



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
**Дальневосточный федеральный университет**  
**(ДФУ)**

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

Департамент психологии и образования

Щебельская Дарья Валерьевна

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ  
СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

по направлению подготовки

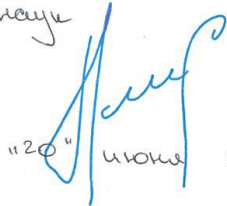
37.03.01 Психология

Психологическое консультирование и психодиагностика


Владивосток  
2018

В материалах данной выпускной квалификационной работы не содержится сведений, составляющих государственную тайну, и сведения, подлежащие экспортному контролю.

Директор Школы искусств и гуманитарных наук

  
«20» июня 2018 г.

Р. Е. Анисимов

Автор работы   
«20» июня 2018 г.

Руководитель ВКР К. психол. н., доцент  
Сапожникова Елена Евгеньевна

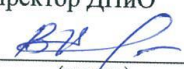
  
«21» июня 2018 г.

Назначен рецензент К. психол. н., доцент  
каф. фил. и юр. психол. ВГУЭС

Черемискина Ирина Игоревна

«Допустить к защите»

Защищена в ГАК с оценкой \_\_\_\_\_

Директор ДПиО К. психол. н., профессор  
  
В. В. Калита

Секретарь ГАК (для ВКР)

«22» июня 2018 г.

\_\_\_\_\_ О. В. Лобода  
(подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

## Оглавление

Введение .....	4
1 Ценностные ориентации личности в контексте субъективного благополучия .....	7
1.1 Ценностные ориентации и установки личности .....	7
1.2 Субъективное благополучие личности .....	21
1.3 Субъективное благополучие и ценностно-смысловая сфера личности .....	33
2 Методология исследования ценностно-смысловой сферы и субъективного благополучия личности .....	39
2.1 Обзор методик диагностики ценностно-смысловой сферы личности.....	39
2.2 Обзор методик диагностики уровня субъективного благополучия личности ....	44
3 Эмпирическое исследование связи ценностно-смысловой сферы с уровнем субъективного благополучия личности .....	48
3.1 Характеристика выборки и организация исследования .....	48
3.2 Описание результатов исследования .....	49
3.3 Анализ с помощью математических методов результатов эмпирического исследования .....	58
3.4 Итоги эмпирического исследования .....	60
Заключение.....	63
Список литературы.....	65
Приложение А.....	71
Приложение Б .....	73
Приложение В.....	76
Приложение Г .....	77
Приложение Д.....	80

## Введение

В современном мире все больше внимания уделяется исследованию личности во всей уникальности ее внутреннего мира, а перед учеными-психологами все чаще встает вопрос о поддержании психологического здоровья человека. Стоит сказать, что психологическое здоровье частично находит отражение в субъективном благополучии личности, том относительном уровне комфорта, способствующем реализации индивидом своих целей и повседневных задач. В свою очередь, сформированные социально-психологические образования в виде убеждений, ценностей и установок также благоприятствуют гармоничному функционированию личности как наедине с собой, так и в пространстве социального взаимодействия.

Рассматривая ценностно-смысловую сферу личности как регулятор поведения индивида, она выступает и как формирующее звено представлений о «хорошей» или «плохой» жизни. В зависимости от наличия тех или иных компонентов в реальной жизнедеятельности индивида и соотношении их с ценностно-смысловой сферой формируется и общее представление о качестве жизни и переживание субъективного благополучия.

Субъективное благополучие личности - это регулятор жизнедеятельности. Это тот самый феномен, который олицетворяет собой естественное стремление человека к внутренней гармонии, равновесию и комфорту. Основная проблема заключается в том, что в актуальных условиях общественного развития осуществляется влияние, прежде всего, извне как на саму личность, так и на его общую направленность, систему ценностей и установок, влияние социума также распространяется и на формирование внешних и внутренних критериев оценки себя и внутренних отношений личности.

Актуальность данной научной работы обусловлена важностью понимания субъективного благополучия и его влияния на жизнедеятельность человека.

Современное общество не испытывает недостатка в удовлетворении потребностей первой ступени пирамиды Маслоу, таких как потребность в пище и отдыхе. Однако так как ритм жизни меняется и все больше и больше набирает обороты, перед человеком на первый план выходят потребности в удовлетворении своего психологического комфорта. С повышением уровня жизни необходимо повышать и психологическое благополучие для более эффективного взаимодействия индивида с обществом и самим собой.

Качество жизни становится важнее, чем показатели экономического процветания, а личное счастье и психологический комфорт, вследствие увеличивающейся тенденции к индивидуализму занимают все больше внимания, как у ученых, так и у простых обывателей, далеких от мира теоретической науки.

Цель дипломной работы - исследовать связь между уровнем субъективного благополучия и ценностными ориентациями.

В качестве эмпирического объекта было выбрано четыре группы студентов в возрасте от 17 до 23 лет разных направлений подготовки (психология, социология, инноватика, машиностроение). Общая численность респондентов составляет 80 человек.

Теоретическим объектом в данной работе выступают ценностные ориентации личности.

Предмет исследования - ценностные ориентации студентов с разным уровнем субъективного благополучия.

Гипотеза исследования: ценностные ориентации у студентов с разным уровнем субъективного благополучия отличаются.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Исследовать научную литературу по теме «Ценностные ориентации личности» и «Субъективное благополучие личности»;
2. Исследовать уровень субъективного благополучия и ценностно-смысловую сферу личности;

3. Проанализировать полученные с помощью исследования результаты;

4. Установить связь между ценностными ориентациями и уровнем субъективного благополучия личности.

Исследование проводилось на базе Дальневосточного Федерального университета. Данные об уровне субъективного благополучия были получены с помощью методик «Шкала психологического благополучия К. Рифф (Адаптация Т.Д. Шевеленковой - Т.П. Фесенко» и «Шкала субъективного благополучия А.Перуэ-Баду (Адаптация М.В. Соколовой)». Исследование ценностно-смысловой сферы личности проводилось с помощью методик «Ценностные ориентации М. Рокича» и «Опросник терминальных ценностей (ОТеЦ) И.Г.Сенина».

Практическая значимость данной дипломной работы обусловлена тем, что необходимо четкое понимание феномена субъективного благополучия для более эффективного функционирования личности в социуме.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка и приложения, проиллюстрирована б схемами.

## **1 Ценностные ориентации личности в контексте субъективного благополучия**

Психологическое здоровье личности, частично отражается в субъективном благополучии личности, относительном комфорте, в котором индивид способен реализовать свои цели и повседневные задачи и реализовать себя, чему способствует формирование социально-психологических образований в виде ценностей, убеждений, установок, нормативных способов поведения. Жизнь человека является средством формирования индивидуальной картины личностно-смысловой структуры личности как «динамической смысловой системы»<sup>1</sup>.

Ценностные ориентации, как известно, играют регулятивную роль в поведении индивида, и от того, насколько и как они связаны с его представлениями относительно «хорошей» или «плохой» жизни в соотношении с рефлекслируемыми компонентами своей реальной жизнедеятельности, зависит и общее представление о качестве жизни и переживание благополучия. Рассматривая субъективное благополучие личности, необходимо отметить его социально-нормативные ценностные установки.

### **1.1 Ценностные ориентации и установки личности**

Понятие ценностей рассматривается в целом ряде гуманитарных наук, таких как философия, социология, психология. Чаще всего, на бытовом уровне восприятия мы объясняем ценности как некие нормы, правила, регулирующие наше поведение. Это некий «идеальный» результат, то, к чему необходимо стремиться. Эта направляющая, детерминирующая функция отражена и в таком понятии как «ценностные ориентации».

Чтобы наиболее полно рассмотреть данный, прежде всего, социально-психологический феномен необходимо рассмотреть различные точки зрения

---

<sup>1</sup>Леонтьев, А. А. Ключевые идеи Л. С. Выготского // Психологический журнал. - 2001. - №4. - С. 9-14.

отечественных и зарубежных психологов на природу возникновения и механизмы функционирования ценностных ориентаций как неотъемлемых компонентов целостной, интегративной личности.

### **1.1.1 Понятие «ценности» в социальной психологии**

Впервые, социальные психологи обратили своё внимание к понятиям «ценность» и «ценностные ориентации» во второй половине XX века. Именно в это время проблема осмысления и объяснения ценностей личности вышла на первый план и представляла большой интерес для научного психологического сообщества.

У представителей различных школ неодинаковое отношение, как к природе возникновения ценностей, так и к их месту в целостной системе личности индивида.

Так, в рамках классического бихевиоризма, который сводится к простой формуле: стимул – реакция, а поведение человека определяется как совокупность реакций на воздействие окружающей среды, сила которых определяется величиной подкрепления. «Этика, мораль и ценности – не более чем результат ассоциативного научения»<sup>2</sup> – именно такой взгляд на природу ценностей транслируют ученые, работающие в рамках бихевиорального подхода.

Классический психоанализ З. Фрейда, напротив, обращает вектор внимания на внутренние биологические детерминанты развития личности. В качестве основы человеческого поведения здесь служит не научение, а неосознаваемые инстинктивные влечения «Ид», которые выступают в качестве импульса к удовлетворению биологических потребностей. По мнению самого Фрейда, «естественно, Ид не знает ценностей, добра и зла, морали»<sup>3</sup>. Однако, в рамках психоанализа личность представляется трехкомпонентной структурой:

---

<sup>2</sup> Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы. / А. Маслоу. - М. : Смысл, 2011. – 496 с.

<sup>3</sup> Фейдимен, Дж., Теория и практика личностно-ориентированной психологии: в 2 т. : Пер. С англ. / Р. Фрейгер, Дж. Фейдимен - М. : Б.и., 1996. - 430 с.



«Ид», «Эго» и «Супер Эго». Таким образом, З. Фрейд приходит к выводу, что именно у «Супер Эго» формируется функция формирования идеалов, которая в свою очередь, формируется непосредственно под влиянием общества и обусловлена социальными факторами. По словам Фрейда, «Суперэго ребенка в действительности конструируется... По модели Суперэго его родителей: оно наполнено тем же содержанием и становится носителем традиции и переживающих время суждений ценности, которые передаются, таким образом, от поколения к поколению»<sup>4</sup>.

Э. Фромм, в свою очередь, обращает внимание на то, что для человека характерна как потребность в определении для себя тех ценностей, моральных установок и норм, в соответствии с которыми он будет жить, так и потребность поиска ответов на вопросы смысловых ориентаций. В отличие от теории Фрейда, он выделял в качестве основы характера не либидо, а особые формы отношения отдельной личности к окружающему ее миру. С точки зрения Фромма, в процессе жизнедеятельности человек вступает в отношения с миром через два процесса: посредством овладения вещами и их ассимиляции и посредством социализации, устанавливая отношения не только с окружающими людьми, но и с самим собой. Все личностные особенности проявления этих процессов, их соотношение между собой и непосредственное влияние на индивида и его межличностные отношения создают основу для формирования того или иного типа социального характера, который, в свою очередь, и определяет склонности и вектор направленности личности на близкую ей систему ценностных ориентаций<sup>5</sup>.

Таким образом, всё больше исследуя личность, ученые в развитии своих представлений перешли от «чистого биологического» объяснения к пониманию важности роли общества в процессе становления человека, а, следовательно, обратили внимание на проблему формирования ценностных ориентаций.

---

<sup>4</sup>Фейдимен, Дж., Теория и практика личностно-ориентированной психологии: в 2 т. : Пер. С англ. / Р. Фрейгер, Дж. Фейдимен. - М. : Б.и., 1996. - 430 с.

<sup>5</sup>Гуревич, П. С. Психология личности : учебник для студентов вузов / П. С. Гуревич. – М. : Инфра-М, 2015. – 413 с.

Наибольшую важность ценностным ориентациям личности, тем не менее, придают представители гуманистической и экзистенциальной психологии.

Интересной представляется теория личности К. Роджерса, центральным понятием которой является «самость». Автор определяет ее как «организованную, подвижную, но последовательную концептуальную модель восприятия характеристик и взаимоотношений «Я», или самого себя, и вместе с тем систему ценностей, применяемых к этому понятию»<sup>6</sup>. Говоря о ценностях, он подразумевает не только их самостоятельное формирование организмом на основе непосредственного переживания, но и о том, что возможно также формирование ценностей на основе извне привнесения в собственную систему. Таким образом, внутренние ценности формируются, а внешние ценности принимаются для сохранения и укрепления психологического благополучия личности в рамках функционирующего общества.

С точки зрения А. Маслоу, для индивида характерно при наличии альтернатив «инстинктивно выбирать истину, а не ложь, добро, а не зло»<sup>7</sup> и т.д. Личность выбирает те или иные ценности не по причине влияния божественных начал или чего-то извне, а вследствие того, что стремление к высшим ценностям заложено в ней природой. Маслоу также говорит о том, что «любые инстинктивные склонности человека гораздо слабее сил цивилизации»<sup>8</sup>, чем еще раз подчеркивает важность процесса социализации и влияния общества на формирование ценностной сферы личности.

По мнению Г. Оллпорта, большинство ценностей личности обусловлено также социальными нормами, однако такие ценностные ориентации как эрудиция и любознательность он относит к другой категории, указывая на тот факт, что данные ценности не подкрепляются с точки зрения морали. Оллпорт говорит и о том, что для формирования, закрепления и поддержания ценностей и норм необходимо наличие внешнего подкрепления. По мнению Оллпорта, «ценность, в моем понимании, - это некий личностный смысл. Ребенок осознает

---

<sup>6</sup>Роджерс, К. Клиентоцентрированная терапия : Пер. С англ. /К. Роджерс. - М. : Рефл-бук, 1997. – 320 с.

<sup>7</sup>Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы. / А. Маслоу. - М. : Смысл, 1999. – 425 с.

<sup>8</sup> Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы. / А. Маслоу. - М. : Смысл, 1999. – 425 с.

ценность всякий раз, когда смысл имеет для него принципиальную важность»<sup>9</sup>. Он выделяет в своей теории две категории: категорию знания – это смыслы, полученные извне от окружающего мира и в процессе межличностного взаимодействия, и категорию значимости – эта категория возникает в тот момент, когда знание из приобретенного трансформируется во внутренний план человека. Такой процесс превращения из внешнего во внутреннее получил у Оллпорта название «функциональная автономия».

В. Франкл отмечал, что сам факт осознания ценности еще не говорит о том, что данная установка будет принята личностью. Понимание и осмысленность в данном случае лишь подчеркивают универсальность смысла ценности. Франкл определял ценности личности как некие «универсалии смысла» т. е. «смыслы, присущие большинству членов общества, всему человечеству на протяжении его исторического развития»<sup>10</sup>. Он также говорит о субъективной значимости ценностей для разных индивидов, что накладывает на личность ответственность за её принятие и реализацию.

М. Рокич под ценностью понимает «устойчивое убеждение в том, что определенный способ поведения или конечная цель существования предпочтительнее с личной или социальной точек зрения, чем противоположный или обратный способ поведения, либо конечная цель существования»<sup>11</sup>.

В отечественной психологии также предпринимались попытки объяснения феномена ценностей. Ученые рассматривали этот феномен с точки зрения различных аспектов личности, но общей является тенденция определять не исключительно «ценность» как единичное понятие, а дополнение ее направляющим компонентом. Направленность выступает вектором субъективного интереса личности к различным сторонам окружающей ее действительности. Таким образом, отечественные психологи все чаще

---

<sup>9</sup> Оллпорт, Г. Личность в психологии : Пер. С англ. / Г. Оллпорт. - СПб. : Ювента, 1998. - 345 с.

<sup>10</sup> Франкл, В. Человек в поисках смысла : Пер. С англ. И нем. / В. Франкл. - М. : Прогресс, 1990. - 368 с. Франкл В. Человек в поисках смысла: Пер. С англ. И нем. - М.: Про-гресс, 1990. -368 с.

<sup>11</sup> Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2017. – 384 с.

используют такой конструкт как «ценностные ориентации», определяя его как ориентация личности на те или иные ценности<sup>12</sup>.

Л.С. Выготский связывает становление ценностно-смысловой сферы личности с процессом интериоризации. Т.е. смыслы и ценности зарождаются в процессе межличностных отношений, а затем усваиваются сознанием человека. Б.Г. Ананьев в свою очередь указывает на важность социального статуса личности, в котором она формировалась. Ученый обращает внимание на то, что именно статус, роли и ценностные ориентации «образуют первичный класс личностных свойств определяют особенности структуры и мотивации поведения и, во взаимодействии с ними, характер и склонности человека»<sup>13</sup>.

С. Л. Рубинштейн пишет: «ценности производны от соотношения мира и человека, выражая то, что в мире, включая и то, что создает человек в процессе истории, значимо для человека»<sup>14</sup>. Автор отражает субъективность формирования системы ценностей индивида, а также формирующим аспектом является непосредственно деятельность, в процессе которой усваиваются имеющиеся или создаются новые ценности.

В. Н. Мясищев указывает на важное влияние общественных условий в процессе формирования системы ценностей личности. Он определяет ценности «как совокупность отношений к предметному содержанию опыта индивида»<sup>15</sup>. Особое внимание Мясищев уделяет в личности системе иерархических динамических субъективных отношений, которая формируется в процессе онтогенеза и, непосредственно, под влиянием воспитания и самовоспитания.

К. К. Платонов объединяет такие компоненты активности личности как убеждения, интересы, идеалы, моральные качества и ценности в подструктуру «направленность и отношения личности»<sup>16</sup>. Ценностно-смысловые ориентации

---

<sup>12</sup> Харченко, Л. Н. Понятие «ценность» в отечественной научной литературе: к постановке проблемы / О. В. Березовская, Л. Н. Харченко // Вестник ИргТУ. – 2013. - № 5 – С. 294-299.

