприятий, направленных на выявление субъективного отношения личности к временным промежуткам. Используя данную методику нам удалось выявить отношение респондентов к своему прошлому, настоящему и будущему.

Обобщенные результаты, полученные в ходе исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - «Степень временной ориентированности» в выборке (n=70)

	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистич еское настоящее	Фаталистич еское настоящее	Будущее
Низкий уровень	23	9	3	12	9

Средний уровень	28	19	34	31	15
Высокий уровень	19	42	33	27	46

В таблице 1 нами указано количество респондентов. Количество баллов указывает степень временной ориентированности (см. Приложение 1). Для того, чтобы наглядно представить данные, переведем их в процентное соотношение и представим посредством гистограммы, изображенной на рисунке 1.

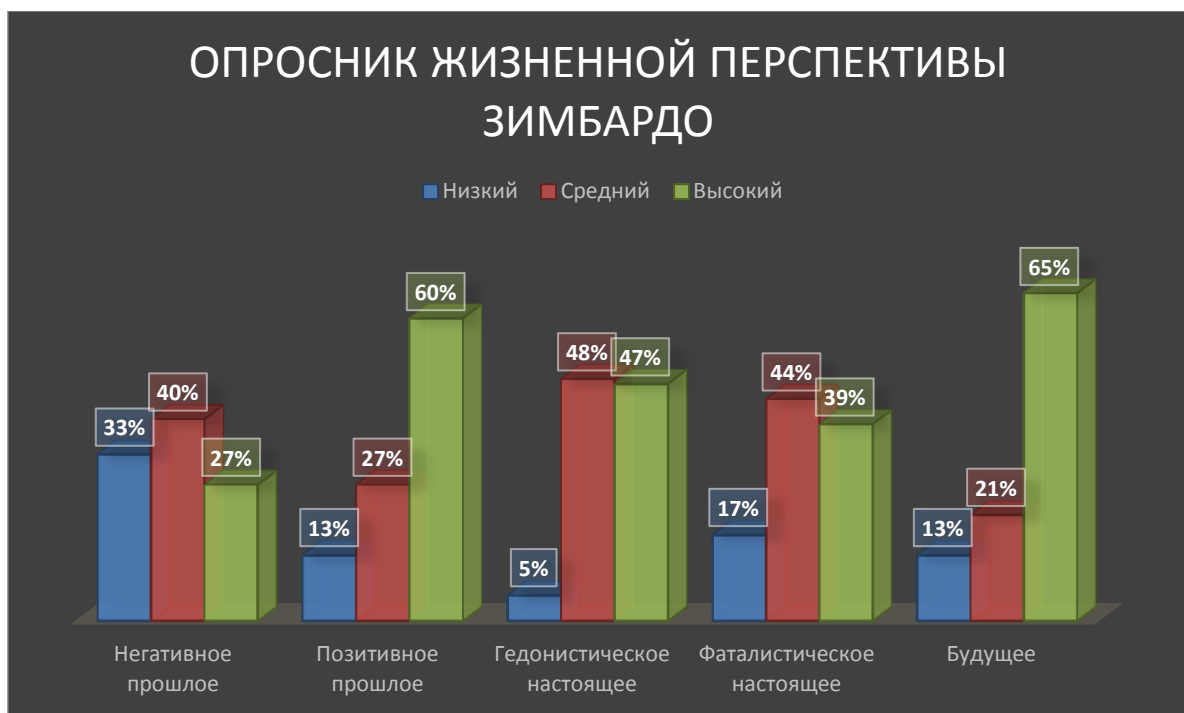


Рисунок 1 – результаты методики «Опросник жизненной перспективы»

Как можно увидеть из рисунка 1, в 27 % случаев, респонденты испытывают негативные эмоции в отношении своего прошлого и поэтому пессимистически относятся к нему. Для них свойственно реконструировать прошлые события в негативном ключе, даже в том случае, если данные события были положительными. Но при этом не стоит исключать вероятность присутствия реально произошедших травмирующих человека событиях.

Тенденцию к гедонистическому отношению к своему настоящему можно наблюдать у 47% респондентов, а это значит, что у них может

проявиться пассивность и безразличное отношение к жизни. Для этих респондентов характерна направленность на получения наслаждения и удовольствий в настоящем времени без заботы о последствиях в будущем.

Ориентированность на свое будущее наиболее выражена у 65% респондентов. Эти люди стараются построить свои цели, планируют свое будущее ориентируясь на их достижение, в настоящем регулируют свое поведение учитывая будущие перспективы.

Положительное отношение к своему прошлому выражено у 60% респондентов. Люди с выраженной тенденцией положительно относятся к своему прошлому проявляют это в теплом и сентиментальном отношении к прошедшим событиям, они реконструируются в положительном ключе. Любой опыт для них является опытом, который оказывал способствующее воздействие на развитие и привел к актуальному на данный момент состоянию.

Высокие показатели фаталистического настоящего проявились у 38% респондентов, такая временная направленность отражает фаталистическое и безнадежное отношение к своему времени. Подразумевает отсутствие четкое временной перспективы. Отсутствуют цели и планы, нет ностальгии по прошлому, или удовольствия от настоящего. Вся жизнь воспринимается как predetermined, на которую невозможно влиять индивидуальными действиями. Настоящее переносится со смирением, что, уже ничего не изменить и судьба определяет, то, как сложится жизнь.

Следующим этапом нашего анализа стало выявление уровня субъективного благополучия у респондентов при помощи методики «Шкала субъективного благополучия» в адаптации Соколовой.

В таблице 2 представлены результаты исследования по методике «Шкала субъективного благополучия»

Таблица 2 – Результаты методики «шкала субъективного благополучия» (n=70)

Уровень СБ	Ниже среднего	Средний	Высокий
------------	---------------	---------	---------

Количество респондентов	19	25	26
-------------------------	----	----	----

В таблице 2 указано количество респондентов. Для того, чтобы наглядного представить данные, переведем их в процентное соотношение и представим посредством гистограммы, изображенной на рисунке 2.

