

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ПО ПРОГРАММЕ БАКАЛАВРИАТА

ШЕПЕЛЕВА ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

СМЫСЛО-ЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ
ОБУЧЕНИЯ

Выполнил:

Студентка 4 курса очной формы обучения

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль: Практическая психология

Руководитель

кандидат психол. наук, доцент кафедры общей психологии

И.Ф. Нурмухаметова

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Теоретический анализ смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся на различных этапах обучения	8
1.1. Основные теоретические подходы к изучению смысло-жизненных ориентаций в психологической науке.....	8
1.2. Изученность понятия «психологическое благополучие» в отечественной и зарубежной психологии.....	13
1.3. Психологическая характеристика личности обучающихся в средней и высшей школе.....	20
1.3.1. Психологическая характеристика личности учащихся в школе.....	20
1.3.2. Психологическая характеристика личности студентов в вузе.....	24
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	27
2. Эмпирическое исследование смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения	29
2.1. Программа и методы эмпирического исследования	29
2.2. Качественный и количественный анализ полученных данных	32
2.3. Исследование взаимосвязи осмысленности жизни и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения.....	48
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	82
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.....	89
ПРИЛОЖЕНИЯ	94

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном мире, в связи с ускоренным темпом жизни, возрастающими профессиональными требованиями организаций, молодые люди еще с подросткового возраста задумывается о своем будущем, о профессиональном и жизненном самоопределении, ставят цели в своей жизни и стараются достичь их. т.к. В настоящее время существует много факторов, таких как множественность направлений профессиональной деятельности, необходимость принятия ответственного решения, влияющего на будущее, давление близкого окружения в плане «правильного» профессионального самоопределения (выбора), общественная критика и другие, влияющие на смысло-жизненные ориентации и на уровень психологического благополучия учащихся. Все это привлекло внимание исследователей к данной проблематике.

На сегодняшний день существует множество исследований смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия, где рассматривают смысло-жизненные ориентации как отражение социально-экономического и культурно-духовного состояния общества (З.М. Хизроева, С.З. Закарьяева), взаимосвязи между различными параметрами позитивного мышления, смысло-жизненными ориентациями и жизнестойкостью у студентов (К.А.Новикова, С.Г.Касимова). В работах Д.И. Фельдштейна, И.В.Дубровиной подчеркивается необходимость целенаправленного формирования смысловых ориентаций в юношеском возрасте. Некоторые авторы, например, Я.Н.Павлоцкая рассматривает взаимосвязи психологического благополучия и его компонентов со структурными особенностями личности, ее ориентацией в межличностных отношениях, а также с параметрами определенных доминирующих состояний, характеризующими позитивное и полноценное функционирование. По данным других психологических исследований (Т.П.Усынина, А.Д. Цветнова) выявляется, что психологическое благополучие студентов характеризуется направленностью на общественно полезное дело, гармоничностью, целостностью личности, ориентацией на саморазвитие, способностью к установлению близких контактов с окружающими.

Зарубежные представители такие, как З. Фрейд, К. Юнг, А. Маслоу, К.Роджерс, В. Франкл, Н. Бредберн, Э. Динер, К. Рифф уделяют большое внимание смысло-жизненным ориентациям и психологическому благополучию, определяющие психологическое благополучие как баланс между двумя комплексами эмоций, накапливаемых в течении жизни – позитивным и негативным (Н. Бредберн), субъективное благополучие – компонент психологического благополучия (Э. Динер), описывают благополучие в терминах удовлетворенности-неудовлетворенности (Д.Канеман, Н. Бредберн,

Э.Динер), а (К. Рифф, А. Уотерман) считают, что личностный рост – главный и самый необходимый аспект благополучия.

Стоит отметить также работы отечественных представителей таких, как, К.А. Абульханова-Славская (смысл жизни – это психологический способ переживания жизни в процессе ее осуществления), Б.Г. Ананьев, В.Г. Асеев, Л.И.Божович, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.В. Серый, Г.А.Вайзер (возрастной контекст смысло-жизненных ориентаций), В.Э.Чудновский (особенностей становления и проявления смысла жизни человека в современном обществе), М.С. Яницкий и другие.

Учитывая большой вклад ученых в изучение данной проблемы, отметим, что малоизученным остаются такие вопросы по данной проблематике как исследование взаимосвязи смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия в юношеском возрасте.

Таким образом, недостаточная степень изученности проблемы в теоретико-эмпирическом плане, а также имеющиеся запросы практики обуславливают актуальность данного исследования.

Цель исследования – провести сравнительный анализ смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения.

Объект исследования – смысло-жизненные ориентации и психологическое благополучие.

Предмет исследования – взаимосвязь психологического благополучия и осмысленности жизни.

Гипотезы исследования:

1. Имеются различия в уровне представленности показателей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия среди учащихся средней и высшей школы на разных этапах обучения.

2. Имеется взаимосвязь показателей психологического благополучия и осмысленности жизни учащихся высшей школы на разных этапах обучения.

Задачи исследования:

1. Изучить специальную литературу по проблеме исследования.
2. Проанализировать основные теоретические подходы к изучению смысло-жизненных ориентаций в психологической науке.

3. Изучить понятие «психологическое благополучие» в отечественной и зарубежной психологии.

4. Рассмотреть различия в уровне представленности показателей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения и учащихся подросткового возраста.

5. Изучить возрастной аспект различий в уровне представленности показателей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения и учащихся подросткового возраста.

6. Изучить особенности взаимосвязи показателя осмысленности жизни с показателями психологического благополучия личности.

Теоретико-методологическую основу исследования составили базовые положения теории стремления к смыслу и логотерапии (В.Франкл), культурно-исторической концепции о развитии психики человека и учение о психологическом возрасте (Л.С. Выготский); теории периодизации психического развития в онтогенезе (Д.Б. Эльконин), концепции стресса и его влияния на эмоциональное состояние индивида (А. Перуэ-Баду, G. Mendelsohn, J. Chiche); эвдемонистический подход в рамках гуманистической психологии, изучающий вопрос об основных «контурах» психологического благополучия (А.Маслоу, К. Роджерс, Э.Фромм, М.Ягода, К.Рифф); подход к социально-психологическим проблемам развития взрослых (Б. Ньюгартен);

Исследование проводилось посредством использования следующих методов и методик:

- методы исследования: метод теоретического анализа научных источников по проблеме исследования; эмпирические методы исследования: тестирование; методы математической статистики.

- методики исследования: шкала «Психологического благополучия» (К.Рифф, адаптация и валидизация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко), позволяющая измерить выраженность основных составляющих психологического благополучия; тест «Смысло-жизненные ориентации» (является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test , PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева), предназначенный для определения цели в жизни как переживания индивидом онтологической значимости жизни; шкала «Субъективное благополучие» (А.Перуэ-Баду, адаптация М.В.Соколовой), измеряющая эмоциональный компонент субъективного благополучия или эмоционального комфорта; опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» (Б. Ньюгартен, адаптация Н.В. Паниной), предназначенный для определения общего психологического состояния человека, степени его психологического комфорта и социально-психологической адаптации.

Для статистической обработки и анализа эмпирических данных использовалась программа Statistica версии 12.0 для платформы Windows.

Достоверность и надежность исследования обеспечивалась применением валидных и надежных методик, адекватных предмету, задачам исследования;

эмпирической проверкой основных положений; репрезентативностью выборки испытуемых; тщательным и корректным проведением статистической обработки, качественного и количественного анализа полученных данных.

Эмпирическая база исследования: исследование проходило на базе Башкирского государственного университета, а также в средней общеобразовательной школе с.Зубово (МОБУ СОШ с.Зубово) и в средней общеобразовательной школе с.Чесноковка (МОБУ СОШ с.Чесноковка). В исследовании приняли участие 55 студентов 4 курса (из них девушек 40, юношей 15), 66 студента 2 курса (из них девушек 38, юношей 28). Также было исследовано 74 школьника, а именно обучающиеся в 9, 10 и 11 классах. Респонденты младшего юношеского возраста были привлечены к исследованию на этапе сбора эмпирических данных для проведения сравнительного анализа различий в уровне представленности показателей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия с учащимися высшей школы на разных этапах обучения в возрастном аспекте.

Этапы исследования:

1. На первом этапе был проведен анализ теоретических подходов к пониманию смысло-жизненных ориентаций, психологического благополучия, а также возрастных особенностей учащихся юношеского (подросткового) возраста, что позволило обосновать актуальность проблемы, выработать исходные теоретические принципы, выделить объект и предмет исследования, сформулировать цель и задачи, основные гипотезы исследования, изучить и подобрать методы и методики для проведения эмпирического исследования, а также разработать программу эмпирического исследования смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения.

2. На втором этапе исследования было проведено эмпирическое исследование особенностей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся в подростковом и юношеском возрастах.

3. На третьем этапе были осуществлены качественный и количественный анализы данных, выполнена статистическая обработка эмпирического материала, проведена интерпретация полученных эмпирических данных. Были сформулированы выводы и заключение о проведенной исследовательской работе по теме выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость исследования: Теоретический и эмпирический материал данного исследования может быть использован в деятельности практических психологов при работе с учащейся молодежью, а также с учащимися подросткового и юношеского возрастов.

Структура выпускной квалификационной работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, 6 параграфов, 2 подпараграфов, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и литературы, включающий 96 источников, словаря терминов и приложения.

1. Теоретический анализ смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся на различных этапах обучения

1.1. Основные теоретические подходы к изучению смысло-жизненных ориентаций в психологической науке

Термин «смысло-жизненные ориентации» чаще всего связан с такими категориями понятий, как: «смысл жизни», «смысловые ориентации», «смысловая сфера личности», «смысловое образование», «личностный смысл» - поэтому перед нами представляется целесообразным раскрыть понятие «смысло-жизненные ориентации» в соответствии с историей развития представлений о смысле жизни человека и смысле как общепсихологической категории.

Жизненные ценности и смыслы, которые формируются у молодёжи еще в период получения среднего общего образования и высшего профессионального образования как периода личностного становления, позволяют определять будущее, влияют в дальнейшем на формирование общественных ценностей.

Часто разработка понятия смысл в гуманитарных науках связана с именами таких авторов, как: Ж. Гийом и Д. Мальдидье, Э. Гуссерль, М. Вебер, М. Даммит, В. Дильтей, К.И. Льюис, М. Лешё и К. Фукс, Ж.П. Сартр, П.Тиллих, Г.Л. Тульчинский, Г. Фреге, М. Хайдеггер, Г. Шпет, Э. Шпрангер, Г.П. Щедровицкий, К. Ясперс и др.

Одной из ранних попыток выделения смысла жизни в отдельную психологическую структуру была у авторов психоаналитического направления. Еще З. Фрейд обращался к проблеме смысла жизни и говорил о том, что человек задаёт вопрос о смысле жизни, когда он не здоров, и у него есть запас неудовлетворённого либидо. То есть в представленном случае можно отметить тот факт, что, Фрейд отрицает наличие истинного смысла жизни, но такое замечание указывает на существование связи между ощущением бессмысленности с болезнью¹. По мнению З. Фрейда, также люди стремятся к счастью, они хотят стать и быть счастливыми².

Проблему жизненного смысла и целей в негативном аспекте рассматривает К. Хорни. Она описывает поиск смысла жизни как проблему, которая является характерной для невротиков.

В свою очередь, А. Адлер трактует смысл жизни через представления об телеологической ориентации человека, а именно, что она выражается в существовании неосознаваемых жизненных целей. Он также отмечал, что

¹ Фрейд З. Я и Оно. – М.: Издательство «Э», 2001. – С.186.

² Фрейд З. Я и Оно. – М.: Издательство «Э», 2001. – С.112.

жизненные цели закладываются еще в период раннего детства и на протяжении всей жизни остаются бессознательными. Жизненные цели являются некой своеобразной формой психологической защиты, а подлинные цели человек может раскрыть только, когда будет развит его «социальный интерес», который связан с социальными сферами жизни: его деятельность, дружба и любовь. Если же у человека есть фиктивные цели, то они не способствуют обретению психического здоровья. С помощью жизненных целей человек может сформировать свой стиль жизни, который поможет ему успешно реализовать цель.

По К. Г. Юнгу человек обретает смысл жизни в процессе индивидуации (в процессе «восхождения» к самости), он становится способным примирить разнонаправленные психические силы и стать точкой соприкосновения с Богом, перед которым судьба каждого человека обретает смысл³.

Д. А. Леонтьев оценивает вклад К. Г. Юнга и А. Адлера и отмечает, что их работы представляют тему смысла двояким образом. Это, во-первых, базисное интегральное психическое образование, которое детерминирует все содержание и всю направленность жизнедеятельности индивида, а во-вторых, это структурный элемент деятельности и сознания индивида, производный от мотивов и ряда других факторов⁴.

Существует также значение смысла, которое представлено как элемент сознания и деятельности, оно связано с именами К. Левина, Э. Толмена, Э.Боша, Р. Мэя и др.

Как высшую интегративную основу личности смысл рассматривали в работах учёные В. Франкл, Дж. Ройс и др.

Рассмотрим теорию В. Франкла, в которой смысл жизни занимает центральное место, где дается характеристика его психологической природы и указание места, которое смысл занимает в поддержании психического здоровья индивида. В теории В. Франкла отмечается три аспекта: учение о стремлении к смыслу, учение о смысле жизни и учение о свободе воли. Согласно В. Франклу мотивацию поведения личности и ее развития может определить стремление к поиску и реализации смысла жизни⁵.

В работах В. Франкла можно увидеть акцент на связи, которая существует между осмысленностью человеческой жизни и его душевным благополучием. Если смысл отсутствует, то у человека порождается состояние, которое носит

³ Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг. -М.: Прогресс, 1994. – С.81.

⁴ Леонтьев Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 2009. - С.24.

⁵Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. - М.: Дайджест, 1990. - С.191.

название экзистенциального вакуума. Когда возникает такой вакуум, то появляется причина возникновения ноогенного невроза⁶.

Таким образом, концепция В. Франкла оказала влияние на теоретические и эмпирические исследования проблемы смысла и осмысленности жизни в отечественной психологии в последней трети XX века.

В отечественной психологии был накоплен материал, связанный с разработкой проблемы смысла и осмысленности жизни. Разработка проблематики смысла в психологии деятельности связана с именами Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Б. В. Зейгарник, Б.С. Братуся, А.Г.Асмолова, Д. А. Леонтьева, Ф.Е. Василюка, Е.В. Субботского, В.В.Столина, Е.Е. Насиновской и др.

Понятие «осмысленность жизни» в отечественной психологии введено и операционализировано отечественным психологом Д. А. Леонтьевым в контексте изучения смысловой сферы личности⁷. Его всесторонний теоретический анализ смысловой реальности затрагивает различные аспекты проблемы смысла, а также в каких формах он существует в отношениях человека с миром, в сознании и деятельности, а также в структуре самой личности.

Структурно-функциональный подход позволяет описать сложное строение смысловой сферы личности (А. А. Леонтьев, А.Г. Асмолов, Е.З. Басина, Б.С. Братусь, В.К. Вилюнас, Е.В. Субботский, Д. А. Леонтьев и др.). В конце XX - начале XXI вв. психологическим институтом РАО был проявлен интерес ученых к теоретическим и прикладным сторонам проблемы смысла жизни. За некоторое время были рассмотрены содержательные характеристики феномена «смысла жизни» (В.Э. Чудновский), возрастные, акмеологические, профессиональные, социореабилитационные аспекты проблемы и другие (А.А. Бодалев, Г.А. Вайзер, Н. Л. Карпова и др.). При современном подходе изучения проблемы смысла жизни происходит изучение конкретных ситуаций бытия человека, а их понимание строится на принципе взаимодействия (В.В. Знаков). В постоянно меняющейся действительности и регуляции жизнедеятельности человека происходит трансформация личностных структур. В рамках динамического подхода становится возможен процесс качественного изменения смысловых образований личности за длительный промежуток времени, например, в ходе жизни человека сменяется деятельность (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь).

В социальной психологии происходит смена на концепцию изменчивости как фундаментальной характеристики личности и ее социального окружения. Процесс конструирования себя в социальном мире противопоставляется

⁶Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. - М.: Дайджест, 1990. - С.189.

⁷Леонтьев Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 2009. - С.104.

пониманию адаптации личности как приспособлению к жесткой социальной структуре (Г.М. Андреева, Е.П. Белинская, О.А.Карабанова и др.). Личность способна предпочесть какую-нибудь социальную ориентацию, быть представителем социальных общностей, что в дальнейшем определяет социальную специфику ее самосознания (Б.Д.Парыгин). Процесс межличностной коммуникации позволяет понять смысл окружающего мира, все это происходит с учетом социальных представлений группы, где отражаются общие цели и ценности (Г.Г.Дилигенский, А.В.Брушлинский, А.Л. Журавлев), а установки и ориентации (Г.Е.Зборовский, Т.П. Орлов) отличают разные общности, социальные группы (Н.Н. Богомолова, А.И.Донцов, Т.В. Фоломеева).

Э. Фромм, в свою очередь, указывал условием поиска смысла жизни и ценностных ориентаций активность, при этом, указывал также то, что желание покоя не дает человеку вести эти поиски и тормозит развитие личности⁸. Также очень важно, чтобы личность смогла применять свои способности по отношению к жизненным ориентациям и смыслам, чтобы ощущать ответственность за реализацию и труд, который начнет обретать смысл и цель в решении задач человека⁹. По мнению Э. Фромма в этом состоит специфическое проявление человеком потребности обретения смысла жизни и реализации внутреннего потенциала, а также интеграция его в реальности, с той, с которой он живет¹⁰.

В российской психологической науке проблема смысложизненных ориентаций и социально-психологических установок была исследована Л.С.Выготским, Д.А. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, и многими другими учеными.

Л.С. Выготский в поиске смысла жизни указывал на духовное развитие человека и его жизни.

С.Л. Рубинштейн в 1936 г. определил понятие «события жизненного пути» в контексте жизненных кризисов, когда происходит личностный рост и уже формируются смысложизненные ориентации.

Б.С. Братусь выделяет смысловые образования, а именно формирование образа будущего личности, при которой определяет активность и основу для принципов активности, а также выделяется возможность внутренней оценки собственных поступков и развития внутренних ориентиров¹¹.

⁸ Фромм Э. Духовная сущность человека. Способность к добру и злу. Человек и его ценности. / пер. с англ. и послесл. Л. А. Чернышевой. – Минск.: Коллегиум, 1992. - С.122.

⁹ Эльконин Б. Д. Психология развития (по мотивам Выготского Л.С.) / Б. Д. Эльконин В. П. Зинченко // Психологическая наука и образование. 2002. № 1. С. 13-14.

¹⁰ Фромм Э. Духовная сущность человека. Способность к добру и злу. Человек и его ценности. / пер. с англ. и послесл. Л. А. Чернышевой. – Минск.: Коллегиум, 1992. - С.95.

¹¹ Братусь Б. С. Личностные смыслы по Леонтьеву А. Н. и проблема вертикали сознания // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А. Н. Леонтьева / под ред. Войскунского А. Е., Ждан А. Н., Тихомирова О. К. - М.: Смысл, 1999. С. 285-286.

К.А. Абульханова-Славская рассматривает смысложизненные ориентации основой для реализации жизненных стратегий¹².

А.Н. Леонтьев стал одним из первых, кто ввел понятие «личностный смысл»¹³, при этом выделил составляющие личностного смысла, а именно: смысложизненные ориентации, представленные жизненными целями, ее насыщенностью и удовлетворением от самореализации; локус контроля воспринимается интернальностью личности, проявляющейся из способности вести контроль за собственной жизнью¹⁴.

В студенческой среде роль смысловых установок определяет А.Г.Асмолов как способ стабилизации и устойчивости личности. Стабилизация является результатом и ее можно рассмотреть через предметно-практическую и познавательную деятельность студентов¹⁵.

Тем временем, многие исследования смысложизненных ориентаций и социально-психологических установок молодежи указывают на влияние различных социальных факторов на изменение внутренних ценностей личности. В таких исследованиях можно отследить тенденции трансформации ценностно-смысловой сферы молодежи в различных социальных условиях и временных периодах¹⁶.

В целом, исследования социально-психологических установок и смысложизненных ориентаций студентов подтверждают выводы о ведущих ролях культуры и социально-экономических факторов, способствующих формированию и развитию ценностно-потребностной сферы личности, определяющие особенности влияния перемен на общество, они отражаются в содержании ценностно-смысловой сферы современной молодежи.

Таким образом, рассмотренные нами подходы к пониманию смысла жизни, смысложизненных ориентаций и социально-психологических установок человека содержат большое количество исследований. Но большинство исследователей согласны с тем, что ценности и смысложизненные ориентации не существуют самостоятельно, вне общества, они обуславливаются потребностями самой личности и интересами определенных обществ, имеют

¹² Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 2001. - С.72.

¹³ Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003. – С.132.

¹⁴ Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992. – С.88.

¹⁵ Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003. – 196 с.

¹⁶ Bubnovskaya, O.V. Gender Features of Motivational and Personality Sphere of the Youth // World Applied Sciences Journal. 2013. T.27. №13 A. – P. 48-52.

объективную природу и субъективное выражение, обусловлены историческими рамками¹⁷.

1.2. Изученность понятия «психологическое благополучие» в отечественной и зарубежной психологии

Психологическое благополучие личности тесно связано с представлениями о гармоничной и полноценной жизни человека в различных философских концепциях, например в психодинамическом походе (А. Адлер, Дж. Боулби, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон, К.Г. Юнг), а также с психологической концепцией позитивного функционирования человека (Дж.Бьюдженталь, А. Лэнгле, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл), а также в его ответвлении - позитивной психологии (И. Бонивелл, П. Вонг, М.Селигман, М. Чиксентмихайи). В основе концепта психологического благополучия лежит тезис о постоянном желании человека к развитию, самореализации и самоактуализации, при осуществлении которых, он и ощущает собственную психологическую целостность и удовлетворенность. Чтобы охарактеризовать субъективный мир личности в области его благоприятности употребляют различные термины: переживание (ощущение) счастья, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт, благополучие, психологическое здоровье, жизнестойкость, жизненный потенциал. Так Л.В. Куликов в своих работах пишет, о своем понимании благополучия, которое по его определению трактуется в различных подходах и научных дисциплинах. С уточнений Р.М. Шамионова, слово «благо» — значит «то, что дает достаток, благополучие, удовлетворяет потребность», делая вывод из этого, «благо – получив» и есть достижение этого¹⁸.

Так, Б. Ньюгартен в своих исследованиях рассматривала жизненный путь человека от раннего детства до старшего возраста, таким образом она пришла к выводу о том, что человек обретает свой жизненный опыт с малых лет, который в свою очередь влияет на его будущую взрослую жизнь, обладая социальными ролями, возрастными различиями в семье, о чем подробнее рассказывает в своих работах¹⁹.

¹⁷Воеводкина Е.С. Подходы к пониманию смысло-жизненных ориентаций и социально-психологических установок в исследовании современных студентов // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2018. С.2.

¹⁸Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы [Текст]: монография / Шамионов Р.М. – Саратов: Научная книга, 2008. – 68 с.

¹⁹Neugarten, BL (1996). Значения возраста: избранные работы Бернис Л. Ньюгартен. Чикаго: Университет Чикагской Прессы.

А. Адлер в своих суждениях меняет набор компонентов благополучности и ставит дружбу как важнейшее качество и умение личности²⁰.

Благополучность личности по К. Хорни измеряется в той степени, в которой она способна стать целостной, спонтанной и самоидентичной, устанавливающие значимые отношения с другими людьми²¹.

Здесь мы можем найти и значимые концептуальные ориентации Э. Фромма, который полагал основной целью личности стать наиболее целостной, ответственной и открытой²².

В когнитивном и бихевиоральном подходах мы можем найти и другие принципы. В данных подходах человек является продуктом социальной среды и находится во взаимосвязи с ней, при этом уровень и качество его благополучия зависят от того что предлагает ему социум. В когнитивном направлении социум не отказывает личности в ее ответственности за собственное благополучие, полагая что человека сам конструирует свою среду, в той или иной степени управляя ей. Экзистенциально-гуманистическая ветвь психологии наиболее близкая к эвдемонистическому направлению при этом акцент делается на ресурсах болезней и неврозов личности, потенциях и возможностях. Именно личностный рост, саморазвитие и смысл становятся центром существования человека.

К. Роджерс раскрывает свое видение благополучной личности в виде концепта о том, что полноценно функционирующая личность является синонимом оптимальной психологической приспособленности²³. Такую личность, он характеризует такими ее особенностями как открытость переживаниям или осознание жизни в каждый момент настоящего времени, так же ощущение собственных возможностей и их оценку, вера в собственные силы и адекватность принятых решений.

А. Маслоу ставил высшей целью существования человека самоактуализацию как полную реализацию личностных талантов, умений и потенциалов²⁴. По определению А. Маслоу, личность, отличающаяся свободой выбора, умеющая эффективно решать поставленные задачи, реализовываться в деятельности осознавать и отстаивать собственные границы и ценности,

²⁰Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер / Пер. с англ. А. Боковикова. М.: Академ. Проект, 2011. С. 135.

²¹Хорни, К. Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни. – М.: Академический проект, 2006. – С. 101.

²²Фромм Э. Иметь или быть [Текст] / Э. Фромм. – АСТ: АСТ Москва, 2008. – 320 с. 143 Фромм, Э. Человек для себя [Текст] / Э. Фромм. – Мн.: «Коллегиум», 1992. – С. 125.

²³Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. Пер. с англ. [Текст] / К. Роджерс. – М.: «Рефлбук», К.: «Ваклер» 1997. - С.38.

²⁴Маслоу А. Самоактуализация [Текст] / А. Маслоу // Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М., 1982. – С. 110.

является психологически благополучной. Ключевым тезисом данной концепции, - люди постоянно стремятся к росту и развитию²⁵.

Само понятие «психологическое благополучие» вводит Н. Брэдбурн и отождествляет его с субъективным ощущением счастья и удовлетворенностью жизнью. Так же, он ссылается на описание понятия «эвдемония», как нечто отражающее суть психологического благополучия. Н. Брэдбурн отмечает, что он не подразумевает под понятием психологическое благополучие ряд других понятий, таких как самоактуализация, самооценка, автономия, однако дает понять, что все эти понятия имеют области взаимного пересечения. Моделью структуры психологического благополучия по Н. Брэдбурну баланс, достигаемый переменным преобладанием двух видов аффекта – негативного и позитивного²⁶.

У Э. Динера впервые наиболее отчетливо говорится о наиболее близком понятии психологического благополучия к субъективному благополучию. При этом, само понятие субъективное благополучие более близко к позиции Н. Брэдбурна, но психологическое благополучие здесь становится частью субъективного, которое, состоит из трех основных компонентов: приятные и неприятные эмоции, удовлетворение (эмоциональная и когнитивная стороны самопринятия)²⁷.

В настоящее время категорию субъективного благополучия исследуют Т.В. Бескова, Е.Е. Бочарова, М.В. Григорьева, Н.В. Ключева, Л.В. Куликов, Д.А.Леонтьев, С.К. Летягина, Г.Л. Пучкова, М.В. Соколова, Н.В. Усова, Р.М.Шамяионов, С.В. Яремчук, так же разграничивая его с благополучием психологическим и определяя различные подходы в методологии исследования.