<sup>13</sup> Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания. Избранные психологические труды. / Б. Г. Ананьев – Изд. 3-е. - М.: МПСИ, 2008. - 432 с.

<sup>14</sup> Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / гл. ред. Е. А. Егерева. - СПб. : Питер, 2015. - 713 с.

<sup>15</sup> Мясищев, В. Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии. Избранные психологические труды / В. Н. Мясищев. – Изд. 4-е. - М. : МПСИ, 2011. – 400 с.

<sup>16</sup> Платонов, К. К. Структура и развитие личности. / К. К. Платонов. - М. : Наука, 1986. - 256 с.

занимают наиболее высокое положение в личностной иерархии. К. К. Платонов отмечает, что их характер социально обусловлен и развивается в процессе социализации индивида и его воспитания в онтогенезе.

Широкое распространение получило определение, предложенное В.Г.Алексеевой, которая определила ценностные ориентации как «форму включения общественных ценностей в механизм деятельности и поведения личности, как ступень перехода ценностей общества в деятельность субъекта»<sup>17</sup>. Стоит обратить внимание, что здесь система ценностей общества не рассматривается как внешняя, действующая извне на человека, сумма норм и правил, а анализируется то, как и чем социально обусловлен характер принятия ценностей личностью.

Рассматривая процесс становления личности с точки зрения формирования установок, Д. Н. Узнадзе указывает на необходимость «осмысления», объективизации явлений внешнего мира в процессе индивидуального с ним взаимодействия<sup>18</sup>. Таким образом, происходит формирование собственных ценностей личности. Говоря об осознанности, Б. С. Братусь формулирует понятие «личностные ценности», которое определяется им как «сложная иерархическая система, которая занимает место на пересечении мотивационно-потребностной сферы личности и мировоззренческих структур сознания, выполняя функции регулятора активности человека»<sup>19</sup>.

Таким образом, идеи психологов XX века раскрывают природу ценностей через формирование практически сходных понятий «личностные ценности» и «ценностные ориентации личности», разница которых лишь в том, что для ряда ученых важным представляется отнесение ценностей к мотивационной, а другим к смысловой сфере личности.

---

<sup>17</sup> Алексеева, В. Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности // Психологический журнал. - 1984. - № 5. - С. 63-70.

<sup>18</sup> Узнадзе, Д. Н. Установка у человека. Проблема объективации // Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб. : Питер, 2001. - С. 87-91..

<sup>19</sup> Братусь, Б. С. Аномалии личности. - М. : Книга по требованию, 2012. - 453 с.

### 1.1.2 Типология систем ценностных ориентаций

Ценностные ориентации личности представляют собой сложную структуру. Во-первых, развитие этой системы происходит не только под влиянием внутренних механизмов личности, но и под влиянием общества. Во-вторых, характер выполняемых функций достаточно широк, что позволяет сформировать большое количество классификационных моделей.

На бытовом уровне классификации ценностей чаще всего мы имеем дело с категориями духовные и материальные ценности. К первым относят некие неосязаемые единицы, такие как искусство, научная деятельность, а ко вторым блага, обладание которыми имеет значимость для индивида.

Попытку научного объяснения с точки зрения деления ценностей на две категории предпринял В. Ф. Сержантов. В категорию материальных ценностей он отнес орудия и средства труда и вещи, находящиеся в непосредственном применении. Во вторую категорию он определил духовные ценности, названные им «идеями» - политические, правовые, моральные, эстетические, философские и религиозные<sup>20</sup>.

Говоря о классификации ценностей, Я. Гудечик выделяет два основания: ценности как объективно существующие предметы, идеи и свойства материальных продуктов, которые находятся вне зоны зависимости от субъективных оценок индивидов; а также ценности в контексте субъективной значимости, то, что ценно для конкретного человека. Под субъективной значимостью ценности он понимает свойства вещей, которые желательны для данного человека и которые могут удовлетворить его потребности; объекты, которые оцениваются индивидом положительно; значимость ценности как основание для оценивания тех или иных объектов<sup>21</sup>.

С точки зрения мотивационной функции необходимо отметить, что ценность, представляющая наибольшую важность, т.е. та, которая в системе

---

<sup>20</sup> Сержантов, В. Ф. Человек, его природа и смысл бытия. - СПб. : Издательство Ленинградского университета, 1990. - 360 с.

<sup>21</sup> Мазов, Н. Ю. Ценности и ценностное содержание спорта // Известия УрФУ – 2008. - №3. – 116-122 с.

ценностных ориентаций занимает ведущее положение, детерминирует всю личностную направленность. Опираясь на данное положение, Э. Шпрангер впервые предложил типологию, основанную на различиях в ценностных ориентациях личности. В своей классификации Шпрангер выделяет шесть идеальных типов личности:

1. Теоретический человек, главной ценностью которого является поиск объективного знания, стремление к объяснению и установлению истины;
2. Экономический человек выбирает для себя ценностью полезность, направленность на улучшение эффективности;
3. Эстетический человек – тип личности, для которого характерно стремление к гармонии и красоте себя и окружающего мира;
4. Социальный человек в качестве ценности выбирает для себя любовь к людям и ко всему человечеству;
5. Политический человек своей главной ценностью видит власть над поступками и мотивами других людей;
6. Религиозный человек – тип личности, направленность которого направлена на поиск смысла жизни и духовной силы<sup>22</sup>.

Данная классификационная работа Шпрангера легла в основу теста ценностных ориентаций Г. Олпорта, Г. Линзи и Ф. Вернона.

М. Рокич предложил в свою очередь более общую классификацию ценностей по двум основам. Он выделял ценности-цели и ценности-средства. Таким образом, сформировалось два класса ценностей:

1. Терминальные ценности – это убеждение в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной или общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться;
2. Инструментальные ценности – это убеждения в том, что какой-то образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях<sup>23</sup>.

---

<sup>22</sup> Шпрангер, Э. Основные идеальные типы индивидуальности [Электронный ресурс] / Э. Шпрангер - Режим доступа: <http://stomfaq.ru/predislovie-2-ponyatie-o-lichnosti-obshie-problemi-6/index9.html>

На основании работы Рокича, Ш. Шварц и У. Билски предположили, что терминальные ценности в классификации Рокича более устойчивы и на основании этого предположения выдвинули гипотезу о существовании ограниченного количества «универсальных мотивационных типов» или «доменов». Они выделили, в соответствии с ведущей терминальной ценностью, всего десять типов таких «доменов», которые представляют собой тип доминирующей у человека ценностной ориентации. Это: саморегуляция, конформность, безопасность, поддержание традиций, власть, достижение успеха, гедонизм, полнота ощущений, благополучие всех людей в целом, благополучие группы. Перечисленные ценности определяют «мотивационную тенденцию личности», а также носить конфронтационный характер. В следствие чего Шварц и Билски выделяют два типа дихотомий ценностей:

1. Ценности изменения (полнота ощущений, саморегуляция) – ценности сохранения (безопасность, конформность, традиции);
2. Ценности самовозвышения (власть, достижение, гедонизм) - ценности самоопределения (благополучие группы и человечества в целом)<sup>24</sup>.

Отечественный исследователь Д. А. Леонтьев обращает внимание на то, что индивидуальная система ценностей представляет собой иерархическую структуру из определенной последовательности четко разграниченных блоков. Он объединяет ценности по различным основаниям в блоках и, таким образом, формируется полярная структура личностной системы ценностей. Среди терминальных ценностей противоположными являются:

1. Конкретные жизненные ценности (здоровье, работа, друзья, семейная жизнь) - абстрактные ценности (познание, развитие, свобода, творчество).

---

<sup>23</sup> Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики лиц с нарушениями речи : пособие для студентов, педагогов, логопедов и психологов / В. А. Калягин, Т. С. Овчинникова. – Санкт-Петербург : Каро, 2008. – 432 с.

<sup>24</sup> Карандышев, В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство – СПб. : Речь, 2004. – 72 с.



2. Активные ценности (свобода, активная деятельная жизнь, продуктивная жизнь, интересная работа) - пассивные ценности (красота природы и искусства, уверенность в себе, познание, жизненная мудрость).

3. Индивидуальные ценности (здоровье, творчество, свобода, активная деятельная жизнь, развлечения, уверенность в себе, материально обеспеченная жизнь) - ценности межличностных отношений (наличие друзей, счастливая семейная жизнь, счастье других).

4. Ценности профессиональной самореализации (интересная работа, продуктивная жизнь, творчество, активная деятельная жизнь) - ценности личной жизни (здоровье, любовь, наличие друзей, развлечения, семейная жизнь).

Д. А. Леонтьев выделяет подобную дихотомическую структуру и среди инструментальных ценностей:

1. Индивидуалистические ценности (высокие запросы, независимость, твердая воля) - конформистские ценности (исполнительность, самоконтроль, ответственность) - альтруистические ценности (терпимость, чуткость, широта взглядов).

2. Интеллектуальные ценности (образованность, рационализм, самоконтроль) - ценности непосредственно-эмоционального мироощущения (жизнерадостность, честность, чуткость).

3. Ценности самоутверждения (высокие запросы, независимость, непримиримость, смелость, твердая воля) - ценности принятия других (терпимость, чуткость, широта взглядов).

4. Этические ценности (честность, непримиримость к недостаткам) - ценности межличностного общения (воспитанность, жизнерадостность, чуткость) - ценности профессиональной самореализации (ответственность, эффективность в делах, твердая воля, исполнительность)<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup> Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций. // Психология общения. Энциклопедический словарь. / Ред. А. Бодалев. - М. : Когито-центр, 2011. – С. 456-457.

В. Момов разделяет ценностные ориентации по актуальности. Так, он выделяет ценности целевые или желаемые и ценности существующие или актуальные. Наибольшее внимание в своих работах он уделяет ценностям целевым и в дальнейшем классифицирует их на непосредственно ценности-цели, ценности-идеалы и нормативные ценности<sup>26</sup>.

А. Маслоу придерживался вертикальной иерархической структуры организации ценностей, но в отличие от Леонтьева он писал не о дихотомии, а о «согласованной иерархии, то есть они зависят друг от друга»<sup>27</sup>. Исследователь выделяет две группы ценностей:

1. Д-ценности или дефицентные – это низшие по своему иерархическому положению ценности, т.к. направлены на удовлетворение какой-либо потребности, чаще всего физиологической (сон, безопасность, отдых);

2. Б-ценности или ценности бытия – это высшие ценности, которые присущи прежде всего самоактуализирующимся личностям, такие как: совершенство, порядок, красота, истина.

Маслоу подчеркивал, что Д-ценности выбираются людьми для поддержания жизни и сохранения гомеостаза. Таким образом, их реализация является необходимой для того, чтобы впоследствии обратить внимание на достижение высших или Б-ценностей<sup>28</sup>.

Необходимо также отметить, что система личностных ориентаций формируется в определенной исторической и культурной среде, что так же накладывает свой отпечаток на ее становление и функционирование в рамках социума. Интересы группы и индивида противопоставляют Ш. Шварц и У.Билски, а Н. И. Лапин выделяет «дифференцирующие» или обособляющие человека от общества, и «интегрирующие» ценностные установки<sup>29</sup>.

---

<sup>26</sup> Момов, В. Человек, мораль, воспитание : Пер. С болг. - М. : Прогресс, 1975. - 168 с.

<sup>27</sup> Маслоу, А. Психология бытия: Пер. С англ. – Киев : Ваклер, 1997. - 304 с.

<sup>28</sup> Маслоу, А. Психология бытия: Пер. С англ. – Киев : Ваклер, 1997. - 304 с.

<sup>29</sup> Гарванова, М. З. Исследование ценностей в современной психологии [Электронный ресурс] : Материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.) / М. З. Гарванова, И. Г. Гарванов – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/156/6339/>

Стоит сказать, что в целом ценностная система общества неоднородна по своей структуре. Для того чтобы проанализировать этот феномен Г. Триандис вводит понятие «культурный синдром» и указывает на наличие четырех универсальных таких синдрома, которые характерны для любой культуры: культурная сложность, культурное давление, индивидуализм и коллективизм. Таким образом, основой выделения социально-обусловленных типов ценностных систем личности могут быть как универсальные общественные ценности, так и уникальные особенности ценностной иерархии, присущие конкретному типу общественного устройства.

В ходе анализа типичных ситуаций, с которыми сталкивалось общество и человечество в различные исторические промежутки, В. Франкл смог выделить три группы вечных, устойчивых ценностей – смысловых универсалий:

1. Ценности переживания позволяют человеку осознать, что он получает от общества;
2. Ценности творчества помогают индивиду осознать, что он дает обществу;
3. Ценности отношения предоставляют возможность осознать позицию, которую он занимает в отношении факторов, ограничивающих его жизнь. В этой группе он выделяет еще три категории: осмысленное отношение к смерти, вине и боли<sup>30</sup>.

Так как совершенно очевидно, что общество накладывает большой отпечаток на формирование ценностной сферы человека необходимо рассмотреть, как личность реагирует на этот вклад. Р. Мертон выделил пять моделей социальной адаптации к действующим в обществе культурным нормам:

1. Конформизм – это полное принятие имеющейся системы ценностей общества;
2. Инновация – это достижение одобряемых ценностей-целей необычными средствами;

---

<sup>30</sup> Франкл, В. Человек в поисках смысла : Пер. С англ. И нем. / В. Франкл. - М. : Прогресс, 1990. - 368 с.

3. Ритуализм – это соблюдение внешних существующих правил для осуществления собственных целей;

4. Эскейпизм – это отрицание доминирующих в обществе ценностей-целей с средств их достижения;

5. Мятёж – это амбивалентное отношение к общественным ценностям и нормам<sup>31</sup>.

Я. Гудечик аналогично выделяет пять типов отношения личности к системе ценностей современного существующего общества в соответствии со степенью принятия ценностей общества во внутренний план:

1. Активное отношение (выражение высокой степени интернализации ценностной системы);

2. Конформное отношение (внешнее, приспособленческое выражение согласия без интернализации или идентификации с данной системой ценностей);

3. Индифферентность (безразличие, отсутствие интереса к данной ценностной системе);

4. Несогласие (критика, осуждение и отрицательная оценка ценностной системы, стремление к ее изменению);

5. Активное противодействие (внутреннее и внешнее отрицание системы ценностей)<sup>32</sup>.

Среди небольшого количества исследований, которые направлены на экспериментальное выявление типов ценностных систем личности на принципе целостной иерархии ценностных ориентаций, можно отметить работу С.С.Бубновой. Взяв за опору работу М. Рокича, она сформулировала трехуровневую иерархическую модель системы ценностных ориентаций личности:

---

<sup>31</sup> Волков, Ю. Г. Социология / Ю. Г. Волков, И. В. Мостовая. - М. : Гардарики, 2001. - 432 с.

<sup>32</sup> Гарванова, М. З. Исследование ценностей в современной психологии / М. З. Гарванова, И. Г. Гарванов // Современная психология: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/156/6339/>

1. Ценности-идеалы, являющиеся наиболее общими, абстрактными (духовные - познавательные, эстетические, гуманистические и социальные - уважения, достижений, социальной активности);
2. Ценности-свойства, закрепляющиеся в жизнедеятельности и проявляющиеся как свойства личности (общительность, любознательность, активность, доминантность и так далее);
3. Ценности-способы поведения, наиболее характерные средства реализации и закрепления ценностей-свойств<sup>33</sup>.

Однако, стоит отметить, что система ценностных ориентаций личности достаточно изменчива, так как в значительной степени обусловлена как непостоянством окружающей социальной среды индивида, так и актуальным уровнем развития личности в целом. Таким образом, исследования, касающиеся разработки проблемы ценностных ориентаций личности не теряют своей актуальности и сейчас. Научное сообщество не располагает достаточным объемом знаний для построения наиболее полно охватывающей типологической классификации ценностно-смысловой сферы личности.

## **1.2 Субъективное благополучие личности**

Каждый человек стремится к гармонии, комфорту, внутреннему равновесию и ощущению счастья. Все эти стремления находят свое отражение в таком психологическом феномене как субъективное благополучие. Оно находится в центре внимания и является своего рода регулятором, детерминирующим жизнедеятельность индивида. В данной работе предпринимается попытка более полно раскрыть это понятие и определить его связь с ценностными ориентациями. Говоря о субъективном благополучии, мы отмечаем не только его внутреннюю значимость для личности, которая выражается в степени адаптированности к условиям социума. Также мы

---

<sup>33</sup> Бубнова, С. С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система // Психологический журнал. - 1999. - № 5. - С. 38-44.

говорим и о том, что субъективное благополучие, вследствие того, что оно основано на объективных социальных установках, влияет на внешнее поведение человека и, таким образом, может использоваться как объективный критерий качества и удовлетворенности жизнью.

В данной работе предпринимается попытка установить, могут ли ценностные ориентации личности быть связаны с ощущением субъективного благополучия и его уровнем: низким, высоким или средним. Так, например, во многих работах, например, таких учёных как В. Франкл и Д. А. Леонтьев, ориентация на гедонистические ценности и стремление получать сиюминутное удовлетворение рассматривается как неспособствующая достижению субъективного благополучия направленность<sup>3435</sup>. Проведенное нами исследование позволяет оценить правомерность этой точки зрения, которая многими принимается практически за аксиому. Однако же нас интересует не только этот аспект, но и связь субъективного благополучия со всеми возможными ценностными ориентациями личности, ее системой координат. А также более полное понимание сущности субъективного благополучия и роли ценностных ориентаций. Достижение субъективного благополучия зависит не только от внешних условий, но и от внутренних детерминант личности. Итак, на данном этапе необходимо определить, что же представляет из себя понятие «субъективное благополучие».

