

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
Южно-уральский государственный университет  
(национальный исследовательский университет)  
Институт социально-гуманитарных наук  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент,  
ст.преподаватель кафедры ОП  
\_\_\_\_\_С.П. Гурская  
«\_\_»\_\_\_\_\_2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ОП,  
канд.психол.н., доцент.,  
\_\_\_\_\_С.В. Морозова  
«\_\_»\_\_\_\_\_2018 г.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СОДЕРЖАНИЯ ДОСУГА И ОТНОШЕНИЯ К НЕМУ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУРГУ–37.03.01.2018.469.ПЗ ВКР

Руководитель проекта  
канд.психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_Мельникова Н. Н.  
\_\_\_\_\_2018 г.

Автор проекта  
студент группы СГ-469  
\_\_\_\_\_Микушина И. А.  
\_\_\_\_\_2018 г.

Нормоконтролер  
\_\_\_\_\_Донцова Л. А.  
\_\_\_\_\_2018 г.

Челябинск, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>1.ОБЗОР ОСНОВНЫХ КОНЦЕПЦИЙ СВЯЗАННЫХ С ИЗУЧЕНИЕМ ДОСУГА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ</b>	
1.1. Досуг: понятия, подходы, типы .....	8
1.1.1.Функции, принципы и особенности досуга .....	15
1.1.2.Типы досуга .....	18
1.1.3.Классификация, структура и виды досуга .....	20
1.2. Психологическое благополучие .....	22
<b>2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Цели и задачи исследования .....	34
2.2. Методы исследования .....	35
2.3. Методы математической обработки данных .....	39
<b>3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СОДЕРЖАНИЯ ДОСУГА И ОТНОШЕНИЯ К НЕМУ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ</b>	
3.1. Изучение форм деятельности молодежи на досуге .....	40
3.1.1. Изучение различий в содержании деятельности на досуге у юношей и девушек.....	40
3.1.2. Анализ внутренних взаимосвязей между сферами досуга у юношей и девушек .....	42
3.2. Изучение субъективной оценки досуга студентами.....	45
3.2.1. Анализ различий в субъективной оценке досуга у юношей и девушек .....	45
3.2.2. Взаимосвязи выбора досуговых занятий с субъективной оценкой досуга .....	46

3.3. Взаимосвязь психологического благополучия с особенностями досуга.....	47
3.3.1. Взаимосвязи выбора сфер проведения досуга с параметрами психологического благополучия у юношей и девушек .....	47
3.3.2. Взаимосвязи психологического благополучия с субъективной оценкой досуга у юношей и девушек .....	50
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	55
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	57
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	59
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ Б .....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ В .....	65

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** выбранной темы заключается в том, что досуг за рубежом с выходом книги М. Аргайла «Социальная психология досуга» стал полноправным объектом психологического исследования, а в нашей стране психологические аспекты досуга не рассматривались. В этом также заключается **новизна** нашей работы, объектом нашего исследования будет являться досуговая деятельность, как и у зарубежных авторов.

Под досугом можно понимать то свободное время, которое человек может использовать по своему выбору (М. Argyle, «The social psychology of leisure, 1996»).

Досуг для современной молодежи является одной из первостепенных ценностей, в этой области реализуются многие их потребности. Для досуговой сферы жизнедеятельности в наибольшей степени характерна свобода личности, которая проявляется в выборе форм, места и времени проведения досуга. Именно в сфере досуга молодые люди более чем где-либо выступают в качестве свободных индивидуальностей. Сфера досуга характеризуется свободой от профессиональных и семейно-бытовых обязанностей, кроме того, в ее рамках ослабляется институциональное давление на личность молодых людей. Поэтому в современном российском обществе, в котором наблюдается нестабильность нормативно-ценностных систем, проблема досуга молодежи приобретает особую остроту.

Тема нашего научного исследования представляет собой широкую и многоаспектную проблему. В зарубежной и отечественной психологической науке исследование досуга и свободного времени представлено именами таких ученых, как М. Аргайл, Б.Л. Грушин, Ж. Дюмазедье, М. Каплан, Т. Кэндо, Г.П. Орлов, С.Г. Струмилин, Дж. Шивере. Именно они заложили основные подходы к изучению свободного времени и досуга.

Говоря о проблеме психологического благополучия личности, то можно сказать, что на данный момент она также является одной из

фундаментальных в психологии, поэтому интерес к ней сохраняется на протяжении всей истории психологической науки. Традиционно психологическое благополучие рассматривалось через противопоставление психологическому нездоровью и неблагополучию.

В настоящее время активно изучается связь психологического благополучия с различными особенностями личности (смысложизненными ориентациями, суверенностью психологического пространства, стратегиями жизни и т.д.) и ее социальными характеристиками; разрабатывается валидный и надежный инструментарий для измерения психологического благополучия, происходит уточнение и операционализация самого понятия; исследуется также влияние разнообразных объективных и субъективных факторов на психологическое благополучие личности (М. Аргайл, Н. Брэдберн, Э. Динер, К. Рифф, М. Селигман, Р. Эммонс, Н.К. Бахарева, М.В. Бучацкая, А.В. Воронина, А.Е. Созонтов, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова и др.).

Современные условия предоставляют великолепные возможности, человек любого социального слоя, пола и практически любого возраста имеет широкий выбор занятий на досуге, но мало кто задумывается, почему люди делают выбор в пользу той или иной деятельности, и какое влияние эта деятельность оказывает на их психологическое благополучие. Данное влияние, по мнению многих исследователей, требует более глубокого изучения, поэтому **целью** данной работы является выявление взаимосвязи содержания досуга и отношения к нему с психологическим благополучием.

Методологическими и теоретическими основаниями исследования выступили основные положения теорий и концепций зарубежных и отечественных авторов, таких как: К. Рифф, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко, Н. Н. Мельникова, Н. Брэдбёрн, Э. Динер, А.А. Кроник и другие.

Для реализации данной цели поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить формы деятельности студентов на досуге.
2. Получить показатели субъективной оценки досуга.
3. Измерить параметры психологического благополучия.
4. Изучить различия в характере досуговых занятий и в субъективном отношении к досугу у юношей и девушек.
5. Проанализировать внутренние взаимосвязи между досуговыми сферами у юношей и девушек.
6. Определить взаимосвязь особенностей досуга с психологическим благополучием.
7. Сравнить характер полученных взаимосвязей юношей и девушек.

**Объектом исследования** является досуговая деятельность.

**Предмет исследования**: взаимосвязь содержания досуга и отношения к нему с психологическим благополучием.

**Выборку** составили студенты в возрасте от 18 до 25 лет, в количестве 72 человек, их них 36 мужчин и 36 женщин.

В исследовании использовались следующие **методики**:

1. Анкета «Досуг» (под ред. Н.Н. Мельниковой на кафедре социальной психологии ЮУрГУ).

2. Методика «Исследование субъективного отношения к досугу» (разработана в лаборатории социальной адаптации при кафедре социальной психологии ЮУрГУ под руководством Н.Н. Мельниковой. Отбор шкал семантического дифференциала и их факторизация проводились творческой группой в составе Задориной Н.В., Иванова А.Е., Потасеевой Е.А.).

3. Методика «Шкалы психологического благополучия» (адаптированный русскоязычный вариант опросника «The sales of psychological well-being», предложенного К. Рифф, адаптировано Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко).

В качестве **методов математической обработки данных** в исследовании использовались: корреляционный анализ по Пирсону и Т-критерий Стьюдента.

Дипломная работа состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 41 наименование) и 3 приложения. В тексте работы имеются 9 таблиц и 4 рисунка. Общий объем работы 67 страниц.

# **ГЛАВА 1 ОБЗОР ОСНОВНЫХ КОНЦЕПЦИЙ СВЯЗАННЫХ С ИЗУЧЕНИЕМ ДОСУГА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Свободное время – является одним из важнейших инструментов становления личности современного молодого поколения. В условиях свободного времени наиболее успешно осуществляются восстановительные процессы, которые снимают какие-либо интенсивные нагрузки, в следствие этого оно оказывает значительное влияние на их производственно-трудовую сферу деятельности. Использование свободного времени молодыми людьми является своеобразным показателем ее культуры, круга духовных потребностей и интересов конкретной личности молодого человека или социальной группы.

Досуг является частью свободного времени, тем самым привлекая молодых людей своей демократичностью, отсутствием временных регламентов и свободой выбора различных форм его проведения, а также возможностью комбинировать в себе интеллектуальную, физическую, творческую, игровую или же производственную деятельности.

## **1.1. Досуг: понятия, подходы, типы**

Организация досуговой деятельности, определение её сущности, объема и структуры остаются актуальными и в настоящее время в таких науках как философия, педагогика, социология, психология и, кроме того, являющиеся объектом исследования большого числа современных отечественных и зарубежных авторов. Единое и четкое определение понятия «досуг» к нынешнему моменту в науке отсутствует.

Кроме всего прочего досуг также обеспечивает развитие познавательных, личностных и нравственных аспектов человеческой природы, которые напрямую не связаны с профессиональными интересами субъекта и, следовательно, выходящих за пределы трудовой деятельности.



Термин «досуг», является широко применяемым в гуманитарных науках, это показывает анализ многих научных публикаций. Анализ данного слова показывает существование множества различных его интерпретаций. Например, в «Словаре русского языка» С. И. Ожегова под досугом понимается «свободное от работы время», «свободное от дела, праздное время» [25].

В «Толковом словаре живого великорусского языка» В. Даля досуг рассматривается как «незанятое время; простор для дела; забава, занятия для отдыха» [11].

В «Этимологическом словаре» прямо указывается на это: «Досуг – свободное время, как следствие окончания работы в результате достижения чего-либо» [13].

Этимологически слово «досуг», на английском «leisure», означает свободу действий. Именно так определяется данный термин в Оксфордском словаре (Oxford English Dictionary, 1989). Здесь приведены некоторые значения:

- 1) возможность распоряжаться временем по своему усмотрению;
- 2) свобода делать нечто специфическое или подразумеваемое;
- 3) возможность распоряжаться временем по своему усмотрению;
- 4) дискуссия, общение.

Уже с древнегреческих времен философы, а также западные ученые, жившие в новое и новейшее время мирового развития, пытались осуществить общий методологический анализ «свободного времени» как условия развития человека.

В русском языке слово «досуг» употреблялось с начала XV века. Древнеславянское слово «досуг» происходит от глагола «досягать», «досягнуть». Буквально под ним понимается возможность совершить что-либо. «Досужесть» значит достичь чего-то, требующего определенных временных затрат и затрат труда.

Конкретные условия филогенетического развития придают особую специфику пониманию досуга. Для первобытного племени досуг означал одно, для греков – другое, для деятелей Ренессанса Просвещения – третье, для современного общества – четвертое. Возможно, что первобытные люди не проводили четких различий между трудом и досугом, поскольку, удовлетворив элементарные потребности в пище, значительную часть времени они проводили в отдыхе, играх, сакральных ритуалах и т.д., а, например, пуритане свободно избирали изнурительный труд в качестве главной добродетели.

Работу скульпторов и художников греки считали основной функцией досуга, для них творчески работать мог только свободный гражданин, но никак не раб, а наша современная цивилизация понимает досуг как отсутствие работы. В Афинах досуг был первичен, а труд – вторичен.