Так, Р.М. Шамяионов полагает, что субъективное благополучие выражает собственное отношение человека к своей личности, жизни и имеющим важное для нее процессам с точки зрения усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде и характеризующееся переживанием удовлетворенности²⁸.

Л.В. Куликов предлагает рассматривать субъективное благополучие как нечто складывающееся из ряда составляющих. Таких как социальное, духовное, физическое и психологические благополучия²⁹.

²⁵Анцыферова Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах А. Маслоу [Текст] / Л.И. Анцыферова // Вопросы психологии. – 1973. – № 4. – С. 176.

²⁶Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p., Schuur, V., Wijbrandt, H., Kruijtbosch, M. Measuring subjective well-being: Unfolding the Bradburn affect balance scale // Social Indicators Research, 1995. No. 36 (1). P.55.

²⁷Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. № 95. P.62.

²⁸Шамяионов Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере [Текст] / Р.М. Шамяионов // Известия Саратовского ун-та, 2006. Т. 6. С. 106.

²⁹Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью [Текст] / Л.В. Куликов // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. – СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С.500.

Н.В. Усова в своих исследованиях определяет типы субъективного благополучия, не зависящие от процесса миграции³⁰.

М.В. Соколова в своих исследованиях, предлагает рассматривать субъективное благополучие по следующим категориям как: внешний критерий «нормативности»; которая определяется при понятии удовлетворенностью жизнью и связываемая с субъективными стандартами личности в отношении внутренних нормативов «хорошей жизни»; определяющаяся благодаря обыденному пониманию счастья как превосходство положительных эмоций над отрицательными³¹.

В тоже время, существует представление о психологическом и субъективном благополучии как о синонимичных понятиях. В статье А.Л.Журавлева и А.В. Юревича, субъективное и психологическое благополучие упоминаются как взаимозаменяемые³².

Однако, некоторые особенности свойственные каждому из этих понятий в отдельности, обобщаются при объединении этих понятий. Так, решая вопрос об их соотношении, психологическое благополучие П.П. Фесенко понимает, как субъективное явление, целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями. Оно напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания³³.

По словам О.С. Ширяевой предлагается рассматривать психологическое благополучие как совокупность необходимых личностных ресурсов, обеспечивающих субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект-среда»³⁴.

Как отмечает Л.В. Жуковская в своих работах, психологическое благополучие имеет ряд отличий от субъективного благополучия. Психологическое благополучие больше связано с характеристиками поведения, чем с чувствами и аффектами, оно характеризует процесс достижения цели, а не ее достижение³⁵.

³⁰Усова Н.В. Структура и социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. н. / Н.В. Усова. – Саратов, 2012. – С.15.

³¹ Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия [Текст] / М.В. Соколова. – Ярославль, 1996. – С.74.

³² Журавлев А.Л. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья [Текст] / А.Л. Журавлев, А.В. Юревич // Психологический журнал. 2014. № 1. Т. 35. С. 16.

³³ Толстых А.В. Возрасты жизни [Текст] / А.В. Толстых. – М., 1988. – С.91.

³⁴ Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / О.С. Ширяева. – Хабаровск – 2008. – С.14.

³⁵ Жуковская Л.В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени – кандидата психологических наук / Л.В. Жуковская. – СПб., 2011. – С.8.

Субъективное благополучие является более широким понятием, включающим в себя как один из параметров психологическое благополучие. Субъективное благополучие включает в себя множество субъективных и объективных факторов. Одним из которых является психологическое благополучие, которое отражает психологический ресурс личности.

В суждениях А.В. Ворониной можно рассмотреть психологическое благополучие как нечто определяемое системными качествами человека, обретаемые им в процессе жизни, основываясь на психофизиологической сохранности функций, проявляющихся у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и служит условием реализации его потенциальных возможностей и способностей. Проще говоря, психологическое благополучие является следствием формирования в процессе деятельности в виде внутренних ресурсных установок человека – жизнеспособности, саморазвития и самовыражения, самореализации – и может быть рассмотрено на четырех относительно автономных уровнях – психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического и психологического здоровья³⁶.

В теории самодетерминации Р. Райана и Э. Деси психологическое благополучие связано, с реализацией базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связи с другими³⁷.

Обобщив результаты зарубежных исследований К. Рифф дает свое определение психологическому благополучию как многофакторному феномену, в данном случае производится оценка личностью, своего функционирования, с точки зрения максимально возможного раскрытия внутреннего потенциала. При этом полагается, что не все, что является удовольствием, приводит к психологическому благополучию. А всякого рода жизненные трудности и негативный опыт могут являться основой для повышения психологического благополучия благодаря более глубокому осмыслению жизни³⁸.

Д.М. Зиновьева в результатах проведенного анализа приходит к выводу о том, что основой субъективного неблагополучия является конфликт Я-Идеального и Я-Реального на различных уровнях жизнедеятельности³⁹.

³⁶ Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы [Текст]: дис. канд. психол. наук / А.В. Воронина. – Томск, 2002. – С.127.

³⁷ Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 150.

³⁸ Ryff C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 721.

³⁹ Зиновьева Д.М. Профессиональные детерминанты субъективного благополучия государственных и муниципальных служащих [Текст] / Д.М. Зиновьева, А.В. Юнда, О.А. Долгополова // Социология власти. 2010. № 7. С.133.

Т.В. Бескова в своих работах говорит, что неудовлетворенность личности определенного типа только усиливает ее завистливость, становясь побудителем поиска объекта зависти. Психологическая помощь для данной личности подразумевает под собой изменение не только отношения к себе, но и к другой личности⁴⁰.

Таким образом, психологическое неблагополучие в некоторых случаях выражается в отсутствии чувства ценности и наполненности жизни, нераскрытом личностном потенциале, отсутствии значимых достижений личности и их субъективного признания, низком уровне саморазвития, самовыражения, отсутствием значимых конструктивных и позитивных взаимосвязей с людьми, широкого спектра ресурсов для совладания с трудными жизненными ситуациями.

Н.В. Ключева делает заключение и говорит, что существуют несколько конкретных критериев, которые свидетельствуют о благополучии ребенка, такие как ощущение свободы, уверенность в себе и доброжелательные отношения к другим людям.

В настоящее время, развивается направление позитивной психологии, определяющее в качестве важнейшего приоритета жизни человека его благополучие и делая акцент на психологических ресурсах и возможностях (И. Бонивелл, П. Вонг, Б. Робинс, М. Селигман, Х. Фридман, М. Чиксентмихайи). При обобщении нескольких подходов, то базовым тезисом можно выделить следующее: благополучная и полноценная жизнь заключается в достижении подлинного счастья, применяя свои индивидуальные качества. Благополучие в данном контексте рассматривается как нечто априорно-возможное для каждого индивида, степень осуществления которого зависит от степени развития и реализации его личностного потенциала, самоактуализации.

Довольно большое количество всячески разных подходов к психологическому благополучию заставило исследователей их систематизировать. К примеру, А.Е. Созонтов выделяет два основных подхода – гедонистический и эвдемонистический. Так гедонистическая центрация главной целью человеческого существования ставит наслаждения, радость и позитивные чувства. Эвдемонистическое же направление определяет счастье как полноценное бытие. Автор, отмечает, что в рамках гедонистического подхода благополучие определяется как достижение удовольствия при сравнении социальных результатов. Эвдемонистический подход определяет благополучие

⁴⁰ Бескова Т.В. Соотношение характеристик зависти и субъективного благополучия личности [Текст] / Т.В. Бескова, Р.М. Шамянов // Личность как субъект инноваций: сборник научных трудов. – Чебоксары, 2010. С. 64.

как обретение личностью индивидуальности, развитие самореализации⁴¹. При разработке данных подходов в отношении психологического благополучия человека ведется в контексте разных теоретических ориентаций, для которых характерно различное понимание его природы, ключевых предпосылок и индикаторов, путей достижения. У современных исследователей наблюдается тенденция о том, что психологическое благополучие рассматривается как некий феномен, включающий аспекты гедонистических и эвдемонистических представлений. На практике показано, что позитивность жизни и самореализация личности коррелируют между собой, хотя и акцентируют различные ее аспекты⁴². О.С. Ширяева выделяет объективную, субъективную и психологическую позицию. Объективистский подход (М. Аргайл, А.В. Воронина, Э. Динер и др.) субъективистский подход (Н. Брэдбурн, Э. Деси, А. Маслоу, Э. Фромм и др.) психологический подход (К. Рифф, С.Ю. Семенов, П.П. Фесенко, М. Яхода и др.) соответственно. В одних исследованиях данные подходы выступают как дополняющие друг друга, в других – как взаимоисключающие⁴³.

Современные зарубежные исследования выделяют два подхода к пониманию благополучия: индивидуально-ориентированный и социально-ориентированный, что в некоторых аспектах соотносится с гедонистическим и эвдемонистическим подходами.

Таким образом, в современной психологии говорят о двух четко выделяющихся подходах к пониманию психологического благополучия. Первым, из которых является определение психологического благополучия как переживания, проявляющегося в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности жизнью, целостности личности. Второй подход определяет психологическое благополучие как ресурсное состояние личности, включающего совокупность компонентов, характеризующих степень позитивного и полноценного функционирования. Соответственно, установлению этих компонентов и уделяется особое внимание⁴⁴.

⁴¹ Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия [Текст] / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 109.

⁴² Журавлев А.Л. Перспективы психологии в решении задач российского общества. Часть III. На пути к технологиям согласования социальных институтов и менталитета [Текст] / А.Л. Журавлев, Д.В. Ушаков, А.В. Юревич // Психологический журнал. 2013. № 6. Т. 34. С. 15.

⁴³ Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) [Текст] / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 99.

⁴⁴ Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография / Я. И. Павлоцкая; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. – С.112.

1.3. Психологическая характеристика личности обучающихся в средней и высшей школе

Каждый человек проходит этапы взросления от младенчества до пенсионного возраста. И на каждом из этих этапов наблюдаются различные психологические, физиологические, интеллектуальные и духовно-нравственные изменения организма. Переход от детства к взрослости обычно подразделяется на два этапа: подростковый возраст (отрочество) и юность (раннюю и позднюю)⁴⁵.

«Юность» представляет собой фазу перехода от детства к взрослости, с одной стороны, завершение физического, полового, созревания, а с другой — достижение социальной зрелости. При этом могут происходить социальные и психологические сдвиги. Что особенно заметно в последнее время, в частности, физическое (половое) созревание заметно ускорилось, при этом границы юношеского возраста «снизились», общественно-трудовая деятельность усложнилась, что привело к удлинению сроков обучения. Молодежь, позже, начинает самостоятельную трудовую жизнь, при этом дольше получая знания. Отсюда — удлинение периода, когда юноша «примеряет» различные взрослые роли, но еще не идентифицируется с ними окончательно, и изменение соответствующих социально-психологических стереотипов⁴⁶.

1.3.1. Психологическая характеристика личности учащихся в школе

Подростковый возраст является особым периодом развития человека, который находится промежуточном положении между детством и зрелостью. При этом охватывая достаточно длительный период времени от 11-12 лет до 15-18.

Л.С. Выготский в своих работах рассматривал развитие как противоречиво протекающий, через возникновение и разрешение внутренних конфликтов целенаправленный процесс. Он обращает внимание те самые переходные или критические переходы, когда в ребенке происходят заметные окружающим изменения. Он говорил, что критический период — это время качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития⁴⁷.

⁴⁵ Фролова О.В. «Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста» // Вестник Казанского государственного энергетического университета. 2009. №1, Т.1. С.1.

⁴⁶ Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. - С.143.

⁴⁷ Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка // Психология личности. Т.2. Хрестоматия / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара: «БахрахМ», 2006. — С.342.

В свою очередь, А.Н. Леонтьев разделяет понятия «критический период» и «кризис». По его словам, критический период является переходом психического развития с одной стадии, на другую, так при управлении процессом развития со стороны, кризисов может и не быть вовсе. В этом возрасте формируется и так называемое «чувство взрослости». Основной же задачей личностного развития для людей в данной возрастной категории является поиск своего места в мире, который зачастую носит характер кризиса. По мнению К.Юнга, кризис - это столкновение реальности, с собственными представлениями человека. При этом молодой человек постепенно осознает, что мир вокруг него не только счастье и удовольствие, поэтому и начинается распад его детской веры и оптимизма⁴⁸.

По Эльконину Д.Б., подростковый возраст период является периодом между 11-17 лет, он основывается на критерии смен ведущих форм деятельности. Так же автор данных работ разделяет данный период на два этапа: средний школьный возраст (11-15 лет), когда составляющей деятельностью личности является общение, и старший школьный возраст (15-17 лет), когда ведущей становится учебно-профессиональная деятельность⁴⁹.

Так, подростковый возраст это один из ключевых этапов становления личности. В этот период человек начинает проявлять более стойкие чувства, а его отношение к различным явлениям жизни становится более стабильным, устойчивым, постоянным. Явления социального круга для подростка становятся небезразличными и порождают различные эмоции. Что в свою очередь характеризуется легкой возбудимостью, резкой сменой настроений и переживаний. Так к примеру, люди в этом возрасте могут скрывать под маской безразличия тревогу, волнение, огорчение, либо же проявить и большую импульсивность в поведении⁵⁰. Такие выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Который включает в себя перепады настроения, и различные проявления ряда полярных эмоциональных реакций⁵¹. Главной проблемой подросткового возраста являются быстрые физиологические и психологические изменения. При этом могут возникать субъективные ощущения напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии – активизацией вегетативной нервной системы. Для подростков с повышенными:

⁴⁸ Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Изд-во: МГУ, 1981 г. - С.440.

⁴⁹ Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте// Вопросы психологии, 1971. № 4. С.3.

⁵⁰ Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Academia, 2003 г. – С.235.

⁵¹ Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – С.357.

ранимостью, впечатлительностью, мнительностью, может проявиться устойчивая личностная тревожность, сама же тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть различной по интенсивности и динамичной во времени. Чаще всего данное чувство обуславливается ожиданием неудач в социальном взаимодействии и невозможностью идентифицировать источник опасности. Она может проявляться как беспомощность, неуверенность в себе, ощущение бессилия.

При развитии самосознания человек в подростковом возрасте становится наиболее тревожным и неуверенным в себе. Личность старается оценить свое будущее, осмыслить его, как и свои права и обязанности. В этом возрасте сильно чувствуется потребность в признании самого себя и окружающих, большая зависимость от сверстников, подросток начинает эффективно соединять свою позицию «Не путайте меня с другими» вместе с позицией «Мы – группа сверстников». При этом подросток старается достичь эмоциональной независимости от родителей и других взрослых, развить свою духовность и свой интеллектуальный потенциал, которые необходимы для гражданской зрелости, выбор будущей профессии и создания семьи. Самооценка и самосознание в отрочестве прямо отражаются на поведении в будущем. Если самооценка занижена, то подросток старается выполнять только самые простые задачи недооценивая свои возможности, что мешает его развитию личности. Но и при завышенной самооценке, подросток, переоценив свои силы стремится выполнить, то с чем не в состоянии. Кроме того, в подростковом возрасте последовательно появляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я-концепция»⁵². По выражению А.Н. Леонтьева, «личность рождается дважды»: в первый раз в социуме, второй как самостоятельная личность. Для него характерна не только самостоятельность решений, но и ответственность за совершенный выбор – при «втором рождении личности» происходит выход за рамки социального индивида. Обычно это «рождение» происходит в конце подросткового возраста. Тогда же происходит и формирование так называемого «Я»⁵³.

«Я» – является образом человека о себе самом, довольно устойчивый, но не всегда осознаваемый, переживаемый как неповторимая система представлений человека о себе самом, на основе которой он строит свое отношение к другим людям⁵⁴.

⁵² Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – С.357.

⁵³ Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – С.178.

⁵⁴ Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – С.357.

В подростковом возрасте особую роль играет общение со сверстниками. При взаимоотношениях между сверстниками подростки отработывают способы отношений друг к другу, участь при этом взаимодействию в социальных отношениях. Например, друг играет некую роль консультанта. Сама же дружба носит более избирательный характер. Вместе с подростковом максимализмом дружеские отношения предполагают в себе с одной стороны – потребность в преданном друге, а с другой – частую смену друзей⁵⁵. В результате взросления подросток осваивает новые «взрослые» виды взаимодействий, происходит бурное физическое развитие и, следовательно, самоидентификация со взрослыми. Это в свою очередь играет не маловажную роль в отношениях между мальчиками и девочками: они начинают проявлять интерес друг к другу как представителю другого пола. С этим отношением, прежде всего, связывается собственная внешность: в какой мере лицо, прическа, фигура, одежда, манера держать себя соответствует половой идентификации⁵⁶. Поначалу интерес к другому полу у младших подростков проявляется в неадекватных формах. Например, мальчики, чтобы привлечь на себя внимание девочек, дергают их за косички. Девочки в свою очередь, демонстративно игнорируют мальчиков. Чуть позже отношения начинают усложняться, появляется либо демонстративно безразличное отношение к другому полу, либо стеснительность при общении⁵⁷. У старших подростков общение между мальчиками и девочками становится более открытым, так как в круг общения включаются оба пола. Отношения к другому полу могут вызвать довольно интенсивную привязанность к другому полу, а при отсутствии взаимности вызвать сильные негативные эмоции. В этом возрасте под влиянием возникающего чувства взрослости начинают проявляться протесты при общении с родителями, учителями и другими взрослыми. Они начинают отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их сознании со взрослостью. Подростки болезненно реагируют на реальное или мнимое ущемление прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе. Большинство подростков в этот период, общаясь с родителями, испытывают трудности, часто конфликтуют с ними. Общение подростка во многом обусловлено изменчивостью настроения, которое ведет к неадекватности его реакций. Для этого возраста характерна имитация чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего

⁵⁵ Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М.: Academia, 2000. – С.79.

⁵⁶ Фролова О.В. «Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста» // Вестник Казанского государственного энергетического университета. 2009. №1, Т.1. С.6.

⁵⁷ Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – С.357.

определенного успеха, причем, в первую очередь, внимание обращается на внешнюю сторону⁵⁸.

1.3.2. Психологическая характеристика личности студентов в вузе

В отличие от подростков, молодые люди уже реально участвуют во взрослой жизни, не только включая её в свое сознание. В этом возрасте они часто задаются вопросами дальнейшего выбора своего пути: «Кто я? Чего я хочу? Что я могу?». Данные вопросы являются основополагающими для дальнейшей жизни человека, ведь если он не задается ими в юности и по каким-либо причинам не нашел на них ответы, то рискует надолго, либо навсегда остаться в «подростковом» возрасте. Бывает и так что молодые люди боятся взрослеть, хотят уйти от проблем, взваливая их на чужие плечи. Страх взросления может повлечь за собой психосоматические проявления⁵⁹. Основным содержанием кризиса встречи со взрослостью, также, как и в подростковом кризисе, является кризис идентичности. В своих работах Э.Эриксон отметил что формы идентичности являются пластичными и могут иметь как положительную, так и отрицательную динамику. Говоря о том, что кризис идентичности, не является проявлением лишь подросткового возраста, но также может проявляться на всех стадиях развития начиная с юности⁶⁰. На смену или же в дополнение к кризису идентичности, приходит кризис интимности, при котором межличностные отношения могут стать стереотипными, а сам человек – оказаться в состоянии психологической изоляции. Довольно часто, в этот период начинает возникать чувство одиночества, которое играет особую роль в становлении личности и происходит окончательное оформление внутреннего мира человека⁶¹.

При наступлении юности эмоциональные реакции становятся более устойчивы и осознаны. На данном этапе взросления происходит формирование общей эмоциональной направленности личности. Как отмечает в своей работе И.Г. Малкина-Пых, юношеский возраст - это критический возраст, поскольку в это время закладываются основы эмоциональной жизни человека, которые станут фундаментом его эмоциональности в зрелые годы⁶². Эмоциональная

⁵⁸ Фролова О.В. «Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста» // Вестник Казанского государственного энергетического университета. 2009. №1, Т.1. С.7.

⁵⁹ Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью: [Пер. с нем.] / Бернанд Ливехуд. - Калуга: Духов. познание, 1994. – С.28.

⁶⁰ Эриксон, Э. Жизненный цикл: эпигенез идентичности / Э. Эриксон // Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Самара: Изд. дом «Бахрах». 1996. С. 350.

⁶¹ Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – С.357.

⁶² Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – С.359.

жизнь в юности характеризуется как переживанием предметных чувств (направленных на определенное событие, лицо, явление), так и формированием чувств, обобщенных (чувства прекрасного, трагического, чувство юмора и т.д.). Эти чувства выражают уже общие, более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности. Одним из существенных моментов становится формирование чувства взрослости, причем взрослости не вообще, а именно мужской и женской⁶³.

Юность является завершающим переходом человека к взрослости, во время которого человеком принимается ряд важнейших решений. Таких как выбор профессии, создание семьи, постановка целей и задач на будущее, коррекции ценностных ориентаций в соотношении с новым взрослым статусом и новыми жизненными планами. По сравнению с подростковым периодом в юности меньшее значение имеют внешние параметры: одежда, обувь, фигура. На первые планы становятся притязания на профессиональный успех, собственная способность к созданию чего-то значимого. При оценивании других людей на первый план чаще выступают человеческие качества. Кроме того, для молодых людей остается важным признание в сфере межличностных отношений, в особенности признание другими своей индивидуальности⁶⁴.

Одной из важнейших особенностей юности является восприятие времени, в частности изменение отношения настоящего и будущего. Подростки хотят скорее стать взрослыми, выглядеть старше, а вот большая часть молодых людей хотели бы подольше побыть в настоящем или уже с некоторой ностальгией думают о прошлом. Иногда переход от настоящего к будущему вызывает внутренний конфликт, выражающийся в необходимости выбора между желанием жить настоящим, получением удовольствия от богатых возможностей юности и мыслями о построении карьеры, профессиональном росте, создании семьи. Если человек в данный момент жизни не в состоянии осуществить выбор между жизнью в настоящем и направленностью в будущее, возможно либо полное пренебрежение интересами будущего, либо абсолютное лишение радостей в настоящем. Важным для юности является также принятие ответственности за собственную жизнь⁶⁵.

Так же, одним из основополагающих юношеского возраста, является развитие самосознания, пробуждающее соизмерять все свои стремления и поступки со своими принципами и с образом собственного «Я». Самый сложный

⁶³ Якобсон С.Г. Становление психологических механизмов этической регуляции поведения // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М.: 1981. С 330.

⁶⁴ Фролова О.В. «Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста» // Вестник Казанского государственного энергетического университета. 2009. №1, Т.1. С.5

⁶⁵ Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – С.370.

и многоаспектный структурный компонент формирующегося в юности самосознания - половая идентификация. Половое созревание не завершается в подростковом возрасте, оно происходит как раз в юности: у женщин завершается примерно к 20-ти, у мужчин к 25-ти годам. К этому времени окончательно закрепляются физиологические преобразования, начавшиеся в пубертатном периоде, а сексологическое созревание частично продолжается всю жизнь по мере накопления опыта межполовых отношений⁶⁶.

На данный период взросления, приходится пик межличностного общения. В юности формируется способность устанавливать дружеские отношения, связи, однако данные связи не всегда сохраняются в последующей жизни. Так же стоит отметить, что при расширении сферы общения, растет и индивидуализация. Общаясь с людьми, юноши и девушки ощущают потребность в нахождении своей позиции в их среде, так называемого «Я»⁶⁷. В этот период завершается процесс отделения молодого человека от семьи, которое необходимо для осуществления своей индивидуальной взрослой жизни. В отличие от подросткового негативизма, критики, оппозиции родителям, для юности характерны процесс обособления и даже временное отстранение от семьи, после которого эмоциональный контакт восстанавливается на более высоком уровне, а отношения становятся партнерскими. Однако, к процессу реального отделения от семьи не всегда готовы как сам молодой человек, так и его семья. Затруднить процесс обособления может неразрешенность основных задач юности: формирование социальной зрелости и личностного самоопределения⁶⁸.

⁶⁶ Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. - С.200.

⁶⁷ Мудрик А.В. Современный старшеклассник // Хрестоматия по возрастной психологии. – М.: ИПП, 1996. С. 268.

⁶⁸ Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – С.402.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

На основании теоретического анализа особенностей психологического благополучия и смысло-жизненных ориентаций учащихся высшей школы, можно сделать следующие выводы:

1. Смысло-жизненные ориентации рассматривались зарубежными и отечественными учеными с точки зрения смысла жизни и смысловых ориентаций. В целом, было указано, что каждый человек имеет определенные жизненные цели, задумывается над своим смыслом жизни, имеет определенные смысловые ориентации и стремится к их достижению. Если же изменяется жизнедеятельность и социальное окружение человека, то он, в свою очередь, перестает проявлять активность, не стремится развивать свое сознание, начинает страдать его психическое здоровье, утрачивает способность нести ответственность за реализацию и труд, с помощью которых человек бы обретал смысл и цель в решении поставленных задач. Человеку необходимо постоянное духовное развитие, а также успешно проходить стадии жизненных кризисов, заниматься личностным ростом для того, чтобы сформировались смысло-жизненные ориентации. Смысло-жизненные ориентации, формирующиеся у молодежи в период обучения и их личностного становления, влияют на формирование общественных ценностей и определяют будущее учащихся. У студентов, как отмечал, А.Г.Асмолов, смысловые установки играют роль устойчивости и стабилизации личности, которые становятся результатом через познавательную и предметно-практическую деятельность. Также стоит отметить, что немалую роль на формирование смысло-жизненных ориентаций студентов оказывает влияние социальных факторов, которые вносят изменения внутренних ценностей личности.

2. Психологическое благополучие в отечественной и зарубежной психологии связано с гармоничным и полноценным состоянием личности. Развитие психологического благополучия у молодежи происходит тогда, когда появляется стремление к развитию, самореализации, самоактуализации, ощущает психологическую целостность и удовлетворенность. Несомненно, также важно, чтобы полноценно студент ощущал удовлетворенность жизнью, испытывал эмоциональный комфорт, благополучие, психологическое здоровье, имел жизнестойкость и развивал свой жизненный потенциал.

3. Переход от детства к взрослости обычно подразделяется на два этапа: подростковый возраст и юношеский возраст. В подростковом возрасте ключевым этапом является процесс становления эмоционально-волевой регуляции личности. Переживания становятся глубже, проявляются стойкие чувства, эмоциональное отношение к жизни становится постоянно и устойчиво.

Развивающееся самосознание в подростковом возрасте делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе. Особенности самосознания и самооценки в отрочестве непосредственно отражаются на поведении. В отличие от подростков молодые люди уже не только включают в свое сознание взрослую жизнь, но и реально в ней участвуют. В юности, по сравнению с подростковом возрастом, эмоциональные реакции более устойчивы и осознаны. В этом возрасте происходит формирование общей эмоциональной направленности личности, то есть закрепление иерархии ценностей различных переживаний. В юношеском возрасте учащиеся начинают задумываться и принимать ряд важных решений. Таких как выбор профессии, создание семьи, постановка целей и задач на будущее, коррекции ценностных ориентаций в соотношении с новым взрослым статусом и новыми жизненными планами. Одним из основополагающих юношеского возраста, является развитие самосознания, пробуждающее соизмерять все свои стремления и поступки со своими принципами и с образом собственного «Я».