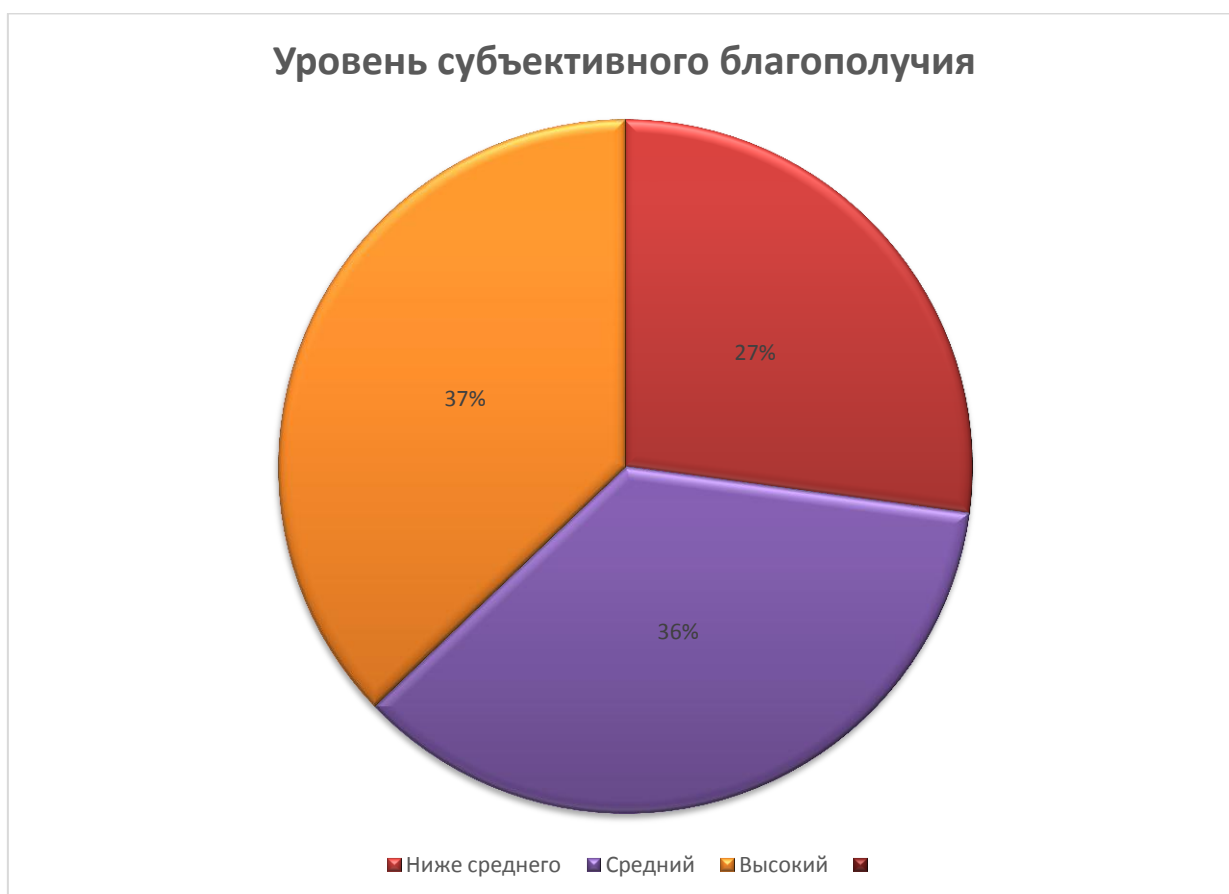


Рисунок 2 – Соотношение уровней субъективного благополучия

Как мы можем увидеть из рисунка 2, у 37% респондентов выявился высокий уровень субъективного благополучия, что говорит о том, что у этих людей выражена высокая самооценка, они оптимистичны, общительны, уверены в себе, проявляют достаточную стрессоустойчивость. Показатели, которые отклоняются в сторону субъективного благополучия демонстрируют нам, что респондент находится в состоянии высокого эмоционального комфорта: у него отсутствует ощущение гнетущих эмоциональных проблем, для него характерна уверенность в себе, активность, свое поведение адекватно управляется им, легко взаимодействует с окружающими.

В 36% случаев у респондентов наблюдается умеренный уровень субъективного благополучия. Для людей с такими показателями характерно отсутствие серьезных эмоциональных проблем, но о полном эмоциональном комфорте в данном случае сказать нельзя.

У 27% респондентов показатель субъективного благополучия оказался ниже среднего, это значит, что эти респонденты прибывают в состоянии субъективного неблагополучия. Данное состояние характеризуется склонностью к тревожности и депрессии, пессимистичности, замкнутости в себе, низкой стрессоустойчивостью.

Следующим шагом качественного анализа стала интерпретация и исследование результатов полученных путем проведения методики «Опросник самооотношения» разработанной В.В. Столиным и С. Р. Пантилеевым. Данный опросник помогает прояснить какой уровень самооотношения у респондента. Результаты по данной методике представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Шкалы самооотношения. (n=70)

Шкала \ Степень выраженности	X0	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11
Не выражен	2	3	5	4	8	4	3	5	3	53	2	3
выражен	43	23	32	47	23	43	51	34	42	12	37	35
Ярко выражен	25	44	33	19	39	23	16	31	25	5	31	32

Примечание: X0 – шкала интегральная; X1 – шкала самоуважения ; X2- шкала аутосимпатии; X3 – шкала ожидания положительного отношения от других; X4 – шкала самоинтереса; X5 – шкала выраженности установки на самоуверенность; X6 – шкала выраженности установки на ожидание отношения других; X7 – шкала выраженности установки на самопринятие; X8 – шкала выраженности установки на самопоследовательность, саморуководство; X9 – шкала выраженности установки на самообвинение;

X10 – шкала выраженности установки на самоинтерес; X11 – шкала выраженности установки на самопонимания

В таблице 3 данные представлены в количественном соотношении, переведем их в процентное соотношение посредством гистограммы, представленной на рисунке 3.



Рисунок 3 – результаты по методике «Опросник самоотношения»

Как мы можем наблюдать из рисунка 3 у 61% респондентов выражен показатель интегральной шкалы, а это значит, что для этих респондентов характерно адекватное недифференцированное чувство «за» в отношении собственного «Я», но не исключает критического взгляда на себя. В 36% случаев данный признак ярко выражен, можно предположить, что опрошенные не могут воспринимать свое «Я» через призму самокритики. 3% респондентов настроены против своего «Я» и слишком критически к себе относятся.

Шкала самоуважения демонстрирует нам, что у 63% опрошенных ярко выражено чувство самоуважения. А это значит, что у них в очень высокой степени проявляется именно та составляющая самоотношения, объединяющая, как эмоционально, так и содержательно, уверенность в своих силах, способностях, энергии, автономности. Эти люди верят в то, что могут

адекватно оценить свои возможности, что могут контролировать свою жизнь и быть самопоследовательным, а также понимать себя. В большинстве случаев это вера у них слишком завышена. У 33% респондентов чувство самоуважения воспринимается адекватно, они правильно оценивают свои силы и возможности. В 4% случаев чувство самоуважения у опрошенных низкое.

47% респондентов имеют ярко выраженный уровень показателя по шкале аутосимпатии. Яркая выраженность данного показателя у респондентов, положительно настроенных к себе, говорит о том, что у этих респондентов соединяется чувство одобрения самого себя как в целом, так и в значимых частных случаях, доверительное чувство к себе, положительную самооценку. Если же респонденты относятся к себе негативно, то выраженность данного показателя свидетельствует о том, что для них характерна заниженная самооценка, они видят в себе только недостатки, в большинстве случаев испытывают к себе раздражение, презрение, склонны к внесению самоприговоров. У 46% опрошенных показатель аутосимпатии находится на адекватном уровне. И в 7% случаев он низкий.

