

Санкт-Петербургский государственный университет

Кафедра психологического обеспечения профессиональной деятельности

Зав. кафедрой
Психологического обеспечения
профессиональной деятельности
_____ Г.С. Никифоров

Председатель ГЭК,
профессор
_____ Ю.Е. Шелепин

Дипломная работа на тему:
***ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ***
по специальности 030301 - Психология
специализация: Психология менеджмента

Рецензент:
канд.псих. наук, доцент
Юркина Л.Ю.
_____ (подпись)

Выполнил:
Студент 6 курса
вечернего отделения
Малодворская Д.Д.
_____ (подпись)

Научный руководитель:
Старший преподаватель
Мясникова С.В.
_____ (подпись)

Санкт-Петербург
2016

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| АННОТАЦИЯ | 3 |
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| ГЛАВА 1. Личностные ресурсы психологического благополучия студентов-психологов | 8 |
| 1.1 Этимология понятия «благополучие» | 8 |
| 1.2 Понятие и характеристика феномена психологического благополучия | 10 |
| 1.3 Психологические особенности студентов - психологов | 21 |
| 1.4 Ресурсный подход в психологии | 29 |
| ГЛАВА 2. Методы и организация исследования | 40 |
| 2.1 Постановка проблемы исследования | 40 |
| 2.2 Общая характеристика выборки | 41 |
| 2.3 Методики исследования | 42 |
| 2.4 Методы обработки и анализа данных | 55 |
| ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение | 56 |
| 3.1 Психологическое благополучие студентов направления психология | 56 |
| 3.2 Сравнение психологического благополучия студентов дневного отделения, имеющих и не имеющих работу | 60 |
| 3.3 Психологические характеристики студентов направления психология | 62 |
| 3.4 Сравнение психологических характеристик студентов дневного отделения, имеющих и не имеющих работу | 71 |
| 3.5 Взаимосвязи психологического благополучия студентов направления психология с их психологическими характеристиками | 73 |
| ВЫВОДЫ | 78 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 79 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ | 81 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 88 |

Аннотация

Для изучения психологического благополучия студентов направления психология в зависимости от их психологических особенностей было исследовано 106 студентов: 36 студентов 6 курса вечернего отделения и 70 студентов 4 курса дневного отделения. Изучались: психологическое благополучие («Шкала психологического благополучия» К. Рифф), толерантность к неопределенности ("Шкала общей толерантности к неопределенности" Д. МакЛейна), увлеченность учебной деятельностью (Утрехтская шкала увлеченности У.Б. Шауфели), самоорганизация деятельности ("Опросник самоорганизации деятельности" Н. Физера и М. Бонда), каузальные ориентации («Шкала общей каузальной ориентации» Э. Деси и Р. Райана). Обработка данных: сравнительный и корреляционный анализы. Результаты исследования: у студентов все параметры психологического благополучия находятся в пределах нормы. У работающих студентов дневного отделения уровень психологического благополучия выше, чем у не работающих. Студенты вечернего отделения выше оценивают уровень своего психологического благополучия, чем студенты дневного отделения. Работающие студенты дневного отделения имеют более высокие показатели толерантности к неопределенности, увлеченности учебной деятельностью, самоорганизации деятельности и внутренней каузальной ориентации, чем не работающие. Студенты тем выше оценивают уровень своего психологического благополучия, чем выше их уровень толерантности к неопределенности, увлеченности учебной деятельностью, самоорганизации и автономии.

Summary

For studying psychological well-being of students in the direction of psychology depending on their psychological features 106 students were investigated: 36 sixth-year students of the evening department and 70 fourth-year students of the full-time department. The following psychological characteristics were studied: psychological well-being («Scale of psychological well-being» K. Riff), tolerance of ambiguity («The Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I» McLain D.L), the enthusiasm for studying («Utrecht Work Engagement Scale, UWES» Schaufeli), self-organization of activities («Time Structure Questionnaire, TSQ» N. Feather, M. Bond), causality orientation («The General Causality Orientation Scale, GCOS» Deci, Ryan). For processing the data were used comparative analysis and correlation analysis. The results of the research: all the parameters of psychological well-being of the students are in the normal range. Working full-time students have higher level of psychological well-being than unemployed students. Students of the evening department have a higher estimation of the level of their psychological well-being than full-time students. Employed full-time students have higher indicators of tolerance to uncertainty, the enthusiasm for studying, self-organization of activities and internal causal orientation than unemployed ones. The higher indicators of tolerance of ambiguity, the enthusiasm for studying, self-organization and autonomy are, the better assessment of level psychological well-being will be.

Введение

На сегодняшний день вопрос понимания проблемы психологического благополучия, как социально-психологического феномена особо актуален. Ситуация в мире и в нашей стране, в частности, в политической, идеологической, экономической сферах таковы, что современному человеку необходимо поддерживать оптимальный и продуктивный уровень своего психического состояния для адекватного существования. Для большинства жителей нашей страны вопрос фактического выживания уже решен, развитие вышло на новый уровень, не простого поддержания существования, а высокой производительности. Все более остро встают вопросы преодоления стресса, самоопределения и самореализации. Каждый человек стремится сделать свою жизнь комфортной, удовлетворяющей индивидуальные запросы личностные, профессиональные, материальные и социальные.

Решить многие из этих проблем помогают профессиональные психологи, однако стоит отметить, что они тоже сталкиваются с этими вопросами на пути своего становления. Так что начинающим специалистам в сфере психологии особенно важно поддерживать уровень своего психологического благополучия, чтобы эффективно помогать своим клиентам. Исходя из этого, становится очевидным необходимость определения механизмов формирования психологического благополучия у студентов направления психология и выявления факторов способствующих этому процессу.

На данный момент проблема психологического благополучия активно изучается зарубежными специалистами, отечественные психологи только начинают обращать свое внимание на эту область. В основном исследования касаются изучения психологического благополучия детей, подростков, работников коммерческих предприятий, а также людей оказавшихся в критических ситуациях.

В данной работе будут рассматриваться определения психологического благополучия, особенности и механизмы его формирования, различные подходы к изучению данной проблематике, а также личностные ресурсы влияющие на уровень психологического благополучия. В исследовании

изучаются взаимосвязи личностных ресурсов студентов направления психология с их психологическим благополучием.

Цель исследования: изучить психологическое благополучие студентов направления психология в зависимости от их психологических характеристик.

Общая гипотеза исследования: психологическое благополучие выше у студентов, которые обладают высоким уровнем толерантности к неопределенности, увлеченностью учебной деятельностью, самоорганизацией деятельности и преобладающей автономной каузальной ориентацией.

Первая частная гипотеза: психологическое благополучие у студентов вечернего отделения выше, чем у студентов дневного отделения.

Вторая частная гипотеза: психологическое благополучие у студентов, имеющих работу выше, чем у неработающих студентов.

Задачи исследования:

1. Оценить и сравнить психологическое благополучие студентов дневного и вечернего отделений направления психологии СПбГУ.

2. Оценить и сравнить психологическое благополучие студентов дневного отделения направления психологии СПбГУ, имеющих и не имеющих работу.

3. Оценить и сравнить психологические характеристики студентов дневного и вечернего отделений факультета психологии СПбГУ.

4. Оценить и сравнить психологические характеристики студентов дневного отделения направления психология СПбГУ, имеющих и не имеющих работу.

5. Проанализировать взаимосвязи оценок параметров психологического благополучия студентов факультета психологии СПбГУ с их психологическими характеристиками.

Объект исследования: студенты 4 курса дневного отделения (бакалавры по направлению Психология) и студенты 6 курса вечернего отделения (специалисты по специальности Психология) Федерального Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский Государственный университет».

Предмет исследования: психологическое благополучие, толерантность к неопределенности, увлеченность учебной деятельностью, самоорганизация деятельности, каузальные ориентации.

Глава 1. Личностные ресурсы психологического благополучия

студентов-психологов

1.1 Этимология понятия «благополучие»

Феномен благополучия с давних времен вызывает интерес у философов и психологов. Огромное количество определений было дано этому термину, однако четкая формулировка не выведена и по сей день. Многообразие форм восприятия обусловлено кросс-культурными, историческими и идеологическими различиями. Со временем формы понятия изменялись, однако общий конструкт понятия сохраняется.

Если рассматривать в хронологическом порядке трансформацию понятия "благополучие", то стоит начать с Аристотеля. В своей "Этике" он отмечает, что относительно благополучия все согласны только в названии этого понятия, но все различно понимают его содержание [70]. Он пишет : «...счастье (eudaimonia) как цель стремлений человека является для него высшим благом...» [4]. Аристотель верил, что в каждом человеке есть свой даимон, или дух, который велит нам стремиться к тому, что для нас правильно. Действуя в соответствии с этим даймоном, человек достигает счастья. Благодаря подобным размышлениям сформировалось направление "эвдемонизм", в нем рассматривалось счастье с точки зрения субъективного состояния удовлетворенности и изучались объективные условия, необходимые для этого состояния. Это направление является объективным, так как для достижения счастья обязательным считалось наличие определенных внешних факторов или обратной связи от окружающего мира, в виде оценки или определенных благ.

Еще одно учение "гедонизм" сформировалось благодаря Аристиппу из Кирены (ок. 435—355гг. до н.э.). Он обозначил его как сосредоточенность на удовольствии и утилитаризме, который требует максимально возможного счастья для максимально возможного числа людей. Удовольствие здесь является как мотивом, так и целью всего поведения человека. Главным условием достижения счастья является отсутствие боли, по мнению Аристиппа. Поэтому часто понимание удовольствия сводилось к исключительно физическим ощущениям [38].

Уже на примере этих двух философских подходов можно выделить, как общую направленность в определении "счастья", так и различающиеся их компоненты. Подходы не являются взаимоисключающими или же противоречащими, они разнятся по параметрам объективного и субъективного восприятия.

Еще один взгляд на природу счастья представлен Платоном. Он представил его как набор пяти компонентов:

- Разумные желания;
- Здоровые чувства и невредимое тело;
- Удача в делах;
- Добрая слава среди людей;
- Достаток в деньгах и прочих жизненных средствах.

Обладающий этими компонентами и добродетелью человек, счастлив [5].

Эпикур сформулировал определение "счастье" как состояние внутреннего покоя, независимости, безмятежности, невозмутимости. Удовольствие Эпикур называл "альфой и омегой" (начало и цель (конец)) счастливой жизни [23].

Как Сократ и Демокрит Эпикур говорил, что многие удовольствия могут привести к страданиям. Поэтому каждый человек должен осознавать последствия своих методов получения удовольствий и не переходить черту, за которой наступает боль. Ориентация на настоящее и будущее, а также опыт прошлых уроков верный ключ формированию верного пути к счастью. «Лучше вытерпеть... некоторые страдания, чтобы насладиться большими удовольствиями; полезно воздержаться... от некоторых удовольствий, чтобы не терпеть более тяжких страданий» [23].

Таким образом, уже Эпикур указал на необходимость благоразумия и саморегуляции в стремлении к получению удовлетворения и состоянию счастья. [5]. Следуя логике Эпикура, ценно не удовольствие само по себе, а лишь в той мере, в какой оно ведет к счастью. Счастливая жизнь связана с интеллектуальной деятельностью, которая является средством определения надлежащего способа существования, ведущего к подлинному блаженству, а не к ограниченному во времени приятным ощущениям [15].

Дальнейшие определения понятия "благополучия" обусловлены особенностями философских и психологических школ, на базе которых они были выдвинуты. Если провести более четкую градацию, разделив мир психологии на западный и отечественный, то можно сказать, что западные психологи понимают "благополучие" как некий многогранный конструкт, состоящий из психологических, духовный, экономических и других компонентов. Например, Мартин Селигман рассматривает благополучие человека как положительную аффективность выраженную в деятельности.

В русском языке «благополучие» – это спокойное, без неудач и потрясений, не нарушаемое несчастьями, течение дел, жизни. Синонимами благополучия являются – счастье, благосостояние, достаток, довольство, удача, преуспевание, достижение и обладание благами, процветание, состоятельность.

1.2. Понятие и характеристика феномена психологического благополучия

Проблема психологического благополучия была актуальна всегда, но до настоящего времени большая часть внимания уделялась решению проблем напрямую связанных с выживанием и поддержанием минимально приемлемого уровня благополучия. Долгое время внимание психологов, социологов и медиков было приковано к людям, имеющим серьезные проблемы в соответствующих сферах, обделяя вниманием, тех, кто подобных проблем не имеет, или у кого они менее выражены. Сейчас сформировалось новое направление "позитивная психология", целью, которого является повышение качества жизни и психического состояния. Работа ведется с психически здоровыми людьми и направлена на оптимизацию их жизнедеятельности и помощь в личностном становлении и саморазвитии.

Первые зачатки "позитивной психологии" зародились в XX веке. Такие ученые как К. Юнг с его теорией индивидуализации, Мария Ягода с идеями позитивного психического здоровья, Г. Олпорт с теорией о зрелости личности и

А. Маслоу с пирамидой потребностей и идеями самоактуализации посеяли первые семена нового психологического направления [63].

Психологическое благополучие стало объектом научного исследования после того как в 1957 году Всемирная организация здравоохранения сформулировала и ввела в свой устав понятие «психического здоровья». Это понятие было определено как «состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества». Особенный упор делается на позитивный аспект психического здоровья: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». ВОЗ выделила «благополучие» как основной критерий психического здоровья, к остальным относятся:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Кентрилл и Бредберн в своих исследованиях национального и международного масштаба затрагивали такие темы как качество жизни, удовлетворение ее различными аспектами, индивидуальные различия в восприятии счастья, механизм и структура психологического благополучия и другие [3].

Э. Динер (Ed. Diener) сформулировал понятие субъективного благополучия, совместно с коллегами по Иллинойскому университету выпустил труд «Основы гедонистической психологии», а также разработал опросник удовлетворенности жизнью (Satisfaction With Life Scale (SWLS)) [60].

Сформировавшаяся в 1950-е годы, гуманистическая психология заинтересовалась идеями, ныне изучаемыми позитивной психологией. Они поставили цели в изучении высших, специфически человеческих проявлений людей, которые ранее игнорировались — развитие, любовь, творчество, ценности и т.п. Самыми знаменитыми представителями по праву считаются Карл Роджерс, который ввел понятие «полноценно функционирующего человека», и Абрахам Маслоу, уделявший особое внимание самоактуализации. Именно Маслоу был первым психологом, употребившим термин «позитивная психология» [19].

Однако представители гуманистической психологии не признавали доминировавшую в психологии негативную научную парадигму, они считали, что так называемый научный метод, подходящий для изучения молекул и атомов, не может в полной мере раскрыть и изучить проблему психики и личности человека во всей полноте, поэтому основной упор они призывали делать на качественные методы обработки данных. Именно поэтому, несмотря на то, что этот подход весьма логичен и перспективен, был недостаточно надежен из-за отсутствия достоверных данных. Именно поэтому, несмотря на возросший интерес к исследованиям, этот подход не смог в полной мере развиваться.

В 1990х группа ученых возглавляемых Мартином Селигманом, оставив пространство DSM своим коллегам, они решили заняться улучшением жизни здоровых людей. От изучения насилия и агрессии, они перешли к изучению щедрости и благородства. За годы работы сторонники позитивной психологии смогли далеко продвинуться в своих исследованиях, но, как и во многих других направлениях, они столкнулись с проблемой — для оказания помощи одной теории недостаточно, необходимо на практике применять все изученное, доносить плоды своих трудов до реальных людей. В США и Великобритании

ведется практика по применению знаний позитивной психологии, но в России многие даже и не знают об этом направлении.

Еще один человек, разделивший воззрения Селигмана – Михай Чиксентмихайи. Родившись в Венгрии, в последствии после окончания Второй мировой войны он эмигрировал в Италию, где и получил высшее образование. Его концепция родилась, можно сказать, из личного опыта, после наблюдения за окружающими эмигрантами. Некоторые из них, будучи вырванными из привычной социальной среды потерялись и не смогли реализовать себя на новом месте, но другие смогли сохранить свои внутренние устремления и направить их в русло самореализации. Именно тогда он впервые задумался о том, что лежит в основе такого различия в поведении. С самого начала удивительным был факт, что люди, которые смогли скоординировать свою жизнь и успешно адаптироваться не отличались образованностью, опытом или социальной успешностью. После окончания университета Чиксентмихайи переехал в США где усиленно занялся изучением интересовавшей его проблематики. Именно там, в середине семидесятых впервые появился термин "поток" – особое состояние человека, выраженное в поглощенности деятельностью, полном погружением в нее, полной отдачей. Изучение потока, а впоследствии других аспектов творчества вывели его в число ведущих психологов нашего времени [51].

Центральными понятиями в изучении психологии благополучия стали «переживание счастья» или «субъективное благополучие» человека.

В России долгое время внимание уделялось изучению психики с точки зрения психофизиологии, истории, кросс-культурных различий, лишь позднее, через изучение деятельности и сопряженных с этой проблематикой феноменами внимание обратилось к субъективному благополучию. Им активно начали заниматься такие ученые как Куликов Л.В., Муздыбаев К., Соколова М.В., Шамионов Р.М., Бочарова Е.Е., Бахарева Н.К., Панина Е.Н. и др.

Вслед за Э. Динером (Ed. Diener), отечественные ученые отмечают, что помимо самого уровня благополучия необходимо изучать внутреннюю направленность личности, мотивы, ценности, некие внутренние ориентиры и

градации, которыми каждый человек измеряет свое индивидуальное психологическое благополучие. Субъективное благополучие – интегральное социально-психологическое образование, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющее большое значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности [60].

Исследуя уровень индивидуального благополучия огромное внимание уделяется соотношению актуальных проблем и потребностей человека с реальными ресурсами по их удовлетворению. Таким образом, удовлетворение потребностей является важным внешним коррелятом субъективного благополучия, тем самым определенно «объективируя» его [48].

По мнению Р.М. Шамионова [59], субъективное благополучие личности можно рассматривать с двух точек зрения: стороны проблемы самосознания («от личности») и со стороны содержания как условия субъективного благополучия и его вариативности (что обычно связывается с профилактикой функциональных нарушений, процесс, идущий «к личности»).

Субъективное благополучие личности, по мнению Р.М. Шамионова [59], включает:

- *социально-нормативные ценностные установки*, реализация которых предопределена всей совокупностью условий социализации, как в субъективном, так и в объективном планах,
- *реализацию потребностей*, имеющих социальный контекст,
- *глобальную оценку своего существования* на основе соотнесения частных и обобщенных представлений о своей жизни и самореализации в ней с «эталонными представлениями», усвоенными в процессе социализации.

Л.В. Куликов представляет субъективное благополучие как относительно устойчивое комплексное переживание значимое для субъекта. Он также указывает, что «оно является важной составной частью доминирующего психического состояния» [33].

В своей концепции он раскладывает субъективное благополучие на несколько составляющих [33]:

1) Социальное благополучие (удовлетворенность социальным статусом, состоянием общества, к которому принадлежит индивид, межличностными связями и пр.);

2) Духовное благополучие (возможность приобщаться к богатствам духовной культуры, осознание и переживание смысла);

3) Физическое (телесное) благополучие (телесный комфорт, ощущение здоровья и пр.);

4) Психологическое благополучие (сглаженность психических процессов, гармония личности, ощущение целостности).

М. Аргайл приводит свои параметры психологического благополучия [3]:

1) внешние критерии «нормативности» (соответствие системе ценностей, принятой в культуре);

2) понятие удовлетворенности жизнью и связываемая со стандартами респондентов в отношении их внутренних нормативов «хорошей жизни»;

3) обыденное понимание счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными.

Наиболее популярной, известной и валидной методикой по измерению психологического благополучия является шестифакторная модель психологического благополучия, разработанная К. Рифф (Carol Ryff), а также ее опросник «Шкалы психологического благополучия» (Ryff's Scales of Psychological Well-Being). Она собрала в своей концепции наиболее актуальные теории по изучению психологического благополучия, в основе лежат идеи таких представителей гуманистической и экзистенциальной психологии как Г. Олпорта, А. Маслоу, Дж. Бюдженталя, К. Роджерса, Э. Фромма, и др. [50].

К. Рифф [56] обозначила шесть критериев психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

▪ *Личностный рост.* Этот личностный аспект предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а также ощущение собственного прогресса. Если личностный рост по каким-либо причинам невозможен, то следствием становится чувство скуки, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками.

- *Самопринятие.* Этот аспект отражает позитивную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков, противоположностью самопринятия выступает чувство неудовлетворенности собой, которое выражается в неприятии определенных качеств своей личности, неудовлетворенности своим прошлым.

- *Управление окружающей средой.* Этот аспект связан с наличием качеств, обуславливающих успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей. Если же существует недостаток этой характеристики, то у человека наблюдается ощущение собственного бессилия и некомпетентности, неспособность что-то изменить или улучшить в жизни.

- *Автономия.* Человек, обладающий этим высоким показателем, способен быть независимым, он не боится противопоставить свое мнение мнению большинства, может позволить себе нестандартное мышление и поведение, он оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии ведет к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

- *Цели в жизни.* Наличие жизненных целей сопряжено с чувством осмысленности существования, ощущением ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечет ощущение бессмысленности, тоски, скуки.

- *Позитивные отношения с окружающими.* Характеризуется умением сопереживать, способностью быть открытым для общения, наличием навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Отсутствие этого качества свидетельствует о неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы, замкнутости.

Все параметры имеют различную степень выраженности у разных людей, это позволяет оценить уникальность каждого субъекта и проследить взаимосвязи между факторами влияющими на выраженность психологического благополучия.

Так как концепция К. Рифф опирается на теории предшественников, то легко можно отследить переключки с терминами и понятиями других ученых. Например, параметр "самопринятие" соотносится с понятиями А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта. Так же взаимосвязь с индивидуализацией Юнга и теорией эго Эриксона [3].

К. Рифф рассматривает психологическое благополучие как «полноту самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности». Благодаря исследованиям становится возможным определить приоритетные области развития, наиболее актуальную сферу деятельности и психологические способы, с помощью которых, человек старается достичь желаемого. Счастье есть процесс самореализации [3].

Психологическое благополучие это целый комплекс позитивных переживаний и достижений. Субъективное ощущение счастья лишь один из них, на ряду с удовлетворенностью, базовыми потребностями и их удовлетворенностью, здоровьем и т.д. Для полного определения уровня психологического благополучия необходим внешний критерий.

По мнению П.П. Фесенко, психологическое благополучие строится на трех аспектах психического явления: когнитивном, поведенческом и эмоциональном. Это интегральная величина, которую необходимо изучать основываясь как на субъективном, так и на объективном измерении [56].

Психологическое благополучие – это понятие, отражающее субъективное отношение индивида к своей личности, жизни и протекающим в ней процессам, к своим потребностям и степени их удовлетворения, обусловленное социально принятыми и усвоенными нормами, выраженное в степени удовлетворенности.

Важным является рассмотрение структурных компонентов психологического благополучия. В настоящее время выделяют три главных компонента - физическое, психологическое и социальное. Данное разделение отражает подходы психологов к внутренней структуре личности: физическое «Я», социальное «Я» и духовное «Я» [56, стр.14].

П.П. Фесенко отмечает, что профиль психологического благополучия меняется с возрастом, однако такие параметры как позитивные отношения с другими и самопринятие – остаются постоянными на протяжении всего жизненного цикла [55].

Также важным индикатором психологического благополучия является удовлетворенность в разных сферах жизни, как внешней так и внутренней - удовлетворенность материальным достатком, собой, деятельностью, отношениями с окружающими и др. Свое внимание на видах удовлетворенности останавливали такие авторы как С.Л. Арефьев, А.Л. Свенцицкий, Л.М. Митина, Р.А. Максимова, О.С. Копина и др. [67, стр. 15]. Во многих исследованиях удовлетворенность играет ключевую роль в формировании общего уровня психологического благополучия.

В исследованиях этих ученых отмечается, что удовлетворенность жизнью напрямую зависит и определяется такими факторами как самооценка, здоровье, пол, социальный статус, удовлетворение потребностей, острота и значимость потребностей, общая оценка комфортности, показатели профессиональной успешности.

Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко обозначили основные функции психологического благополучия как таковые:

- функция *адаптации*, это регулятивная функция, которая заключается в регуляции внутреннего самоотношения, самочувствия, взаимоотношения с внешним миром,
- функция *управления когнитивными процессами*, обеспечивающими адаптацию и интеграцию личности в социуме;
- *поведенческая* функция, заключающаяся в выборе стратегий поведения и зависимости от локуса благополучия и направленности личности;
- функция *развития*, обеспечивающая творческое движение, как в сторону саморазвития, так и в сторону обеспечения внешних условий для удовлетворения высших потребностей и приведения всей системы в равновесие [60, с.92-93].

Еще одно определение психологической удовлетворенности – сложное, динамическое, социально-психологическое образование, основанное на

интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением (к себе, социальным отношениям, жизни, труду) и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами [60].

Р.М. Шамионов предложил структуру факторов, оказывающих влияние на степень психологической удовлетворенности и благополучия:

- мотивационные: достижения, признание, рост, качество жизнедеятельности;
- содержательные: содержание жизни и деятельности, взаимоотношения с другими;
- гигиенические: условия жизни и деятельности, экология;
- когнитивные: знания о мире, себе, жизни и деятельности, их соотнесение и оценка;
- эмоциональные: локус между валентностями отношения к себе, миру, жизни и деятельности, отражение внешней оценки.

Понятие психологического благополучия основано на системе отношений личности, его детерминанты исходят из комплекса психологических и социально–психологических отношений [59].

Сама же система внутренних отношений построена на основе индивидуальных представлений личности, которые складываются в систему, состоящую из наиболее важных и значимых жизненных аспектов. Эта система включает в себя и внешние, и внутренние детерминанты [58].

Субъективная оценка условий жизни во многом опосредована социальными нормами, которые позволяют индивиду оценить внутренние инстанции личности, так как они отражают симбиотичность внутренних и внешних условий развития. Переживания благополучия детерминированы результатами социализации и социальной адекватностью [58].

Таким образом, можно заключить, что на данный момент в науке нет однозначно сформулированных понятий «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» и установить четкую разницу между ними довольно сложно. Однако, из всего выше сказанного, можно заключить:

продуктивным может оказаться как взаимодополнение этих понятий, так и взаимное включение их друг в друга вплоть до полного слияния в зависимости от целей исследования. Оба способа не являются взаимоисключающими и не могут быть противопоставлены друг другу. Скорее они имеют динамическое общее множество подструктур и компонентов, которое формируется в зависимости от целей исследования и широты или узости его предмета.

В своей исследовательской работе, опираясь на уже имеющиеся теоретические разработки, я хочу проследить взаимосвязи и отследить реальное соотношение уровня психического благополучия и личностных ресурсов человека, на примере студентов психологов. Все исследования в этой области проводятся преимущественно западными учеными, в отечественной психологии пока недостаточно эмпирических данных по этой проблематике.

1.3 Психологические особенности студентов - психологов

В настоящий момент повсеместно признано, что на качество выполнения профессиональной деятельности и успешности на работе, влияют не только профессионально важные качества и компетенции, но и индивидуальные особенности. Особенно это касается профессий из категории "человек-человек". А для психолога, особенно важно влияние его личностных качеств на процесс работы. Процесс становления студентов-психологов в профессиональном мире неразрывно с развитием определенных качеств, во многом этот процесс детерминирует формирование их профессиональных качеств (Божович Л.И., Дубровина И.В., Ермолаева М.В., Зацепин В.В., Климов Е.А., Митина Л.М., Прихожан А.М., Пряжников Л.С. и др.) [8, 64, 21, 30, 45, 46, 68].

Анализируя профессиограмму и психограмму психологов можно заключить, что выделяют, как особенно важные такие параметры:

- Психофизиологический уровень. Устойчивость к стрессу, сильный тип НС, эмоциональная устойчивость, адекватность восприятия, выдержка, спокойствие;
- Интеллектуальный уровень. Способность к анализу, логика, сензитивность, умение прогнозировать, профессиональная рефлексия;

- Личностный уровень. Способность к эмпатии, социабельность, направленность на другого, профессиональная мотивированность, оптимизм, активность, коммуникабельность и великодушие к людям, тактичность и дипломатичность в общении, нравственность, добросовестность, ответственность, смелость в решении практических вопросов (Божович Л.И., Дубровина И.В., Зацепин В.В., Климов Е.А., Митина Л.М., Прихожан А.М., Пряжников Л.С. и др.) [8, 64, 21, 30, 45, 46, 68].

Для успеха в профессиональном плане психолог должен уметь гармонично реализовывать две личностные стороны: нравственно-психологическую и «психотехническую». Для работы психолога необходимыми навыками является умение выстраивать причинно-следственные связи поведения, реагирования клиентов, прогнозирование поведения, правильное воздействие на личность других людей. Эмпатия является одним из ключевых моментов профпригодности, как управляемый процесс направления внимания, восприятия и чувствования клиента - его переживаний, эмоций и состояния. Умение "отзеркаливать" окружающих, сопереживать им и находится в состоянии соучастия к их проблемам. К интуитивной стороне эмпатии относятся умения «видеть» поведение партнера, действовать в условиях дефицита информации о нем, опираясь на опыт, «хранящийся» в подсознании. На интуитивном уровне работает способность обобщать разрозненные факты о клиенте и собирать их в общую целостную картину происходящего. Профессия психолога требует от человека высоко уровня осознанности и понимания нюансов и особенностей своей профессиональной деятельности. В.М. Розин ввел понятие «формула действия» психолога, по его мнению это, максимум рефлексии и культуры мышления, максимум осторожности, максимум ответственности. Исходя из этого, для студентов психологов особенно важно развивать рефлексивность, интеллект и понимание проблематики профессиональной деятельности. (Божович Л.И., Дубровина И.В., Зацепин В.В., Каменская Е.Н., Климов Е.А., Митина Л.М., Прихожан А.М., Пряжников Л.С., Розин В.М. и др.) [8, 64, 21, 30, 45, 46, 68].