Обоснование свободного времени как пространства самоценного поведения личности присутствует в работах древнегреческого философа Аристотеля, и «досуг», по его мысли, это «серьезная деятельность без давления», «целесообразная организация свободного времени с целью развития и устроенного отдыха». «Вся человеческая жизнь, – писал он, – распадается на занятия и досуг, на войну и мир, а вся деятельность человека частью направлена на необходимое и полезное, частью на прекрасное. Война существует для мира, занятия ради досуга, необходимое и полезное ради прекрасного... Нужно, чтобы граждане имели возможность заниматься делами и вести войну, но, что еще предпочтительнее, наслаждаться миром и пользоваться досугом, совершать все необходимое и полезное, а еще более того – прекрасное. Досуг неотъемлемая составная часть жизни человека в связи с потреблением благ, ощущением удовлетворенности, счастья, блаженства, и т.п. Досуг требует многих предметов широкого потребления, поэтому рабы не имеют досуга. Количество и качество досуга зависит от форм государственного устройства. Счастье царей – в досуге, тираны же

заинтересованы в его отсутствии». Отсутствие досуга Аристотель связывал со свободой. Он рассматривал вопросы досуга, касаясь политиков, воинов и очень осторожно говорил о досуге низших слоев общества – землевладельцев, ремесленников и др., потому что их занятия не создают возможностей для благородных и высоких форм деятельности.

Аристотель так же считал, что «досуг есть определяющее начало всего. Досуг включает в себя и удовольствие, и счастье, и блаженство, и все это выпадает на долю не занятых людей, а людей, пользующихся досугом». Для Аристотеля занятиями на досуге были музыка, рисование, но главным, все-таки, он считал философские размышления.

По его мнению, следует участвовать лишь в тех полезных занятиях, которые не обратят человека, участвующего в них, в ремесленника, «мы называем ремесленными такие искусства и занятия, которые исполняются за плату: они лишают людей необходимого досуга и принижают их» [13].

Вторая половина XX века освещена появлением целого ряда научных школ досуга и социологических теорий. Наиболее значимые открытия в сфере досуга сделаны западными учеными, такими как Г. Виленский, Т. Веблер, Ж. Дюмазедье, М. Мид, С. Р. Паркер, Э. Дюргейм, З. Фрейд и др.

В рамках западной социологии в области досуга Ш. Фурье, А. Сен-Симон, Р. Оуэн выдвигали положения об увеличении свободного времени для разнонаправленного развития личности. А. Шопенгауэр считал, что досуг делает человека полным обладателем своего «Я».

Американский социолог С. Паркер, в свою очередь, поделил все существующие определения досуга на 3 группы [11]:

- досуг – это все время человека, за исключением времени сна, работы, физиологических потребностей;
- досуг – это деятельность, которая совершается на основе свободного выбора;

- досуг – это время, свободное от работы и других обязанностей, которое может быть использовано как для релаксации, и развлечений, так и для достижений и развития личности.

В контексте теории С. Паркера досуг является носителем этико-эстетической революции. Постиндустриальное общество, в результате высоких темпов развития научно-технического прогресса, высвободило достаточное количество времени для человека. Это общество также заинтересованно в том, чтобы человек использовал свое свободное время для удовлетворения своих потребностей в постижении культуры и социальных устремлений, а не только для восстановления физических и психических сил.

Еще одним ярким представителем является французский социолог *Ж. Дюмазедье*. Для него понятие «социокультурной деятельности» – это сознательная преднамеренная и определенным образом организованная деятельность личности в свободное время, т.е. это деятельность, которая не связана с работой семьей и обществом, к которой человек обращен по своему желанию, для того, чтобы расслабиться, разнообразить и расширить сферу познания, проявить свои творческие способности [14].

*Э. Фромм* смотрит на проблему досуга и его ценности со стороны взаимоотношений общества и личности. Он подчеркивает, что свобода в сфере досуга подразумевает под собой иллюзию, а сам досуг – продолжение работы, ибо его использование направлено на решение вопросов восстановления и воспроизводства человека как работника, если человек будет пассивен в процессах производства и организации, он будет также пассивен и в свободное время.

*Философы* изучали досуг как форму проявления человеческой активности и преобразования мира. Ученые связывали со свободным временем такие факторы как: развитие личности, получение жизненного опыта, создание культурных ценностей и овладение достижениями культуры.

Рассматривая позиции авторов, заметно прослеживается такая тенденция: общим для всех понятий является акцент на значимости свободы индивидуального выбора досуга каждым человеком. Западные ученые, опираясь на сопоставление ценностей рабочего и свободного времени, приходят к выводу, о том, что современное общество становится обществом свободного времени. Данное утверждение опирается на основания, которые связаны с научно-техническим прогрессом XX века. Этот прогресс увеличивает объем свободного времени, в обществе формируется новый стиль жизни, который основан на создании баланса шансов для всех социальных слоев и групп в сфере досуга.

Таким образом, мы видим, что в современной зарубежной литературе нет единого подхода к рассмотрению и объяснению понятия «досуг».

В настоящее время в *отечественной* литературе весомый вклад в уточнение понятия «досуг», его изучение и теоретическое обоснование внесли: А. Ф. Воловик, В. А. Воловик, Г. А. Евтеева, И. А. Новикова, Г. П. Орлов, И. Е. Романова, Б. А. Титов, Б. А. Трегубов, С. А. Шмаков и др. Они определяют досуг как возможность, предоставляемую человеку, заниматься в свободное время различной деятельностью, удовлетворяя с ее помощью свои разнообразные потребности. В их исследованиях делается акцент на том, что досуг является средством самовыражения и погружения человека в культуру, а также способом превращения свободного времени в средство активного отдыха и дальнейшего развития личности, стимулом для его самосовершенствования, самовыражения и самореализации.

В настоящее время досуговая деятельность – это самостоятельное научное определение, которое раскрывает основное содержание форм, методов и средств ее организации.

Многие психологи рассматривают сферу досуга с позиции развития и формирования личности.

*А.Ф. Воловик и В.А. Воловик* дают следующее определение досуга – это время, остающееся у человека после реализации всех видов деятельности, продиктованных внешней целесообразностью. Досуг – это временной период, освобожденный от обязательных и непреложных дел [11].

По мнению *Г.П. Орлова*, досуг – это так называемая совокупность занятий человека в свободное время, с помощью которых удовлетворяются непосредственные физические, психические и духовные потребности, в основном, восстанавливающего характера, а также специфический социальный способ дальнейшего развития человеческих сил.

Такие черты досуга, как деятельность и саморазвитие личности, выделяются в работе *В.А. Ядова*. Он считает, что «в научном смысле досуг – это та часть свободного времени, которая связана с личным потреблением материальных и духовных благ, «самоценная» деятельность, составляющая органический элемент быта и направленная на удовлетворение потребностей в отдыхе, развлечении, саморазвитии» [37].

По мнению *Ф. С. Махова* досуг входит в понятие «свободное время», который включает в себя информационно-коммуникативную деятельность, удовлетворение эстетических потребностей, культурных запросов, активные формы отдыха, направленные на физическое совершенствование личности, пассивные формы времяпрепровождения, различные формы развлечений и расходы времени, связанные с передвижением [19].

*Б. А. Титов* подразумевает под досугом поведение, при котором важнее не то, что делается, а то, как делается. Исходя из этого основой досуга является свобода – свобода времени и отношения. Автор вводит понятия «реальный досуг» и «мнимый досуг». Первый вид досуга – общественно полезный вид деятельности, который находится в тесной связи с личностью и с обществом. А «мнимый досуг» – это такое лично значимое поведение человека, которое ведет к насилию либо над собой, либо над другими

людьми, либо над обществом, и в целом, имеющий результатом своего существования разрушение себя или разрушение общества. Таким образом, по Б. А. Титову, досуг можно рассматривать и как творческое поведение в свободной для выбора рода занятий и степени активности пространственно-временной среде, детерминированной внутренне (потребностями, мотивами, установками, выбором форм и способов поведения) и внешне.

Итак, анализ отечественной литературы позволяет сделать вывод о том, что досуг – это сфера личной свободы человека, сфера раскрытия его творческих сил, реализации возможностей, общественная сфера, способствующая адаптации человека в реальном мире, подчиняющая личные интересы общественным.

### **1.1.1. Функции, принципы и особенности досуга**

Досуг является зоной активного общения, которая удовлетворяет потребности личности в контактах. Самодеятельное объединение по интересам и массовые праздники – это одни из форм досуга, которые оказывают благоприятное влияние для того, чтобы осознать себя, свои качества, достоинства и недостатки в сравнении с другими людьми.

В такой сфере как досуг человек более открыт для влияния и воздействия на него социальных институтов, что позволяет с максимальной эффективностью воздействовать на мировоззрение и нравственный облик. В процессе досуга в коллективе происходит упрочение чувства товарищества, возрастает степень консолидации, стимулируется трудовая активность, вырабатывается жизненная позиция, а также происходит обучение нормам поведения в обществе.

Из-за того, что жизнедеятельность молодежи весьма разнообразна, насыщена и относительно строго регламентирована, она требует больших психических и физических затрат. Досуг помогает снять это, создавшееся у людей, напряжение. Реализация рекреационной функции и заложенное от природы стремление человека к получению удовольствия осуществляется

именно в рамках досугового времени, так происходит восстановление и воспроизводство утраченных сил.

Как и любой другой научный феномен, досуг имеет свои законы и принципы, теоретически обоснованные практикой. Существует 6 основных принципов досуговой деятельности:

1. Принцип всеобщности и доступности – предполагает возможность удовлетворения творческих потенциалов людей, их досуговых запросов и интересов, путем приобщения каждого.

2. Принцип самодеятельности – воплощается на всех уровнях: от массового праздника до любительского объединения. Как сущностное свойство личности, самодеятельность обеспечивает высокий уровень достижений в любой коллективной и индивидуальной деятельности.

3. Принцип индивидуального подхода – предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей и психофизиологических особенностей при обеспечении досуга человека.

4. Принцип дифференцированного подхода – обеспечивает комфортное состояние каждого участника досуговой деятельности.

5. Принцип систематичности и целенаправленности – подразумевает под собой осуществление деятельности по плану и на основе последовательного сочетания непрерывности и взаимозависимости в работе всех социальных институтов, призванных обеспечивать досуг людей. Это процесс ограниченного превращения человека в общественное существо, в творческую и активную личность, живущую полной жизнью в согласии с обществом и самим собой.

6. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений.



Люди сравнительно легко способны сформулировать свои цели и мотивы досуга, но говорить о функциях досуга, т.е. о его целостном предназначении и месте в жизни, им сложно.

Досуг помогает человеку реализовать потребности и аспекты его внутреннего развития, что практически невозможно на фоне повседневных забот и в деловой сфере. Тем самым реализуются *компенсаторные* функции, поскольку в утилитарных областях практики ограничена свобода действий и выбора. Здесь человек далеко не всегда может реализовать свой творческий потенциал, обратиться к любимым занятиям, пережить развлекательный эффект, снимающий внутреннее напряжение, и т.п.

Не менее важными являются *просветительные* и *воспитательные* функции досуга. Они значимы не только в детском и юношеском возрасте, как может показаться на первый взгляд эти функции остаются важнейшими и в более зрелом возрасте. В период развития и становления личности в социуме досуг приобретает огромное воспитательное значение. В это время необходимо расширять кругозор (хоть и в чуть меньшей мере, нежели в детстве), поддерживать социальные связи, отзываться на требования времени. Исследователями принято подобные процессы называть вторичной социализацией, а не воспитанием, что по существу тоже связано с индивидуальным развитием. Досуг располагает широкими возможностями осуществлять с наибольшим эффектом эту вторичную социализацию у взрослых и пожилых людей.

В обыденной жизни досуговая деятельность выполняет большое число различных функций *рекреационно-оздоровительного* и *терапевтического* типа. Если они не будут реализованы, то у многих людей начинает формироваться повышенный невротизм, появляется постоянное состояние стресса, психическая неуравновешенность, что потом нередко переходит в устойчивые болезни [11].