2. Эмпирическое исследование смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения

2.1. Программа и методы эмпирического исследования

Проведенный в первой главе теоретический анализ проблемы позволил нам рассмотреть смысло-жизненные ориентации и психологическое благополучие учащихся высшей школы на разных этапах обучения, конкретизировать понятия «смысло-жизненные ориентации» и «психологическое благополучие», уточнить и описать личностные особенности учащихся на разных этапах обучения, что позволило нам определить предметную область исследования.

Основной целью нашего исследования являлось проведение сравнительного анализа смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся на различных этапах обучения.

Были выдвинуты следующие гипотезы исследования предполагается, что:

1. Имеются различия в уровне представленности показателей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия среди учащихся средней и высшей школы на разных этапах обучения.

2. Имеется взаимосвязь показателей психологического благополучия и осмысленности жизни учащихся высшей школы на разных этапах обучения.

Для подтверждения или опровержения выдвинутых гипотез и решения задач в эмпирической части данного исследования, были выбраны следующие методики:

1) Шкала «Субъективное благополучие» (А. Перуэ-Баду, адаптация М.В.Соколовой), измеряющая эмоциональный компонент субъективного благополучия или эмоционального комфорта (Приложение 3).

Шкала измеряет эмоциональный компонент субъективного благополучия, или эмоционального комфорта. При этом определение субъективного благополучия включает три признака-критерия.

1. Благополучие определяется по внешним, или нормативным, критериям, таким как добродетельная, "правильная" жизнь. В соответствии с ними человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами. Критерием благополучия является система ценностей, принятая в данной культуре.

2. Определение субъективного благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами испытуемого в отношении того, что является хорошей жизнью.

3. Еще одно значение понятия субъективного благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним.

2) Тест «Смысло-жизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев), предназначенный для определения цели в жизни как переживания индивидом онтологической значимости жизни (Приложение 4). Тест СЖО является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Позволяет оценить "источник" смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. Включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысло-жизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь). Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым.

3) Шкала «Психологического благополучия» (К. Рифф, адаптация и валидизация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко), позволяющая измерить выраженность основных составляющих психологического благополучия (Приложение 5). Данный опросник состоит из 84 пунктов и включает 6 шкал и интегральный показатель: шкала «Положительные отношения с другими», шкала «Автономия», шкала «Управление окружением», шкала «Личностный рост», шкала «Цель в жизни», шкала «Самопринятие».

4) Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» (Б. Ньюгартен, адаптация Н.В. Паниной), предназначенный для определения общего психологического состояния человека, степени его психологического комфорта и социально-психологической адаптации (Приложение 6).

Таким образом, представленные методики позволяют определить цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией, отношения с другими людьми, уровень благополучия, определяемого некоторыми социально желательными качествами, а также оценки особенностей стиля

жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций учащихся высшей школы на разных этапах обучения. Используемые методики являются авторскими и имеют адаптацию, обеспечивающую адекватность опросников в новых условиях применения, что позволяет сделать вывод: выбранные нами методики являются в достаточной степени валидными и надежными для проведения психодиагностического обследования по заявленной проблеме.

Испытания проводились посредством стимульных материалов, которые выдавались испытуемым в виде опросника и выдавался также бланк для ответов.

Исследование проводилось последовательно в три этапа.

Целью первого этапа был анализ теоретических подходов к пониманию смысло-жизненных ориентаций, психологического благополучия, а также возрастных особенностей учащихся юношеского (подросткового) возраста, что позволило обосновать актуальность проблемы, выработать исходные теоретические принципы, выделить объект и предмет исследования, сформулировать цель и задачи, основные гипотезы исследования, изучить и подобрать методы и методики для проведения эмпирического исследования, а также разработать программу эмпирического исследования смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения.

Целью второго этапа было проведение эмпирического исследования особенностей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся в подростковом и юношеском возрастах.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Башкирского государственного университета, а также в средней общеобразовательной школе с.Зубово (МОБУ СОШ с.Зубово) и в средней общеобразовательной школе с.Чесноковка (МОБУ СОШ с.Чесноковка). В исследовании приняли участие 74 школьника, а именно обучающиеся в 9, 10 и 11 классах. Также было исследовано 56 студентов 4 курса (из них девушек 41, юношей 15), 66 студента 2 курса (из них девушек 38, юношей 28).

Целью третьего этапа было осуществление качественного и количественного анализа данных, выполнение статистической обработки эмпирического материала, проведение интерпретации полученных эмпирических данных, формулирование выводов и заключения о проведенной исследовательской работе по теме выпускной квалификационной работы.

2.2. Качественный и количественный анализ полученных данных

Проведенный теоретический анализ в первой главе исследования позволил определить, что для учащихся высшей школы смысловые установки являются способом стабилизации и устойчивости личности через предметно-практическую и познавательную деятельность, в свою очередь, психологическое благополучие понимается как переживание, проявляющееся в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности жизнью, целостности самой личности и описать психологические характеристики обучающихся юношеского возраста.

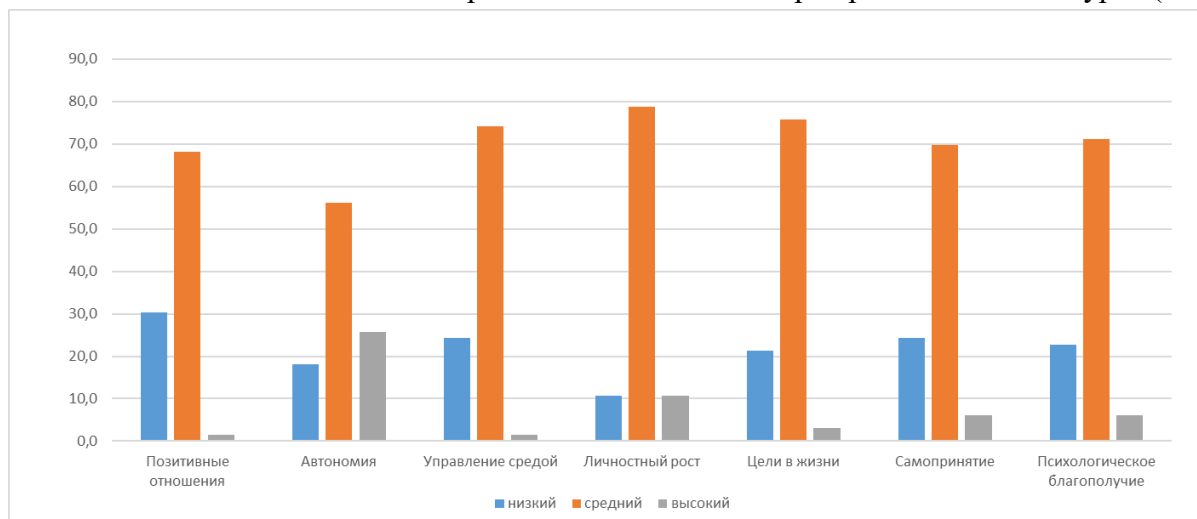
В ходе исследования мы провели частотный анализ эмпирических данных, полученных в результате проведения методик тест «Смыслжизненные ориентации», шкала «Психологическое благополучие», шкала «Субъективное благополучие», опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» в общей группе респондентов с дальнейшим применением статистико-математического расчета данных.

В исследовании приняли участие студенты 2 курса в количестве 66 человек (из них 38 девушек и 28 юношей), 55 студентов 4 курса (из них 40 девушек и 15 юношей), а также для рассмотрения стадии профессионального становления (по Е.А. Климову), а именно стадии развития профессионализма (от 15-18 до 16-23 лет), мы провели исследование 74 школьников в возрасте от 14 до 18 лет (из них 40 девочек и 34 мальчика).

По методике шкала «Психологического благополучия» К. Рифф (адаптация и валидизация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) мы получили следующие результаты у учащихся 2 курса (рис.2.1).

Рисунок 2.1

Уровневая характеристика психологического благополучия и его компонентов: позитивного отношения, автономии, управления средой, личностного роста, целей в жизни, самопринятия по общей выборке респондентов 2 курса (в %)



В результате проведения указанной выше методики было установлено, что у 30,3% из опрошенных нами респондентов 2 курса наблюдается низкий уровень позитивного отношения, средний уровень позитивного отношения демонстрируют 68,2% испытуемых юношеского возраста второго года обучения, а 1,5% имеют низкий показатель позитивного отношения. По показателю «Автономия» 18,2% испытуемых имеют низкий уровень, 56,1% средний уровень и 25,8% высокий уровень. По шкале «Управление средой» результаты свидетельствуют, что в целом преобладает средний уровень показателей у 74,2% испытуемых, 24,2% с низким уровнем, а 2,5% содержат высокие показатели управления средой. В ходе частотного анализа выявлено также, что 78,8% респондентов имеют средний уровень личностного роста, показатели низкого и высокого уровней личностного роста имеют одинаковое количество студентов 10,6%.

По шкале «Цели в жизни», 21,2% студентов 2 курса от общего числа выборки юношеского возраста демонстрируют низкий уровень целей в жизни. Средний уровень по данной шкале показали 75,8% респондентов от целого числа выборки испытуемых юношеского возраста второго года обучения и всего лишь 3% студентов показали высокий уровень по данной шкале.

Также 24,2% выделяются низкие показатели самопринятия студентов. Средние показатели наблюдаются у 69,7% и 6,1% высокие показатели самопринятия имеют учащиеся 2 курса.

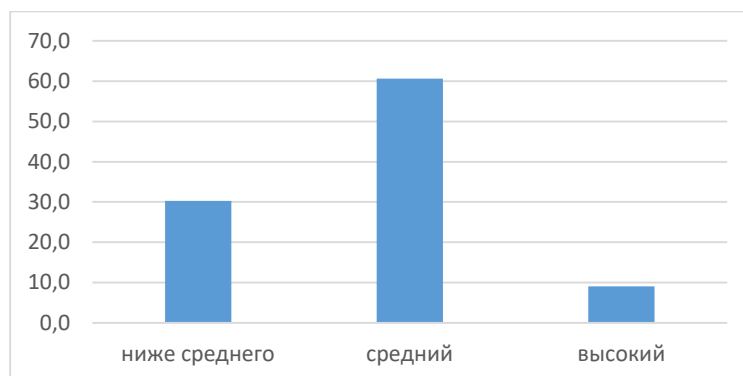
Таким образом, показатели психологического благополучия студентов 2 курса расположились следующим образом: больший процент 71,2% имеют средний уровень, 22,7% низкий уровень, 6,1% высокий уровень.

Все выше указанное говорит нам о том, что для студентов второго года обучения характерен средний уровень психологического благополучия, наиболее выраженные из всех компонентов психологического благополучия являются личностный рост, цели в жизни и управление средой. Это говорит о том, что на данной этапе обучения студенты имеют активную жизненную позицию, стараются заниматься саморазвитием, ставят перед собой жизненные цели, открыты новому опыту, испытывают чувство реализации своего потенциала, стараются контролировать внешнюю деятельность, эффективно используют представляющиеся возможности.

По методике шкала «Субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду (адаптация М.В. Соколовой) у студентов 2 курса мы получили следующие результаты (рис.2.2).

Рисунок 2.2

Уровневая характеристика субъективного благополучия (эмоциональное благополучие) у студентов 2 курса (в%)

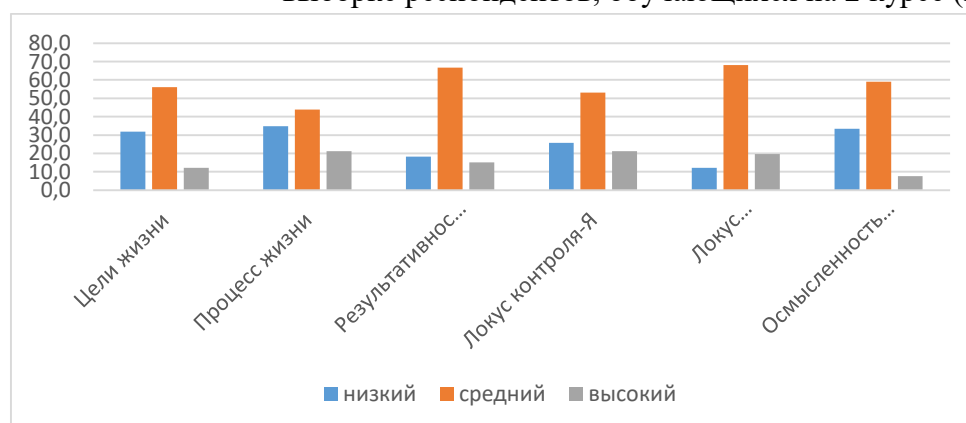


Исходя из данных на рисунке 2, мы видим, что у 30,3% студентов выявляются показатели субъективного благополучия ниже среднего уровня, у 60,6% испытуемых показатели находятся на среднем уровне, а у 9,1% показатели субъективного благополучия имеют высокий уровень. Это говорит о том, что для большинства студентов 2 курса характерно умеренное субъективное благополучие, серьезных проблем с психическим здоровьем у них не имеется, но при этом нельзя сказать о полном эмоциональном комфорте. Для половины учащихся характерна уверенность в себе, активность в деятельности, успешное взаимодействие с окружающими, а также присутствует умеренное эмоциональное благополучие и адекватность управления своим поведением.

По методике «Смысложизненные ориентации» (является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева) у студентов 2 курса мы получили следующие результаты (рис.2.3).

Рисунок 2.3

Уровневая характеристика общих показателей осмысленности жизни по общей выборке респондентов, обучающихся на 2 курсе (в %)



Исходя из данных на рисунке 2.3, было установлено, что у 31,8% испытуемых низкий показатель по шкале «Цели в жизни», у 56,1% средние показатели, у 12,1% высокие цели в жизни.

Относительно переменной «Процесс в жизни» среди испытуемых юношеского возраста у 34,8% испытуемых от общего числа испытуемых 2 курса наблюдаются низкие баллы по данной переменной. Средние баллы по этой шкале продемонстрировали 43,9% испытуемых. Высокий результат по данной переменной показали 21,2% студентов.

Высокие показатели результативности жизни демонстрируют 15,2% испытуемых 2 курса юношеского возраста, 18,2% низкие показатели, а 66,7% имеют средние показатели.

По показателю локус контроля - Я 53% имеют средние значения, 25,8% испытуемых с низкими показателями, а 21,2% обладают высокими значениями.

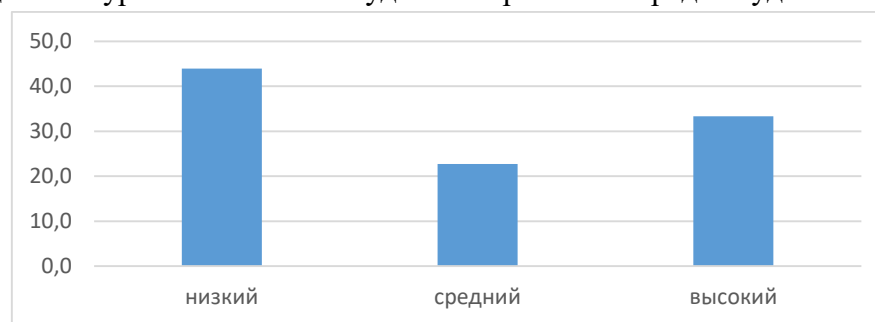
У 68,2% опрошенных нами респондентов 2 курса наблюдается средний уровень локуса контроля-жизнь. При этом, 19,7% учащихся от общего числа юношеского возраста показали высокий уровень локуса контроля-жизнь. Низкий уровень по данной шкале имеют лишь 12,1% студентов.

По шкале «Общий показатель осмысленности жизни» 59,1% испытуемых от общего числа выборки юношеского возраста второго года обучения демонстрируют средний уровень осмысленности жизни. Низкий уровень по данной шкале показали 33,3% респондентов от целого числа выборки испытуемых 2 курса и всего лишь 7,6% студентов показали высокий уровень по данной шкале.

Таким образом, все выше сказанное говорит о том, что для большинства студентов 2 курса присущ контроль своей жизни, свободно принимают решения и воплощают их, дают среднюю оценку прожитому отрезку своей жизни, ощущают ее осмысленной и продуктивной.

По методике «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) у учащихся 2 курса мы получили следующие результаты (рис.2.4).

Распределение уровня жизненной удовлетворенности среди студентов 2 курса (в %)



Относительно переменной «Жизненная удовлетворенность» 33,3% студентов имеют высокие баллы. В то время, как средний уровень показателей по данной переменной показали 22,7% испытуемых 2 курса от общего числа респондентов юношеского возраста. И 43,9% опрошенных нами учащихся обладают низким уровнем жизненной удовлетворенности.

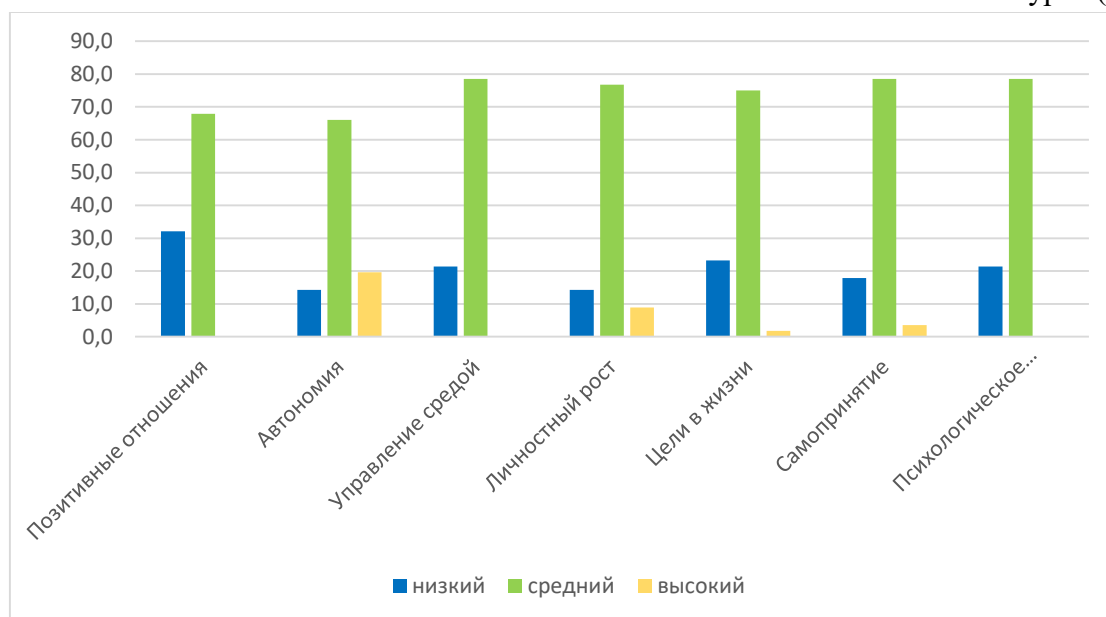
Таким образом, мы видим, что большинство студентов на втором году обучения в университете имеют низкий общий фон настроения, низкую согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями в жизни.

В ходе частотного анализа по методике шкала «Психологического благополучия» К. Рифф (адаптация и валидизация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) мы обнаружили, что для респондентов 4 курса в целом свойственен средний уровень психологического благополучия в процентном соотношении это составляет 78,6% испытуемых от общего числа лиц 4 курса. При этом доля лиц, проявляющая низкий уровень психологического благополучия составила 21,4% респондентов. Не обнаружилось испытуемых с высоким уровнем психологического благополучия. Полученные данные были изображены наглядно на рисунке 2.5.

Относительно переменной «Позитивные отношения» методики шкала «Психологического благополучия» были получены следующие данные, анализ которых показал, что студентам, обучающимся на 4 курсе, свойственен средний уровень позитивного отношения, в процентном соотношении число лиц, что показали данный уровень, составляет 67,9% испытуемых от общего числа представленной выборки. При этом, 32,1% учащихся показали низкий уровень позитивного отношения, что свидетельствует об ограниченном количестве доверительных отношений с окружающими, в межличностных взаимоотношениях являются чаще изолированными и фрустрированными. Показатели высокого уровня позитивного отношения не выявлены (рис.2.5).

Рисунок 2.5

Распределение уровня психологического благополучия и его компонентов: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни и самопринятие среди студентов 4 курса (в%)



Таким образом, можно отметить, что для большинства студентов 4 года обучения характерны удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими, проявление заботы о благополучии других людей, способность сопереживать.

По шкале «Автономия», 14,3% испытуемых демонстрируют низкий уровень автономии. Средний уровень по данной шкале показали 66,1% респондентов от целого числа выборки испытуемых 4 курса юношеского возраста и всего лишь 19,6% студентов показали высокий уровень по данной шкале. Это говорит о том, что большинство студентов 4 курса являются самостоятельными, независимыми, регулируют собственное поведение, оценивают себя в соответствии с личными критериями.

По шкале «Управление средой» результаты свидетельствуют, что в целом преобладает средний уровень показателей у 78,6% испытуемых от общего числа студентов 4 курса юношеского возраста. Низкий уровень выявлен у 21,4% студентов. Показатели высокого уровня управления средой выявлено не было.

Относительно переменной «Личностный рост» среди испытуемых, обучающихся на 4 курсе выявлено 14,3% с низким уровнем личностного роста. Средние баллы по этой шкале продемонстрировали 76,8% испытуемых от общего числа обучающихся на 4 курсе. Высокий результат по данной переменной показали 8,9% студентов (см.рис.2.5).

По шкале «Цели в жизни» 23,2% студентов имеют низкие баллы. В то время, как средний уровень показателей по данной переменной показали 75% испытуемых от общего числа обучающихся на 4 курсе. И лишь 1,8% опрошенных нами учащихся обладают высоким уровнем показателя цели в жизни.

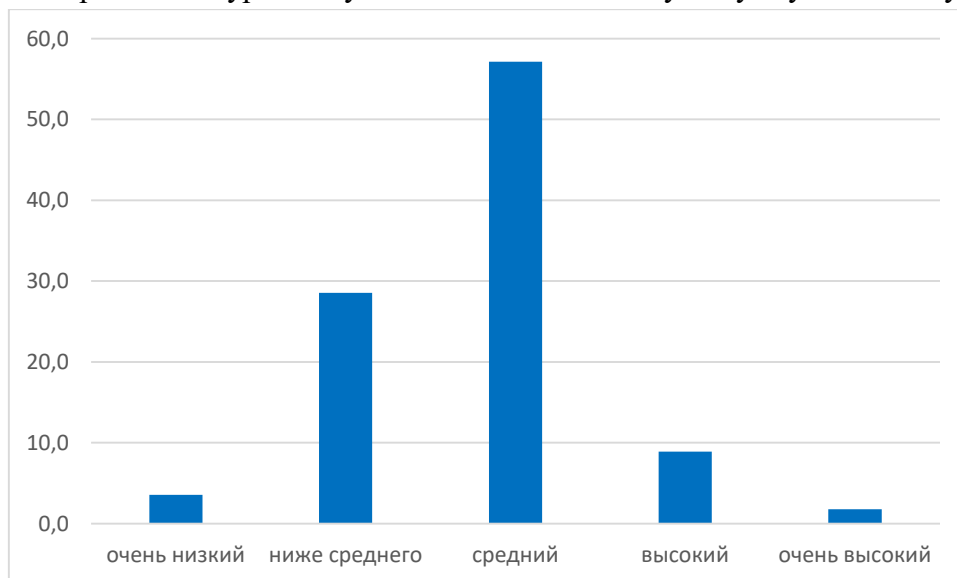
Относительно переменной «Самопринятие» 17,9% респондентов от общего числа студентов 4 курса имеют низкие показатели. Однако, у 78,6% испытуемых по данной шкале наблюдаются средние показатели. И лишь 3,6% респондентов от общего числа лиц 4 года обучения имеют высокий уровень по данной шкале (см.рис.2.5).

Таким образом, из выше сказанного следует, что для студентов 4 курсов характерны показатели среднего уровня психологического благополучия. Для них свойственно позитивно относиться к себе и к окружающим, знать и принимать в себе хорошие и плохие качества, контролировать свою деятельность, создавать условия для удовлетворения личных потребностей и заниматься самореализацией.

По методике шкала «Субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду (адаптация М.В. Соколовой) у студентов 4 курса мы получили следующие результаты (рис.2.6).

Рисунок 2.6

Распределение уровня субъективного благополучия у студентов 4 курса (в %)



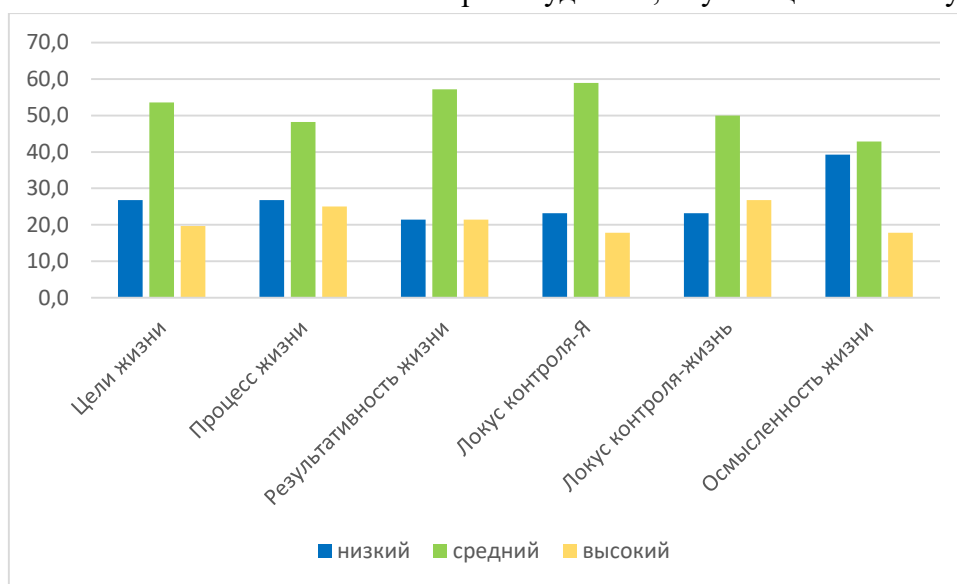
Исходя из данных на рисунке 2.6, мы видим, что у 3,6% студентов выявляются показатели субъективного благополучия очень низкого уровня, у 28,6% испытуемых показатели субъективного благополучия находятся на уровне ниже среднего. У 57,1% испытуемых, обучающихся на 4 курсе, по данной переменной наблюдается средний уровень. Однако, 8,9% имеют высокий

уровень субъективного благополучия и лишь 1,8% респонденты с очень высоким уровнем эмоционального благополучия. Это говорит о том, что большинство студентов 4 курса не имеют полного эмоционального комфорта, а также некоторые студенты не испытывают серьёзных эмоциональных проблем, уверены в себе, активны, успешно взаимодействуют с окружающими и адекватно управляют своим поведением.