Изменение личности в ходе профессионального развития это непрерывный процесс изменения в личностных, социокультурных и деятельностных сферах, они происходят под воздействием процесса обучения, воспитания и совершенствования личности. В ходе профессионального формирования закладываются и развиваются такие структуры как методология и методики в психологии, специальные технологии и подходы. Важным аспектом в обучении является динамика изменений, как в профессиональном, так и личностном плане, а также построение оптимального маршрута для достижения поставленной цели и самоопределения в профессии. При обучении специалистов, и психологов в частности, важно правильно построить мотивационную структуру. Разница между желаемым и действительным, амбиции, белые пятна в знаниях, активизация сознательно-волевых усилий, выявление значимых для личности потребностей, все это поможет создать оптимальные условия для обучения и сформировать личностный смысл индивидуальному профессиональному развитию. (Асеев В.Г., Божович Л.И., Дубровина И.В., Зацепин В.В., Каменская Е.Н., Климов Е.А., Марцинковская Т.Д., Марютина Т.М., Митина Л.М., Прихожан А.М., Пряжников Л.С., Розин В.М., Стефаненко Т.Г. и др.) [8, 64, 21, 30, 45, 46, 68].

Р.Б. Кеттелл и его сотрудники (1979) вывели "средний" типовой личностный профиль психолога. Психолога отличают высокие интеллектуальные способности, эмоциональная устойчивость, независимость, настойчивость, уверенность в себе, неприверженность стандартам, несклонность к морализаторству ("слабость" супер-Эго), общительность, высокое противодействие усталости при работе с людьми, предприимчивость, высокий уровень сензитивности ("восприимчивости"). Психологи живо откликаются на все происходящие события, находят интерес и новизну даже в повседневных делах, не доверяют авторитетам, все стараются проанализировать и понять сами, отличаются критичностью мышления, терпимостью к противоречиям и неясностям [28].

Важный аспект профессиональной компетенции психолога - это профессиональное самосознание. Оно рождается в результате целенаправленного развития, регулирования своего поведения, осознания своего места в профессии и выстраивание закономерных и логичных действий и отношений. Готовность к профессии является базой для профессионального развития и построения профессионального пути, она выражена в определенном индивидуальном, профессиональном уровне, овладении необходимыми ЗУН, которые необходимы для продуктивной и эффективной деятельности [16, 23]. Каждая профессия имеет ряд своих особенностей и предъявляемых требований к респонденту, в психологии этими требованиями являются особенно развитый уровень развития личностных индивидуальных характеристик необходимых для работы в сфере «человек-человек». Личность в работе психолога это его инструмент, особенно если мы говорим о гуманистическом и экзистенциальном подходе, но учитывая степень слияния подходов в современной практической психологии, то можно обобщить, и сказать, что это касается всех психологов. От личностных особенностей психолога зависит как сам процесс работы, даже если это исследовательская деятельность, так и результат труда.

Корытова Г.С. (2007) в своём докторском психологическом исследовании обосновала, что для позитивного воздействия на профессиональную адаптированность будущих специалистов-психологов необходимо следующее:

- формирование навыков осознанного стресс-совладающего поведения, в частности, развитие активных копинг-стратегий, преобладание которых в структуре защитно-совладающего поведения у субъектов психологической деятельности образует эффективные функциональные стили разрешения эмоционально-стрессовых и проблемных ситуаций;

- наличие широкого спектра личностных копинг-ресурсов (активность, экстраверсия и др.), позволяющих эффективно (продуктивно) справляться с проблемными ситуациями, возникающими в процессе профессиональной деятельности;

- наличие широко задействованной и развитой социальной сети, образованной средовыми копинг-ресурсами, оказывающими позитивное

воздействие на психоэмоциональное состояние и работоспособность студентов-психологов [13].

Помимо, как уже было установлено, важности профессионального самосознания психолога и высокого уровня развития определенных личностных структур, для психолога важно его эмоциональное состояние [17, с. 46]. В своем исследовании Л. М. Бечтолд, Э. Э. Вернер, Р. Б. Кеттелл и Дж. Е. Древал получили данные, которые позволили им составить психологический портрет эффективного психолога: личность обладающая творческим мышлением, склонностью к интроспекции и самоанализу, спокойно переносящая работу в одиночестве, проявляющая себе как самоуверенная и независимая личность, открытая новому опыту, обладающая эмоциональной устойчивостью, с высоким уровнем самоконтроля, ориентирующаяся на внутренние установки и легко адаптирующаяся к изменяющимся условиям внешнего мира [62, с. 83].

Как и многие профессии класса "человек-человек", профессия психолог попадает в зону риска по угрозе эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности, а также процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы [36]. Для того, что бы избежать выгорания специалисту необходимо уделить особое внимание процессам саморегуляции, осознанию границ и профессиональной ответственности, уметь разделять личное и рабочее, понимать и принимать как свою личность, так и индивидуальность клиентов [29, с. 28].

Полезными профессиональными личностными качествами психолога являются: интуиция и способность к прогнозированию, толерантность, гибкость мышления, творческое мышление, рефлексия, склонность к самопознанию, высокая степень личной ответственности, эрудированность,

настойчивость, уважительное отношение к себе и окружающим, умение сохранять конфиденциальность, тактичность.

Качествами, которые негативно влияют на эффективность психолога, являются: ригидность мышления, плохая коммуникабельность, неуравновешенность, отсутствие эмпатии, неумение принять и понять чужую позицию, низкий уровень интеллекта и развития [62, с. 187].

Многие психологи затрагивали в своих исследованиях и работах проблематику профессионального становления личности – Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Е.М. Борисов, Н.И. Виноградов, Е.Н. Волков, Э.Ф. Зеер, М.В. Каминская, Е.А. Климов, и др.

Э.Ф. Зеер выделил основные положения профессионального становления личности:

- профессиональное становление личности имеет историческую и социокультурную обусловленность;
- ядром профессионального становления является развитие личности в процессе профессионального обучения, освоения профессии и выполнения профессиональной деятельности;
- профессиональная жизнь позволяет человеку реализовать себя, предоставляет личности возможности для самоактуализации;
- индивидуальная траектория профессиональной жизни человека определяется нормативными и ненормативными событиями, случайными обстоятельствами, а также иррациональными влечениями человека [20, с. 41].

Профессиональное становление субъекта выражается в развитии его личности и индивидуальности за счет приобретения профессионализма и формирования индивидуального стиля деятельности [22, с. 43].

И. А. Шмелева отмечает, что формирование психологической готовности обусловлено активной жизненной позицией будущего специалиста, его отношением к выбранной профессии, адекватному ее восприятию, ответственности за выбранный профессиональный путь. Профессия должна вызывать чувство радости, увлекать, приносить удовольствие, стимулировать к постоянному обучению и самосовершенствованию. Идеи Шмелевой во многом

схожи с представлениями представителей позитивной психологии относительно профессиональной деятельности.

Ю.М. Укке разработала психограмму профессии психолог:

- внимание, стремление понять позицию других,
- дружелюбие, общительность,
- способность стать лидером,
- вежливость, общительность,
- руководство здравым смыслом, следование предписаниям,
- жизнерадостность,
- терпеливость, упорство,
- большое чувство ответственности,
- способность выполнять работу, полную разнообразия,
- энтузиазм в трудовой деятельности,
- тщательность деятельности,
- схватывание новых идей, самостоятельность суждений,
- аккуратность и последовательность в работе,
- способность к планированию своего будущего,
- способность к устным высказываниям,
- хорошая память,
- способность обучать других,
- умение заботиться о больных,
- умение заботиться о посторонних.

Данная психограмма может послужить ориентиром для людей, избравший психологию своей профессией. Развивая, направляя и контролируя необходимые качества, устраняя недостатки специалист сможет превратиться в настоящего профессионала [1, с. 37].

В процессе профессионального развития личности происходит ряд структурных преобразований. По мнению А. А. Реан их можно классифицировать следующим образом:

1. Изменение направленности личности:

- расширение круга интересов и изменение системы потребностей;
- актуализация мотивов достижения;
- возрастание потребности в самореализации и саморазвитии.

2. Увеличение опыта и повышение квалификации:

- повышение компетентности;
- развитие и расширение умений и навыков;
- освоение новых алгоритмов решения профессиональных задач;
- повышение креативности деятельности.

3. Развитие сложных частных способностей.

- развитие профессионально важных качеств, определяемых спецификой деятельности.
- развитие личностно-деловых качеств.
- повышение психологической готовности [53].

Правильный выбор профессии один из наиболее важных аспектов психологического благополучия. Для того чтобы профессия стала одним из ресурсов, необходимо сделать правильный выбор и тогда проблем с самоактуализацией и саморазвитием не возникнет. По мнению Е.А. Климова, профессионал помимо простого выполнения труда получает гораздо большую отдачу от самого процесса и результатов, ведь во всем этом он узнает и находит самого себя. Для психолога необходимо получение высшего образования, не только для формирования теоретической базы, но и для правильной настройки понятийного, мотивационного и профессионального мышления [42, с. 92].

На основе вышеизложенной информации можно заключить, что:

- Профессиональная жизнь позволяет человеку реализовывать себя, самоактуализироваться;
- Развитие личности является основой профессионального становления;
- Профессиональное становление личности имеет историческую и социокультурную обусловленность;
- Процесс профессионального становления личности имеет свои закономерности и особенности, хотя он индивидуален и неповторим;
- Индивидуальная траектория профессиональной жизни человека определяется нормативными и ненормативными событиями, случайными обстоятельствами, а также иррациональными влечениями человека;
- Знание психологических особенностей профессионального развития позволяет человеку осознанно проектировать свою профессиональную биографию, творить свою историю.

1.4 Ресурсный подход в психологии

На данный момент тема психологических ресурсов является одной из самых востребованных в психологии и прочих гуманитарных дисциплинах.

Изучение личностных ресурсов обусловлено высоким темпом жизни, необходимостью решать профессиональные и сложные жизненные задачи, преодолевать личностные, так и социальные, экономические, политические трудности [10].

Тему личностных ресурсов в своих работах рассматривали С.Л. Рубинштейн - «Возможности и потенции человека», его «Внутренние силы и возможности» [49]. Б.Г. Ананьев в работе «Человек как предмет познания» [2] указывал на различные человеческие потенциалы - способности, одаренность, трудоспособность. В основе выдвигаемых теорий лежит предположение, что психологические и психофизиологические возможности человека ограничены.

Э. Фромм рассматривал три разновидности человеческих ресурсов : мужество (духовная сила), рациональная вера и надежда [26]. Надежда влияет на желание и возможность личностного развития, а также способствует адекватному отношению к будущему и готовности к нему, вера отвечает за восприятие мира, как полного возможностей, которые необходимо вовремя обнаружить и использовать, а мужество является своего рода защитником веры и надежды, укрепляя их и не давая трансформироваться в негативные явления - иррационализм и неадекватный оптимизм.

Разработали ресурсный подход для исследования психической активности J.D. Brown и E.C. Poulton, продолжили его разработку D.A. Norman и DJ. Bobrow, S.E. Jackson и R.S. Schuler, M J. Posner и S.J. Boies и другие [6].

Четкого определения, что такое ресурсы, на сегодняшний момент нет. Различные школы и направления психологии по-своему трактуют данный феномен. Общим знаменателем является понимание ресурсов как определенных условий, благодаря которым становится возможным осуществление какой-либо деятельности и каких-либо процессов.

К. Муздыбаев делает основной акцент на то, что ресурсы это жизненные ценности. Он пишет: «ресурсы – это все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды» [43, с. 103].

Бодров В.А. связывает понятие личностных ресурсов с возможностями человека (физическими и духовными), которые, в свою очередь, обуславливают выбор копинг-стратегий и способствуют преодолению стресса [7].

Похожее определение дает С. Хобфолл. По его мнению ресурсы способствуют адаптации к стрессовым ситуациям и помогают в преодолении различных жизненных трудностей, решении задач. Это то, что является для человека наиболее значимым, его ценности и то, что помогает их формировать и создавать [13, 24].

Водопьянова Н.Е. считает, что личностные ресурсы обеспечивают психологическую устойчивость в ситуациях стресса, они используются для адаптации к сложным жизненным ситуациям. Это касается и внешних и внутренних переменных [13].

Калашникова С.А. определяет ресурсы как систему его способностей к устранению противоречий личности с жизненной средой через совокупность ценностей и смыслов жизни человека, которые определяют его направленность и создают основу для самореализации [26].

В.Н. Марков рассматривает взаимосвязь ресурсов разных уровней личности. На уровне индивидуальных психологических процессов ресурсом является характер и его черты. [40]. Данная теория позволяет выделить ряд принципов для изучения ресурсов:

- Принцип полноты. Наличие всех базовых ресурсов на каждом уровне, различающихся по степени выраженности.

- Принцип концентрации. Фокусировка изучения ресурсов на всех уровнях личности. Нижележащие уровни личности подчинены вышележащим, к примеру, цели и задачи, которые определяются на уровне направленности личности, реализуются по средствам характера.

- Принцип соответствия. Взаимосвязанное развитие ресурсов различных уровней.

- Принцип внешних/внутренних ресурсов. Влияние внешних ресурсов на развитие внутренних. [40].

С.А. Хазова в содружестве с другими учеными выделяют две стратегии в исследовании личностных ресурсов: диагностическую и развивающую [57].

Диагностическая - выявляет и измеряет ресурсы человека. Делится на два подхода : диспозиционный и типологический. Развивающая стратегия отвечает за развитие навыков рационального использования ресурсов, эффективного управления ими, а также их расширения.

Диспозиционный подход отвечает за измерение переменных ресурсов личности, таких как установки, способы саморегуляции, копинг-стратегии, черты личности и условия среды. Суть подхода заключается в том, что измерив ресурсы человека, изучив личностные особенности и черты, уровень выраженности психологических характеристик, становится возможным определить успешность адаптации человека и что способствует достижению психологического благополучия при преодолении трудностей. Одни качества способствуют формированию эффективного копинга, другие препятствуют этому процессу. Слабое место данного подхода, что он рассматривает лишь средние тенденции при описании ресурсов, динамические процессы психической жизни и многовариативность поведения не учитывается. [57].

Типологический подход сглаживает недостатки диспозиционного подхода фокусируясь на личности. Подход включает в себя как разборе единичных случаев, так и анализ групп, эффективно справляющихся с трудностями, с группами несовладающих респондентов, сравнение респондентов с разным уровнем адаптации и развития, могут быть выделены свойства, повышающие и понижающие эффективность адаптации [57, с. 29-35.].

В образовании ресурсный подход выражен в восприятии образования , как средства развития личностных ресурсов, которые позволят ей быть здоровой, адаптивной и устойчивой. К таким ресурсам относятся жизнестойкость, способность к саморегуляции, стратегии копинг-поведения, стрессоустойчивость [10].

В психологии труда ресурсный подход выражен в трех идеях:

1. Человек - обладатель психологических ресурсов. К психологическим ресурсам относятся актуальные и потенциальные качества и свойства, благодаря которым человек получает возможности и перспективы роста;

2. Базовые или исходные свойства человека ограничены биологически (обусловлены врожденными данными, например, объем внимания), темпорально (на каждом жизненном периоде у различных характеристик свои индивидуальные пределы максимального выражения) и социально.

3. Психологических ресурс может развиваться и расти даже если заданы отдельные переменные. Взаимосвязь развития личностных ресурсов с аспектами деятельности выражена в увеличении ресурсов с приобретением новых знаний, опыта деятельности и актуализацию потенциальных возможностей при вступлении в новую деятельность.

Психологические ресурсы, как внутренний психологический капитал, который при правильном вложении можно увеличить, рассматривали такие авторы как О.Г. Власова и А.Н. Белых [12].

Учитывая данную информацию, становится очевидной необходимость вовремя, еще на стадии профессионального самоопределения, диагностировать какие у субъекта ресурсные ограничения и каковы возможности для развития и совершенствования профессионально важных компетенций и психологических качеств и свойств.

В таком направлении, как психологическое сопровождение профессиональной деятельности личностные особенности сотрудника рассматриваются в качестве личностного ресурса для выполнения профессиональных задач в перспективе, учитывая особенности индивидуального развития личностных и профессиональных качеств. В психологии менеджмента акцент делается не только на активно используемых и актуальных ресурсах, но и на тех, которые не нужны на данном этапе профессиональной реализации. Примером развития не востребованных личностных ресурсов сотрудников являются Японские кружки качества [40].

Особое внимание ресурсному подходу уделяется при работе со стрессом. Гуманистическая психология заложила основу для изучения ресурсов личности, как базовой функции личности, способствующей преодолению сложных жизненных ситуаций [69].

В рамках психологии стресса выделяют несколько видов ресурсов:

1. Психологические ресурсы. К ним относятся волевые, когнитивные эмоциональные, возможности к саморегуляции и другие, способствующие преодолению стресса;

2. Социальные ресурсы. К ним относятся межличностные отношения, наличие социальной поддержки, включенность в социальные группы и др.;

3. Личностные ресурсы. Черты и установки, которые влияют на поведение и способы реагирования при стрессе. Например, оптимизм, активность, самооценка, мотивация и др.;

4. Профессиональные ресурсы. ЗУН, опыт и профессиональные компетенции, помогающие решать рабочие задачи и преодолевать стрессовые ситуации;

5. Физические ресурсы. К ним относятся параметры психического физического здоровья;

6. Материальные ресурсы. Блага материального мира доступные субъекту.

Все ресурсы рассматриваются, как единый субстрат, в совокупности профессиональных, физических, личностных, материальных, социальных параметров [7].

В психологии, как правило, редко встречается, чтобы одно явление или проблематика имела единственное определение и общий взгляд. Так и понятие стресс рассматривается с разных сторон. Например, стресс - ситуация с высокими требованиями и ограниченными ресурсами. И К. Муздыбаев отмечает, что совладание с трудностями в одной из трактовок является процессом управления ресурсами, а именно, процессами мобилизации личностных и средовых ресурсов и оптимального их использования [43].

П. Вонг пишет о том, что «... преодоление стресса является эффективным в той степени, в какой человек располагает и может использовать соответствующие ресурсы и стратегии преодоления» [7, с. 118].

Обнаружена прямая взаимосвязь между уровнем развития ресурсов, правильностью их использования и эффективностью противостояния стрессу и его предотвращению.

По мнению Бодрова В.А. стресс является результатом реальной или воображаемой потерей части ресурсов. Либо в случае, если возникают проблемы с восстановлением использованных ресурсов, эта теория принадлежит С. Хобфоллу [7].

По мнению П. Вонга, крайне важны проактивные компоненты совладающего поведения. Человек сможет уменьшить вероятность возникновения стресса непрерывно развивая личностные ресурсы и минимизирующий риски. П. Вонг выделяет два процесса для преодоления стресса - проактивное и реактивное. Проактивное - накопление ресурсов и подготовка, реактивное реагирование запускается в момент наступления кризисной ситуации [7].

Механизм психологического преодоления исследуется по двум схемам - каузальная и процессуально-ориентированная. Каузальная включает в себя выявлению факторов, влияющих на достижение положительных ситуативных результатов и отсроченных эффектов преодоления. Ситуативный результат это непосредственно решение проблемной ситуации, а отсроченный эффект это достижение или восстановление психологического благополучия. Процессуально-ориентированная схема отвечает за выделение стратегий и механизмов преодоления [31].

В каузальной модели ресурсы представлены факторами успешных действий по преодолению стресса. Примером может служить влияние локус контроля на эффективность копинга (Т. Андерсон, М. Шейер), или оптимизм (М. Селигман, К. Муздыбаев, С. Хазова) [31]. А в процессуальной модели совладания (С. Хобфолл, Р. Лазарус, П. Балтес, П. Вонг) ресурсы определяются как компонент процесса преодоления. Совокупность механизмов активации и управления ресурсами и есть процесс преодоления.

Р. Лазарус и Р. Лаунер в своей трансактной модели преодоления стресса определяют стрессовую ситуация как результат когнитивной оценки предъявляемых к человеку требований и наличия у него ресурсов [11].

Р. Лазарус и С. Фолкман объясняют копинг как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление

определенными требованиями, оцениваемыми как превышающие или напрягающие ресурсы личности [43].

Рассматривая направленность копинга, Р. Лазарус определил два направления: проблемно-ориентированный (изменение ситуации, ликвидация проблемы) и эмоционально-ориентированный (управление эмоциональным состоянием личности). К. Муздыбаев расширил классификацию на еще одно направление – совладание (анализ ситуации и оценка возможных последствий) [11, 43].

С. Хобфолл сформулировал модели преодолевающего поведения и обозначил оси копинг-стратегий, к которым они принадлежат: просоциальная – антисоциальная, активная – пассивная, прямая – непрямая. [13, 14].

Ресурсы напрямую влияют на выбор стратегии (например, возраст). Также ресурсы влияют на стрессоустойчивость, а в связи с этим необходимо научиться их накапливать. Теорию накопления ресурсов или их «консервации» (COR) разработал опять же С. Хобфолл. Основные положения этой теории следующие:

- люди действуют так, чтобы использовать собственные ресурсы самым эффективным способом, стремятся к получению и сохранению того, что для них значимо;
- люди прикладывают усилия для накопления ресурсов, стремятся восстановить затраченные ресурсы и приобрести новые, что способствует повышению их уверенности в будущем;
- в результате нарушения баланса между приобретением и потерей ресурсов возникает психологический стресс [13].

Между потерей ресурсов и снижением уровня психологического благополучия обнаруживается прямая взаимосвязь. Из теории COR, потеря ресурсов является первопричиной стрессовых реакций, а они в свою очередь влияют на психологическое благополучие. Стоит отметить, что влияние оказывает не только потеря ресурсов, но и угроза их потеря, а также невозможность их восполнения [13, 24].

В рамках COR – теории ресурсы подразделяются на четыре группы: объективные ресурсы (материальные блага, которые находятся в распоряжении человека); социальные ресурсы (социальный статус, работа, семья, друзья, социальная поддержка); личностные ресурсы (индивидуальные особенности и характеристики индивида); энергетические ресурсы (деньги, время, знания) – базовые ресурсы, позволяющие развивать и приобретать ресурсы из других групп [24].

Позже С. Хобфолл добавил в свою классификацию нематериальные ресурсы (желания, цели); психическое и физическое здоровье; волевые, эмоциональные и энергетические характеристики [65].

Можно сделать вывод из теории COR, что правильное обращение с ресурсами - накопление, распределение, восстановление, трансформация и перераспределение, помогает человеку успешно адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды [25].

Многие ресурсы являются взаимозаменяемыми, что позволяет компенсировать утрату одних, наличием других. Приумножая свои ресурсы человек качественно влияет на свой уровень жизни, уровень психологического благополучия и возможности развития и самореализации [24].

А.Г. Маклаков использует другое понятие, схожее по смыслу с ресурсами - личностный адаптационный потенциал. Автор определяет его как устойчивость к экстремальным условиям. Данный потенциал включает в себя те психологические характеристики, которые играют непосредственную роль в механизме адаптации. Д.А. Леонтьев также рассматривает личностный потенциал, однако с точки зрения способностей к преодолению сложных ситуаций, как базовую индивидуальную характеристику, она проявляется в самодетерминации личности [31, 69].

Т.А. Цецорина, занимающаяся вопросами образования и учебного процесса, отмечает существенную разницу между понятиями "ресурсы" и "потенциал". Несмотря на кажущееся сходство, понятия имеют четкое разграничение "потенциал – совокупность возможностей некоторой системы, в

то время как ресурсы – это те средства, которые уже существуют в наличии этой системы" [35].

В зарубежной психологии есть свои аналоги, например, как отмечает Д.А. Леонтьев, понятию личностного потенциала соответствует понятие «hardiness» или «жизнестойкость», из теории С. Мадди [26, 69]. «Hardiness» отражает уровень психического здоровья и выражает «расширенную эффективность человека», проявляется в установках человека преобразовывать стрессогенные ситуации [37]. «Hardiness» делится на три компонента: вовлеченность в процесс жизни, интернальный локус контроля и, способность принять вызов судьбы (по М. Перре и У. Бауманну). Дж. Гринберг расширяет понятие способности принимать вызов судьбы – если человек воспринимает все события как шанс для развития и личностного роста, за счет полученного опыта [26, 69].

Так же важное различие между копинг-стратегиями по преодолению стрессогенного события отличается от понятия «hardiness» тем, что второе - это некая установка человека на выживание и личностный рост и именно этот заданный вектор позволяет человеку преодолевать сложные жизненные ситуации [26, 69].

П. Балтес и М. Балтес представили теорию по компенсации и оптимизации личностных ресурсов. В ее основе лежат особенности возрастных реакций на поведенческие и когнитивные стили. Форма адаптации обусловлена возрастом и привычным поведением. Привычные формы реагирования постепенно вытесняют все остальные, следовательно, возникающий дефицит ресурсов при определенных стилях вынуждает человека задействовать другие свои способности и ресурсы как компенсаторный механизм, чтобы оптимизировать другие адаптивные когнитивные и поведенческие стили [71].

Вывод

В процессе теоретического анализа, были проанализированы такие понятия, как благополучие, субъективное и психологическое благополучие, психологические особенности студентов-психологов и различные теории ресурсов. В данном исследовании, мы не будем разграничивать понятия

психологического и субъективного благополучия, исходя из изучения результатов исследования посвященного этой проблеме.

Развивая, накапливая, формируя личностные ресурсы, человек может повысить самооценку уровня своего психологического благополучия. Студенты, которые оценивают себя психологически благополучными, в необходимой степени автономны, отличаются целеустремленностью и адекватным восприятием действительности. Они могут ставить индивидуальные жизненные цели, основанные на личных интересах и потребностях, отличаются высокой степенью толерантности к неопределенности и принятием мира. Они увлечены учебным процессом и мотивированы реализоваться как специалисты. В тоже время, накопленные ресурсы способствуют успешному выполнению поставленных задач.

Поэтому необходимо провести исследование, посвященное выявлению личностных ресурсов, а именно, тех психологических характеристик, которые будут способствовать повышению оценки студентами уровня своего психологического благополучия.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1 Постановка проблемы исследования

Цель исследования: изучить психологическое благополучие студентов направления психология в зависимости от их психологических характеристик.

Общая гипотеза исследования: психологическое благополучие выше у студентов, которые обладают высоким уровнем толерантности к неопределенности, увлеченностью учебной деятельностью, самоорганизацией деятельности и преобладающей автономной каузальной ориентацией.

Первая частная гипотеза: психологическое благополучие у студентов вечернего отделения выше, чем у студентов дневного отделения.

Вторая частная гипотеза: психологическое благополучие у студентов, имеющих работу выше, чем у неработающих студентов.

Задачи исследования:

1. Оценить и сравнить психологическое благополучие студентов дневного и вечернего отделений направления психологии СПбГУ.

2. Оценить и сравнить психологическое благополучие студентов дневного отделения направления психологии СПбГУ, имеющих и не имеющих работу.

3. Оценить и сравнить психологические характеристики студентов дневного и вечернего отделений факультета психологии СПбГУ.

4. Оценить и сравнить психологические характеристики студентов дневного отделения направления психология СПбГУ, имеющих и не имеющих работу.

5. Проанализировать взаимосвязи оценок параметров психологического благополучия студентов факультета психологии СПбГУ с их психологическими характеристиками.

Объект исследования: студенты 4 курса дневного отделения (бакалавры по направлению Психология) и студенты 6 курса вечернего отделения (специалисты по специальности Психология) Федерального Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский Государственный университет».

Предмет исследования: психологическое благополучие, толерантность к неопределенности, увлеченность учебной деятельностью, самоорганизация деятельности, каузальные ориентации.

2.2 Общая характеристика выборки

В исследовании приняло участие 106 студентов факультета психологии Федерального Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский Государственный университет»:

- студенты 4 курса дневного отделения (бакалавры по направлению Психология) – 70 человек, из них 7 мужского пола (10%) и 63 женского пола (90%), в возрасте от 19 до 33 лет, средний возраст 20 лет. Работают – 26 человек (37%), не работают - 44 человека (63%).

- студенты 6 курса вечернего отделения (специалисты по специальности Психология) – 36 человек, из них 5 мужского пола (14%) и 31 женского пола (86%), в возрасте от 22 до 33 лет, средний возраст 23 года. Все работают.

Подробное описание респондентов, участвующих в исследовании, представлено в Приложении А.

2.3 Методики исследования

2.3.1 Методика оценки психологического благополучия

Для оценки психологического благополучия студентов направления психология СПбГУ была использована методика «Шкала психологического благополучия», разработанная К. Рифф, на основе более ранних исследований М. Ягоды, адаптирована на российской выборке Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко [56].

Опросник К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» — теоретически обоснованный инструмент, предназначенный для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. В настоящее время многомерная модель К. Рифф принимается многими исследователями, а разработанная автором методика измерения психологического благополучия неоднократно проходила проверки на надежность и валидность и активно используется в исследовательской практике во многих странах. Таким образом, русскоязычный вариант опросника К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» надежен, валиден, выявляет уровень и характер соотношения составляющих психологического благополучия у испытуемых и может быть использован в практике психологического консультирования и коррекции, психологического сопровождения профессиональной и учебной деятельности, а также для дальнейшего исследования психологического благополучия.