Досуговые занятия также реализуют межличностное взаимодействие с большим количеством незнакомцев (во время путешествий, праздников, массовых действий, и т.п.), рождая этим ощущение сплоченности и взаимосвязанности всех людей. На отдыхе каждый без труда может завязать знакомство спонтанно и дружески. Но также бывает, что человек на досуге нередко стремится уединиться и ощутить умиротворение, подумать о том, на что в повседневной суете не оставалось времени. Такая свобода позволяет прочувствовать всю значимость близких людей или осознать роль семьи и родственников в наших жизнях.

Подводя итог, можно сказать, что досуговая деятельность по своей сущности способна выполнять множество функций, например, такие как: оздоровление психики, развитие внутреннего мира, расширение индивидуальной жизненной среды. Досуг интегрирует множество разрозненных аспектов жизни человека в единое целое, формируя у него представления о полноте своего существования. Без досуга жизнь любого индивида была бы не только скудной, но и труднопереносимой.

### **1.1.2. Типы досуга**

По мнению большинства психологов, занимающихся вопросами досуга, принято выделять три основных его типа:

- творческий тип – здесь занятия могут быть направлены на создание или копирование предмета, сюда относят рисование, лепку, создание различных поделок и т.д.;
- культурно-потребительский тип – подразумевает под собой развитие духовной культуры, например, посещение библиотек, музеев, театров и т.п.;
- рекреативный тип – сюда относятся всевозможные виды развлекательного отдыха.

*Творческий тип* представлен самыми различными формами. Необходимо заметить, что никто не привязан к досуговой деятельности материальными

или моральными нуждами, юридическими обязанностями, как, например, в процессе образования или работы. Однако сейчас нередки те случаи, когда досуг превращается в чуть ли не основной источник дохода. К примеру, сейчас довольно популярна тенденция продавать вещи, сделанные своими руками. Это в принципе является досугом для человека, но помимо выражения себя в творчестве человек еще и получает прибыль. Художники рисуют свои картины и выставляют их на интернет-аукционах. Часто молодые люди пишут стихи или даже книги, затем многие находят своих читателей через сайты и форумы, получая одобрение и общность интересов среди людей, которые также выставляют свое творчество на суд Интернет-сообщества, находя в этом занятии эмоциональный отдых и избавление от одиночества, которое весьма опасно для человеческой личности в интерпретации Эриха Фромма, он говорил, что человеку важно ощущение своей принадлежности к кому-то, связности с миром и признания [10].

*Культурно-потребительский тип.* Для многих людей в наше время основной способ культурного воспитания (посещение театров, музеев, библиотек) уже утратил свою значимость, и сейчас культурные заведения пытаются вновь завоевать симпатии людей путем сложных механизмов рекламы. Таким примером может быть размещение репродукций картин в некоторых поездах метро. Ведь так человек, не отрываясь от привычного ритма жизни, по дороге на работу или по пути домой невольно приобщается к искусству, так заинтересовать его гораздо легче. Самым доступным, массовым, культурным времяпрепровождением стало посещение кинотеатров. Стоит сказать, что это больше потребительский, чем культурный тип, так как сегодня кинематограф скорее направлен на развлечение зрителя, нежели на его духовное и культурное просвещение. Это не индивидуальный выбор человека – в большинстве случаев желание

посмотреть определенный фильм навеяно образцами доминирующей культуры.

*Рекреационный тип.* Здесь, в качестве примера, можно привести такую форму досуга, как путешествие. Человек всегда стремится к открытиям. А путешествия – это самый лучший способ реализовать свои желания, навыки, найти себя. Это попытка уйти от повседневных забот, проблем, и т.п. В путешествии человек пытается понять красоту мира через призму своего «я», красоту неизведанных ранее мест, пытается познать чужую культуру.

Конечно, так же было бы несправедливо не упомянуть о такой современной рекреационной форме досуга как компьютер. Современное молодое поколение пытается найти себя в виртуальном мире. Это и социальные сети, и форумы, и игры, и фильмы. Невозможно представить все многообразие компьютерных форм досуга. В сети человек, возможно, ищет то, чего ему не хватает в реальной жизни: общения с людьми с похожими интересами и устремлениями. Ведь, как уже было сказано, работа не всегда приносит человеку реализацию его творческих навыков и духовных запросов, как и круг общения, который может быть навязан социальным статусом. В сети никто не может навязать круг общения, а социальные сети предлагают широкий выбор сообществ по интересам.

### **1.1.3. Классификация, структура, виды досуга**

Досуг подразделяется на реальный досуг (общественно полезный) и мнимый (асоциальный, личностно значимый) досуг [27].

Реальный досуг никогда не находится в разрыве как с самой личностью, так и с обществом. Наоборот, это состояние деятельности, создание свободы из необходимых повседневных дел, время для отдыха, самоактуализации, развлечения.

Мнимый досуг – это, прежде всего насилие, либо над собой, либо над обществом, и как результат разрушение себя и общества. Этот досуг

обусловлен неумением проводить свое время, это бесцельное времяпрепровождение, приводящее к асоциальным поступкам.

Структура досуга состоит из нескольких уровней, которые отличаются друг от друга своей психологической и культурной значимостью, эмоциональной весомостью, степенью духовной активности.

Виды досуга: отдых; развлечения; праздник; самообразование; творчество.

Отдых является самым простым видом досуга. Он подразумевает под собой восстановление затраченных во время работы сил и подразделяется на активный и пассивный.

Отдых является самым простым видом досуга. Он подразумевает под собой восстановление затраченных во время работы сил и подразделяется на активный и пассивный.

Последний характеризуется состоянием покоя, снимающим утомление и восстанавливающим силы. Такой отдых – неотъемлемая часть жизни человека. Чем ты занят – не имеет значения, лишь бы можно было отвлечься, освободиться от напряжения, получить эмоциональную разрядку (просмотр газет, настольная игра, непринужденная беседа, обмен мнениями, прогулка). Отдых такого рода не ставит перед собой далеко идущих целей, он пассивен, индивидуален. Он служит подготовительной степенью к более сложной и творческой деятельности [15].

Активный отдых, напротив воспроизводит силы человека с превышением исходного уровня. Он дает работу мышцам и психическим функциям, которые не нашли применения в труде. Человек наслаждается движением, быстрой сменой эмоциональных воздействий, общением с друзьями. Активный отдых в отличие от пассивного, требует некоторого минимума свежих сил, волевых усилий и подготовки. К нему относят физкультуру, спорт, физические и психические упражнения, туризм, игры, просмотр

кинофильмов, посещение выставок, театров, музеев, прослушивание музыки, чтение, приятельское общение.

С активным отдыхом связана активизация духовных интересов, которые побуждают человека к активным поискам в сфере культуры. Эти поиски стимулируют познавательную деятельность личности (самообразование), состоящую в систематическом чтении серьезной литературы, посещения музеев, выставок. Если развлечение служит главным образом эмоциональной разрядке, то познание способствует расширению культурного кругозора, воспитанию чувств и проявлению интеллектуальной активности. Этот вид досуга носит целенаправленный, систематический характер, это овладение миром культурных ценностей, которое раздвигает границы духовного мира человеческой личности [11].

Познавательная деятельность приносит непосредственное удовлетворение и имеет самостоятельную ценность для человека. Здесь набирает силу самый серьезный способ проведения свободного времени, рассчитанный непосредственно не на потребление, а на созидание культурных ценностей – творчество. Потребность в творчестве глубоко свойственна каждому человеку. Творчество приносит высшее удовлетворение и одновременно является средством духовного совершенствования. Элемент творчества заключают в себе многие формы досуга, причем возможность творить открывается всем без исключения.

## **1.2. Психологическое благополучие**

Изучение феноменов счастья, благополучия, удовлетворенности жизнью и т.п. началось во второй половине прошлого века и стало особенно популярно в последние десятилетия в связи с развитием позитивной психологии.

В отечественной психологии выполнялись прикладные и теоретические работы, в которых описывались имплицитные представления о

благополучии, удовлетворенности жизни, счастье и т.д. И чаще всего эти термины использовались как синонимы.

Понятие «психологическое благополучие» описывает состояние и особенности внутреннего мира человека, которые определяют переживание благополучности, а также поведение, продуцирующее и проявляющее ситуативное благополучие.

Проанализировав литературу, можно прийти к выводу, что в качестве базовых составляющих психологического благополучия принято выделять следующие показатели:

- позитивные отношения с другими;
- принятие себя (позитивная оценка себя и своей жизни);
- автономия (способность следовать своим собственным убеждениям);
- компетентность (контроль над окружающей средой, способность эффективно управлять своей жизнью);
- наличие целей, придающих жизни направленность и смысл;
- личностный рост как чувство непрекращающегося развития и самореализации.

Примерно тот же список можно сформулировать и в других понятиях, предположив, что психологическое благополучие связано с такими личными особенностями, как уверенность в себе, адекватная самооценка, позитивный взгляд на жизнь, доброжелательность, общительность, эмоциональная стабильность.

Понятие «психологическое благополучие» близко связано с такими понятиями, как душевное здоровье и осмысленность жизни. Как пишет П.П. Фесенко, существующие в психологии личности исследования не дают однозначного ответа на этот вопрос, однако на основании собственных исследований автор утверждает, что осмысленность жизни и психологическое благополучие личности напрямую и значимо коррелируют

между собой. Согласно его данным, все структурные компоненты психологического благополучия прямо коррелируют с уровнем осмысленности жизни и смысложизненными ориентациями [34].

Вопросами психологического благополучия занимались Н. Брэдбёрн, А. Вотермен, А.А. Кроник. Э. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие», изучением проблемы позитивного психологического функционирования личности занимались А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К.-Г. Юнг, Э. Эриксон, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартен, М. Ягода, Дж. Биррен, К. Рифф.

Определение «психологическое благополучие» имеет довольно широкий спектр подходов к его изучению, это связано с тем, что благополучие можно испытать от различных по значимости для человека событий.

Благополучие человека, по Мартину Селигману, это «положительная аффективность, сочетающаяся с деятельностью», а психологическое благополучие по Фесенко – это «системное качество человека <...>, основанное на психосоматическом, психическом и психологическом здоровье» [30, 34].

Проблема позитивного психологического функционирования стала привлекать внимание исследователей, начиная с середины 20-го века. Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдбёрна, по мнению которого для описания этого феномена необходимо оперировать признаками, отражающими состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворённости или не удовлетворённости жизнью. Взгляды Н. Брэдбёрна на природу и строение благополучия личности получили широкое признание в научных кругах, а разработанная им методика «Шкала баланса аффектов» применяется в исследованиях, связанных с изучением различных аспектов психологического благополучия до сих пор. Брэдбёрн



исследовал зависимости, существующие между уровнем психологического благополучия и различными социальными факторами [39].

Исходя из его исследований, была выявлена значительная взаимозависимость между уровнями материальных доходов и психологического благополучия. Данный подход определил, что люди с более низкими доходами зачастую имеют значительно меньший уровень психологического благополучия, чем люди с более высокими доходами. Эта взаимосвязь обусловлена высокой корреляцией между позитивным аффектом и уровнем доходов.

Все подходы к исследованию феномена психологического благополучия, можно разделить на несколько групп.

В первой группе мы рассмотрим феномен «психологическое благополучие» как два основных течения: гедонистическое и эвдемонистическое.

К *гедонистическим* теориям можно отнести все те учения, где благополучие описывается главным образом в терминах удовлетворённости –неудовлетворённости, строится на балансе позитивного и негативного аффектов это концепции Н. Брэдбёрна и Э. Динера.