По методике «Смыслжизненные ориентации» (является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева) у студентов 4 года обучения мы выявили следующие результаты (рис.2.7).

Рисунок 2.7

Уровневая характеристика общих показателей осмысленности жизни по общей выборке студентов, обучающихся на 4 курсе (в %)



Исходя из данных на рисунке 2.7, было установлено, что 26,8% испытуемых от общего числа респондентов 4 курса показали низкие показатели целей в жизни. Средний уровень целей в жизни проявился у 53,6% испытуемых, обучающихся на 4 курсе. И 19,6% респондентов обладают высокими показателями по данной переменной.

Относительно переменной «Процесс жизни», высокий уровень набрали 25% испытуемых от общего числа респондентов 4 курса. Средний уровень показателей по данной шкале показали 48,2% студентов и 26,8% респондентов из этой же выборки показали низкий уровень по данной шкале (см.рис.2.7).

Анализируя данные переменной «Результативность жизни», можно заключить, что высокие результаты демонстрируют всего 21,4% испытуемых, обучающихся на 4 курсе. Средний уровень по данной шкале имеют 57,1% респондентов от общего числа указанной выборки юношеского возраста.

Низкую результативность жизни имеют точно такое же количество студентов, как и высокий уровень, а именно 21,4%.

По шкале «Локус контроля-Я», 23,2% испытуемых от общего числа обучающихся на 4 курсе демонстрируют низкий уровень локуса контроля-Я. Средний уровень по данной шкале показали 58,9% респондентов из той же выборки и всего лишь 17,9% студентов, в целом, показали высокий уровень по данной шкале.

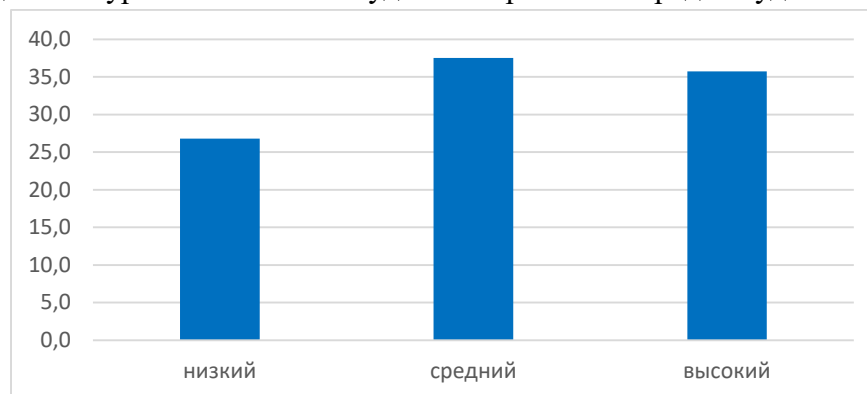
По шкале «Локус контроля-жизнь» результаты свидетельствуют, что в целом преобладает средний уровень показателей, так 50% испытуемых 4 курса умеренно контролируют свою жизнь, свободно принимают решения, но не загадывают что-либо на будущее. Фатализм и убежденность в не подвластности жизни сознательному контролю проявили 23,2% респондента от общего числа испытуемых 4 курса юношеского возраста. И 26,8% респондентов проявляют убежденность в контроле своей жизни, воплощают принятые решения в жизнь (см.рис.2.7).

Таким образом, общий показатель осмысленности жизни студентов 4 курса расположились следующим образом: больший процент респондентов 42,9% имеют средние показатели, 39,3% низкие показатели, а 17,9% высокие показатели осмысленности жизни.

В целом для студентов 4 года обучения характерно наличие целей в будущем, которые придают осмысленность, направленность и временную перспективу, умеренно оценивают продуктивность жизни в данный момент времени, а также обладают свободой выбора, готовностью построить жизнь в соответствии со своими целями и задачами.

По методике «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) были получены следующие результаты, среди испытуемых, обучающихся на 4 курсе (рис.2.8), в целом превалирует тенденция к решительности, целеустремленности, последовательности в достижении жизненных целей, положительная оценка себя, собственных качеств и поступков, доля респондентов, набравших высокие баллы по данной переменной, составляет 35,7% лиц от общего числа респондентов юношеского возраста, обучающихся на 4 курсе. При этом, 37,5% учащихся набрали средние баллы, а 26,8% обладают низким уровнем жизненной удовлетворенности, что говорит о наличии у них эмоциональной напряженности, высокого уровня тревожности, низкого уровня удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней. Это может быть связано с профессиональным самоопределением и вступлением во взрослую жизнь после окончания обучения в университете.

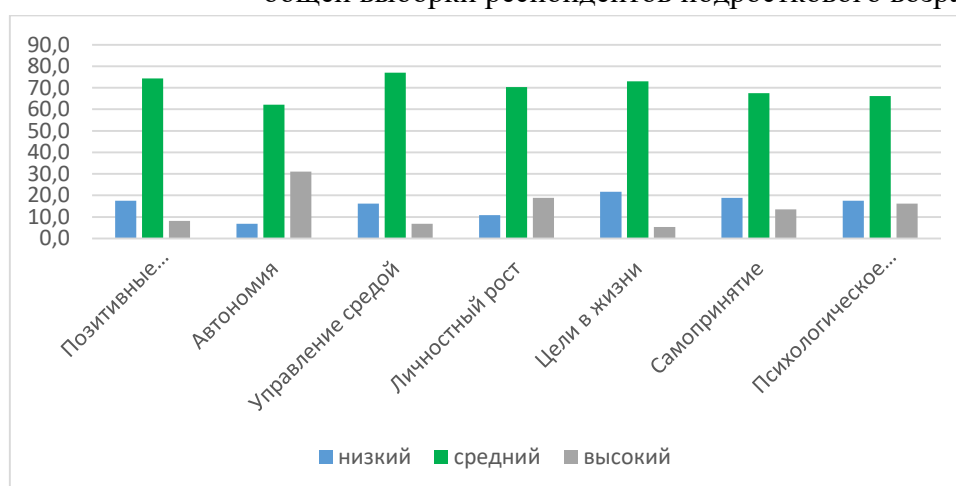
Распределение уровня жизненной удовлетворенности среди студентов 4 курса (в%)



Для проведения сравнительного анализа различий в уровне представленности показателей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия с учащимися высшей школы на разных этапах обучения в возрастном аспекте были привлечены к исследованию респонденты младшего юношеского возраста и учащиеся высшей школы.

Как видно из рисунка 2.9 по результатам методики шкала «Психологического благополучия» К. Рифф (адаптация и валидизация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко), в изученных классах у учащихся 17,6% обнаружен низкий уровень позитивного отношения, у 74,3% учащихся наблюдается средний уровень по данной переменной, а 8,1% учащихся из общего числа подростковой выборки выявлен высокий уровень по данной переменной.

Уровневое распределение психологического благополучия и его компонентов по общей выборке респондентов подросткового возраста (в %)



Относительно переменной «Автономия» методики шкала «Психологического благополучия» были получены следующие данные, анализ которых показал, что подросткам свойственен средний уровень автономии, в

процентном соотношении число лиц, что показали данный уровень составляет 62,2% испытуемых от общего числа выборки. При этом, 31,1% учащихся от общего числа подростковой выборки показали высокий уровень автономии, что свидетельствует о самостоятельности и независимости в регуляции собственного поведения. Низкий уровень по данной шкале имеют лишь 6,8% подростков, такие учащиеся зависят от мнения и оценки окружающих, в принятии важных решений полагаются на мнение других (см.рис.2.9).

По шкале «Управление средой», 16,2% испытуемых от общего числа подростковой выборки демонстрируют низкий уровень управления средой. Средний уровень по данной шкале показали 77% учащихся и 6,8% подростков показали высокий уровень по данной шкале.

По шкале «Личностный рост» результаты свидетельствуют, что в целом преобладает средний уровень показателей у 70,3% испытуемых от общего числа подростковой выборки. Неспособность устанавливать новые отношения или изменять свое поведение, а также осознавать отсутствие собственного развития проявили 10,8% респондента от общего числа испытуемых подросткового возраста. И 18,9% респондентов подростковой выборки обладают высоким уровнем личностного роста, что говорит о чувстве непрекращающегося развития, изменении вместе с собственными познаниями и достижениями.

Относительно переменной «Цели в жизни» среди испытуемых подросткового возраста преобладает средний уровень показателей, так у 73% испытуемых от общего числа подростковой выборки наблюдаются средние баллы по данной переменной. Высокие баллы по этой шкале продемонстрировали 5,4% учащихся подросткового возраста. Низкий результат по данной переменной показали 21,6% подростков (см.рис.2.9).

Относительно переменной «Самопринятие» 13,5% подростков имеют высокие баллы. В то время, как средний уровень показателей по данной переменной показали 67,6% испытуемых от общего числа подростковой выборки. И 18,9% опрошенных нами учащихся подросткового возраста обладают низким уровнем самопринятия (см.рис.2.9).

Таким образом, показатели психологического благополучия учащихся подросткового возраста расположились следующим образом: больший процент 66,2% имеют средний уровень психологического благополучия, 17,6% низкий уровень и 16,2% высокий уровень психологического благополучия.

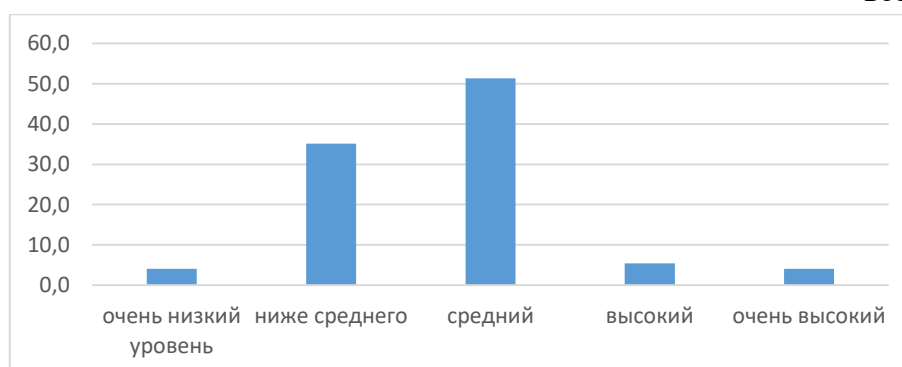
Полученные данные по методике шкала «Психологического благополучия» К.Рифф (адаптация и валидизация Т.Д. Шевеленковой и Т.П.Фесенко) позволяют сказать, что для учащихся подросткового возраста характерны высокий контроль своей деятельности, использование различных

возможностей, наличие привязанности и близких отношений, убежденность в своих намерениях и целях на всю жизнь.

Далее рассмотрим результаты на рисунке 2.10, которые были получены с помощью методики шкала «Субъективное благополучие» А. Перуэ-Баду (адаптация М.В. Соколовой). Как мы видим по результатам данной методики, у испытуемых в большей степени преобладает средний уровень субъективного благополучия, что говорит об умеренном субъективном благополучии и частичном эмоциональном комфорте. Рассмотрим процентное соотношение по данному показателю. Средний уровень соответствует 51,4% учащихся подросткового возраста. У 35,1% учащихся был выявлен уровень ниже среднего, что говорит об умеренном эмоциональном комфорте, уверенности в себе, успешном взаимодействии с окружающими и об адекватном управлении своим поведением. При этом, 5,4% испытуемых из общей выборки подросткового возраста имеют высокий уровень субъективного благополучия, что свидетельствует о наличии склонности к депрессии, тревоги, замкнутости, плохой переносимости стрессовых ситуаций. У 4,1% учащихся выявлен очень высокий уровень субъективного благополучия. Это говорит о выраженном эмоциональном дискомфорте, возможном комплексе неполноценности, трудности в контроле своих эмоций, беспокойство реальных и воображаемых неприятностей. Такой же процент учащихся 4,1% имеют очень низкий уровень по данной переменной и характеризуется полным эмоциональным благополучием, позитивной самооценкой, общительностью, уверенностью в своих способностях, нет склонности к тревогам.

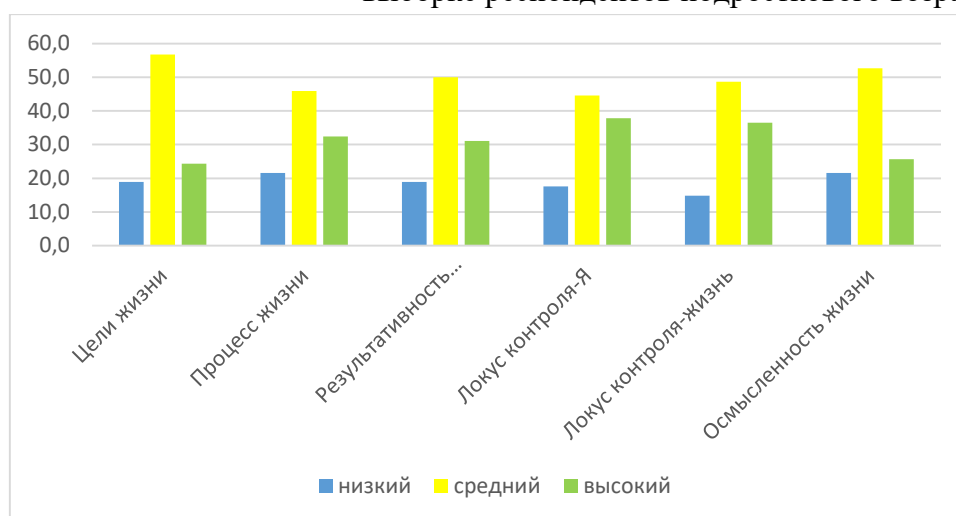
Рисунок 2.10

Уровневое распределение субъективного благополучия учащихся подросткового возраста (в %)



По методике «Смыслжизненные ориентации» (является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева) мы получили следующие результаты (рис.2.11).

Уровневое распределение общих показателей осмысленности жизни по общей выборке респондентов подросткового возраста (в %)



Исходя из данных на рисунке 2.11, было установлено, что 24,3% учащихся подросткового возраста показали высокий уровень целей в жизни. Средний уровень проявился у 56,8% подростков. И 18,9% респондентов обладают низким уровнем по данному показателю.

Относительно переменной «Процесс жизни» высокий уровень набрали 32,4% испытуемых от общего числа респондентов подростковой выборки живущие сегодняшним днем. Средний уровень показателей по данной шкале показали 45,9% подростков и лишь 21,6% респондентов показали низкий уровень по данной шкале, что говорит об неудовлетворенности их своей жизнью в настоящем.

Анализируя данные переменной «Результативность жизни», можно заключить, что высокие результаты демонстрируют всего 31,1% испытуемых подросткового возраста. Средний уровень по данной шкале имеют 50% респондентов от общего числа выборки подростков. И 18,9% учащихся подросткового возраста данной выборки имеют низкую результативность жизни.

По шкале «Локус контроля – Я», 37,8% испытуемых от общего числа подростковой выборки демонстрируют высокий уровень, что говорит о сильной личности, обладающей свободой выбора. Средний уровень по данной шкале показали 44,6% респондентов от целого числа выборки подросткового возраста и лишь 17,6% подростков показали низкий уровень по данной шкале, что говорит о неуверенности в себе и в свои силы контролировать события своей жизни (см.рис.2.11).

По шкале «Локус контроля – жизнь», 36,5% учащихся из общей выборки подросткового возраста демонстрируют высокий уровень по данному показателю, что говорит о контроле своей жизни и о свободном принятии

решений. Средний уровень по данной шкале показали 48,6% респондентов от общего числа подростковой выборки. При этом, 14,9% подростков показали низкий уровень по данной шкале, что говорит о наличии убежденности в не подвластности жизни сознательному контролю.

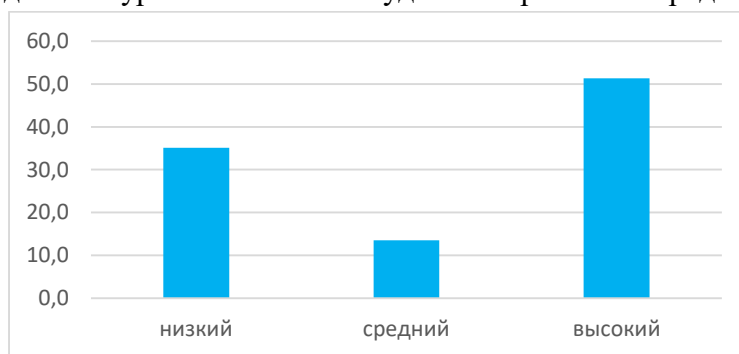
Таким образом, показатели осмысленности жизни у подростков расположились в следующем порядке: наибольший процент составили испытуемые, набравшие средние баллы, а именно 52,7% учащихся из подростковой выборки. Высокие баллы показали 25,7% респондентов подросткового возраста и лишь 21,6% показали низкий уровень осмысленности жизни.

По полученным данным мы выявили, что школьникам 9, 10 и 11 классов характерно иметь наличие каких-либо целей в жизни, которые хотели бы осуществить, также учащиеся данного возраста умеренно оценивают продуктивность и осмысленность своей жизни на данном ее этапе.

По методике «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) мы обнаружили, что для респондентов из подростковой выборки в целом свойственен высокий уровень жизненной удовлетворенности, в процентном соотношении это составляет 51,4% испытуемых от общего числа лиц подросткового возраста. При этом доля лиц, проявляющая средний уровень жизненной удовлетворенности составила 13,5% респондентов от общего числа подростковой выборки. Низкий уровень жизненной удовлетворенности показали 35,1% подростков. Полученные данные были изображены наглядно на рисунке 2.12.

Рисунок 2.12

Распределение уровня жизненной удовлетворенности среди подростков (в %)



Таким образом, мы видим, что школьники, обучающиеся в 9, 10 и 11 классах имеют высокий уровень жизненной удовлетворенности, для них характерен низкий уровень эмоциональной напряженности и тревожности, высокий уровень удовлетворения ситуацией и своей ролью в ней.

В ходе нашего исследования было проведено сравнение студентов, обучающихся на втором и четвертом курсе в университете с помощью U-критерия Манна — Уитни (Таблица 2.1).

Таблица 2.1

Сравнение психологического благополучия и его компонентов, субъективного благополучия, показателей осмысленности жизни, жизненной удовлетворенности у студентов 2 и 4 курсов

Методика	Показатель	Медиана 2	Медиана 4	Значение U-критерия	P - значение	Различия
Шкала «Психологич. благополучия» К. Рифф (адаптация и валидизация Т.Д.Шевеленковой и Т.П.Фесенко)	Позитивные отношения	57.00	56.00	1937,50	0,52	Отсутствуют
	Автономия	55.00	56.00	1838,00	0,91	Отсутствуют
	Управление средой	55.00	57.00	1748,50	0,73	Отсутствуют
	Личностный рост	64.00	62.00	1962,50	0,44	Отсутствуют
	Цели в жизни	61.00	62.00	1685,50	0,50	Отсутствуют
	Самопринятие	57.50	58.00	1811,00	0,99	Отсутствуют
	Психологическое благополучие	344.50	356.00	1814,00	1,0	Отсутствуют
Шкала «Субъективное благополучие» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой)	Субъективное благополучие	58.50	55.00	2048,00	0,23	Отсутствуют
Тест «СЖО» Дж.Крамбо, Л. Махолик (адаптация Д.А.Леонтьева)	Цели в жизни	28.50	31.00	1618,00	0,31	Отсутствуют
	Процесс жизни	27.00	28.00	1819,00	0,99	Отсутствуют
	Результативность жизни	24.50	24.00	1895,50	0,68	Отсутствуют
	Локус контроля - Я	20.00	19.00	1913,50	0,61	Отсутствуют
	Локус контроля – жизнь	29.00	30.00	1770,00	0,82	Отсутствуют
	Общий показатель осмысленности жизни	95.00	95.00	1851,00	0,85	Отсутствуют
Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» Б.Ньюгартен (адаптация Н.В. Паниной)	Жизненная удовлетворенность	25.00	27.00	1590,50	0,24	Отсутствуют

Анализ данных, приведенных в таблице, позволяет сделать следующие выводы: между студентами, обучающимися на 2 курсе и студентами, обучающимися на 4 курсе статистически значимого различия между уровнями представленных показателей, не наблюдается. Таким образом, рассматривая данные выборки студентов юношеского возраста относительно данных по

выбранным нами методикам, можно заключить, что и среди студентов 2 курса, и среди студентов 4 курса чаще встречаются лица, которым присущи в равной степени показатели смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия.

В ходе нашего исследования было также проведено сравнение студентов, обучающихся на втором и четвертом курсе в университете с учащимися подростковой выборки по возрастному признаку с помощью U - критерия Манна — Уитни (Таблица 2.1.1).

Таблица 2.1.1.

Сравнение психологического благополучия и его компонентов, субъективного благополучия, показателей осмысленности жизни, жизненной удовлетворенности у студентов 2 и 4 курсов и учащихся подростковой выборки по возрастному признаку

Переменные	Результаты значения и значимости U-критерия Манна –Уитни при $p < 0,05$							
	Школьники	Студенты	Значение U-критерия	Z	p-value	Z	p-value	Уровень значимости U-критерия
Позитивные отношения	8600,50	10509,50	3128,50	3,52	0,00	3,53	0,00	значимый
Автономия	7863,00	11247,00	3866,00	1,60	0,11	1,60	0,11	незначимый
Управление средой	8069,00	11041,00	3660,00	2,14	0,03	2,14	0,03	значимый
Личностный рост	7855,00	11255,00	3874,00	1,58	0,12	1,58	0,11	незначимый
Цели в жизни	7594,00	11516,00	4135,00	0,89	0,37	0,89	0,37	незначимый
Самопринятие	7655,50	11454,50	4073,00	1,05	0,29	1,05	0,29	незначимый
Психологическое благополучие	8034,00	11076,00	3695,00	2,04	0,04	2,04	0,04	значимый
Субъективное благополучие	6917,50	12192,50	4142,50	-0,87	0,38	-0,87	0,38	незначимый
Цели жизни	7919,00	11191,00	3810,00	1,74	0,08	1,74	0,08	незначимый
Процесс жизни	8150,00	10960,00	3579,00	2,35	0,02	2,35	0,02	значимый
Результативность жизни	8150,50	10959,50	3578,50	2,35	0,02	2,35	0,02	значимый
Локус контроля - Я	8498,00	10612,00	3231,00	3,26	0,00	3,26	0,00	значимый
Локус контроля-жизнь	8038,00	11072,00	3691,00	2,05	0,04	2,06	0,04	значимый
Осмысленность жизни (ОЖ) общий показатель	8144,00	10966,00	3585,00	2,33	0,02	2,33	0,02	значимый
Индекс жизненной удовлетворенности	8017,00	11093,00	3712,00	2,00	0,05	2,00	0,05	значимый

Анализ данных, приведенных в таблице, позволяет сделать следующие выводы: между студентами, обучающимися на 2 курсе и 4 курсе и учащимися подросткового возраста статистически значимое различие присутствует между уровнями представленных показателей, а именно «Позитивные отношения» ($U=3128,50$, при $p \leq 0$), «Управление средой» ($U=3660$, при $p \leq 0,03$), «Психологическое благополучие» ($U=3695$, при $p \leq 0,04$), «Процесс жизни» ($U=3579$, при $p \leq 0,02$), «Результативность жизни» ($U=3578,50$, при $p \leq 0,02$), «Локус контроля-Я» ($U=3231$, при $p \leq 0$), «Локус контроля-жизнь» ($U=3691$, при $p \leq 0,04$), «Осмысленность жизни» ($U=3585$, при $p \leq 0,02$), «Индекс жизненной

удовлетворенности» ($U=3712$, при $p \leq 0,05$). Таким образом, учащиеся подросткового возраста имеют более доверительные отношения с окружающими людьми, проявляют способность сопереживать другим, чаще подвержены к привязанности и близким отношениям. В свою очередь, студенты, обучающиеся на 2 и 4 курсе, обладают компетенцией в управлении окружением, лучше контролируют всю свою внешнюю деятельность, ставят для себя цели в будущем, придающие жизни осмысленность, представляют себя сильной личностью, обладают свободой выбора в принятии решений. Также стоит отметить, что по показателю «Индекс жизненной удовлетворенности» у студентов 2 курса и у студентов 4 курса преобладает незначительная эмоциональная напряженность и тревожность, в то время как у учащихся подросткового возраста выражена удовлетворенность ситуацией, решительность и целеустремленность. Статистически значимых различий по показателям «Автономия», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие», «Субъективное благополучие», «Цели жизни» не наблюдается.

Таким образом, рассматривая данные выборки студентов юношеского возраста и учащихся подросткового возраста относительно данных по выбранным нами методикам, можно заключить, что среди учащихся юношеского и подросткового возраста, показатели смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия имеют значимые различия в возрастном аспекте. Тем самым можно заключить, что подтвердилась гипотеза исследования, согласно которой имеются различия в уровневой представленности показателей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия среди учащихся средней и высшей школы на разных этапах обучения.

2.3. Исследование взаимосвязи осмысленности жизни и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения

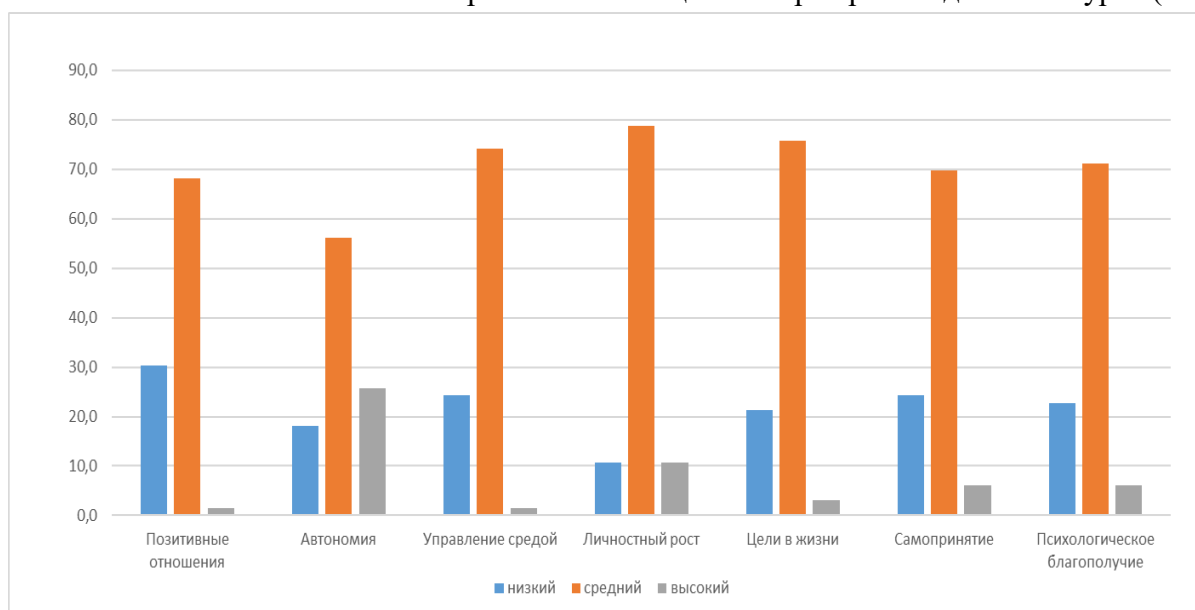
В ходе исследования возникло предположение, о том, что имеется взаимосвязь показателей психологического благополучия и осмысленности жизни учащихся высшей школы на разных этапах обучения.