Использовался вариант опросника, состоящий из 54 утверждений и бланком ответов со шкалой от 1 до 5 со степенью согласия с данными утверждениями в данный момент. Полученные ответы формируют шесть шкал методики, каждая из которых представлена четырнадцатью утверждениями. Утверждения, относящиеся к отдельным шкалам, перемешаны (путем последовательного выбора по одному утверждению из каждой шкалы и составления единого непрерывного инструмента самоотчета).

Инструкция: "Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с приведенными ниже утверждениями о том, что Вы чувствуете относительно себя и своей жизни. Для этого выделите цифру, наиболее точно описывающую степень вашего согласия с утверждением:

5 – совершенно согласен,

4 – согласен,

3 – сложно сказать, и согласен, и не согласен,

2 – не согласен,

1 – категорически не согласен.

Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов".

Интерпретация шкал:

Автономность:

(+) Самоопределение и независимость; способен противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо; сам регулирует свое поведение; оценивает себя, исходя из личных стандартов.

(-) Озабочен ожиданиями и оценками других; при принятии важных решений опирается на суждения других людей; его мышление и поведение подвержено социальному давлению.

Компетентность:

(+) Обладает чувством мастерства и компетентности в овладении средой; осуществляет разнообразные виды деятельности; способен выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей.

(-) Трудно справляется с повседневными делами; чувствует, что неспособен улучшить или изменить окружающие обстоятельства; не осознает возможности, предоставляемые окружающей средой; отсутствует чувство контроля над внешним миром.

Личностный рост:

(+) Обладает чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала; видит свой рост и экспансию; открыт новому опыту; наблюдает все большее совершенствование себя и своего поведения с течением времени; изменения отражают все большее познание себя и эффективность.

(-) Чувство личностной стагнации; отсутствует ощущение улучшения и экспансии со временем; чувство скуки и незаинтересованности в жизни; чувствует себя неспособным приобретать новые установки и способы поведения.

Позитивные отношения:

(+) Получает удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими; заботится о благополучии других; способен к сильной эмпатии, привязанности и близости; понимает необходимость идти на уступки во взаимоотношениях.

(-) Испытывает недостаток близких, доверительных отношений с другими; ему трудно заботиться о других, быть теплым и открытым; изолирован и фрустрирован в межличностных отношениях; не стремится идти на компромисс для поддержания важных связей с другими.

Жизненные цели:

(+) Имеет цели в жизни и чувство направленности; чувство осмысленности своего прошлого и настоящего; имеет убеждения, придающие жизни цель; у него есть основания и причины для того, чтобы жить.

(-) Нет чувства осмысленности жизни; недостаток целей, чувства направленности; не видит целей и в своем прошлом; отсутствуют воззрения и убеждения, придающие жизни смысл.

Самопринятие:

(+) Позитивно относится к себе и своему прошлому; осознает и принимает свои разные стороны, включая как положительные, так и отрицательные качества.

(-) Неудовлетворен собой; разочарован своим прошлым; обеспокоен определенными личностными качествами; желает не быть тем, кем является.

Бланк методики «Психологическое благополучие» и ключи к ней представлены в Приложении Б1.

2.3.2 Методика оценки толерантности к неопределенности

Для оценки у студентов толерантности к неопределенности использовалась "Шкала общей толерантности к неопределенности", разработанная Д. МакЛейном, адаптированная на российской выборке Е.Н. Осиным [44].

Методика представляет собой опросник, измеряющий склонность личности к жёсткой регламентации жизни и полной известности происходящего, либо открытости и неопределённости. Разработана Д. МакЛейном в 1993 году под названием Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I (сокр. MSTAT-I), впервые переведена и адаптирована на русский язык Е.Г. Луковицкой в 1998 году. Вторая адаптация методики была проведена Е.Н. Осиным в 2004 году.

Опросник Д. МакЛейна представляет собой набор из 22 утверждений, согласие с которыми респондентам предлагается оценить по семибалльной шкале.

Инструкция: «Оцените, насколько Вы считаете данные высказывания верными в отношении себя. При оценке используйте следующую шкалу: 1 (совершенно согласен), 4 (что-то среднее), 7 (полностью согласен)».

Интерпретация шкал:

В опроснике выделяют 5 шкал: два типа отношения к неопределенности (предпочтение или избегание), три типа стимулов (новизна, сложные задачи и неопределенные ситуации).

Толерантность к неопределенности:

Низкие значения говорят о том, что опрошенный чувствует дискомфорт в сложных, неоднозначных, неопределенных ситуациях, боится неизвестности, старается внести в свою жизнь и окружающую среду максимальную ясность и однозначность, часто путем искусственного упрощения сложной реальности и закрывания глаз на реально существующие трудноразрешимые проблемы.

Высокие значения говорят о том, что опрошенный сознает и принимает сложность, неоднозначность и непредсказуемость окружающего мира, мирится

с ней и учитывает ее в своих действиях; он склонен подходить к проблемам творчески, а не шаблонно, не склонен к стереотипам.

Бланк методики «Толерантность к неопределенности» и ключи к ней представлены в Приложении Б2.

2.3.3 Методика оценки увлеченности учебной деятельностью студентов

Для оценки увлеченности студентов учебной деятельностью был использован опросник (UWES) Утрехтская шкала увлеченности, разработанный У.Б. Шауфели, адаптированный на российской выборке Д.А. Кутузовой. Данный опросник является доступным инструментом для выявления уровня увлеченности работой, имеет высокие значения психометрических показателей. Опросник содержит 17 пунктов, составляющих три шкалы увлеченности работой: энергичность (6 пунктов), энтузиазм (5 пунктов), поглощенность деятельностью (6 пунктов) [34].

Для проведения данного исследования опросник был модифицирован с целью выявления увлеченности учебной деятельностью. Испытуемые оценивают, насколько часто они испытывают различные переживания по отношению к своей учебной деятельности.

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства и состояния, перечисленные ниже. Справа от утверждения отметьте ту клеточку (крестиком или галочкой), которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

Интерпретация шкал:

Высокие показатели по шкале «**Энергичность**» говорят о наличии высокого уровня энергии, готовности студента прилагать усилия и настойчивость при возникновении затруднений в учебной деятельности.

Высокие показатели по шкале «**Энтузиазм**» означают наличие приверженности к учебной деятельности, ощущение чувства значимости и гордости по отношению к своей деятельности.

Высокие показатели по шкале «**Поглощенность**» означают высокий уровень концентрации, погружения и сосредоточения на учебной деятельности.

О сформированной увлеченности учебной деятельностью говорит высокий уровень выраженности всех трех шкал.

Бланк методики «Увлеченность учебной деятельностью» и ключи к ней представлены в Приложении БЗ.

2.3.4 Методика оценки самоорганизации деятельности студентов

Для оценки самоорганизации деятельности у студентов направления психология СПбГУ использовался "Опросник самоорганизации деятельности" (сокр. ОСД) - авторская психодиагностическая методика, образованная при переводе и расширенной адаптации англоязычного опросника структуры времени (сокр. ОСВ, англ. Time Structure Questionnaire, сокр. TSQ). Оригинальная методика была разработана N. Feather и M. Bond, адаптация на русском языке выполнена Мандриковой Е.Ю. Опросник самоорганизации деятельности, как методическое средство, надежен и валиден [39].

Из 20 пунктов оригинального опросника в новую полученную структуру вошли только пять «старых» пунктов, и только две шкалы — «Планомерность» и «Настойчивость» — включают «старые» пункты из оригинального опросника TSQ. Образованные добавленными пунктами в ходе адаптации опросника на русскоязычной выборке являются шкалы «Целеустремленность», «Самоорганизация», «Фиксация» и «Ориентация на настоящее». Хотя конструкты, лежащие в основе этих шкал, обсуждались и включались в основу оригинального опросника, образованы они из составленных в результате адаптации пунктов, а не из переведенных пунктов оригинального опросника TSQ.

Опросник самоорганизации деятельности предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации. Он может быть использован в психологическом и организационном консультировании, в образовательных программах и в процессе профессиональной подготовки.

Инструкция: "Поставьте любой символ в окошечке, соответствующем показателю, который наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения (1 — полное несогласие, 7 — полное согласие с данным утверждением, 4 — середина шкалы, остальные цифры — промежуточные значения)."

Интерпретация шкал:

Шкала «**Планомерность**» измеряет степень вовлеченности субъекта в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.

Высокие баллы. Вы достаточно планомерны, предпочитаете последовательно реализовывать поставленные цели, имеете развитые навыки тактического планирования.

Средние баллы. Вы в умеренной степени склонны разрабатывать четкие планы и планомерно следовать им при достижении поставленных целей.

Низкие баллы. Вам может сложно даваться планирование Вашей деятельности и планомерное следование разработанному плану.

Шкала «**Целеустремленность**» измеряет способность субъекта сконцентрироваться на цели.

Высокие баллы. Вы целеустремленны и целенаправленны, знаете, чего хотите и к чему стремитесь, идете по направлению к своим целям.

Средние баллы. Вы достаточно хорошо видите и понимаете свои цели, способны достигать их, хотя в Вашей жизни могут быть периоды, когда не вся Ваша деятельность направлена на достижение каких-либо ясных для Вас целей.

Низкие баллы. Вы не всегда четко видите свои цели или не склонны ставить перед собой конкретные цели, Вам может быть не свойственно к чему-либо целенаправленно стремиться и прилагать усилия для достижения поставленных целей.

Шкала «**Настойчивость**» измеряет склонность субъекта к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.

Высокие баллы. Вас можно охарактеризовать как волевого и организованного человека, способного усилием воли структурировать свою поведенческую активность и завершить начатое дело.

Средние баллы. Вы достаточно организованны и структурированы, способны на волевые усилия, хотя и можете оставлять начатое дело, переключаясь на более значимые для Вас виды деятельности.

Низкие баллы. Вам может быть сложно прикладывать волевые усилия для доведения начатого дела до его логического завершения, Вы склонны отвлекаться на посторонние дела.

Шкала «**Фиксация**» измеряет склонность субъекта к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, его привязанность к четкому расписанию, ригидность в отношении планирования.

Высокие баллы. Вы исполнительный и обязательный человек, стремитесь всеми возможными способами завершить начатое дело. Возможно, Вы можете быть недостаточно гибкими в планировании своей деятельности и в построении отношений.

Средние баллы. Вы достаточно гибкий человек в планировании своей деятельности и в построении отношений, тем не менее Вы стремитесь выполнять данные Вами обязательства.

Низкие баллы. Вы гибкий человек, легко переключаетесь на новые виды деятельности и отношения. В отдельных ситуациях Вы можете восприниматься недостаточно обязательным и последовательным.

Шкала «**Самоорганизация с использованием внешних средств**» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.

Высокие баллы. Вы обладаете высоким уровнем самоорганизации, при планировании склонны пользоваться вспомогательными средствами (ежедневником, планнингом, бюджетированием времени).

Средние баллы. При планировании своего рабочего и личного времени Вы можете полагаться как на вспомогательные средства (ежедневники, записные книжки, планнинги), так и на свою природную организованность.

Низкие баллы. Вы не склонны при организации своей деятельности прибегать к помощи внешних средств, помогающих в управлении временем, что может негативно сказываться на Вашем уровне самоорганизации.

Шкала «**Ориентация на настоящее**» измеряет временную ориентацию на настоящее.

Высокие баллы. Вы склонны фиксироваться на происходящем с Вами в настоящий момент времени, для Вас переживания и происходящее «здесь-и-сейчас» имеет особую ценность и значимость.

Средние баллы. Вы способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, наряду с происходящим с Вами в настоящий момент времени.

Низкие баллы. Вы склонны находить более ценным Ваше психологическое прошлое или будущее, нежели происходящее с Вами «здесь-и-сейчас».

Самоорганизация деятельности

Высокие баллы. Вам свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению. Возможно, в отдельных видах деятельности Вы можете быть чрезмерно структурированы, организованы и недостаточно гибки. Тем не менее Вы достаточно эффективно можете структурировать свою деятельность.

Средние баллы. Вы способны сочетать структурированный подход к организации времени своей жизни со спонтанностью и гибкостью, умеете ценить все составляющие Вашего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости своей жизни.

Низкие баллы. Вы предпочитаете жить спонтанно, не привязывать свою деятельность к жесткой структуре и целям. Ваше будущее для Вас самого достаточно туманно, Вам не свойственно четко планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако это позволяет Вам достаточно быстро и гибко переключаться на новые виды активности, не «застревая» на структурировании своей деятельности.

Бланк методики «Самоорганизация деятельности» и ключи к ней представлены в Приложении Б4.

2.3.5 Методика оценки каузальных ориентаций студентов

Для оценки каузальных ориентаций студентов использовался опросник «Шкала общей каузальной ориентации» (The General Causality Orientation Scale) (Deci, Ryan, 1985) Э. Деси и Р. Райан [18]. Шкала разработана авторами в 1985г. на основе собственной оригинальной теории самодетерминации (Deci, Ryan, 1985a; 1985b; Ryan, 1993; Ryan, Deci, 2000). В контексте рассматриваемого подхода самодетерминация, или автономия рассматривается как ощущение и реализация свободы выбора человеком способа поведения и существования в мире независимо от влияющих на него сил внешнего окружения и внутриличностных процессов (Дергачева 2002, 2005; Леонтьев, 2000). Особенности мотивационной сферы человека в сочетании с соответствующими когнитивными, аффективными и другими психологическими характеристиками определяются авторами как каузальная ориентация, которая может быть внутренней (интернальной), внешней (экстернальной) или безличной. Понятие каузальной ориентации отражает то, на что ориентируется человек, когда совершает тот или иной поступок. Человек может основываться на собственном автономном выборе – это внутренняя каузальная ориентация, на внешних требованиях или ожидаемой награде – это внешняя каузальная ориентация или на невозможности достижения желаемого результата никаким путем – это безличная каузальная ориентация. Опросник был создан для измерения того, в какой степени личность направлена на каждую из трех каузальных ориентаций. Деси и Райан считают, что на практике у человека присутствуют все три типа ориентаций, а индивидуальные различия выражаются в соответствующих пропорциональных соотношениях ориентаций.

Э. Деси и Р. Райан подчеркивают, что описанные три личностных типа в чистых формах в действительности редко имеют место. Чаще всего в человеке проявляется смешение всех трех ориентаций в некоторой пропорции. Выделение же чистых типов имеет значение для дальнейшей разработки прикладных методик.

Инструкция: "На следующих страницах описано несколько ситуаций. Каждая из них включает описание некоторого случая и три возможных способа реакции на него. Поочередно рассмотрите эти три варианта и оцените, насколько каждый из них соответствует Вашей реакции в подобных случаях. Все мы реагируем в разных ситуациях по-разному, и, скорее всего, все реакции будут в какой-то степени для Вас возможны. Если маловероятно, что Вы будете реагировать данным способом, то на шкале вероятности обведите цифру 1 или 2. Если более или менее вероятно, обведите средние значения, а если весьма вероятно, что Вы будете реагировать так, как описано, обведите 6 или 7. Обведите только одну цифру для каждого из трех ответов в каждой ситуации. Ниже приведен пример. Собственно задания начинаются со следующей страницы".

Интерпретация шкал:

Внутренняя каузальная ориентация. Люди с такой ориентацией оперируют внутренней мотивационной системой. При наличии внешней награды действие внутренней и внешней мотивационных subsystem смешиваются, и в этом случае внешне мотивированное поведение является выбранным самим человеком. У внутренне-каузальной личности проявляются тенденции испытывать чувства самодетерминации и компетентности. При внутренней ориентации высока степень осознания своих основных потребностей и четкость использования информации для принятия решений о том, как себя вести, вследствие чего сильными являются чувство компетентности, самодетерминация и проявления воли. Это происходит в результате того, что информация, получаемая из среды и от мотивационных структур, свободно проявляется в сознании в форме мотивов. Базу для формирования мотивов составляют осознаваемые эмоции, а сильное проявление воли и повышенный уровень самодетерминации приводят к тому, что понижается число шаблонных реакций. Такие люди способны обратить автоматизированное, шаблонное поведение в самодетерминированное, осознанно выбираемое, управлять своими реакциями по своему усмотрению.

У внутренне-каузальной личности нет самообвинения в случае неудачи. Напротив, имеет место гибкое поведение, высока чувствительность к изменениям среды. Люди с такой каузальной ориентацией выбирают именно такой тип поведения, который необходим в данных условиях, и могут выбрать как внешне, так и внутренне мотивированное поведение в зависимости от того, что требует ситуация.

Внешняя каузальная ориентация. Для таких людей характерны стремления к сверхдостижениям. Они верят в зависимость получаемых результатов от поведения, и постоянно предпринимают различные действия, стараясь достичь все новых показателей. Стремясь достичь успеха, они находятся в постоянном поиске его внешних показателей. Такое поведение присуще так называемым людям типа А. В основе этой личностной ориентации лежит недостаток самодетерминации. Неудачи же достигнуть самодетерминации приводят к постоянным стрессам.

Внешне-каузальная личность в основном оперирует внешней мотивационной субсистемой, что ведет к негибкости как в поведенческих реакциях, так и в процессе переработки информации. Внешние проявления поведения сходны с самодетерминацией, то есть имеет место совершение выбора. Но решения человека при этом базируются не на внутренних потребностях, а на внешних импульсах и критериях. Мотивы чрезмерно определяются внешними обстоятельствами. Наблюдается дефицит в управлении мотивами, а не в выборе поведения.

Э. Деси и Р. Райан считают, что такие люди потеряли связь с основными организмическими потребностями (в еде, компетентности и самодетерминации). Они ведут себя автоматически, шаблонно, а поведение управляется внешними импульсами и неосознаваемыми мотивами. Потеря чувства самодетерминации замещается сильной потребностью в контроле. В результате контроля внешней мотивационной субсистемы происходит самообман человека, который продолжает считать, что в своей жизни действительно совершает самостоятельный выбор. Такой человек верит только в некоторые, не всегда реалистичные представления о себе, и действует соответственно им, а противоречащая этому информация остается в подсознании и блокируется. Та информация, которая осознается, проходит фильтрующий отбор. При психотерапии такого типа личности необходимо обратить внимание именно на этот процесс блокирования и довести до сознания неосознаваемую информацию.

Безличная каузальная ориентация. При данной личностной ориентации, считает Деси, возникает феномен «выученной беспомощности», поскольку такие люди «выучивают» (Desi, 1980), что среда не реагирует на их действия. Доминирует амотивирующая мотивационная субсистема с некоторыми проявлениями внешней мотивирующей. При этом сами они проявляют минимум самодетерминации и поведение в основном является автоматическим, шаблонным. Ориентация такого типа может являться предиктором сильных личностных нарушений.

Бланк методики «Шкала общей каузальной ориентации» и ключи к ней представлены в Приложении Б5.

2.4 Методы обработки и анализа данных

Для обработки результатов исследования были использованы следующие методы математико-статистического анализа:

- проверка на нормальность распределения с использованием критерия Колмогорова-Смирнова;

- описательная статистика с расчетом среднего арифметического и среднеквадратичного отклонения;

- сравнительный анализ с использованием критерия t-Стьюдента для независимых выборок;

- корреляционный анализ с использованием коэффициента линейной корреляции r-Пирсона для определения прямолинейной связи между переменными;

Для обработки использовалась программа SPSS 22.0.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Психологическое благополучие студентов

Результаты математико-статистической обработки оценок психологического благополучия студентов факультета психологии СПбГУ представлены в Приложении В1.

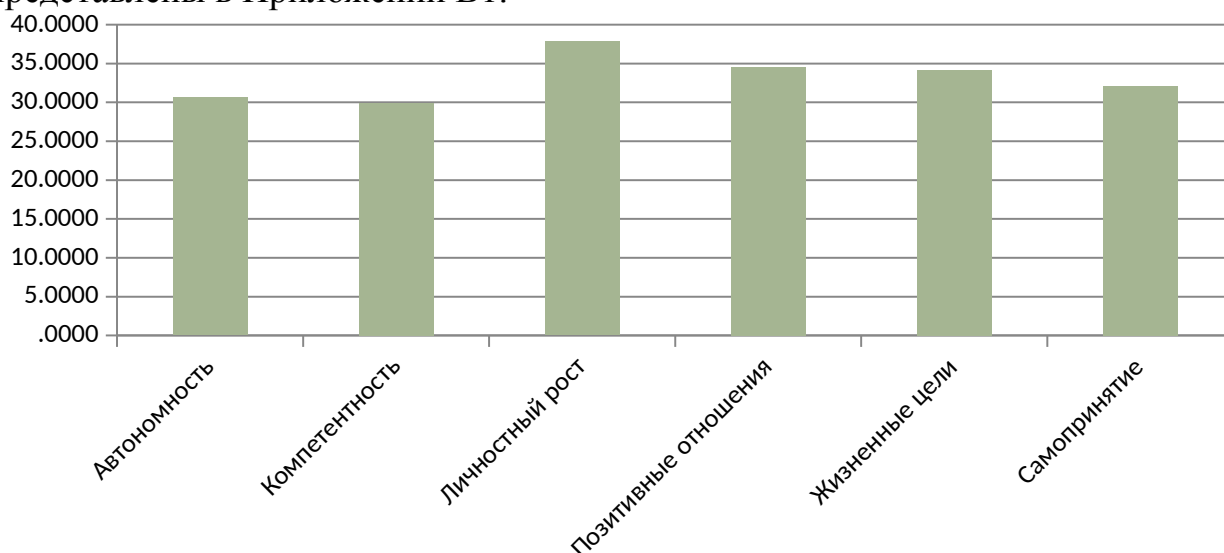


Рис. 1. Средние значения оценок параметров психологического благополучия студентов.

Все параметры психологического благополучия у студентов, участвовавших в исследовании, находятся в пределах нормы. На основании этого, можно заключить, что студенты-психологи оценивают себя как самостоятельных, независимых от общественного мнения людей, выбирающих свой жизненный маршрут, основанный на осознанных желаниях и потребностях. Мыслят и действуют независимо. Их поведение и самооценка зависят исключительно от личных стандартов и адекватного субъективного восприятия. Самореализация осуществляется в соответствии с выбором наиболее подходящих сфер деятельности и специальных умений. Испытуемые адекватно воспринимают себя и окружающий мир, принимая все стороны, как положительные, так и отрицательные.

Наиболее высокие показатели выражены в шкалах «личностный рост» ($M=37,8$, $\sigma=6,55$), «позитивные отношения» ($M=34,6$, $\sigma=6,32$), «жизненные цели» ($M=34,2$, $\sigma=6,07$). Оценки по параметру «личностный рост» указывают

на то, что студенты обладают чувством непрекращающегося развития, успешно самореализовываются, воспринимают себя "растущими", успешно реализуют свой потенциал, субъективно удовлетворены изменениями, которые происходят в их жизни и развитии, открыты новому опыту и испытывают интерес к жизни.

Высокие показатели по параметру «*позитивные отношения*» указывают на стремление строить доверительные отношения с окружающими, склонность к заботе о благополучии других людей и проявлению эмпатии, и субъективное ощущение успехов в этом. Взаимоотношения студентов с людьми основаны на понимании необходимости идти на уступки и предотвращении конфликтов.

Оценки по параметру «*жизненные цели*» указывают на целенаправленное развитие студентов, они придерживаются определенных убеждений, которые являются источниками цели в жизни, а также обладают необходимыми ресурсами для ее достижения. Студенты, принявшие участие в исследовании, гармонично и адекватно воспринимают свой прошлый опыт, настоящее и будущее.

Высокие показатели психологического благополучия могут быть обусловлены спецификой профессиональной деятельности психолога, требующей от обучающихся самоактуализации, высокой степени принятия себя и окружающих, активности и любви к жизни. Психологам, для успешной деятельности, необходимо иметь стремления сделать жизнь других лучше и быть включенными в процесс их благополучного существования. Психологическое благополучие это результат правильно выбранного профессионального пути и успешной самореализации. Позитивное восприятие своей работы и учебы, клиентов и самого себя способствует динамичному развитию, стремлению построить карьеру и добиться успеха.

Результаты сравнительного анализа психологического благополучия студентов дневного и вечернего отделений факультета психологии СПбГУ представлены в Приложении Г1.

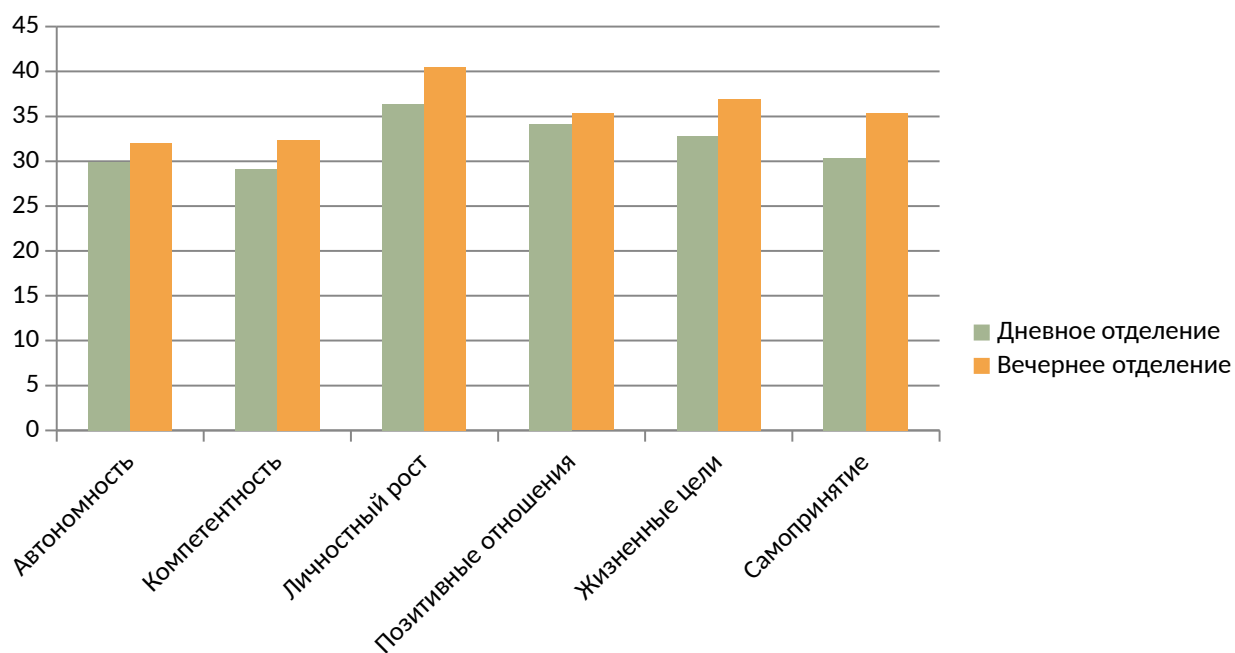


Рис. 2. Сравнение средних значений оценок параметров психологического благополучия студентов дневного и вечернего отделений.

Обнаружены статистически значимые различия между оценками студентов дневного и вечернего отделений факультета психологии СПбГУ по следующим параметрам психологического благополучия «автономность» ($p \leq 0,05$), «компетентность» ($p \leq 0,05$), «личностный рост» ($p \leq 0,01$), «жизненные цели» ($p \leq 0,01$), «самопринятие» ($p \leq 0,01$). Все перечисленные параметры у студентов дневного отделения факультета психологии СПбГУ статистически значимо ниже, чем у студентов вечернего отделения.

В большей степени различия обусловлены особенностями форм обучения, требующими от студентов и развивающие определенные навыки. Процент самостоятельной работы и самоорганизации на вечернем отделении значительно выше, нежели на дневном, поэтому студентам приходится учиться самостоятельно планировать свое время, часто совмещая обучение с работой, что приводит к большей автономии и включенности. Многие студенты вечернего отделения начинают раньше работать по специальности, что также позволяет более объективно оценить правильность своего выбора и то, как применяются на практике получаемые теоретические знания.

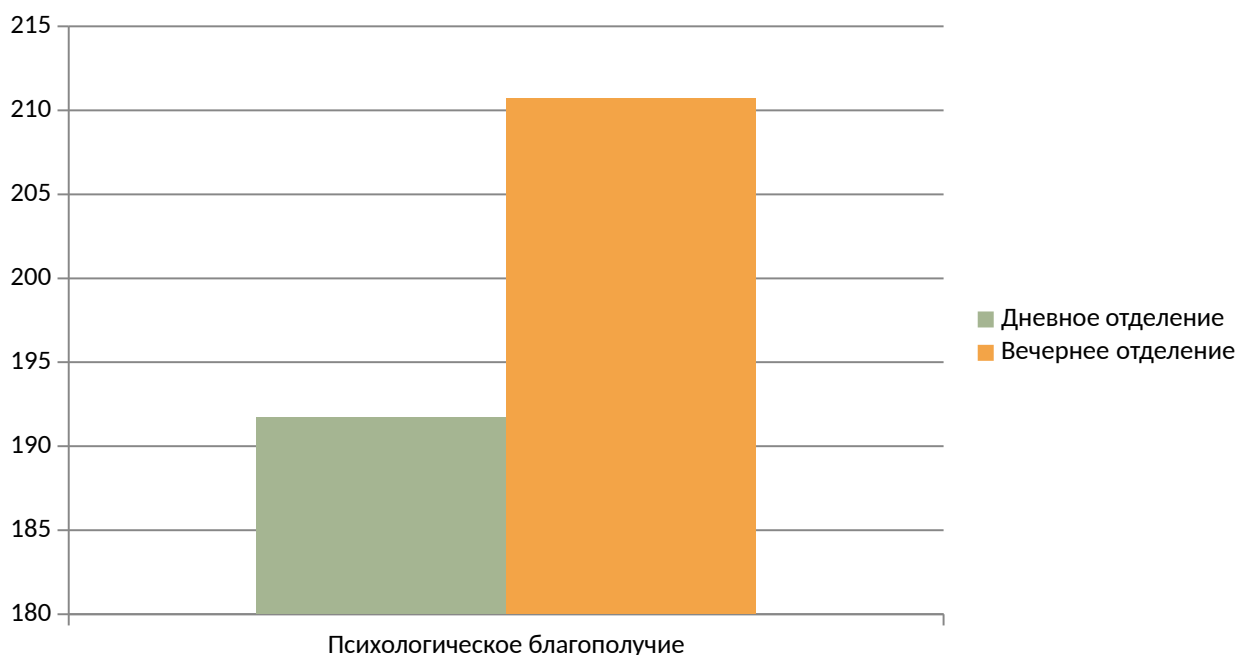


Рис. 3. Сравнение средних значений оценок уровня психологического благополучия студентов дневного отделения и вечернего отделения.