По шкале ожидания положительного отношения от других у 67% респондентов показатель находится на среднем уровне. Значит они ожидают положительное отношение к себе от окружающих людей, но относятся к этому адекватно и не ждут его, совершая социально неодобряемые поступки. 27% респондентов будут ждать хорошее к себе отношение постоянно, и 6% опрошенных вовсе не ждут положительного к себе отношения.

У 56% опрошенных выражен показатель самоинтереса, что характеризует их как достаточно близких к самому себе людей, проявляющих интерес к своим чувствам и мыслям, они готовы «на равных» общаться с самим собой, и уверены что будут вызывать интерес у окружающих. В 33% случаев этот показатель ярко выражен, а 11% респондентов не проявляют самоинтереса.

Методика «Опросник самоотношения» выявляет не только глобальное отношение к себе, но и выраженные установки на самоотношение. Так у 61% респондентов ярко выражена установка на самоуверенность, у 33% она выражена умеренно, а у 6% - практически не выражена, либо выражена слабо. Установка на ожидание отношения других либо положительного, либо отрицательного ярко выражена у 73% опрошенных, у 23% - выражена в умеренной степени и в 4% случаев выражена слабо. Установка на самопринятие у 49% респондентов выражена сильно, у 44% опрошенных – умеренно и слабо выражена в 7% случаев. У 36% респондентов ярко выражена установка на самопоследовательность, у 60% - данная установка выражена умеренно, и у 4% - выражена слабо, либо не выражена вообще. 7% респондентов продемонстрировали ярко выраженную установку на самообвинение, у 17% - она выражена в умеренной степени, а в 76% случаев эта установка выражена слабо. Установка на самоинтерес выражена в большой степени у 44% опрошенных, в умеренной степени – у 53%, слабо выражена – у 3%. Установка на самопонимание в слабой степени выражена в 4% случаев, умеренно выражена в 50% случаев и ярко выражена в 46% случаев.

Следующим этапом нашего исследования стал анализ и интерпретация результатов, полученных путем использования методики «Тест смысложизненных ориентаций» разработанный Леонтьевым А.Д. результаты данной методики наглядно представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты по методике «Тест смысложизненных ориентаций» (n=70)

	Цели	Процесс	Результат	ЛК_Я	ЛК-жизнь	Общий показатель ОЖ
Низкий	2	9	4	4	3	4

Средний	46	38	37	39	26	37
Высокий	22	23	29	27	41	29

В таблице представлены результаты в количественном отношении, представим их в процентном соотношении путем построения гистограммы, изображенной на рисунке 4.

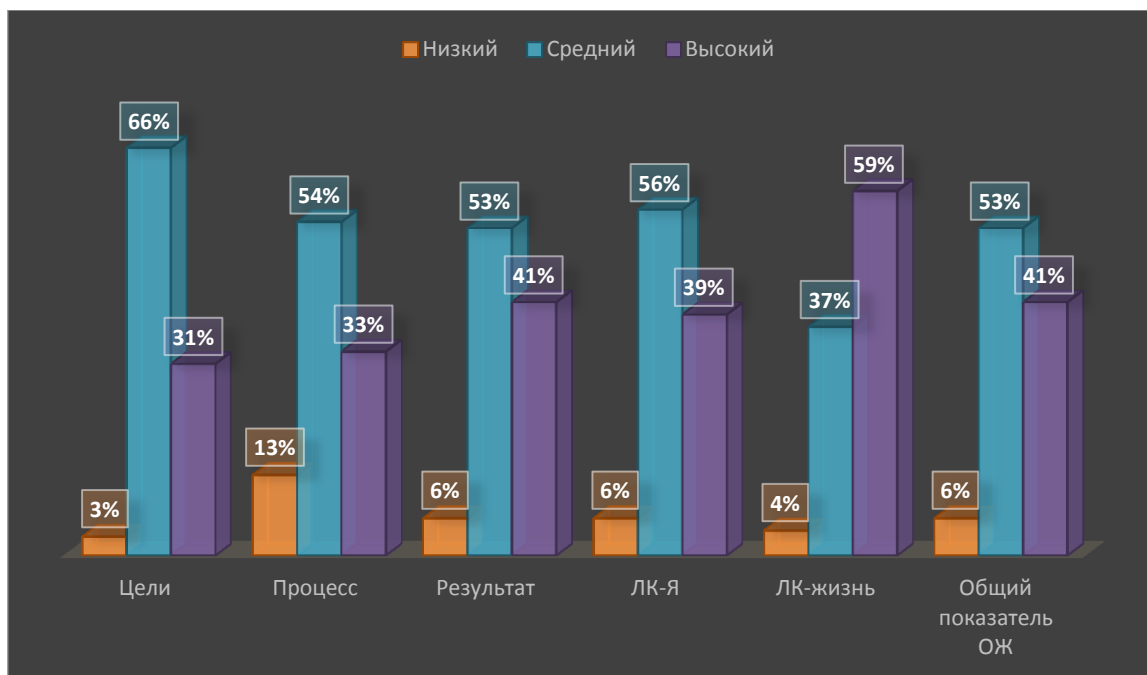


Рисунок 4 – показатели смысло-жизненных ориентаций

Как мы можем наблюдать из рисунка 4, у 66% респондентов показатели по шкале цели в жизни находятся на среднем уровне, для этих респондентов характерно наличие цели в жизни, придающие ей осмысленность, задают направление в жизни и временную перспективу. У 31% опрошенных показатели по этой шкале высокие, что может говорить о том, что для этих людей характерна не только целеустремленность, но и прожекторство, а это значит, что планы которые они строят не могут на что-нибудь опереться в настоящем и не имеют подкрепления личной ответственностью за их реализацию. И 3% респондентов имеют низкий показатель по шкале целеустремленности, они не ставят перед собой цели, планирование жизни не для них, живущих сегодняшнем днем.

По шкале процесс жизни в 33% случаев выявился высокий показатель, который свидетельствует о том, что у данных респондентов проявляется высокий интерес к процессу собственной жизни, они считают свою жизнь эмоционально насыщенной, вся их жизнь наполнена смыслом. Если в этих случаях показатели по другим шкалам окажутся низкими, то можно сказать, что эти люди живут сегодняшним днем. У 54% респондентов показатель по шкале процесс жизни находится на среднем уровне, и у 13% опрошенных – на низком. Низкий показатель может говорить о жизненной неудовлетворенности в актуальном времени, однако, это вполне может быть вызвано воспоминаниями о произошедших событиях либо целенаправленностью на свое будущее.