Н. Брэдбёрн создал представление о структуре (модель) психологического благополучия, которая, с его точки зрения, представляет баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного. События повседневной жизни, несущие в себе радость или разочарование, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. То, что нас расстраивает, и то, из-за чего мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта [39].

Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворённостью или не удовлетворенностью жизнью. Э. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие, состоит из трёх основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идёт о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворённости различными сферами своей жизни) и эмоциональной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самопринятия. Динер считает, что большинство людей, так или иначе оценивают то, что с ними случается в терминах «хорошо – плохо», и такая интеллектуальная оценка всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию.

Субъективное благополучие призвано не просто служить индикатором того, насколько человек погружён в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать насколько один человек счастливее другого, то есть автор уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья [17].

Таким образом, можно утверждать, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение от жизни, и только в отдельных ситуациях он переживает неприятные чувства.

Эвдемонистическое понимание данной проблемы строится на том постулате, что личностный рост – главный и самый необходимый аспект благополучия.

С точки зрения А.А. Кроника, отношения человека к возможным способам обретения счастья также формируют так называемые эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Эти установки, являются тем психологическим материалом,

который в определенной мере характеризует где, в какой области объективной деятельности личность стремится самоосуществиться, а также как с помощью каких именно психологических способов она пытается это сделать [16].

Психологические способы обретения счастья, автор понимает как способы саморегуляции человеком своей мотивации к миру и выделяет две формы такой саморегуляции: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей. На основе этих двух форм саморегуляции образуется четыре относительно независимых принципа саморегуляции человеком своей мотивации к миру, наглядно представленные в таблице 1.

Таблица 1

Принципы саморегуляции человеком своей мотивации к миру

№	Название	Стиль жизни	Краткая характеристика
1	Максимизация полезности мира	Гедонизм	Стремление человека к максимально полезным, полностью удовлетворяющим его потребности объектам
2	Минимизация потребностей	Аскетизм	Стремление человека к уменьшению интенсивности (степени напряжения) движущих им потребностей
3	Минимизация сложности	Созерцание	Стремление человека к упрощению своего мира в целом и к упрощению конкретных объектов - целей его различной деятельности
4	Максимизация способностей	–	Стремление человека к всестороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении

Вторую форму психологического благополучия следует рассматривать на основе изучения проблемы позитивного психологического функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Ягоды, Д. Биррена). С позиции данного подхода психологическое благополучие рассматривается как полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием

запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности [33].

Основоположником этого подхода стала К. Рифф. Она обобщила и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с другими, автономность, контроль над окружением (компетентность), цель в жизни, личностный рост.

К. Рифф отмечает, что выделенные компоненты психологического благополучия соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности. Например, «самопринятие» (как компонент психологического благополучия по К. Рифф) соотносится не только с понятиями «самоуважение» и «самопринятие», введенными и разработанными А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом и М. Ягодой. Оно также включает в себя признание человеком своих достоинств и недостатков, соотносимое с концепцией индивидуации К. Г. Юнга, а также позитивную (в основном) оценку человеком собственного прошлого, описанное Э. Эриксоном как часть процесса эго-интеграции.

К третьей группе отнесем понимание феномена «психологического благополучия» на основе психофизиологической сохранности функций. Основу этой группы составляет мнение о том, что генетические факторы также могут объяснить индивидуальные различия в психологическом благополучии.

Р.М. Райан и Э.Л. Диси считают, что связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием является очевидной. Болезнь часто вызывает функциональные ограничения, которые уменьшают возможности для удовлетворенности жизни.

Р.М. Райан и К. Фредерик определили, что субъективная жизнеспособность является индикатором психологического благополучия.

Они пришли к выводу, что субъективная жизнеспособность соотносится не только с такими шкалами психологического благополучия, как Автономия и Позитивные отношения с окружающими, но и с физическими симптомами.

А.В. Воронина пространством бытия человека рассматривает биологическое пространство, в котором человек выступает как естественное существо. Источником формирования биологического пространства служит сохранность биологических систем организма, выражением которой является барьер психической адаптации. Уровень психологического благополучия в данном случае – это психосоматическое здоровье как отражение процесса взаимосвязи психической и соматической сфер.

А.В. Воронина разработала уровневую модель психологического благополучия: на разных уровнях пространства бытия человека, формируемых в разных типах деятельности, закладываются внутренние интенции (сознательные и бессознательные ресурсные установки). Они складываются в качественные своеобразно - иерархические уровни психологического благополучия человека: психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья и психологического здоровья. Автор полагает, что каждый следующий уровень, формирующийся в процессе развития и воспитания, дает человеку новое видение самого себя, мира и себя в мире и, в силу этого, новые возможности для реализации замыслов, творческой активности, большую «степень свободы» для выбора путей адекватного реагирования [12].

К четвертой группе отнесем понимание феномена «психологического благополучия» рассмотренного П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой, как целостного переживания, выраженного в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями [36].

Здесь психологическое благополучие рассматривается как субъективное явление, переживание (сходное с понятием субъективное благополучие в работах Э. Динера), которое напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания. При разработке понятия психологическое благополучие авторы делают акцент на субъективной оценке человеком себя и собственной жизни, а также на аспектах позитивного функционирования личности, считая, что наиболее удачно эти два аспекта синтезированы в охарактеризованной выше шестикомпонентной теории психологического благополучия К. Рифф.

Опираясь на теорию К. Рифф (которая была сформирована в русле гуманистической психологии), П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова предложили понимать психологическое благополучие личности как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. Характеризуя переживание человеком психологического благополучия, отметим, что любое переживание предполагает сравнение этого переживания с нормой, эталоном, идеалом, которые присутствуют в сознании самого переживающего человека в виде некоего варианта самооценки, самоотношения.

На основе сложного переживания человеком удовлетворенности собственной жизни, авторами было выделено «актуальное психологическое благополучие» и «идеальное психологическое благополучие», в котором представление об «идеальном» выступает глобальным инструментом оценки человеком своего бытия.

Психологическое благополучие представляет собой совокупность личностных ресурсов, которую можно представить в пятикомпонентной модели психологического благополучия: аффективный компонент, метапотребностный компонент, мировоззренческий компонент,

интратрефлексивный компонент, интеррефлексивный компонент. Каждый из компонентов психологического благополучия личности отражает определенную сторону субъектно-средового взаимодействия [36].

Функцией психологического благополучия выступает протраивание внутреннего пространства субъекта, итогом которого является субъективная успешность личности, проявляющаяся в переживании счастья и общей удовлетворенности жизнью, и внешнего пространства среды, критерием гармоничности которого выступает объективная успешность, измеряемая по наличию у субъекта социального, психосоматического, психологического и физического здоровья.

Также любая среда, которая содержит потенциальную угрозу для реализации значимых потребностей личности, может быть обозначена как экстремальная среда жизнедеятельности, а значит, несущая угрозу психологическому благополучию личности.

Наличие у субъекта объективной и субъективной успешности может являться критерием психологического благополучия личности [12].

Также следует рассмотреть основные факторы личностного благополучия и содержание структурных компонентов, соответствующих этим факторам и обеспечивающих личностное благополучие человека. Выделяют внешние и психологические факторы.

*Внешние (внеличностные) факторы.* По нашему мнению, такие факторы можно объединить в три группы, которые представлены частными внешними внеличностными факторами:

1) биологическими (включающими витальность как интегральный фактор здоровья, пол, возраст и т.д.);

2) социальными (включающими семейные и межличностные отношения в более широком социуме);

3) материальными (включающими уровень доходов, жилищно-бытовые условия, качество отдыха и досуга и т. д.).

Каждая группа благ и каждое благо по отдельности представляют собой потенциальные компоненты внеличного благополучия. Каждое потенциальное благо становится актуальным, если оно имеет или приобретает в какой-то момент субъективную значимость для человека. Необходимая и достаточная величина каждого блага определяется человеком исходя из выработанного им в процессе жизни «стандарта» личного блага. Эти «стандарты» превращаются в аффективные, когнитивно-аффективные и когнитивные по своей природе оценочные основания, с помощью которых человек оценивает каждое конкретное благо, определяя его соответствие личным стандартам. В случае такого соответствия благо приобретает положительную оценку в виде позитивного аффекта, положительной оценки или позитивного рефлексивного суждения (Батурин, 1997, 2011). Следовательно, совокупность внешних (внеличных) факторов может быть выделена в качестве одного из структурных компонентов личностного благополучия в целом [5].

*Психологические (личностные) факторы.* Анализ базовых категорий исследуемой проблемы (среди которых чаще всего рассматривается «психологическое благополучие») показал справедливость определений типа «позитивное функционирование личности», «хорошее функционирование», «системное качество, основанное на здоровье различных уровней», «характеристика, включающая психическое и социальное здоровье» (Овчарова, 2013; Фесенко, 2005; Ryff, Singer, 1998). Другими словами, в большинстве случаев психологическое благополучие рассматривается как производное явление хорошего, или «беспроблемного» функционирования личности и организма (здоровья).



*Межличностные факторы* представлены блоком из трех групп обобщенных составляющих межличностных благ в виде результатов позитивной межличностной активности: позитивные поступки и действия, достигнутые благоприятные межличностные отношения и совокупность социально-значимых достижений. Результаты позитивной межличностной активности становятся фактором, обеспечивающим личностное благополучие, будучи одобренными и оцененными со стороны значимых других людей и получив высокую положительную оценку самого субъекта.

*Субъективно-личностный уровень.* Факторы этого уровня представляют собой блок компонентов субъективного благополучия. По мнению Э. Динера, субъективное благополучие представлено двумя компонентами – аффективным (как проявлением баланса позитивных и негативных эмоций) и когнитивным (как осознанной удовлетворенностью различными сферами своей жизни).

Таким образом, исходя из всего вышперечисленного, можно сделать вывод о том, что психологическое благополучие не является самостоятельным феноменом, оно включает в себя позитивные черты характера, базовые свойства личности и свойства темперамента. Также, вне всякого сомнения, психологические особенности каждого человека разнородны, поэтому ансамбль компонентов у каждого человека будет индивидуальным. Очевидно также и то, что у не «теоретического», а реального человека компоненты могут быть далеко и не позитивной ориентации и уровня. Например, характер человека представлен не только позитивными силами характера, но его могут определять и акцентуированные черты, мешающие позитивному поведению и личностному благополучию в целом.

## ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

**Цель:** выявление взаимосвязи содержания досуга и отношения к нему с психологическим благополучием.

Для реализации данной цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить формы деятельности студентов на досуге.
2. Получить показатели субъективной оценки досуга.
3. Измерить параметры психологического благополучия.
4. Изучить различия в характере досуговых занятий и в субъективном отношении к досугу у юношей и девушек.
5. Проанализировать внутренние взаимосвязи между досуговыми сферами у юношей и девушек.
6. Определить взаимосвязь особенностей досуга с психологическим благополучием.
7. Сравнить характер полученных взаимосвязей юношей и девушек.

**Объект исследования:** досуговая деятельность.

**Предмет исследования:** взаимосвязь содержания досуга и отношения к нему с психологическим благополучием.

**Выборку** составили студенты ЮУрГУ в возрасте от 18 до 25 лет, в количестве 72 человек (из них 36 мужчин и 36 женщин).

**Гипотезы:**

1. У женщин и мужчин присутствуют различия в характере взаимосвязей параметров психологического благополучия и досуга.
2. Субъективное отношение к досугу имеет большую выраженность по шкале «удовлетворенность» на мужской выборке.
3. Психологическое благополучие больше связано с субъективной оценкой досуга, чем с конкретным содержанием деятельности на досуге.

## 2.2. Методы исследования

В исследовании использовалось 3 методики: Анкета «Досуг», Методика «Исследование субъективного отношения к досугу» и Методика «Шкалы психологического благополучия».