### **1.2.1 Понятие субъективного благополучия**

Субъективное благополучие представляет исследовательский интерес не только для ученых-психологов, но и для ряда других гуманитарных дисциплин, проявляющих интерес к этому феномену, такие как социология и философия.

---

<sup>34</sup> Франкл, В. Человек в поисках смысла : Пер. С англ. И нем. / В. Франкл. - М. : Прогресс, 1990. - 368 с.

<sup>35</sup> Леонтьев, Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности. – Изд. 2-е. - М. : Смысл, 2003. – 488 с.

Однако только с позиции психологии можно рассмотреть это явление во всем многообразии его проявлений.

Данное понятие включает в себя множество аспектов и может быть рассмотрено с разных сторон. Во-первых, интерес представляет познание того, что служит основанием для внутреннего равновесия и баланса личности. Во-вторых, как этот феномен содействует адекватному социальному поведению, адаптации и самореализации. В-третьих, какие компоненты являются основными в структуре. В-четвертых, каким образом можно способствовать разрешению личностью проблемы благополучия. Кроме того, необходимо развести понятия «психологического» и «субъективного» благополучия.

Психологическое здоровье определяет равновесие и динамику отношений между личностью и изменяющейся средой. Данное понятие показывает успешность или неуспешность человека в социальном, а также профессиональном плане, то есть его адаптированность в социуме. Если же говорить о близком понятии - субъективном благополучии, то здесь на первый план выходят экзистенциальные переживания личности, ее ощущения, связанные с собственной жизнью<sup>36</sup>. В данном контексте становится очевидным необходимость изучения связи между субъективным благополучием и ценностно-смысловой сферой, терминальными и инструментальными ценностями. Однако важным будет отметить факт, что психологическое здоровье некоторыми авторами, такими как П.П.Фесенко, С.А.Минюрова, Р.В.Овчарова и другими, рассматривается, как составляющая психологического благополучия.

В попытке определить субъективное благополучие, необходимо отметить как психологический, так и социальный аспект этого феномена. С одной стороны, «субъективность» - это степень удовлетворенности, определяемая, прежде всего самим субъектом. А с другой, критерии оценки черпаются из общественных и культурных норм. Таким образом, эти внешние источники

---

<sup>36</sup> Андронникова, О. О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации / О. О. Андронникова, Е. В. Ветерок // Вестник КемГУ. - 2016. - №1 (65). - С. 72-76.

играют роль определителей и побудителей и несут психологическую окраску для конкретного индивида. Большинство исследователей главным компонентом, определяющим психологическое благополучие, считают показатели, которые тем или иным способом говорят о социальных связях индивида, его «вписанности» в общество, наличие близких уз или умений, позволяющих создавать и укреплять связи с другими людьми. Кроме того, важно отличать ощущение субъективного благополучия в течение жизни и сами суждения о собственном благополучии.

Психологическое благополучие разными авторами рассматривается как понятие близкое или связанное с психологической гибкостью, стремлением к личностному росту, психологической зрелостью. Ниже мы рассмотрим различные подходы к объяснению этого понятия и определения его связей с теми или иными психологическими явлениями и структурами.

Западные ученые первые предприняли попытки объяснения данного феномена. Можно выделить два больших подхода к пониманию субъективного психологического благополучия: гедонистический и эвдемонистический. Приверженцами первого были Н. Бредберн и Э. Динер, описавшие благополучие в дихотомии удовлетворенность-неудовлетворенность (достижение удовольствия и избегание неудовольствия). Отнесение их к «гедонистам» обусловлено тем, что они рассматривают достижение благополучия через потребности и их удовлетворение. Второе направление - эвдемонистическое, активно разрабатывали такие ученые как К. Рифф и А. Уотерман, которые говорили о том, что самый необходимый аспект благополучия – это личностный рост, способность, наоборот, противостоять некоторым желаниям и преодолевать трудности, ради получения благ в будущем<sup>37</sup>.

Однако, спор этих направлений можно прекратить, предположив, что если же люди выбирают противостоять некоторым желаниям и потребностям,

---

<sup>37</sup> Созонтов, А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. - 2006. - №4. - С. 105-114.



то в этом и лежит их внутренняя потребность - они хотят ощущать себя не ведомыми преходящими не по их воле желаниями и не всегда являющимися обусловлены внутренними факторами, не поддающимися судьбе, а чувствующими почву у себя под ногами и знающими, что за отказом от сиюминутного стоит что-то более глубокое и перспективное.

Таким образом разница между гедонистическим и эвдемонистическим подходами может быть сведена к рассмотрению разных ступеней потребностей, описанных А. Маслоу. Однако данный вопрос разграничения подходов не стоит в приоритете в данной работе, для нас важна лишь связь между ценностно-смысловой сферой личности и уровнем ее субъективного благополучия. В связи с этим необходимо подробнее рассмотреть теории в рамках этих двух подходов.

Впервые попытку определить сущность «психологического благополучия» предпринял Н. Брэдбурн. Он отождествлял психологическое благополучие с ощущением индивидом счастья и с общей удовлетворенностью жизнью<sup>38</sup>. Брэдбурн предложил двухкомпонентную модель структуры психологического благополучия – это баланс, между позитивными и негативными аффектами, накапливаемыми индивидом с течением жизни. То есть баланс между событиями, приносящими радость и удовлетворение (позитивный аффект) с печальными и огорчающими событиями (негативный аффект). Соответственно разница между этими двумя самоощущениями и определяет уровень субъективного благополучия индивида. Таким образом, соотношение позитивного и негативного и является тем самым фактором психологического благополучия. Чем сбалансированней эта структура, тем более благополучен с точки зрения автора индивид. Теория Н. Брэдбурна, обратившая внимание на субъективную оценку человеком своего психологического благополучия, нашла отклик в научном сообществе и впоследствии получила широкое признание.

---

<sup>38</sup> Bradburn, N. The structure of psychological well-being [Электронный ресурс] / N. Bradburn - Режим доступа: URL:[http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN\\_Struc\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf)

Опираясь на теорию Брэдбурна, Э. Динер предложил выделить непосредственно «субъективное» благополучие, которое является частью психологического. Автор в свою очередь выделяет три компонента благополучия. Первый и второй компоненты аналогичны компонентам Брэдбурна – это приятные и неприятные эмоции, а третий это удовлетворенность жизнью. Таким образом, Динер предлагает определять субъективное благополучие как «переживание положительных эмоций, низкий уровень неприятных эмоций и высокий уровень удовлетворённости жизнью». Кроме того, Динер проводил исследования, призванные уточнить роль социального сравнения в уровне субъективного благополучия, однако конкретных результатов из исследований в естественных условиях получено не было<sup>39</sup>.

К. Рифф определяла психологическое благополучие как «позитивное функционирование личности»<sup>40</sup>. Она разработала собственную структуру субъективного благополучия, опираясь на работы Н. Бредбурна, а также обобщив теории таких исследователей, как К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Г. Юнг, Э. Эриксон и других. К. Рифф выделила шесть главных компонентов благополучия: самопринятие, автономия, цель в жизни, позитивные отношения с окружающими, управление окружающей средой и личностный рост<sup>41</sup>. Все эти компоненты не являются отдельными свойствами личности, либо чертами характера, они содержат в себе более сложные элементы и связаны с выбором личности, с её волевыми характеристиками, и являются важными во всех сферах взаимодействия со средой: общении, работе, семейной жизни и др.

Подход К. Рифф по сути своей постулирует нам о том, что в каждой личности заложены свойства, при удачной синергии которых можно достичь высокого уровня интеграции с окружающей действительностью и существовать

---

<sup>39</sup> Кужильная, А. В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015 г. - № 1(60). – С. 83-86.

<sup>40</sup> Бенко, Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия Психология. – 2015. - № 2. – С. 5-13.

<sup>41</sup> Манукян, В. Р. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий / В. Р. Манукян, Е. Г. Трошихина // Вестник Пермского университета. Сер. Психология. - 2016. - Вып. 2(26). - С. 77-85.

таким образом, чтобы максимально удовлетворяющим нас образом взаимодействовать с этим миром. То есть достичь субъективного благополучия. А также ее подход огромную роль в достижение этого самого благополучия отводит самой личности, позитивно оценивая ее возможности в преобразовании внешних факторов себе во благо. Её теорию относят к эвдемонистическому подходу в определении тех факторов, которые влияют на субъективное благополучие. На данный момент в современной психологии такой подход близок позитивной, экзистенциальной и гуманистической психологии.

Кроме того, субъективное благополучие изучается в рамках понятия «счастье» и с этой точки зрения довольно полно проработано и раскрыто зарубежной психологией, в частности М. Селигманом<sup>42</sup>.

Проблема субъективного благополучия личности затронула и отечественных ученых-психологов. Стоит сказать, что чаще всего к синонимичным понятиям относят такие как «счастье», «удовлетворение».

Р. М. Шамионов дает следующее определение субъективному благополучию: «понятие, которое выражает отношение человека к себе, своей личности, жизни и процессам, которые имеют существенное значение для самой личности с точки зрения интернализированных нормативных представлений о внутренней и внешней среде, которое характеризуется ощущением удовлетворенности»<sup>43</sup>.

Л. М. Куликов также, как и зарубежные исследователи обращает внимание на аффективный компонент этого феномена. Он определяет субъективное благополучие как «интегративное, относительно устойчивое переживание, в нём слиты многие особенности отношения человека к себе и окружающему миру»<sup>44</sup>.

---

<sup>42</sup> Карапетян, Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия [Электронный ресурс] / Л. В. Карапетян – Режим доступа: <http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/24003/3/iurp-2014-123-19.pdf>

<sup>43</sup> Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) // Мир психологии. - 2012. - № 2. — 144-147 с.

<sup>44</sup> Куликов, Л. В. Психические состояния. / В. Н. Дружинин, Л. В. Куликов. - СПб. : Питер, 2000. – 512 с  
Куликов Л. В. Психология настроения. СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 1997. 228с.

А. Е. Созонов в своих работах трактует благополучие как «удовлетворённость жизнью, отсутствие выраженной тревожности, депрессивных симптомов, социальную активность, соотношение позитивных и негативных аффективных проявлений»<sup>45</sup>.

В понимании благополучия О.И. Мотков опирается на понятие «психологическая гармония», которую он определяет, как «комплексную характеристику человека, проявляющуюся и в его личности (т. е. в мотивационной и эмоциональной сферах), и в психических процессах, и в способностях, и в поведении»<sup>46</sup>.

В данной работе мы будем придерживаться определения субъективного благополучия как показателя степени направленности личности на позитивное функционирование и на реализацию компонентов позитивного функционирования<sup>47</sup>.

### **1.2.2 Структура и виды субъективного благополучия**

Рассматриваемое нами понятие субъективного благополучия имеет сложную структуру и включает в себя несколько компонентов. Наиболее полное представление об этих компонентах можно получить, опираясь на работы К. Рифф.

К. Рифф в своих работах интегрировала имеющиеся представления об этом конструкте и пришла к выводу о наличии в структуре понятия психологического благополучия нескольких компонентов, уровень которых и определяет психологическое благополучие личности: автономия, личностный рост, позитивное отношение с окружающими, цель в жизни, самопринятие и управление окружающей средой. На основе этих составляющих и была

---

<sup>45</sup> Созонов, А. Е. Основные жизненные стратегии российских студентов // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14 «Психология». - 2003. – № 3. – С. 15-23..

<sup>46</sup> Мотков, О. И. Психологическая гармония [Электронный ресурс] / О. И. Мотков – Режим доступа: [http://www.ucheba.com/met\\_rus/k\\_psihologiya/kpsihollich-nost/m\\_obraz\\_/htm](http://www.ucheba.com/met_rus/k_psihologiya/kpsihollich-nost/m_obraz_/htm)

<sup>47</sup> Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореферат дис. кандидата психологических наук : 19.00.01 – Режим доступа: <https://dlib.rsl.ru/viewer/01002973802#?page=4>

разработана методика К. Рифф по определению уровня субъективного благополучия, которая применяется нами в данном исследовании. Рассмотрим каждый из этих компонентов подробнее.

Автономия предполагает не только способность обеспечивать свои потребности и достигать поставленных целей своими силами, но и независимость в оценках, мышлении и поведении, отсутствие страха осуждения и противопоставления. Эта характеристика включает умение отстаивать себя и не подчиняться авторитету, оценивать прибегая не к внешним детерминантам, а к внутренним, интернализированным стандартам и ценностям. При недостаточной автономии человек может демонстрировать конформизм и слишком высокую зависимость от мнения его окружения<sup>48</sup>.

Следующий компонент - личностный рост, включает в себя стремление индивида развиваться, расти над собой путем восприятия, изучения нового и использования уже имеющихся навыков. И кроме того, предполагает ощущение собственного прогресса. Человек чувствует потребность постоянно расти над собой, не прекращая совершенствоваться в тех или иных сферах, чувствуя вызовы окружающего мира и отвечая на них, преодолевая себя. Если же данный компонент недостаточно включен в деятельность человека, то возможны такие негативные последствия, как стагнация или застой, чувство скуки, утрата веры в свои силы и будущее, отсутствие видения сил для изменений и перемен, и, как следствие, неспособность к овладению новым навыкам и умениям.

Позитивные отношения с окружающими трактуются как способность к сопереживанию, умение устанавливать и поддерживать социальные контакты, которые возможны, в том числе благодаря открытости для общения с другими людьми, развитой эмпатии и стремлении культивировать отношения, в которых есть место заботе о благополучии другого, теплоте, привязанности и интимности. При этом общение может быть наполнено доверием, заботой, а

---

<sup>48</sup> Фесенко, П. П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально культурную специфику? // Журнал Высшей школы экономики. - 2005. - № 4. - С. 132-138.

эмоциональный фон в целом приятен и не тягостен. Если же данный компонент выпадает или недостаточно проявляется, то человек испытывает трудности с установлением и поддержанием более или менее доверительных и открытых отношений, может испытывать нежелание находить компромиссные варианты для решения конфликтных ситуаций, и в целом замкнут в себе, не проявляет эмпатии.

При этом самопринятие включает уверенность в себе, адекватную самооценку, выражающуюся в позитивном отношении к себе и в общем к своей жизни, которая сопровождается умением принимать свои недостатки из субъектной позиции, а значит, принятие с осознанием необходимости своей внутренней и внешней работы над ними, и отсутствии видения в них фатальных неисправимых фактором определяющих дальнейшие и прошлые неудачи. Это принятие себя настоящего и позитивное отношение к себе в прошлом, позитивное отношение к своей неоднородности, умение видеть, как сильные, так и слабые стороны, не укоряя себя за слабости и не возвеличивая свои таланты. Главное при этом принятие позитивного ровно так же, как и негативное в себе. При отсутствии самопринятия человек видит в себе множество недостатков, не принимает те или иные качества, либо отрицает их, не испытывает удовлетворения своим прошлым, неуверенность в своих силах.

Один из важнейших компонентов субъективного благополучия личности - присутствие цели в жизни человека. Он подразумевает наличие занятия, придающего ценность проживаемому бытию и ощущения осмысленности собственного существования, которое включает понимание ценности прожитого опыта, того, что имеется на данный момент и того, что предстоит пройти в будущем. Человек, таким образом, имеет направление и вектор, его жизнь устремлена по определенному маршруту. Если же человек не осознаёт цели, то это может повлечь за собой ощущение тоски, скуки и бессмысленности.

Управление окружающей средой во многом связано, в том числе и с автономией и проявляется в наличии навыков и умений, в способности

осуществлять различные виды деятельности, добиваться желаемых результатов и достигать желаемых целей, справляясь со встречающимися на пути трудностями. Данный параметр можно обозначить как “компетентность”. Человек при наличии этого компонента способен справиться, как с повседневными заботами, так и с неординарными ситуациями, используя сложный комплекс внешних форм активности. Если же по какой-то причине данный компонент недостаточен, то человек может ощущать свою ненужность, бессилие, отсутствие необходимых для изменения неудовлетворяющей ситуации компетенций и способностей<sup>49</sup>.

Все эти составляющие компоненты могут проявляться в той или иной степени, однако только при наличии всех компонентов можно говорить о полноценной структуре субъективного благополучия личности.

Э. Деси и Р. Райан в разработанной ими теории детерминации отмечают важность следующих потребностей для достижения удовлетворения от жизни: потребность в автономии, компетентности и связанности с другими. Данный подход схож с представленным подходом К. Рифф.

Однако данные компоненты в полной мере не могут описать феномен субъективного благополучия. Для более углублённого понимания данного феномена необходимо разделить его на составляющие: эмоциональную и когнитивную<sup>50</sup>.

В отечественной науке попытку определить структуру субъективного благополучия предпринял Л.В. Куликов. Он предложил наиболее полную концепцию, которая рассматривает благополучие как интегративное образование, складывающееся из ряда составляющих. Ими являются социальное благополучие (удовлетворенность социальным статусом, состоянием общества, к которому принадлежит индивид, межличностными

---

<sup>49</sup> Садалская, Е.В. Личностные факторы в оценке качества жизни и психологического благополучия / А.М. Абдраязова, С.Н. Ениколопов, Е.В. Садалская // Ежегодник российского психологического общества. - 2003. - Т.7. - С. 15-19.