Проведя частотный анализ данных, мы получили следующие результаты.

По методике шкала «Психологического благополучия» К. Рифф (адаптация и валидизация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) мы получили следующие результаты у учащихся 2 курса (рис.2.13).

Рисунок 2.13

Уровневая характеристика психологического благополучия и его компонентов: позитивного отношения, автономии, управления средой, личностного роста, целей в жизни, самопринятия по общей выборке респондентов 2 курса (в %)



В результате проведения указанной выше методики было установлено, что у 30,3% из опрошенных нами респондентов 2 курса наблюдается низкий уровень позитивного отношения, средний уровень позитивного отношения демонстрируют 68,2% испытуемых юношеского возраста второго года обучения, а 1,5% имеют низкий показатель позитивного отношения. По показателю «Автономия» 18,2% испытуемых имеют низкий уровень, 56,1% средний уровень и 25,8% высокий уровень. По шкале «Управление средой» результаты свидетельствуют, что в целом преобладает средний уровень показателей у 74,2% испытуемых, 24,2% с низким уровнем, а 2,5% содержат высокие показатели управления средой. В ходе частотного анализа выявлено также, что 78,8% респондентов имеют средний уровень личностного роста, показатели низкого и высокого уровней личностного роста имеют одинаковое количество студентов 10,6%.

По шкале «Цели в жизни», 21,2% студентов 2 курса от общего числа выборки юношеского возраста демонстрируют низкий уровень целей в жизни. Средний уровень по данной шкале показали 75,8% респондентов от общего числа выборки испытуемых юношеского возраста второго года обучения и всего лишь 3% студентов показали высокий уровень по данной шкале.

Также 24,2% выделяются низкие показатели самопринятия студентов. Средние показатели наблюдаются у 69,7% и 6,1% высокие показатели самопринятия имеют учащиеся 2 курса.

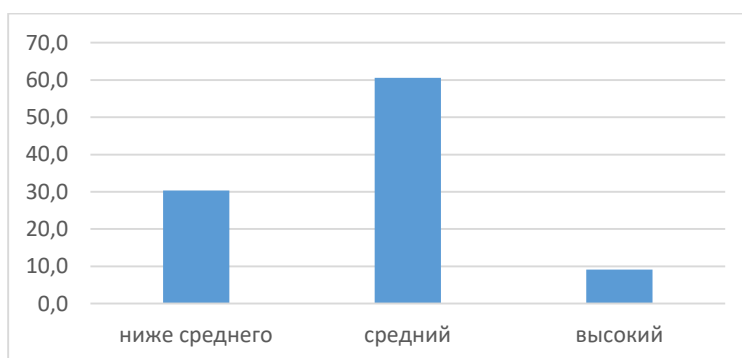
Таким образом, показатели психологического благополучия студентов 2 курса расположились следующим образом: больший процент 71,2% имеют средний уровень, 22,7% низкий уровень, 6,1% высокий уровень.

Все выше указанное говорит нам о том, что для студентов второго года обучения характерен средний уровень психологического благополучия, наиболее выраженные из всех компонентов психологического благополучия являются личностный рост, цели в жизни и управление средой. Это говорит о том, что на данной этапе обучения студенты имеют активную жизненную позицию, стараются заниматься саморазвитием, ставят перед собой жизненные цели, открыты новому опыту, испытывают чувство реализации своего потенциала, стараются контролировать внешнюю деятельность, эффективно используют представляющиеся возможности.

По методике шкала «Субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду (адаптация М.В. Соколовой) у студентов 2 курса мы получили следующие результаты (рис.2.14).

Рисунок 2.14

Уровневая характеристика субъективного благополучия (эмоциональное благополучие) у студентов 2 курса (в%)



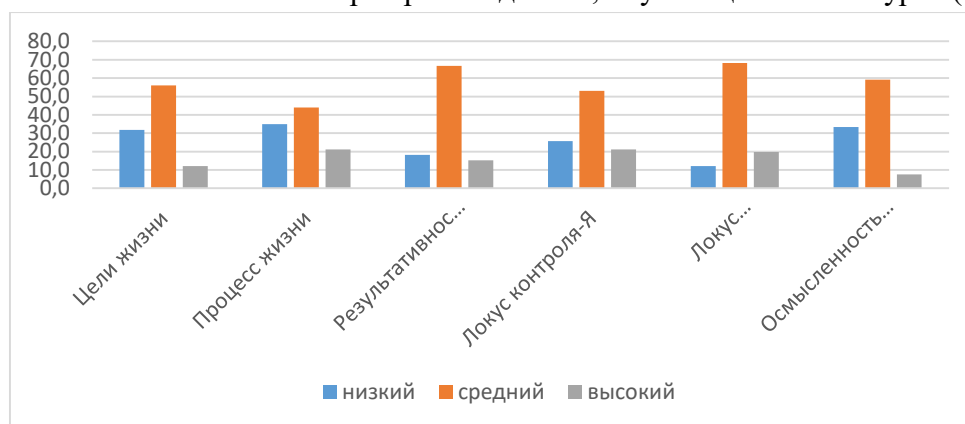
Исходя из данных на рисунке 2.14, мы видим, что у 30,3% студентов выявляются показатели субъективного благополучия ниже среднего уровня, у 60,6% испытуемых показатели находятся на среднем уровне, а у 9,1% показатели субъективного благополучия имеют высокий уровень. Это говорит о том, что для большинства студентов 2 курса характерно умеренное субъективное благополучие, серьезных проблем с психическим здоровьем у них не имеется, но при этом нельзя сказать о полном эмоциональном комфорте. Для половины учащихся характерна уверенность в себе, активность в деятельности, успешное взаимодействие с окружающими, а также присутствует умеренное эмоциональное благополучие и адекватность управления своим поведением.

По методике «Смыслоразнонаправленности» (является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и

Леонарда Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева) у студентов 2 курса мы получили следующие результаты (рис.2.15).

Рисунок 2.15

Уровневая характеристика общих показателей осмысленности жизни по общей выборке респондентов, обучающихся на 2 курсе (в %)



Исходя из данных на рисунке 2.15, было установлено, что у 31,8% испытуемых низкий показатель по шкале «Цели в жизни», у 56,1% средние показатели, у 12,1% высокие цели в жизни.

Относительно переменной «Процесс в жизни» среди испытуемых юношеского возраста у 34,8% испытуемых от общего числа испытуемых 2 курса наблюдаются низкие баллы по данной переменной. Средние баллы по этой шкале продемонстрировали 43,9% испытуемых. Высокий результат по данной переменной показали 21,2% студентов.

Высокие показатели результативности жизни демонстрируют 15,2% испытуемых 2 курса юношеского возраста, 18,2% низкие показатели, а 66,7% имеют средние показатели.

По показателю локус контроля - Я 53% имеют средние значения, 25,8% испытуемых с низкими показателями, а 21,2% обладают высокими значениями.

У 68,2% опрошенных нами респондентов 2 курса наблюдается средний уровень локуса контроля-жизнь. При этом, 19,7% учащихся от общего числа юношеского возраста показали высокий уровень локуса контроля-жизнь. Низкий уровень по данной шкале имеют лишь 12,1% студентов.

По шкале «Общий показатель осмысленности жизни» 59,1% испытуемых от общего числа выборки юношеского возраста второго года обучения демонстрируют средний уровень осмысленности жизни. Низкий уровень по данной шкале показали 33,3% респондентов от целого числа выборки испытуемых 2 курса и всего лишь 7,6% студентов показали высокий уровень по данной шкале.

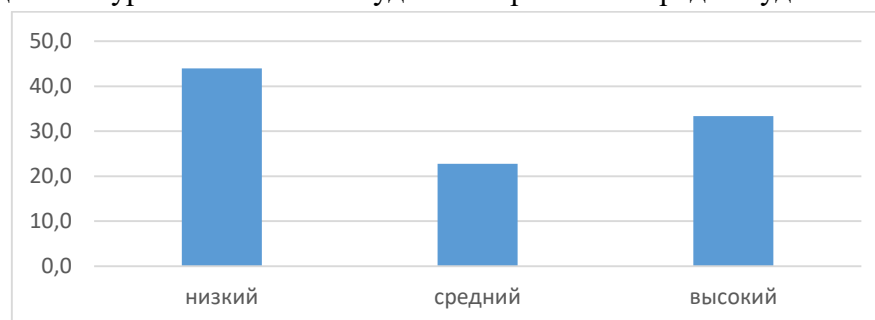
Таким образом, все выше сказанное говорит о том, что для большинства студентов 2 курса присущ контроль своей жизни, свободно принимают решения

и воплощают их, дают среднюю оценку прожитому отрезку своей жизни, ощущают ее осмысленной и продуктивной.

По методике «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) у учащихся 2 курса мы получили следующие результаты (рис.2.16).

Рисунок 2.16

Распределение уровня жизненной удовлетворенности среди студентов 2 курса (в%)



Относительно переменной «Жизненная удовлетворенность» 33,3% студентов имеют высокие баллы. В то время, как средний уровень показателей по данной переменной показали 22,7% испытуемых 2 курса от общего числа респондентов юношеского возраста. И 43,9% опрошенных нами учащихся обладают низким уровнем жизненной удовлетворенности.

Таким образом, мы видим, что большинство студентов на втором году обучения в университете имеют низкий общий фон настроения, низкую согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями в жизни.

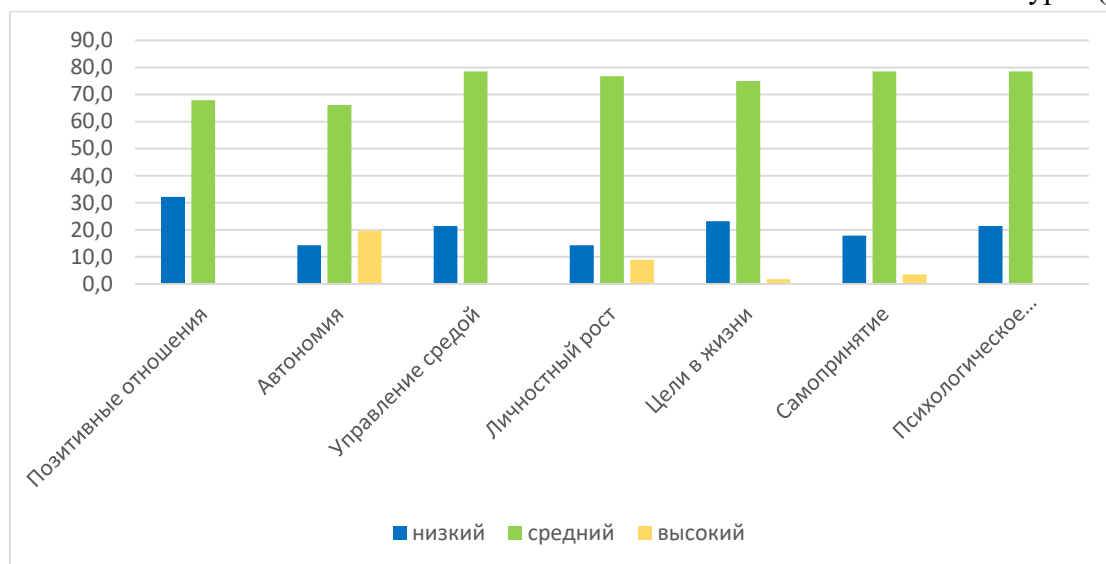
В ходе частотного анализа по методике шкала «Психологического благополучия» К. Рифф (адаптация и валидизация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) мы обнаружили, что для респондентов 4 курса в целом свойственен средний уровень психологического благополучия в процентном соотношении это составляет 78,6% испытуемых от общего числа лиц 4 курса. При этом доля лиц, проявляющая низкий уровень психологического благополучия составила 21,4% респондентов. Не обнаружилось испытуемых с высоким уровнем психологического благополучия. Полученные данные были изображены наглядно на рисунке 2.17.

Относительно переменной «Позитивные отношения» методики шкала «Психологического благополучия» были получены следующие данные, анализ которых показал, что студентам, обучающимся на 4 курсе, свойственен средний уровень позитивного отношения, в процентном соотношении число лиц, что показали данный уровень, составляет 67,9% испытуемых от общего числа представленной выборки. При этом, 32,1% учащихся показали низкий уровень позитивного отношения, что свидетельствует об ограниченном количестве

доверительных отношений с окружающими, в межличностных взаимоотношениях являются чаще изолированными и фрустрированными. Показатели высокого уровня позитивного отношения не выявлены (рис.2.17).

Рисунок 2.17

Распределение уровня психологического благополучия и его компонентов: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни и самопринятие среди студентов 4 курса (в%)



Таким образом, можно отметить, что для большинства студентов 4 года обучения характерны удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими, проявление заботы о благополучии других людей, способность сопереживать.

По шкале «Автономия», 14,3% испытуемых демонстрируют низкий уровень автономии. Средний уровень по данной шкале показали 66,1% респондентов от целого числа выборки испытуемых 4 курса юношеского возраста и всего лишь 19,6% студентов показали высокий уровень по данной шкале. Это говорит о том, что большинство студентов 4 курса являются самостоятельными, независимыми, регулируют собственное поведение, оценивают себя в соответствии с личными критериями.

По шкале «Управление средой» результаты свидетельствуют, что в целом преобладает средний уровень показателей у 78,6% испытуемых от общего числа студентов 4 курса юношеского возраста. Низкий уровень выявлен у 21,4% студентов. Показатели высокого уровня управления средой выявлено не было.

Относительно переменной «Личностный рост» среди испытуемых, обучающихся на 4 курсе выявлено 14,3% с низким уровнем личностного роста. Средние баллы по этой шкале продемонстрировали 76,8% испытуемых от

общего числа обучающихся на 4 курсе. Высокий результат по данной переменной показали 8,9% студентов (см.рис.2.17).

По шкале «Цели в жизни» 23,2% студентов имеют низкие баллы. В то время, как средний уровень показателей по данной переменной показали 75% испытуемых от общего числа обучающихся на 4 курсе. И лишь 1,8% опрошенных нами учащихся обладают высоким уровнем показателя цели в жизни.

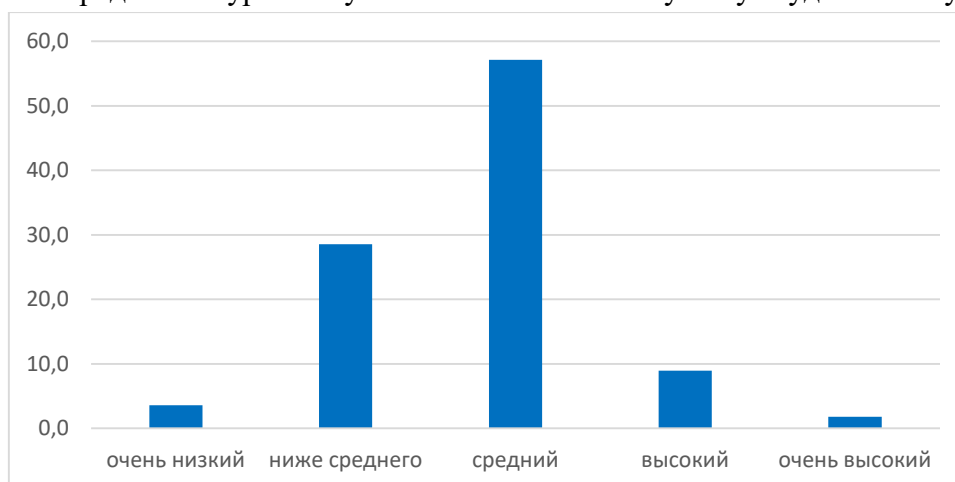
Относительно переменной «Самопринятие» 17,9% респондентов от общего числа студентов 4 курса имеют низкие показатели. Однако, у 78,6% испытуемых по данной шкале наблюдаются средние показатели. И лишь 3,6% респондентов от общего числа лиц 4 года обучения имеют высокий уровень по данной шкале (см.рис.2.17).

Таким образом, из выше сказанного следует, что для студентов 4 курсов характерны показатели среднего уровня психологического благополучия. Для них свойственно позитивно относиться к себе и к окружающим, знать и принимать в себе хорошие и плохие качества, контролировать свою деятельность, создавать условия для удовлетворения личных потребностей и заниматься самореализацией.

По методике шкала «Субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду (адаптация М.В. Соколовой) у студентов 4 курса мы получили следующие результаты (рис.2.18).

Рисунок 2.18

Распределение уровня субъективного благополучия у студентов 4 курса (в %)



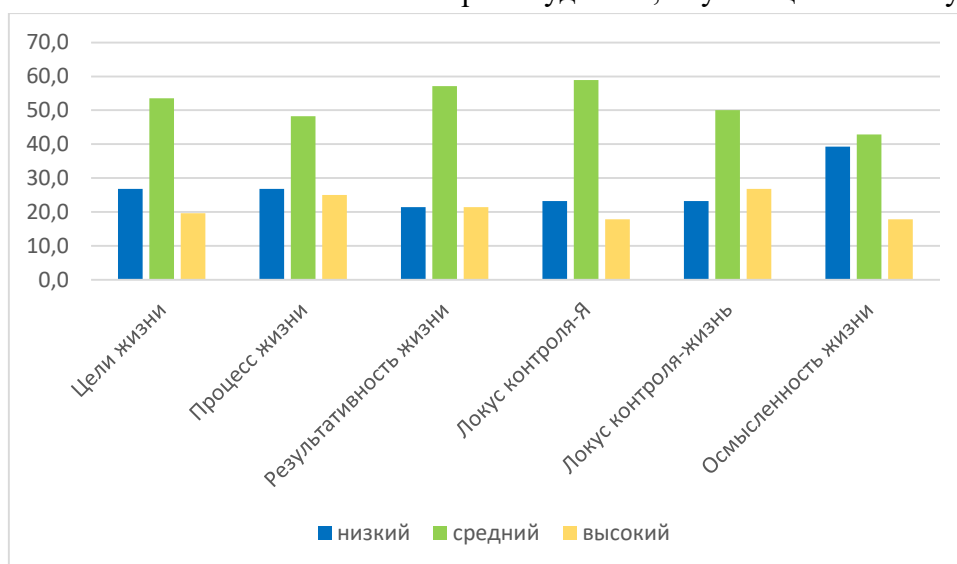
Исходя из данных на рисунке 2.18, мы видим, что у 3,6% студентов выявляются показатели субъективного благополучия очень низкого уровня, у 28,6% испытуемых показатели субъективного благополучия находятся на уровне ниже среднего. У 57,1% испытуемых, обучающихся на 4 курсе, по данной переменной наблюдается средний уровень. Однако, 8,9% имеют высокий

уровень субъективного благополучия и лишь 1,8% респонденты с очень высоким уровнем эмоционального благополучия. Это говорит о том, что большинство студентов 4 курса не имеют полного эмоционального комфорта, а также некоторые студенты не испытывают серьёзных эмоциональных проблем, уверены в себе, активны, успешно взаимодействуют с окружающими и адекватно управляют своим поведением.

По методике «Смыслжизненные ориентации» (является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева) у студентов 4 года обучения мы выявили следующие результаты (рис.2.19).

Рисунок 2.19

Уровневая характеристика общих показателей осмысленности жизни по общей выборке студентов, обучающихся на 4 курсе (в %)



Исходя из данных на рисунке 2.19, было установлено, что 26,8% испытуемых от общего числа респондентов 4 курса показали низкие показатели целей в жизни. Средний уровень целей в жизни проявился у 53,6% испытуемых, обучающихся на 4 курсе. И 19,6% респондентов обладают высокими показателями по данной переменной.

Относительно переменной «Процесс жизни», высокий уровень набрали 25% испытуемых от общего числа респондентов 4 курса. Средний уровень показателей по данной шкале показали 48,2% студентов и 26,8% респондентов из этой же выборки показали низкий уровень по данной шкале (см.рис.2.19).

Анализируя данные переменной «Результативность жизни», можно заключить, что высокие результаты демонстрируют всего 21,4% испытуемых, обучающихся на 4 курсе. Средний уровень по данной шкале имеют 57,1% респондентов от общего числа указанной выборки юношеского возраста.

Низкую результативность жизни имеют точно такое же количество студентов, как и высокий уровень, а именно 21,4%.

По шкале «Локус контроля-Я», 23,2% испытуемых от общего числа обучающихся на 4 курсе демонстрируют низкий уровень локуса контроля-Я. Средний уровень по данной шкале показали 58,9% респондентов из той же выборки и всего лишь 17,9% студентов, в целом, показали высокий уровень по данной шкале.

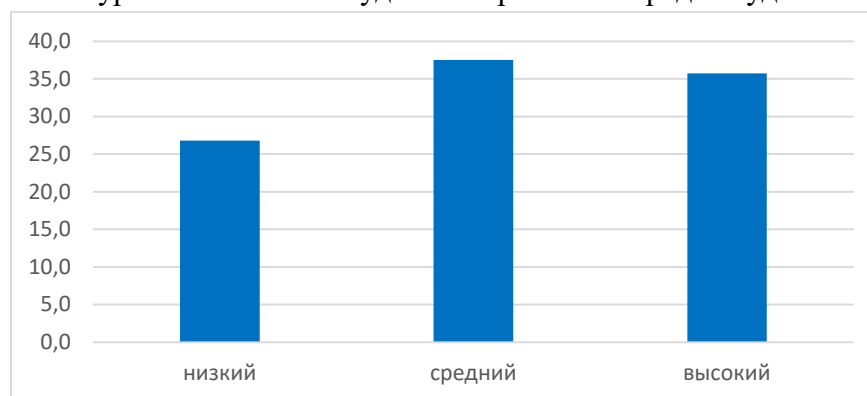
По шкале «Локус контроля-жизнь» результаты свидетельствуют, что в целом преобладает средний уровень показателей, так 50% испытуемых 4 курса умеренно контролируют свою жизнь, свободно принимают решения, но не загадывают что-либо на будущее. Фатализм и убежденность в не подвластности жизни сознательному контролю проявили 23,2% респондента от общего числа испытуемых 4 курса юношеского возраста. И 26,8% респондентов проявляют убежденность в контроле своей жизни, воплощают принятые решения в жизнь (см.рис.2.19).

Таким образом, общий показатель осмысленности жизни студентов 4 курса расположились следующим образом: больший процент респондентов 42,9% имеют средние показатели, 39,3% низкие показатели, а 17,9% высокие показатели осмысленности жизни.

В целом для студентов 4 года обучения характерно наличие целей в будущем, которые придают осмысленность, направленность и временную перспективу, умеренно оценивают продуктивность жизни в данный момент времени, а также обладают свободой выбора, готовностью построить жизнь в соответствии со своими целями и задачами.

По методике «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) были получены следующие результаты, среди испытуемых, обучающихся на 4 курсе (рис.2.20), в целом превалирует тенденция к решительности, целеустремленности, последовательности в достижении жизненных целей, положительная оценка себя, собственных качеств и поступков, доля респондентов, набравших высокие баллы по данной переменной, составляет 35,7% лиц от общего числа респондентов юношеского возраста, обучающихся на 4 курсе. При этом, 37,5% учащихся набрали средние баллы, а 26,8% обладают низким уровнем жизненной удовлетворенности, что говорит о наличии у них эмоциональной напряженности, высокого уровня тревожности, низкого уровня удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней. Это может быть связано с профессиональным самоопределением и вступлением во взрослую жизнь после окончания обучения в университете.

Распределение уровня жизненной удовлетворенности среди студентов 4 курса (в %)



Полученные данные у студентов 2 курса в ходе частотного анализа были подвергнуты статистико-математическому анализу данных с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена, который применяется для выявления и оценки тесноты связи между двумя рядами сопоставляемых количественных показателей и является методом непараметрического анализа. Исходя из чего, были обнаружены следующие достоверные связи, представленные ниже в таблице 2.2.

Корреляционная матрица представлена в таблице 2.14 (прил.1).

Таблица 2.2.

Данные корреляционного анализа между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) и методики шкала «Субъективное благополучие» А.Перуз-Баду (адаптация М.В.Соколовой) среди студентов 2 курса

	Субъективное благополучие
Позитивные отношения	-0,61
Автономия	-0,31
Управление средой	-0,62
Личностный рост	-0,36
Цели в жизни	-0,60
Самопринятие	-0,66
Психологическое благополучие	-0,65

В результате проведенного корреляционного анализа данных была выявлена отрицательная связь показателей «Психологическое благополучие», а именно шкала «Позитивные отношения» ($r=-0,61$, при $p \leq 0,05$), «Автономия» ($r=-0,31$, при $p \leq 0,05$), «Управление средой» ($r=-0,62$, при $p \leq 0,05$), «Личностный рост» ($r=-0,36$, при $p \leq 0,05$), «Цели в жизни» ($r=-0,60$, при $p \leq 0,05$), «Самопринятие» ($r=-0,66$, при $p \leq 0,05$), «Психологическое благополучие» ($r=-0,65$, при $p \leq 0,05$) с переменной «Субъективное благополучие».

Такие результаты свидетельствуют о том, что при высоком уровне субъективного благополучия у испытуемых наблюдается низкий уровень психологического благополучия и его показателей, что говорит о выраженном эмоциональном дискомфорте, склонности к депрессии и тревогам, плохой переносимости стрессовых ситуаций, как следствие студенты 2 курса имеют ограниченное количество доверительных отношений с окружающими, зависит от чужого мнения и оценки, испытывает сложности в организации повседневной деятельности, осознает отсутствие собственного развития, имеет мало целей и намерений, не может принять свои личностные качества. Так как полученные при анализе значения корреляций имеют отрицательное значение, то это означает обратную зависимость между переменными, т.е. чем больше одна из них, тем меньше другая и наоборот. Следовательно, при низком уровне субъективного благополучия наблюдается высокий уровень психологического благополучия и его показателей, т.е. при наличии умеренного эмоционального комфорта, студент уверен в себе, активно взаимодействует с окружающими, проявляет самостоятельность и независимость от мнений окружающих его людей, воспринимает себя самореализовывающимся, имеет определенные цели в жизни и чувство направленности, принимает в себе различные свои стороны и качества.

Далее рассмотрим корреляции между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) и показателем опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной), которые отображены в таблице 2.3.

Корреляционный анализ между показателями данных методик выявил положительную связь между шкалами «Жизненная удовлетворенность» и «Позитивные отношения» ($r=0,61$, при $p \leq 0,05$), «Автономия» ($r=0,29$, при $p \leq 0,05$), «Управление средой» ($r=0,70$, при $p \leq 0,05$), «Личностный рост» ($r=0,47$, при $p \leq 0,05$), «Цели в жизни» ($r=0,69$, при $p \leq 0,05$), «Самопринятие» ($r=0,70$, при $p \leq 0,05$), «Психологическое благополучие» ($r=0,72$, при $p \leq 0,05$).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что при высоком уровне шкалы «Жизненная удовлетворенность» наблюдается высокий уровень показателей «Психологическое благополучие». Это говорит о том, что студентам 2 курса характерно при низком уровне эмоциональной напряженности, высокой эмоциональной устойчивости, низком уровне тревожности, иметь доверие в отношениях, самостоятельно регулировать свое поведение, контролировать свою деятельность, самореализовываться и положительно относиться к себе.