**Анкета «Досуг» (Анкета для исследования особенностей досуга (ДОС))** разработана в 2012 году под руководством Н. Н. Мельниковой на кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета и прошла полную психометрическую проверку в 2012-2013 гг.

Анкета предназначена для исследования особенностей досуга, как выбора способа использования свободного времени. Анкета оценивает частоту встречаемости в жизни человека определённых типов занятий на досуге, а также распределение свободного времени между различными сферами жизни.

Анкета ДОС содержит список из 20-ти ситуаций (занятий, способов времяпрепровождения). Испытуемому предлагается вспомнить свой образ жизни за последний год и выбрать из списка те ситуации, которые соответствуют их занятиям на досуге (не более 12-ти), а затем выделить основные из них, те, которым уделяется больше всего времени на досуге (не более 7-ми).

Повторный выбор позволяет увеличить надёжность результатов и выделить среди множества те параметры, которые наиболее важны для испытуемого.

Все ситуации подразделяются на 8 сфер:

1. Социальная сфера: близкий круг.
2. Социальная сфера: широкий круг.
3. Сфера внутренней активности.
4. Информационно-интеллектуальная сфера.
5. Сфера практического труда.
6. Здоровье, телесное благополучие.
7. Сфера развлечений.

## 8. Сфера культуры и искусства.

Обработка результатов происходит следующим образом: сначала выделяются ситуации, выбранные испытуемым. За каждый выбор начисляются условные баллы: за первый выбор начисляется «1» балл, если ситуация выбрана повторно, как наиболее представленная в жизни, – начисляется «2» балла. Затем подсчитывается сумма баллов в каждой из сфер при помощи ключа. Существует также электронный ключ обработки результатов анкеты ДОС.

Текст анкеты «Досуг» приведён в приложении А.

**Методика «Исследование субъективного отношения к досугу».** Методика была разработана в лаборатории социальной адаптации при кафедре социальной психологии ЮУрГУ под руководством Н.Н. Мельниковой. Отбор шкал семантического дифференциала и их факторизация проводились творческой группой в составе Задориной Н.В., Иванова А.Е., Потасеевой Е.А.

Данная методика предназначена для оценки субъективного отношения к досугу. В методике используются биполярные шкалы семантического дифференциала, которые измеряют эмоциональное отношение испытуемых к своему досугу.

В ней содержится 12 шкал для оценки характеристик досуга, которые подразделяются на 4 фактора, определяющих отношение испытуемых к разным аспектам своего досуга: степень отдыха, конструктивность, стабильность и включенность.

Фактор 1 «Степень отдыха» (О) оценивает, насколько досуг для человека выполняет функцию отдыха, т.е. способствует расслаблению и восстановлению сил. В него входят такие параметры, как «Истощающий – Питающий», «Напрягающий – Расслабляющий», «Утомляющий – Восстанавливающий».

Фактор 2 «Конструктивность» (К) оценивает, насколько продуктивно человек использует своё свободное время досуга. Параметры: «Грубый – Изящный», «Полезный – Бесплезный», «Активный – Пассивный».

Фактор 3 «Стабильность» (С) оценивает определённости действий человека в отношении своего досуга и его постоянство. Параметры: «Повторяющийся – Изменчивый», «Хаотичный – Упорядоченный», «Стабильный – Неопределённый».

Фактор 4 «Включенность» (В) оценивает вовлеченность человека в деятельность, которой он занимается на досуге. Данный фактор включает в себя такие параметры, как: «Захватывающий – Безразличный», «Рутинный – Творческий», «Увлекающий – Нейтральный».

Также в методике используются две дополнительные шкалы:

«Общая удовлетворённость досугом» (У) («совсем не удовлетворен – удовлетворен полностью»);

«Оценка достаточности свободного времени на досуг» (СВ) («совершенно не хватает времени – вполне достаточно времени»).

Испытуемым предлагается ответить на утверждения по биполярной шкале, которая в дальнейшем при обработке результатов заменяется на семибальную по ключу. Затем подсчитывается сумма баллов по каждому фактору. Оценки по дополнительным шкалам рассматриваются отдельно.

Текст методики «Исследование субъективного отношения к досугу» приведён в приложении Б.

**Методика «Шкалы психологического благополучия».** Данная методика – это адаптированный русскоязычный вариант опросника «The scales of psychological well-being», предложенного К. Рифф (методика адаптирована Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко).

Описанная К. Рифф теория послужила базисом, на основании которого был создан оригинальный метод психотерапии (well-being therapy), а оригинальный опросник «The scales of psychological well-being» (Шкалы психологического благополучия) получил широкое признание и активно

применяется в научных исследованиях, связанных с изучением различных сфер психологического благополучия.

В классической версии данный опросник содержит шестифакторное шкалирование:

1. Шкала «Позитивные отношения с окружающими» (ПО).
2. Шкала «Автономия» (АВ).
3. Шкала «Управление средой» (У).
4. Шкала «Личностный рост» (ЛР).
5. Шкала «Цели в жизни» (ЦЖ).
6. Шкала «Самопринятие» (СП).

Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале и общий балл (отражающий общее психологическое благополучие).

Текст методики «Шкалы психологического благополучия» приведен в приложении В.

### **2.3. Методы математической обработки данных**

В качестве методов математической обработки данных в проведенном исследовании использовались: корреляционный анализ по К. Пирсону, а также Т-критерий Стьюдента.

## ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СОДЕРЖАНИЯ ДОСУГА И ОТНОШЕНИЯ К НЕМУ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ

### 3.1. Изучение форм деятельности молодежи на досуге

#### 3.1.1. Изучение различий в содержании деятельности на досуге у юношей и девушек.

Одной из задач исследования было выявить особенности проведения досуга у студентов.

Для этого рассматривались такие сферы досуга как: социальная сфера: широкий круг, социальная сфера: близкий круг, сфера внутренней активности, информационно-интеллектуальная, практическая, телесная, развлекательная и культурная. Достоверность различий между группами юношей и девушек определялись с помощью Т-критерия Стьюдента.

Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2

Средние показатели наполненности разных сфер деятельности на досуге  
у юношей и девушек

№	Сферы	Среднее значение девушек	Среднее значение юношей	Вероятность ошибки по Т-критерию Стьюдента
1	Социальная сфера: близкий круг	1,97	1,56	0,096
2	Социальная сфера: широкий круг	2,69	2,64	0,427
3	Сфера внутренней активности	2,11	0,67	<b>0,001*</b>
4	Информационно-интеллектуальная сфера	1,17	1,44	0,179
5	Практическая сфера	1,67	0,97	<b>0,002*</b>
6	Телесная сфера	2,39	3,31	<b>0,003*</b>
7	Развлекательная сфера	3,00	2,75	0,229
8	Культурная сфера	1,64	1,19	<b>0,049*</b>

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$



По результатам таблицы видно, что у юношей и девушек есть явные различия по таким сферам досуга как: сфера внутренней активности ( $r=0,000$ ;  $p < 0,05$ ), практическая сфера ( $r=0,002$ ;  $p < 0,05$ ), телесная ( $r=0,003$ ;  $p < 0,05$ ) и культурная сферы ( $r=0,049$ ;  $p < 0,05$ ).

Преобладание средних результатов у женщин в сфере внутренней активности могут быть обусловлены тем, что у них более выражен внутренний эмоциональный фон, они чаще подвержены размышлениям наедине с самими собой, «витанию в облаках» и «общению» с природой. Также девушкам свойственно чаще, чем мужчинам, заниматься самопознанием и самокопанием.

Превышение результатов у девушек в практической сфере почти в два раза может быть объяснено тем, что издревле они являются «хранительницами очага» и вся бытовая работа возложена на хрупкие женские плечи. Они занимаются домом даже в свое свободное от дел время (уборка, уход за близкими, приготовление пищи и т.п.). Вдобавок, для поддержания уюта в доме, женщины всегда стараются всё сделать своими руками: что-либо связать, сшить, нарисовать, вышить; смастерить, одним словом.

Различия по показателям в телесной сфере (у мужчин средние показатели выше, чем у женщин) могут обуславливаться необходимостью мужчин в более частом удовлетворении базовых потребностей, таких как секс, употребление вкусной пищи, занятий спортом, физкультурой и активном отдыхе.

Превалирование у женщин средних показателей в культурной сфере может трактоваться их большей тягой к культурному просвещению (посещению театров, выставок, концертов, музеев, чтению «легкой» литературы) и занятию общественной деятельностью, тягой к частым путешествиям и поездкам. Такое стремление может быть обусловлено нехваткой эмоций в жизни молодых женщин и поиском способов их

получения. Они норовят найти новые знакомства и занятия, которые поднимут их культурный уровень и дадут так необходимые им ощущения.

Кроме того, мы проанализировали выбор занятий на досуге у юношей и девушек. В целом, как видно из таблицы 2, чаще встречаются особенности досуга, связанные с развлекательной и телесной сферами, и социальной сферой: широкий круг. У женщин преобладают средние значения в развлекательной сфере, то есть на досуге они предпочтут шопинг, вечеринки или посещение салонов красоты, а мужчины склонны свое свободное время тратить на занятия спортом и активный отдых.

### 3.1.2. Анализ внутренних взаимосвязей между сферами досуга у юношей и девушек

Важно исследовать такую задачу, как – анализ внутренних взаимосвязей между досуговыми сферами у юношей и девушек. Для ее решения мы рассмотрим интеркорреляции внутри различных досуговых сфер на мужской и женской выборке. Использовался корреляционный анализ по Пирсону. Результаты приведены в таблицах 3,4 и на рисунках 1,2.

Таблица 3

Значимые взаимосвязи между сферами досуга у женщин

Сферы досуга	социальная сфера: близкий круг	социальная сфера: широкий круг	внутренняя активность	информационно-интеллектуальная	практическая	телесная	развлекательная	культурная
социальная сфера: близкий круг	-	0,069	-0,182	0,062	0,162	0,252	0,051	<b>-0,332*</b>
социальная сфера: широкий круг		-	-0,098	-0,101	0,101	0,157	-0,155	-0,053
внутренняя активность			-	0,194	-0,304	0,082	-0,063	<b>0,728***</b>
информационно-интеллектуальная				-	-0,047	0,028	-0,057	0,129
практическая					-	<b>-0,348*</b>	-0,121	<b>-0,395*</b>
телесная						-	<b>0,514**</b>	0,301

Продолжение таблицы 3

Сферы досуга	социальная сфера: близкий круг	социальная сфера: широкий круг	внутренняя активность	информационно-интеллектуальная	практическая	телесная	развлекательная	культурная
развлекательная							-	<b>0,358*</b>
культурная								-

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Таблица 4

Значимые взаимосвязи между сферами досуга у мужчин

Сферы досуга	социальная сфера: близкий круг	социальная сфера: широкий круг	внутренняя активность	информационно-интеллектуальная	практическая	телесная	развлекательная	культурная
социальная сфера: близкий круг	-	-0,306	0,018	-0,036	-0,224	0,272	0,037	0,140
социальная сфера: широкий круг		-	-0,172	-0,194	-0,149	<b>-0,461**</b>	-0,059	-0,078
внутренняя активность			-	0,036	-0,011	-0,256	-0,154	0,139
информационно-интеллектуальная				-	0,266	0,176	-0,054	-0,227
практическая					-	0,064	-0,028	0,198
телесная						-	<b>0,461**</b>	-0,021
развлекательная							-	0,122
культурная								-