<sup>50</sup> Манукян, В. Р. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий / В. Р. Манукян, Е. Г. Трошихина // Вестник Пермского университета. Сер. Психология. - 2016. - Вып. 2(26). - С. 77-85.

связями и пр.), духовное благополучие (возможность приобщаться к богатствам духовной культуры, осознание и переживание смысла), физическое благополучие (телесный комфорт, ощущение здоровья и пр.), психологическое благополучие (слаженность психических процессов, гармония личности, ощущение целостности)<sup>51</sup>.

Анализ теоретических и эмпирических исследований субъективного благополучия позволяет выделить основные его структурные компоненты – различные виды удовлетворенности – собой, жизнью, деятельностью, социальными отношениями и другим.

Психологи в разное время обращались к изучению тех или иных видов удовлетворенности, но большей частью они касаются проблемы удовлетворенности трудом. Так, С.Л. Арефьев (1978) изучал удовлетворенность трудом специалистов, рассматривая его в качестве показателя адаптированности, А.Л. Свенцицкий (1974) – мотивы, определяющие удовлетворенность работой, В.П. Захаров (1982) – трудом инженеров, А.А. Реан (1988) – избранной профессией, а, детальная разработка теоретической концепции удовлетворенности трудом принадлежит Ф. Херцбергеру (1970), в которой он изучал этот феномен в связи с трудовой мотивацией<sup>52</sup>.

О.С. Копиной с коллегами было показано, что удовлетворенность жизнью связана с самооценкой здоровья, образованием, полом, социальным статусом<sup>53</sup>. Наряду с общей удовлетворенностью жизнью ими оценивалась удовлетворенность основных потребностей, а также удовлетворенность качеством жизни. Различные виды удовлетворенности ими изучались в связи с оценкой уровня психоэмоционального напряжения населения. Удовлетворенность понимается как наличие в сознании личностного смысла происходящих в жизни человека событий.

---

<sup>51</sup> Куликов, Л. В. Психические состояния. / В. Н. Дружинин, Л. В. Куликов. - СПб. : Питер, 2000. – 512 с.

<sup>52</sup> Шамянов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. – Саратов : Изд-во «Научная книга», 2008. - 296 с.

<sup>53</sup> Копина, О. С. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников / Е.В. Заикин, О.С. Копина, Е.А. Сулова // Вопросы психологии. - 2005. - № 3. - С. 119-132.



По мнению Л.В. Куликова, оценка удовлетворенности жизнью зависит «от того, что именно респондент принимает в расчет: внешние обстоятельства жизни (лишь в некоторой степени изменяемые его усилиями) или оценивает свои решения, действия и поступки, собственную успешность»<sup>54</sup>. Удовлетворенность жизнью соотносилась с удовлетворением потребностей, остротой и значимостью потребностей.

Таким образом, в результате изучения работ, посвященных тем или иным аспектам удовлетворенности, можно сделать вывод, что исследователей интересует большей частью удовлетворенность предметной деятельностью. Однако, во многих исследованиях упускается внутренний механизм функционирования психологического благополучия и делается акцент на практично-прикладной характер исследований. Для лучшего понимания структуры феномена субъективного благополучия необходимо раскрыть не только внешнее, но и внутреннее содержание этого феномена с другими компонентами личностной структуры, какими как ценностно-смысловая сфера личности.

### **1.3 Субъективное благополучие и ценностно-смысловая сфера личности**

В данной работе предпринимается попытка установить закономерности между ценностно-смысловыми ориентациями и уровнем субъективного благополучия у студентов. Однако проведенное исследование способно расширить понимание феномена субъективного благополучия и пролить свет на такие его аспекты, которые до этого не проверялись эмпирическим путем. Главная задача психологии, по нашему мнению, дать человеку понимание и возможность самостоятельно отразиться и разрешить ту или иную проблему (как локальную, так и протяженную во времени), влияющую на

---

<sup>54</sup> Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика. – 2000. - 476-510 с.

субъективное ощущение благополучия или неблагополучия. Так, нами предполагается, что обращение к ценностно-смысловой сфере способно дать человеку зацепку в неблагоприятной ситуации и помочь ему увидеть корень проблемы и причины своей неудовлетворенности.

Ценности, которые присущи тому или иному человеку определяют его жизнь, опираясь на ценностно-смысловую сферу, люди взаимодействуют с этим миром, принимают решения, совершают поступки. Действия человека могут быть мотивированы как изнутри, так и извне, однако ни один из этих путей не способен обойти ценности и смысловую наполненность для каждого индивида. Если же обратить на это внимание, то очевидным предстаёт необходимость изучения связи ценностно-смысловой сферы личность и субъективного благополучия.

Перед нами открывается огромное количество вопросов, связанное с эффективным, счастливым и наполненным существованием, к которому стремится любой человек, однако с точки зрения науки в этом вопросе осталось очень много белых пятен. Данная работа как раз стремится ликвидировать хотя бы одно маленькое пятнышко, дабы стать мостиком к более глубокому и разностороннему пониманию сущности человека.

Особенно важной в формировании благополучия в этом свете выступает система смысловых образований личности и их качественных связей.

Взаимосвязь субъективного благополучия личности и субъективного смыслообразования представляется важным для изучения в социально-психологическом контексте. Здесь речь идет не столько о результате – определенности смысла бытия, ибо наличие более или менее оформленной структуры жизненных смыслов является фактором благополучия, но о стратегиях наполнения этой структуры, о ее качественных составляющих.

Возвращаясь к вышеупомянутой теории субъективного благополучия К.Рифф, отметим, что основа ее теории лежит в понимании человека как субъекта, как главной движущей силы своего бытия. Не удивительно, что её

подход так распространён, а главные его приверженцы - это гуманитарная, позитивная и экзистенциальная психология. Продолжая изучение благополучия личности, и, опираясь, в том числе, на труды К.Рифф, Д.А.Леонтьев внес огромный вклад в изучения благоприятного существования человека в контексте его ценностно-смысловой сферы. Д.А.Леонтьев рассматривал человека с точки зрения его «личностного потенциала», важным аспектом выступает детерминация и самодетерминация индивида.

Ценностно-смысловую сферу в этом контексте можно рассматривать как мотивирующую или направляющую силу личности. Однако, так как эта сфера может быть интегрирована или, наоборот, не сформирована, от этого может зависеть поведение индивида: будет ли он действовать исходя из интегрированных внутренних детерминант, или под действием более влиятельных внешних сил, неспособный ничего им противопоставить?

Смысловая определенность выступает регулятором отношений субъекта с внешним миром, а также направлений активности, ее качественных характеристик. В реальном времени в значительной степени оказывают влияние на субъективное благополучие субъективная же оценка конкретных действий, поступков, с точки зрения их значения, смысла. И, конечно же, субъективное благополучие само является фактором смыслообразования, поскольку значения присваиваются различным объектам в зависимости от его локуса. Очевидно, те объекты, которые обладают большей емкостью в формировании благополучия (или неблагополучия), получают более высокую степень значимости<sup>55</sup>.

Субъективное основание включает и ценностные иерархии, социальные установки, роли, т.е. внутренние инстанции личности. Локусы субъективного благополучия, качественное содержание его конструкторов зависят от высших диспозиций личности, ценностно-ориентационных комплексов. Это

---

<sup>55</sup> Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере // Известия Саратовского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. - 2006. - С. 104-109.

интегральные образования, т.е. для переживания благополучия необходимы поиск и интеграция когний, соответствующих удовлетворительным событиям, успехам, благодаря чему создается базовый конструкт, в котором хотя бы один элемент по своей смысловой насыщенности должен быть доминирующим, в случае невозможности реализации этого элемента прибегают к атрибутированию, наделяя бóльшим смыслом то, что ранее было менее значимым<sup>56</sup>. Таким образом, наполненность жизни значимыми событиями, наличие смысла и целевой иерархии приносят удовлетворенность и, в результате, создают зону субъективного благополучия.

Как известно, при высокой степени благополучия обнаруживается наличие цели в жизни и чувство направленности, чувство осмысленности своего прошлого и настоящего, убеждения, придающие жизни цель. Осмысленность жизни, наличие смысловых единиц на уровне ближней и дальней перспективы, несомненно, являются существенным фактором субъективного благополучия личности<sup>57</sup>.

Еще одним, не менее важным, аспектом анализа является рассмотрение ценностно-смысловой сферы как инстанции самодетерминации личности и субъективных отношений. Необходимо особо отметить тот факт, что потребности в смысловой определенности, внутренней целостности, согласованности являются условием для когнитивных, эмоциональных, поведенческих подструктур. Они задействованы при столкновении с различными ситуациями, включая и систему самоотношений личности<sup>58</sup>. В этом смысле сформированность ценностно-смысловой сферы, ее собственная непротиворечивость (в субъективном представлении) служит фактором интеграции всей личности для реализации целей и потребностей индивида в системе различных отношений.

---

<sup>56</sup> Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. – Саратов : Изд-во «Научная книга», 2008. - 296 с.

<sup>57</sup> Бондаренко, М. В. Теоретические подходы к пониманию психологического благополучия личности // Молодежь и наука : мат-лы VI Всерос. науч.-техн. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Режим доступа: [http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2010/pdf/15/601\\_1.pdf](http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2010/pdf/15/601_1.pdf)

<sup>58</sup> Бочарова, Е. Е. Стратегии поведения и субъективное благополучие личности // Вопросы общей и социальной психологии. Саратов. - 2005. - С. 67-75.

Однако самодетерминирующая роль ценностно-смысловой сферы заключается не только в этом, но и в преобразованиях ее самой под влиянием ценностно-смысловых единиц или конфликтов отдельных ценностей. В любом случае это связано с удовлетворенностью/неудовлетворенностью личности, которая выступает своеобразным механизмом изменений<sup>59</sup>.

Как уже говорилось выше, субъективное благополучие представляет собой единство когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Его когнитивным содержанием являются ценностные ориентации, которые определяются как социально обусловленная общая направленность, как отношение личности к целям жизнедеятельности, к средствам удовлетворения этих целей, то есть к обстоятельствам жизни, детерминированным общими социальными условиями<sup>60</sup>.

Поскольку субъективное благополучие (или неблагополучие) конкретного человека складывается из частных оценок различных сторон жизни человека, которые сливаются в переживание субъективного благополучия, то вполне закономерно встаёт вопрос о выявлении факторов, детерминант субъективного благополучия.

Одной из таких детерминант, предположительно, как раз и выступает ценностно-смысловая сфера личности. Являясь, как и субъективное благополучие изменяющейся под действием внешних факторов структурой, она позволяет эффективно адаптироваться к меняющимся условиям внешнего мира, социума и окружающей среды.

Для того чтобы подвести итог теоретической части в данной исследовательской работе отметим несколько важнейших положений.

Первым из них является принятие многоуровневости иерархической системы ценностных ориентаций. Индивид, взаимодействует с внешним миром, находясь, как бы, на той или иной ступени ценностно-смысловой

---

<sup>59</sup> Джидарьян, И. А. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / Е.В. Антонова, И.А. Джидарьян // Вопросы психологии. - 2003. - №3. - С. 76-94.

<sup>60</sup> Бочарова, Е. Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия // Известия ПГПУ. - 2005. - № 6(10) - С. 226-231.

«лестницы». Кроме того, ценностно-смысловая сфера выступает регулятором деятельности человека, пересекаясь с мотивационно-потребностной сферой и системой личностных смыслов.

Вторым же важнейшим теоретическим положением и основанием для данной работы выступает принятие факта социально-психологической природы субъективного благополучия личности. Это предполагает не только наличие оценки человеком самого себя и своей жизни на основе социального сравнения, но и наличие когнитивного, эмоционального и конативного (поведенческого) компонентов, несущих в себе субъективность, позитивность и глобальность, характерные для людей при оценке своего существования.

И, наконец, говоря о субъективном благополучии, отметим значение сформированности ценностно-смысловой сферы и ее собственной непротиворечивости, как его детерминанта. Это обуславливает интегрированность личности, насколько ее направленность и реализация целей или потребностей определяется внутренними, а насколько внешними факторами, в той или иной системе отношений.

Итак, исходя из того, что теоретические положения уже рассмотрены нами в полной мере, целесообразным видится перейти к описанию используемых методик и представлению эмпирических результатов

## **2 Методология исследования ценностно-смысловой сферы и субъективного благополучия личности**

В рамках данной дипломной работы для нас наибольший исследовательский интерес представляет ценностно-смысловая сфера в контексте субъективного благополучия личности. Цель выступает как ведущий вектор, который детерминирует развитие личности. Субъективное благополучие же является тем окружающим контекстом, который, так или иначе, имеет влияние на индивида. Рассмотрим подробнее те методики, которые были использованы в рамках исследования.

### **2.1 Обзор методик диагностики ценностно-смысловой сферы личности**

Ценностно-смысловая сфера представляет интерес для многих исследований касающихся личности, так как является той, что задает параметры личностного развития и является его детерминантой.

Формирование собственной уникальной системы ценностей на основании существующих в обществе норм, правил и установок является своего рода ведущим процессом личностного развития и определяется как самоактуализация.<sup>61</sup> Таким образом, говоря о «зрелой личности» мы подразумеваем автономную, обладающую такими интегральными характеристиками личность, как аутентичность и интенциональность, отличающуюся осмысленностью и продуктивностью жизни и деятельности<sup>62</sup>.

В данной исследовательской работе были использованы методики «Ценностные ориентации» М. Рокича и «Опросник терминальных ценностей» И.Г. Сенина, которые направлены на исследование целостной системы или иерархии ценностных ориентаций личности.

---

<sup>61</sup> Шаровская, А. В. Самоактуализация личности в условиях общества потребления : автореф. дис. ... д - ра философ. наук / Шаровская А. В. – Саранск, 2014. – 20 с.

<sup>62</sup> Потапова, И. И. Система ценностных ориентаций и направленность личности // Научные исследования в образовании. – 2010. – Вып. 6. – С. 1-5.

### 2.1.1 Опросник «Ценностные ориентации» М. Рокича

Методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича как иерархической структуры и целостной системы получила наибольшую распространенность.

Данная методика основана на приеме ранжирования двух групп ценностей: терминальных или ценностей-целей и инструментальных или ценностей-средств. Перечень ценностей был сформирован исследователем в ходе анализа литературных источников (для терминальных ценностей) и масштабного лингвистического анализа (для инструментальных ценностей).<sup>63</sup>

Существуют различные модификации проведения теста М. Рокича. В данной исследовательской работе применялась следующая процедура: респондентам предъявлялись два списка (Приложение А) по 18 ценностей в каждом, отпечатанные на листах бумаги в алфавитном порядке, и предлагалось поставить против каждого обозначения соответствующее ранговое число от 1 до 18 по степени их субъективной важности.

По итогам ранжирования полученная ценностная иерархия может быть разделена на три равные группы: предпочитаемые, значимые (ранги с 1 по 6), индифферентные, безразличные (ранги 7–12) и отвергаемые, незначимые (13–18 ранги иерархии)<sup>64</sup>.

В данной исследовательской работе был применен тест М. Рокича адаптированный Д.А. Леонтьевым. В ходе адаптации некоторые из представленных ценностных ориентаций претерпели изменения в связи с культурными различиями.

Как правило, индивидуальную иерархию ценностей возможно представить в виде последовательности из некоторых «блоков».

---

<sup>63</sup> Яницкий, М.С. Основные методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности / Серый А. В., Яницкий М. С. // Вестник КемГУКИ. – 2012. – Вып. 19. – С. 82-97.

<sup>64</sup> Карелин, А. А. Методика «Ценностные ориентации» Рокича [Электронный ресурс] // Материал Psylab.info : энциклопедия психодиагностики. - Режим доступа: [http://psylab.info/index.php?title=Методика\\_«Ценностные\\_ориентации»\\_Рокича&oldid=6777](http://psylab.info/index.php?title=Методика_«Ценностные_ориентации»_Рокича&oldid=6777)



Д.А. Леонтьев выделяет следующие возможные принципы группировки в блоки по различным основаниям:

Терминальные ценности:

1. Конкретные жизненные ценности (здоровье, работа, друзья, семейная жизнь) – абстрактные ценности (познание, развитие, свобода, творчество).

2. Ценности профессиональной самореализации (интересная работа, продуктивная жизнь, творчество, активная деятельная жизнь) – ценности личной жизни (здоровье, любовь, наличие друзей, развлечения, семейная жизнь).

3. Индивидуальные ценности (здоровье, творчество, свобода, активная деятельная жизнь, развлечения, уверенность в себе, материально обеспеченная жизнь) – ценности межличностных отношений (наличие друзей, счастливая семейная жизнь, счастье других).

4. Активные ценности (свобода, активная деятельная жизнь, продуктивная жизнь, интересная работа) – пассивные ценности (красота природы и искусства, уверенность в себе, познание, жизненная мудрость).

Инструментальные ценности:

1. Этические ценности (честность, непримиримость к недостаткам) – ценности межличностного общения (воспитанность, жизнерадостность, чуткость) – ценности профессиональной самореализации (ответственность, эффективность в делах, твердая воля, исполнительность).

2. Индивидуалистические ценности (высокие запросы, независимость, твердая воля) – конформистские ценности (исполнительность, самоконтроль, ответственность) – альтруистические ценности (терпимость, чуткость, широта взглядов).

3. Ценности самоутверждения (высокие запросы, независимость, непримиримость, смелость, твердая воля) – ценности принятия других (терпимость, чуткость, широта взглядов).