По шкале результат жизни, как можно увидеть из рисунка 4, у 53% респондентов показатель находится на среднем уровне, а следовательно, для них характерна удовлетворенность самореализацией на данном жизненном этапе. У 41% опрошенных по данной шкале высокий показатель, это может означать то, что респонденты считают, что все моменты, в которых они могли самореализоваться остались в прошлом. 6% показали низкий уровень по данной шкале, а значит они неудовлетворены прожитым отрезком жизни.

39% опрошенных показали высокие результаты по шкале локус контроля-Я, для них характерно считать себя достаточно сильной личностью, перед которой встает довольно свободный выбор для построения собственной жизни, соответствующей субъективным представлениям о ее смысле и собственным целям. 56% респондентов показали средний результат по данной шкале. А 6% респондентов не верят в собственные силы, которые могли бы контролировать происходящие в их жизни события.

Уровень по шкале локус контроля-жизнь в 59% случаев находится на высоком показателе, а это говорит об убеждении человека в том, что он может контролировать собственную жизнь, может свободно и самостоятельно принимать важные решения и воплощать все задуманное в

жизнь. У 37% - на среднем, и 6% респондентов считают, что бессмысленно загадывать на будущее и планировать, ведь все предопределено свыше.

2.3 Статистический анализ результатов

На следующем этапе нашего эмпирического исследования мы провели статистический анализ, полученных на предыдущих этапах, данных, используя программу SPSS. Для выявления корреляций и использования критерия Пирсона, нам было необходимо проверить выборку на нормальность распределения, для выполнения данной задачи мы использовали критерий Колмогорова-Смирнова.

Расчет данного критерия позволяет сказать о нормальном распределении в выборке, а значит допустимости использования критерия Пирсона для выявления корреляций. Коэффициент корреляции Пирсона показывает линейную зависимость двух переменных. Подсчитываемые коэффициенты варьируются в пределах от -1 до 1 . Получение отрицательных значений позволяет сделать вывод об обратной взаимосвязи между переменными. Понижение одних показателей связано с повышением других. При обнаружении положительных корреляций связь определяется как прямая, то есть высокие показатели по одному признаку у респондентов связаны с высокими показателями по другому признаку, что в итоге и является показателем прямой линейной зависимости. Учитываются только те коэффициенты корреляций, которые превышают критические значения в специальных таблицах. Для определения степени связи между переменными, необходимо знать показатели корреляции и критические значения для различных уровней значимости. Корреляция высчитывается по формуле, заложенной в программу статистической обработки данных SPSS.

Итак, проведем анализ полученных корреляционных взаимосвязей между уровнем субъективного благополучия и показателями временной перспективы. Представим результаты в виде матрицы в таблице 5.

Таблица 5 – Матрица корреляционных связей уровня субъективного благополучия с показателями временной перспективы

	Субъективное благополучие	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фаталистическое настоящее	Будущее
Субъективное благополучие	1 70	-,478** 70	,834** 70	-,333* 70	,891* 70	,695** 70
Негативное прошлое	-,478** 70	1 70	-,542** 70	,350** 70	-,578** 70	,480** 70
Позитивное прошлое	,834** 70	-,542** 70	1 70	-,331 70	,917** 70	-,740** 70
Гедонистическое настоящее	-,333* 70	,350** 70	-,331 70	1 70	-,411 70	,397** 70
Фаталистическое настоящее	,891* 70	-,578** 70	,917** 70	-,411 70	1 70	-,753** 70
Будущее	,695** 70	-,480** 70	-,740** 70	,397** 70	-,753** 70	1 70

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Анализ результатов показывает, что между направленностью на будущем и уровнем субъективного благополучия существует статистически значимая, положительная взаимосвязь на уровне $p \leq 0,01$. Это говорит о том,

что чем больше направленность респондентов на будущее, чем больше у них целенаправленности, чем чаще они планируют свою жизнь, тем выше у них субъективное благополучие. При всем этом, такая взаимосвязь может рассматриваться и в обратную сторону, чем выше уровень субъективного благополучия, тем выраженнее у человека направленность на будущее.

Следующая статистически значимая положительная корреляция на уровне $p \leq 0,01$, наблюдается между уровнем субъективным благополучием и позитивным прошлым. При этом наблюдается отрицательная корреляция на уровне $p \leq 0,01$, между отрицательным прошлым и уровнем субъективным благополучием, следовательно, у респондентов с негативными воспоминаниями о прошлом низкий уровень субъективного благополучия, и так как это корреляционная связь является двухсторонней, то чем выше уровень субъективного благополучия у респондентов, тем меньше неблагоприятных воспоминаний о прошлом.

Еще одно значимой отрицательной корреляцией на уровне $p \leq 0,01$ является связь между негативным прошлым и субъективным благополучием, следует, что чем больше респондент думает об отрицательных моментах своего прошлого, чем негативнее его воспоминания, тем ниже уровень субъективного благополучия. Данная взаимосвязь является двусторонней, поэтому действует и в обратном направлении, чем ниже уровень субъективного благополучия, тем выше показатель негативного отношения к прошлому.

Следующим этапом проанализируем корреляционные взаимосвязи между уровнем субъективного благополучия и показателями, полученными в результате применения методики «Тест смысложизненных ориентаций». Результаты представим в виде матрицы в таблице 6

Таблица 6 – Матрица корреляционных связей уровня субъективного благополучия с показателями смысловых ориентаций

	Субъективное благополучие	Цели	Процесс	Результат	ЛК-Я	ЛК-жизнь	Общий показатель ОЖ
Субъективное благополучие	1 70	,655** 70	-,089 70	-,056 70	-,132 70	,032 70	,098 70
Цели	,655** 70	1 70	,000 70	-,029 70	-,051 70	-,051 70	-,058 70
Процесс	-,089 70	,000 70	1 70	-,080 70	-,009 70	-,014 70	-,017 70
Результат	-,056 70	-,029 70	-,080 70	1 70	,245* 70	,188 70	-,080 70
ЛК-Я	-,132 70	-,051 70	-,009 70	,245* 70	1 70	,051 70	,093 70
ЛК-жизнь	,032 70	-,051 70	-,014 70	,188 70	,051 70	1 70	-,178 70
Общий показатель ОЖ	,098 70	-,058 70	-,017 70	-,080 70	,093 70	-,178 70	1 70

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Проанализировав результаты, представленные в таблице 6, можно увидеть, что между уровнем субъективного благополучия и показателем жизненных целей существует статистически значимая, положительная взаимосвязь на уровне $p \leq 0,01$. Это говорит о том, что от целенаправленности респондентов, их устремленности в будущее, построение жизненных перспектив зависит субъективное благополучие. Данная взаимосвязь является двусторонней, поэтому от уровня субъективного благополучия будет зависеть выстраивание жизненных планов, стремление к достижению целей.