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

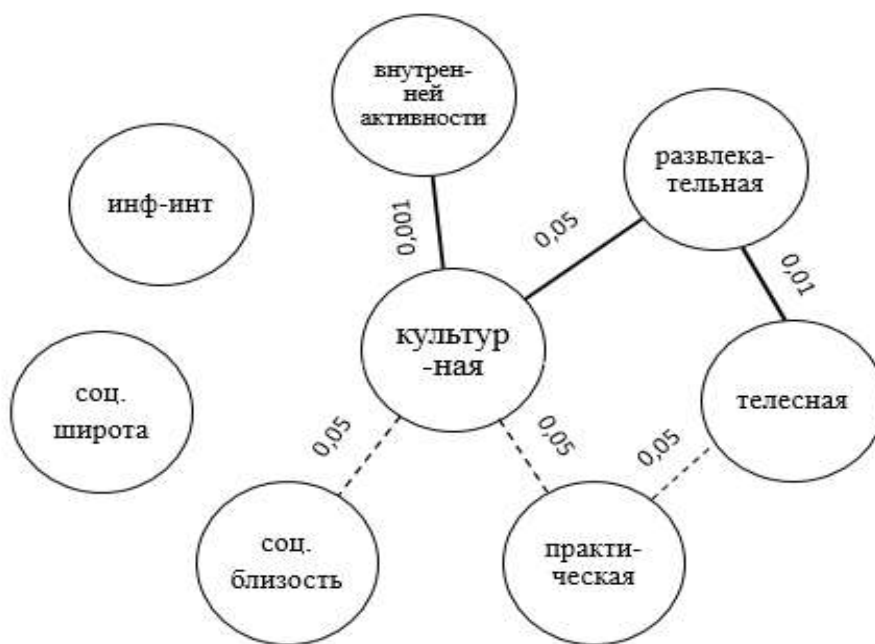


Рис. 1. Взаимосвязи внутри сфер досуга у женщин

**Условные обозначения:**

- прямой характер взаимосвязей;  
 - - - - - обратный характер взаимосвязей.



Рис. 2. Взаимосвязи внутри сфер досуга у мужчин

**Условные обозначения:**

- прямой характер взаимосвязей;  
 - - - - - обратный характер взаимосвязей.

Из приведенных выше данных видно, что досуговая сфера у девушек взаимосвязана между собой намного плотнее, чем у мужчин. Что подтверждает выдвинутую нами гипотезу. Культурная сфера у женского пола напрямую связана с развлекательной сферой ( $r=0,358$ ;  $p < 0,05$ ) и сферой внутренней активности ( $r=0,728$ ;  $p < 0,001$ ), а вот с практической сферой ( $r=-0,395$ ;  $p < 0,05$ ) и социальной сферой: близкий круг ( $r=-0,332$ ;  $p < 0,05$ )

наоборот, имеет обратный характер взаимосвязей. Это значит, что культурное развитие для девушек вполне приемлемо пересекается с развлекательными программами и положительно влияет на их внутренние субъективные ощущения. Вдобавок, телесная сфера досуга девушек связана напрямую с развлекательной и имеет обратный характер взаимосвязи с практической сферой, т.е. для женщин походы в тренажерные залы и занятия спортом сродни развлечениям, и они вполне могут заменить одно другим без особых на то затрат.

У мужчин дела обстоят иначе, корреляций у них очень мало, то есть можно говорить о том, что сферы досуга для юношей существуют независимо друг от друга, за исключением телесной сферы с развлекательной ( $r=0,461$ ;  $p < 0,01$ ) (как и у девушек, эти сферы имеют прямой характер взаимосвязи) и телесной сферы с социальной сферой: широкий круг ( $r=-0,461$ ;  $p < 0,01$ ) (обратный характер взаимосвязи).

### **3.2. Изучение субъективной оценки досуга студентами**

#### **3.2.1. Анализ различий в субъективной оценке досуга у юношей и девушек.**

Важно также изучить анализ различий в субъективной оценке досуга у молодежи, для этого мы рассмотрели шкалы субъективного досуга: отдых, конструктивность, стабильность, включенность, удовлетворенность и достаточность.

Для оценки значимости различий средних величин был проведен расчет Т-критерия Стьюдента на мужской и женской выборке. Результаты приведены в таблице 5.

Значения Т-критерия Стьюдента по методике «Исследование  
субъективного отношения к досугу»

Параметры	Отдых	Конструктивность	Стабильность	Включённость	Удовлетворенность	Достаточность
Ср.ж	15,19	14,83	12,28	15,67	4,81	3,89
Ср.м	15,33	15,31	12,53	15,14	5,00	4,58
Т-тест	0,434	0,263	0,406	0,262	0,263	0,062

По результатам таблицы можно заметить, что статистически значимых различий между средними величинами мужской и женской выборки не обнаружено.

Из этого можно сделать вывод, что субъективная оценка досуга и у мужчин, и у женщин не различается (на студенческой выборке). Это означает, что субъективное мнение молодежи о своем досуге не зависит от половой принадлежности. Следовательно, можно сделать закономерный вывод о том, что субъективное отношение к досугу по шкале «удовлетворенность» не имеет большей выраженности на мужской выборке, что опровергает выдвинутую нами гипотезу.

### 3.2.2. Взаимосвязи выбора досуговых занятий с субъективной оценкой досуга

Для решения данной задачи мы провели корреляционный анализ между сферами досуга и субъективной оценкой досуга, данной студентами.

В ходе исследования нами было замечено, что и у мужчин, и у женщин данные взаимосвязи практически отсутствуют, из чего можно сделать вывод о том, что субъективные оценки досуга не зависят от того, какие сферы преобладают у человека в его досуговой деятельности, за некоторым исключением. И у мужчин, и у женщин выявлены взаимосвязи с культурной сферой. У мужчин это связь с конструктивностью ( $r=0,340$ ;  $p < 0,05$ ) и включенностью ( $r=0,327$ ;  $p < 0,05$ ), а у женщин со стабильностью ( $r=-0,455$ ;  $p < 0,01$ ). На основании таких данных можно сделать вывод о том, что у тех

женщин, которые больше времени посвящают культурной сфере досуга досуг более спонтанен. С мужчинами наоборот: во время различных поездок, путешествий, экскурсий, либо во время посещения театров или музеев они полностью вовлекаются в процесс и воспринимают такое время, как продуктивное для себя.

### 3.3. Взаимосвязь психологического благополучия с особенностями досуга

#### 3.3.1. Взаимосвязи выбора сфер проведения досуга с параметрами психологического благополучия у юношей и девушек

Еще одной задачей нашего исследования было найти значимые взаимосвязи особенностей досуга с психологическим благополучием.

Для этого проводился корреляционный анализ результатов по Пирсону.

В таблицах 6 и 7 представлены величины коэффициентов корреляции сфер досуга с параметрами психологического благополучия.

Таблица 6

Значимые коэффициенты корреляции между сферами досуга и параметрами психологического благополучия у девушек в возрасте от 18 до 25 лет

Сферы досуга	Параметры психологического благополучия					
	ПО	АВ	УС	ЛР	ЦЖ	СП
Социальная сфера: близкий круг	0,431**					
Социальная сфера: широкий круг						
внутренняя активность	-0,342*				-0,336*	-0,359*
информационно-интеллектуальная						
практическая						
телесная						
развлекательная						0,336*
культурная						

**Условные обозначения:** \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

**ПО** – позитивное отношение с окружающими; **АВ** – автономия; **УС** – управление средой; **ЛР** – личностный рост; **ЦЖ** – цели в жизни; **СП** – самопринятие.

Из таблицы можно увидеть, что значимых взаимосвязей у девушек не много. «Социальная сфера: близкий круг» у женского пола напрямую коррелируют с таким параметром психологического благополучия как «позитивные отношения с окружающими» ( $r=0,431$ ;  $p < 0,01$ ). Это говорит о том, что девушки, которые больше времени посвящают на досуге общению с близкими людьми имеют более позитивные отношения с окружающими.

«Сфера внутренней активности» девушек напротив имеет обратную взаимосвязь с этим же параметром «позитивного отношения к окружающим» ( $r=-0,342$ ;  $p < 0,05$ ), а также такими шкалами как «цели в жизни» ( $r=-0,336$ ;  $p < 0,05$ ) и «самопринятие» ( $r=-0,359$ ;  $p < 0,05$ ). Такие корреляции могут говорить о том, что при размышлении о чем-либо наедине с собой, а не в компании, женщины склонны чувствовать некую негативную изолированность от общества, а также делать акцент на ощущении, что настоящее и прошлое бессмысленны, переживании тоски, скуки и чувствовать отсутствие жизненных ориентиров, способных придать смысл жизни, а может, и наоборот, те, кто ощущают бессмысленность, изолированность, чаще «уходят в себя».

Также, со шкалой психологического благополучия под названием «самопринятие» положительно коррелирует развлекательная сфера досуга ( $r=0,336$ ;  $p < 0,05$ ). Можно предположить, что, занимаясь в свое свободное время, например, просмотром развлекательных передач, посиделками в социальных сетях, либо посещением ночных клубов или караоке женщины с большей вероятностью готовы поддерживать позитивное отношение к себе и принимать себя и свое прошлое.

В клетках следующей таблицы представлены величины коэффициентов корреляции у мужчин (см. Таблица 7).



Значимые коэффициенты корреляции между сферами досуга и параметрами психологического благополучия у мужчин в возрасте от 18 до 25

Сферы досуга	Параметры психологического благополучия					
	ПО	АВ	УС	ЛР	ЦЖ	СП
социальная сфера: близкий круг						
социальная сфера: широкий круг						
внутренняя активность						
информационно-интеллектуальная						
практическая						
телесная			0,333*			
развлекательная						
культурная	0,336*					

*Условные обозначения:* \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

*ПО* – позитивное отношение с окружающими; *АВ* – автономия; *УС* – управление средой; *ЛР* – личностный рост; *ЦЖ* – цели в жизни; *СП* – самопринятие.

Заметно, что у мужчин корреляций еще меньше, чем у женщин. Культурная досуговая сфера напрямую коррелирует с «позитивным отношением с окружающими» ( $r=0,336$ ;  $p < 0,05$ ). Культурное времяпрепровождение способствует у мужчин проявлению близких, доверительных отношений и эмпатии к окружающим людям.

Телесная сфера имеет также прямую взаимосвязь, но уже с другой шкалой психологического благополучия – «управление средой» ( $r=0,333$ ;  $p < 0,05$ ). Занимаясь физкультурой и повышая свои спортивные навыки, мужчины обретают чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, у них появляется способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства и самому выбирать и

создавать условия, удовлетворяющие их личностным потребностям и ценностям.

### 3.3.2. Взаимосвязи психологического благополучия с субъективной оценкой досуга у юношей и девушек

Полученные данные для обоих полов представлены в таблицах 8 и 9.

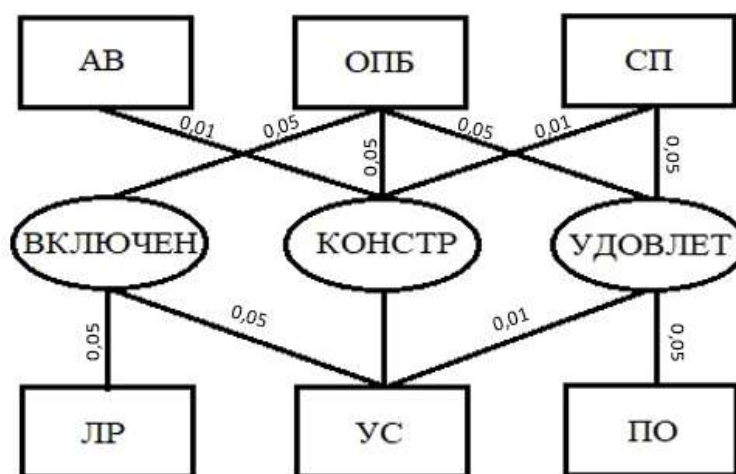
Таблица 8

Значимые коэффициенты корреляции между шкалами субъективной оценки досуга и параметрами психологического благополучия у девушек

СД	Параметры психологического благополучия						
	ПО	АВ	УС	ЛР	ЦЖ	СП	ОПБ
Отдых							
Конструктивность		0,453**	0,540***			0,423**	0,389*
Стабильность							
Включённость			0,395*	0,413*			0,395*
Удовлетворенность	0,363*		0,454**			0,384*	0,384*
Достаточность							

*Условные обозначения:* \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

*ПО* – позитивное отношение с окружающими; *АВ* – автономия; *УС* – управление средой; *ЛР* – личностный рост; *ЦЖ* – цели в жизни; *СП* – самопринятие.