4. Интеллектуальные ценности (образованность, рационализм, самоконтроль) – ценности непосредственно-эмоционального мироощущения (жизнерадостность, честность, чуткость)<sup>65</sup>.

Таким образом, анализируя полученные в ходе исследования результаты, появляется возможность установить, как индивидуальную, так и групповую закономерность субъективного структурирования системы ценностных ориентаций. А также, выделить ведущие ценностные направленности у интересующей группы респондентов.

### **2.1.2 Опросник терминальных ценностей И. Г. Сенина**

В отечественной науке на основании теоретических принципов М.Рокича о системе ценностных ориентаций личности И.Г. Сениным была разработана собственная методика, которая получила название «Опросник терминальных ценностей».

Опросник представляет собой перечень из 80 утверждений, степень важности которых испытуемому предлагается оценить по пятибалльной шкале, где 1 - не имеет никакого значения; 2 - небольшое значение; 3 - определенное значение; 4 - важно; 5 - очень важно (Приложение Б). Полученные показатели по таблицам норм различных для мужчин и женщин, переводятся из баллов в стены. Результаты представляются в форме профилей, различных для шкал терминальных ценностей и жизненных сфер.

Терминальные ценности, представленные в опроснике следующие:

1. Собственный престиж - отражает стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц;

2. Высокое материальное положение - представляет тягу человека к более высокому уровню материального благосостояния;

---

<sup>65</sup> Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1992. – 17 с.

3. Креативность - выражает влечение человека к реализации своих творческих возможностей;

4. Активные социальные контакты - устремление человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми;

5. Развитие себя - отражает заинтересованность человека в объективной информации об особенностях характеристик своей личности;

6. Достижения - указывает на стремление человека к постижению конкретных и ощутимых результатов;

7. Духовное удовлетворение - представляет стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах своей жизни;

8. Сохранение собственной индивидуальности - выражается в стремлении человека к независимости от других людей.

И.Г. Сенин выделяет следующие сферы жизни, в которых могут быть представлены те или иные терминальные ценности:

1. Сфера профессиональной жизни - указывает на высокую значимость для человека сферы его профессиональной деятельности;

2. Сфера обучения и образования - говорит о важности для человека повышения уровня своей образованности и расширению кругозора;

3. Сфера семейной жизни - проявляется в высокой значимости для человека всего того, что связано с жизнью его семьи;

4. Сфера общественной жизни - отражает высокую значимость для человека проблем жизни общества;

5. Сфера увлечений - указывает на то, что важная роль в жизни человека отведена увлечению и хобби<sup>66</sup>.

Результаты, полученные по методике, представляются в виде индивидуальных профилей каждого испытуемого. Однако, также возможно выделение некоторых групповых тенденций для интересующей группы респондентов.

---

<sup>66</sup> Тихомиров, А.В. Метод дифференциации профессиональных выборов в практике профконсультирования / А. В. Тихомиров // Персонал-проfi Екатеринбург. - 2001. - Вып.2, часть 1.

Итак, использование двух вышеперечисленных методик позволяет качественно и наиболее полно оценить выбранные респондентами ценностные ориентации и установить общие закономерности содержания ценностно-смысловой сферы личности.

## **2.2 Обзор методик диагностики уровня субъективного благополучия личности**

Разработанность проблемы субъективного благополучия недостаточно велика, т.к. только в последнее время уделяется достаточное внимание данному психологическому феномену. В связи с увеличивающейся актуальностью чаще можно встретить исследования, касающиеся субъективного благополучия и его детерминант. В данной работе были использованы такие методики как «Шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (Адаптация М.В. Соколовой)» и «Шкала психологического благополучия К. Рифф (Адаптирован Т.Д. Шевеленковой - Т.П. Фесенко)», направленные на установление уровня, а также выявление ведущего компонента субъективного благополучия.

### **2.2.1 Шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (Адаптация М.В. Соколовой)**

Шкала субъективного благополучия разработана в 1988 году французским психологом А. Перуэ-Баду с коллегами. Методика представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия, оценивает качество эмоциональных переживаний человека в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества<sup>67</sup>.

---

<sup>67</sup> Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия / М. В. Соколова. – Изд. 2-е. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 17 с.

Шкала представляет собой перечень из 17 утверждений (Приложение В), которые испытуемому необходимо оценить по семибалльной шкале, где «1» означает «полностью согласен», «7» - «полностью не согласен», промежуточные баллы имеют соответствующие значения. В методике представлены как «прямые» пункты, где номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу (утверждения № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15) так и «обратные», где приписывание баллов носит обратный характер (утверждения № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17)<sup>68</sup>. Итоговый балл равен сумме баллов по «прямым» и «обратным» пунктам.

В соответствии с таблицей для более удобного представления данных баллы необходимо перевести в стены. Средний балл, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов (среднее значение – 5,5, стандартное отклонение – 2), является основанием для интерпретации результатов теста. Приближение результата в сторону 1-3 стенов соответствует высокому уровню субъективного благополучия, результат, близкий к показателям в 8-10 стенов, напротив, указывает на низкий уровень субъективного благополучия.

Таким образом, шкала субъективного благополучия направлена именно на определение уровня субъективного благополучия респондентов. В зависимости от полученных в ходе исследования данных, представляется возможным разделить испытуемых на три группы в соответствии с результатами: лица с высоким, средним и низким уровнем субъективного благополучия.

### **2.2.2 Шкала психологического благополучия Рифф (Адаптирован Т.Д.Шевеленковой - Т.П. Фесенко)**

В отличие от «Шкалы субъективного благополучия (Адаптация М.В.Соколовой)» данная методика, разработанная Рифф, представляет собой

---

<sup>68</sup> Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. - М. : Изд-во Института Психотерапии. 2002. - С.467-470

конструкт, позволяющий не только определить уровень субъективного благополучия, но и получить информацию о том, какой именно компонент субъективного благополучия преобладает у индивида.

В данной исследовательской работе был использован вариант опросника Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, адаптированный, модифицированный и стандартизированный на российской выборке. Методика представляет собой 84 утверждения (Приложение Г), которые необходимо оценить по шестибальной шкале, где «1» - «Абсолютно не согласен», а «6» - «Абсолютно согласен». Опросник содержит как прямые, так и обратные утверждения. После подсчета «сырых баллов» необходимо выполнить перевод в стеновые значения в соответствии с таблицей значений, которая является разной для мужчин и женщин. Выделяют следующие критерии интерпретации стенов:

1. Низкий показатель - 1-3 стенов;
2. Средний показатель - 4-7 стенов;
3. Высокий показатель - 8-10 стенов.

Полученные в ходе исследования данные интерпретируются по следующим шкалам:

1. Шкала «Положительные отношения с другими» - отражает степень социальной активности респондента, его уровень коммуникативной активности;
2. Шкала «Автономия» - демонстрирует уровень самостоятельности и независимости или же, напротив, конформности;
3. Шкала «Управление окружением» - определяет степень субъективного контроля над окружающей действительностью;
4. Шкала «Личностный рост» - определяет стремление личности к развитию и самореализации;
5. Шкала «Цель в жизни» - говорит о наличии в жизни некоторой направленности и смыслодержательном ее наполнении;

б. Шкала «Самопринятие» - характеризует степень принятия индивидом себя<sup>69</sup>.

Итак, данная методика позволяет не только определить уровень субъективного благополучия личности, но и предоставляет возможность проанализировать степень важности тех или иных компонентов, представленных в структуре субъективного благополучия.

Подводя итог, стоит отметить, что разнообразие методик, используемых для диагностики ценностно-смысловой сферы личности гораздо больше, чем для исследования субъективного благополучия. Это, скорее всего, связано с небольшим научным интересом к данному психологическому феномену, что в свою очередь так же указывает на актуальность выбранной темы исследования и на его практическую значимость. Так как субъективное благополучие важное значение имеет в контексте психологического комфорта, а ощущение себя как «субъективно-благополучного» позитивно влияет на адаптацию индивида к новым условиям жизни, а так же учебную и трудовую деятельность, необходимо больше внимания уделить разработке данной проблемы.

---

<sup>69</sup> Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – Вып.3. – С. 95-121.

### **3 Эмпирическое исследование связи ценностно-смысловой сферы с уровнем субъективного благополучия личности**

#### **3.1 Характеристика выборки и организация исследования**

Исследование проводилось на базе Дальневосточного Федерального университета города Владивостока. Студенческая группа была выбрана не случайно, ведь именно к этому возрасту ценностно-смысловая сфера личности приобретает более устойчивые позиции, меньше подвержена влиянию извне и является своего рода детерминантой деятельности индивида. Необходимо отметить и важность исследований, направленных на выявление уровня субъективного благополучия, так как этот показатель отражает отношение человека к себе и своему социальному окружению.

Говоря об этих двух феноменах в рамках единого исследования, важно проверить, существует ли взаимосвязь между ними, такие знания в будущем могут быть полезны для формирования более высокого уровня субъективного благополучия личности.

В исследовании приняло участие 80 студентов в возрасте от 18 до 24 лет разных направлений подготовки (психология, социология, инноватика, машиностроение).

Нами применялись следующие диагностические методики:

1. Для исследования ценностно-смысловой сферы личности:
  - а) «Ценностные ориентации М. Рокича»;
  - б) «Опросник терминальных ценностей (ОТеЦ) И.Г. Сенина».
2. Для определения уровня субъективного благополучия:
  - а) «Шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (Адаптация М.В.Соколовой)»;
  - б) «Шкала психологического благополучия К. Рифф (Адаптация Т.Д.Шевеленковой - Т.П. Фесенко)».



На основании полученных данных, респондентов удалось распределить на три группы в соответствии с установленным уровнем субъективного благополучия: лица с высоким, средним и низким уровнем субъективного благополучия. В дальнейшем для исследования взаимосвязи между ценностными ориентациями и субъективным благополучием личности был применен параметрический критерий Браве-Пирсона:  $r = \frac{\sum_1 x_i y_i - N \bar{M}_x \bar{M}_y}{(N-1)\sigma_x \sigma_y}$ .

Это параметрический метод, который применяется для изучения связи двух метрических переменных, измеряемых на одной и той же выборке. Необходимо, чтобы распределения обоих признаков не отличались от нормального. Для проверки распределений на нормальность использовались формулы расчёта критических значений асимметрии и эксцесса Пустыльника<sup>70</sup>:

$$A_{кр} = 3 * \sqrt{\frac{6 * (n - 1)}{(n + 1) * (n + 3)}}$$

$$E_{кр} = 5 * \sqrt{\frac{24 * n * (n - 2) * (n - 3)}{(n - 1)^2 * (n + 3) * (n + 5)}}$$

## 3.2 Описание результатов исследования

Результаты респондентов наиболее полно представлены в приложении Д. В следующих пунктах мы рассмотрим каждую методику более подробно.

### 3.2.1 Результаты исследования уровня субъективного благополучия личности с помощью методики «Шкала субъективного благополучия А.Перуэ-Баду (Адаптация М. В. Соколовой)»

Результаты респондентов представлены на Рисунке 1.

<sup>70</sup> Титкова, Л.С. Математические методы в психологии : учеб.пособие для вузов / Л. С. Титкова. – Вл-к. : Издательство Дальневосточного Федерального университета, 2002. – 140 с.



Рисунок 1 - Распределение респондентов по уровню субъективного благополучия

Низкий уровень благополучия зафиксирован у 16,25 процентов респондентов. Для данной группы характерным является снижение оптимистичного модуса восприятия, ухудшение настроения, снижение удовлетворенности повседневной деятельности, склонность к переживанию одиночества, субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства и неудовлетворительная самооценка здоровья.

У большинства опрошиваемых (63,75%) уровень субъективного благополучия находился в пределах 4-7 стенов, что указывает на стабильность эмоционального фона и настроения, на позитивные взаимоотношения с семьей, друзьями и окружающими людьми, на удовлетворительность повседневной деятельностью, а также на отсутствие ярко выраженной напряженности к возникающим трудностям и позитивную самооценку здоровья и текущего самочувствия.

Высокий уровень субъективного благополучия по результатам опроса отметили у себя 20% респондентов. Для данного показателя характерны стабильный эмоциональный фон и преобладание оптимистичных настроений, высокая удовлетворенность текущей повседневной деятельностью, отсутствие беспредметного чувства тревоги и беспокойства, позитивное взаимодействие с

окружающими при решении возникающих проблемных ситуаций и позитивное восприятие собственного соматического и психологического здоровья.

На основании полученных по методике данных нам удалось распределить респондентов на три группы: лица с высоким, средним и низким уровнем субъективного благополучия.

### 3.2.2 Результаты исследования уровня субъективного благополучия личности с помощью опросника «Шкала психологического благополучия Рифф (Адаптация Т. Д. Шевеленковой - Т.П. Фесенко)»

Для более полного понимания структуры субъективного благополучия и определения его ведущего компонента необходимо не только получить его количественную оценку, но и проанализировать его составляющие. Для этого нами была применена методика «Шкала психологического благополучия Рифф (Адаптация Т. Д. Шевеленковой - Т.П. Фесенко)».

Анализ полученных результатов по наиболее часто встречающимся значениям (моде) в каждой из трех групп представлен на Рисунке 2.

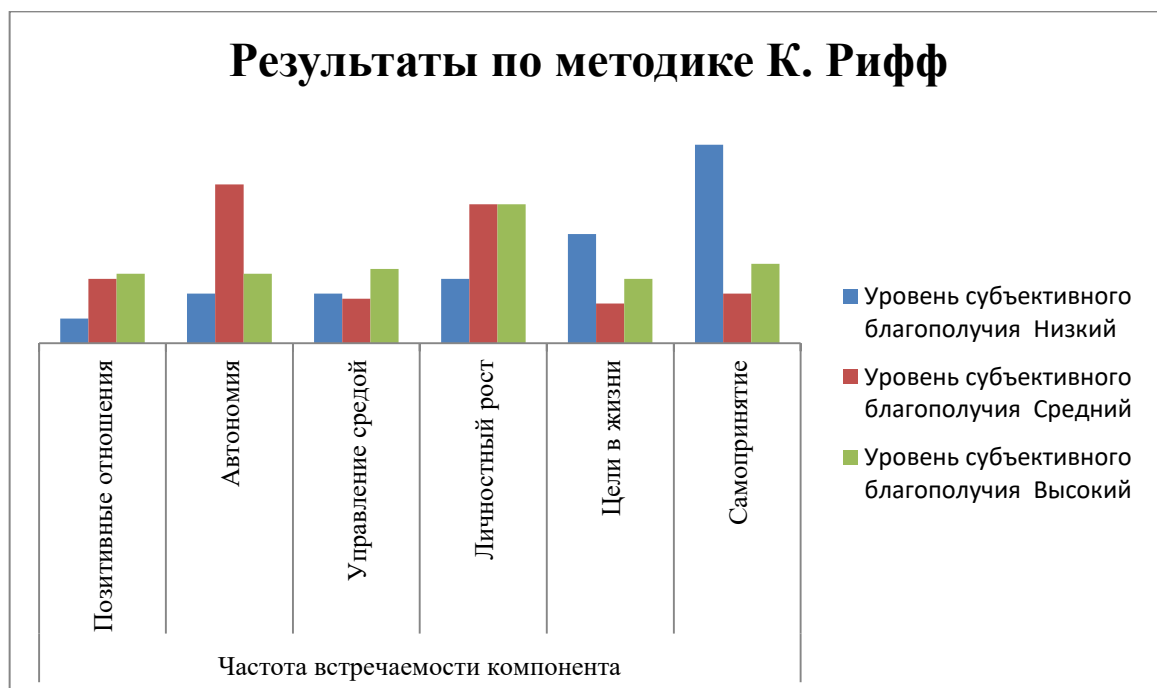


Рисунок 2 - Результаты участников по методике К. Рифф

Таким образом, в группе 1, чей уровень субъективного благополучия определен как низкий доминирующим компонентом чаще остальных выступала шкала «Самопринятие», что указывает на позитивное самовосприятие, включая как хорошие, так и плохие качества.

В группе со средним уровнем субъективного благополучия отмечено преобладание компонентов, которые авторы методики определяют, как «Автономия», что свидетельствует о доминировании самостоятельности и независимости индивида от социума, о его независимости от общественного мнения и способности самостоятельно регулировать собственную деятельность; и «Личностный рост», что характеризует респондентов с потенциалом саморазвития и стремлением к самоактуализации.

В третьей группе доминирующим компонентом выступает «Личностный рост», что указывает на наличие таких характеристик у опрашиваемых как реализующих свой потенциал, улучшающих не только себя, но и окружающий мир, подвергаются изменениям под влиянием собственных познаний и достижений.

Стоит обратить внимание, что при обработке данных у респондентов данной группы встречаются высокие результаты (выше 8 стенов) по всем шкалам опросника, что может свидетельствовать о большей согласованности компонентов субъективного благополучия, что, соответственно, отражается на показателе данного уровня как более высокого, чем у остальных участников исследования.

### **3.2.3 Результаты исследования ценностно-смысловой сферы личности с помощью методики «Ценностные ориентации М. Рокича»**

Так как методика представляет собой ранжированный список ценностей индивида необходимо для более удобного анализа выделить особо значимые значения. Для этого были выбраны ценности, чей ранг был равен от 1 до 3 и от 16 до 18. Такие ценностные ориентации можно охарактеризовать как

преобладающие том случае, если их ранг высок и невыраженными, если их ранг приближен к концу иерархического списка.