Следующая положительная корреляция, значимая на уровне $p \leq 0,05$, которую мы можем наблюдать, это взаимосвязь локус-контроля Я с результатом жизни. Это говорит о том, что удовлетворенность пройденным этап жизни зависит от уверенности в своих силах, от удовлетворенности своим выбором, данная взаимосвязь является двусторонней, следовательно от удовлетворенности своим выбором, уверенности в себе и собственных силах будет зависеть и удовлетворенность пройденным жизненным этапом.

На третьем этапе нашего исследования мы выявили корреляционные взаимосвязи между показателями смысложизненных ориентаций и показателями самоотношения. Результаты, полученные в ходе анализа, представим в виде матрицы в таблице 7.

Таблица 7 – матрица корреляционных связей показателей смысложизненных ориентаций и показателей самоотношения

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5
X1	1	,000	-,029	-,051	-	-,058	,067	,057	,105	-,174	,093
		1,000	,810	,676	,058	,634	,584	,642	,387	,149	,443
	70	70	70	70	,634	70	70	70	70	70	70
X2					70						
	,000	1	-,080	-,009	-	-,017	,014	-	,070	-,011	,052
	1,000		,511	,943	,014	,890	,906	,054	,567	,925	,672
	70	70	70	70	,906	70	70	,655	70	70	70
					70			70			

Продолжение таблицы 7

X3	-,029 ,810 70	-,080 ,511 70	1 70	-,245* ,041 70	,188 ,119 70	-,080 ,508 70	-,035 ,776 70	,013 ,917 70	,027 ,822 70	-,032 ,795 70	,064 ,596 70
X4	-,051 ,676 70	-,009 ,943 70	- ,245* ,041 70	1 70	,051 ,674 70	,093 ,443 70	,035 ,771 70	-,054 ,655 70	-,118 ,330 70	- ,521** ,000 70	-,056 ,644 70
X5	-,051 ,677 70	-,014 ,906 70	,188 ,119 70	,051 ,674 70	1 70	-,178 ,141 70	-,062 ,613 70	-,054 ,656 70	,015 ,904 70	-,094 ,439 70	-,188 ,118 70
X6	-,058 ,634 70	-,017 ,890 70	-,080 ,508 70	,093 ,443 70	-,178 ,141 70	1 70	-,016 ,893 70	-,065 ,594 70	,312** ,009 70	,011 ,928 70	,298 ,312 70
Y1	,067 ,584 70	,014 ,906 70	-,035 ,776 70	,035 ,771 70	-,062 ,613 70	-,016 ,893 70	1 70	-,093 ,445 70	-,236 ,149 70	,087 ,475 70	-,082 ,498 70
Y2	,057 ,642 70	-,054 ,655 70	,013 ,917 70	-,054 ,655 70	-,054 ,656 70	-,065 ,594 70	-,093 ,445 70	1 70	,066 ,588 70	,143 ,238 70	-,039 ,752 70
Y3	,105 ,387 70	,070 ,567 70	,027 ,822 70	-,118 ,330 70	,015 ,904 70	,312** ,009 70	-,236 ,149 70	,066 ,588 70	1 70	,042 ,727 70	,032 ,793 70
Y4	-,174 ,149 70	-,011 ,925 70	-,032 ,795 70	- ,521** ,000 70	-,094 ,439 70	,011 ,928 70	,087 ,475 70	,143 ,238 70	,042 ,727 70	1 70	-,022 ,855 70
Y5	,093 ,443 70	,052 ,672 70	,064 ,596 70	-,056 ,644 70	-,188 ,118 70	,298 ,312 70	-,082 ,498 70	-,039 ,752 70	,032 ,793 70	-,022 ,855 70	1 70

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Примечание: X1 – цели; X2 – процесс жизни; X3 – Результат жизни; X4 – локус контроля Я; X5 – локус контроля-жизнь; X6 – общий показатель осмысленности жизни; Y1 – шкала интегральная; Y2 – шкала самоуважения ; Y3 – шкала аутосимпатии; Y4 – шкала ожидания положительного отношения от других; Y5 – шкала самоинтереса.

По представленным в таблице 7 результатам можно увидеть Положительную корреляцию, на уровне значимости $p \leq 0,01$, между общим показателем осмысленности жизни и показателем аутосимпатии. Значит можно сказать, что от уровня осмысленности жизни зависит уровень аутосимпатии, которая характеризуется соединением в себе чувства одобрения самого себя как в целом, так и в значимых частных случаях, доверительного чувства к себе, положительной самооценки. И наоборот, от уровня аутосимпатии будет зависеть общий уровень осмысленности жизни.

Следующей отрицательной значимой взаимосвязью, на уровне $p \leq 0,01$, является связь между показателем локус контроля-Я и показателем ожидания положительного отношения от других. Поэтому можно сказать, что если человек уверен в собственных силах, удовлетворен свободой своего выбора, и возлагает надежду на себя он не будет ждать положительной оценки от окружающих. Данная связь является двусторонней, а значит если человек ожидает положительного отношения к себе от других, значит он не уверен в собственных силах.

Далее мы провели корреляционный анализ между показателями временной перспективы и показателями самоотношения. Результаты анализа представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Матрица корреляционных взаимосвязей между показателя временной перспективы и показателями самоотношения

	X1	X2	X3	X4	X5	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5
X1	1	-.542**	,350**	,480**	-,578**	-,201	,065	-,051	,329**	,123
		,000	,003	,000	,000	,096	,594	,674	,005	,312
	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

Продолжение таблицы 8

X2	- ,542** ,000 70	1 70	- ,331** ,005 70	-,740 ,000 70	,917 ,000 70	,066 ,587 70	-,082 ,497 70	,039 ,751 70	-,118 ,330 70	,156 ,197 70
X3	,350** ,003 70	- ,331** ,005 70	1 70	,397** ,001 70	- ,411** ,000 70	-,137 ,257 70	-,097 ,424 70	,012 ,922 70	,082 ,502 70	,018 ,883 70
X4	,480** ,000 70	-,740 ,000 70	,397** ,001 70	1 70	- ,753** ,000 70	-,001 ,993 70	-,045 ,712 70	-,064 ,596 70	,187 ,121 70	-,073 ,546 70
X5	- ,578** ,000 70	,917 ,000 70	- ,411** ,000 70	- ,753** ,000 70	1 70	,065 ,595 70	-,007 ,955 70	,033 ,784 70	-,127 ,296 70	,097 ,425 70
Y1	-,201 ,096 70	,066 ,587 70	-,137 ,257 70	-,001 ,993 70	,065 ,595 70	1 70	-,093 ,445 70	-,236* ,049 70	,087 ,475 70	-,082 ,498 70
Y2	,065 ,594 70	-,082 ,497 70	-,097 ,424 70	-,045 ,712 70	-,007 ,955 70	-,093 ,445 70	1 70	,066 ,588 70	,143 ,238 70	-,039 ,752 70
Y3	-,051 ,674 70	,039 ,751 70	,012 ,922 70	-,064 ,596 70	,033 ,784 70	-,236* ,049 70	,066 ,588 70	1 70	,042 ,727 70	,032 ,793 70
Y4	,329** ,005 70	-,118 ,330 70	,082 ,502 70	,187 ,121 70	-,127 ,296 70	,087 ,475 70	143 ,238 70	,042 ,727 70	1 70	-,022 ,855 70
Y5	,123 ,312 70	,156 ,197 70	,018 ,883 70	-,073 ,546 70	,097 ,425 70	-,082 ,498 70	-,039 ,752 70	,032 ,793 70	-,022 ,855 70	1 70