Данные результаты для наглядности представлены на рисунке 3.

Рис. 3. Взаимосвязи между шкалами субъективной оценки досуга и параметрами психологического благополучия у девушек

*Условные обозначения:*

— прямой характер взаимосвязей;

*ВКЛЮЧЕН* – включенность; *КОНСТР* – конструктивность; *УДОВЛЕТ* – удовлетворенность; *АВ* – автономия; *ОПБ* – общее психологическое благополучие; *СП* – самопринятие; *ЛР* – личностный рост; *УС* – управление средой; *ПО* – позитивное отношение с окружающими.

Из представленных данных можно заметить, что каждый параметр психологического благополучия имеет лишь прямые корреляции с оценками субъективного досуга, за исключением одного параметра – «цели в жизни», с ним вообще корреляций обнаружено не было.

Шкала «автономия» обнаруживает прямые корреляции со шкалой «конструктивность» ( $r=0,453$ ;  $p < 0,01$ ). Продуктивно используя свой досуг девушки чувствуют большую независимость, способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках и возможность регулировать собственное поведение и оценивать себя, исходя из собственных стандартов.

«Управление средой» положительно коррелирует с тремя шкалами субъективного досуга: «конструктивность» ( $r=0,540$ ;  $p < 0,001$ ), «включенность» ( $r=0,395$ ;  $p < 0,05$ ) и «удовлетворенность» ( $r=0,454$ ;  $p < 0,01$ ). Полностью вовлекаясь в процесс своей деятельности, девушки обретают чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства и умение самому выбирать и создавать условия, удовлетворяющие своим личностным потребностям и ценностям.

Со «включенностью» также напрямую коррелирует шкала «личностного роста» ( $r=0,413$ ;  $p < 0,05$ ). Девушки, полностью погружаясь в свой досуг, могут чувствовать непрерывное саморазвитие, отслеживать собственный личностный рост и ощущать самосовершенствования с течением времени, у них зачастую происходит реализация своего потенциала.

Связь такого параметра психологического благополучия как «самопринятие» с двумя шкалами субъективного досуга – «конструктивность» ( $r=0,423$ ;  $p < 0,01$ ) и «удовлетворенность» ( $r=0,384$ ;  $p < 0,05$ ) можно истолковать следующим образом: полностью удовлетворенная своим досугом и умеющая правильно выстраивать тайминг своей досуговой деятельности девушка умеет поддерживать позитивное отношение к себе и

принимать всё собственное личное многообразие, включающее как хорошие, так и плохие свои качества.

Таблица 9

Значимые коэффициенты корреляции между шкалами субъективной оценки досуга и параметрами психологического благополучия у юношей

СД	Параметры психологического благополучия						
	ПО	АВ	УС	ЛР	ЦЖ	СП	ОПБ
Отдых	0,439**						
Конструктивность	0,527***		0,541***		0,420**	0,538***	0,502**
Стабильность							
Включённость	0,350*		0,384*				
Удовлетворенность	0,792***	0,355*	0,454**	0,392*	0,444**	0,503**	0,606***
Достаточность							

**Условные обозначения:** \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

**ПО** – позитивное отношение с окружающими; **АВ** – автономия; **УС** – управление средой; **ЛР** – личностный рост; **ЦЖ** – цели в жизни; **СП** – самопринятие, **ОПБ** – общее психологическое благополучие;

Данные результаты также представлены на рисунке 4.

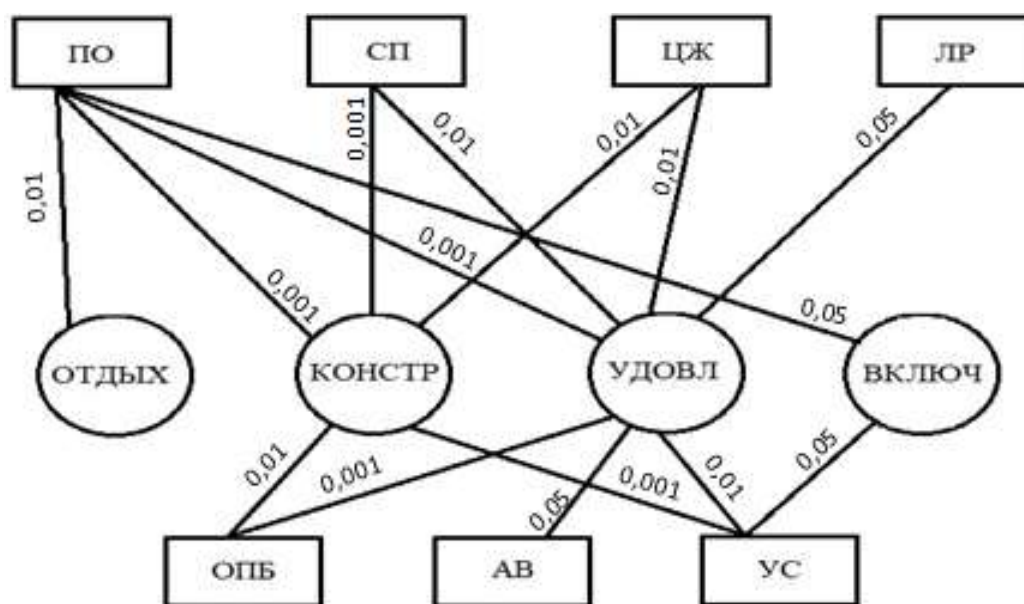


Рис. 4. Взаимосвязи между шкалами субъективной оценки досуга и параметрами психологического благополучия у юношей

**Условные обозначения:**

———— прямой характер взаимосвязей;

**КОНСТР** – конструктивность; **УДОВЛ** – удовлетворенность; **ВКЛЮЧ** – включенность;

**ПО** – позитивное отношение с окружающими; **СП** – самопринятие; **ЦЖ** – цели в жизни; **ЛР** – личностный рост; **ОПБ** – общее психологическое благополучие; **АВ** – автономия; **УС** – управление средой.

Из представленных выше данных можно заметить прямые связи шкалы субъективной оценки досуга – «удовлетворенность» со всеми параметрами психологического благополучия. Это говорит о том, что для психологического благополучия мужчин очень важно быть удовлетворённым своим досугом.

Также, связь такого параметра психологического благополучия как «позитивные отношения с окружающими» с шкалой СД «отдых» может говорить о том, что доверительные, близкие отношения с окружающими и эмпатия помогают мужчинам реализовывать функцию отдыха и способствует их расслаблению и восстановлению сил.

Связь параметра психологического благополучия «самопринятие» с двумя шкалами субъективного досуга – «конструктивность» ( $r=0,538$ ;  $p < 0,001$ ) и «удовлетворенность» ( $r=0,503$ ;  $p < 0,01$ ) можно понимать, как то, что, чувствуя удовлетворение своим досугом и правильно выстраивая тайминг своей досуговой деятельности юноша, с большей вероятностью готов поддерживать позитивное отношение к себе и принимать всё собственное личное многообразие, включающее как хорошие, так и плохие свои качества.

Подводя итоги данного исследования, можно сделать краткий вывод о том, что субъективное отношение к досугу имеет много связей с психологическим благополучием. А характер наполненности (т.е. содержание), наоборот, имеет мало связей. Т.е. для психологического благополучия не так важно, чем конкретно занимается человек на досуге; а важно, насколько он сам считает свой досуг конструктивным и насколько он им удовлетворён. И эта закономерность особенно выражена для мужчин.

В начале исследования мы выдвинули три гипотезы: у женщин и мужчин присутствуют различия в характере взаимосвязей параметров психологического благополучия и досуга; психологическое благополучие больше связано с субъективной оценкой досуга, чем с конкретным содержанием деятельности на досуге; субъективное отношение к досугу

имеет большую выраженность по шкале «удовлетворенность» на мужской выборке.

Первые две гипотезы были проверены и подтверждены в ходе нашего исследования. Третья гипотеза так же была проверена нами в ходе исследования, но подтверждения не получила.

## ВЫВОДЫ

1. У юношей и девушек выявлены явные различия по таким сферам досуга как: сфера внутренней активности, практическая сфера, телесная и культурная сферы. У женщин преобладают средние значения в развлекательной сфере, а у мужчин в телесной.

2. Было выявлено, что сферы досуга у девушек связаны между собой намного плотнее, чем у мужчин. Культурная сфера у женщин напрямую связана с развлекательной сферой и сферой внутренней активности, а с практической сферой и сферой социальной близости имеет обратный характер взаимосвязей. Телесная сфера досуга девушек связана напрямую с развлекательной и имеет обратный характер взаимосвязи с практической сферой. У мужчин корреляций внутри досуговых сфер очень мало, сферы досуга для юношей существуют относительно независимо друг от друга, за исключением связи телесной сферы с развлекательной (положительная взаимосвязь) и со сферой общественной активности (обратный характер взаимосвязи).

3. И у мужчин, и у женщин не выявлено взаимосвязей между выбором досуговых занятий и субъективной оценкой досуга, т.е. субъективные оценки досуга не зависят от того, какие сферы преобладают у человека в его досуговой деятельности. За исключением взаимосвязи с культурной сферой. У мужчин это связь с конструктивностью и включенностью, а у женщин со стабильностью.

4. При выявлении взаимосвязей психологического благополучия и особенностей досуга, у девушек значимых взаимосвязей выявлено мало: сфера социального общения в близком кругу у них напрямую коррелируют с таким параметром психологического благополучия как позитивные отношения с окружающими; сфера внутренней активности имеет обратную взаимосвязь с параметром позитивного отношения к окружающим, а также такими шкалами как «цели в жизни» и «самопринятие»; со шкалой

психологического благополучия под названием «самопринятие» положительно коррелирует развлекательная сфера досуга.

5. При выявлении взаимосвязей психологического благополучия и особенностей досуга, у мужчин выявлено меньше корреляций, чем у женщин. Культурная досуговая сфера напрямую коррелирует с «позитивным отношением с окружающими». Телесная сфера имеет прямую взаимосвязь со шкалой психологического благополучия – «управление средой».

6. Обнаружены множественные корреляции и у мужчин, и у женщин между субъективным отношением к досугу и психологическим благополучием. У девушек каждый параметр психологического благополучия имеет прямые корреляции с оценками субъективного досуга, за исключением одного параметра – «цели в жизни», с ним корреляций обнаружено не было. У мужчин в ходе исследования взаимосвязи психологического благополучия с субъективной оценкой досуга было выявлено связей больше, чем у женщин, наибольшее количество взаимосвязей обнаружено со шкалой удовлетворенность.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная дипломная работа была посвящена изучению взаимосвязи содержания досуга и отношения к нему с параметрами психологического благополучия у юношей и девушек в возрасте от 18 до 25 лет.

В теоретической части раскрываются основные понятия – досуговая деятельность и психологическое благополучие, а также их различные характеристики. Рассматриваются зарубежные и отечественные концепции и теории.