В ходе сравнительного анализа было обнаружено статистически значимое различие по уровню психологического благополучия между студентами дневного и вечернего отделений ($p \leq 0,01$).

Это может быть связано с тем, что, в отличие от студентов дневного отделения, для которых учебная деятельность является доминирующей на данном жизненном этапе, студенты вечернего отделения тратят на учебу меньшее количество времени, и их жизнь наполнена более разнообразными событиями, они сильнее включены в социальную жизнь за пределами университета и реализуют себя в большем количестве социальных ролей, например, таких, как семья и работа. Возможности к самореализации у студентов вечернего отделения больше. А так же стоит отметить, что на вечернем отделении средний возраст обучающихся выше и многие получают второе высшее образование, соответственно их жизненный опыт больше, а их представления о жизни и себе более зрелые и адекватные. Плюс ко всему сама специфика обучения на вечернем отделении предполагает большую степень включенности и самостоятельности, контроль со стороны образовательной

системы меньше, соответственно студенты лично регулируют частоту посещений, качества самообучения и сдачи всех образовательных нормативов.

3.2 Сравнение психологического благополучия студентов дневного отделения, имеющих и не имеющих работу

Результаты сравнительного анализа психологического благополучия студентов дневного отделения факультета психологии СПбГУ, имеющих и не имеющих работу, представлены в Приложении Г2.

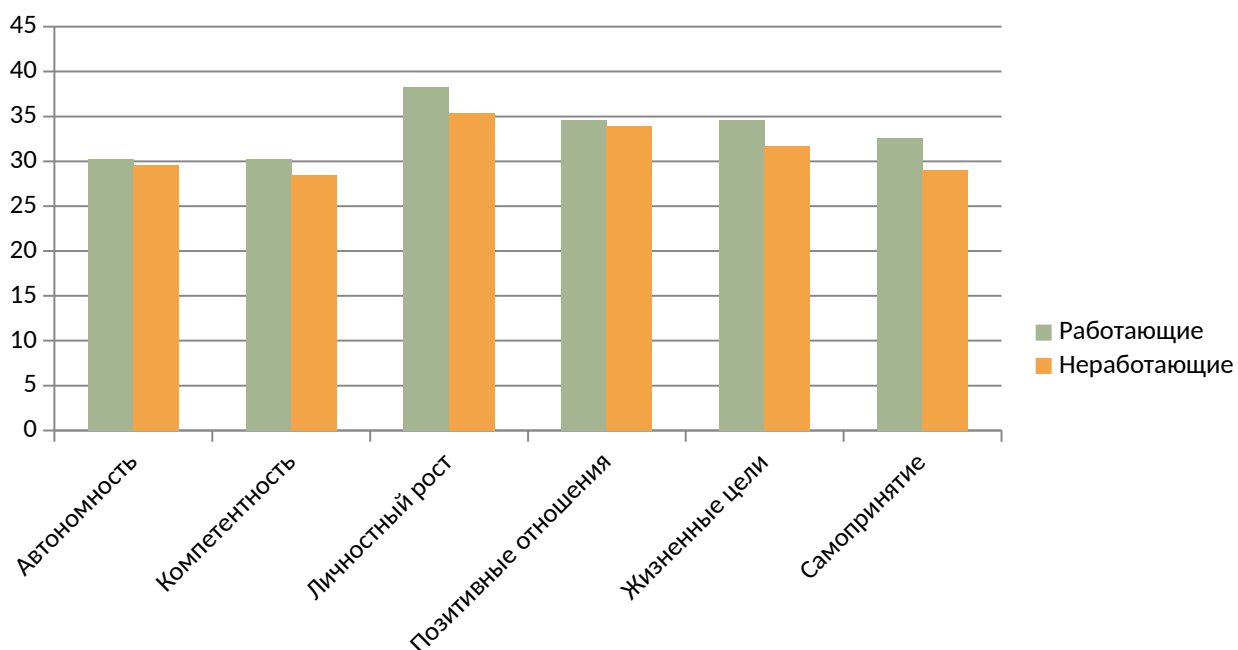


Рис. 4. Сравнение средних значений оценок параметров психологического благополучия работающих и неработающих студентов дневного отделения.

В ходе сравнительного анализа были обнаружены статистически значимые различия по параметрам психологического благополучия «личностный рост» ($p \leq 0,05$) и «жизненные цели» ($p \leq 0,05$) между работающими и неработающими студентами дневного отделения факультета психологии СПбГУ. Оценки данных параметров выше у работающих студентов дневного отделения, чем у неработающих студентов.

Включенность в трудовую деятельность ставит ряд новых задач перед студентами. Чтобы успешно совмещать учебу с работой им необходимо правильно распределять время и приоритеты. Новые функции и задачи способствуют интенсивному личностному развитию и овладению новыми

навыками. Также столкновение с реальной жизненной ситуацией помогают адекватно оценить необходимость высшего образования, постановок целей и активного движения к ним.

Студенты, которые начали работать, независимо от специализации, сталкиваются с реальной ситуацией на рынке труда, что позволяет им оценить правильность их выбора и жизненных ориентиров.

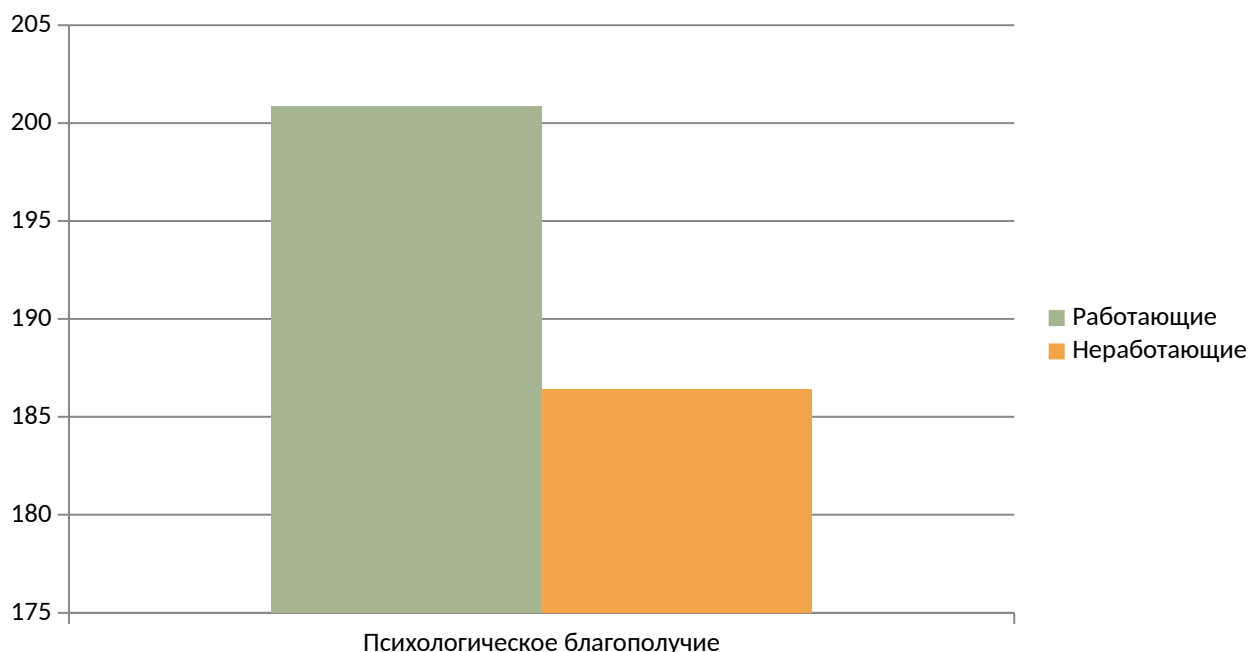


Рис. 5. Сравнение средних значений уровня психологического благополучия работающих и неработающих студентов дневного отделения.

Было обнаружено статистически значимое различие по уровню психологического благополучия ($p \leq 0,05$) между работающими и неработающими студентами дневного отделения факультета психологии СПбГУ. Оценка параметра психологического благополучия выше у работающих студентов дневного отделения, чем у неработающих студентов.

Можно сказать, что у работающих студентов появляется возможность получить новый опыт, раскрыть свой потенциал и оценить свою эффективность. Трудовая деятельность накладывает ряд новых обязательств, которые благотворно влияют на повышение уровня психологического благополучия. Финансовая независимость, возможность профессиональной самореализации, расширение круга общения и переход на новый уровень взаимодействия с окружающим миром с одной стороны ставят новые задачи

перед студентами, с другой способствуют более эффективной и качественной самореализации, и как следствие, улучшению психологического благополучия.

3.3 Психологические характеристики студентов направления

психология

Результаты математико-статистической обработки психологических характеристик студентов факультета психологии СПбГУ представлены в Приложении В2.

Результаты сравнительного анализа психологических характеристик студентов дневного и вечернего отделений факультета психологии СПбГУ представлены в Приложении Г1.

3.3.1 Толерантность к неопределенности студентов

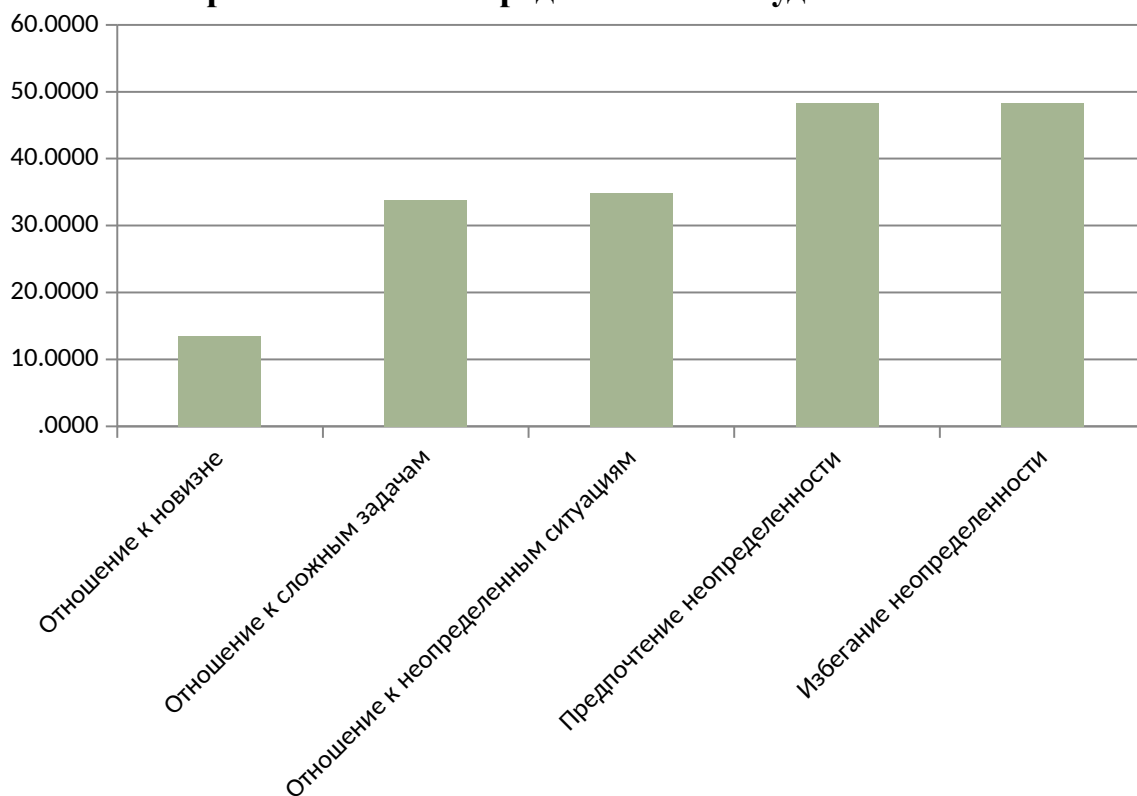


Рис. 6. Средние значения оценок параметров толерантности к неопределенности студентов.

У студентов наиболее выражены такие параметры толерантности к неопределенности как «*предпочтение неопределенности*» ($M=48,3$, $\sigma=10,6$) и «*избегание неопределенности*» ($M=48,28$, $\sigma=11,6$), а наименее выраженным параметром толерантности к неопределенности является «*отношение к новизне*» ($M=13,5$, $\sigma=3,8$).

Данные результаты могут свидетельствовать о том, что студентам свойственна боязнь новых ситуаций, их непринятие, они также могут чувствовать дискомфорт в новых ситуациях, но при этом им свойственно осознанное принятие жизни как непредсказуемой и неожиданной. В целом студенты толерантны к неопределенным ситуациям. Они легко переносят неопределенные ситуации, однако не выражают готовности к новым и непривычным ситуациям и предпочтут их избежать, если такая возможность будет иметься.

По итогам сравнительного анализа статистически значимых различий между студентами дневного и вечернего отделения по параметрам толерантности к неопределенности выявлено не было.

3.3.2 Увлеченность учебной деятельностью студентов

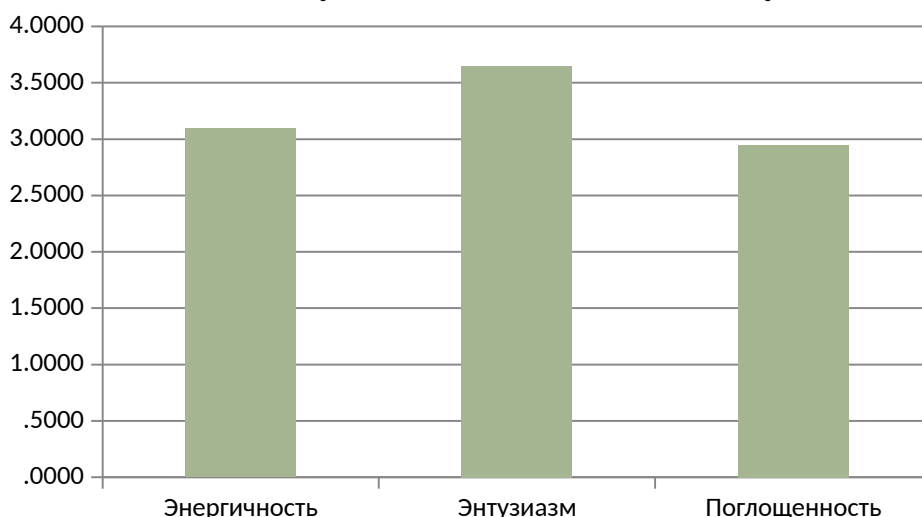


Рис. 7. Средние значения оценок параметров увлеченности учебной деятельностью студентов.

Все параметры увлеченности учебной деятельностью у студентов, принявших участие в исследовании, находятся в пределах нормы. Наиболее выражен такой параметр увлеченности учебной деятельностью, как «энтузиазм» ($M=3,64$, $\sigma=1,3$). Преобладание этой характеристики говорит о том, что движущей силой в мотивации студентов к обучению является гордость и привязанность к процессу обучения. Во многом это зависит от самого учебного заведения, лояльности к нему и его статусности. Осознание, что студенты являются частью такого крупного и именитого ВУЗа вселяет в них

гордость за свое обучения и ценность получаемого образования. Также это может зависеть от того, что студентам действительно нравится процесс обучения и выбранное ими направление. Студенты готовы тратить много энергии на процесс обучения и прилагать усилия, настойчивость при возникновении затруднений в учебной деятельности. Студенты в необходимой степени сконцентрированы, погружены и сосредоточены на процессе обучения.

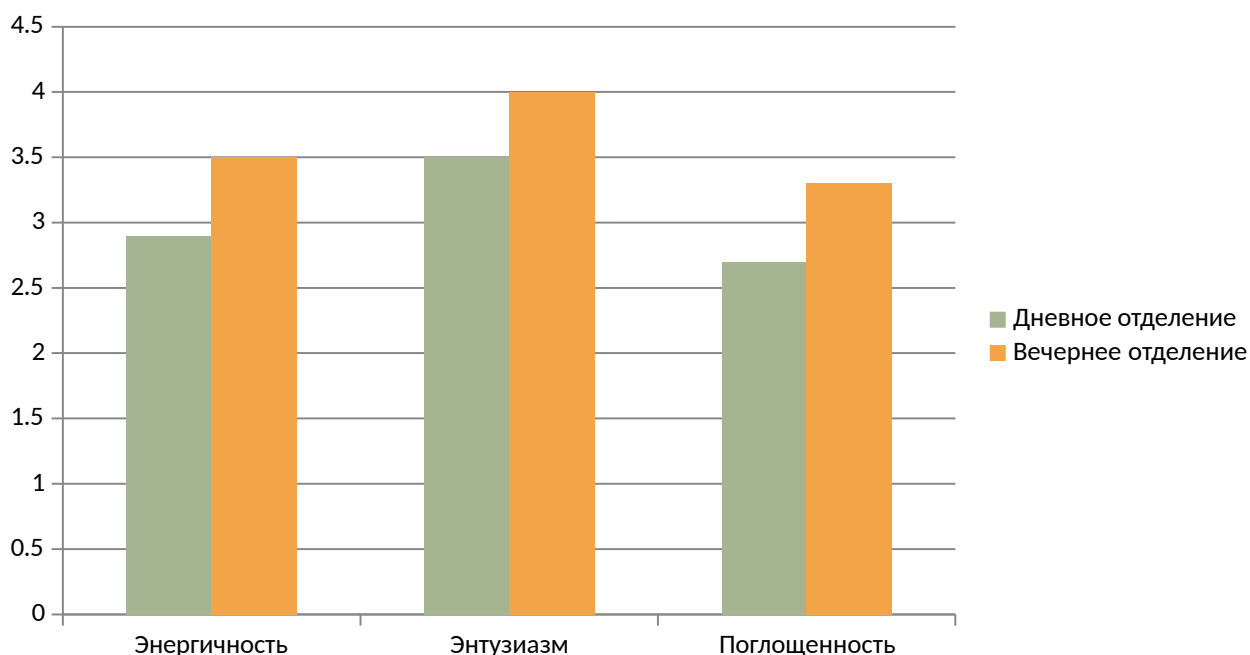


Рис. 8. Сравнение средних значений оценок параметров увлеченности учебной деятельностью студентов дневного и вечернего отделений.

В ходе сравнительного анализа были обнаружены статистически значимые различия между студентами дневного и вечернего отделения по всем измеряемым параметрам увлеченности учебной деятельностью. У студентов вечернего отделения показатели статистически значимо выше ($p \leq 0,05$), чем у студентов дневного отделения.

Это может говорить о том, что студенты вечернего отделения более заинтересованы в процессе обучения. Большая часть студентов вечернего отделения это те, кто не смог поступить на дневное отделение, они повторно сдавали экзамен, предпочитая обучение на вечернем отделении возможность учиться в другом вузе. Процесс поступления оказался для них более продолжительным и энергозатратным, поэтому и возможность учиться в выбранном вузе на выбранной специальности является более осознанной и

ценной. Так же часть студентов это те, кто получают второе высшее образование, их выбор также является осознанным с самого начала и уровень мотивации довольно высок, как правило второе высшее образование не получается просто так, оно необходимо либо для работы, либо потому что человек понял, что именно этой сферой деятельности он хочет заниматься. Остальные студенты, это те, кто с самого начала планировали поступать на вечернее отделение, как правило, из-за того, что им приходится совмещать работу с учебой, такие студенты отличаются высокой степенью осознанности и целеустремленностью. Исследование проводилось среди студентов старших курсов, тот факт, что они доучились и не были отчислены или не перевелись в другое учебное заведение, свидетельствует о сильной заинтересованности, готовности тратить свою энергию на процесс обучения и прилагать усилия, чтобы эффективно обучаться.

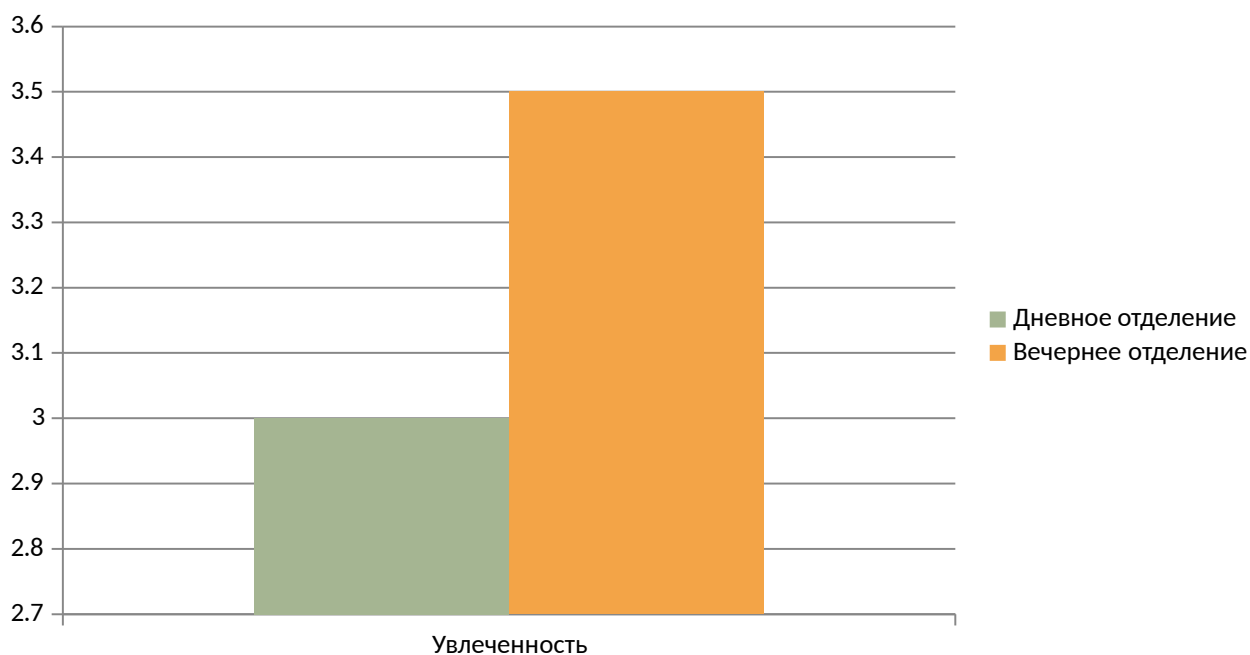


Рис. 9. Сравнение средних значений уровня увлеченности учебной деятельностью студентов дневного и вечернего отделений.

В результате сравнительного анализа были обнаружены статистически значимые различия по общему показателю увлеченностью учебной деятельностью между студентами дневного и вечернего отделения. У студентов дневного отделения показатель увлеченности учебной деятельностью ниже, чем у студентов вечернего отделения ($p \leq 0,05$).

Это указывает на то, что общая увлеченность процессом обучения у студентов вечернего отделения выше. Для студентов вечерней формы обучения посещения ВУЗа является альтернативой дневной деятельности, поэтому многие, несмотря на усталость, приходят на занятия с удовольствием и интересом, а само времяпрепровождение является приятным и расслабляющим. Студентам вечернего отделения более свойственны автономия, самоорганизация, личностный рост и постановка жизненных целей, поэтому процесс обучения для них увлекателен и важен, ведь является частью их плана, ступенькой к достижению поставленной цели. Студенты дневного отделения проводят в университете больше времени, поэтому восприятие обучения у них менее позитивное, это их основная деятельность, которая менее осознана и ценна, нежели для студентов вечернего отделения. У студентов дневного отделения в меньшей степени сформирована жизненная позиция и цели, поэтому процесс обучения для них скорее необходимая, принятая обществом норма.

3.3.3 Самоорганизация деятельности студентов

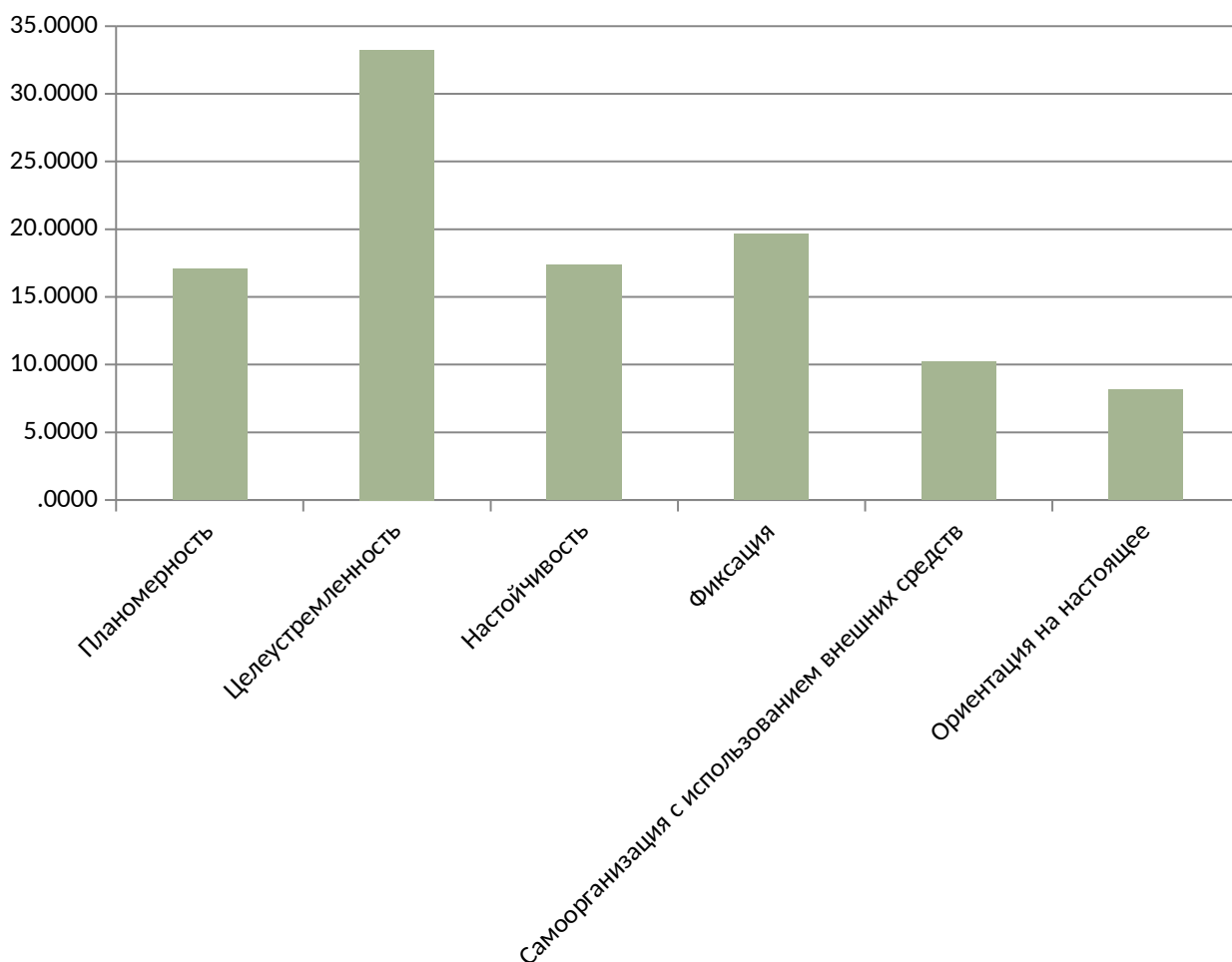


Рис. 10. Средние значения оценок параметров самоорганизации деятельности студентов.

У студентов наиболее выраженным параметром самоорганизации деятельности является «целеустремленность» ($M=33,2$, $\sigma=5,93$). Наименее выражены такие параметры самоорганизации деятельности как «самоорганизация с использованием внешних средств» ($M=10,17$, $\sigma=4,6$) и «ориентация на настоящее» ($M=8,14$, $\sigma=2,7$).

Высокие показатели по шкале «целеустремленность» характеризуют студентов, принявших участие в исследовании, как людей целеустремленных, знающих, чего они хотят и которые успешно идут к своей цели. Студенты старших курсов, которые продолжают свое обучение по изначально выбранному профилю, как правило, отличаются выдержкой и уверенностью в своих желаниях и целях. В достаточной степени у них сформировано представление о будущем, и психологическое образование является одним из его составляющих. Также важно отметить, что обучение в СПбГУ довольно

сложное по сравнению с обучением во многих других вузах и студентам приходится прилагать много усилий, чтобы успешно сдать экзамены и получить в итоге диплом.

Низкие показатели *«самоорганизации с использованием внешних средств»* указывают, что студенты не склонны самостоятельно организовывать свое рабочее, учебное и свободное время. Они не используют внешние средства, чтобы научиться самостоятельно регулировать и управлять временем. Жестко регламентированная и контролируемая студенческая жизнь не ставит их в условия самостоятельно планировать свои действия. Студенты продолжают, как и в школьные годы, находиться под контролем родителей и образовательной организации, это может негативно сказаться на дальнейшей жизни, после окончания университета.