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Примечание: X1 – негативное прошлое; X2 – позитивное прошлое; X3 – гедонистическое настоящее; X4 – фаталистическое настоящее; X5 – будущее; Y1 – шкала интегральная; Y2 – шкала самоуважения ; Y3 – шкала аутосимпатии; Y4 – шкала ожидания положительного отношения от других; Y5 – шкала самоинтереса.

Из значимых корреляционных связей, относящихся к нашей гипотезе, мы можем наблюдать положительную взаимосвязь, на уровне $p \leq 0,01$, между ожиданием положительного отношения от других и показателем негативного прошлого. Следовательно, если воспоминания о прошлом встают перед респондентом в негативном свете, то он больше ждет одобрения от окружающих. Данная связь работает и в обратном направлении.

Выводы по второй главе

Для большинства респондентов характерна направленность на будущее они стараются построить свои цели, планируют свое будущее ориентируясь на их достижение, в настоящем регулируют свое поведение учитывая будущие перспективы.

Большинство респондентов пребывают на достаточно высоком уровне субъективного благополучия, у них выражена высокая самооценка, они оптимистичны, общительны, уверены в себе, проявляют достаточную стрессоустойчивость. Респонденты находятся в состоянии высокого эмоционального комфорта: у них отсутствует ощущение гнетущих эмоциональных проблем, для них характерна уверенность в себе, активность, свое поведение адекватно управляется ими, легко взаимодействуют с окружающими.

Большая часть респондентов проявили высокую целеустремленность в жизни находятся, для этих респондентов характерно наличие цели в жизни,

придающие ей осмысленность, задают направление в жизни и временную перспективу.

Выявилась положительная взаимосвязь между уровнем субъективного благополучия и направленности на будущее. Чем больше направленность респондентов на будущее, чем больше у них целенаправленности, чем чаще они планируют свою жизнь, тем выше у них субъективное благополучие. При всем этом, такая взаимосвязь может рассматриваться и в обратную сторону, чем выше уровень субъективного благополучия, тем более выражена у человека направленность на будущее.

Нами была выявлена положительная взаимосвязь между субъективным благополучием и целеустремленностью. Наличие жизненных целей и планов на будущее положительно влияет на субъективное благополучие личности в юношеском возрасте.

Заключение

Юношеский возраст значимый этап на пути формирования личности. В данный период интенсивно формируется мировоззрение личности. Для данного периода онтогенеза характерно резкое возрастание интереса к теоретическим знаниям, анализам и систематизации отдельных фактов. Основным психологическим новообразованием юношеского возраста является личностное самоопределение. Самоопределение является достаточно противоречивым и многокомпонентным процессом осознания личностью своих потребностей и возможностей и соотнесения их с имеющимися требованиями и социальными установками общества. Переживание личностью субъективного благополучия или неблагополучия находит отражение в качественных характеристиках личностного самоопределения юношества и определяет уровень активности в системе социальных отношений.

Субъективное благополучие является одним из критериев функционирования гармоничной и полноценной личности. Это многокомпонентный феномен, характеризующийся уровнем позитивного функционирования личности, реализации ее внутренних резервов, который проявляется симптоматически за счет преимущества положительных эмоций.

На субъективное благополучие оказывает влияние множество факторов, одним из которых является жизненная перспектива личности.

В большинстве случаев жизненная перспектива рассматривается как важная часть самосознания и одна из главных детерминант субъективного благополучия личности. Теоретический анализ, позволяет сделать вывод, что жизненная перспектива – это целостная картина своего будущего, связанная с прогнозируемыми событиями, от которых зависит смысл жизни личности и её социальная ценность. Жизненная перспектива, тесно связана с планированием своего времени, личность разделяет планы на ближайшие, средние и отдаленные. Структура жизненной перспективы включает в себя:

ценностно-смысловой и мотивационный, эмоционально-оценочный, когнитивный, организационно - деятельностный аспекты, последний играет большую роль в её конструктивности и эффективности, так как включает в себя активные действия личности, стратегии и формы поведения. Активность сильно влияет на формирование жизненной перспективы, она определяет мотивы и цели личности и выступает как потребность в действиях, являясь при этом источником активизации потенциала личности.

В результате нашего эмпирического исследования нам удалось выявить положительную взаимосвязь субъективного благополучия и жизненной перспективы в юношеском возрасте. Данная взаимосвязь показывает, что наличие в юношеском возрасте жизненных целей, планирование своего будущего оказывает благоприятное воздействие на уровень субъективного благополучия. Данная связь является двусторонней, поэтому на достаточно высоком уровне субъективного благополучия, у людей выражена высокая самооценка, они оптимистичны, общительны, уверены в себе, проявляют достаточную стрессоустойчивость, поэтому этим людям легче выстраивать свои жизненные планы, предвидеть свое будущее, просчитывать пути для достижения своей цели, так сказать строить свою жизненную перспективу. Таким образом, задачи, поставленные в начале работы, были решены, цель исследования достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение

Список используемой литературы

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии [Текст] / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 165 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Просвещение, 2007. - 321 с.
3. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль
4. Абульханова-Славская, К. А. Время личности и время жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина. - СПб.: Алетейя, 2001. - 304 с.
5. Арестова, О. Н. Мотивация и перспективное целеполагание в мыслительной деятельности [Текст] / О.Н. Арестова // Вестник МГУ// Психология. - 1999. - № 3. - С. 64–75.
6. Арестова, О. Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности [Текст] / О.Н. Арестова // Вопросы психологии. – 2000. - № 4. – С. 61-73.
7. Березина, Т. Н. Пространственно-временные особенности внутреннего мира личности [Текст] / Т.Н. Березина / Автореферат к.псих.н. – Москва, 2003. – 44 с.
8. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
9. Божович Л. И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе [Текст]/Л.И. Божович/ Вопросы психологии. – 1976. – № 6. – С. 15-28.
10. Бочарова Е. Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности [Текст]/Е.Е. Бочарова// Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2008. – №. 10. – С. 226-231.