Таблица 2.3.

Данные корреляционного анализа между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) и опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б.Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) среди студентов 2 курса

	Жизненная удовлетворенность
Позитивные отношения	0,61
Автономия	0,29
Управление средой	0,70
Личностный рост	0,47
Цели в жизни	0,69
Самопринятие	0,70
Психологическое благополучие	0,72

Рассмотрим корреляции между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) и показателями теста «Смыслжизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л. Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева), которые представлены в таблице 2.4.

Корреляционный анализ между показателями данных методик выявил положительную взаимосвязь между шкалами «Позитивные отношения» и «Цели в жизни» ($r=0,47$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,50$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,42$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,44$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,52$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,54$, при $p \leq 0,05$). При высоких показателях позитивного отношения с другими людьми, наблюдаются и высокие показатели целей в жизни, процесса жизни, результативности жизни, локуса контроля - Я, локуса контроля - жизнь, осмысленности жизни в целом. Это говорит о наличии у респондентов доверительных отношений с окружающими, способности сопереживать, тем самым позволяет придавать осмысленность жизни, воспринимать процесс жизни эмоционально насыщенным, быть удовлетворенным своей самореализацией, обладать свободой выбора, свободно принимать решения.

Следующий анализ был между шкалами «Автономия» и «Цели в жизни» ($r=0,42$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,35$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,39$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,43$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,49$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,45$, при $p \leq 0,05$), который также выявил положительную взаимосвязь. Полученные данные указывают на то, что при низких показателях автономии у студента наблюдаются низкие показатели переменной «Смыслжизненные ориентации», а именно «Цели в жизни», «Процесс жизни»,

«Результативность жизни» «Общий показатель осмысленности жизни», «Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь».

Такие результаты говорят о том, что несамостоятельный студент, который не способен контролировать свое поведение, не может и ставить перед собой цели в жизни, реализовывать их, а также появляется неверие в собственные силы и уверенность в том, что бессмысленно что-либо загадывать на будущее, поэтому нужно жить сегодняшним днём.

Также был проведен анализ между шкалами «Управление средой» и «Цели в жизни» ($r=0,58$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,72$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,55$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,57$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,66$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,70$, при $p \leq 0,05$), который выявил положительную взаимосвязь. Данные результаты выражают то, что те учащиеся, которые имеют власть и компетенцию в управлении окружением, создают условия и обстоятельства для достижения целей, чаще проявляют себя как целеустремленного человека, строят свою жизнь в соответствии с целями и задачами, воплощают их в жизнь.

Далее был проведен корреляционный анализ между шкалами «Личностный рост» и «Цели в жизни» ($r=0,52$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,54$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,42$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,54$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,56$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,61$, при $p \leq 0,05$), в результате которого была выявлена положительная взаимосвязь. Полученные результаты говорят о том, что для учащихся личностный рост является важным показателем, потому что непрекращающееся развитие сказывается на осмысленности, направленности жизни, а также способствует представлению о себе как о сильной личности, способной контролировать свою жизнь.

Следующий анализ был проведен между шкалами «Цели в жизни» и «Процесс жизни» ($r=0,72$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,59$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,60$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,68$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,76$, при $p \leq 0,05$), который выявил положительную взаимосвязь. Такие результаты могут свидетельствовать о том, что благодаря наличию чувства направленности и целей в жизни учащиеся могут воспринимать свою жизнь насыщенной смыслом, продуктивной, свободно принимают решения и воплощают их в реальности.

Далее рассмотрим корреляционный анализ между шкалами «Самопринятие» и «Цели в жизни» ($r=0,63$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,66$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,67$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,61$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,70$, при $p \leq 0,05$),

«Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,73$, при $p \leq 0,05$), где была выявлена положительная взаимосвязь. Данные результаты характеризуют то, что респонденты, которые позитивно относятся к себе и принимают хорошие и плохие качества, ощущают себя самодостаточными личностями, способные управлять собой и своей жизнью, достигать поставленные цели и умеют выстраивать процесс своей жизни интересным и результативным.

Кроме того, стоит отметить, что шкала «Психологическое благополучие» имеет положительную взаимосвязь с показателями переменной «Смыслжизненные ориентации», а именно шкалы «Цели в жизни» ($r=0,70$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,72$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,65$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,66$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,77$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,80$, при $p \leq 0,05$). Полученные результаты показывают то, что психологическое благополучие связано со смысло-жизненными ориентациями тем, что смысло-жизненные ориентации учащихся направлены на личностный рост, самореализацию, контроль, удовлетворенность, что является базовыми составляющими психологической благополучности личности.

Таблица 2.4.

Данные корреляционного анализа между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) и теста «Смыслжизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л.Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева) среди студентов 2 курса

	Цели жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля-Я	Локус контроля-жизнь	Осмысленность жизни (ОЖ) общий показатель
Позитивные отношения	0,47	0,50	0,42	0,44	0,52	0,54
Автономия	0,42	0,35	0,39	0,43	0,49	0,45
Управление средой	0,58	0,72	0,55	0,57	0,66	0,70
Личностный рост	0,52	0,54	0,42	0,54	0,56	0,61
Цели в жизни	0,68	0,72	0,59	0,60	0,68	0,76
Самопринятие	0,63	0,66	0,67	0,61	0,70	0,73
Психологи-ческое благополучие	0,70	0,72	0,65	0,66	0,77	0,80

Рассмотрим корреляции между переменной «Субъективное благополучие» методики шкала «Субъективного благополучия» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) и показателями «Жизненная удовлетворенность» опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б.Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной), которые отображены в таблице 2.5. Корреляционный анализ между показателями данных методик выявил отрицательную взаимосвязь между

шкалами «Субъективное благополучие» и «Жизненная удовлетворенность» ($r = -0,79$, при $p \leq 0,05$).

Данная связь характеризует то, что у испытуемых с высоким уровнем субъективного благополучия наблюдается низкий уровень жизненной удовлетворенности, что свидетельствует о наличии эмоционального дискомфорта, неуравновешенности, беспокойству и, как следствие, высокий уровень эмоциональной напряженности, тревожности. Но необходимо учесть, что полученное при анализе значение данной корреляции имеет отрицательный знак. Это означает обратную зависимость между переменными, т.е. чем больше одна из них, тем меньше другая и наоборот. Следовательно, при низком уровне переменной «субъективное благополучие» наблюдается высокий уровень переменной «Жизненная удовлетворенность», т.е. чем ниже оценки шкалы «Субъективное благополучие», тем выше значения индекса жизненной удовлетворенности. Это говорит о том, что при умеренном эмоциональном комфорте, уверенности в себе, человеку свойственна эмоциональная устойчивость, психологический комфорт, удовлетворенность своей жизнью.

Таблица 2.5.

Данные корреляционного анализа между показателями методики шкалы «Субъективное благополучие» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) и опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б.Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) среди студентов 2 курса

	Индекс жизненной удовлетворенности
Субъективное благополучие	-0,79

Рассмотрим корреляции между показателями теста «Смыслжизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л. Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева) и показателями шкалы «Субъективное благополучие» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой), представленные ниже в таблице 2.6.

Корреляционный анализ между показателями данных методик выявил отрицательную взаимосвязь между шкалами «Субъективное благополучие» и «Цели в жизни» ($r = -0,58$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r = -0,66$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r = -0,61$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r = -0,56$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r = -0,56$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r = -0,63$, при $p \leq 0,05$). Т.е. при низком уровне субъективного благополучия наблюдается высокий уровень показателей смысло-жизненных ориентаций.

Полученный результат может говорить о том, что испытуемые с умеренным эмоциональным комфортом и с успешным взаимодействием с окружающими проявляют контроль своей жизни, обладают свободой выбора,

ставят цели в жизни с условием самореализации. Т.к. полученные при анализе значения корреляции имеют отрицательный знак, что означает обратную зависимость между переменными, то, следовательно, при высоком уровне переменной «Субъективное благополучие» наблюдается низкий уровень переменных показателя «Смыслжизненные ориентации», т.е. чем сильнее человек испытывает эмоциональный дискомфорт, имеет склонность к депрессии и тревогам, тем меньше способен воспринимать свою жизнь осмысленной и удовлетворительной.

Таблица 2.6.

Данные корреляционного анализа между показателями методики шкала «Субъективное благополучие» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) и теста «Смыслжизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л.Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева) среди студентов 2 курса

	Субъективное благополучие
Цели жизни	-0,58
Процесс жизни	-0,66
Результативность жизни	-0,61
Локус контроля-Я	-0,56
Локус контроля-жизнь	-0,56
Осмысленность жизни (ОЖ) общий показатель	-0,63

Далее отметим также корреляции между показателями теста «Смыслжизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л.Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева) и показателями опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой), которые представлены в таблице 2.7.

Корреляционный анализ выявил положительную взаимосвязь между шкалами «Жизненная удовлетворенность» и «Цели в жизни» ($r=0,63$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,72$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,65$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,57$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,66$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,71$, при $p \leq 0,05$).

Положительные взаимосвязи между указанными шкалами соответствуют прямой зависимости между представленными переменными. А именно, чем больше показатель «Жизненная удовлетворенность», тем больше показатели переменной «Смыслжизненные ориентации». И наоборот. Чем ниже показатель «Жизненная удовлетворенность», тем ниже показатели переменной «Смыслжизненные ориентации».

Полученные данные говорят о наличии жизненных целей, свободы в выборе варианта решений, способности контролировать свое поведение и свою

деятельность, когда респонденты не испытывают эмоциональной напряженности и тревожности, решительны и целеустремлены, положительно оценивают свои личностные качества и поступки.

Таблица 2.7.

Данные корреляционного анализа между показателями опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) и теста «Смыслжизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л.Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева) среди студентов 2 курса

	Индекс жизненной удовлетворенности
Цели жизни	0,63
Процесс жизни	0,72
Результативность жизни	0,65
Локус контроля-Я	0,57
Локус контроля-жизнь	0,66
Осмысленность жизни(ОЖ) общий показатель	0,71

Полученные у студентов 4 курса в ходе частотного анализа результаты были подвергнуты статистико-математическому анализу данных с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена, который применяется для выявления и оценки тесноты связи между двумя рядами сопоставляемых количественных показателей и является методом непараметрического анализа. Исходя из чего, были обнаружены следующие достоверные связи, представленные ниже в таблице 2.8.

Корреляционная матрица представлена в таблице 2.15 (прил.2).

По данным корреляционного анализа показатели по шкале «Субъективное благополучие» методики шкала «Субъективное благополучие» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) имеют отрицательную взаимосвязь с показателями шкал «Позитивные отношения» ($r=-0,58$, при $p \leq 0,05$), «Управление средой» ($r=-0,73$, при $p \leq 0,05$), «Личностный рост» ($r=-0,44$, при $p \leq 0,05$), «Цели в жизни» ($r=-0,60$, при $p \leq 0,05$), «Самопринятие» ($r=-0,51$, при $p \leq 0,05$), «Психологическое благополучие» ($r=-0,63$, при $p \leq 0,05$) методики шкала «Психологического благополучия» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко).

Данные связи характеризуются тем, что у некоторых испытуемых с высоким уровнем субъективного благополучия наблюдается низкий уровень позитивных отношений, целей в жизни, психологического благополучия, управления средой, личностного роста, самопринятия, что говорит о наличии неполного эмоционального комфорта, тревожности, низкой стрессоустойчивости в стрессовых ситуациях, тем самым отношения с окружающими складываются не лучшим образом, появляется чувство

неспособности изменить сложившуюся ситуацию, происходит потеря перспектив и убеждений, которые определили бы смысл жизни, всё это приводит к осознанию отсутствия собственного развития и неудовлетворенностью собой.

Необходимо учесть, что полученные при анализе значения корреляций имеют отрицательный знак. Это говорит об обратной зависимости между переменными. Следовательно, при низком уровне субъективного благополучия наблюдается высокий уровень позитивного отношения с окружающими, управления средой, целей в жизни, личностного роста, самопринятия и психологического благополучия, т.е. чем больше учащийся испытывает эмоциональное благополучие, тем активнее взаимодействует с окружающими, контролирует поведение и свою деятельность, ставит перед собой цели, продвигается вперед, воспринимает себя постоянно саморазвивающимся, вполне доволен собой.

Таблица 2.8.

Данные корреляционного анализа между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) и методики шкала «Субъективное благополучие» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) среди студентов 4 курса

	Субъективное благополучие
Позитивные отношения	-0,58
Автономия	-0,22
Управление средой	-0,73
Личностный рост	-0,44
Цели в жизни	-0,60
Самопринятие	-0,51
Психологическое благополучие	-0,63

Кроме того, показатели психологического благополучия, а именно «Позитивные отношения» ($r=0,45$, при $p \leq 0,05$), «Автономия» ($r=0,31$, при $p \leq 0,05$), «Управление средой» ($r=0,70$, при $p \leq 0,05$), «Личностный рост» ($r=0,28$, при $p \leq 0,05$), «Цели в жизни» ($r=0,52$, при $p \leq 0,05$), «Самопринятие» ($r=0,64$, при $p \leq 0,05$), «Психологическое благополучие» ($r=0,59$, при $p \leq 0,05$) обладают также связью с показателями «Жизненная удовлетворенность» опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной), которые представлены в таблице 2.9.

Корреляционный анализ выявил между показателями данных методик положительную взаимосвязь, что показывает высокий уровень жизненной удовлетворенности, при котором наблюдается высокий уровень показателей психологического благополучия.

Полученные результаты говорят о том, что при наличии решительности, целеустремленности и психологического комфорта, студентам 4 курса

свойственно заботится о благополучии других людей, быть самостоятельными и независимыми от чужого мнения, следовать своим убеждениям и целям, удовлетворять личные потребности, улучшать свои действия и поведение, а также искать в ошибках положительные стороны.

Таблица 2.9.

Данные корреляционного анализа между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) и опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б.Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) среди студентов 4 курса

	Индекс жизненной удовлетворенности
Позитивные отношения	0,45
Автономия	0,31
Управление средой	0,70
Личностный рост	0,28
Цели в жизни	0,52
Самопринятие	0,64
Психологическое благополучие	0,59

Рассмотрим корреляции между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) и показателями теста «Смыслжизненные ориентации» Дж.Крамбо и Л.Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева), которые отображены в таблице 2.10.

Корреляционный анализ между представленными показателями данных методик выявил положительную взаимосвязь между шкалами «Позитивные отношения» и «Цели в жизни» ($r=0,35$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,28$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,45$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,37$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,35$, при $p \leq 0,05$).

Полученные результаты говорят о том, что высокий уровень позитивных отношений у учащихся свидетельствует о высоком уровне показателей смысло-жизненных ориентаций. Это значит, что, поддерживая доверие в отношениях с другими людьми, студенты 4 курса активно выстраивают перспективы на будущую жизнь, оценивают результаты, достигнутые ими на данный момент времени, чувствуют себя уверенными и способными справиться с трудностями, жизнь для них имеет смысл.

Следующий анализ был между шкалами «Автономия» и «Цели в жизни» ($r=0,37$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,27$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,42$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,32$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,38$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности

жизни» ($r=0,39$, при $p \leq 0,05$), который также выявил положительную взаимосвязь.

Полученные данные указывают на то, что высокий уровень показателя «Автономия» отражает высокий уровень показателей «Смыслжизненные ориентации». Это говорит о наличии способности к противостоянию обществу, которое заставляет думать и действовать нужным образом, что дает прекрасную возможность учащимся самостоятельно и осмысленно строить планы на будущее, оценивать результаты пройденного отрезка жизни, принимать решения независимо ни от кого.

Также был проведен анализ между шкалами «Управление средой» и «Цели в жизни» ($r=0,62$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,48$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,63$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,55$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,41$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,56$, при $p \leq 0,05$), который выявил положительную взаимосвязь.

Данные результаты выражают то, что те учащиеся, которые обладают властью и компетенцией в управлении окружением, могут легко воплощать поставленные цели в жизнь, наполнять свою жизнь определенным смыслом, получать продуктивные результаты своей деятельности и управлять непосредственно собой и своей жизнью.

Далее был проведен корреляционный анализ между шкалами «Личностный рост» и «Цели в жизни» ($r=0,39$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,36$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,47$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,50$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,36$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,45$, при $p \leq 0,05$), где взаимосвязь имеет положительное значение, что говорит о прямой связи.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что для студентов 4 курса личностный рост является важным показателем, потому что постоянное развитие и получение нового опыта способствуют формированию направленности в жизни, её дальнейшей продуктивности, построение жизненного пути в соответствии с намеченными целями и поставленными задачами, а также осознанию, что жизнь зависит от самого себя.

В ходе корреляционного анализа также выявлена положительная взаимосвязь между шкалами «Цели в жизни» и «Процесс жизни» ($r=0,63$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,70$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,64$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,56$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,68$, при $p \leq 0,05$).

Данная связь характеризует то, что у студентов 4 курса есть свои намерения и цели на всю жизнь и, тем самым, жизнь становится наполненной

смыслом, появляется стремление к саморазвитию для того, чтобы достичь цели и необходимость в постоянном контроле происходящих процессов.

По данным корреляционного анализа показатели по шкале «Самопринятие» положительно коррелируют с показателями шкал «Цели в жизни» ($r=0,52$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,38$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,55$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,42$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,42$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,49$, при $p \leq 0,05$).

Наличие данных связей объясняется тем, что, если у испытуемых есть цели в жизни, придающие ей осмысленность и эмоциональную насыщенность, а также есть свобода выбора, то отношение к себе изменяется происходит восприятие себя как личности с сильными качествами, независимо от того плохие они или хорошие, проявляется способность к управлению своих качеств и направлению их в нужное русло деятельности для достижения целей.

Также был проведен корреляционный анализ, выявивший положительную взаимосвязь между шкалами «Психологическое благополучие» и «Цели в жизни» ($r=0,64$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,54$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,70$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля - Я» ($r=0,62$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля - жизнь» ($r=0,54$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,65$, при $p \leq 0,05$).

Полученные данные свидетельствуют о том, что психологическое благополучие учащихся напрямую зависит от оценки испытуемых своей самореализации и целей в жизни. Если испытуемый имеет показатели психологического благополучия на высоком уровне, то показатели смысло-жизненных ориентаций также будут находиться на высоком уровне. Это означает, что при эмоциональном и психологическом комфорте учащийся способен выстраивать перед собой определенные цели и перспективы, которые он сможет осуществить в реальности, тем самым отталкиваясь от потенциальных возможностей на данном этапе жизни, будет оценивать степень своего личностного роста, своей самореализации.

Таблица 2.10.

Данные корреляционного анализа между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) и теста «Смысложизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л.Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева) среди студентов 4 курса

	Цели жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля-Я	Локус контроля-жизнь	Осмысленность жизни(ОЖ) общий показатель
Позитивные отношения	0,35	0,28	0,45	0,37	0,25	0,35
Автономия	0,37	0,27	0,42	0,32	0,38	0,39

Управление средой	0,62	0,48	0,63	0,55	0,41	0,56
Личностный рост	0,39	0,36	0,47	0,50	0,36	0,45
Цели в жизни	0,70	0,63	0,70	0,64	0,56	0,68
Самопринятие	0,52	0,38	0,55	0,42	0,42	0,49
Психологическое благополучие	0,64	0,54	0,70	0,62	0,54	0,65

Рассмотрим корреляции между показателями методики шкала «Субъективное благополучие» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) и показателями опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б.Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной), которые были представлены в таблице 2.11.

Корреляционный анализ между показателями представленных методик выявил отрицательную взаимосвязь между шкалами «Субъективное благополучие» и «Жизненная удовлетворенность» ($r=-0,69$, при $p\leq 0,05$).

Данная связь характеризует, что у испытуемых с низким уровнем субъективного благополучия наблюдается высокий уровень жизненной удовлетворенности, что свидетельствует о наличии позитивного отношения к себе, своей личности, ценностных установок, эмоционально окрашенного отношения к происходящим событиям и явлениям, которые формируют у респондентов эмоциональную устойчивость, стрессоустойчивость, психологический комфорт.

Таблица 2.11.

Данные корреляционного анализа между показателями методики шкала «Субъективное благополучие» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) и опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б.Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) среди студентов 4 курса

	Индекс жизненной удовлетворенности
Субъективное благополучие	-0,69

Далее мы рассмотрим корреляции между показателями теста «Смыслжизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л. Махолика (адаптация Д.А.Леонтьева) и показателями методики шкала «Субъективное благополучие» А. Перуэ-Баду (адаптация М.В. Соколовой), представленные в таблице 2.12.

В ходе корреляционного анализа была выявлена отрицательная взаимосвязь между шкалами «Субъективное благополучие» и «Цели в жизни» ($r=-0,57$, при $p\leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=-0,52$, при $p\leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=-0,63$, при $p\leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=-0,57$, при $p\leq 0,05$), «Локус контроля - жизнь» ($r=-0,42$, при $p\leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=-0,54$, при $p\leq 0,05$).

Полученные данные характеризуют обратную взаимосвязь, т.е. при низких показателях субъективного благополучия у студентов 4 курса наблюдаются высокие показатели переменной «Смысло-жизненные ориентации». Это говорит о том, что умеренное субъективное благополучие и уверенность в себе способствуют положительной оценке о прожитой жизни, формированию целей на будущее, стремлению разнообразить свою жизнь эмоциями, а также способствуют контролю поведения и процесса жизни. При высоких показателях субъективного благополучия и низких показателей смысло-жизненных ориентаций, учащиеся демонстрируют неудовлетворенность имеющимися достижениями, понимание, что жизнь имеет смысл, когда проживаешь её только сегодняшним днём, неспособность проявлять контроль за событиями, что говорит об явной апатии, тревожности и психологическом (эмоциональном) дискомфорте.

Таблица 2.12.

Данные корреляционного анализа между показателями методики шкала «Субъективное благополучие» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) и теста «Смысло-жизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л.Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева) среди студентов 4 курса

	Субъективное благополучие
Цели жизни	-0,57
Процесс жизни	-0,52
Результативность жизни	-0,63
Локус контроля-Я	-0,57
Локус контроля-жизнь	-0,42
Осмысленность жизни(ОЖ) общий показатель	-0,54

В ходе корреляционного анализа были также выявлены положительные взаимосвязи между шкалами «Жизненная удовлетворенность» опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) и «Цели в жизни» ($r=0,63$, при $p \leq 0,05$), «Процесс жизни» ($r=0,51$, при $p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($r=0,57$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» ($r=0,56$, при $p \leq 0,05$), «Локус контроля - жизнь» ($r=0,44$, при $p \leq 0,05$), «Общий показатель осмысленности жизни» ($r=0,55$, при $p \leq 0,05$). Указанные данные отображены в таблице 2.13.

В результате мы получили высокие показатели жизненной удовлетворенности и высокие показатели переменной «Смысло-жизненные ориентации». Т.е., если учащийся не испытывает эмоциональную напряженность, устойчив к переменам в жизни, удовлетворен своим положением на данный момент времени, то он проявляет интерес к процессу своей жизни, устанавливает направленность и перспективу, выстраивает цели поэтапно и стремится к их достижению через своё развитие.

Таблица 2.13.

Данные корреляционного анализа между показателями опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) и теста «Смысло-жизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л.Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева) среди студентов 4 курса

	Индекс жизненной удовлетворенности
Цели жизни	0,63
Процесс жизни	0,51
Результативность жизни	0,57
Локус контроля-Я	0,56
Локус контроля-жизнь	0,44
Осмысленность жизни(ОЖ) общий показатель	0,55

Таким образом, на основе проведенного частотного и корреляционного анализов, мы можем говорить о том, что для студентов 2 курса и студентов 4 курса в целом характерно наличие среднего уровня психологического благополучия, а также активная жизненная позиция, происходит поэтапное саморазвитие и, тем самым, постановка определенных целей в жизни, у них складывается ощущение того, что их жизнь является вполне осмысленной и продуктивной. При этом у студентов 2 курса наблюдается низкий фон настроения, не явно выраженная согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями в жизни. А у студентов 4 курса превалирует тенденция к решительности, целеустремленности, последовательности в достижении жизненных целей, положительная оценка себя, собственных качеств и поступков.

Для более полного анализа связей между психологическим благополучием и смысло-жизненными ориентациями учащихся высшей школы на разных этапах обучения, был проведен факторный анализ данных. В ходе факторизации матрицы исходных данных в выборке испытуемых, обучающихся на 2 курсе (n=66), выделились два наиболее значимых фактора (Приложение 7).

Таблица 2.16.

Результаты факторизации переменных у испытуемых юношеского возраста, обучающихся на 2 курсе

№	Переменные	F1_студенты
1	«Позитивные отношения»	0,85
2	«Управление средой»	0,79
3	«Самопринятие»	0,76
4	«Цели жизни»	0,84
5	«Процесс жизни»	0,80
6	«Результативность жизни»	0,86
7	«Локус контроля-жизнь»	0,80
8	«Осмысленность жизни»	0,89

Как видно из таблицы 2.16, в ходе факторизации переменных, в первый фактор вошли такие переменные как «Позитивные отношения», «Управление средой», «Самопринятие», «Цели жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля – жизнь» и «Осмысленность жизни». Полученный результат может свидетельствовать о том, что данный фактор попадает под структурный компонент личности, содержит в себе показатели смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия.

Таблица 2.17.

Результаты факторизации переменных у испытуемых юношеского возраста, обучающихся на 2 курсе

№	Переменные	F2_студенты
1	«Цели в жизни»	0,76
2	«Психологическое благополучие»	0,89
3	«Локус контроля-Я»	0,83

Второй фактор включает в себя переменные «Цели в жизни», «Психологическое благополучие», «Локус контроля-Я». Можно сделать вывод, что студенты 2 курса обладают свободой выбора, которая позволяет им строить свою жизнь в соответствии с целями и задачами (табл. 2.17).

Также в ходе факторизации исходных данных в выборке испытуемых, обучающихся на 4 курсе (n=55), выделились два наиболее значимых фактора (Приложение 8).

Таблица 2.18.

Результаты факторизации переменных у испытуемых юношеского возраста, обучающихся на 4 курсе

№	Переменные	F1_студенты
1	«Позитивные отношения»	0,79
2	«Результативность жизни»	0,78
3	«Локус контроля-жизнь»	0,90
4	«Осмысленность жизни»	0,92

Как видно из таблицы 2.18., в ходе факторизации переменных, в первый фактор вошли такие переменные как «Позитивные отношения», «Результативность жизни», «Локус контроля-жизнь», «Осмысленность жизни». Полученные результаты говорят о наличии у студентов 4 курса при осмысленности жизни доверительных отношений с окружающими, удовлетворенности самореализацией, способность контролировать свои решения, свой выбор, свою жизнь в целом.

Таблица 2.19.