Так как автор методики предлагает два списка ценностей, выделяя терминальные и инструментальные, проанализируем каждый из них отдельно.

На Рисунке 3 представлено распределение терминальных ценностей с рангом от 1 до 3 и от 16 до 18.

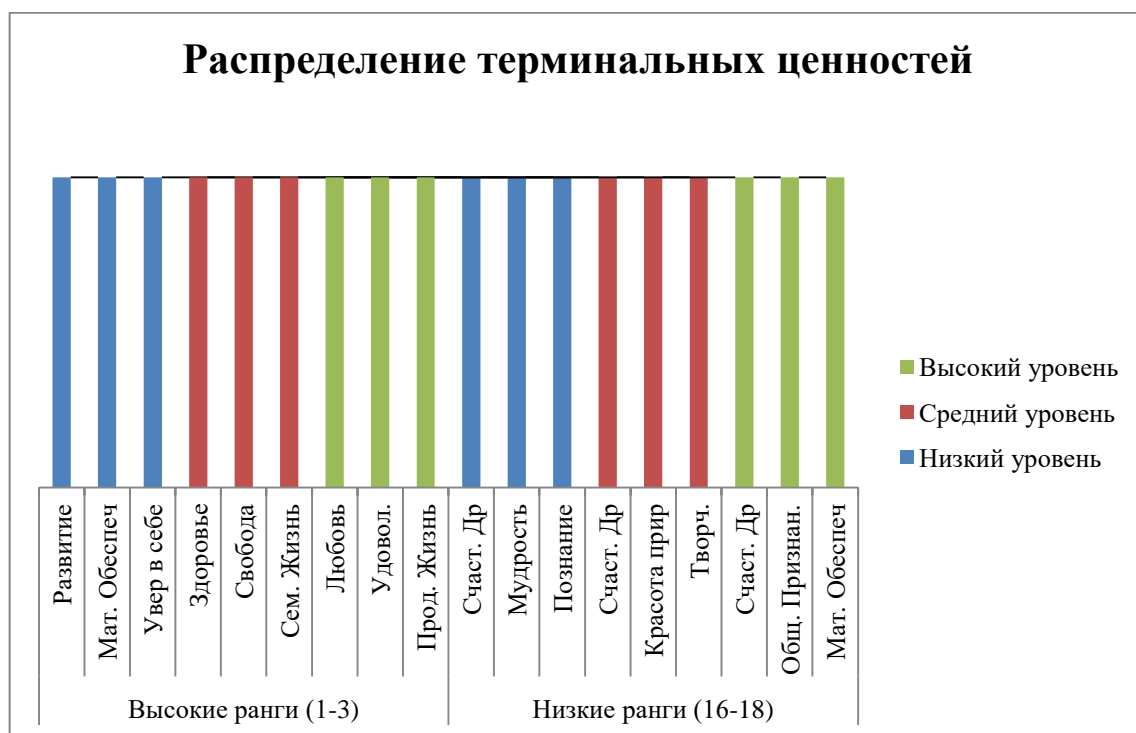


Рисунок 3 - Распределение терминальных ценностей

У лиц, с низким уровнем субъективного благополучия доминируют такие терминальные ценности как «Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)», «Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)» и «Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)». Низкий ранг данная группа присвоила таким терминальным ценностям как «Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)», «Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)» и «Познание».

Для обследуемых второй группы, чей уровень субъективного благополучия определен как средний ведущими явились ценности «Здоровье

(физическое и психическое)», «Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)» и «Счастливая семейная жизнь». Ценности, получившие более низкий ранг в иерархии - это «Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)», «Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)» и «Творчество».

Высокий ранг значимость в группе с высоким уровнем субъективного благополучия получили такие ценности как «Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)», «Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)» и «Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)». Более низкие ранговые значения у ценностей «Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)», «Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)» и «Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)».

Анализ иерархии инструментальных ценностей по наиболее часто встречающимся значениям (моде) в каждой из трех групп представлен на Рисунке 4.



Рисунок 4 - Распределение инструментальных ценностей

Таким образом, у респондентов с низким уровнем субъективного благополучия наиболее высокий ранг значимости занимают такие инструментальные ценности как «Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)», «Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)» и «Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)», более низкий ранг у ценностей «Непримиримость к недостаткам в себе и других», «Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)» и «Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)».

У группы, определившей свой уровень субъективного благополучия как средний доминируют ценности «Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)» и «Честность (правдивость, искренность)», низкие ранговые значения у ценностей «Непримиримость к недостаткам в себе и других», «Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)» и «Исполнительность (дисциплинированность)».

Респонденты с высоким уровнем субъективного благополучия высокий ранг присваивали ценностям «Честность (правдивость, искренность)», «Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)» и «Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)». Низкие ранговые значения получили ценности «Непримиримость к недостаткам в себе и других» и «Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)».

Качественная обработка результатов, полученных по методике Рокича позволяет нам проследить закономерности и выдвинуть предположение, что у людей с разным уровнем субъективного благополучия доминируют разные ценностные ориентации. В дальнейшем это предположение будет проверено с помощью методов математической статистики.

### 3.2.4 Результаты исследования ценностно-смысловой сферы личности с помощью методики «Опросник терминальных ценностей (ОТеЦ) И.Г.Сенина»

Данный опросник основан на положениях М. Рокича о структуре ценностно-смысловой сферы личности. Однако данная методика позволяет получить представление не только о доминирующей терминальной ценности, но и установить их проявленность в различных сферах жизнедеятельности человека.

Распределение стенов по шкале «Терминальные ценности» представлено на Рисунке 5.

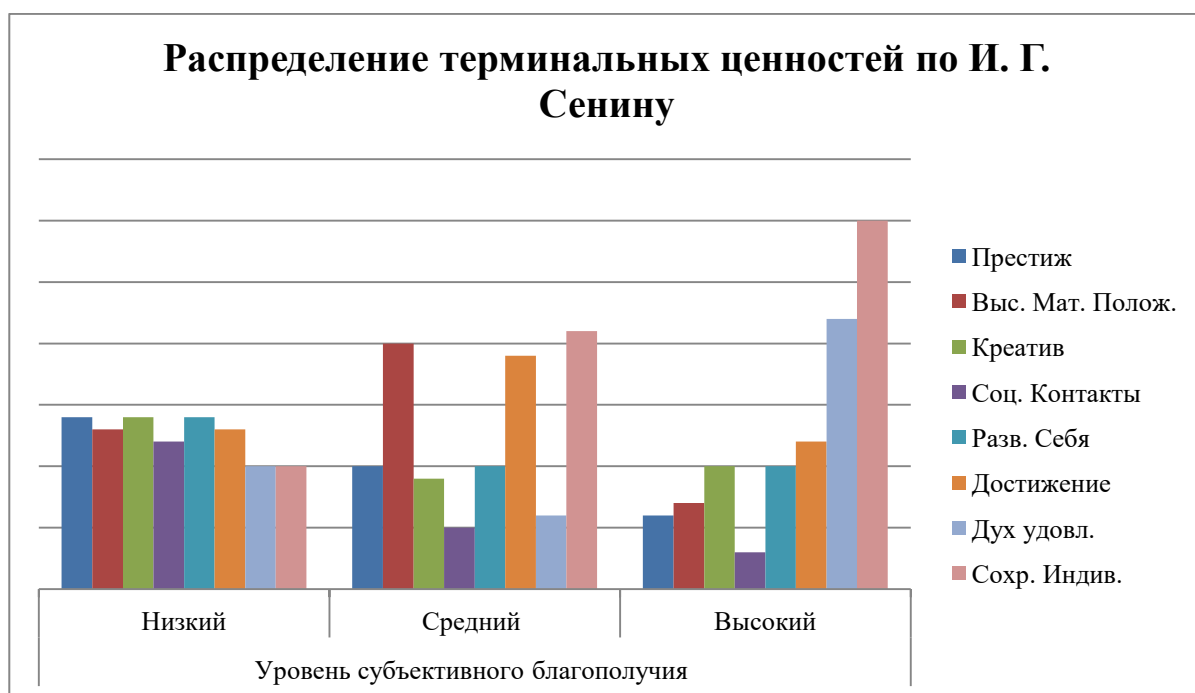


Рисунок 5 - Распределение терминальных ценностей по методике И.Г.Сенина

Так, у первой группы, чей уровень субъективного благополучия определен как низкий, ведущей ценности выявить не удалось, так как у большинства респондентов показатели находятся в пределах 4-7 стенов по всем показателям. Средние значения по всем представленным шкалам могут указывать на сложности индивида с формированием ценностно-смысловой сферы, а также на недостаточную ее устойчивость.



В группе респондентов со средним уровнем благополучия, наиболее часто встречающимися по моде являлись такие ценности как «Высокое материальное обеспечение», что может выражаться в стремлении к более высокому уровню благосостояния; «Сохранение собственной индивидуальности», что выражается в стремлении к независимости от других людей и «Достижения», что указывает на стремление человека к постижению конкретных результатов.

Анализ результатов по моде в группе с высоким уровнем субъективного благополучия показал, что ведущими выступают такие терминальные ценности как «Духовное удовлетворение», что указывает на высокую значимость для индивида получения морального удовлетворения во всех сферах жизни, а также ценность «Сохранение собственной индивидуальности», что выражается в стремлении сохранить уникальность собственной личности, своих взглядов и убеждений.

Для анализа результатов по шкалам жизненных сфер производился подсчет наиболее часто встречающихся значений. Данные представлены на Рисунке 6.

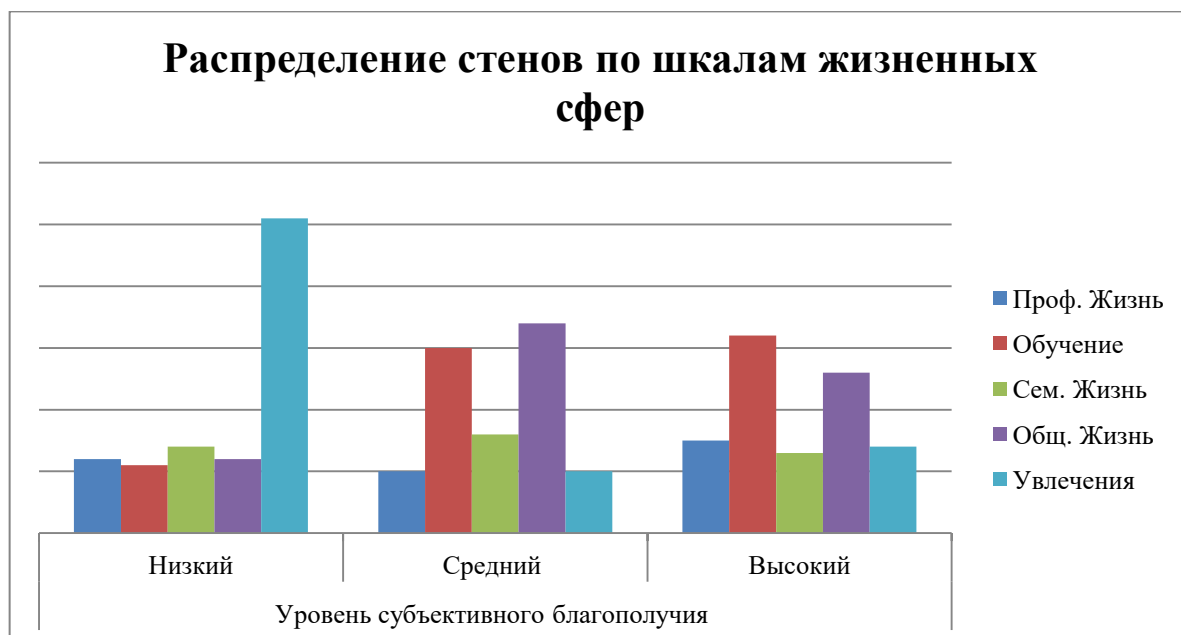


Рисунок 6 - Распределение стенов по шкалам жизненных сфер по методике И.Г.Сенина

В группе с низким уровнем субъективного благополучия наиболее часто упоминалась сфера «Увлечений», что указывает на то, что большую роль для данных респондентов играет его увлечение, такой человек много времени уделяет своему хобби, иногда и в ущерб другим сферам жизни.

В группе со средним и высоким уровнем благополучия ведущими являются сферы «Общественная жизнь» и «Обучение и образование». Высокие баллы по этим шкалам отражают значимость для человека проблем жизни общества, а также стремление к повышению уровня образованности и расширению кругозора.

Таким образом, анализируя результаты по методике «Опросник терминальных ценностей И. Г. Сенина» и сопоставляя их с результатами, полученными по опроснику М. Рокича можно сделать вывод, что у групп с разным уровнем субъективного благополучия ценностные ориентации, так же, как и ведущие сферы жизнедеятельности различны.

### **3.3 Анализ с помощью математических методов результатов эмпирического исследования**

Исследование ценностных ориентаций субъективного благополучия личности требует методов не только качественной обработки полученных результатов, но и методов математической статистики.

Для проверки заявленной гипотезы о связи уровня субъективного благополучия с ценностными ориентациями личности, был использован метод корреляционного анализа, а именно производился расчёт коэффициента корреляции по формуле Браве-Пирсона.

Для проверки корреляционной связи были выбраны результаты, полученные по опроснику «Шкала субъективного благополучия» и список как терминальных, так и инструментальных ценностей по методике М. Рокича, которым испытуемые присвоили ранг равный 1, т.е. самые значимые.

Таким образом, была составлена таблица, в которой напротив стенов по методике «Шкала субъективного благополучия» располагались цифры тех ценностей, которым испытуемые присваивали ранг равный 1. Так были преобразованы оба перечня ценностных ориентаций: и терминальные и инструментальные.

Затем распределения были проверены на нормальность с помощью функций асимметрии и эксцесса в программе Excel, а также по формулам Пустыльника, т.к. выбранный статистический критерий является параметрическим.

Исследование можно разделить на два этапа. На первом проверялась связь между терминальными ценностями, которым испытуемые присваивали ранг равный 1 с уровнем субъективного благополучия, а на втором связь между субъективным благополучием и инструментальными ценностями с рангом равным 1.

Для проверки статистических гипотез применялся критерий Браве-Пирсона. Был получен результат = 0,251, что больше критического для  $p \leq 0,05$ , но меньше критического значения для  $p \leq 0,01$ . Такой результат говорит о статистической значимости полученных данных на 5% уровне значимости. Однако, так как значение попадает в «зону неопределенности», мы не можем отвергать  $H_0$  гипотезу и принять  $H_1$ . Тем не менее, полученный результат указывает о наличии связи между терминальными ценностями первого ранга и уровнем субъективного благополучия.

На втором этапе также применялся статистический критерий Браве-Пирсона. Полученное значение = 0,234. Такой результат больше критического для  $p \leq 0,05$ , но меньше критического значения для  $p \leq 0,01$ . Можно сделать вывод о статистической достоверности полученных результатов на 5% уровне значимости. Данный результат указывает на наличие связи между инструментальными ценностями первого ранга и уровнем субъективного благополучия.

Подводя итог математической обработки полученных результатов, можно сделать вывод, что между ценностными (терминальными и инструментальными) ориентациями первого ранга присутствует связь с уровнем субъективного благополучия. Статистическая достоверность результата обеспечивается 5% уровнем значимости.

### **3.4 Итоги эмпирического исследования**

В ходе экспериментального исследования было выявлено, что у большинства респондентов (63,75%) уровень субъективного благополучия находится в пределах средних значений. У 16,25% студентов определили свой уровень как «низкий», а оставшиеся 20% как «высокий» уровень субъективного благополучия.

Доминирующим компонентом в структуре субъективного благополучия по методике «Шкала психологического благополучия Рифф» выступали такие шкалы как:

- 1) У группы с низким уровнем субъективного благополучия – шкала «Самопринятие»;
- 2) У респондентов со средним уровнем – шкала «Автономия» и «Личностный рост»;
- 3) У студентов с высоким уровнем субъективного благополучия практически все из перечисленных шкал получали высокие баллы, однако в качестве ведущей можно выделить шкалу «Личностный рост».

Можно сделать вывод, что у респондентов с более высоким уровнем психологического благополучия все его компоненты более согласованы, а структура более целостна.

Анализируя результаты, полученные по методике «Опросник терминальных ценностей (ОТеЦ) И.Г. Сенина» стоит обратить внимание на тот факт, что наиболее значимые сферы жизнедеятельности у лиц с высоким и средним уровнем субъективного благополучия совпадают. Это такие сферы как

«Обучение и образование» и «Общественная жизнь». Выбор в приоритетные сферы «Обучения» вполне закономерен, так как все респонденты являются представителями студенчества. Тогда как у участников исследования с низким уровнем субъективного благополучия доминирует сфера «Увлечения». Можно предположить, что такой выбор приоритетной сферы деятельности положительно действует на уровень субъективного благополучия и позволяет наиболее гибко адаптироваться.

Так как опросник И. Г. Сенина направлен и на выявление ведущей терминальной ценности необходимо отметить, что при интерпретации результатов респондентов с низким уровнем субъективного благополучия возникали затруднения. У данной категории лиц значения по большинству шкал находились в пределах средних значений (4-7 стенов) ближе к нижней границе, что может указывать на слабую внутреннюю иерархию, а также на недостаточную сформированность и устойчивость ценностно-смысловой сферы личности.

У двух других групп респондентов детерминация более выражена. Так, для участников со средним и высоким уровнем субъективного благополучия ведущими выступали ценности «Высокое материальное обеспечение» и «Сохранение собственной индивидуальности». Однако для группы со средним уровнем благополучия характерно также наличие ценности «Достижения», что свидетельствует о мотивационной направленности и позитивных устремлениях данных индивидов. Можно провести аналогию со стремлением к более высокому уровню собственного благополучия.