11. Бороздина, Л. В., Возрастные изменения временной транспективы субъекта [Текст] / Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова // Психологический журнал. - 1998. - №2. - С. 40-50.
12. Братусь, Б. С. К проблеме человека в психологии [Текст] / Б.С. Братусь // Вопросы психологии. - 1997. - №5. - С. 3-19
13. Виноградова, Г.А. Климат в педагогическом коллективе и субъективное благополучие личности педагога [Текст]/ Г.А. Виноградова/ Монография. – Тольятти, ТГУ, 2010.-100с
14. Виноградова, Г.А. Субъективное благополучие личности студента в условиях социально-экономического кризиса. [Текст]/ Г.А. Виноградова/ «Поволжский педагогический вестник» ПГСГА.№3(8) – Самара, 2015. – С. 18-21
15. Выготский, Л. С. Собрание сочинений. - В 6 т. - Т. 3,4 [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 2003. - 544 с.
16. Головаха, Е. И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] / Е.И. Головаха. - СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
17. Головаха, Е. И. Психологическое время личности [Текст] / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. - Киев: Наукова Думка, 1994. - 351 с.
18. Дарвиш О.Б. Возрастная психология [Текст] /О.Б. Дарвиш. □ М., 2003.
19. Зейгарник, Б. В. Теория личности Курта Левина [Текст] / Б.В. Зейгарник. – М.: Издательство МГУ, 1981.- 118 с.
20. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов [Текст] / А. Карелин. - М: Эксмо, 2006. – 416 с.
21. Карпинский, К. В. Психология жизненного пути личности: Учебное пособие для студентов вузов [Текст] / К.В. Карпинский. - Гродно: ГрГУ, 2002. - 167 с.

22. Китаев – Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] / Л.А. Китаев – Смык. – М.: Академический проект, 2009. – 943 с.
23. Клюкина, К.В. Теоретический обзор исследований по жизненной перспективе [Текст] / К.В. Клюкина / Проблемы образования на современном этапе // Материалы студенческой научно-практической конференции. – Тольятти: Издательство ТГУ. – Выпуск VII. – 2018. – С.78-84.
24. Ковалев, В. И. Категория времени в психологии [Текст] / В.И. Ковалев // Категории материалистической диалектики в психологии / Под ред. Л.И. Анцыферовой. - М.: Наука, 1988. - С.216-230.
25. Ковалев, В. Н. Психологические особенности личностной организации времени жизни [Текст] / В.Н. Ковалев. - М.: Мысль, 1999. - 101 с.
26. Кондаков, И. М. Психология. Иллюстрированный словарь.[Текст] // И.М. Кондаков. - 2-е издание доп. и перераб.- СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. - 632 с.
27. Крайг, Г., Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд., - СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
28. Кулагина, И.Ю., «Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития» [Текст] //И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. □ М., 1998. □ М., 1998.
29. Левин, К. Определение понятия «поле в данный момент» [Текст] / К.Левин // Хрестоматия по истории психологии. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 296 с.
30. Леонтьев, Д. А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова // Вопросы психологии. - 2001. - № 1. - С. 57-65.
31. Литвак, М. Е. Психологическое айкидо [Текст] / М.Е. Литвак. – 25-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 217 с.

32. Логинова, Н. А. Жизненный путь человека как проблема психологии [Текст] / Н.А. Логинова // Вопросы психологии. - 1985. - № 1. - С. 103-110.
33. Лютова, Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2001.- 176 с.
34. Малкина – Пых, И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога [Текст] / И.Г. Малкина – Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 563 с.
35. Мандрикова, Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности [Текст] / Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – Т.29. - №4. – С. 54-56.
36. Мартынюк, И. О. Проблемы жизненного самоопределения молодежи [Текст] / И.О. Мартынюк. – Киев: Наукова Думка, 1993. – 116 с.
37. Мудрак, В. И. Процессы целеполагания в организации времени студентов высшей школы [Текст] / В.И. Мудрак, Т.А. Павлова // Психология личности и время: Тез. Докл. Черновцы, 1991. - Т.2. - С. 37-39.
38. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями [Текст] / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Том I № 2. – С. 100–111.
39. Набиуллина, Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом [Текст] / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003 – 98 с.
40. Нартова – Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / С.К. Нартова – Бочавер // Психологический журнал. – 2007. – Т.18. - № 5. – С. 20-30.
41. Немов, Р. С. Психология [Текст] / Р.С. Немов. // Общие основы психологии. - Том 1. - 4е изд. – М.: Владос, 2003. – 688 с.
42. 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. – С. 15-23.

43. Пиаже Ж. Моральное суждение ребенка [Текст]/Ж.Пиаже – М.: Академический проект, 2019. - 480 с.

44. Платонов, К. К. Система психологии и теория отражения [Текст] / К.К. Платонов. - М.: Наука, 1982. – 301 с.

45. Романин, А. Н. Практическая психология и психотерапия [Текст] / А.Н. Романин. – М.: Проспект, 2013. – 700 с.

46. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.

47. Савенко, Ю. С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология [Текст] / Ю.С. Савенко // Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний - М.- 1974. - С. 95-112.

48. Северный, А. А. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста [Текст] / А.А. Северный, С.Ю. Циркин. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 896 с.

49. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.

50. Сырцова, А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо [Текст] / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29 - № 3. – М.: Наука. – С. 101-109.

51. Толстых, Н. Н. Роль временной перспективы в развитии личности и индивидуальности в юношеском возрасте [Текст] / Н.Н. Толстых // Научные основы прикладной психологии. – М. Академия, 1988. – 152 с.

52. Шорина, К.В. Характерные особенности субъективного благополучия в юношеском возрасте/ К.В. Шорина / Молодежь. Наука. Общество // Электронный сборник материалов всероссийской студенческой научно-практической междисциплинарной конференции. – Тольятти: Издательство ТГУ. - 1 оптический диск. - 2018. – С. 385-387.

53. Эйдемиллер, Э. Г. Семейная психотерапия [Текст] / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. - Л.: Медицина, 1989. - 192 с.
54. Ялтонский, В.М., Сирота, Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы [Текст] / Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. Т.Л. Крюковой,
55. Diener E. Subjective Well-Being/E. Diener// Psychological Bulletin. – 1984. - № 95- P. – С.542-575
56. Cottle T.J., Klineberg S.L. The Present of Things Future: Exploration of Time in Human Experience / T.J. Cottle, S.L. Klineberg// N.Y.- 1974.
57. Fraisse, P. Psychologie du Temps. / P. Fraisse // Journal de psychologie normale et pathologique. – 1960. - № 15-1. – P. 172-175.
58. Frank, L. K. Time Perspective / L.K. Frank // Journal of Social Philosophi. – 1939.– №4. – P. 293-312.
59. Kennard, J. A Brief History of term Stress / J. Kennard // Электронный научный журнал. – Health Central. - 10 июня. - 2008. P. 20-30.
60. Zimbardo, P.G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective / P.G. Zimbardo // Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modeli. – 1998. – №3 – P. 23-55.