Низкие показатели по параметру самоорганизации деятельности *«ориентация на настоящее»* указывает на склонность студентов концентрироваться на прошлом или будущем, пропуская мимо себя важность момента «здесь и сейчас» и получать от него удовольствие. Как правило, умение ценить настоящий момент, характерно для взрослых и зрелых личностей, который умеют эффективно распоряжаться своим временем и знают ему цену. Студенты склонны фокусироваться на прошлом или будущем, возможно, потому что на данный момент они ограничены в возможности полной самореализации, тратя все свое время на обучение.

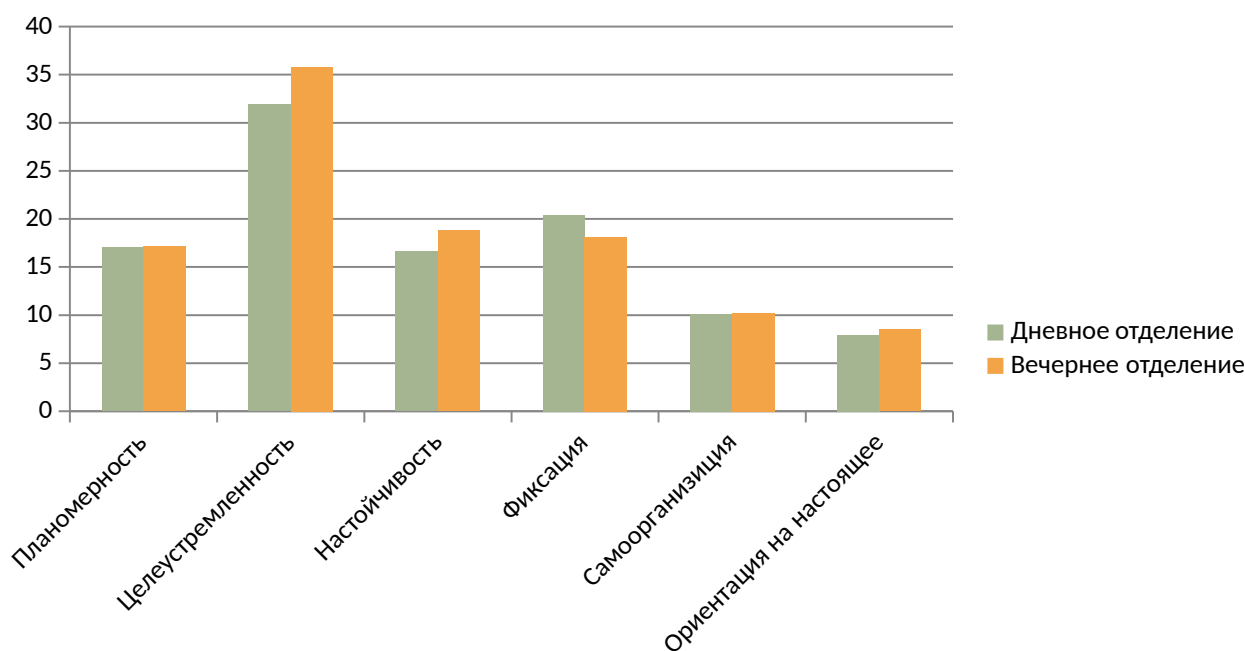


Рис. 11. Сравнение средних значений оценок параметров самоорганизации деятельности студентов дневного и вечернего отделений.

В ходе сравнительного анализа были обнаружены статистически значимые различия самоорганизации деятельности по параметру «целеустремленность» ($p \leq 0,01$) между студентами дневного и вечернего отделения. У студентов вечернего отделения параметр «целеустремленность» значимо выше, чем у студентов дневного отделения. Также обнаружены статистически значимые различия самоорганизации деятельности по параметру «фиксация» ($p \leq 0,05$), у студентов дневного отделения оценки данного параметра статистически значимо выше, чем у студентов вечернего отделения.

Это указывает на то, что студенты вечернего отделения лучше умеют ставить цели и готовы тратить больше энергии на их достижение, они отчетливее понимают, чего хотят и какие шаги необходимо для этого сделать. Так как их выбор будущей профессии чаще более осознанный, то и сам процесс обучения носит целенаправленный характер. У студентов дневного отделения выше параметр «фиксация», что говорит о меньшей гибкости в переключении на другие виды деятельности. Они полностью сфокусированы на процессе обучения, но это не гарантирует лучшей эффективности, просто их внимание сфокусировано на студенческой жизни и исполнении необходимых заданий.

3.3.4 Каузальные ориентации студентов направления психология

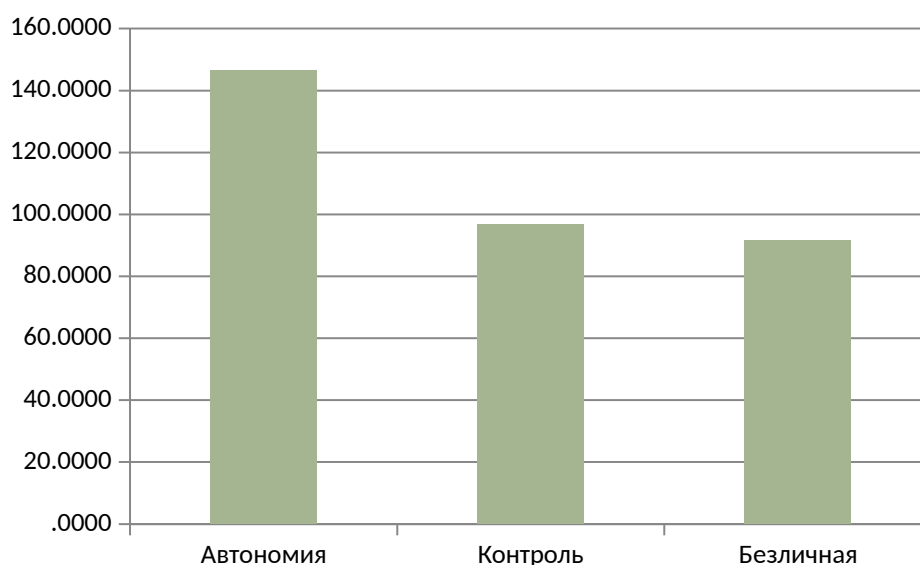


Рис. 12. Средние значения оценок каузальных ориентаций студентов.

Наиболее выраженной каузальной ориентации студентов является «автономия» ($M=146,4$, $\sigma=19,8$). Преобладающая внутренняя казуальная ориентация характеризует студентов, как людей с сильной внутренней мотивационной системой. Их поведение детерминировано внутренними установками и желаниями. Сильный волевой аспект помогает блокировать влияние извне и контролировать поведение в соответствии с личностными ценностями и ориентациями. Независимость от влияния внешних факторов и давления позволяет самостоятельно выбирать способ реагирования на происходящие события, оставаясь гибкими и выбирая наиболее подходящую форму реагирования. Люди с внутренней казуальной ориентацией сфокусированы на своих целях, ощущениях и восприятии, поэтому их поведение не идет в разрез с внутренними установками, они целенаправленно движутся согласно своему видению и внутреннему маршруту.

По итогам сравнительного анализа статистически значимых различий между студентами дневного и вечернего отделения по каузальным ориентациям выявлено не было.

3.4 Сравнение психологических характеристик студентов дневного отделения, имеющих и не имеющих работу

Результаты сравнительного анализа психологических характеристик студентов дневного отделения факультета психологии СПбГУ, имеющих и не имеющих работу, представлены в Приложении Г2.

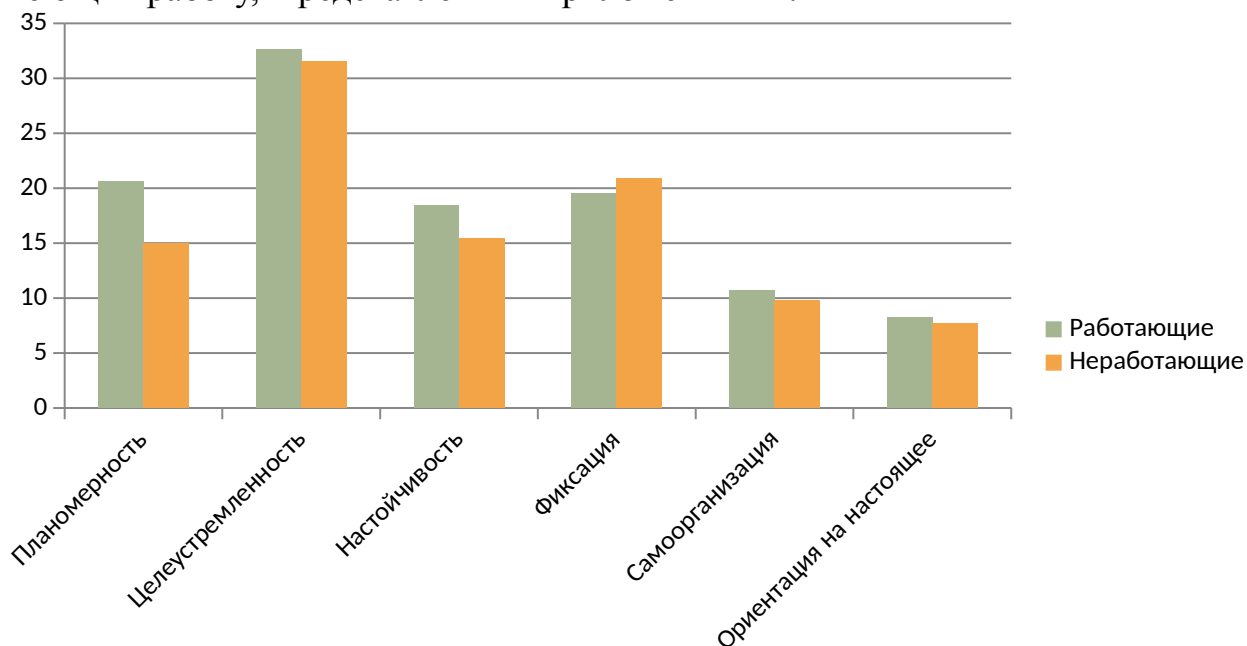


Рис. 13. Сравнение средних значений оценок параметров самоорганизации деятельности работающих и неработающих студентов дневного отделения.

В ходе сравнительного анализа были обнаружены статистически значимые различия самоорганизации деятельности между работающими и неработающими студентами дневного отделения по параметрам «планомерность» ($p \leq 0,01$) и «настойчивость» ($p \leq 0,05$). Данные параметры выше у работающих студентов, чем у неработающих.

Это может быть связано с тем, что трудовой процесс, особенно, когда он совмещен с обучением в университете, требует от человека высокой степени организации, способностей волевым усилием структурировать свою поведенческую активность и завершать начатое. Поэтому совмещать работу с учебой могут люди, которые уже обладают развитыми данными характеристиками или же им приходится их в себе развивать. Работающие студенты в большей степени способны тактически планировать свои действия, расставляя приоритеты между необходимыми задачами.

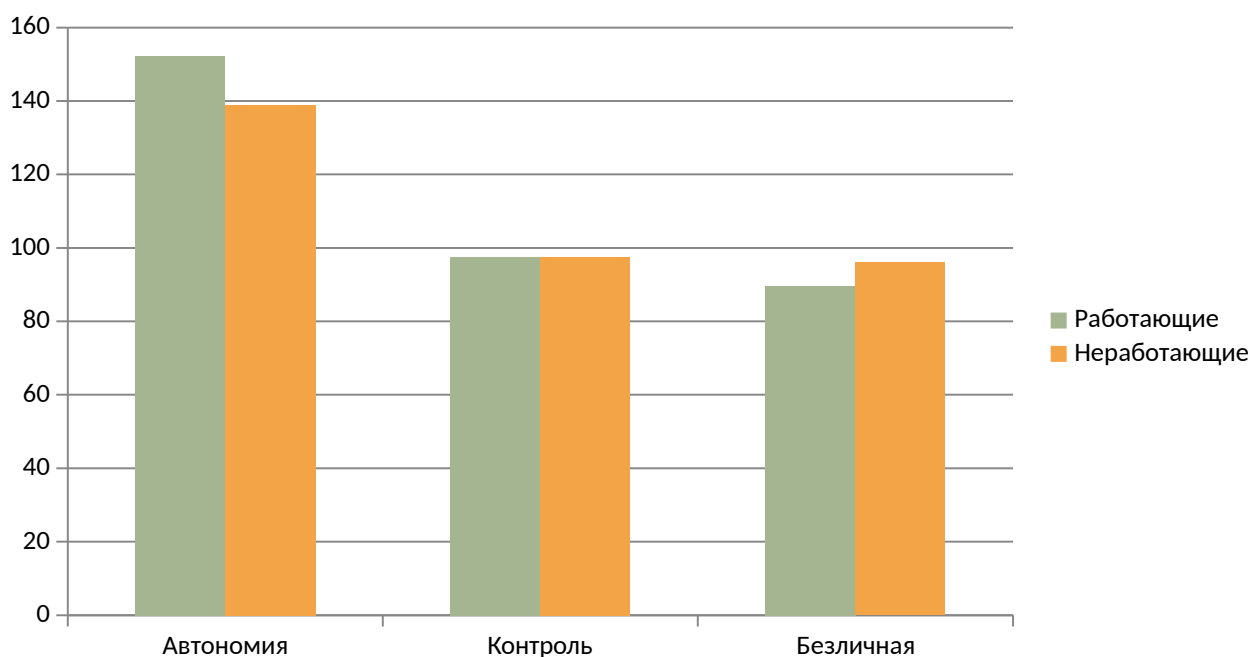


Рис. 14. Сравнение средних значений оценок параметров казуальных ориентаций работающих и неработающих студентов дневного отделения.

В ходе сравнительного анализа были обнаружены статистически значимые различия казуальных ориентаций по параметру «автономия» ($p \leq 0,01$). У работающих студентов этот показатель статистически значимо выше, чем у неработающих.

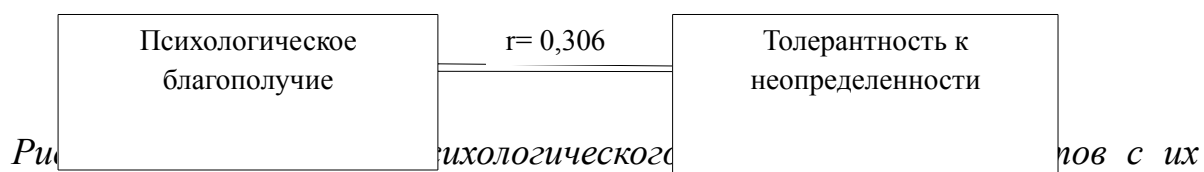
Это может быть связано с тем, что независимо, по каким причинам, начавшие работать студенты лучше осознают свои желания и потребности. Включаясь в трудовую деятельность, они могут адекватно оценить свои сильные и слабые стороны, свою компетентность и необходимость развития тех или иных навыков. Решение новых трудовых задач учит мыслить нешаблонно и выходить за привычные рамки, общение с коллегами и клиентами напрямую влияет на результат работы и ее эффективность, поэтому, работающие студенты, учатся контролировать свои реакции, поведение и выбирать самые лучшие способы реагирования. Внутренняя казуальная ориентация выражается в умении контролировать, осознавать и управлять своими эмоциями, трансформировать поступающую извне информацию в мотивы и повышать свою эффективность. Совмещение работы с учебой требует больших энергетических и временных затрат, поэтому студентам необходимо научиться правильно распределять свое время, силы и внимание. Работа это один из шагов

к взрослой, ответственной, независимой и осознанной жизни, поэтому студенты, имеющие работу, активно развивают эти навыки целенаправленно или вынужденно.

По итогам сравнительного анализа статистически значимых различий между студентами дневного отделения, имеющих и не имеющих работу, по параметрам толерантности к неопределенности и увлеченностью учебной деятельностью выявлено не было.

3.5. Взаимосвязи психологического благополучия студентов направления психология с их психологическими характеристиками

Результаты корреляционного анализа психологического благополучия студентов факультета психологии с их психологическими характеристиками представлены в Приложении Д.



тов с их толерантностью к неопределенности.

Обнаружена статистически значимая положительная связь уровня психологического благополучия студентов с их толерантностью к неопределенности ($r=0,306$, $p\leq 0,01$).

Чем выше у студентов толерантность к неопределенности, тем выше уровень их психологического благополучия. То есть, чем лучше студенты осознают и принимают тот факт, что мир сложен и неоднозначен, не боятся дискомфорта, не закрывают глаза на проблемы, тем лучше их психологическое состояние, внутренний комфорт. Это можно объяснить тем, что в ходе обучения студентам приходится постоянно решать много новых задач, искать пути достижения поставленных целей, выступать перед большим количеством людей, совершать очень много новых и непривычных действий. Постепенно происходит привыкание, и сам факт возникновения новых неопределенных ситуаций становится не новым и не причиняет много стресса. Также сама профессия психолога предполагает постоянное решение новых и необычных,

отличающихся друг от друга проблем и задач. Профессиональная компетентность предполагает толерантность к неопределенности, а когда страха перед ней нет, то люди испытывают психологический комфорт.

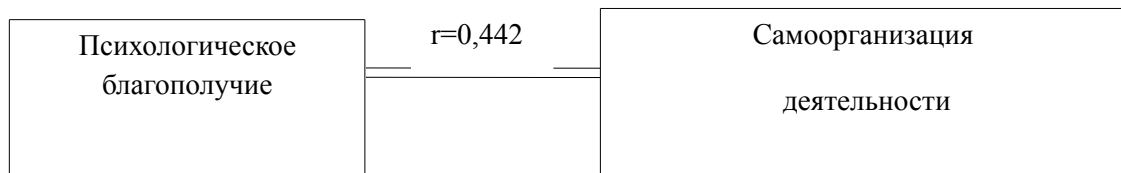
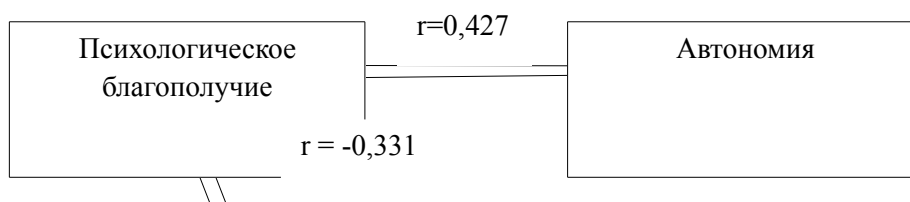


Рис. 16 Взаимосвязь психологического благополучия студентов дневного отделения с параметрами их самоорганизации деятельности.

Обнаружены статистически значимые положительные связи психологического благополучия студентов с параметрами самоорганизации деятельности ($r=0,442$, $p \leq 0,01$)

Чем выше у студентов дневного развита самоорганизация деятельности, тем выше уровень их психологического благополучия. То есть, чем лучше студенты учатся правильно организовывать свое время, повышают личностную эффективность, ставят правильные цели и добиваются их, а также получают удовольствие от своего настоящего, тем выше их позитивное восприятие окружающего мира, личностный рост и остальные показатели психологического благополучия. Это связано с тем, что студенты, которые научились правильно и организованно управляться со своей жизнью и временем, самостоятельно организовывать свою деятельность, легче могут достигать поставленных целей, понимать свои потребности и желания, самореализовываться и достигать успеха, что приводит к повышению самооценки, улучшению восприятия жизни, независимости.



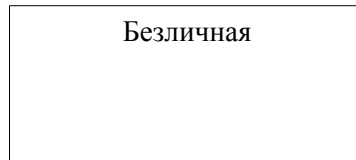


Рис. 17 Взаимосвязь психологического благополучия студентов с их казуальными ориентациями.

Обнаружены статистически значимая положительная связь психологического благополучия студентов с каузальной ориентацией «автономия» ($r=0,427$, $p\leq 0,01$) и статистически значимая отрицательная связь с каузальной ориентацией «безличная ориентация» ($r=-0,331$, $p\leq 0,01$).

Чем выше степень внутренней ориентации, тем выше уровень психологического благополучия. Студенты с высоким уровнем психологического благополучия живут осмысленной, детерминированной внутренними установками жизнью. Это обусловлено тем, что когда студенты живут в соответствии со своими внутренними предпочтениями, адекватно и гибко реагируют на происходящие вокруг события, занимают активную жизненную позицию, тем легче им идти по пути становления и самореализации. Для эффективного и результативного обучения необходимо обладать хорошо налаженной мотивационной и волевой внутренней системой, поэтому студенты старших курсов дневного отделения, успешно преодолевающие все трудности обучения, обладают устойчивым психологическим благополучием.

Чем выше уровень психологического благополучия, тем ниже безличная казуальная ориентация. То есть, психологически благополучным людям не свойственно состояние «выученной беспомощности», автоматическое и шаблонное поведение. Это обусловлено, что для того что, студенты дневного отделения в достаточной степени мотивированные, активные и целеустремленные люди. Они идут по пути саморазвития и самопознания, решая много новых и трудных задач, в каждой раскрывая свою индивидуальность.

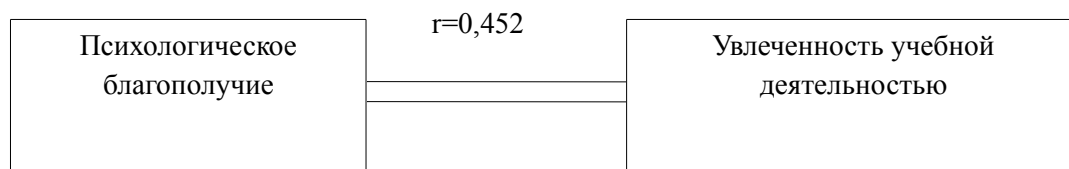


Рис. 18 Взаимосвязь психологического благополучия студентов дневного отделения с их увлеченностью учебной деятельностью.

Обнаружена статистически значимая положительная связь психологического благополучия студентов с их увлеченностью учебной деятельностью ($r=0,452$, $p \leq 0,01$). Чем выше увлеченность учебной деятельностью, тем выше уровень психологического благополучия. Это означает, что чем выше поглощенность энтузиазм и энергичность в отношении процесса обучения, тем лучше психологическое состояние студентов. Это обусловлено тем, что студенты дневного отделения, правильно выбравшие свой профессиональный путь, учатся с удовольствием, полны энергией для достижения целей, не боятся трудностей и затрачиваемых сил на их преодоление. Процесс обучения приносит им удовольствие, тем самым вызывая интерес к профессиональной деятельности, мотивируя на дальнейшее развитие и достижение успехов. Обучение в окружении единомышленников положительно влияет на восприятие окружающих и улучшение коммуникативных навыков.

Выводы

1. Все параметры психологического благополучия у студентов-психологов, участвовавших в исследовании, находятся в пределах нормы. Наиболее высоко оценены параметры *«личностный рост»*, *«позитивные отношения»* и *«жизненные цели»*. Параметры психологического благополучия *«компетентность»*, *«личностный рост»*, *«жизненные цели»* и *«самопринятие»* у студентов вечернего отделения выше, чем у студентов дневного отделения.

2. Параметры психологического благополучия *«личностный рост»* и *«жизненные цели»* и уровень своего психологического благополучия выше оценивают работающие студенты дневного отделения, чем не работающие.

3. У студентов-психологов, принявших участие в исследовании, высокий уровень толерантности к неопределенности, высокий показатель увлеченности учебной деятельностью по параметру *«энтузиазм»*, наиболее выражен такой параметр самоорганизации деятельности, как *«целеустремленность»* преобладает казуальная ориентация *«автономия»*. У студентов вечернего отделения выше, чем у студентов дневного отделения, увлеченность учебной деятельностью и параметр самоорганизации деятельности *«целеустремленность»*. У студентов дневного отделения выше параметр самоорганизации деятельности *«фиксация»*, чем у студентов вечернего отделения.

4. У студентов дневного отделения, имеющих работу, выше параметры самоорганизации деятельности *«плановность»* и *«настойчивость»*, а также каузальная ориентация *«автономия»*, чем у не работающих студентов.

5. Студенты тем выше оценивают уровень своего психологического благополучия, чем выше их уровень толерантности к неопределенности, увлеченность учебной деятельностью, самоорганизация деятельности и каузальная ориентация *«автономия»*.

Заключение

В ходе исследования были рассмотрены понятия психологического благополучия и личностных ресурсов, показаны различные взгляды на проблематику и раскрыта актуальность изучаемой темы. Анализ литературы позволил рассмотреть феномен психологического благополучия с разных сторон, на данный момент это достаточно неизученная область психологии, но определенно важная и многообещающая.

Цель данной работы заключалась в изучении взаимосвязи оценок психологического благополучия студентов направления психология с их психологическими характеристиками. Задачи, поставленные для достижения цели исследования, были выполнены, тем самым цель достигнута.

Подтвердилась полностью общая гипотеза о том, что психологическое благополучие выше у студентов, которые обладают высоким уровнем толерантности к неопределенности, увлеченности учебной деятельностью, самоорганизацией деятельности и преобладающей автономной казуальной ориентацией. Частные гипотезы о том что, психологическое благополучие у студентов вечернего отделения выше, чем у студентов дневного отделения и психологическое благополучие у студентов, имеющих работу выше, чем у неработающих студентов, также подтвердились полностью.

Актуальность исследования обусловлена недостаточной практической и теоретической изученностью взаимосвязи психологического благополучия и психологических характеристик, а так же необходимостью повышения уровня психологического благополучия путем развития необходимых для этого личностных ресурсов.

Данные о том, что показатели уровня психологического благополучия выше у работающих студентов, могут помочь по-новому взглянуть на возможность и пользу от совмещения обучения и работы, как студентам, так и сотрудникам образовательных структур. Данные о более высоких показателях психологического благополучия студентов вечернего отделения могут помочь реабилитировать пренебрежительное отношение к формату вечернего

отделения и вернуть его, как приемлемую форму получения высшего образования.

Также все полученные данные позволяют лучше понять механизмы формирования и повышения уровня психологического благополучия, важность и необходимость его развития для продуктивной учебной деятельности.

Список использованных источников литературы:

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. М. : Академия, 1996. 224 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
3. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271с.
4. Аристотель. Никомахова этика// ЗАО "Издательство "ЭКСМО-Пресс", Москва, 1997
5. Бахтин, М. В. В поисках счастья. Религиозно-этические учения древности. СПб.: Издательство «Нива», 2005. 120 с.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
7. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса [Текст]: Ч. 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 113 – 123.
8. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна; Вступительная статья Д.И. Фельдштейна. 3-е изд. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001.
9. Белокрылова Г.М. Профессиональное становление студентов-психологов. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Москва, МГУ, 1997.
10. Васильева О.С., Правдина Л.Р. Развитие психологических ресурсов субъектов образовательного пространства средствами психологии здоровья / Инновационный потенциал субъектов образовательного пространства в условиях модернизации образования: материалы II Международной научно-практической конференции, 24–25 ноября 2011 г. / Отв. ред. А.К. Белоусова. Ростов н/Д: ИПО ПИ ЮФУ. С. 471 – 476.
11. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: учеб. пособие/ Под ред. Проф. Л. И. Вассермана. СПб.: Речь, 2010. 192 с.
12. Власова О.Г., Белых Н.А. Психологическое сопровождение профессионализации потенциального субъекта труда: ресурсный подход //

- Известия Южного Федерального Университета. Технические науки. 2006. Т. 68. № 13. С. 201-204
13. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 366с.
14. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 258 с.
15. Врублевская, Т. И. Эволюция принципа эвдемонизма в древнегреческой этике // Философия и социальные науки: научный журнал. 2008. №. 3. С. 23 – 26.
16. Гудименко О.В. Самоактуализация как фактор преодоления психологических барьеров у студентов психологов в процессе профессиональной подготовки. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Казань, ОГПУ, 2007.
17. Деркач А. А., Зазыкин В. Г., Маркова А. К. Психология развития профессионала. М., 2000. 125 с.
18. Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций. Вестник Московского университета. Серия 14 Психология. № 3 · 2008, с.91-106
19. Джидарьян И.А. Современные тенденции в психологических исследованиях оптимизма // Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч. 1.: Сб. науч. тр./ Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. М.: Институт психологии РАН, 2012. С. 298–304.
20. Зеер Э. Ф. Психология профессий. М. : Академический Проект ; Фонд Мир, 2008. 336 с.
21. Ермолаева М.В. Основы возрастной психологии и акмеологии: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2003
22. Ефимова Н. С. Социальная психология. М. : ФОРУМ ; ИНФРА-М, 2008. 192 с
23. Иванов, В. Г. История этики Древнего мира. СПб. : Издательство Лань, 1997. 256 с.
24. Иванова Т. Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 3. С. 119–135.

25. Калашникова С. А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2011. № 2. С. 185-189.
26. Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. 2011. №8. Т.2. С. 84-87.
27. Каменская Е.Н. Психология развития и возрастная психология: конспект лекций / Е.Н. Каменская. Изд. 2-е, перераб. и доп. – Ростов на Дону: Феникс, 2007.
28. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кетелла. – СПб.: Питер, 2001.
29. Климов Е. . Психолог : Введение в профессию. М. : Академия, 2007. 208 с.
30. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов-на-Дону, Феникс, 1996.
31. Кожевникова Е. Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации. Автореферат диссертации на соискание степени канд. психол. наук. Краснодар : [б. и.], 2006. 25 с.
32. Корытова Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности. Диссертация на соискание учёной степени доктора психологических наук. – Иркутск, БГУ, 2007.
33. Куликов Л.В., Дмитриева М.С., Долина М.Ю. и др. Факторы психологического благополучия личности//Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. 3. Ч. 1/Ред. А. А. Крылов. СПб., 1997. С. 342-350.
34. Кутузова Д.А. Организация деятельности и стиль саморегуляции как факторы профессионального выгорания педагога-психолога: Автореф. дис. на соискание степени канд.психол.наук. М., 2006.- 21 с.
35. Лубянкин И.Н. Проблема ресурсного подхода в образовании // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2005. № 2 (8). С. 191 – 193.
36. Лукацкий М. А., Остренкова М. Е. Психология. М. : Эксмо, 2007. 416 с., с. 282
37. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №6. С.87– 101.
38. Мамардашвили М.К. Лекции по античной философии. М.: Аграф, 1997. 320 с.

39. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). Психологическая диагностика, 2010, №2. С. 87 - 111.
40. Марков В.Н. Ресурсный подход к психологической диагностике: основные принципы // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2010. № 4. С. 5 – 10.
41. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗ- НАК, 2006. 672 с.
42. Митина Л. М. Психологическое сопровождение выбора профессии. М. : Московский психоло- го-соц. ин-т : Флинта, 2003. 184 с.
43. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. С. 102-112.
44. Осин Е.Н. Факторная структура версии шкалы общей толерантности к неопределённости Д. МакЛейна. Психологическая диагностика. - 2010, №2, - С. 65-86
45. Пряжников Л.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
46. Пряжников Л.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., стер. — М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003.
47. Реан А. А. Психологический атлас человека. СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 651 с.
48. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - В 2 т., Т.1.М., 2009.
49. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / Рубинштейн С.Л. – СПб.: Питер, 2012. – 224 с.
50. Садальская Е.В. Личностные факторы в оценке качества жизни и психологического благополучия // Ежегодник российского психологического общества. – СПб., 2003
51. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. —368 с.

52. Смирнова П.В. Психологические характеристики становления профессиональной идентичности (на примере профессии "психолог"). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Москва, МПГУ, 2006.

53. Таланов В. Л., Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. СПб. ; М., 2005. 928 с.

54. Темнова Л.В. Личностно-профессиональное развитие психолога в системе высшего образования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. – Москва, РАГС, 2001

55. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2005

56. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов. М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005b. Вып. 46. С. 35–48.

57. Хазова С.А., Дорьева Е.А. О методах исследования психических ресурсов субъекта // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2012 г. Т. 18. № 4. С. 29-35.

58. Шамионов Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности / Р.М. Шамионов // Современные проблемы общей и социальной психологии. Сборник научных статей. - 2009.

59. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. 296с

60. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. 2005, №3. С.95-130

61. Шипилова Е.В. «Формирование психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности». Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук. – Москва, АПКПРО, 2007.

62. Шмелева И. А. Введение в профессию // Психология. СПб. : Питер, 2007. 256 с.
63. Юнг К.-Г. Конфликты детской души. — М., 1995.
64. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. Сост.: И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. — М.: Академия, 1999.
65. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2005. 351с.
66. Психология развития: Учеб. для студ. высш. психол. учеб. заведений / Т.Д. Марцинковская, Т.М. Марютина, Т.Г. Стефаненко и др.; Под ред. Т.Д. Марцинковской. — М.: Академия, 2005.
67. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: монография/ ФГОУ ВПО «Волгоградская академия государственной службы». - Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. стр.218.
68. Психологическое сопровождение выбора профессии. / Под ред. Л.М. Митиной. — М.: МПСИ; Флинта, 1998.
69. Соловьева С.Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. №2. URL: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_2_3/nomer/nomer02.php (дата обращения: 04.04.2016).
70. Энциклопедический словарь Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона // URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/brokgauz_efron/13583/Благополучие (дата обращения 04. 04. 16)].
71. Baltes, P. Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline // *Developmental Psychology*. 1987. 23(5). P. 611 – 626.
72. *Ryff C.* Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being//*J. of Personality and Social Psychology*. 1989. Voi. 57. P. 1069-1081.
73. *Ryff C.* The structure of psychological well-being revisited//*J. of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.

Приложение А.
Характеристика выборки участников исследования.

| № | Возраст | Пол | Форма обучения | Работа |
|----|---------|---------|----------------|--------|
| 1 | 22 | женский | вечернее | нет |
| 2 | 24 | женский | вечернее | есть |
| 3 | 22 | женский | вечернее | нет |
| 4 | 29 | женский | вечернее | есть |
| 5 | 22 | женский | вечернее | нет |
| 6 | 22 | женский | вечернее | есть |
| 7 | 22 | мужской | вечернее | нет |
| 8 | 27 | женский | вечернее | есть |
| 9 | 23 | женский | вечернее | есть |
| 10 | 22 | женский | вечернее | есть |
| 11 | 23 | женский | вечернее | есть |
| 12 | 23 | женский | вечернее | есть |
| 13 | 23 | женский | вечернее | есть |
| 14 | 25 | женский | вечернее | есть |
| 15 | 23 | женский | вечернее | есть |
| 16 | 22 | женский | вечернее | нет |
| 17 | 26 | женский | вечернее | нет |
| 18 | 22 | женский | вечернее | есть |
| 19 | 22 | женский | вечернее | есть |
| 20 | 22 | женский | вечернее | нет |
| 21 | 22 | женский | вечернее | есть |
| 22 | 23 | женский | вечернее | есть |
| 23 | 22 | женский | вечернее | есть |
| 24 | 22 | женский | вечернее | нет |

| | | | | |
|----|----|---------|----------|------|
| 25 | 22 | женский | вечернее | нет |
| 26 | 25 | мужской | вечернее | есть |
| 27 | 22 | женский | вечернее | есть |
| 28 | 27 | мужской | вечернее | нет |
| 29 | 30 | женский | вечернее | нет |
| 30 | 23 | женский | вечернее | есть |
| 31 | 33 | мужской | вечернее | нет |
| 32 | 22 | женский | вечернее | есть |
| 33 | 27 | мужской | вечернее | есть |
| 34 | 25 | женский | вечернее | есть |
| 35 | 25 | женский | вечернее | есть |
| 36 | 22 | женский | вечернее | есть |
| 37 | 21 | женский | дневное | есть |
| 38 | 20 | женский | дневное | нет |
| 39 | 20 | женский | дневное | нет |
| 40 | 20 | женский | дневное | нет |
| 41 | 20 | женский | дневное | нет |
| 42 | 20 | женский | дневное | нет |
| 43 | 19 | женский | дневное | есть |
| 44 | 33 | женский | дневное | есть |
| 45 | 20 | женский | дневное | нет |
| 46 | 21 | женский | дневное | нет |
| 47 | 20 | женский | дневное | нет |
| 48 | 21 | мужской | дневное | нет |
| 49 | 21 | женский | дневное | нет |
| 50 | 20 | женский | дневное | есть |
| 51 | 20 | женский | дневное | есть |

| | | | | |
|----|----|---------|----------|------|
| 52 | 20 | женский | дневное | нет |
| 53 | 21 | женский | дневное | есть |
| 54 | 20 | мужской | дневное | нет |
| 55 | 20 | женский | дневное | есть |
| 56 | 20 | женский | дневное | нет |
| 57 | 20 | женский | дневное | есть |
| 58 | 19 | женский | дневное | нет |
| 59 | 20 | женский | дневное | нет |
| 60 | 20 | женский | дневное | есть |
| 61 | 23 | женский | дневное | нет |
| 62 | 21 | женский | дневное | есть |
| 63 | 22 | женский | дневное | нет |
| 64 | 19 | женский | дневное | нет |
| 65 | 19 | женский | дневное | есть |
| 66 | 23 | женский | дневное | нет |
| 67 | 20 | мужской | дневное | нет |
| 68 | 27 | женский | дневное | есть |
| 69 | 20 | женский | дневное | есть |
| 70 | 20 | женский | дневное | есть |
| 71 | 19 | женский | дневное | нет |
| 72 | 21 | женский | дневное | нет |
| 73 | 21 | женский | дневное | нет |
| 74 | 19 | женский | дневное | есть |
| 75 | 21 | женский | дневное | нет |
| 76 | 19 | женский | дневное | нет |
| 77 | 24 | женский | вечернее | есть |
| 78 | 19 | женский | дневное | нет |

| | | | | |
|-----|----|---------|---------|------|
| 79 | 19 | женский | дневное | нет |
| 80 | 21 | женский | дневное | есть |
| 81 | 20 | мужской | дневное | нет |
| 82 | 22 | женский | дневное | нет |
| 83 | 20 | женский | дневное | нет |
| 84 | 22 | мужской | дневное | нет |
| 85 | 21 | женский | дневное | нет |
| 86 | 21 | женский | дневное | нет |
| 87 | 21 | женский | дневное | нет |
| 88 | 23 | женский | дневное | нет |
| 89 | 23 | мужской | дневное | есть |
| 90 | 19 | женский | дневное | нет |
| 91 | 20 | женский | дневное | есть |
| 92 | 19 | женский | дневное | нет |
| 93 | 23 | женский | дневное | нет |
| 94 | 19 | женский | дневное | нет |
| 95 | 20 | женский | дневное | есть |
| 96 | 19 | женский | дневное | есть |
| 97 | 19 | женский | дневное | нет |
| 98 | 20 | женский | дневное | нет |
| 99 | 21 | женский | дневное | нет |
| 100 | 21 | мужской | дневное | нет |
| 101 | 20 | женский | дневное | есть |
| 102 | 21 | женский | дневное | есть |
| 103 | 20 | женский | дневное | есть |
| 104 | 19 | женский | дневное | нет |
| 105 | 20 | женский | дневное | есть |

| | | | | |
|-----|----|---------|---------|------|
| 106 | 19 | женский | дневное | есть |
|-----|----|---------|---------|------|

Приложение Б 1.
Методика «Шкала психологического благополучия».

Инструкция: "Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с приведенными ниже утверждениями о том, что Вы чувствуете относительно себя и своей жизни. Для этого выделите цифру, наиболее точно описывающую степень вашего согласия с утверждением:

- 5 – совершенно согласен,
- 4 – согласен,
- 3 – сложно сказать, и согласен, и не согласен,
- 2 – не согласен,
- 1 – категорически не согласен.

Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. "

| № | Высказывание | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | На мое решение обычно не влияет то, как в таких случаях поступают другие люди. | | | | | |
| 2 | Я умею хорошо распределять время, поэтому успеваю сделать все, что мне необходимо | | | | | |
| 3 | Меня привлекают дела, которые могут расширить поле моих возможностей. | | | | | |
| 4 | Найдется мало людей, готовых меня выслушать, когда у меня тяжело на душе. | | | | | |
| 5 | Я очень люблю строить планы на будущее и воплощать их в жизнь. | | | | | |
| 6 | Мне кажется, что многие из тех людей, кого я знаю, взяли от жизни | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| | больше, чем я. | | | | | |
| 7 | Я уверен в своем мнении, даже если оно противоречит общепринятым взглядам. | | | | | |
| 8 | Мне очень важно знать, как мои поступки расцениваются другими людьми. | | | | | |
| 9 | Я часто чувствую, что перегружен своими обязанностями. | | | | | |
| 10 | В своей жизни я считаю важным все больше и больше узнавать о себе. | | | | | |
| 11 | Мне доставляют удовольствие душевные разговоры с близкими и друзьями. | | | | | |
| 12 | Мои ежедневные дела кажутся мне бессмысленными. | | | | | |
| 13 | По большому счету я хорошо отношусь к себе и доверяю себе. | | | | | |
| 14 | Я хорошо справляюсь с повседневными обязанностями. | | | | | |
| 15 | Зачастую я меняю принятое решение, если окружающие не согласны с ним. | | | | | |
| 16 | Мне не хватает способностей, чтобы успешно ладить с людьми. | | | | | |
| 17 | Мне кажется, что я не изменился за прожитые годы. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 18 | У меня мало близких понимающих людей, и я чувствую себя одиноким. | | | | | |
| 19 | Я – активный человек в отношении реализации намеченных мною планов. | | | | | |
| 20 | Несмотря на свои недостатки, я принимаю себя таким, какой я есть. | | | | | |
| 21 | Я считаю важным приобретать новый опыт, меняющий мои привычные представления. | | | | | |
| 22 | Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства людей. | | | | | |
| 23 | Мне трудно организовать свою жизнь так, как хочется. | | | | | |
| 24 | Моя привычная жизнь устоялась, я не хочу ничего менять и учиться делать что-то по-новому. | | | | | |
| 25 | Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем. | | | | | |
| 26 | Размышляя о будущем, я чувствую прилив сил и желание действовать. | | | | | |
| 27 | Пожалуй, мое отношение к себе не такое уж хорошее. | | | | | |
| 28 | Я получаю много теплоты и поддержки от друзей и близких. | | | | | |
| 2 | Для меня важнее быть в согласии с | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|---|--|--|--|--|--|
| 9 | самим собой, чем соглашаться с другими людьми. | | | | | |
| 3 0 | Я смог устроить свою жизнь по своему вкусу. | | | | | |
| 3 1 | Я не люблю оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения привычек. | | | | | |
| 3 2 | Большинство людей считает меня чутким и отзывчивым человеком. | | | | | |
| 3 3 | У меня нет четкого представления о том, чего я стремлюсь достигнуть в жизни | | | | | |
| 3 4 | Когда я оглядываюсь на историю своей жизни, я доволен тем, как все сложилось. | | | | | |
| 3 5 | Моя жизнь имеет смысл. | | | | | |
| 3 6 | Довольно часто я меняю свое поведение, чтобы не выделяться. | | | | | |
| 3 7 | Я способен грамотно распоряжаться своими деньгами. | | | | | |
| 3 8 | Я думаю, что человек может развиваться и в преклонном возрасте. | | | | | |
| 3 9 | Я знаю, что могу доверять своим друзьям, и они тоже могут доверять мне. | | | | | |
| 4 0 | Раньше я ставил себе цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени. | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|
| 4 1 | В жизни у меня были и взлеты и падения, но в целом я бы не хотел менять прошлое. | | | | | |
| 4 2 | Я во многом разочарован своими жизненными достижениями. | | | | | |
| 4 3 | Для меня жизнь – постоянный процесс учебы, изменения, роста. | | | | | |
| 4 4 | Я часто ловлю себя на мысли, что живу неправильно. | | | | | |
| 4 5 | Некоторые люди идут по жизни бесцельно, но я не один из них. | | | | | |
| 4 6 | Я часто чувствую, что я не достаточно способный. | | | | | |
| 4 7 | Для меня всегда было сложно и утомительно поддерживать близкие отношения с людьми. | | | | | |
| 4 8 | Я живу сегодняшним днем и не думаю о будущем. | | | | | |
| 4 9 | В целом мне нравится мой характер. | | | | | |
| 5 0 | Трудности повседневной жизни часто утомляют меня. | | | | | |
| 5 1 | Я давно отказался от попыток значительно улучшить или изменить свою жизнь. | | | | | |
| 5 2 | На меня очень часто влияют люди с сильными убеждениями. | | | | | |
| 5 3 | Думаю, что мне всегда недоставало теплых и доверительных | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|
| | отношений с другими людьми. | | | | | |
| 5 4 | Я оцениваю себя по своим собственным меркам, а не по критериям других людей. | | | | | |

Ключ:

Автономность 1, 7, 22, 29, 54 8, 15, 36, 52

Компетентность 2, 14, 30, 37, 9, 16, 23, 46, 50

Личностный рост 3, 10, 21, 38, 43 17, 24, 31, 51

Позитивные отношения 11, 28, 32, 39, 4, 18, 25, 47, 53

Жизненные цели 5, 19, 26, 35, 45 12, 33, 40, 48

Самопринятие 13, 20, 34, 41, 49 6, 27, 42, 44

Общий показатель Сумма оценок по шести шкалам

Приложение Б 2.

Методика "Шкала общей толерантности к неопределенности"

Инструкция: «Оцените, насколько Вы считаете данные высказывания верными в отношении себя. При оценке используйте следующую шкалу: 1 (совершенно согласен), 4 (что-то среднее), 7 (полностью согласен)».

| | Утвержде ние | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Я плохо выношу неопределенные ситуации | | | | | | | |
| 2 | Мне бывает трудно реагировать на неопределенные события | | | | | | | |
| 3 | Думаю, что новые ситуации более опасны, чем привычные | | | | | | | |
| 4 | Меня привлекают ситуации, которые можно по-разному истолковать | | | | | | | |
| 5 | Я бы предпочел избежать решения | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | проблем, которые необходимо рассматривать с разных точек зрения | | | | | | | |
| 6 | Я пытаюсь избежать неопределенных событий | | | | | | | |
| 7 | Я хорошо справляюсь с неопределенными ситуациями | | | | | | | |
| 8 | Я предпочитаю привычные ситуации (новым) | | | | | | | |
| 9 | Вопросы, которые нельзя рассматривать только с одной точки зрения, несколько пугают меня | | | | | | | |
| 10 | Я избегаю ситуаций, которые слишком трудны для моего | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | понимания | | | | | | | |
| 1 1 | Я терпим к неопределенным ситуациям | | | | | | | |
| 1 2 | Мне доставляет удовольствие решение проблем, которые довольно сложны и неопределенны | | | | | | | |
| 1 3 | Я пытаюсь избегать проблем, которые не имеют единственного «лучшего» решения | | | | | | | |
| 1 4 | Я часто ищу что-либо новое и не стараюсь сохранять все по- старому в своей жизни | | | | | | | |
| 1 5 | Я обычно предпочитаю новизну, нежели привычное | | | | | | | |
| 1 6 | Мне не нравятся | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | неопределенные ситуации | | | | | | | |
| 1 7 | Некоторые проблемы так сложны, что попытка понять их доставляет удовольствие | | | | | | | |
| 1 8 | Я вовсе не переживаю, когда приходится искать выход в неожиданной ситуации | | | | | | | |
| 1 9 | Мне нравится заниматься проблемными ситуациями, которые своей сложностью ставят в тупик некоторых людей | | | | | | | |
| 2 0 | Мне трудно делать выбор, когда результат не ясен | | | | | | | |
| 2 1 | Мне доставляет | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | удовольствие удивляться время от времени | | | | | | | |
| 2 2 | Я предпочитаю ситуацию, в которой есть некоторая неопределенность | | | | | | | |

Ключ:

Подсчёт баллов производится следующим образом:
в прямых значениях: 3, 6, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19.
в обратных значениях: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 15.

| Шкала | Пункты |
|---|-------------------------------|
| Отношение к новизне | 8, 14, 15 |
| Отношение к сложным задачам | 5, 9, 10, 12, 13, 17, 19 |
| Отношение к неопределённым ситуациям | 1, 2, 4, 6, 7, 11, 16, 18, 22 |
| Предпочтение неопределённости | Все прямые пункты |
| Т о л е р а н т н о с т ь к неопределённости (избегание неопределенности) | Все обратные пункты |
| Общий балл | Все пункты |

Приложение Б 3.
Опросник (UWES) Утрехтская шкала увлеченности

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства и состояния, перечисленные ниже. Справа от утверждения отметьте ту клеточку (крестиком или галочкой), которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

| | | | | | | |
|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Н | По | Дос | Ин | Дос | По | Пос |
| никогда | чти | таточно | огда | таточно | чти | тоянно |
| | никогда | редко | | часто | всегда | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Н | Не | Раз | Не | Раз | Не | Ка |
| и разу | сколько | в месяц | сколько | в неделю | сколько | ждый |
| | раз в год | или реже | раз в | | раз в | день |
| | | | месяц | | неделю | |

1. _____ Во время работы меня переполняет энергия
2. _____ Моя работа целенаправленна и осмысленна
3. _____ Когда я работаю, время пролетает незаметно
4. _____ Во время работы я испытываю прилив сил и энергии
5. _____ Я полон энтузиазма в отношении своей работы
6. _____ Во время работы я забываю обо всем окружающем
7. _____ Моя работа вдохновляет меня
8. _____ Проснувшись утром, я радуюсь тому, что пойду на работу
9. _____ Я счастлив, когда интенсивно работаю
10. _____ Я горжусь своей работой
11. _____ Я ухожу в работу с головой
12. _____ Могу работать в течение длительного времени без перерывов
13. _____ Работа ставит передо мной сложные и интересные задачи
14. _____ Я позволяю работе «уносить» меня
15. _____ В работе я очень настойчив и не отвлекаюсь на постороннее

16. _____ Мне трудно отложить работу в сторону
 17. _____ Я продолжаю работать даже тогда, когда дела идут плохо

Ключ:

Все ответы испытуемых оцениваются в баллах: «никогда» - 0 баллов, «очень редко» - 1 балл, «редко» - 2 балла, «иногда» - 3 балла, «часто» - 4 балла, «очень часто» - 5 баллов, «каждый день» - 6 баллов.

| Субшкала | Номер утверждения | Макс. сумма баллов |
|---------------|---------------------|--------------------|
| Энергичность | 1, 4, 8, 12, 15, 17 | 36 |
| Энтузиазм | 2, 5, 7, 10, 13 | 30 |
| Поглощенность | 3, 6, 9, 11, 14, 16 | 36 |

Показатель общего уровня увлеченности и ее параметров вычисляются как среднее арифметическое всех ответов.

Приложение Б 4.

Методика "Опросник самоорганизации деятельности"

Инструкция: "Поставьте любой символ в окошечке, соответствующем показателю, который наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения (1 — полное несогласие, 7 — полное согласие с данным утверждением, 4 — середина шкалы, остальные цифры — промежуточные значения)."

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать. | | | | | | | |
| 2. Я планирую мои дела ежедневно. | | | | | | | |
| 3. Меня выводят из себя и выбивают из привычного график непредвиденные дела. | | | | | | | |
| 4. Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить. | | | | | | | |
| 5. Мне бывает трудно завершить начатое. | | | | | | | |
| 6. Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам». | | | | | | | |
| 7. Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться. | | | | | | | |
| 8. Я заранее выстраиваю план предстоящего дня. | | | | | | | |
| 9. Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было. | | | | | | | |
| 10. Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить. | | | | | | | |
| 11. Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам. | | | | | | | |
| 12. Я считаю себя человеком, живущим «здесь-и-сейчас». | | | | | | | |
| 13. Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего. | | | | | | | |
| 14. Я считаю себя целенаправленным человеком. | | | | | | | |
| 15. Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время. | | | | | | | |
| 16. Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной. | | | | | | | |
| 17. Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах. | | | | | | | |
| 18. У меня есть к чему стремиться. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 19. Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени. | | | | | | | |
| 20. Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов. | | | | | | | |
| 21. У меня бывают трудности с упорядочением моих дел. | | | | | | | |
| 22. Мне нравится писать отчеты по итогам работы. | | | | | | | |
| 23. Я ни к чему не стремлюсь. | | | | | | | |
| 24. Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы. | | | | | | | |
| 25. У меня есть главная цель в жизни. | | | | | | | |

Ключ:

| Шкала | Прямые утверждения | Обратные утверждения |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Планомерность | 2, 4, 8, 11 | |
| Целеустремленность | 7, 14, 18, 20, 25 | 23 |
| Настойчивость | | 1, 5, 10, 15, 21 |
| Фиксация | 3, 6, 13, 17, 24 | |
| Самоорганизация | 16, 19, 22 | |
| Ориентация на настоящее | 9, 12 | |

Приложение Б 5.

Методика «Шкала общей каузальной ориентации»

Инструкция: "На следующих страницах описано несколько ситуаций.

Каждая из них включает описание некоторого случая и три возможных способа реакции на него. Поочередно рассмотрите эти три варианта и оцените, насколько каждый из них соответствует Вашей реакции в подобных случаях. Все мы реагируем в разных ситуациях по-разному, и, скорее всего, все реакции будут в какой-то степени для Вас возможны. Если маловероятно, что Вы будете реагировать данным способом, то на шкале вероятности обведите цифру 1 или 2. Если более или менее вероятно, обведите средние значения, а если весьма вероятно, что Вы будете реагировать так, как описано, обведите 6 или 7. Обведите только одну цифру для каждого из трех ответов в каждой ситуации. Ниже приведен пример. Собственно задания начинаются со следующей страницы."

Пример

Вы говорите с другом или подругой о политике и обнаруживаете значительные разногласия. Скорее всего, Вы будете:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Настаивать на своей точке зрения и стараться сделать так, чтобы он (она) понял (поняла) её. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Смените тему разговора, чувствуя, что неспособны убедительно разъяснить свою точку зрения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Постараетесь понять позицию вашего друга (подруги), чтобы выявить причину разногласий. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Ситуации:

1. Вас оштрафовал контролер за безбилетный проезд в транспорте. В связи с этим первой мыслью будет:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Я знал(а), на что иду. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Нет справедливости, все равно он эти штрафы себе в карман кладет. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Вечно мне не везет. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

2. Вы собираетесь купить себе новый костюм. Самым главным критерием при выборе для Вас будет:

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Чтобы Ваш выбор одобрили другие | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Чтобы фасон был современным | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Чтобы костюм был удобный и шел Вам. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

3. Впереди Вас без очереди влезает человек. В ответ Вы:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Начнете возмущаться и говорить, что вперед Вы его не пропустите | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Решите не связываться и пропустите его вперед. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Объясните ему, что он встал не туда и лучше ему встать в свою очередь. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

4. У Вас появилась возможность сделать дома ремонт. Дизайн квартиры будет:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Оригинальным и необычным, в соответствии с Вашим индивидуальным вкусом. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Не хуже, чем у всех. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Дорогим и современным, в | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| соответствии с последними разработками. | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

5. На работе произошел сбой, и начальник сделал Вам выговор, хотя виноваты были не Вы. Вашей реакцией будет:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Объяснить, как было дело, после того, как шеф «остынет». | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Сорвать зло на истинном виновнике сбоя. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Пожаловаться коллеге. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

6. Вы выбираете подарок другу на день рождения. Как Вы поступите:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Выберете подарок, исходя из собственных предпочтений. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Постараетесь косвенным путем узнать, чего бы ему хотелось получить. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Купите то, что попадется. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

7. Вы сдаете важный для Вас экзамен. Хорошо отвечаете по билету, затем экзаменатор задает вопрос, которого не было в программе, - Вы проваливаетесь. После этого Вы:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Расстроитесь, зная, что «экзаменатор всегда прав». | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Зная высокий уровень собственной подготовленности, подадите апелляцию в связи с выходом экзаменационного вопроса за пределы программы. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Возмутитесь несправедливостью, объясняя происходящее тем, что у Вас нет возможности давать взятки. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

8. Вы захотели сменить имидж и сделать новую стрижку. Самым главным критерием выбора прически будет:

| | | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Чтобы стрижка Вам шла. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Современный фасон. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Совет парикмахера. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

9. Разговаривая по телефону с другом, Вы с ним из-за мелочи поссорились. После этого Вы:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Ни за что не будете звонить первым, из принципа. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Расстроитесь из-за такой глупой ситуации. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Осознав пустяковость причины ссоры, сразу перезвоните, предлагая не портить отношения по пустякам. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

10. Вы в первый раз пришли в незнакомый бар или клуб. Тип Вашего поведения в этой ситуации, скорее всего, будет таким:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Буду вести себя так, чтобы чувствовать себя наиболее комфортно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Буду вести себя так же, как и большинство окружающих. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Я не буду знать, что мне делать, и буду чувствовать себя очень неуютно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

11. В организации, где Вы работаете, начались увольнения, и Вы тоже попали под сокращение. Вы, скорее всего:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Будете сидеть без дела, ожидая пока ситуация сама как-нибудь не наладится. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сразу же начнете собирать информацию о свободных вакансиях. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Попробуете доказать неправомерность действий организации | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

12. Вы стоите перед выбором, куда поехать в отпуск. Ваше решение, скорее всего, будет таким:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Не принимать никаких решений, ожидая, что ситуация определится сама. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Отправиться туда, куда Вам посоветовали друзья. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Поехать в то место, куда Вам давно очень хотелось попасть. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

13. Вы стояли в очереди на запись к зубному врачу, но Вам не досталось талона. Скорее всего, Вы:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Решите в следующий раз прийти пораньше | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Будете страдать от мысли, что еще один день придется проходить с больным зубом. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Будете ругать отечественную медицинскую систему. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

14. У Вас выдался свободный вечер в пятницу, и вы хотели бы пойти куда-нибудь отдохнуть. Вы отправитесь:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Туда, где Вам было бы наиболее комфортно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Туда, куда, по отзывам знакомых, стоит сходить и это | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| модно. | | | | | | | | |
| Не решив, куда пойти, скорее всего, останетесь дома. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

15. У Вас в квартире без предупреждения отключили горячую и холодную воду. Вы, скорее всего:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Будете ругать ДЭЗ. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Постараетесь узнать, когда воду включат, а также где в случае необходимости ее можно взять. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бездействуете, поскольку от вас ничего не зависит. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

16. Вы хотели бы сходить в кино. Какой фильм Вы предпочтете:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Один из тех, которые идут в ближайшем кинотеатре. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Своего любимого режиссера. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Тот, о котором в последнее время много говорят. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

17. В транспорте, в давке Вас толкнули и при этом нагрубили. Ваши действия:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| «Поставите на место» обидчика. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Будете страдать от несправедливости. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Выскажете недовольство ситуацией. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

18. Вы накопили довольно крупную сумму денег и теперь думаете, на что ее потратить. Вы вложите деньги:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| В то, что Вам сейчас наиболее необходимо. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| В какую-нибудь новинку. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| В то, что порекомендуют близкие. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|

19. Пообещали выплатить премию, но денег так и не дали. В ответ на это Вы:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Станете думать, от каких запланированных на эти средства покупок придется отказаться. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Постараетесь выяснить, почему. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Будете возмущаться таким положением дел. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

20. Вы решили заняться спортом и думаете, в какую секцию поступить. Скорее всего Вы сделаете выбор, исходя из соображений:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Качества тренерской работы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ваших интересов и физических возможностей. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Близости к дому | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

21. Вы ищете работу и уже есть несколько вакансий. Вы предпочтете:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Наиболее интересную и перспективную работу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Более высоко оплачиваемую с возможностью карьерного роста. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ту, что посоветуют знающие люди. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

22. Родители в очередной раз доказывают Вам неправильность Вашего образа жизни и учат, «как надо». Вашей реакцией будет:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Потерпеть, пока разговор не перейдет на что-нибудь другое. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Выслушать их, вдруг в их словах будет что-то разумное. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Доказать им, что они не правы. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|

23. Вас привели в незнакомую компанию. Какие шаги Вы предпримете, чтобы там освоиться:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Постараетесь найти в этой компании единомышленников или тех, с кем было бы интересно пообщаться. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Будете пытаться стать в этом обществе «своим». | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Подождете, пока кто-нибудь из этой компании не захочет с Вами поговорить. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

24. Зайдя в кафе перекусить, Вы просматриваете меню и не знаете, что заказать. Для того чтобы сделать выбор, Вы:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Закажете то же, что и соседи по столу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Выберете наугад. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Спросите у официанта, из чего приготовлены те или иные блюда. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

25. Вам очень хотелось пойти в театр на один интересный спектакль, но Вы не смогли купить билет. Вашей реакцией на это будет:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Испорченное настроение, поскольку Ваши планы нарушены, и досуг не удался. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Легкое сожаление и поиск в афише, когда еще идет этот спектакль или что-то равноценное. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Огорчение и растерянность. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

26. Вы решили купить стиральную машину. Чтобы определить, какую именно модель Вы приобретете, Вы:

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Выясните, какие дополнительные функции вообще могут быть у машины, определите, какие именно функции необходимы Вам, и уже исходя из этого, осуществите выбор модели. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Скорее всего, купите наиболее рекламируемую или наиболее продаваемую модель. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Подключите к процессу выбора кого-нибудь из знающих друзей и предоставьте принимать решение ему. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Ключ:

Шкала автономии: 1 (a); 2 (c); 3 (c); 4 (a); 5 (a); 6 (b); 7 (b); 8 (a); 9 (c); 10 (a); 11 (b); 12 (c); 13 (a); 14 (a); 15 (b); 16 (b); 17 (c); 18 (a); 19 (b); 20 (b); 21 (a); 22 (b); 23 (a); 24 (c); 25 (b); 26 (a);

Шкала контроля: 1 (b); 2 (b); 3 (a); 4 (c); 5 (b); 6 (a); 7 (c); 8 (b); 9 (a); 10 (b); 11 (c); 12 (b); 13 (c); 14 (b); 15 (a); 16 (c); 17 (a); 18 (b); 19 (c); 20 (a); 21 (b); 22 (c); 23 (b); 24 (a); 25 (a); 26 (b);

Безличная шкала: 1 (c); 2 (a); 3 (b); 4 (b); 5 (c); 6 (c); 7 (a); 8 (c); 9 (b); 10 (c); 11 (a); 12 (a); 13 (b); 14 (c); 15 (c); 16 (a); 17 (b); 18 (c); 19 (a); 20 (c); 21 (c); 22 (a); 23 (c); 24 (b); 25 (c); 26 (c).