По методике «Ценностные ориентации М. Рокича» предпочитаемые терминальные и инструментальные ценности (ранг с 1 по 3) различались у респондентов с разным уровнем субъективного благополучия. Так:

- 1) В группе с низким уровнем субъективного благополучия чаще всего выбирались ценности, которые относятся к категории абстрактные ценности в группе терминальных и ценности профессиональной самореализации в группе инструментальных;

2) Респонденты со средним уровнем предпочитали ценности, относящиеся к группе индивидуальных как к категории терминальных, так и в категории инструментальных;

3) Для участников с высоким уровнем субъективного благополучия высокий ранг имели ценности личной жизни в группе терминальных и этические ценности из группы инструментальных.

Анализируя индивидуальные иерархии ценностей, полученные по методике М. Рокича, кроме ценностей, обладающих высокой значимостью, исследовательский интерес представляют и ценности, которым респонденты присвоили ранг с 16 по 18. Категории терминальных и инструментальных ценностей у студентов с разным уровнем субъективного благополучия:

1) При низком уровне субъективного благополучия респонденты присваивают низкий ранг терминальным ценностям, которые Д. А. Леонтьев относит к классу пассивных, и этическим из списка инструментальных ценностей;

2) Студенты со средним уровнем благополучия низкие ранговые значения отдавали категории пассивные ценности из списка терминальных и конформистским ценностям из списка инструментальных;

3) Респонденты с высоким уровнем ниже других ранжировали ценности из группы профессиональной самореализации в списке терминальных и ценности непосредственно-эмоционального мироощущения из списка инструментальных.

Проверяя гипотезу о связи ценностно-смысловой сферы личности с уровнем ее субъективного благополучия, мы выдвинули гипотезу, что ценности первого ранга связаны с уровнем субъективного благополучия. Применяв критерий Браве-Пирсона, полученный результат достоверен на 5% уровне значимости. Что указывает на наличии связи между этими двумя феноменами.

## Заключение

Осознание индивидом собственного благополучия, безусловно, имеет важное значение, прежде всего, для него самого. Существовая в атмосфере психологического комфорта, создавая и поддерживая его вокруг себя личность наиболее продуктивна. Это оказывает благоприятное влияние как на самого человека, на окружающих его людей, так и на его профессиональные успехи. Таким образом, разработка проблемы субъективного благополучия личности и его взаимосвязь с остальными сферами жизнедеятельности индивида является актуальной.

В рамках данной выпускной работы были проанализированы теоретические труды, статьи, методические и учебные пособия зарубежных и отечественных ученых-психологов. Установлено значение ценностно-смысловой сферы для индивида в процессе его повседневной деятельности. Проанализирован феномен субъективного благополучия, для которого важную роль играет сформированность ценностно-смысловой сферы и ее собственной непротиворечивости, как детерминанты. Это обуславливает интегрированность личности, насколько ее направленность и реализация целей или потребностей определяется внутренними, а насколько внешними факторами, в той или иной системе отношений.

Для проверки выдвинутой гипотезы о наличии связи между ценностными ориентациями и уровнем субъективного благополучия, было проведено масштабное исследование. В качестве респондентов были выбраны студенческие группы разных направлений подготовки. Проанализировав полученные результаты, нам удалось не только установить качественные различия ценностных ориентаций у лиц с высоким, средним и низким уровнями субъективного благополучия, но и количественно проверить данные с помощью методов математической статистики.

Стоит отметить, что выдвинутая гипотеза о наличии связи между ценностными ориентациями и уровнем субъективного благополучия подтвердилась на 5% уровне значимости.

Подводя итог проделанной работе, стоит сказать, что проблема субъективного благополучия личности недостаточно разработана. Данные, полученные в рамках выпускной квалификационной работы в дальнейшем можно использовать для формирования у студентов более высокого уровня субъективного благополучия, что в дальнейшем положительно скажется на адаптации к новым условиям жизни, будь то новое учебное заведение или трудовой коллектив. Последующая исследовательская деятельность в рамках разработки проблемы субъективного благополучия как контекста для других личностных образований принесет большую пользу всему научному сообществу.



## Список литературы

- 1 Алексеева, В. Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности // Психологический журнал. - 1984. - № 5. - С. 63-70.
- 2 Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания. Избранные психологические труды. / Б. Г. Ананьев – Изд. 3-е. - М.: МПСИ, 2008. - 432 с.
- 3 Андронникова, О. О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девикутимизации / О. О. Андронникова, Е. В. Ветерок // Вестник КемГУ. - 2016. - №1 (65). – С. 72-76.
- 4 Бенко, Е. В. Обзор зарубежных публикаций , посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия Психология. – 2015. - № 2. – С. 5-13.
- 5 Бондаренко, М. В. Теоретические подходы к пониманию психологического благополучия личности // Молодежь и наука : мат-лы VI Всерос. науч.-техн. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Режим доступа: [http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2010/pdf/15/601\\_1.pdf](http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2010/pdf/15/601_1.pdf)
- 6 Бочарова, Е. Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия // Известия ПГПУ. - 2005. - № 6(10) - С. 226-231.
- 7 Бочарова, Е. Е. Стратегии поведения и субъективное благополучие личности // Вопросы общей и социальной психологии. Саратов. - 2005. - С. 67-75.
- 8 Братусь, Б. С. Аномалии личности. - М. : Книга по требованию, 2012. - 453 с.
- 9 Бубнова, С. С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система // Психологический журнал. - 1999. - № 5. - С. 38-44.
- 10 Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2017. – 384 с.
- 11 Волков, Ю. Г. Социология / Ю. Г. Волков, И. В. Мостовая. - М. : Гардарики, 2001. - 432 с.

- 12 Гарванова, М. З. Исследование ценностей в современной психологии / М. З. Гарванова, И. Г. Гарванов // Современная психология: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/156/6339/>
- 13 Гуревич, П. С. Психология личности : учебник для студентов вузов / П. С. Гуревич. – М. : Инфра-М, 2015. – 413 с.
- 14 Джидарьян, И. А. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / Е.В. Антонова, И.А. Джидарьян // Вопросы психологии. - 2003. - №3. - С. 76-94.
- 15 Карандышев, В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство – СПб. : Речь, 2004. – 72 с.
- 16 Карапетян, Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия [Электронный ресурс] / Л. В. Карапетян – Режим доступа: <http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/24003/3/iurp-2014-123-19.pdf>
- 17 Карелин, А. А. Методика «Ценностные ориентации» Рокича [Электронный ресурс] // Материал Psylab.info : энциклопедия психодиагностики. - Режим доступа: [http://psylab.info/index.php?title=Методика\\_«Ценностные\\_ориентации»\\_Рокича&oldid=6777](http://psylab.info/index.php?title=Методика_«Ценностные_ориентации»_Рокича&oldid=6777)
- 18 Копина, О. С. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников / Е.В. Заикин, О.С. Копина, Е.А. Сулова // Вопросы психологии. - 2005. - № 3. - С. 119-132.
- 19 Кужильная, А. В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015 г. - № 1(60). – С. 83-86.
- 20 Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика. – 2000. - 476-510 с.
- 21 Куликов, Л. В. Психические состояния. / В. Н. Дружинин, Л. В. Куликов. - СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
- 22 Леонтьев, А. А. Ключевые идеи Л. С. Выготского // Психологический журнал. - 2001. - №4. - С. 9-14.

- 23 Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1992. – 17 с.
- 24 Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций. // Психология общения. Энциклопедический словарь. / Ред. А. Бодалев. - М. : Когито-центр, 2011. – С. 456-457.
- 25 Леонтьев, Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности. – Изд. 2-е. - М. : Смысл, 2003. – 488 с.
- 26 Мазов, Н. Ю. Ценности и ценностное содержание спорта // Известия УрФУ – 2008. - №3. – 116-122 с.
- 27 Манукян, В. Р. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий / В. Р. Манукян, Е. Г. Трошихина // Вестник Пермского университета. Сер. Психология. - 2016. - Вып. 2(26). - С. 77–85.
- 28 Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы. / А. Маслоу. - М. : Смысл, 2011. – 496 с.
- 29 Маслоу, А. Психология бытия: Пер. С англ. – Киев : Ваклер, 1997. - 304 с.
- 30 Момов, В. Человек, мораль, воспитание : Пер. С болг. - М. : Прогресс, 1975. - 168 с.
- 31 Мотков, О. И. Психологическая гармония [Электронный ресурс] / О. И. Мотков – Режим доступа: [http://www.ucheba.com//met\\_rus/k\\_psihologiya/kpsihollich-nost/m\\_obraz\\_/htm](http://www.ucheba.com//met_rus/k_psihologiya/kpsihollich-nost/m_obraz_/htm)
- 32 Мясищев, В. Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии. Избранные психологические труды / В. Н. Мясищев. – Изд. 4-е. - М. : МПСИ, 2011. – 400 с.
- 33 Оллпорт, Г. Личность в психологии : Пер. С англ. / Г. Оллпорт. - СПб. : Ювента, 1998. - 345 с.
- 34 Платонов, К. К. Структура и развитие личности. / К. К. Платонов. - М. : Наука, 1986. - 256 с.

- 35 Потапова, И. И. Система ценностных ориентаций и направленность личности // Научные исследования в образовании. – 2010. – Вып. 6. – С. 1-5.
- 36 Роджерс, К. Клиентоцентрированная терапия : Пер. С англ. /К. Роджерс. - М. : Рефл-бук, 1997. - 320 с.
- 37 Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / гл. ред. Е. А. Егерева. - СПб. : Питер, 2015. - 713 с.
- 38 Садалская, Е.В. Личностные факторы в оценке качества жизни и психологического благополучия / А.М. Абдраязкова, С.Н. Ениколопов, Е.В. Садалская // Ежегодник российского психологического общества. - 2003. - Т.7. - С. 15-19.
- 39 Сержантов, В. Ф. Человек, его природа и смысл бытия. - СПб. : Издательство Ленинградского университета, 1990. - 360 с.
- 40 Созонтов, А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. - 2006. - №4. - С. 105-114.
- 41 Созонтов, А. Е. Основные жизненные стратегии российских студентов // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14 «Психология». - 2003. – № 3. – С. 15-23.
- 42 Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия / М. В. Соколова. – Изд. 2-е. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 17 с.
- 43 Титкова, Л.С. Математические методы в психологии : учеб.пособие для вузов / Л. С. Титкова. – Вл-к. : Издательство Дальневосточного Федерального университета, 2002. – 140 с.
- 44 Тихомиров, А.В. Метод дифференциации профессиональных выборов в практике профконсультирования / А. В. Тихомиров // Персонал-profі Екатеринбург. - 2001. - Вып.2, часть 1.
- 45 Узнадзе, Д. Н. Установка у человека. Проблема объективации // Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб. : Питер, 2001. - С. 87-91.

- 46 Фейдимен, Дж., Теория и практика личностно-ориентированной психологии: в 2 т. : Пер. С англ. / Р. Фрейгер, Дж. Фейдимен - М. : Б.и., 1996. - 430 с.
- 47 Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореферат дис. кандидата психологических наук : 19.00.01 – Режим доступа: <https://dlib.rsl.ru/viewer/01002973802#?page=4>
- 48 Фесенко, П. П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально культурную специфику? // Журнал Высшей школы экономики. - 2005. - № 4. - С. 132-138.
- 49 Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. - М. : Изд-во Института Психотерапии. 2002. - С.467-470
- 50 Франкл, В. Человек в поисках смысла : Пер. С англ. И нем. / В. Франкл. - М. : Прогресс, 1990. - 368 с.
- 51 Харченко, Л. Н. Понятие «ценность» в отечественной научной литературе: к постановке проблемы / О. В. Березовская, Л. Н. Харченко // Вестник ИрГТУ. – 2013. - № 5 – С. 294-299.
- 52 Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) // Мир психологии. - 2012. - № 2. — 144-147 с.
- 53 Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере // Известия Саратовского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. - 2006. – С. 104-109.
- 54 Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. – Саратов : Изд-во «Научная книга», 2008. - 296 с.
- 55 Шаровская, А. В. Самоактуализация личности в условиях общества потребления : автореф. дис. ... д - ра философ. наук / Шаровская А. В. – Саранск, 2014. – 20 с.

56 Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – Вып.3. – С. 95-121.

57 Шпрангер, Э. Основные идеальные типы индивидуальности [Электронный ресурс] / Э. Шпрангер - Режим доступа: <http://stomfaq.ru/predislovie-2-ponyatie-o-lichnosti-obshie-problemi-6/index9.html>

58 Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики лиц с нарушениями речи : пособие для студентов, педагогов, логопедов и психологов / В. А. Калягин, Т. С. Овчинникова. – Санкт-Петербург : Каро, 2008. – 432 с.

59 Яницкий, М.С. Основные методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности / Серый А. В., Яницкий М. С. // Вестник КемГУКИ. – 2012. – Вып. 19. – С. 82-97.

60 Bradburn, N. The structure of psychological well-being [Электронный ресурс] / N. Bradburn - Режим доступа: URL:[http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN\\_Struc\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf)

**Бланк методики «Ценностные ориентации» М. Рокича (см. 2.1.1  
настоящей работы)**

Методика «Ценностные ориентации» Рокича

Инструкция: Внимательно изучите представленные списки и выберите ту ценность, которая для Вас наиболее значима - она займет первое место (или получит первый ранг). Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее на второе место. Проранжируйте все предложенные ценности. Наименее важная останется последней и займет, соответственно, 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Конечный результат представит Вашу систему ценностей.

**Перечень А**

Терминальные ценности	Место в жизни
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)	
Здоровье (физическое и психическое)	
Интересная работа	
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	
Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)	
Наличие хороших и верных друзей	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)	
Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	
Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	
Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)	
Счастливая семейная жизнь	
Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	
Творчество (возможность заниматься творчеством)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	
Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)	

## Перечень Б

Инструментальные ценности	Место в жизни
Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)	
Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	
Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	
Исполнительность (дисциплинированность)	
Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Непримиримость к недостаткам в себе и других	
Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
Смелость в отстаивании своего мнения	
Чуткость (заботливость)	
Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Честность (правдивость, искренность)	
Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	



**Бланк методики «Опросник терминальных ценностей» И.Г. Сенина  
(см. 2.1.2 настоящей работы)**

Методика «Опросник терминальных ценностей» И.Г. Сенина

Инструкция: Вам предлагается опросник, в котором описаны различные желания и стремления человека. Просим Вас оценить каждое из утверждений опросника по 5-бальной шкале следующим образом:

«1» - если лично для Вас то, что написано в утверждении, не имеет никакого значения;

«2» - если для Вас это имеет небольшое значение;

«3» - если для Вас это имеет определенное значение;

«4» - если для Вас это важно;

«5» - если для Вас это очень важно.

Просим Вас помнить о том, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов и самым правильным, наверное, будет самый правдивый ответ, поэтому мы надеемся на Вашу искренность.

	Утверждение	1	2	3	4	5
1	В работе быстро достигать намеченных целей.					
2	Создавать что-то новое в изучаемой Вами области знаний.					
3	Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни.					
4	Иметь интересную работу, полностью поглощающую Вас.					
5	Учиться, чтобы не отстать от людей Вашего круга в образовании.					
6	Вести такой образ семейной жизни, который цениться обществом.					
7	Чтобы люди Вашего круга в свободное время увлекались тем же, чем Вы.					
8	Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность.					
9	Чтобы облик Вашего жилища постоянно изменялся.					
10	Получить высшее образование или поступить в аспирантуру; или получить ученую степень.					
11	Чтобы Ваша семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния.					
12	Избегать конформизма в своих общественно-политических взглядах.					
13	В своем увлечении быстро достигать намеченных целей.					
14	Учиться, чтобы «не затеряться в толпе».					
15	Иметь приятельские отношения с коллегами по работе.					
16	Состоять членом какого-либо клуба по интересам.					
17	Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью.					
18	Вместе с семьей посещать театры, художественные выставки, концерты.					
19	Чтобы Ваше увлечение подчеркивало Вашу индивидуальность.					
20	Чтобы уровень образования помог бы Вам укрепить свое материальное положение.					
21	Как оценивают Вашу работу другие люди.					
22	Общаться с разными людьми, активно участвуя в общественной деятельности.					
23	Учиться, чтобы «не зарывать свой талант в землю».					
24	Чтобы Ваши дети опережали в своем развитии сверстников.					
25	В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее.					
26	Чтобы Ваша профессия подчеркивала Вашу индивидуальность.					
27	Чтобы не отстать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью.					
28	Чтобы уровень Вашей образованности позволял Вам чувствовать себя уверенно в					

	общении с самыми разными людьми.					
29	Сохранять полную свободу и независимость от членов Вашей семьи.					
30	Чтобы Ваше увлечение помогало Вам укрепить свое материальное положение.					
31	Быть рационализатором, новатором.					
	Утверждение	1	2	3	4	5
32	Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью.					
33	Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знаний.					
34	Быть лидером в Вашей семье.					
35	Знать свои способности в сфере Вашего хобби.					
36	Чтобы на работе можно было бы приобретать различные дефицитные товары.					
37	Применять свои собственные методы в общественной деятельности.					
38	Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки Вашей натуры.					
39	Полностью сосредоточиться на своем занятии, проводя свободное время за хобби.					
40	Быть полезным для общества.					
41	Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию.					
42	Чтобы лидером в Вашей семье был какой-либо другой ее член, кроме Вас.					
43	Получать удовольствие не от результатов Вашей работы, а от ее процесса.					
44	Знать, какого уровня образования можно достичь с Вашими способностями.					
45	Занимать такое место в обществе, которое укрепило бы Ваше материальное положение.					
46	Тщательно планировать свою семейную жизнь.					
47	Чтобы во время работы сослуживцы постоянно были рядом.					
48	Чтобы жизнь нашего общества постоянно изменялась.					
49	Иметь супругу (супруга) из семьи высокого социального положения.					
50	Чтобы уровень Вашего образования помог бы Вам занять желаемую должность.					
51	Иметь собственные политические убеждения.					
52	Перед началом работы четко ее планировать.					
53	Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье.					
54	Увлекаясь чем-то в свободное время, общаться с людьми, увлекающимися тем же.					
55	Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину.					
56	Занимаясь общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения.					
57	Чтобы Ваша работа была не хуже, чем у других.					
58	Чтобы Ваш супруг (супруга) получал(а) высокую зарплату.					
59	Чтобы Ваше образование давало возможность для получения дополнительных материальных благ (гонорары, приобретение на льготных условиях дефицитных товаров, путевок и т.п.).					
60	Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми.					
61	Чтобы Ваша работа не противоречила Вашим жизненным принципам.					
62	В супружестве быть всегда абсолютно верным.					
63	В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель и т.п.).					
64	Повышать уровень своего образования, чтобы быть в кругу умных и интересных людей.					
65	Чтобы Ваши общественно-политические взгляды совпадали с мнением Ваших авторитетов.					
66	Иметь высокооплачиваемую работу.					
67	В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению.					
68	Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности.					
69	Приспособиться к характеру Вашего супруга (супруги), чтобы избежать семейных конфликтов.					
70	Тратить время на изучение новых веяний в Вашей профессиональной сфере.					
71	Чтобы увлечение занимало большую часть Вашего свободного времени.					