Результаты факторизации переменных у испытуемых юношеского возраста, обучающихся на 4 курсе

№	Переменные	F2_студенты
1	«Управление средой»	0,82
2	«Цели в жизни»	0,71
3	«Самопринятие»	0,78
4	«Психологическое благополучие»	0,91
5	«Цели жизни»	0,84
6	«Процесс жизни»	0,92
7	«Локус контроля-Я»	0,85

Второй фактор включает в себя переменные «Управление средой», «Цели в жизни», «Самопринятие», «Психологическое благополучие», «Цели жизни», «Процесс жизни», «Локус контроля-Я» (табл.2.19). Полученный результат свидетельствует о том, что учащиеся 4 курса обладают целями в жизни, эффективно используют различные возможности для удовлетворения своих потребностей, принимают свое прошлое и выделяют положительные моменты, а также строят свою жизнь с поставленными целями и задачами.

Таким образом, на основании проведенного частотного, корреляционного и факторного анализа данных, можно заключить, что гипотеза о наличии связи между показателем осмысленности жизни с такими показателями психологического благополучия как личностный рост, автономия, самопринятие и цели в жизни у учащихся высшей школы на разных этапах обучения подтверждается.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

По полученным результатам эмпирического исследования мы выявили следующие особенности смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения и смогли сделать следующие выводы:

1. Для студентов второго года обучения характерен средний уровень психологического благополучия, наиболее выраженные из всех компонентов психологического благополучия являются личностный рост, цели в жизни и управление средой. Это говорит о том, что на данном этапе обучения студенты имеют активную жизненную позицию, стараются заниматься саморазвитием, ставят перед собой жизненные цели, открыты новому опыту, испытывают чувство реализации своего потенциала, стараются контролировать внешнюю деятельность, эффективно используют представляющиеся возможности. В то время как студенты четвертого года обучения показали средний уровень психологического благополучия, наиболее выраженные из всех компонентов психологического благополучия являются самопринятие, управление средой и личностный рост, им свойственно позитивно относиться к себе и к окружающим, знать и принимать в себе хорошие и плохие качества, контролировать свою деятельность, создавать условия для удовлетворения личных потребностей и заниматься самореализацией.

2. Для большинства студентов 2 курса присущ контроль своей жизни, свободно принимают решения и воплощают их, дают среднюю оценку прожитому отрезку своей жизни, ощущают ее осмысленной и продуктивной, а для студентов 4 года обучения характерно наличие целей в будущем, которые придают осмысленность, направленность и временную перспективу, умеренно оценивают продуктивность жизни в данный момент времени, а также обладают свободой выбора, готовностью построить жизнь в соответствии со своими целями и задачами.

3. Для большинства студентов 2 курса характерно умеренное субъективное благополучие, серьезных проблем с психическим здоровьем у них не имеется, но при этом нельзя сказать о полном эмоциональном комфорте. Для половины учащихся характерна уверенность в себе, активность в деятельности, успешное взаимодействие с окружающими, а также присутствует умеренное эмоциональное благополучие и адекватность управления своим поведением. При этом большинство студентов 4 курса не имеют полного эмоционального комфорта, а также некоторые студенты не испытывают серьезных

эмоциональных проблем, уверены в себе, активны, успешно взаимодействуют с окружающими и адекватно управляют своим поведением.

4. Большинство студентов на втором году обучения в университете имеют низкий общий фон настроения, низкую согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями в жизни. У обучающихся на 4 курсе, в целом превалирует тенденция к решительности, целеустремленности, последовательности в достижении жизненных целей, положительная оценка себя, собственных качеств и поступков.

5. Для проведения сравнительного анализа различий в уровневой представленности показателей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия с учащимися высшей школы на разных этапах обучения в возрастном аспекте были привлечены к исследованию респонденты младшего юношеского возраста и учащиеся высшей школы:

- по методике «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) школьники, обучающиеся в 9, 10 и 11 классах имеют высокий уровень жизненной удовлетворенности, для них характерен низкий уровень эмоциональной напряженности и тревожности, высокий уровень удовлетворения ситуацией и своей ролью в ней;

- по методике шкала «Субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду (адаптация М.В. Соколовой) у испытуемых в большей степени преобладает средний уровень субъективного благополучия, что говорит об умеренном субъективном благополучии и частичном эмоциональном комфорте;

- по методике «Смысложизненные ориентации» (Дж. Крамбо и Л.Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева) мы выявили, что школьникам 9, 10 и 11 классов характерно иметь наличие каких-либо целей в жизни, которые хотели бы осуществить, также учащиеся данного возраста умеренно оценивают продуктивность и осмысленность своей жизни на данном ее этапе;

- по методике шкала «Психологического благополучия» К. Рифф (адаптация и валидизация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) для учащихся подросткового возраста характерны высокий контроль своей деятельности, использование различных возможностей, наличие привязанности и близких отношений, убежденность в своих намерениях и целях на всю жизнь.

6. Среди студентов 2 курса, и среди студентов 4 курса чаще встречаются лица, которым присущи в равной степени показатели смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия.

7. Среди учащихся юношеского и подросткового возраста, показатели смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия имеют значимые различия в возрастном аспекте.

По результатам корреляционного и факторного анализа были сделаны следующие выводы:

1. В результате корреляции между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П.Фесенко) и методики шкала «Субъективное благополучие» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) у студентов 2 курса при высоком уровне субъективного благополучия наблюдается низкий уровень психологического благополучия и его показателей, что говорит о выраженном эмоциональном дискомфорте, склонности к депрессии и тревогам, плохой переносимости стрессовых ситуаций, как следствие студенты 2 курса имеют ограниченное количество доверительных отношений с окружающими, зависит от чужого мнения и оценки, испытывает сложности в организации повседневной деятельности, осознает отсутствие собственного развития, имеет мало целей и намерений, не может принять свои личностные качества. Так как полученные при анализе значения корреляций имеют отрицательное значение, то это означает обратную зависимость между переменными, т.е. чем больше одна из них, тем меньше другая и наоборот. Следовательно, при низком уровне субъективного благополучия наблюдается высокий уровень психологического благополучия и его показателей, т.е. при наличии умеренного эмоционального комфорта, студент уверен в себе, активно взаимодействует с окружающими, проявляет самостоятельность и независимость от мнений окружающих его людей, воспринимает себя самореализовывающимся, имеет определенные цели в жизни и чувство направленности, принимает в себе различные свои стороны и качества. При этом у студентов 4 курса данные связи характеризуются тем, что у некоторых испытуемых с высоким уровнем субъективного благополучия наблюдается низкий уровень позитивных отношений, целей в жизни, психологического благополучия, управления средой, личностного роста, самопринятия, что говорит о наличии неполного эмоционального комфорта, тревожности, низкой стрессоустойчивости в стрессовых ситуациях, тем самым отношения с окружающими складываются не лучшим образом, появляется чувство неспособности изменить сложившуюся ситуацию, происходит потеря перспектив и убеждений, которые определили бы смысл жизни, всё это приводит к осознанию отсутствия собственного развития и неудовлетворенностью собой.

2. В результате корреляции между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П.Фесенко) и показателем опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) при высоком уровне шкалы «Жизненная удовлетворенность» наблюдается высокий уровень показателей «Психологическое благополучие». Это говорит о том, что студентам 2 курса

характерно при низком уровне эмоциональной напряженности, высокой эмоциональной устойчивости, низком уровне тревожности, иметь доверие в отношениях, самостоятельно регулировать свое поведение, контролировать свою деятельность, самореализовываться и положительно относиться к себе. У студентов 4 курса результаты говорят о том, что при наличии решительности, целеустремленности и психологического комфорта, студентам 4 курса свойственно заботиться о благополучии других людей, быть самостоятельными и независимыми от чужого мнения, следовать своим убеждениям и целям, удовлетворять личные потребности, улучшать свои действия и поведение, а также искать в ошибках положительные стороны.

3. В результате корреляции между показателями методики шкала «Психологическое благополучие» К.Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и Т.П.Фесенко) и показателями теста «Смыслжизненные ориентации» Дж.Крамбо и Л. Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева) психологическое благополучие связано со смысло-жизненными ориентациями тем, что смысло-жизненные ориентации учащихся 2 курса направлены на личностный рост, самореализацию, контроль, удовлетворенность, что является базовыми составляющими психологической благополучности личности, а у студентов 4 курса психологическое благополучие напрямую зависит от оценки своей самореализации и целей в жизни. Если испытуемый имеет показатели психологического благополучия на высоком уровне, то показатели смысло-жизненных ориентаций также будут находится на высоком уровне. Это означает, что при эмоциональном и психологическом комфорте учащийся способен выстраивать перед собой определенные цели и перспективы, которые он сможет осуществить в реальности, тем самым отталкиваясь от потенциальных возможностей на данном этапе жизни, будет оценивать степень своего личностного роста, своей самореализации.

4. В результате корреляции между переменной «Субъективное благополучие» методики шкала «Субъективного благополучия» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) и показателями «Жизненная удовлетворенность» опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б.Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной) у испытуемых 2 курса с высоким уровнем субъективного благополучия наблюдается низкий уровень жизненной удовлетворенности, что свидетельствует о наличии эмоционального дискомфорта, неуравновешенности, беспокойству и, как следствие, высокий уровень эмоциональной напряженности, тревожности. Но необходимо учесть, что полученное при анализе значение данной корреляции имеет отрицательный знак. Это означает обратную зависимость между переменными, т.е. чем больше одна из них, тем меньше другая и наоборот. Следовательно, при низком уровне переменной

«субъективное благополучие» наблюдается высокий уровень переменной «Жизненная удовлетворенность», т.е. чем ниже оценки шкалы «Субъективное благополучие», тем выше значения индекса жизненной удовлетворенности. Это говорит о том, что при умеренном эмоциональном комфорте, уверенности в себе, человеку свойственна эмоциональная устойчивость, психологический комфорт, удовлетворенность своей жизнью. У испытуемых 4 курса с низким уровнем субъективного благополучия наблюдается высокий уровень жизненной удовлетворенности, что свидетельствует о наличии позитивного отношения к себе, своей личности, ценностных установок, эмоционально окрашенного отношения к происходящим событиям и явлениям, которые формируют у респондентов эмоциональную устойчивость, стрессоустойчивость, психологический комфорт.

5. В результате корреляции между показателями теста «Смыслжизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л. Махолика (адаптация Д.А.Леонтьева) и показателями шкалы «Субъективное благополучие» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) испытуемые 2 курса обладают умеренным эмоциональным комфортом и успешным взаимодействием с окружающими проявляют контроль своей жизни, обладают свободой выбора, ставят цели в жизни с условием самореализации. Т.к. полученные при анализе значения корреляции имеют отрицательный знак, что означает обратную зависимость между переменными, то, следовательно, при высоком уровне переменной «Субъективное благополучие» наблюдается низкий уровень переменных показателя «Смыслжизненные ориентации», т.е. чем сильнее человек испытывает эмоциональный дискомфорт, имеет склонность к депрессии и тревогам, тем меньше способен воспринимать свою жизнь осмысленной и удовлетворительной. При низких показателях субъективного благополучия у студентов 4 курса наблюдаются высокие показатели переменной «Смыслжизненные ориентации». Это говорит о том, что умеренное субъективное благополучие и уверенность в себе способствуют положительной оценке о прожитой жизни, формированию целей на будущее, стремлению разнообразить свою жизнь эмоциями, а также способствуют контролю поведения и процесса жизни. При высоких показателях субъективного благополучия и низких показателях смысло-жизненных ориентаций, учащиеся демонстрируют неудовлетворенность имеющимися достижениями, понимание, что жизнь имеет смысл, когда проживаешь её только сегодняшним днём, неспособность проявлять контроль за событиями, что говорит об явной апатии, тревожности и психологическом (эмоциональном) дискомфорте.

6. В результате корреляции теста «Смыслжизненные ориентации» Дж.Крамбо и Л.Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева) с показателями опросника

«Индекс жизненной удовлетворенности» А.Перуэ-Баду (адаптация М.В.Соколовой) получили следующие результаты: результаты студентов 2 курса говорят о наличии жизненных целей, свободы в выборе варианта решений, способности контролировать свое поведение и свою деятельность, когда респонденты не испытывают эмоциональной напряженности и тревожности, решительны и целеустремлены, положительно оценивают свои личностные качества и поступки. У студентов 4 курса мы получили высокие показатели жизненной удовлетворенности и высокие показатели переменной «Смыслжизненные ориентации». Т.е., если учащийся не испытывает эмоциональную напряженность, устойчив к переменам в жизни, удовлетворен своим положением на данный момент времени, то он проявляет интерес к процессу своей жизни, устанавливает направленность и перспективу, выстраивает цели поэтапно и стремится к их достижению через своё развитие.

7. Таким образом, на основе проведенного частотного и корреляционного, факторного анализов, мы может говорить о том, что для студентов 2 курса и студентов 4 курса в целом характерно наличие среднего уровня психологического благополучия, а также активная жизненная позиция, происходит поэтапное саморазвитие и, тем самым, постановка определенных целей в жизни, у них складывается ощущение того, что их жизнь является вполне осмысленной и продуктивной. При этом у студентов 2 курса наблюдается низкий фон настроения, не явно выраженная согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями в жизни. А у студентов 4 курса превалирует тенденция к решительности, целеустремленности, последовательности в достижении жизненных целей, положительная оценка себя, собственных качеств и поступков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование было посвящено изучению смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения. Понимание смысло-жизненных ориентаций, учащихся напрямую показывает их психологическое благополучие на данном этапе обучения в университете. Их внутреннее состояние, их благополучие зависит также и от удовлетворенности своей жизнью.

Зарубежные и отечественные ученые очень много уделяли внимание изучению смысла жизни, смысловым ориентациям и отмечали, что психологическое благополучие связано напрямую с гармоничным и полноценным состоянием человека.

Смысло-жизненные ориентации, формирующиеся у молодежи в период обучения и их личностного становления, влияют на формирование общественных ценностей и определяют будущее учащихся. Психологическое благополучие у студентов, в свою очередь, развивается тогда, когда учащийся стремится к развитию и самореализации, а ощущение эмоционального комфорта и удовлетворенность своей жизнью позволяют развивать жизнестойкость и жизненный потенциал.

В юношеском возрасте учащиеся уже задумываются о своей будущей жизни, начинают самостоятельно принимать важные решения, развивают самосознание и проявляют больше ответственности за поставленные цели и их осуществления.

Как показали эмпирические данные проведенного исследования, студенты 2 курса обладают активной жизненной позицией, нацелены на личностный рост, стараются контролировать свою жизнь, не испытывают в полной мере эмоциональный комфорт, но при этом уверены в себе, проявляют активность в учебной и в художественной деятельности, имеют несогласованность поставленных и достигнутых целей. У студентов 4 курса есть склонность к самопринятию своих личностных качеств, к окружающим людям и к себе стараются относиться позитивно, часто создают условия для реализации своих целей, готовы строить свою жизнь осмысленно и целенаправленно, контролируют свою деятельность, более решительны и целеустремлены.

В ходе нашего исследования была выявлена связь между смысло-жизненными ориентациями и психологическим благополучием учащихся высшей школы на разных этапах обучения, что говорит о том, что смысло-жизненные ориентации учащихся 2 курса направлены на личностный рост, самореализацию, контроль, удовлетворенность, что является базовыми составляющими психологического благополучия личности, а у студентов 4 курса

психологическое благополучие напрямую зависит от оценки своей самореализации и целей в жизни. Таким образом, можно сказать, что при эмоциональном и психологическом комфорте учащийся способен ставить перед собой цели, которые он планирует осуществить как в ближайшее время, так и в будущем, при этом студент отталкивается от потенциальных возможностей на данном этапе жизни, оценивает свой уровень личностного роста и самореализации.

На основании полученных результатов исследования, можно заключить, что цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотезы были подтверждены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 2001. - 158 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер / Пер. с англ. А. Боковой. М.: Академ. Проект, 2011. 240 с.
3. Анцыферова Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах А. Маслоу [Текст] / Л.И. Анцыферова // Вопросы психологии. – 1973. № 4. С. 173-180.
4. Белоусова А. Б., Рахимгараева Р. М. Особенности личности, влияющие на психологическое благополучие субъекта (на примере студентов технологического вуза) // Вестник Казанского технологического университета. 2011. № 24. С. 94-101.
5. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2015. Т. 8, №2. С 5-13.
6. Бескова Т.В. Соотношение характеристик зависти и субъективного благополучия личности [Текст] / Т.В. Бескова, Р.М. Шамионов // Личность как субъект инноваций: сборник научных трудов. – Чебоксары, 2010. С. 61-71.
7. Братусь Б. С. Личностные смыслы по Леонтьеву А. Н. и проблема вертикали сознания // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А. Н. Леонтьева / под ред. Войскунского А. Е., Ждан А. Н., Тихомирова О. К. - М.: Смысл, 1999. С. 285-298
8. Бубновская, О.В. Исследование взаимосвязи ценностных и смысложизненных ориентаций студентов// Система ценностей современного общества - 2012. № 25. С. 167-173.
9. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов// Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 70-74.
10. Воеводкина Е.С. Подходы к пониманию смысложизненных ориентаций и социально-психологических установок в исследовании современных студентов // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2018. С 1- 6.
11. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы [Текст]: дис. канд. психол. наук / А.В. Воронина. – Томск, 2002. – 220 с.
12. Воронина А.В. Уровневая модель психологического благополучия человека [Текст] / А.В. Воронина // Потенциал личности: комплексная проблема: Материалы второй Всероссийской конференции / Отв. ред. Е.А. Уваров. – Тамбов, 2003. С. 29-32.

13. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка // Психология личности. Т.2. Хрестоматия / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара: «БахрахМ», 2006. – 544 с.
14. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск.: Харвест, 1998 г. – 589 с.
15. Гончар С. Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников // Современная психология: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). — Пермь: Меркурий, 2012. — С. 17-19.
16. Грачева Н.М. Выявление особенностей смысложизненных ориентаций и представлений о себе и мире у старшеклассников // Северо-Кавказский психологический вестник. 2014. №12/2. С. 47-50.
17. Гулякина В.В. Психологические особенности смысложизненных ориентаций личности в периоды от юности до зрелости // Булгаковские чтения. 2008. № 2. С. 106-115.
18. Дружинин В.Н. Психология: Учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 656 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
19. Жуковская Л.В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени – кандидата психологических наук / Л.В. Жуковская. – СПб., 2011. – 18 с.
20. Журавлев А.Л. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья [Текст] / А.Л. Журавлев, А.В. Юревич // Психологический журнал. 2014. № 1. Т. 35. С. 5-25.
21. Зарубко Е.Ю. Смысложизненные ориентации у студентов разных направлений подготовки // Интернет-журнал «Мир науки». 2018. Т. 6. №4. С. 1-9.
22. Идобаева О.А., Резницкая Г.И. Самоактуализация личности как условие психологического благополучия современных студентов // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2011. № 622. С. 29-41.
23. Козьмина Л.Б. Динамика психологического благополучия студентов-психологов в период обучения в вузе// Теория и практика общественного развития. 2013. №11. С.118-120.
24. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. - 256 с.
25. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью [Текст] / Л.В. Куликов // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. – СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476-510.

26. Левицкая Л. В., Чернова А. А. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживания стресса // Молодой ученый. 2016. №9. С. 1036-1039.
27. Левченко А.В. Смыслоразностные ориентации самоактуализированных студентов // Мир науки, культуры, образования. 2015. №1. С.181-184.
28. Леоненко Н.О. Особенности самопредъявления студентов с разным уровнем психологического благополучия// Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2011. №11. С.277-280.
29. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
30. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Изд-во: МГУ, 1981 г. - 584 с.
31. Леонтьев Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 2009. - 280 с.
32. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003. – 196 с.
33. Леонтьев Д.А. Тест смыслоразностных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992. – 128 с.
34. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью: [Пер. с нем.] / Бернхард Ливехуд. - Калуга: Духов. познание, 1994. – 217 с.
35. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 896 с.
36. Мартин Д. Психологические эксперименты. Секреты механизмов психики. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. –480 с.
37. Маслоу А. Самоактуализация [Текст] / А. Маслоу // Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М., 1982. С. 108-118.
38. Матюшина М. Г. Основные подходы к раскрытию понятия «субъективное благополучие» в отечественной и зарубежной психологии // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена [Текст]. - СПб, 2016. № 182. С. 127-131.
39. Махмутова Р.К. Взаимосвязь осмысленности жизни и личностных особенностей студентов // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2009. №2. С. 133-138.
40. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 857 с.

41. Мишин И.А. Взаимосвязь смысложизненных ориентаций и особенностей профессионального выбора будущих специалистов // Акмеология. 2015. №3. С.117-118.
42. Мудрик А.В. Современный старшеклассник // Хрестоматия по возрастной психологии. – М.: ИПП, 1996. С. 266-275.
43. Мусалаева А.Р. Особенности формирования профессиональной направленности психологов в период вузовского обучения: дис. канд. психол. Наук. - Ставрополь, 2005. - 228 с.
44. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Academia, 2003 г. – 456 с.
45. Мэй Р. Экзистенциальная психология [Текст] / Р. Мэй. – М.: Апрель Пресс & ЭКСМО-Пресс, 2001. – 149 с.
46. Новикова К.А., Касимова С.Г. Связь позитивного мышления, смысложизненных ориентаций и жизнестойкости у студентов // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2013. № 7. С. 71-75.
47. Олейников А.В. Психологическое благополучие как показатель психологической устойчивости учащихся начального профессионального образования// Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2013. № 160. С. 246-252.
48. Орлова Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия №1. Психологические и педагогические науки. 2015. С.28-36.
49. Павлоцкая, Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография / Издательство Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. – С.168.
50. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психологический словарь. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, - 494 с.
51. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М.: Academia, 2000. – 184 с.
52. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. Пер. с англ. [Текст] / К. Роджерс. – М.: «Рефлбук», К.: «Ваклер» 1997. – 320 с.
53. Савостьянова А.В. Смысложизненные ориентации русских юношей и девушек в условиях изменяющегося мира // Этнопсихологические проблемы в современном мире. Материалы международной научно-практической конференции. отв. ред. Е.В. Афонсенко. 2009. С. 140-146.

54. Сахарова Т.Н. Возрастная динамика смысложизненных ориентаций личности // Вестник Воронежского государственного технического университета. 2012. ВАК. Т. 8. №10-2. С.157-161.

55. Сахарова Т.Н. Особенности смысложизненных ориентаций в подростковом и юношеском возрасте // Среднее профессиональное образование. 2013. № 8. С. 37-40.

56. Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 304 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).

57. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия [Текст] / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105-114.

58. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия [Текст] / М.В. Соколова. – Ярославль, 1996. – 84 с.

59. Солодкова Т.И. Отношение ответственности и смысложизненных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрасте // Психология образования в поликультурном пространстве. 2012. Т. 4. № 20. С. 82-91.

60. Тихомандрицкая О.А., Малышева Н.Г., Шаехов З.Д., Кабальнов Н.А. Проблема взаимосвязи личностных ценностей и психологического благополучия у старшеклассников // научный психологический журнал "Психологические исследования". 2018. Т.11 № 62. С. 1-6.

61. Толстых А.В. Возрасты жизни [Текст] / А.В. Толстых. – М., 1988. – 172 с.

62. Турсунов В.В. Взаимосвязь смысложизненных ориентаций и агрессивности в юношеском возрасте // [Электронный ресурс] Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2016. №3. С. 64-73.

63. Усова Н.В. Структура и социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. н. / Н.В. Усова. – Саратов, 2012. – 24 с.

64. Усынина Т.П., Цветнова А.Д. Психологическое благополучие студентов и факторы его определяющие // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. 2017. Т.2. №1. С. 122-124.

65. Федосеева Т.Е., Мамонова Е.Б., Сульдина В.В. Специфика смысложизненных ориентаций старших подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №1. С.371-374.

66. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. - М.: Дайджест, 1990. - 322 с.

67. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений [Текст] / З. Фрейд. – Сост., науч. ред., вступ. ст. Ярошевский М.Г. – М.: Посвящение, 1990. – 448 с.

68. Фрейд З. Я и Оно. – М.: Издательство «Э», 2001. – 375с.
69. Фролова О.В. «Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста» // Вестник Казанского государственного энергетического университета. 2009. №1, Т.1. С.1-10.
70. Фромм Э. Духовная сущность человека. Способность к добру и злу. Человек и его ценности. / пер. с англ. и послесл. Л. А. Чернышевой. – Минск.: Коллегиум, 1992. - 156 с.
71. Фромм Э. Иметь или быть [Текст] / Э. Фромм. – АСТ: АСТ Москва, 2008. – 320 с.
72. Фромм Э. Человек для себя [Текст] / Э. Фромм. – Мн.: «Коллегиум», 1992. – 253 с.
73. Харитоновна Е.В. Смыслоразностные ориентации подростка как значимый структурный компонент личности // Успехи современного естествознания. 2014. № 11. С. 129-130.
74. Хаустова А. И. Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый. — 2016. № 26 (130). С. 614-617.
75. Хизроева З.М., Закарьяева С.З. Смыслоразностные ориентации студенческой молодежи // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2012. №3. С.24-28.
76. Хорни К. Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни. – М.: Академический проект, 2006. – 140 с.
77. Черкашина С.А. Психологические особенности «опасного» подросткового возраста // Репродуктивное здоровье детей и подростков. Психологические науки. ВАК. 2015.№6. С. 56-61.
78. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере [Текст] / Р.М. Шамионов // Известия Саратовского ун-та, 2006. Т. 6. С. 104-109.
79. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) // Мир психологии. 2012. №2. С.143-148.
80. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы [Текст]: монография / Шамионов Р.М. – Саратов: Научная книга, 2008. – 296 с.
81. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
82. Ширинская Н.Е. Структура психологического благополучия студентов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. № 41. С. 171-177.

83. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / О.С. Ширяева. – Хабаровск – 2008. – 21 с.
84. Эльконин Б. Д. Психология развития (по мотивам Выготского Л.С.) / Б. Д. Эльконин В. П. Зинченко // Психологическая наука и образование. 2002. № 1. С. 13-19.
85. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте// Вопросы психологии, 1971. № 4. 6 с.
86. Эриксон, Э. Жизненный цикл: эпигенез идентичности / Э. Эриксон // Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Самара: Изд. дом «Бахрах». 1996. С. 325 - 374.
87. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг. -М.: Прогресс, 1994. - 232 с.
88. Юнг К.Г. Психологические типы // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я.Романова. М.: ЧеРо, 2000. – 776 с.
89. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души: пер. с нем. [Текст] / К.Г. Юнг. – М.: Канон, 1994. С. 186-200.
90. Якобсон С.Г. Становление психологических механизмов этической регуляции поведения // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М.: 1981. С 320-337.
91. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p., Schuur, V., Wijbrandt, H., Kruijtbosch, M. Measuring subjective well-being: Unfolding the Bradburn affect balance scale // Social Indicators Research, 1995. №. 36 (1). P. 49–74.
92. Bubnovskaya O.V. Gender Features of Motivational and Personality Sphere of the Youth // World Applied Sciences Journal. 2013. T.27. №13 A. – P. 48-52.
93. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. № 95. P. 54– 75.
94. Neugarten B.L. Age Values: Selected Works by Bernice L. Newgarten. Chicago: University of Chicago Press. 1996. P. 33-53.
95. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
96. Ryff C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

U - критерий Манна-Уитни⁶⁹: непараметрический критерий статистического вывода, применяемый для проверки различия между двумя группами при использовании ранговых (порядковых) данных.