Приложение А.

Результаты диагностики респондентов по методике «Опросник Временной перспективы» Ф. Зимбардо.

№ респондента	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фаталистическое настоящее	Будущее
1	2,2	3,4	3,8	2,2	3,6
2	1,3	4,1	4	3	4,2
3	2	3,7	3,8	2,8	3,8
4	3	4,4	3,4	3,2	4,3
5	4	3	3,2	3,6	2,8
6	3,1	4,2	4	3,4	4,1
7	1,3	4,2	1,5	2,4	4,6
8	2,3	3,9	3,1	2,8	4,2
9	3	3,3	1,9	3,5	3,8
10	3,4	3,5	2	3	3,9
11	2,4	3,5	4,3	3,8	3,7
12	3,1	3,9	2,5	2,9	4,1
13	3,4	3	2,9	3,2	3,9
14	3,2	3,2	4,3	3,8	3,7
15	3,1	1,9	3,5	4,1	2,1
16	3,1	3	2,8	3,7	3,2
17	2,2	2,1	2,7	4,2	1,9
18	2,4	3,3	2,9	3,6	3,7
19	3,4	4,1	3	3,2	4,3
20	3,6	3,7	3,8	3,8	3,9
21	2,3	3,5	3,2	3,6	3,7
22	4,2	3	4,2	3,8	2,9

23	3.5	3.6	3.8	2.9	3.8
24	3.6	3.6	3.2	3.2	3.7
25	2	4.2	2.4	2	4.1
26	4.5	2.5	4.7	3.6	2.9
27	1.9	3	3	3.1	3.5
28	3.1	4.2	2.4	1.6	4.6
29	4.1	1.9	4.2	3.5	2
30	2.2	3.8	3.1	2.5	3.9
31	3.7	3.6	2.6	3.2	3.1
32	3.2	3.5	2.8	2.4	3.6
33	3.9	2.8	3.8	3.7	3
34	1.5	4.1	2.4	3.2	4.2
35	1.3	3.9	2.8	3.4	4.2
36	3.9	2.9	4	4.1	2.7
37	2.8	3.5	2	2.3	3.7
38	2.8	3.2	3.8	3.4	3.7
39	1.6	4	3.5	1.8	4.1
40	4	3	4.5	4	2.1
41	3.8	2.4	3.8	4.6	1.9
42	3.4	3.3	4.2	3.7	2.9
43	3.4	2.2	2.9	4.6	2
44	4	3.5	4.1	3.4	2.7
45	2.7	4	2.4	2.6	3.9
46	4	4.3	2.8	2.4	4.1
47	1.9	4.4	2.9	1.5	4.6
48	1.8	3.7	3	2.5	3.9
49	2.9	2.8	2	3.9	2.7
50	3.4	2.7	3.5	3.7	2.4
51	3.9	2.1	3.7	4.3	1.9

52	2.8	3.9	3.4	2.5	4.1
53	3.8	3.6	3.6	2.9	3.7
54	4.2	2.3	3.8	4.2	2.1
55	2	4.4	3.6	3	4.3
56	2.2	4.2	2.8	2.1	4.5
57	1.8	3.8	2.9	2.9	3.7
58	3	4	3.1	3.2	3.7
59	3.2	3.9	3.3	2.4	4.1
60	3.1	3.2	4	3.3	3
61	2.3	4.3	3.5	3.2	4.6
62	3.1	3.5	3.7	3	3.2
63	3.1	2.7	4.1	3.6	1.9
64	2.7	3.8	3.9	3.2	3.7
65	2.9	4.1	3.2	2.8	3.8
66	2.5	4.2	2.9	3.2	4.3
67	1.5	3.7	2.7	3.7	3.6
68	4.2	2.6	3.8	3.8	2.7
69	3.5	2.5	4.1	4.2	2.1
70	1.5	4.5	2.7	1.7	4.6

Степень временной перспективы

0-2.5 – низкая

2.5 – 3.5 средняя

3.5 – 5 высокая

Результаты диагностики респондентов по методике «тест смысложизненных ориентаций»

№ респондента	Цели	Процесс	Результат	ЛК-Я	ЛК-жизнь	Общий показатель ОЖ
1	29	28	30	18	32	113
2	39	37	29	19	39	96
3	32	36	21	26	25	98
4	33	25	25	25	22	114
5	24	23	19	17	37	71
6	40	24	32	11	41	97
7	39	35	21	25	35	111
8	37	33	30	17	21	115
9	27	24	20	28	23	102
10	30	38	23	17	43	71
11	39	22	25	28	36	78
12	36	33	25	25	35	80
13	39	21	24	19	19	81
14	28	34	23	21	31	86
15	22	35	27	15	21	93
16	38	34	28	14	19	94
17	35	21	30	27	32	96
18	32	19	31	17	39	97
19	23	25	30	11	25	98
20	28	26	29	10	22	112
21	24	33	21	27	37	114
22	18	25	25	26	41	109
23	29	27	19	25	35	108
24	27	26	32	18	21	84
25	31	28	21	19	23	113

26	23	19	30	26	43	96
27	25	18	20	25	36	98
28	32	26	23	17	35	114
29	23	26	25	11	19	71
30	31	31	25	25	31	97
31	35	33	24	17	21	111
32	38	38	23	28	19	115
33	25	39	27	17	32	102
34	37	37	28	28	39	71
35	38	26	30	25	25	78
36	19	21	31	19	22	80
37	28	21	30	21	37	81
38	32	29	29	15	41	86
39	39	35	21	14	35	93
40	22	37	25	27	21	94
41	21	24	19	17	23	96
42	23	25	32	11	43	97
43	25	32	21	10	36	98
44	24	27	30	27	35	112
45	38	23	20	26	19	114
46	37	19	23	25	31	109
47	39	18	25	18	21	108
48	28	26	25	19	19	84
49	22	32	24	26	32	113
50	23	31	23	25	39	96
51	19	37	27	17	25	98
52	38	19	28	11	22	114
53	39	37	30	25	37	71
54	23	37	31	17	41	97

55	35	27	30	28	35	111
56	35	28	29	17	21	115
57	38	31	21	28	23	102
58	37	21	25	25	43	71
59	39	23	19	19	36	78
60	25	26	32	21	35	80
61	38	27	21	15	19	81
62	36	30	30	14	31	86
63	23	31	20	27	21	93
64	38	34	23	17	19	94
65	37	36	25	11	32	96
66	39	35	25	10	39	97
67	32	34	24	27	25	98
68	23	23	23	26	2	112
69	18	32	27	25	37	114
70	38	18	28	17	41	109

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение
1 — Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2 — Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3 — Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 — ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 — ЛК-	30,14	5,80	28,70	6,10

жизнь				
Общий показатель ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54