В результате исследования было выявлено различие в досуговой сфере у юношей и девушек, а именно в таких сферах, как: сфера внутренней активности, практическая сфера, телесная и культурная сферы.

Также, исследуя анализ взаимосвязей внутри досуговых сфер у юношей и девушек, было выявлено, что досуговая сфера у девушек связана между собой намного плотнее, чем у мужчин, а психологическое благополучие больше связано с субъективной оценкой досуга, чем с конкретным содержанием деятельности на досуге.

В последние десятилетия проблема психологического благополучия все чаще становится предметом внимания психологов. Это необходимо для того, чтобы понять, какие механизмы лежат в основе психологического благополучия, каким образом они участвуют в регуляции поведения, как это отражается на отношениях с окружающими и в выборе адекватных жизненных стратегий. Наше исследование как раз помогло подобраться поближе к выявлению этих данных.

Что касается сферы досуга, то она предоставляет наибольшую возможность для того, чтобы человек разобрался в себе, открыл в себе новые ресурсы и наладил свое психологическое благополучие. И, в наши дни, пожалуй, не существует какого-либо единого предписания для достижения этой цели. Прежде всего, требуется развитие внутренних возможностей человека, позволяющих адекватно использовать традиционные модели

поведения и изобретать новые, а также хорошо видеть окружающую его ситуацию.

Совершенствования деятельности по организации досуга сегодня является очень актуальной проблемой. И ее решение должно и дальше идти активно по всем направлениям.

В дальнейшем аналогичное исследование можно провести на других выборках, например, на выборках «постарше». Есть такая теория, что психологическое благополучие с течением возраста имеет тенденцию уменьшаться, следовательно, у пожилых людей низкий уровень психологического благополучия, – что очень интересно было бы проверить.

Также, основываясь на нашем исследовании, можно изучить причины выбора тех или иных сфер деятельности на досуге.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Андреева, Г.М. Психология социального познания / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 1997. – 288 с.
3. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 287 с.
4. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
5. Батури́н, Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батури́н, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – Т.6. – №4. – С. 4 – 12.
6. Батури́н, Н.А. Оценочная функция психики / Н.А. Батури́н. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 1997. – 306 с.
7. Батури́н, Н.А. Психология оценивания и оценки: теоретические и прикладные аспекты / Н.А. Батури́н, И.В. Выбойщик – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2011. – 243 с.
8. Бенко, Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е.В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т.8. – №2. – С. 5 – 13.
9. Бессонова, Ю.В. О структуре психологического благополучия / Ю.В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – С. 30 – 35.
10. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
11. Воловик, А.Ф. Педагогика досуга / А.Ф. Воловик, В.А. Воловик. – М. Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998. – 240 с.

12. Воронина, А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореферат дис ... канд. псих.наук / А.В. Воронина. – Иркутск, 2002. – 28 с.
13. Грушин, Б.А. Свободное время. Актуальные проблемы / Б.А. Грушин. – М., «Мысль», 1967. – 175 с.
14. Дюмазедье, Ж. Досуг как сфера духовной деятельности / Ж. Дюмазедье. – М., 1987. – 132 с.
15. Куликов, Л.В. Психология настроения / Л.В. Куликов. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского гос. ун-та, 1997. – 234 с.
16. Куликов, Л.В. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов, М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, и др. // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». – №3. – СПб.: СПбГУ, 1997. – С. 42 – 46.
17. Лебедева, А.А. Субъективное благополучие лиц с ограниченными возможностями здоровья: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.А. Лебедева. – М.: Изд-во Моск. гор. псих.-пед. ун-та, 2012. – 26 с.
18. Ломов, Б.Ф. Системность в психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: ИПП; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 150 с.
19. Махов, Ф. С. Подросток и свободное время / Ф.С. Махов. – Изд-во: «Лениздат», 1982. – 152 с.
20. Мельникова, Н.Н. Оформление и содержание выпускных квалификационных работ для бакалавров по направлению подготовки «Психология»: Методические указания / Н.Н. Мельникова, Д.М. Полев, М.Р. Пяткова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – 80 с.
21. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. – М.: Изд-во Прайм-Еврознак, 2007. – 672 с.
22. Монусова, Г.А. Субъективное благополучие и возраст: Россия в контексте международных сравнений / Г.А. Монусова // XII Международная

научная конференция по проблемам развития экономики и общества: сб. трудов в 4 т. – М.: Изд. дом ВШЭ, 2012. – Т. 3. – 109 с.

23. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.

24. Овчарова, Р.В. Разработка показателей и анализ факторов развития личностного потенциала и психологического благополучия учащихся в системе общего образования / Р.В. Овчарова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. ст. / сост. Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 11–17.

25. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / под общ. ред. проф. Л. И. Скворцова. – 24-е изд., испр.. – М.: Оникс, Мир и Образование, 2007. – 1200 с.

26. Первин, Л. Психология личности. Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 607 с.

27. Петрова, З.А. Методология и методика социологических исследований культурно-досуговой деятельности: Учебное пособие / З.А. Петрова. – М.: МГИК, 2000. – 158 с.

28. Понятие субъективного благополучия и субъективного неблагополучия / М.Ю. Бояркин, О.А. Долгополова, Д.М. Зиновьева и др. // Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: монография. – Волгоград: Изд-во Волгоградская академия гос. службы, 2007. – С. 8–17.

29. Пучкова, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Г.Л. Пучкова. – Хабаровск: Изд-во Хабаровского гос. ун-та, 2003. – 24 с.

30. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: Изд-во «София», 2006. – 368 с.

31. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 440 с.
32. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: речь, 2004. – 350 с.
33. Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – №4. – С. 105-114.
34. Фесенко, П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? / П.П. Фесенко // Психология. – 2005. – № 4. – С. 132–138.
35. Шамионов, Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности. Проблемы социальной психологии личности / под ред. Р.М. Шамионова. – Саратов: СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. – С. 36–41.
36. Шевеленкова, Т.Д. Методика исследования психологического благополучия личности / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко. – М., 2005. – 34 с.
37. Ядов, В.А. Социология в России / В.А. Ядов. – М.: Изд-во «Институт социологии РАН», 1998. – 696 с.
38. Argyle, M. The Social Psychology of Leisure (Penguin psychology) / M. Argyle. – Britain: Penguin Books Ltd, 1996. – 336 p.
39. Bradburn, N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago: AldenePab, 1969. – 269 p.
40. Peterson, C. Early intervention from the perspective of positive psychology / C. Peterson // Prevention & Treatment. – 2003. – Vol. 6. – Article 35. – 8 p.
41. Ryff, C.D. The contours of positive human health / C.D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. – 1998. – Vol. 9. – P. 1–28.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### АНКЕТА (досуг)

Вспомните Ваш образ жизни за последний год: Ваши основные занятия, способы времяпрепровождения на досуге. Досугом можно назвать любое свободное время, когда Вы не заняты работой, учёбой, и можете сами располагать своим временем, выбирая, как его потратить.

Прочитайте внимательно предлагаемый список занятий. Запишите на бланке для ответов номера пунктов, которые соответствуют Вашим занятиям на досуге (типичны, привычны для Вас). **МОЖНО ВЫБРАТЬ НЕ БОЛЕЕ 10 ПУНКТОВ!**

Затем выберите из них и обведите в кружок те, которые встречаются в Вашей жизни наиболее часто, которым отводится больше всего времени на досуге. **МОЖНО ОТМЕТИТЬ НЕ БОЛЕЕ 5 ПУНКТОВ!**

№ п/п	Занятие на досуге
1	занятия спортом, физкультурой, активный отдых
2	социальные сети, компьютерные игры
3	задушевные доверительные разговоры
4	общественная деятельность (организаторская, социальная, гуманитарная и т.д.)
5	интеллектуальная деятельность, поиск информации, ознакомление с новой информацией
6	общение с членами семьи, забота о близких людях
7	бытовая домашняя работа (уборка, приготовление пищи и т.д.)
8	«лёгкое» общение («просто так») с приятелями, знакомыми
9	духовная активность (духовные практики, философия, самопознание и т.д.)
10	размышления о чём-то наедине с самим собой, фантазирование, созерцание, «общение» с природой
11	интеллектуальное общение (дискуссии, обсуждения интересных тем)
12	ремесло, работа руками (шитьё, вязание, вырезание по дереву, ремонт техники и др.)
13	прогулки на свежем воздухе
14	расслабляющий отдых и наслаждения (вкусная еда, секс, пляж и т.д.)
15	вечеринки, тусовки, ночные клубы, дискотеки и т.д.
16	походы по магазинам (shopping), посещение парикмахерских, салонов красоты и т.д.
17	просмотр развлекательных телепередач, чтение «лёгкой» литературы
18	культурные мероприятия (театр, концерты, выставки, музеи)
19	поездки, путешествия, экскурсии
20	занятия творчеством профессионально или «для души» (сочинительство, музицирование, рисование и др.)
21	ДРУГОЕ

#### **Бланк для ответов:**

Номера пунктов, которые соответствуют Вашим занятиям на досуге:

---

**Методика «Исследование субъективного отношения к досугу»**

Предлагаем Вам оценить свой ДОСУГ в целом. Используйте для этого 12 пар прилагательных, между которыми расположены шкалы. Ориентируясь на свои внутренние ощущения, эмоциональные переживания **ОЦЕНИТЕ СВОЙ ДОСУГ** по предложенным качествам.

Степень выраженности качества отражается баллом на шкале: ярко выраженное качество оценивается в «3 балла», слабо выраженное – в «1 балл», «0 баллов» обозначает промежуточное значение между двумя противоположными полюсами.

Например, если Вы воспринимаете свой досуг больше как весёлый, чем как грустный, то обведите на шкале соответствующий балл:

<i>Пример:</i>	грустный	3 2 1 0 1 2 <b>3</b>	весёлый
----------------	----------	----------------------	---------

**Шкалы СД:**

<b>1</b>	Повторяющийся	3 2 1 0 1 2 3	Изменчивый
<b>2</b>	Питающий	3 2 1 0 1 2 3	Истощающий
<b>3</b>	Увлекающий	3 2 1 0 1 2 3	Нейтральный
<b>4</b>	Грубый	3 2 1 0 1 2 3	Изящный
<b>5</b>	Расслабляющий	3 2 1 0 1 2 3	Напрягающий
<b>6</b>	Безразличный	3 2 1 0 1 2 3	Захватывающий
<b>7</b>	Восстанавливающий	3 2 1 0 1 2 3	Утомляющий
<b>8</b>	Хаотичный	3 2 1 0 1 2 3	Упорядоченный
<b>9</b>	Рутинный	3 2 1 0 1 2 3	Творческий
<b>10</b>	Полезный	3 2 1 0 1 2 3	Бесполезный
<b>11</b>	Стабильный	3 2 1 0 1 2 3	Неопределённый
<b>12</b>	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный

Оцените, с помощью 7-балльной шкалы, насколько в целом Вы удовлетворены своим досугом:

совсем не удовлетворён	1 2 3 4 5 6 7	удовлетворён полностью
------------------------	---------------	------------------------

Оцените, насколько Вам хватает свободного времени:

совершенно не хватает	1 2 3 4 5 6 7	вполне достаточно
-----------------------	---------------	-------------------



### Методика «Шкалы психологического благополучия»

**Инструкция:** Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Для этого используйте следующую шкалу:

1	2	3	4	5	6
абсолютно не согласен	не согласен	скорее, не согласен	скорее, согласен	согласен	абсолютно согласен

В специальном бланке обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует.

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.

## Продолжение приложения В

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 всё, 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 занятый 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.

## Продолжение приложения В

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.