Автономия⁷⁰: это стадия нравственного развития, которая характеризуется способностью личности самостоятельно создавать или выбирать моральные правила для своей жизни и поведения.

Валидность⁷¹: степень, в которой нечто (измерительное средство, понятие) соответствует стандарту.

Жизненный путь⁷²: процесс развития человека в качестве субъекта собственной жизни, в ходе которого осуществляется регуляция жизненного процесса и формирование устойчивой и пластичной структуры личности.

Индивидуальность⁷³: совокупность психических и социальных особенностей конкретного человека с точки зрения его уникальности, своеобразия и неповторимости. Индивидуальность представляет собой системную организацию человека как интегральную целостность вследствие признания большей их правоты.

Индивидуация⁷⁴: процесс поиска человеком душевной гармонии, интеграции, целостности, осмысленности. Понятие индивидуации занимает в психологии аналитической центральное место.

Корреляционный анализ⁷⁵: метод обработки статистических данных, заключающийся в изучении коэффициентов корреляции между переменными.

Корреляция⁷⁶: связь между двумя переменными, которая имеет определенное направление и определенную силу.

Критерий Спирмена⁷⁷: ранговый коэффициент корреляции, статистика, используемая для оценки силы связи между двумя переменными в порядковых шкалах.

⁶⁹ Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. — 12 с.

⁷⁰ Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. — 15 с.

⁷¹ Мартин Д. Психологические эксперименты. Секреты механизмов психики. — СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. — 463 с.

⁷² Дружинин В.Н. Психология: Учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 623 с.: ил. — (Серия «Учебник для вузов»).

⁷³ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. — СПб.: Питер, 2008. — С. 239.

⁷⁴ Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск.: Харвест, 1998 г. — 143 с.

⁷⁵ Мартин Д. Психологические эксперименты. Секреты механизмов психики. — СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. — 466 с.

⁷⁶ Мартин Д. Психологические эксперименты. Секреты механизмов психики. — СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. — 466 с.

⁷⁷ Мартин Д. Психологические эксперименты. Секреты механизмов психики. — СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. — 471 с.

Личностный смысл⁷⁸: индивидуальное содержание психического отражения человека, осознаваемое как персональная система значений, оценок отражаемых явлений, объектов окружающей природы и социальной среды, в которой разворачивается его деятельность. Личностный смысл выражает отношение целей деятельности человека к ее мотивам.

Личность⁷⁹: индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности (Б. Г. Ананьев). Это психологическое образование особого типа, порождаемое жизнью человека в обществе (А. Н. Леонтьев). Это социальная сторона, социальное качество в человеке. Это конкретный человек, представитель определенных социальных общностей (нация, класс, коллектив), занимающийся определенными видами деятельности, осознающий свое отношение к окружающей среде и имеющий свои индивидуальные особенности.

Локус контроля⁸⁰: обобщенное ожидание того, в какой степени люди контролируют подкрепления в своей жизни.

Мотив⁸¹: субъективная причина (осознанная или неосознанная) того или иного поведения, действия человека — психическое явление, непосредственно побуждающее человека к выбору способа действия и его осуществления.

Мотивация⁸²: совокупность психических процессов, которые придают поведению энергетический импульс и общую направленность.

Надежность⁸³: степень, в которой измерение может быть успешно воспроизведено.

Направленность⁸⁴: сложившаяся система важнейших целевых программ личности, определяющая смысловое единство ее инициативного поведения, противостоящего случайностям бытия; совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций.

Осмысленность жизни⁸⁵: наличие цели в жизни, как переживание онтологической значимости жизни.

Отношения человека⁸⁶: сознательная, избирательная, основанная на опыте психологическая связь его с различными сторонами объективной действительности, выражающаяся в его действиях, реакциях и переживаниях.

⁷⁸ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 240.

⁷⁹ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 240.

⁸⁰ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 240.

⁸¹ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 240.

⁸² Дружинин В.Н. Психология: Учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 625 с.

⁸³ Мартин Д. Психологические эксперименты. Секреты механизмов психики. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. – 467 с.

⁸⁴ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 241.

⁸⁵ Махмутова Р.К. Взаимосвязь осмысленности жизни и личностных особенностей студентов // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2009. №2. С. 135.

⁸⁶ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 241.

Потребность⁸⁷: объективно испытываемая субъектом нужда в чем-либо, которая отражается и субъективно, являющаяся источником активности, развития личности, социальной общности; переживаемое человеком состояние внутреннего напряжения, возникающее вследствие отражения в сознании нужды и побуждающее психическую активность, связанную с целеполаганием.

Психологическое благополучие⁸⁸: устойчивое свойство, в котором преобладают положительные эмоции, присутствуют доверительные взаимоотношения, существует осознание жизненных смыслов, высокая степень самопринятия и позитивная мотивация.

Самоактуализация⁸⁹: стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. В некоторых направлениях современной западной психологии С. выдвигается (в противовес бихевиоризму и фрейдизму, считающим, что поведением личности движут биологические силы, а его смысл заключается в разрядке создаваемого ими напряжения и приспособлении к среде) на роль главного мотивационного фактора. Однако понятие С. не получило в западной психологии адекватной трактовки, поскольку личность считается способной к С. только при ее свободе от требований общества. В действительности же подлинная С. предполагает наличие благоприятных социально-исторических условий.

Самоопределение⁹⁰: сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях.

Самооценка⁹¹: оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самопринятие⁹²: непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли во мне какие-то черты, объясняющие это отношение, или нет.

Самореализация⁹³: это осуществление индивидуальных и личностных возможностей Я посредством собственных усилий, а также содейтельности с другими людьми.

⁸⁷ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 241.

⁸⁸ Тихомандрицкая О.А., Малышева Н.Г., Шаехов З.Д., Кабальнов Н.А. Проблема взаимосвязи личностных ценностей и психологического благополучия у старшеклассников // научный психологический журнал "Психологические исследования". 2018. Т.11 № 62. С. 3.

⁸⁹ Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психологический словарь. – 2-е изд., испр. и доп. – М.:Политиздат, - 494 с.

⁹⁰ Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психологический словарь. – 2-е изд., испр. и доп. – М.:Политиздат, - 351 с.

⁹¹ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 241.

⁹² Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 242.

⁹³ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 242.

Самосознание⁹⁴: осознанное человека своего общественного статуса и своих жизненно важных потребностей. Как высший уровень развития сознания - основа формирования умственной активности и самостоятельности личности в ее суждениях и действиях (=> Я-концепция).

Смысл жизни⁹⁵: психологическая реальность независимо от того, в чем конкретно человек видит этот смысл.

Смысл жизни в психологии⁹⁶: отраженная в сознании и переживаниях человека как субъективно предельно значимая для него и превратившаяся в главный регулятор его поведения какая-то ценность, ставшая его собственной, самой большой ценностью (А. А. Бодалев).

Смыслжизненные ориентации⁹⁷: это целостная система сознательных и избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью (самореализацией) и способность брать за нее ответственность, влияя на ее ход.

Социализация личности⁹⁸: процесс и результат усвоения и последующего активного воспроизводства индивидом социального опыта.

Социально-психологическая адаптация⁹⁹: это приспособление индивида к группе и взаимоотношениям в ней, выработка собственного стиля поведения.

Субъективное благополучие¹⁰⁰: это 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.

Удовлетворенность¹⁰¹: субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в т. ч. и самого себя (самооценка). Высокая степень У. жизнью, очевидно, есть то, что именуется счастьем; близкий конструкт — психологическое (субъективное) благополучие.

⁹⁴ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 242.

⁹⁵ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 242.

⁹⁶ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 242.

⁹⁷ Гончар С. Н. Особенности развития смысловжизненных ориентаций современных студентов-первокурсников // Современная психология: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). — Пермь: Меркурий, 2012. — С. 17.

⁹⁸ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 242.

⁹⁹ Хаустова А. И. Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый. — 2016. № 26 (130). С. 615.

¹⁰⁰ Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) // Мир психологии. 2012. № 2. С. 145.

¹⁰¹ Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 744 с.

Установка¹⁰²: готовность, предрасположенность определенным образом воспринять, понять, осмыслить объект или действовать с ним в соответствии с прошлым опытом.

Факторный анализ¹⁰³: совокупность математических методов снижения размерности пространства наблюдаемых переменных с помощью линейного проектирования. Исходным материалом для применения факторного анализа служат матрицы расстояний между наблюдаемыми переменными (показателями разных тестов, показателями отдельных шкал тестов, измерениями к.-л. характеристик испытуемых); в классических вариантах факторного анализа — это матрицы парных корреляций, в поздних модификациях — ненормированные аналоги корреляций или даже топологические меры расстояния. Основные алгоритмы факторного анализа: метод главных компонент и центроидный метод. Наибольшую сложность представляет интерпретация результатов факторного анализа. Многие методы психодиагностики создавались с помощью факторного анализа.

Ценности¹⁰⁴: своеобразные источники смыслов, определяющие, что для человека значимо, а что нет и почему, какое место те или иные объекты или явления занимают в его жизни.

Ценностные ориентации¹⁰⁵: личностное образование, отношение личности к ценности, которое характеризуется осознанностью, устойчивостью, положительной эмоциональной окрашенностью, готовность реализовать ценность в деятельности.

Я-концепция¹⁰⁶: сложный составной образ или картина, включающая в себя совокупность представлений личности о себе самой вместе с эмоционально-оценочными компонентами этих представлений.

¹⁰² Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 242.

¹⁰³ Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 761 с.

¹⁰⁴ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 243.

¹⁰⁵ Слотина Т.В. Психология личности: Уч.пособие. – СПб.: Питер, 2008. – С. 243.

¹⁰⁶ Дружинин В.Н. Психология: Учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 636 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Таблица 2.14.

Корреляционная матрица показателей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия у студентов 2 курса

	Позитивн	Автономи	Управлен	Личностн	Цели в жи	Самоприн	Психолог	Субъекти	Цели жиз	Процесс ж	Результат	Локус кон	Локус кон	Осмысле	Индекс жи
Позитивные отношения	1,00	0,30	0,64	0,50	0,69	0,66	0,78	-0,61	0,47	0,50	0,42	0,44	0,52	0,54	0,61
Автономия	0,30	1,00	0,43	0,45	0,33	0,56	0,65	-0,31	0,42	0,35	0,39	0,43	0,49	0,45	0,29
Управление средой	0,64	0,43	1,00	0,63	0,78	0,71	0,85	-0,62	0,58	0,72	0,55	0,57	0,66	0,70	0,70
Личностный рост	0,50	0,45	0,63	1,00	0,68	0,59	0,78	-0,36	0,52	0,54	0,42	0,54	0,56	0,61	0,47
Цели в жизни	0,69	0,33	0,78	0,68	1,00	0,68	0,85	-0,60	0,68	0,72	0,59	0,60	0,68	0,76	0,69
Самопринятие	0,66	0,56	0,71	0,59	0,68	1,00	0,89	-0,66	0,63	0,66	0,67	0,61	0,70	0,73	0,70
Психологическое благополучие	0,78	0,65	0,85	0,78	0,85	0,89	1,00	-0,65	0,70	0,72	0,65	0,66	0,77	0,80	0,72
Субъективное благополучие	-0,61	-0,31	-0,62	-0,36	-0,60	-0,66	-0,65	1,00	-0,58	-0,66	-0,61	-0,56	-0,56	-0,63	-0,79
Цели жизни	0,47	0,42	0,58	0,52	0,68	0,63	0,70	-0,58	1,00	0,73	0,78	0,79	0,81	0,91	0,63
Процесс жизни	0,50	0,35	0,72	0,54	0,72	0,66	0,72	-0,66	0,73	1,00	0,78	0,72	0,76	0,88	0,72
Результативность жизни	0,42	0,39	0,55	0,42	0,59	0,67	0,65	-0,61	0,78	0,78	1,00	0,71	0,78	0,88	0,65
Локус контроля-Я	0,44	0,43	0,57	0,54	0,60	0,61	0,66	-0,56	0,79	0,72	0,71	1,00	0,70	0,85	0,57
Локус контроля-жизнь	0,52	0,49	0,66	0,56	0,68	0,70	0,77	-0,56	0,81	0,76	0,78	0,70	1,00	0,87	0,66
Осмысленность жизни (ОЖ) общ	0,54	0,45	0,70	0,61	0,76	0,73	0,80	-0,63	0,91	0,88	0,88	0,85	0,87	1,00	0,71
Индекс жизненной удовлетворен	0,61	0,29	0,70	0,47	0,69	0,70	0,72	-0,79	0,63	0,72	0,65	0,57	0,66	0,71	1,00

Таблица 2.15.

Корреляционная матрица показателей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия у студентов 4 курса

	Позитивн	Автономи	Управлен	Личностн	Цели в жи	Самоприн	Психолог	Субъекти	Цели жиз	Процесс ж	Результат	Локус кон	Локус кон	Осмысле	Индекс жи
Позитивные отношения	1,00	0,32	0,62	0,42	0,45	0,47	0,67	-0,58	0,35	0,28	0,45	0,37	0,25	0,35	0,45
Автономия	0,32	1,00	0,52	0,52	0,48	0,60	0,73	-0,22	0,37	0,27	0,42	0,32	0,38	0,39	0,31
Управление средой	0,62	0,52	1,00	0,55	0,69	0,68	0,84	-0,73	0,62	0,48	0,63	0,55	0,41	0,56	0,70
Личностный рост	0,42	0,52	0,55	1,00	0,71	0,44	0,76	-0,44	0,39	0,36	0,47	0,50	0,36	0,45	0,28
Цели в жизни	0,45	0,48	0,69	0,71	1,00	0,66	0,85	-0,60	0,70	0,63	0,70	0,64	0,56	0,68	0,52
Самопринятие	0,47	0,60	0,68	0,44	0,66	1,00	0,82	-0,51	0,52	0,38	0,55	0,42	0,42	0,49	0,64
Психологическое благополу	0,67	0,73	0,84	0,76	0,85	0,82	1,00	-0,63	0,64	0,54	0,70	0,62	0,54	0,65	0,59
Субъективное благополу	-0,58	-0,22	-0,73	-0,44	-0,60	-0,51	-0,63	1,00	-0,57	-0,52	-0,63	-0,57	-0,42	-0,54	-0,69
Цели жизни	0,35	0,37	0,62	0,39	0,70	0,52	0,64	-0,57	1,00	0,84	0,85	0,84	0,80	0,92	0,63
Процесс жизни	0,28	0,27	0,48	0,36	0,63	0,38	0,54	-0,52	0,84	1,00	0,80	0,83	0,84	0,93	0,51
Результативность жизни	0,45	0,42	0,63	0,47	0,70	0,55	0,70	-0,63	0,85	0,80	1,00	0,78	0,83	0,90	0,57
Локус контроля-Я	0,37	0,32	0,55	0,50	0,64	0,42	0,62	-0,57	0,84	0,83	0,78	1,00	0,86	0,91	0,56
Локус контроля-жизнь	0,25	0,38	0,41	0,36	0,56	0,42	0,54	-0,42	0,80	0,84	0,83	0,86	1,00	0,93	0,44
Осмысленность жизни (ОЖ)	0,35	0,39	0,56	0,45	0,68	0,49	0,65	-0,54	0,92	0,93	0,90	0,91	0,93	1,00	0,55
Индекс жизненной удовлет	0,45	0,31	0,70	0,28	0,52	0,64	0,59	-0,69	0,63	0,51	0,57	0,56	0,44	0,55	1,00

Методика шкала «Субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду (адаптация М.В. Соколовой)

Шкала субъективного благополучия представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия (СБ) или эмоционального комфорта (ЭК). Определение субъективного благополучия включает три критериальных признака.

Благополучие определяется по внешним критериям, таким как добродетельная, «правильная» жизнь. Такие определения получили название нормативных. В соответствии с ними человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами; критерием благополучия является система ценностей, принятая в данной культуре.

Определение субъективного благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами респондента в отношении того, что является хорошей жизнью.

Третье значение понятия субъективного благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним.

Инструкция к тесту:

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.

ТЕСТ

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 ответов:

ФИО _____

Возраст _____ Пол _____

Группа _____ Курс _____

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту:

«Прямые» пункты (номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу) – № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.

Оценивание «прямых» пунктов:

Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	1	2	3	4	5	6	7

Оценивание «обратных» пунктов:

Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	7	6	5	4	3	2	1

«Обратные» пункты (приписывание баллов номерам ответов носит обратный характер) – № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.

Итоговый балл испытуемого по тесту равен сумме баллов по «прямым» и «обратным» пунктам.

Обработка и интерпретация результатов теста:

Шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием, социальным положением и некоторыми физическими симптомами. В соответствии с содержанием пункты делятся на шесть кластеров:

1. Напряженность и чувствительность (2, 12, 16).
2. Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику (9, 14, 17).
3. Изменения настроения (1, 11).
4. Значимость социального окружения (3, 6, 8).
5. Самооценка здоровья (7, 15).
6. Степень удовлетворенности повседневной деятельностью (5, 10, 13).

Средний балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов (среднее значение – 5,5, стандартное отклонение – 2), является основанием для интерпретации результатов теста.

Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки

«Сырой» балл	Стены					
25	1	52	4	77	7	
26	1	53	4	78	8	
27	1	54	4	79	8	
28	1	55	4	80	8	
29	1	56	5	81	8	
30	1	57	5	82	8	

31	1	58	5	83	8
32	1	59	5	84	8
33	1	60	5	85	8
34	2	61	5	86	9
35	2	62	5	87	9
36	2	63	6	88	9
37	2	64	6	89	9
38	2	65	6	90	9
39	2	66	6	91	9
40	2	67	6	92	9
41	3	68	6	93	10
44	3	69	6	94	10
45	3	70	6	95	10
46	3	71	7	96	10
47	3	72	7	97	10
48	3	73	7	98	10
49	4	74	7	99	10
50	4	75	7	100	10
51	4	76	7		

Интерпретация результатов:

Средние оценки (4-7 стенов) свидетельствуют о низкой выраженности качества: лица с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и полном эмоциональном комфорте говорить нельзя.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия (8-9 стенов), характерны для людей, склонных к депрессии и тревогам, пессимистичных, замкнутых, зависимых, плохо переносящих стрессовые ситуации.

Крайне высокие оценки (10 стенов) свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие комплекса неполноценности, они скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим и надежды на будущее, испытывают трудности в контроле своих эмоций, неуравновешены, негибки, постоянно беспокоятся по поводу реальных и воображаемых неприятностей.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия (2-3 стена) говорят об умеренном эмоциональном комфорте испытуемого: он не испытывает серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением.

Крайне низкие оценки по шкале СБ (1 стень) свидетельствуют о полном эмоциональном благополучии испытуемого и отрицании им серьезных психологических проблем. Такой человек, скорее всего, обладает позитивной самооценкой, не склонен высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичен, общителен, уверен в своих способностях, эффективно действует в условиях стресса, не склонен к тревогам.

Методика «Смыслоразнонаправленности ориентации» (является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева)

Тест смыслоразнонаправленности ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Суть этих представлений заключается в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний — ноогенных неврозов, которые отличаются от ранее описанных видов неврозов. Первоначально авторы стремились показать, что, а) методика измеряет именно степень «экзистенциального вакуума» в терминах Франкла; б) последний характерен для психически больных и в) он не тождествен просто психической патологии. «Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют, как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

Бланк ответов:

Ф.И.О. _____

Возраст ____ Пол ____ Курс ____ Группа ____

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.

12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка результатов:

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения.

Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) -полюсу ее отсутствия.

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели)- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ (N=200 человек)

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	М	σ	М	σ
1-Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2-Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3-Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4-ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5-ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Интерпретация субшкал:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. *Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.* Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. *Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией.* Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. *Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни).* Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. *Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни.* При высоких баллах — убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы — фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Методика шкала «Психологического благополучия» К. Рифф (адаптация и валидизация Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)

Шкала психологического благополучия (The scales of psychological well-being) разработана Кэрол Рифф. Данная методика предназначена для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия.

Под «психологическим благополучием», в отличие от психического здоровья, подразумевается субъективное самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия. Данное понятие относится к категории понятий экзистенциально-гуманистической психологии. Проблема психологического благополучия личности по-прежнему мало изучена. Анализируя существующие подходы к определению психологического благополучия, можно сделать вывод, что данное понятие характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности.

В рамках экзистенциального подхода на основе более ранних исследований М. Ягоды, К. Рифф разработала многомерную модель психологического благополучия. Она включает шесть основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия.

Инструкция: Вам предложены 84 утверждения, касающиеся того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над ответом. Помните, что правильных или неправильных ответов нет. Вам необходимо согласиться или не согласиться с данными утверждениями. *В бланке для ответов* укажите ту цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением, используя следующую шкалу:

абсолютно не согласен - 1 балл
не согласен - 2 балла
скорее не согласен - 3 балла
скорее согласен - 4 балла
согласен - 5 баллов
абсолютно согласен - 6 баллов

Утверждения:

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.
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.
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.

Бланк ответов:

абсолютно не согласен - 1 балл
не согласен - 2 балла
скорее не согласен - 3 балла
скорее согласен - 4 балла
согласен - 5 баллов
абсолютно согласен - 6 баллов

ФИО _____ Возраст _____ Пол ____ Группа _____

Курс _____

1.	10.	19.	28.	37.	46.	55.	64.	73.	82.
2.	11.	20.	29.	38.	47.	56.	65.	74.	83.
3.	12.	21.	30.	39.	48.	57.	66.	75.	84.
4.	13.	22.	31.	40.	49.	58.	67.	76.	
5.	14.	23.	32.	41.	50.	59.	68.	77.	
6.	15.	24.	33.	42.	51.	60.	69.	78.	
7.	16.	25.	34.	43.	52.	61.	70.	79.	
8.	17.	26.	35.	44.	53.	62.	71.	80.	
9.	18.	27.	36.	45.	54.	63.	72.	81.	

Интерпретация результатов:

Уровень	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
низкий	< 53	< 48	< 51	< 53	< 54	< 49	< 315
средний	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
высокий	75-84	63-84	72-84	72-84	76-84	72-84	414-504

Шкала «Положительные отношения с другими»

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими. Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен

сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Шкала «Автономия»

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями. Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Шкала «Управление окружением»

Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует представленные возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к представленным возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

Шкала «Личностный рост»

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Шкала «Цель в жизни»

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни;

имеет намерения и цели на всю жизнь. Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

Шкала «Самопринятие»

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое. Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Обработка результатов:

Утверждениям приписывается значение в баллах:

абсолютно не согласен - 1 балл

не согласен - 2 балла

скорее не согласен - 3 балла

скорее согласен - 4 балла

согласен - 5 баллов

абсолютно согласен - 6 баллов

Ряд пунктов подсчитывается в обратных значениях.

абсолютно не согласен - 6 баллов

не согласен - 5 баллов

скорее не согласен - 4 балла

скорее согласен - 3 балла

согласен - 2 балла

абсолютно согласен - 1 баллов

Ключ		
Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82

Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	Общая сумма баллов	

Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (адаптация Н.В. Паниной)

Опросник, диагностирующий индекс жизненной удовлетворенности, отражает общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности.

Тест "Индекс удовлетворенности жизнью" может быть использован для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций человека с целью определения, какие из них положительно сказываются на его общем психологическом состоянии, а какие - отрицательно.

Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (Neugarten A.O.), разработанный группой американских ученых, занимающихся социально-психологическими проблемами геронтопсихологии, был впервые опубликован в 1961 году и вскоре получил широкое распространение. Методика была переведена и адаптирована Н.В. Паниной в 1993 году.

Опросник ИЖУ состоит из 20 вопросов, результаты ответов которых сводятся к 5 шкалам, характеризующим различные аспекты общего психологического состояния человека и его удовлетворенности жизнью. Примерное время тестирования 5-10 минут.

Инструкция.

Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике бланка ответов с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – "согласен", "не согласен" или "не знаю".

Тестовый материал.

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.

11. Ощущение возраста не беспокоит меня.

12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.

13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.

14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.

15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.

16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.

17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.

18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.

19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.

20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

Бланк ответов:

ФИО _____

Возраст _____ Пол ____ Группа _____

Курс _____

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

Обработка результатов.

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу.

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1	0	1	1
2	0	2	1
3	0	2	1
4	0	2	1
5	2	0	1
6	0	2	1
7	2	0	1
8	2	0	1
9	2	0	1
10	0	2	1
11	2	0	1
12	2	0	1
13	2	0	1
14	0	2	1
15	2	0	1
16	2	0	1
17	0	2	1
18	0	2	1
19	2	0	1
20	0	2	1

Интерпретация результатов.

Тест измеряет наиболее общее психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни. Индекс жизненной удовлетворенности – интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую. Для обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней. Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя: интерес к жизни как противоположность апатии; решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей; согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями; положительная оценка собственных качеств и поступков; общий фон

настроения. Максимальный индекс жизненной удовлетворенности составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворенность – 25-30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими. В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

Результаты факторизации переменных у испытуемых, обучающихся на 2 курсе

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (Spreadsheet1) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000)	
	Factor 1	Factor 2
Позитивные отношения	0,85	0,12
Автономия	0,31	0,47
Управление средой	0,79	0,39
Личностный рост	0,37	0,67
Цели в жизни	0,39	0,76
Самопринятие	0,76	0,41
Психологическое благополучие	0,42	0,89
Субъективное благополучие	-0,51	-0,58
Цели жизни	0,84	0,35
Процесс жизни	0,80	0,42
Результативность жизни	0,86	0,29
Локус контроля-Я	0,29	0,83
Локус контроля-жизнь	0,80	0,43
Осмысленность жизни (ОЖ) общий показатель	0,89	0,43
Индекс жизненной удовлетворенности	0,49	0,66
Expl.Var	5,58	5,57
Prp.Totl	0,37	0,37

Результаты факторизации переменных у испытуемых, обучающихся на 4 курсе

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (Spreadsheet1) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000)	
	Factor 1	Factor 2
Позитивные отношения	0,79	0,15
Автономия	0,15	0,64
Управление средой	0,39	0,82
Личностный рост	0,23	0,66
Цели в жизни	0,52	0,71
Самопринятие	0,35	0,78
Психологическое благополучие	0,39	0,91
Субъективное благополучие	-0,46	-0,66
Цели жизни	0,42	0,84
Процесс жизни	0,25	0,92
Результативность жизни	0,78	0,47
Локус контроля-Я	0,37	0,85
Локус контроля-жизнь	0,90	0,21
Осмысленность жизни (ОЖ) общий показатель	0,92	0,36
Индекс жизненной удовлетворенности	0,49	0,65
Expl.Var	5,57	5,78
Prp.Totl	0,37	0,39

Гистограмма каменной осыпи Кеттела и параллельный анализ показателей смысло-жизненных ориентаций и психологического благополучия учащихся высшей школы на разных этапах обучения