Результат определяется прямым подсчетом сырых баллов по каждой шкале. Существенным является не конкретное числовое значение, получившееся для каждой из шкал, а пропорциональное соотношение каждой из трех ориентаций, представленных в личности.

Приложение В 1.

Математико-статистическая обработка оценок психологического благополучия

| | № | А | Ко | Лич | Позити | Жи | С | О |
|---|-------|----------|---------|-----------|--------|--------|----|-----|
| | втоно | мпетентн | ностный | вные | ценные | амопри | бщ | |
| | мност | ость | рост | отношения | цели | нятие | ий | |
| | ь | | | | | | | |
| 7 | 30 | 3 | 34 | 40 | 34 | 38 | 32 | 208 |
| 8 | 32 | 4 | 27 | 31 | 33 | 35 | 36 | 204 |
| 9 | 30 | 3 | 29 | 32 | 29 | 31 | 21 | 172 |
| 0 | 47 | 2 | 26 | 35 | 35 | 34 | 33 | 190 |
| 1 | 42 | 2 | 23 | 32 | 29 | 30 | 18 | 154 |
| 2 | 45 | 2 | 32 | 31 | 38 | 19 | 22 | 167 |
| 3 | 43 | 3 | 28 | 40 | 33 | 29 | 33 | 196 |
| 4 | 45 | 2 | 33 | 26 | 38 | 30 | 28 | 180 |
| 5 | 41 | 2 | 28 | 34 | 36 | 33 | 26 | 178 |
| 6 | 47 | 3 | 27 | 41 | 40 | 35 | 20 | 200 |
| 7 | 48 | 3 | 27 | 31 | 30 | 37 | 40 | 203 |
| 8 | 48 | 3 | 25 | 27 | 28 | 17 | 29 | 164 |
| 9 | 43 | 3 | 30 | 37 | 42 | 36 | 41 | 219 |
| 5 | 52 | 2 | 31 | 35 | 31 | 33 | 31 | 171 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 0 | 8 | | | | | | 89 |
| 1 | 5 | 3 | 35 | 40 | 34 | 37 | 40 |
| 2 | 5 | 2 | 26 | 32 | 31 | 27 | 20 |
| 3 | 5 | 2 | 28 | 34 | 26 | 41 | 35 |
| 4 | 5 | 3 | 35 | 37 | 38 | 31 | 10 |
| 5 | 5 | 3 | 31 | 35 | 21 | 21 | 17 |
| 6 | 5 | 2 | 32 | 40 | 44 | 41 | 37 |
| 7 | 5 | 2 | 25 | 42 | 24 | 37 | 24 |
| 8 | 5 | 2 | 27 | 43 | 36 | 36 | 33 |
| 9 | 5 | 2 | 24 | 31 | 30 | 29 | 25 |
| 0 | 6 | 3 | 32 | 44 | 45 | 40 | 43 |
| 1 | 6 | 3 | 29 | 44 | 42 | 31 | 24 |
| 2 | 6 | 3 | 31 | 37 | 35 | 34 | 24 |
| 3 | 6 | 3 | 30 | 32 | 24 | 37 | 20 |
| 4 | 6 | 2 | 18 | 32 | 17 | 20 | 25 |
| 5 | 6 | 3 | 24 | 39 | 36 | 27 | 28 |
| 6 | 6 | 3 | 37 | 41 | 42 | 40 | 43 |
| 7 | 6 | 3 | 32 | 32 | 43 | 36 | 33 |

| | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 3 | 37 | 31 | 35 | 35 | 39 | 2 |
| 8 | 4 | | | | | | 11 |
| 6 | 3 | 27 | 35 | 36 | 30 | 32 | 1 |
| 9 | 2 | | | | | | 92 |
| 7 | 3 | 40 | 43 | 40 | 45 | 42 | 2 |
| 0 | 2 | | | | | | 42 |
| 7 | 2 | 31 | 35 | 36 | 32 | 33 | 1 |
| 1 | 5 | | | | | | 92 |
| 7 | 3 | 31 | 38 | 38 | 33 | 27 | 1 |
| 2 | 2 | | | | | | 99 |
| 7 | 2 | 24 | 31 | 27 | 26 | 20 | 1 |
| 3 | 6 | | | | | | 54 |
| 7 | 2 | 29 | 40 | 38 | 40 | 35 | 2 |
| 4 | 0 | | | | | | 02 |
| 7 | 3 | 24 | 39 | 39 | 32 | 22 | 1 |
| 5 | 2 | | | | | | 88 |
| 7 | 3 | 34 | 41 | 30 | 36 | 39 | 2 |
| 6 | 2 | | | | | | 12 |
| 7 | 3 | 34 | 41 | 30 | 36 | 39 | 2 |
| 8 | 6 | | | | | | 16 |
| 7 | 2 | 29 | 38 | 36 | 29 | 38 | 1 |
| 9 | 6 | | | | | | 96 |
| 8 | 3 | 37 | 31 | 35 | 35 | 39 | 2 |
| 0 | 4 | | | | | | 11 |
| 8 | 3 | 32 | 32 | 43 | 36 | 33 | 2 |
| 1 | 1 | | | | | | 07 |
| 8 | 3 | 34 | 28 | 24 | 37 | 34 | 1 |
| 2 | 1 | | | | | | 88 |
| 8 | 2 | 24 | 31 | 30 | 29 | 25 | 1 |
| 3 | 7 | | | | | | 66 |
| 8 | 2 | 27 | 31 | 25 | 33 | 28 | 1 |
| 4 | 8 | | | | | | 72 |
| 8 | 3 | 24 | 39 | 39 | 32 | 22 | 1 |
| 5 | 2 | | | | | | 88 |
| 8 | 2 | 28 | 31 | 33 | 25 | 30 | 1 |

| | | | | | | | |
|----|---|---|----|----|----|----|----|
| 6 | 5 | | | | | | 72 |
| | 8 | 2 | 24 | 31 | 27 | 26 | 20 |
| 7 | 6 | | | | | | 54 |
| | 8 | 3 | 26 | 44 | 42 | 31 | 24 |
| 8 | 4 | | | | | | 01 |
| | 8 | 3 | 32 | 41 | 35 | 33 | 36 |
| 9 | 1 | | | | | | 08 |
| | 9 | 2 | 19 | 22 | 17 | 20 | 23 |
| 0 | 8 | | | | | | 29 |
| | 9 | 3 | 32 | 44 | 45 | 40 | 43 |
| 1 | 8 | | | | | | 42 |
| | 9 | 2 | 27 | 35 | 36 | 32 | 31 |
| 2 | 2 | | | | | | 83 |
| | 9 | 3 | 37 | 41 | 42 | 40 | 43 |
| 3 | 4 | | | | | | 37 |
| | 9 | 2 | 27 | 43 | 36 | 36 | 33 |
| 4 | 5 | | | | | | 00 |
| | 9 | 2 | 25 | 42 | 24 | 33 | 24 |
| 5 | 7 | | | | | | 75 |
| | 9 | 3 | 24 | 39 | 36 | 27 | 28 |
| 6 | 4 | | | | | | 88 |
| | 9 | 2 | 30 | 39 | 31 | 33 | 32 |
| 7 | 4 | | | | | | 89 |
| | 9 | 2 | 35 | 37 | 43 | 38 | 36 |
| 8 | 4 | | | | | | 04 |
| | 9 | 3 | 31 | 38 | 38 | 28 | 27 |
| 9 | 2 | | | | | | 94 |
| | 1 | 2 | 23 | 35 | 24 | 29 | 26 |
| 00 | 7 | | | | | | 64 |
| | 1 | 3 | 40 | 43 | 40 | 45 | 42 |
| 01 | 2 | | | | | | 42 |
| | 1 | 3 | 31 | 37 | 35 | 34 | 24 |
| 02 | 4 | | | | | | 95 |
| | 1 | 3 | 27 | 35 | 36 | 30 | 32 |
| 03 | 2 | | | | | | 92 |

| | | | | | | | | |
|----|--------|---|----|----|----|----|----|---------|
| 04 | 1 6 | 3 | 33 | 41 | 40 | 33 | 37 | 2 20 |
| 05 | 1 3 | 2 | 17 | 40 | 27 | 25 | 25 | 1 57 |
| 06 | 1 9 | 1 | 29 | 40 | 38 | 40 | 35 | 2 01 |

Приложение Г 1.
**Сравнительный анализ психологического благополучия студентов
 дневного отделения, имеющих и не имеющих работу**

| | р абота | N | M ean | Std Deviation | S td. Error Mean |
|--------------------------|------------|--------|--------------|------------------|---------------------------|
| Автономность | , 00 | 2 6 | 30 ,3846 | 4,7 1658 | , 92500 |
| | 1 ,00 | 4 4 | 29 ,6364 | 4,9 2781 | , 74290 |
| Компетентность | , 00 | 2 6 | 30 ,2692 | 5,2 3494 | 1 ,02666 |
| | 1 ,00 | 4 4 | 28 ,4545 | 4,4 3272 | , 66826 |
| Личностный рост | , 00 | 2 6 | 38 ,3077 | 4,5 0572 | , 88364 |
| | 1 ,00 | 4 4 | 35 ,3636 | 5,0 6282 | , 76325 |
| Позитивные отно шения | , 00 | 2 6 | 34 ,6154 | 6,1 5192 | 1 ,20649 |
| | 1 ,00 | 4 4 | 33 ,9318 | 7,0 1625 | 1 ,05774 |
| Жизненные цели | , 00 | 2 6 | 34 ,6154 | 6,1 1279 | 1 ,19882 |
| | 1 ,00 | 4 4 | 31 ,7500 | 5,5 9121 | , 84291 |
| Самопринятие | , 00 | 2 6 | 32 ,6538 | 7,0 7640 | 1 ,38780 |
| | 1 ,00 | 4 4 | 29 ,0455 | 7,7 1273 | 1 ,16274 |
| Общий | , 00 | 2 6 | 20 0,8462 | 23, 94776 | 4 ,69654 |
| | 1 | 4 | 18 | 27, | 4 |

| | | | | | |
|--|-----|---|--------|-------|--------|
| | ,00 | 4 | 6,3864 | 67857 | ,17270 |
|--|-----|---|--------|-------|--------|

Приложение В 2.

Математико-статистическая обработка оценок психологического благополучия студентов вечернего отделения

| | А | Ко | Лич | Позити | Жи | С | О |
|----|--------------------|------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------|
| | втно мнос ть | мпетентн ость | ностный рост | вные отношения | зненные цели | амопри нятие | бщ ий |
| 1 | 2 9 | 27 | 38 | 42 | 39 | 37 | 12 |
| 2 | 3 0 | 33 | 36 | 36 | 35 | 36 | 06 |
| 3 | 3 5 | 31 | 40 | 45 | 42 | 38 | 31 |
| 4 | 3 3 | 23 | 40 | 30 | 37 | 34 | 97 |
| 5 | 2 7 | 20 | 41 | 33 | 32 | 17 | 70 |
| 6 | 3 0 | 25 | 33 | 23 | 33 | 31 | 75 |
| 7 | 2 6 | 33 | 41 | 32 | 33 | 33 | 98 |
| 8 | 3 1 | 32 | 41 | 38 | 23 | 40 | 05 |
| 9 | 2 6 | 29 | 41 | 32 | 40 | 39 | 07 |
| 10 | 3 7 | 31 | 43 | 38 | 38 | 43 | 30 |
| 11 | 3 4 | 37 | 44 | 40 | 38 | 44 | 37 |
| 12 | 2 9 | 28 | 33 | 42 | 40 | 38 | 10 |
| 13 | 2 1 | 22 | 32 | 33 | 29 | 12 | 49 |
| 14 | 3 | 39 | 40 | 33 | 39 | 38 | 2 |

| | | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|--|----|
| 4 | 4 | | | | | | | 23 |
| 1 | 2 | | | | | | | 1 |
| 5 | 2 | 29 | 41 | 31 | 38 | 37 | | 98 |
| 1 | 3 | | | | | | | 1 |
| 6 | 7 | 24 | 38 | 23 | 34 | 25 | | 81 |
| 1 | 3 | | | | | | | 1 |
| 7 | 1 | 24 | 38 | 23 | 33 | 18 | | 67 |
| 1 | 3 | | | | | | | 2 |
| 8 | 2 | 30 | 37 | 33 | 36 | 35 | | 03 |
| 1 | 3 | | | | | | | 1 |
| 9 | 1 | 17 | 33 | 33 | 34 | 32 | | 80 |
| 2 | 3 | | | | | | | 2 |
| 0 | 2 | 34 | 39 | 39 | 41 | 33 | | 18 |
| 2 | 3 | | | | | | | 1 |
| 1 | 2 | 32 | 30 | 28 | 32 | 33 | | 87 |
| 2 | 4 | | | | | | | 2 |
| 2 | 2 | 42 | 43 | 39 | 41 | 42 | | 49 |
| 2 | 2 | | | | | | | 2 |
| 3 | 9 | 32 | 41 | 37 | 33 | 35 | | 07 |
| 2 | 3 | | | | | | | 2 |
| 4 | 5 | 28 | 43 | 36 | 37 | 39 | | 18 |
| 2 | 3 | | | | | | | 2 |
| 5 | 0 | 33 | 40 | 35 | 34 | 35 | | 07 |
| 2 | 4 | | | | | | | 2 |
| 6 | 3 | 32 | 45 | 38 | 32 | 38 | | 28 |
| 2 | 3 | | | | | | | 2 |
| 7 | 6 | 35 | 41 | 39 | 42 | 40 | | 33 |
| 2 | 2 | | | | | | | 2 |
| 8 | 3 | 33 | 42 | 33 | 44 | 36 | | 11 |
| 2 | 3 | | | | | | | 2 |
| 9 | 1 | 31 | 83 | 38 | 44 | 43 | | 70 |
| 3 | 3 | | | | | | | 2 |
| 0 | 5 | 35 | 36 | 33 | 32 | 41 | | 12 |
| 3 | 3 | | | | | | | 2 |
| 1 | 4 | 39 | 42 | 41 | 43 | 34 | | 33 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|---|
| 2 | 3 | 3 | 37 | 43 | 39 | 42 | 45 | 15 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 40 | 45 | 41 | 52 | 45 | 58 | 2 |
| 4 | 3 | 2 | 32 | 34 | 30 | 28 | 28 | 79 | 1 |
| 5 | 3 | 3 | 37 | 43 | 43 | 36 | 37 | 31 | 2 |
| 6 | 3 | 3 | 43 | 40 | 42 | 43 | 44 | 51 | 2 |

Приложение Г 2.
Сравнительный анализ психологического благополучия
психологического благополучия студентов дневного и вечернего отделений

| | формаоб учения | N | M ean | Std Deviation | S td. Error Mean |
|-------------------------|-------------------|----|----------|------------------|---------------------------|
| Автономность | ,00 | 70 | 29,9143 | 4,82969 | ,57726 |
| | 1,00 | 36 | 32,0000 | 5,09902 | ,84984 |
| Компетентность | ,00 | 70 | 29,1286 | 4,79106 | ,57264 |
| | 1,00 | 36 | 31,3611 | 6,04343 | 1,00724 |
| Личностныйрост | ,00 | 70 | 36,4571 | 5,03807 | ,60217 |
| | 1,00 | 36 | 40,5556 | 8,21999 | 1,37000 |
| Позитивныеотно шения | ,00 | 70 | 34,1857 | 6,67093 | ,79733 |
| | 1,00 | 36 | 35,3056 | 5,61538 | ,93590 |
| Жизненныецели | ,00 | 70 | 32,8143 | 5,91312 | ,70675 |
| | 1,00 | 36 | 36,9167 | 5,52591 | ,92099 |
| Самопринятие | ,00 | 70 | 30,3857 | 7,63534 | ,91260 |
| | 1,00 | 36 | 35,4167 | 7,61718 | 1,26953 |
| Общий | ,00 | 70 | 19,7571 | 27,10604 | 3,23979 |
| | 1,00 | 36 | 21,4167 | 26,1718 | 4,26953 |

| | | | | | |
|--|--|---|--------|-------|--------|
| | | 6 | 0,7222 | 73212 | ,45535 |
|--|--|---|--------|-------|--------|

Приложение В 3.
**Математико-статистическая обработка психологических
характеристик студентов дневного отделения**

| № | Отношение к новизне | Отношение к сложным задачам | Отношение к неопределенным ситуациям | Предпочтение неопределенности | Избегание неопределенности | Общий показатель | Энергичность | Энтузиазм | Поглощенность | Планомерность | Целеустремленность | Настойчивость | Фиксация | Самоорганизация | Ориентация на настоящее | Автономия | Контроль | Безличная |
|---|---------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------|--------------|-----------|---------------|---------------|--------------------|---------------|----------|-----------------|-------------------------|-----------|----------|-----------|
| 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 6 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | | 4 | 1 | 8 | 1 | |
| 7 | 5 | 0 | 9 | 9 | 0 | 09 | 9 | 1 | 8 | 3 | 6 | 7 | 8 | 4 | 4 | 44 | 8 | 05 |
| 3 | | 2 | 3 | 4 | 4 | 9 | | 1 | | 2 | 3 | 1 | 1 | | 1 | 9 | 7 | |
| 8 | 7 | 7 | 9 | 1 | 9 | 0 | 4 | 4 | 5 | 1 | 0 | 8 | 2 | 5 | 4 | 44 | 1 | 8 |
| 3 | | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 9 | 1 | 1 | |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 5 | 6 | 9 | 9 | 4 | 9 | 4 | 9 | 9 | 6 | 0 | 12 | 07 |
| 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 0 | 1 | 1 | 7 | 3 | 9 | 2 | 7 | 2 | 3 | 9 | 6 | 0 | 2 | 0 | 6 | 50 | 16 | 00 |
| 4 | 1 | 3 | 2 | 5 | 3 | 8 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | | 1 | 9 | 8 | |
| 1 | 7 | 1 | 8 | 3 | 6 | 9 | 2 | 0 | 6 | 7 | 3 | 6 | 2 | 8 | 4 | 48 | 8 | 7 |
| 4 | | 3 | 2 | 3 | 3 | 7 | | | | 1 | 1 | | 2 | | 1 | 7 | 1 | |
| 2 | 9 | 0 | 3 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 3 | 9 | 2 | 5 | 6 | 44 | 1 | 12 |
| 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 3 | 4 | 7 | 2 | 7 | 4 | 11 | 1 | 2 | 6 | 1 | 2 | 6 | 5 | 6 | 2 | 52 | 02 | 4 |
| 4 | | 1 | 1 | 3 | 2 | 5 | | 1 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 8 | 1 |
| 4 | 4 | 8 | 8 | 0 | 5 | 5 | 6 | 0 | 9 | 2 | 8 | 3 | 5 | 0 | 9 | 46 | 3 | 01 |
| 4 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1 |
| 5 | 3 | 4 | 4 | 7 | 0 | 7 | 1 | 7 | 9 | 5 | 4 | 1 | 6 | 4 | 1 | 46 | 8 | 04 |
| 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 6 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | | 1 | 1 | | 1 | 8 | 8 |
| 6 | 0 | 6 | 3 | 5 | 4 | 9 | 6 | 8 | 6 | 1 | 6 | 8 | 2 | 1 | 7 | 28 | 0 | 0 |
| 4 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 7 | 5 | 6 | 3 | 9 | 2 | 1 | 9 | 5 | 3 | 5 | 7 | 8 | 3 | 5 | 2 | 46 | 06 | 2 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 8 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 5 | 8 |
| 8 | 0 | 9 | 5 | 8 | 7 | 5 | 1 | 6 | 3 | 7 | 6 | 8 | 6 | 2 | 4 | 35 | 6 | 9 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 8 | | 1 | 1 | | 3 | 1 | | | 1 | 8 | 6 | 6 |
| 9 | 5 | 8 | 0 | 5 | 2 | 7 | 6 | 3 | 4 | 6 | 1 | 2 | 8 | 3 | 8 | 28 | 3 | 8 |
| 5 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 8 | 8 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 6 | 7 | 1 | 1 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 0 | 3 | 1 | 5 | 0 | 9 | 9 | | | 0 | 7 | 5 | 0 | 1 | | | 66 | 25 | 9 |
| 5 | 1 | 4 | 3 | 5 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 8 | 9 |
| 1 | 8 | 2 | 4 | 4 | 8 | 12 | 8 | 3 | 9 | 6 | 8 | 4 | 8 | 9 | 1 | 55 | 2 | 5 |
| 5 | | 2 | 1 | 2 | 3 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 1 | 8 | 1 |
| 2 | 6 | 6 | 8 | 9 | 0 | 9 | 7 | 4 | 7 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 28 | 1 | 13 |
| 5 | | 2 | 3 | 4 | 3 | 7 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 3 | 9 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 7 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 5 | 9 | 3 | 44 | 11 | 3 |
| 5 | 1 | 3 | 2 | 5 | 4 | 9 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 4 | 0 | 8 | 9 | 4 | 3 | 7 | 8 | 6 | 2 | 5 | 1 | 3 | 6 | 3 | 0 | 46 | 15 | 2 |
| 5 | | 3 | 4 | 4 | 5 | 9 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 9 | 7 |
| 5 | 8 | 3 | 2 | 5 | 2 | 7 | 6 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 5 | 1 | 4 | 54 | 9 | 8 |
| 5 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 8 | 9 |
| 6 | 2 | 8 | 5 | 5 | 0 | 05 | 7 | 7 | 4 | 0 | 8 | 0 | 9 | 3 | 8 | 57 | 6 | 2 |
| 5 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 8 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 8 | 1 |
| 7 | 7 | 8 | 7 | 1 | 9 | 0 | 9 | 9 | 8 | 0 | 4 | 4 | 1 | 1 | 5 | 33 | 8 | 15 |
| 5 | | 3 | 2 | 4 | 3 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | 9 | 6 | 4 | 6 | 2 | 8 | 2 | 3 | 4 | 7 | 5 | 6 | 2 | 9 | 4 | 41 | 08 | 32 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 5 | 5 | 1 | | 1 | | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 9 | 5 | 8 | 4 | 1 | 1 | 02 | 6 | 5 | 8 | 2 | 1 | 3 | 7 | 3 | 6 | 55 | 38 | 13 |
| 6 | 1 | 4 | 4 | 6 | 5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 0 | 8 | 3 | 4 | 6 | 6 | 22 | 8 | 7 | 7 | 6 | 8 | 3 | 6 | 0 | 0 | 70 | 08 | 1 |
| 6 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | | | 1 | 1 | 8 |
| 1 | 1 | 3 | 7 | 6 | 1 | 17 | 1 | 4 | 1 | 3 | 8 | 0 | 2 | 6 | 4 | 65 | 26 | 9 |
| 6 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 8 | | | | 1 | 3 | 2 | 1 | | | 1 | 1 | 9 |
| 2 | 2 | 6 | 7 | 2 | 8 | 0 | 6 | 4 | 0 | 8 | 3 | 9 | 3 | 7 | 8 | 66 | 09 | 1 |
| 6 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | | | 1 | 7 | 4 |
| 3 | 5 | 9 | 9 | 5 | 0 | 5 | 9 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 | 9 | 3 | 7 | 37 | 6 | 7 |
| 6 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 8 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 9 | 1 |
| 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 9 | 8 | 9 | 0 | 9 | 8 | 1 | 4 | 4 | 9 | 39 | 3 | 16 |
| 6 | 1 | 4 | 4 | 6 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 5 | 9 | 0 | 8 | 5 | 3 | 28 | 2 | 1 | 1 | 5 | 0 | 6 | 4 | 6 | 1 | 41 | 06 | 6 |
| 6 | 1 | 4 | 3 | 5 | 5 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 6 | 6 | 0 | 1 | 0 | 2 | 02 | 0 | 4 | 7 | 1 | 9 | 9 | 2 | 5 | 4 | 69 | 01 | 5 |
| 6 | 1 | 4 | 4 | 6 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 9 |
| 7 | 7 | 2 | 4 | 1 | 3 | 14 | 6 | 5 | 1 | 0 | 6 | 4 | 5 | 4 | 8 | 52 | 32 | 3 |
| 6 | 1 | 3 | 4 | 4 | 5 | 1 | | 1 | | 2 | 3 | 2 | 2 | | | 1 | 9 | 8 |
| 8 | 2 | 4 | 0 | 7 | 6 | 03 | 9 | 5 | 9 | 0 | 4 | 4 | 5 | 8 | 9 | 39 | 9 | 3 |
| 6 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 8 |
| 9 | 4 | 9 | 7 | 5 | 9 | 4 | 8 | 1 | 5 | 4 | 5 | 6 | 3 | 1 | 7 | 57 | 07 | 7 |
| 7 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | | 1 | 7 | 6 |
| 0 | 3 | 4 | 2 | 7 | 5 | 12 | 3 | 9 | 2 | 5 | 2 | 3 | 0 | 6 | 8 | 67 | 0 | 4 |
| 7 | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 9 | 9 |
| 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 9 | 00 | 0 | 9 | 1 | 1 | 2 | 7 | 6 | 7 | 8 | 23 | 1 | 8 |
| 7 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 9 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | | | 1 | 9 | 1 |
| 2 | 3 | 6 | 6 | 4 | 4 | 8 | 4 | 5 | 9 | 5 | 4 | 5 | 3 | 8 | 7 | 65 | 7 | 03 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 7 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 | | 1 | | | 3 | 1 | 2 | | | 6 | 9 | 1 |
| 3 | 5 | 9 | 9 | 3 | 6 | 9 | 6 | 1 | 3 | 5 | 0 | 8 | 1 | 4 | 9 | 2 | 6 | 12 |
| 7 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 5 | 4 | 7 | 7 | 7 | 04 | 7 | 6 | 1 | 4 | 6 | 3 | 7 | 1 | 7 | 55 | 01 | 02 |
| 7 | 1 | 4 | 3 | 5 | 5 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 2 | 1 | 2 | | | 1 | 5 | 5 |
| 5 | 9 | 0 | 5 | 8 | 3 | 11 | 1 | 4 | 5 | 7 | 2 | 6 | 4 | 8 | 3 | 12 | 3 | 7 |
| 7 | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 6 | 3 | 5 | 3 | 5 | 7 | 02 | 3 | 6 | 4 | 2 | 4 | 0 | 3 | 5 | 7 | 47 | 22 | 14 |
| 7 | 1 | 4 | 3 | 6 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | | 1 | 8 | 9 |
| 7 | 8 | 3 | 3 | 0 | 4 | 04 | 2 | 9 | 4 | 5 | 3 | 8 | 3 | 4 | 6 | 55 | 6 | 1 |
| 7 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 9 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 8 | 3 | 5 | 9 | 5 | 1 | 6 | 3 | 6 | 4 | 2 | 4 | 0 | 3 | 5 | 7 | 48 | 21 | 14 |
| 7 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 9 | 6 | 3 | 4 | 2 | 9 | 01 | 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 0 | 5 | 4 | 9 | 68 | 06 | 07 |
| 8 | 1 | 3 | 4 | 4 | 5 | 1 | | 1 | | 2 | 3 | 2 | 2 | | | 1 | 9 | 8 |
| 0 | 2 | 4 | 0 | 7 | 6 | 03 | 9 | 5 | 9 | 0 | 4 | 4 | 5 | 8 | 9 | 39 | 9 | 3 |
| 8 | 1 | 4 | 4 | 6 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 9 |
| 1 | 7 | 2 | 3 | 1 | 3 | 14 | 6 | 5 | 1 | 0 | 6 | 4 | 5 | 4 | 8 | 53 | 31 | 3 |
| 8 | | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | | | 1 | 7 | 4 |
| 2 | 9 | 7 | 3 | 3 | 8 | 11 | 9 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 | 9 | 3 | 7 | 37 | 6 | 5 |
| 8 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 1 | | 1 | | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 5 | 3 | 9 | 1 | 1 | 02 | 6 | 5 | 8 | 2 | 1 | 3 | 7 | 3 | 6 | 52 | 41 | 13 |
| 8 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 4 | 7 | 7 | 1 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 0 | 0 | 9 | 1 | 1 | 6 | 05 | 01 | 11 |
| 8 | 1 | 4 | 3 | 5 | 5 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 2 | 1 | 2 | | | 1 | 5 | 5 |
| 5 | 9 | 0 | 5 | 8 | 3 | 11 | 1 | 1 | 5 | 7 | 6 | 6 | 4 | 8 | 3 | 12 | 3 | 7 |
| 8 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 9 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | | | 1 | 7 | 9 |
| 6 | 1 | 3 | 0 | 5 | 8 | 3 | 0 | 1 | 7 | 5 | 4 | 0 | 6 | 9 | 4 | 34 | 0 | 4 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 8 | | 1 | | | 3 | 1 | 2 | | | 6 | 9 | 1 |
| 7 | 5 | 9 | 4 | 3 | 6 | 9 | 6 | 1 | 3 | 5 | 0 | 8 | 1 | 4 | 9 | 2 | 6 | 12 |
| 8 | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | | | 1 | 1 | 8 |
| 8 | 1 | 3 | 7 | 6 | 1 | 07 | 1 | 4 | 1 | 3 | 8 | 0 | 2 | 6 | 4 | 65 | 26 | 9 |
| 8 | 1 | 4 | 5 | 6 | 6 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 3 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 8 | 8 |
| 9 | 7 | 6 | 6 | 9 | 9 | 38 | 8 | 7 | 6 | 9 | 7 | 5 | 1 | 3 | 2 | 47 | 7 | 6 |
| 9 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 8 | | | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 9 | 1 |
| 0 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 1 | 4 | 4 | 9 | 39 | 3 | 16 |
| 9 | 1 | 4 | 4 | 6 | 5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 1 | 8 | 3 | 4 | 6 | 6 | 22 | 8 | 7 | 7 | 6 | 8 | 3 | 6 | 0 | 0 | 70 | 08 | 4 |
| 9 | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 9 | 9 |
| 2 | 3 | 0 | 1 | 1 | 9 | 00 | 0 | 9 | 1 | 1 | 2 | 7 | 6 | 7 | 8 | 23 | 1 | 8 |
| 9 | 1 | 4 | 3 | 5 | 5 | 1 | 3 | 2 | 2 | | 3 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 3 | 6 | 0 | 1 | 0 | 2 | 02 | 0 | 4 | 7 | 8 | 9 | 9 | 2 | 5 | 4 | 69 | 01 | 5 |
| 9 | | 3 | 2 | 4 | 3 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 9 | 6 | 4 | 6 | 2 | 8 | 2 | 3 | 4 | 7 | 5 | 6 | 2 | 9 | 4 | 44 | 08 | 29 |
| 9 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 8 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 5 | 7 | 8 | 7 | 1 | 9 | 0 | 9 | 9 | 8 | 0 | 5 | 4 | 1 | 1 | | 33 | 8 | 15 |
| 9 | 1 | 4 | 4 | 7 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 6 | 9 | 0 | 9 | 1 | 3 | 34 | 2 | 1 | 1 | 5 | 0 | 6 | 4 | 6 | 1 | 41 | 06 | 6 |
| 9 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 9 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 7 | 8 |
| 7 | 4 | 9 | 1 | 2 | 6 | 8 | 9 | 5 | 1 | 9 | 1 | 0 | 3 | 3 | 0 | 40 | 8 | 9 |
| 9 | 1 | 3 | 4 | 5 | 7 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | | | 1 | 9 | 8 |
| 8 | 6 | 3 | 2 | 5 | 1 | 26 | 7 | 4 | 5 | 0 | 4 | 5 | 4 | 6 | 9 | 42 | 2 | 0 |
| 9 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 9 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | | | 1 | 1 | 1 |
| 9 | 3 | 2 | 6 | 4 | 5 | 9 | 4 | 5 | 9 | 6 | 4 | 5 | 3 | 8 | 7 | 56 | 01 | 03 |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 7 | 1 | 1 | 2 | | 3 | | 3 | | | 1 | 1 | 1 |
| 00 | 3 | 9 | 3 | 5 | 1 | 6 | 5 | 7 | 0 | 9 | 3 | 9 | 0 | 3 | 8 | 48 | 15 | 19 |
| 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | | 1 | 7 | 6 |
| 01 | 3 | 4 | 2 | 7 | 5 | 12 | 3 | 9 | 2 | 5 | 2 | 3 | 0 | 6 | 8 | 67 | 0 | 4 |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 8 | | | | 1 | 3 | 2 | 1 | | | 1 | 1 | 9 |
| 02 | 2 | 6 | 7 | 2 | 8 | 0 | 6 | 4 | 0 | 8 | 3 | 9 | 3 | 7 | 8 | 71 | 08 | 0 |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 8 |
| 03 | 4 | 7 | 7 | 5 | 7 | 2 | 8 | 1 | 5 | 5 | 1 | 6 | 3 | 1 | 7 | 57 | 06 | 7 |
| 1 | 1 | 4 | 4 | 6 | 5 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 7 |
| 04 | 5 | 7 | 1 | 4 | 6 | 20 | 2 | 7 | 6 | 2 | 6 | 3 | 4 | 0 | 1 | 58 | 0 | 8 |
| 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 9 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 9 | 1 |
| 05 | 1 | 4 | 5 | 2 | 1 | 3 | 9 | 4 | 4 | 1 | 7 | 4 | 9 | 6 | 5 | 36 | 9 | 18 |
| 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 06 | 5 | 4 | 7 | 7 | 7 | 04 | 7 | 6 | 1 | 4 | 6 | 3 | 7 | 1 | 7 | 55 | 01 | 02 |