	Утверждение	1	2	3	4	5
72	Вносить различные усовершенствования в сферу Вашего хобби.					
73	Чтобы уровень Вашего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого Вы цените.					
74	Завоевать уважение людей благодаря своему увлечению.					
75	Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность.					
76	Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия.					
77	Чтобы Ваши взгляды на жизнь проявлялись в Вашем увлечении.					
78	Учиться, получая при этом удовольствие.					
79	Чтобы приемы Вашей работы изменялись.					
80	Чтобы круг Ваших увлечений постоянно расширялся.					

**Бланк методики «Шкала психологического благополучия»  
Адаптация М.В. Соколовой (см. 2.1.3 настоящей работы)**

Шкала психологического благополучия/ Адаптация М.В. Соколовой

Инструкция: Укажите, пожалуйста, в какой мере вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу:

- 1 – полностью согласен;
- 2 – согласен;
- 3 – более или менее согласен;
- 4 – затрудняюсь ответить;
- 5 – более или менее не согласен;
- 6 – не согласен;
- 7 – полностью не согласен.

Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

	Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1	В последнее время я был в хорошем настроении.							
2	Моя работа давит на меня.							
3	Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.							
4	В последнее время я хорошо сплю.							
5	Я редко скучаю в процессе своей повседневной деятельности.							
6	Я часто чувствую себя одиноким.							
7	Я чувствую себя здоровым и бодрым.							
8	Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или друзьями.							
9	Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.							
10	Утром мне трудно вставать и работать.							
11	Я смотрю в будущее с оптимизмом.							
12	Я охотно меньше просил бы других о чем-либо.							
13	Мне нравится моя повседневная деятельность.							
14	В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи.							
15	В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.							
16	Я все больше ощущаю потребность в уединении.							
17	В последнее время я был очень рассеян.							

**Бланк методики «Шкала психологического благополучия Рифф»  
Бланк версии Шевеленковой - Фесенко (см. 2.1.4 настоящей работы)**

Шкала психологического благополучия Рифф/Бланк версии Шевеленковой - Фесенко

Инструкция: Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением:

- 1 - Абсолютно не согласен
- 2 - Не согласен
- 3 - Скорее не согласен
- 4 - Скорее согласен
- 5 – Согласен
- 6 - Абсолютно согласен

Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.						
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.						
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.						
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.						
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.						
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.						
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.						
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.						
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.						
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.						
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.						
12. В целом я уверен в себе.						
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.						
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.						
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.						
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.						
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.						
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.						
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.						
23. Моя жизнь имеет смысл.						

24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.						
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.						
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.						
Утверждение	1	2	3	4	5	6
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.						
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.						
30. В целом я себе нравлюсь.						
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.						
32. На меня оказывают влияние сильные люди.						
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.						
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.						
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.						
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.						
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.						
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.						
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.						
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.						
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.						
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.						
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.						
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.						
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.						
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.						
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.						
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.						
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.						
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.						
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.						
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.						
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.						
54. Я завидую образу жизни многих людей.						
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.						
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.						
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.						
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.						
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.						
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.						
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.						
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.						
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать						

все запланированное.						
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.						
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.						
Утверждение	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.						
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.						
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.						
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.						
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.						
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.						
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.						
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.						
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.						
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.						
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.						
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.						
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.						
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.						
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.						
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.						
82. Старого пса не научить новым трюкам.						
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.						
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.						

## Результаты, полученные в ходе исследования (см. 2.1.4 настоящей работы)

№	Имя	Пол	Возраст	Курс	Специальность	ШПБ	Сенин сфера	Сенин ценн	Рокич терм +	Рокич терм -	Рокич INSTR +	Рокич INSTR -	Рифф шкала
1	Ольга	ж	21	4	гум	ср	проф	мат пол	своб	крас	нез	исп	автон
2	Алина	ж	21	4	гум	ср	общ ж	-	здор	раб	выс з	чутк	рост
3	Ирина	ж	21	4	гум	бл	увл	индив	здор	крас	чест	непр	самопр
4	Вероника	ж	21	4	гум	нбл	увл	дух удовл	увер	мат о	жизн	непр	автон
5	Валерия	ж	20	4	гум	бл	общ ж	мат пол	любовь	мат о	чутк	непр	все ср
6	Ульяна	ж	22	4	гум	ср	увл	индив	друзья	мудр	чутк	акк	рост
7	Марина	ж	22	4	гум	ср	обуч		здор	крас	восп	непр	поз отн
8	Дарья	ж	21	4	гум	ср	проф	мат пол	удов	счас др	восп	воля	рост
9	Анастасия	ж	22	4	гум	нбл	увл	мат пол	мат об	крас	чест	непр	рост
10	Нушон	ж	21	4	гум	ср	обуч	мат пол	своб	актив ж	нез	самок	-
11	Александра	ж	23	4	гум	бл	увл	мат пол	разв	общ пр	шир в	восп	все ср
12	Юля	ж	21	4	гум	ср	обуч	ср знач	любовь	крас	шир в	непр	рост
13	Мария	ж	21	4	гум	бл	обуч	дост+инд	любовь	общ пр	восп	непр	+
14	Дмитрий	м	21	4	гум	ср	обуч	индив	позн	счас др	обр	чест	автон
15	Александр	м	21	4	гум	ср	общ ж	мат пол	раб	счас др	смел	восп	-
16	Настюха	ж	22	4	гум	ср	обуч	индив	прод ж	счас др	воля	акк	авто+рост
17	Маргарита	ж	22	4	гум	ср	увл	достиж	увер в с	твор	контр	непр	автон
18	Ирина	ж	22	4	гум	ср	увл+проф	мат пол	любовь	актив ж	жизн	непр	самопр
19	Сергей	м	23	4	гум	нбл	увл	ср знач	увер в с	мудр	эфф	отв	цели
20	Василий	ж	23	4	гум	нбл	увл	ср знач	разв	позн	эфф	выс з	самопр
21	Роман	м	17	4	тех	бл	общ ж	мат пол	любовь	прод ж	отв	акк	самопр
22	Александр	м	22	4	тех	нбл	обуч	-	своб	счас др	эфф	непр	самопр
23	Иван	м	22	4	тех	ср	общ ж	дост+инд	своб	твор	нез	выс з	-
24	Роман	м	21	4	тех	ср	обуч	дост+дух	здор	общ пр	нез	непр	автон
25	Алина	ж	22	4	тех	нбл	пр+обуч+увл+сем	+	разв	счас др	чест	непр	цели
26	Надежда	ж	23	4	тех	ср	сем+общ	мат пол	здор	позн	восп	отв	автон
27	Ксения	ж	22	4	тех	ср	обуч	мат пол	друзья	позн	самок	непр	рост
28	Алина	ж	22	4	тех	ср	проф	мат пол	сем ж	счас др	чутк	выс з	авто+рост
29	Аягма	ж	22	4	тех	бл	обуч	мат пол	удов	мудр	эфф	непр	рост
30	Алена	ж	24	4	тех	ср	обуч	+	разв	мат о	обр	исп	поз от+самопр
31	Ната	ж	18	1	гум	бл	увл	ср знач	удов	общ пр	чест	выс з	рост
32		ж	20	1	гум	ср	увл+общ	достиж	любовь	прод ж	обр	выс з	автон
33	Уля	ж	19	1	гум	ср	сем	мат пол	сем ж	счас др	нез	непр	поз отн
34	Аолия	ж	22	1	гум	ср	обуч+сем+увл	+	любовь	удов	отв	нез	рост+самопр
35	Ирина	ж	20	1	гум	ср	общ ж	мат пол	здор	твор	терп	выс з	поз отн



36	Екатерина	Ж	18	1	гум	ср	увл	достиж	здор	крас	жизн	выс з	цели+самопр
37	Рома	М	19	1	гум	ср	сем	-	сем ж	общ пр	чест	исп	-
38	Казини	Ж	19	1	гум	ср	обуч	достиж	здор	увер в с	нез	шир в	-
39	Данил	М	18	1	гум	бл	сем	разв+инд	увер в с	удов	шир в	акк	все ср
40	Валерия	Ж	22	1	гум	ср	общ ж	соц+инд	актив	сем ж	жизн	непр	автон
41	Алина	Ж	20	1	гум	ср	увл	ср знач	мат об	счас др	чест	непр	автон
42	Корнелия	Ж	18	1	гум	ср	общ ж	инд+мат	здор	прод ж	чест	выс з	рост
43	Виктория	Ж	21	1	гум	ср	обуч+увл	кр+дост	своб	счас др	акк	непр	автон
44	Станислав	М	18	1	гум	ср	увл	индив	здор	люб	нез	непр	автон
45	Владислав	М	19	1	гум	нбл	увл	ср знач	разв	здор	жизн	выс з	автон
46	Кирилл	М	18	1	гум	ср	общ ж	ср знач	своб	общ пр	чест	непр	все ср
47	Анастасия	Ж	18	1	гум	нбл	сем	ср знач	сем ж	своб	эфф	восп	самопр
48	Елизавета	Ж	19	1	гум	ср	обуч	дост+инд	сем ж	актив ж	чест	выс з	автон
49	Тоня	Ж	22	1	гум	бл	обуч+сем	индив	разв	твор	жизн	непр	автон
50	Вероника	Ж	18	1	гум	бл	обуч	дух удовл	любовь	общ пр	шир в	акк	+
51	Тимур	м	18	1	Тех	ср	общ ж	достиж	сем ж	твор	нез	терп	автон
52	Ирина	Ж	20	1	Тех	бл	обуч	дух удовл	любовь	счас др	терп	непр	+
53	Оля	Ж	19	1	Тех	ср	сем	мат пол	друзья	счас др	смел	исп	автон
54	Анастасия	Ж	18	1	Тех	ср	увл	престиж	любовь	твор	обр	исп	упр средой
55	Эльвира	Ж	19	1	Тех	ср	общ ж	достиж	любовь	крас	чест	жизн	рост
56	Роман	м	21	1	Тех	нбл	сем	ср знач	увер в с	крас	жизн	отв	самопр
57	Ника	Ж	18	1	Тех	бл	обуч	дух удовл	любовь	счас др	терп	акк	рост
58	Альбина	Ж	20	1	Тех	ср	общ ж	мат пол	своб	твор	нез	чутк	цели
59	Алексей	м	21	1	Тех	нбл	увл	ср знач	разв	мудр	эфф	выс з	автон
60	Дмитрий	м	19	1	Тех	ср	проф	престиж	сем ж	счас др	исп	непр	рост
61	Ольга	Ж	19	1	Тех	ср	сем	индив	здор	счас др	акк	исп	все ср
62	Никита	м	21	1	Тех	ср	общ ж	разв	позн	крас	восп	выс з	автон
63	Антон	м	20	1	Тех	нбл	сем+общ	соц к	твор	позн	эфф	отв	цели
64	Владимир	м	19	1	Тех	ср	сем	достиж	мат об	крас	чест	рацион	рост
65	Алиса	Ж	18	1	Тех	ср	увл	индив	здор	счас др	нез	исп	упр средой
66	Дарья	Ж	19	1	Тех	ср	общ ж	мат пол	своб	актив ж	чест	отв	автон
67	Дарья	Ж	18	1	Тех	нбл	обуч	ср знач	увер в с	позн	эфф	непр	самопр
68	Саша	м	18	1	Тех	ср	общ ж	индив	здор	увер в с	нез	обр	поз отн
69	Александр	м	18	1	Тех	бл	обуч+проф	дух удовл	удов	общ пр	терп	акк	рост
70	Евгений	м	19	1	Тех	ср	сем	достиж	раб	прод ж	нез	выс з	цели
71	Татьяна	Ж	23	4	Тех	нбл	увл	ср знач	разв	мудр	шир в	отв	самопр
72	Константин	м	22	4	Тех	ср	проф	мат пол	здор	твор	нез	исп	самопр
73	Павел	м	21	4	Тех	ср	проф	достиж	сем ж	крас	воля	непр	упр средой
74	Елизавета	Ж	24	4	Тех	ср	обч	престиж	друзья	общ пр	чест	выс з	автон
75	Ирина	Ж	23	4	Тех	ср	общ ж	мат пол	своб	разв	исп	отв	поз отн
76	Максим	м	22	4	Тех	бл	обуч	дух удовл	удов	мат о	терп	акк	рост
77	Матвей	м	22	4	Тех	бл	общ ж	индив	удов	счас др	нез	акк	+
78	Денис	м	23	4	Тех	нбл	увл	креатив	твор	позн	эфф	выс з	цели
79	Виктория	Ж	21	4	Тех	нбл	общ ж	престиж	сем ж	твор	эфф	непр	автон
80	Полина	Ж	21	4	Тех	ср	сем	достиж	здор	крас	рац	исп	автон



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**Департамент психологии и образования**

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ ВКР**

на выпускную квалификационную работу студентки

Щебельской Дарьи Валерьевны  
(фамилия, имя, отчество)

направление (специальность) 37.03.01 Психология. Психологическое  
консультирование и психодиагностика группа Б4402  
Руководитель ВКР

Канд. психол. наук, доцент Е. Е. Сапожникова  
(ученая степень, ученое звание, и.о. фамилия)

На тему Ценностные ориентации личности в контексте субъективного благополучия  
Дата защиты ВКР «29» июня 2018 г.

Объем работы: общее кол-во страниц - 80, кол-во использованных научных источников 60, количество приложений - 5, количество графического материала - 6.

Введение: Методологические характеристики представлены в полном объеме, согласованы и взаимосвязаны; актуальность работы обоснована - недостаточной разработкой проблемы субъективного благополучия личности; научная цель работы - исследовать связь уровня субъективного благополучия и ценностных ориентаций личности; поставленные задачи четко отражают ход и логику исследования; использованы научные методы сбора данных; экспериментальная база работы составила 80 человек.

Основная часть работы: кол-во глав - три; текстовый материал представлен грамотно, последовательно и лаконично.

Заключение: задачи работы решены в полном объеме, цель работы достигнута, практическое значение работы обусловлена тем, что результаты исследования можно применить для разработки рекомендаций по повышению субъективного благополучия личности в рамках улучшения качества жизни.

Основные достоинства работы: последовательно и грамотно изложенный материал; заявленная тема раскрыта полностью; цели и задачи достигнуты в полном объеме; работа содержит все необходимые составные части; выбранные методы, собранный материал, его математическая обработка, результаты и выводы соответствуют поставленной цели и задачам исследования; используемая литература в полном объеме раскрывает тему работы.

Основные недостатки работы: Принципиальных замечаний к содержанию дипломной работы нет. Стоит отметить, что не везде выдержан стиль написания работы.

Оценка деятельности студента в период написания работы: Щебельская Д. В. показала высокую степень самостоятельности при написании выпускной квалификационной

работы, продемонстрировала высокую организованность, ответственность и работоспособность.

Способности студента к исследовательской деятельности: Щебельская Д. В. продемонстрировала умение анализировать, обобщать, делать выводы, последовательно и грамотно излагать материал, выбирать необходимый исследовательский инструментарий, подбирать научную литературу по теме выпускной квалификационной работы.

Работа соответствует требованиям ГОС, Образовательным и научным стандартам.

Общее заключение и предлагаемая оценка: В связи с вышесказанным Щебельская Д. В. заслуживает присвоения ей квалификации «Психолог», а дипломная работа «Ценностные ориентации в контексте субъективного благополучия личности» может претендовать на оценку «Отлично».

---

Оригинальность текста ВКР составляет 73 %.

Руководитель ВКР

канд. техн. н. доцент  
(уч. степень, уч. звание)

С.Е.  
(подпись)

Е.Е. Сандышев  
(и.о. фамилия)

«    »      20 г.