Приложение Г 3.
**Сравнительный анализ психологических характеристик студентов
 дневного отделения факультета психологии СПбГУ, имеющих и не
 имеющих работу**

| | р | аб | от | а | Mean | Standard Deviation | Standard Error of Mean |
|--|----|----|----|-----|------|--------------------|------------------------|
| Отношение к жизни | ,2 | 1 | 3 | ,00 | 4,11 | ,647 | ,71 |
| | ,4 | 1 | 3 | ,0 | 3,0 | ,979 | ,59 |
| Отношение к сложным задачам | ,2 | 3 | 7 | ,00 | 4,2 | ,967 | ,56 |
| | ,4 | 3 | 7 | ,0 | 2,2 | ,048 | ,06 |
| Отношение к неопределенным ситуациям | ,2 | 3 | 9 | ,00 | 5,8 | ,608 | ,88 |
| | ,4 | 3 | 9 | ,0 | 0,77 | ,41 | ,43 |
| | ,4 | 3 | 9 | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|------|-----|------|------|-----|
| | ,0 | 4 | 2,5 | ,201 | ,38 |
| | 0 | | 000 | 87 | 72 |
| | | | | | 3 |
| Предпочтении еопределенности | , 2 | 5 | 1 | 2 | |
| | 00 6 | 0,1 | 1,01 | ,15 | |
| | | 538 | 160 | 95 | 5 |
| | 1 4 | 4 | 1 | 1 | |
| | ,0 4 | 6,0 | 0,38 | ,56 | |
| | 0 | 682 | 200 | 51 | 5 |
| Избегание неоп ределенности | , 2 | 4 | 1 | 2 | |
| | 00 6 | 9,1 | 2,04 | ,36 | |
| | | 923 | 996 | 31 | 9 |
| | 1 4 | 4 | 1 | 1 | |
| | ,0 4 | 5,8 | 1,39 | ,71 | |
| | 0 | 864 | 199 | 74 | 1 |
| Общий показат ель | , 2 | 9 | 2 | 4 | |
| | 00 6 | 9,3 | 1,54 | ,22 | |
| | | 462 | 983 | 62 | 7 |
| | 1 4 | 9 | 1 | 2 | |
| | ,0 4 | 2,1 | 9,45 | ,93 | |
| | 0 | 818 | 690 | 32 | 4 |
| Планомерность | , 2 | 2 | 4 | , | |
| | 00 6 | 0,5 | ,605 | 90 | |
| | | 769 | 85 | 32 | 8 |
| | 1 4 | 1 | 5 | , | |

| | | | | | |
|------------------------|----|---|-----|------|-----|
| | ,0 | 4 | 5,0 | ,818 | 87 |
| | 0 | | 000 | 97 | 72 |
| | | | | | 4 |
| Целеустремлен ность | ,0 | 2 | 3 | 6 | 1 |
| | 00 | 6 | 2,6 | ,523 | ,27 |
| | | | 538 | 45 | 93 |
| | | | | | 5 |
| | 1 | 4 | 3 | 6 | , |
| | ,0 | 4 | 1,4 | ,319 | 95 |
| | 0 | | 773 | 00 | 26 |
| | | | | | 2 |
| Настойчивость | ,0 | 2 | 1 | 5 | 1 |
| | 00 | 6 | 8,4 | ,375 | ,05 |
| | | | 615 | 73 | 42 |
| | | | | | 7 |
| | 1 | 4 | 1 | 4 | , |
| | ,0 | 4 | 5,4 | ,751 | 71 |
| | 0 | | 545 | 77 | 63 |
| | | | | | 6 |
| Фиксация | ,0 | 2 | 1 | 5 | 1 |
| | 00 | 6 | 9,5 | ,742 | ,12 |
| | | | 385 | 69 | 62 |
| | | | | | 3 |
| | 1 | 4 | 2 | 5 | , |
| | ,0 | 4 | 0,9 | ,371 | 80 |
| | 0 | | 318 | 75 | 98 |
| | | | | | 2 |
| Самоорганизац ия | ,0 | 2 | 1 | 4 | , |
| | 00 | 6 | 0,6 | ,798 | 94 |
| | | | 923 | 08 | 09 |
| | | | | | 8 |
| | 1 | 4 | 9 | 4 | , |

| | | | | | |
|-----------------------------|----|---|-----|------|-----|
| | ,0 | 4 | ,79 | ,877 | 73 |
| | 0 | | 55 | 95 | 53 |
| | | | | | 8 |
| Ориентация на стоящее | ,2 | 8 | 2 | , | |
| | 00 | 6 | ,19 | ,545 | 49 |
| | | | 23 | 89 | 92 |
| | | | | | 9 |
| | 1 | 4 | 7 | 2 | , |
| | ,0 | 4 | ,75 | ,934 | 44 |
| | 0 | | 00 | 36 | 23 |
| | | | | | 7 |
| Автономия | ,2 | 1 | 1 | 2 | |
| | 00 | 6 | 52, | 2,14 | ,38 |
| | | | 307 | 173 | 119 |
| | | | 7 | | |
| | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| | ,0 | 4 | 38, | 4,06 | ,62 |
| | 0 | | 909 | 079 | 73 |
| | | | 1 | | 0 |
| Контроль | ,2 | 9 | 1 | 2 | |
| | 00 | 6 | 7,5 | 3,02 | ,55 |
| | | | 385 | 069 | 35 |
| | | | | | 7 |
| | 1 | 4 | 9 | 2 | 3 |
| | ,0 | 4 | 7,6 | 1,67 | ,26 |
| | 0 | | 364 | 744 | 80 |
| | | | | | 0 |
| Безличная | ,2 | 8 | 1 | 2 | |
| | 00 | 6 | 9,6 | 4,49 | ,84 |
| | | | 154 | 711 | 31 |
| | | | | | 2 |
| | 1 | 4 | 9 | 1 | 2 |

| | | | | | |
|--|----|---|-----|------|-----|
| | ,0 | 4 | 6,0 | 9,87 | ,99 |
| | 0 | | 227 | 576 | 63 |
| | | | | | 8 |

Приложение В 4.
**Математико-статистическая обработка психологических
характеристик студентов вечернего отделения**

| № | Отношение к новизне | Отношение к сложным задачам | Отношение к неопределенным | Предпочтение неопределенности | Избегание неопределенности | Общий показатель | Энергичность | Энтузиазм | Поглощенность | Планомерность | Целеустремленность | Настойчивость | Фиксация | Самоорганизация | Ориентация на настоящее | Автономия | Контроль | Безличная |
|----|---------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------|--------------|-----------|---------------|---------------|--------------------|---------------|----------|-----------------|-------------------------|-----------|----------|-----------|
| 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 9 | 1 | | | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 8 |
| 1 | 8 | 8 | 4 | 9 | 4 | 3 | 0 | 9 | 5 | 0 | 0 | 9 | 1 | 5 | 4 | 31 | 06 | 9 |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 8 |
| 2 | 2 | 9 | 5 | 7 | 1 | 8 | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 | 0 | 5 | 2 | 0 | 49 | 9 | 3 |
| 3 | | 2 | 1 | 2 | 3 | 6 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 6 |
| 3 | 7 | 4 | 9 | 9 | 5 | 4 | 3 | 2 | 9 | 1 | 7 | 1 | 9 | 0 | 6 | 45 | 17 | 3 |
| 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 7 | 5 | 7 | 8 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 3 | 9 | 7 | 0 | 65 | 00 | 10 |
| 5 | 2 | 4 | 5 | 7 | 6 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 9 |
| 5 | 0 | 7 | 6 | 2 | 9 | 41 | 2 | 5 | 1 | 9 | 4 | 9 | 9 | 7 | 7 | 62 | 31 | 2 |
| 6 | | 1 | 1 | 2 | 3 | 5 | | | | 1 | 3 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 8 |
| 6 | 9 | 6 | 4 | 1 | 1 | 2 | 9 | 3 | 4 | 1 | 4 | 5 | 0 | 7 | 7 | 41 | 15 | 7 |
| 7 | 1 | 4 | 3 | 5 | 4 | 9 | 1 | 2 | 1 | | 3 | 1 | 2 | | | 1 | 5 | 1 |
| 7 | 1 | 3 | 0 | 3 | 3 | 6 | 7 | 4 | 5 | 9 | 1 | 3 | 1 | 5 | 3 | 48 | 2 | 06 |
| 8 | 1 | 4 | 5 | 7 | 7 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 3 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 7 | 6 |
| 8 | 8 | 8 | 9 | 3 | 1 | 44 | 1 | 4 | 4 | 8 | 1 | 0 | 2 | 3 | 2 | 65 | 4 | 2 |
| 9 | 1 | 4 | 3 | 5 | 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | 2 | 2 | 8 | 0 | 1 | 11 | 8 | 5 | 1 | 8 | 9 | 3 | 6 | 2 | 1 | 57 | 11 | 13 |
| 10 | 1 | 3 | 2 | 5 | 2 | 8 | 1 | 1 | | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | 1 | 3 | 3 | 2 | 9 | 1 | 5 | 7 | 9 | 8 | 1 | 9 | 0 | 7 | 2 | 70 | 20 | 06 |
| 11 | 1 | 4 | 5 | 5 | 6 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 1 |
| 11 | 5 | 0 | 0 | 8 | 3 | 21 | 5 | 7 | 2 | 2 | 3 | 9 | 4 | 4 | 2 | 59 | 7 | 04 |
| 12 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 9 |
| 12 | 6 | 6 | 6 | 0 | 2 | 02 | 9 | 1 | 1 | 2 | 0 | 6 | 3 | 7 | 8 | 47 | 14 | 5 |
| 13 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | | 1 | 9 | 9 |
| 13 | 1 | 0 | 7 | 7 | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 0 | 7 | 3 | 4 | 40 | 1 | 8 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 8 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 14 | 2 | 7 | 1 | 6 | 5 | 1 | 0 | 1 | 9 | 3 | 2 | 6 | 0 | 8 | 0 | 61 | 15 | 8 |
| 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 8 | 1 | 1 | 1 | | 3 | | 1 | | | 1 | 7 | 7 |
| 15 | 1 | 6 | 3 | 5 | 1 | 6 | 3 | 3 | 2 | 8 | 3 | 8 | 4 | 6 | 7 | 71 | 5 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | | | 1 | 8 | 9 |
| 6 | 7 | 1 | 2 | 6 | 6 | 2 | 6 | 3 | 7 | 2 | 1 | 3 | 4 | 5 | 7 | 59 | 6 | 7 |
| 1 | 1 | 4 | 3 | 5 | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 7 | 8 |
| 7 | 4 | 2 | 7 | 2 | 5 | 07 | 8 | 5 | 5 | 7 | 9 | 2 | 3 | 5 | 0 | 47 | 4 | 0 |
| 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | | | 1 | 8 | 1 |
| 8 | 2 | 3 | 1 | 6 | 3 | 09 | 3 | 5 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 8 | 7 | 48 | 8 | 05 |
| 1 | | 3 | 3 | 4 | 4 | 8 | 1 | | | 1 | 3 | | 1 | | | 9 | 9 | 1 |
| 9 | 9 | 0 | 8 | 3 | 6 | 9 | 0 | 9 | 5 | 9 | 6 | 7 | 1 | 8 | 7 | 4 | 2 | 01 |
| 2 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | | | 1 | 9 | 1 |
| 0 | 5 | 0 | 2 | 6 | 6 | 12 | 9 | 5 | 0 | 0 | 2 | 5 | 0 | 5 | 8 | 70 | 9 | 11 |
| 2 | | 4 | 3 | 3 | 4 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 1 | 3 | 3 | 0 | 5 | 7 | 2 | 1 | 6 | 3 | 2 | 7 | 9 | 6 | 2 | 1 | 59 | 24 | 4 |
| 2 | 1 | 4 | 5 | 6 | 6 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 7 |
| 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 | 9 | 7 | 5 | 4 | 1 | 8 | 2 | 4 | 0 | 50 | 1 | 0 |
| 2 | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 3 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 8 | 8 |
| 3 | 6 | 8 | 3 | 7 | 6 | 13 | 8 | 2 | 5 | 8 | 1 | 2 | 2 | 0 | 6 | 65 | 3 | 9 |
| 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | | 1 | 9 | 1 |
| 4 | 5 | 0 | 5 | 9 | 5 | 4 | 6 | 2 | 8 | 5 | 6 | 0 | 3 | 3 | 9 | 48 | 3 | 06 |
| 2 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 9 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 7 | 9 |
| 5 | 1 | 7 | 8 | 1 | 8 | 9 | 1 | 3 | 8 | 3 | 1 | 7 | 6 | 1 | 8 | 50 | 9 | 8 |
| 2 | 1 | 4 | 5 | 6 | 6 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 3 | 1 | 1 | | | 1 | 4 | 7 |
| 6 | 6 | 3 | 0 | 3 | 0 | 23 | 5 | 2 | 7 | 9 | 4 | 9 | 6 | 5 | 9 | 24 | 7 | 2 |
| 2 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 8 |
| 7 | 6 | 9 | 5 | 3 | 3 | 16 | 8 | 4 | 7 | 0 | 9 | 9 | 0 | 3 | 6 | 56 | 02 | 0 |
| 2 | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | | 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 8 | 7 |
| 8 | 8 | 5 | 0 | 7 | 7 | 04 | 8 | 7 | 3 | 8 | 6 | 1 | 7 | 5 | 6 | 54 | 9 | 2 |
| 2 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 9 | 6 | 2 | 8 | 3 | 4 | 7 | 1 | 5 | 0 | 7 | 1 | 0 | 4 | 1 | 3 | 65 | 26 | 5 |
| 3 | | 1 | 2 | 3 | 3 | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 0 | 8 | 8 | 3 | 7 | 4 | 1 | 9 | 6 | 4 | 6 | 9 | 3 | 6 | 3 | 1 | 42 | 11 | 08 |
| 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | | | 1 | 9 | 5 |
| 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 7 | 09 | 7 | 4 | 0 | 4 | 6 | 0 | 5 | 3 | 9 | 72 | 8 | 0 |
| 3 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 2 | 6 | 6 | 6 | 2 | 3 | 05 | 4 | 4 | 0 | 7 | 1 | 2 | 3 | 9 | 0 | 63 | 11 | 0 |
| 3 | | 3 | 4 | 4 | 5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 8 |
| 3 | 8 | 5 | 8 | 8 | 8 | 06 | 7 | 2 | 4 | 1 | 0 | 6 | 7 | 5 | 1 | 33 | 4 | 0 |
| 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 9 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 4 | 2 | 7 | 4 | 2 | 6 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 8 | 9 | 3 | 2 | 43 | 28 | 15 |
| 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 7 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 9 | 4 |
| 5 | 1 | 7 | 3 | 4 | 4 | 28 | 3 | 1 | 1 | 4 | 6 | 4 | 5 | 0 | 7 | 39 | 6 | 7 |
| 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | | | 1 | 8 | 5 |
| 6 | 8 | 8 | 7 | 4 | 6 | 10 | 0 | 1 | 6 | 8 | 0 | 9 | 2 | 9 | 9 | 56 | 8 | 4 |

Приложение Г 4.

**Сравнительный анализ психологических характеристик студентов
дневного и вечернего отделений**

| | Форма обучения | N | M | S td. Deviation | S td. Error Mean |
|--------------------------------------|-------------------|----|--------|-----------------------|---------------------------|
| Отношение к новизне | д | 70 | 3,4286 | ,86951 | ,46249 |
| | в | 36 | 3,7500 | ,00268 | ,66711 |
| Отношение к сложным задачам | д | 70 | 3,0000 | ,41131 | ,88582 |
| | в | 36 | 5,5278 | ,31920 | ,21987 |
| Отношение к неопределенным ситуациям | д | 70 | 3,7286 | ,42387 | ,12637 |
| | в | 36 | 6,9444 | 0,57475 | ,76246 |
| Предпочтение неопределенности | д | 70 | 7,5857 | 0,72650 | ,28206 |
| | в | 36 | 9,8333 | 0,22741 | ,70457 |
| Избегание неопределенности | д | 70 | 7,1143 | 1,66506 | ,39424 |
| | в | 36 | 0,5556 | 1,4403 | ,90673 |

| | | | | | |
|--------------------|------------|---------------------------|--|-----|--|
| | | | | 9 | |
| Общий показатель | , 7 9 2 2 | 00 0 4,8429 0,4043 ,43879 | | 4 | |
| | 1, 3 1 1 3 | 00 6 00,388 9,7892 ,29821 | | 9 9 | |
| Энергичность | , 7 2 1 , | 00 0 ,8907 ,31723 15744 | | | |
| | 1, 3 3 , | 00 6 ,4861 96668 16111 | | | |
| Энтузиазм | , 7 3 1 , | 00 0 ,4600 ,30877 15643 | | | |
| | 1, 3 4 1 , | 00 6 ,0111 ,20470 20078 | | | |
| Поглощенность | , 7 2 1 , | 00 0 ,7473 ,30820 15636 | | | |
| | 1, 3 3 1 , | 00 6 ,3372 ,23339 20557 | | | |
| Увлеченность | , 7 3 1 , | 00 0 ,0174 ,24324 14860 | | | |
| | 1, 3 3 1 , | 00 6 ,5828 ,06567 17761 | | | |
| Планомерность | , 7 1 6 , | 00 0 7,0714 ,01284 71867 | | | |
| | 1, 3 1 6 1 | 00 6 7,1111 ,81921 ,13653 | | | |
| Целеустремленность | , 7 3 6 , | 00 0 1,9143 ,37418 76186 | | | |
| | 1, 3 3 3 , | 00 6 5,8056 ,90472 65079 | | | |
| Настойчивость | , 7 1 5 , | 00 0 6,5714 ,16558 61741 | | | |
| | 1, 3 1 6 1 | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------|----|---|--------|--------|--------|
| | 00 | 6 | 8,8056 | ,33277 | ,05546 |
| Фиксация | , | 7 | 2 | 5 | , |
| | 00 | 0 | 0,4143 | ,51281 | 65891 |
| | 1, | 3 | 1 | 5 | , |
| | 00 | 6 | 8,1389 | ,56598 | 92766 |
| Самоорганизация | , | 7 | 1 | 4 | , |
| | 00 | 0 | 0,1286 | ,83322 | 57768 |
| | 1, | 3 | 1 | 4 | , |
| | 00 | 6 | 0,2778 | ,21298 | 70216 |
| Ориентация на настоящее | , | 7 | 7 | 2 | , |
| | 00 | 0 | ,9143 | ,78580 | 33297 |
| | 1, | 3 | 8 | 2 | , |
| | 00 | 6 | ,5833 | ,51140 | 41857 |
| Автономия | , | 7 | 1 | 2 | 2 |
| | 00 | 0 | 43,885 | 1,3708 | ,55430 |
| | 1, | 3 | 1 | 1 | 2 |
| | 00 | 6 | 51,333 | 5,4068 | ,56781 |
| Контроль | , | 7 | 9 | 1 | 2 |
| | 00 | 0 | 7,6000 | 8,8221 | ,24967 |
| | 1, | 3 | 9 | 2 | 3 |
| | 00 | 6 | 5,1667 | 1,2475 | ,54125 |
| Безличная | , | 7 | 9 | 1 | 2 |
| | 00 | 0 | 3,6429 | 8,2224 | ,17800 |
| | 1, | 3 | 8 | 1 | 3 |
| | 00 | 6 | 7,5833 | 8,5354 | ,08925 |
| | | | | 9 | |

Приложение Д
Корреляционный анализ взаимосвязей психологического благополучия с их психологическими характеристиками

Д 1. Взаимосвязь психологического благополучия с общим показателем толерантности к неопределенности

| | | Общий показатель |
|-------|---------------------|------------------|
| Общий | Pearson Correlation | ,305* |
| | Sig. (2-tailed) | ,010 |
| | N | 70 |

Д 2. Взаимосвязь психологического благополучия студентов дневного отделения с их целеустремленностью, самоорганизацией и ориентацией на настоящее.

| | | Целеустремленность | Самоорганизация | Ориентация на настоящее |
|-------|---------------------|--------------------|-----------------|-------------------------|
| Общий | Pearson Correlation | ,583** | ,248* | ,296* |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,038 | ,013 |

| | | | | |
|--|-------------|----|----|----|
| | tailed) | | | |
| | N | 70 | 70 | 70 |

Д 3. Взаимосвязь психологического благополучия студентов дневного отделения с их автономией и безличной казуальной ориентацией.

| | | А втом он ия | Б езлич ная |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------|-------------------|
| общ ий | О P Pearson Correl ation | , 481** | - ,255* |
| | S Sig. (2- tailed) | , 000 | , 033 |
| | N | 7 0 | 7 0 |

Д 4. Взаимосвязь психологического благополучия студентов дневного отделения с их увлеченностью учебной деятельностью.

| | | Ув леченно сть |
|-----------|-----------------------------------|----------------------|
| общ ий | О P Pearson Correl ation | , 437** |
| | S Sig. (2- tailed) | , 000 |
| | N | 70 |

Приложение Ж.

Анкета

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о Вас:

1. **Возраст:**
2. **Пол:** М Ж
3. **Семейное положение:** *нужное подчеркнуть*
ЗАМУЖЕМ/ЖЕНАТ
ВДОВА/ВДОВЕЦ
РАЗВЕДЕНА/РАЗВЕДЕН
НЕ ЗАМУЖЕМ/ХОЛОСТ
4. **Дети:** ЕСТЬ НЕТ
5. **Образование:** *нужное подчеркнуть*
ОБЩЕЕ СРЕДНЕЕ
СРЕДНЕЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
НЕПОЛНОЕ ВЫСШЕЕ
ВЫСШЕЕ
НЕСКОЛЬКО ВЫСШИХ
7. **Ваш ВУЗ:** ПУ им. А.И.Герцена СПбГУ
8. **Ваша специальность:**
9. **В данное время работаю:** ДА НЕТ
10. **Работаю по специальности:** ДА НЕТ
11. **Финансово независим:** ДА НЕТ
12. **Уровень достатка:** *нужное подчеркнуть*
НИЗКИЙ
НИЖЕ СРЕДНЕГО
СРЕДНИЙ
ВЫШЕ СРЕДНЕГО
ВЫСОКИЙ
13. **Есть ли у Вас хобби:** ЕСТЬ НЕТ
14. **Есть ли у Вас лучший друг (друзья):** ЕСТЬ
НЕТ
15. **Проживаю:** *нужное подчеркнуть*
С РОДИТЕЛЯМИ
ОТДЕЛЬНО
В ОБЩЕЖИТИИ
СНИМАЮ КОМНАТУ/КВАРТИРУ
16. **Любите ли Вы путешествовать:** ДА НЕТ
17. **Есть ли у Вас вредные привычки:** ЕСТЬ НЕТ
Если **ЕСТЬ**, то какие: *нужное подчеркнуть*
КУРЕНИЕ
АЛКОГОЛЬ
НАРКОТИКИ
18. **Сексуальная активность:** ЕСТЬ НЕТ

19. Как Вы оцениваете свое физическое состояние:

ПЛОХО

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

ХОРОШО

ОТЛИЧНО

20. Занимаетесь ли Вы спортом: ДА НЕТ

21. Дата заполнения: