

Министерство образования и науки Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального
образования
Федеральное государственное автономное бюджетное 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,
канд.психол.наук, доцент _____
ОП,
Ю.В. Всемирнова
_____ 2018 г.
2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
канд.психол.наук, доцент _
С.В.Морозова

**СПОСОБНОСТЬ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ КАК ФАКТОР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ
ОТ 18 ДО 23 ЛЕТ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–37.04.01.2018.260.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,
доцент
_____ В.В. Козлов
_____ 2018 г.

Автор проекта
студент группы СГ-260
_А. Абдурафиков
_____ 2018 г.
Нормоконтролер,
_____ Л.А.Донцова
_____ 2018г.

Челябинск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	1
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ	
1.1 Теоретический обзор зарубежных и отечественных исследований психологического благополучия	6
1.2 Теоретический обзор способности к целеполаганию.....	17
ГЛАВА II. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2.1. Цели, задачи, предмет и объект исследования	26
2.2. Методы исследования.....	27
2.3. Методы математической обработки данных.....	42
ГЛАВА III. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 23 ЛЕТ	
3.1 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Позитивные отношения» и компонентами способности к целеполаганию.....	43
3.2 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Автономия» и компонентами способности к целеполаганию	45
3.3 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Управление средой» и компонентами способности к целеполаганию.....	47
3.4 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Личностный рост» и компонентами способности к целеполаганию.....	49
3.5 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Цели в жизни» и компонентами способности к целеполаганию.....	51

3.6 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Самопринятие» и компонентами способности к целеполаганию.....	53
3.7 Изучение взаимосвязи между общим показателем психологического благополучия и компонентами способности к целеполаганию	55
ГЛАВА 4. ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ	
4.1 Формирование и апробирование батареи методик.....	57
ВЫВОДЫ	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
БИБЛИОГРАФИЯ	69
ПРИЛОЖЕНИЯ	73
Приложение А	73
Текст опросника А.1	73
Текст опросника А.2	76
Текст опросника А.3	91
Текст опросника А.4	93
Текст опросника А.5	97
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	103
Сырые данные.....	103

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема психологического благополучия является одним из фундаментальных вопросов психологической науки. В последнее десятилетие проблема психологического благополучия все чаще становится предметом внимания психологов. Важность этой проблемы во многом обусловлена теми изменениями, которые происходят в жизни общества. Современное общество характеризуется неоднозначностью ситуации, сложившейся во всех сферах жизни: экономике, промышленности, в науке, образовании, что не может не отразиться на жизни личности, живущей в этом обществе, особенно на молодой женщине, только входящей в жизнь.

Таким образом, возникает необходимость исследования способов обретения психологического благополучия. На наш взгляд, изучение взаимосвязи способности к целеполаганию с психологическим благополучием, может стать один из возможных решений этой проблемы.

Основные подходы, используемые в работе:

В своей работе мы опирались на теорию психологического благополучия К. Рифф и на работы И.А. Дмитриевой по исследованию способности к целеполаганию.

Целью данной работы является изучение особенностей взаимосвязи способности к целеполаганию с психологическим благополучием девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

Предмет: особенности взаимосвязей способности к целеполаганию с психологическим благополучием девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

Объект: психологическое благополучие девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что существует положительная взаимосвязь между способностью к целеполаганию и психологическим благополучием девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

Методы исследования. В нашем исследовании мы использовали следующие методики: «Способность к самоуправлению» Н. М. Пейсахова, «Самоактуализационный тест» Л.Я. Гозмана, М.В. Кроза, «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана, «Волевые качества личности» М.В. Чумакова, «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, в адаптации Т.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова.

Методы математической обработки данных. В нашем исследовании мы использовали следующие методы: описательная математическая статистика, критерий Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ по Спирмену. Обработка данных осуществлялась с использованием компьютерных программ Microsoft Office Excel 2010 и SPSS версия 25.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы для формирования батареи методик для более углубленного изучения психологического благополучия девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

Объем и структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, четырех глав, выводов, заключения, списка литературы(47 наименований) и приложений. В тексте работы имеются 30 таблиц и 2 рисунка. Общий объем работы составляет 102 стр.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

1.1 Теоретический обзор зарубежных и отечественных исследований психологического благополучия

За рубежом проблема психологического благополучия начала целенаправленно изучаться с 60-х годов 20 века.

Первые исследования основывались на идеях гуманистической и экзистенциальной психологии. В этих исследованиях психологическое благополучие рассматривалось как позитивный процесс и описывалось разными терминами: «полноценное человеческое функционирование» (К. Роджерс), «аутентичность» (Дж. Бьюдженталь), «самоактуализация» (А.Маслоу) и т.д.

Понятие «психологическое благополучие» вводит Н. Бредбёрн и отождествляет его с субъективным ощущением счастья и общего удовлетворения жизнью [36].

Модель структуры психологического благополучия, созданная Н.Бредбёрном, представляет собой баланс двух видов аффекта – позитивного и негативного. И разница между ними является показателем психологического благополучия [1].

Схожую структуру психологического благополучия в своих исследованиях разработал Э. Динер и ввёл понятие «субъективное благополучие». В этой структуре автор выделяет три компонента: 1) когнитивную оценку удовлетворенностью различными сторонами жизни; 2) переживание приятных эмоций; 3) переживание негативных эмоций. Вместе они формируют единый показатель субъективного благополучия [37].

Но, несмотря на схожесть трактовок структуры психологического благополучия Н. Брэдбёрном и Э.Динером, последний считает, что субъективное благополучие лишь компонент психологического благополучия, при этом он отмечает, что для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики, такие как цели в жизни, автономия, отношения к другим людям, самопринятие и др. В частности, автор ссылается на работы К. Рифф как на удачный пример такого дополнения [38, 39].

В целом все подходы к пониманию психологического благополучия можно разделить на две категории. Гедонистический (от греческого *hedone* – «наслаждение»), в котором психологическое благополучие определяется через стремление к удовольствию и избегание неудовольствия. Вторую категорию образует эвдемонистический подход (от греческого *eudaimonia* – «счастье, блаженство»). С позиции данного подхода психологическое благополучие рассматривается как полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение им в этих условиях творческого синтеза между соответствием запросов социального окружения и развитием собственной индивидуальности.

В 1999 году D. Kahneman вводит термин Гедонистический подход, где он определил это понятие как научное исследование того, что делает нашу жизнь приятным и не приятным. Индикатором психологического благополучия в этом подходе является «субъективное благополучие» или «переживание счастья» человека[41].

Гедонистический подход берет свое начало в идеях античных философов. Так Эпикур и Аристипп полагали, что для человека целью его жизни является получение как можно большего количества удовольствий и избегания боли.

Таким образом, в гедонистическом подходе счастье рассматривается, как достижение удовольствия и принято обозначать термином субъективное благополучие.

Разработчиками эвдемонистического подхода являются в основном гуманистические психологи (Э. Фромм, Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др.).

В Российской психологии нет общепринятого понимания категории «психологическое благополучие», но так или иначе, многие психологи изучают схожие проблемы, и здесь мы ограничимся лишь перечислением тех авторов, работы которых наиболее близки по содержанию с психологическим благополучием. (А.М. Громбах, Б.С Братусь, А.Ш. Тхостов, В.В. Лбеденский, Б.Д. Карвасарский, Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков, И.В. Дубровина, В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов, Г.С Абрамов, Ю.А. Юдчиц, В.К Каган, Д.Н. Исаев, Л.В. Куликов, Г.В. Бурковский, Е.В. Левченко, А.М. Беркман, Д.А Леонтьев, Н.Д.Лакосин, Г.К. Ушаков, Е.Р. Калиеевская, А.В. Ворониа, Т.Д. Шевеленко)

Существует много подходов и точек зрения для понимания психологического благополучия. И из всего этого множества для своего исследования мы выбрали теорию психологического благополучия, разработанную американской исследовательницей К. Рифф.

Отправной точкой в работе К. Рифф был скрупулезный анализ работ К.Г. Юнга, Э. Эриксона А. Маслоу, К. Роджерса и др., изучение выделяемых ими аспектов позитивного функционирования личности и поиск точек пересечения взглядов, т.е. она объединила 2 подхода: гедонистический и эвдемонистический. В результате проведенного анализа К. Рифф остановилась на следующих шести компонентах: самопринятие; позитивные отношения с окружающими; автономность; управление окружающей средой; жизненные цели; личностный рост [42].

Теория К.Рифф представляет собой методологически хорошо разработанную теорию, которая взяла все лучшее из философских и психологических принципов. Понимание сущности благополучия человека были конкретизированы с помощью философских разработок, а

психологические принципы помогли определить структуру и механизмы психологического благополучия[7].

Одним из отличительных признаков теории К.Рифф, является наличие хорошо разработанного психодиагностического инструмента для измерения психологического благополучия. Благодаря наличию такого инструмента К.Рифф и ее последователи смогли развернуть исследования в большом масштабе. Так наличие такого инструмента позволило проводить разносторонние исследования, благодаря которым были получены результаты, эмпирически подтверждающие теоретическую структуру теории.

Чтобы понять главные отличия психологического благополучия от субъективного, рассмотрим более подробно философские и психологические основания теории К. Рифф

Основой теории К. Рифф выступает работы Аристотеля, который определял эвдемонию, как реализацию человеком своего истинного потенциала. Для этого человек требуется прежде всего определить и понять этот потенциал, чтобы реализовать себя в соответствии своими предрасположенностями и талантами. Аристотель не лестно отзывался о гедонизме, называя его вульгарным счастьем, который превращают людей в рабов своих желаний. Аристотель считал, что истинное счастье для человека - это исполнение своего предназначения[8].

Идеи Дж. Ст. Милля, послужили еще одной важной основой теории К.Рифф. Его идеи заключались в том, что счастье это не окончательная цель человека, а всего лишь побочный продукт жизни. Он считал, что те, кто активно ищут счастья редко его достигают. а становятся счастливыми только те, кто, преследуя другие цели, находят счастье, между прочим.

Так же основание для теории К. Рифф внесли работы В. Рассела, который считал, что счастье это не просто «что-то», что случается с человеком, а является тем, ради чего человек должен упорно трудиться, что оно является, скорее, борьбой, которая может быть названа завоеванием счастья. Рассел

полагал, что основой счастья является проявление интереса к людям и к жизни, от обязательств, которых человек принимает на себя, и привязанности к своим близким[8].

Еще одним фундаментом на которую опиралась К. Рифф при разработке своей теории является труды D.L. Norton, который работал над разработками проблем эвдемонистической этики. Основываясь на идеях Аристотеля, он описал эвдемонизм как этическую доктрину, в соответствии с которой человек, опираясь на свои врожденные особенности, должен реализовывать себя. Он проанализировал три наиболее значимых императива античной философии: знать себя, выбрать себя, стать собой. Так же он провел сопоставление эвдемонизма с идеями философов XX века[44].

Идеи Коэна о том, что предназначение человека подвергается изменениям, так же были положены в основу разработки теории К. Рифф. Коэн сделал вывод о том, что понимание вершины человеческого потенциала по разному понималась в разные исторические эпохи[44].

Исследования С. Бейкера, которые были направлены на выявление критериев характеризующих людей живущих хорошей жизнью, так же нашли свое отражение в более поздних трудах К. Рифф. В его теориях К. Рифф находит подтверждение о том, что невозможно определить благополучие с помощью одномерной конструкции, Потому что истинное благополучие человека представляет собой многомерную структуру[8].

Философские труды дали К. Рифф материал для описания высших уровней функционирования человек. После того, как она определила эти уровни, она с помощью психологии приступила к операционализации этих работ.

Для этого Рифф сравнила между собой наиболее значительные психологические теории, которые рассматривают высшие уровни развития человека. В своей работе она подробно описала все эти теории, поэтому здесь мы лишь ограничимся кратким описанием наиболее важных из них.

В качестве альтернативы взглядам З. Фрейда, К.Г. Юнг предложил свою теорию, которая рассматривала человеческую душу через призму индивидуации. Каким должен быть самореализованный человек показал в своих трудах А. Маслоу. Так же немаловажную роль внесли теоретические взгляды Э.Эриксона о вызовах, которые возникают в процессе жизни от рождения до старости. Работы Г. Олпорта о концепции взрослости тоже были положены в основу операционализации. Труды К. Роджерса о полноценно функционирующем человеке[23], и работы К. Бюлер и Ш. Бюлер, описавших основные тенденции в жизни человека, так же были положены в основу исследования К. Рифф.

Поскольку К. Рифф понимала психологическое благополучие не как удовлетворенность и счастье, а рассматривала как развитие и экзистенциальные вызовы жизни, с которыми приходится сталкиваться, то с ее стороны были привлечены данные, которыми располагает психология развития о росте человека и описание различных задач, которые бросает жизнь на человека в разных этапах его жизни.

На основе выше перечисленных теорий, которые содержат в себе важные знания об особенностях положительного функционирования человека, К. Рифф создала простую теорию, которая объединяет в себе все важные идеи этих теорий и как высказывается сама К. Рифф «пункты конвергенции в предшествующих теориях составили основные измерения альтернативной теории психологического благополучия» [7, с. 1023].

К. Рифф не ограничилась только рассмотрением литературы по этой теме, но в дополнение к этому она провела опрос среди людей, чтобы выяснить как в народе люди понимают благополучие, в результате которого она выяснила, что в целом результаты, которые она получила, оказались похожи на те, которые она выявила на основе своего исследования теорий психологии и философии [7].

К. Рифф определила психологическое благополучие как базовый конструкт, который отражает восприятие и оценку индивидом своего

функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Приведем цитату К. Рифф в котором она описывает позитивное функционирование – «функционирование на самом главном уровне, поднимающем важнейшие глубинные вопросы о смысле и предназначении жизни человека» [43, с. 249].

Таким образом, К. Рифф характеризует благополучие человека, как проблему выполнения обязательств, принятых на себя в жизни, и которая предполагает реализацию широкого диапазона человеческих возможностей. Но при том, как замечает К. Рифф, что благополучие это не статичное состояние, а динамический процесс.

Результатом проделанной работы К. Рифф стала многомерная модель психологического благополучия (рис.1), где «каждый компонент ясно показывает с какими выводами приходится сталкиваться человеку, стремящемуся жить настоящей жизнью» [47, с.1008].

«Даже когда люди признают свои собственные ограничения (самопринятие), они думают о себе хорошо. Они изо всех сил пытаются создать окружающую среду, которая позволит им реализовать свои потребности (управление средой) и формировать хорошие отношения с другими людьми (позитивные отношения). Чтобы сформировать свою индивидуальность в этом мире, люди стремятся развить свое влияние и самоопределение (автономия). Люди так же желают непрерывно улучшаться и развиваться (личностный рост). Наконец, для людей важно иметь смысл в совершаемых действиях (цели в жизни)» [7, с 1034].

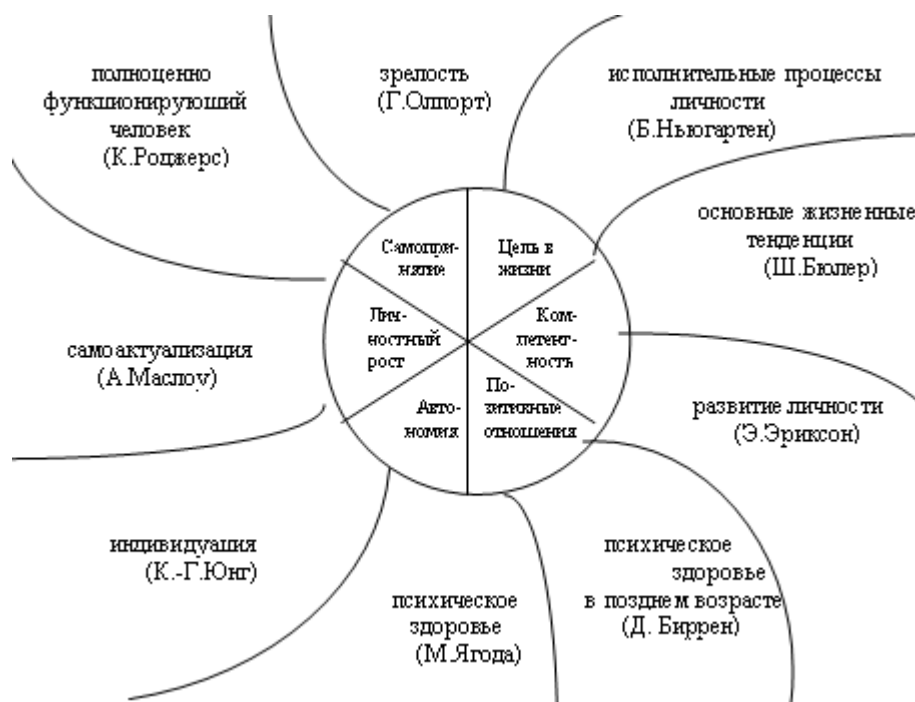


Рис1. Теоретические источники компонентов психологического благополучия

Как отмечает К. Рифф, компоненты психологического благополучия, которые она выделила, не являются окончательным набором. Что она не намеревалась устанавливать окончательный набор компонента психологического благополучия, она всего лишь соединила философские понимание счастья с пониманием психологии. Что другие компоненты по ходу их выявления могут и несомненно должны быть добавлены к этой временной модели [45].

Необходимо рассмотреть, те обоснования, которые приводит К. Рифф в своих трудах для выделенных компонентов психологического благополучия.

Автономия. Самоопределение, независимость, которая подразумевает способность человека быть независимым, не бояться противопоставлять своё мнение мнению большинства и регулировать свое поведение на основе своих ценностей. Так, по А. Маслоу одной из характеристик позитивного функционирования, является автономное функционирование и сопротивления инкультурации[40]. Способность оценивать себя по своим

личным стандартам и ценностям К. Роджерс. Свобода от коллективных верований и страхов К. Г. Юнг

Личностный рост. Один из наиболее динамичных компонентов психологического благополучия, поскольку связан с постоянным процессом развития. Самореализация себя по Аристотелю. Реализация личностного потенциала А. Маслоу. Полноценное функционирование, вытекающее из открытости испытаниям и стремление к постоянному развитию К. Роджерс. Решение различных задач в различные периоды жизни в трудах ученых по развитию (Ш. Бюлер, Э. Эриксон, Б. Ньюгартен, К.Г. Юнг.)

Позитивные отношения. Отношения с другими играют важную роль во всех теориях. Для А. Маслоу сочувствие и привязанность, умение быть способным любить по-настоящему и чувствовать глубокую идентификацию с другими, являлось важным показателем самоактуализированного человека. Способность проявлять теплоту и внимание, характеризуют взрослую личность в концепции Г. Олпорта. Одним из основных источников счастья для Б. Рассела является привязанность, которая увеличивает интерес к жизни благодаря ощущению себя любимым и от отдачи своей любви к другим.

Межличностные связи - являются одним из базовых потребностей, которая берет начала в нашей эволюционной истории. Эмпирические исследования подтверждают, что наша потребность принадлежать является одним из фундаментальных свойств человеческой природы [11]. К. Рифф подчеркивает, что для того, чтобы иметь теплые отношения нужно приложить не мало усилий, что это является процессом, нежели готовым продуктом, которое дается в готовом виде [8].

Цели в жизни. По В. Франклу определения смысла в трудных ситуациях поиска. По Б. Расселу активная вовлеченность и позиция рефлексии в жизни. Для Г. Олпорта цели в жизни, является источником для обретения взрослости. Э. Эриксон указывает на то, что цели бывают разные в различные периоды жизни. Другие теории психологии развития тоже подчеркивают важность иметь цели и проявлять целеустремленность. Для

реализации своих талантов и раскрытия своего потенциала необходимо иметь цели, что так же подчеркиваются со стороны философских идей.

Самопринятие. По Аристотелю умения понимать свои чувства, знать себя свои действия и побуждения. Уважение себя как признак умственного здоровья[14] По А. Маслоу выступает как один из признаков самоактуализированной личности. По К. Роджерсу для оптимального функционирования, необходимо принимать себя и свои качества, как положительные, так и отрицательные. Для Г. Олпорта взрослая личность, эта та, которая способна себя принимать такой какая есть. По Э. Эриксону это принятие себя со своим прошлым в процессе формирования Эго. Для К.Г.Юнга самопринятие, это как достижения соглашения с Тенью в процессе индивидуации. К. Рифф указывает, что традиционное понимание самопринятия не охватывает полностью это понятие. Что традиционные представления о чувстве собственного достоинства уже, что самопринятие шире и включает в долгосрочном плане понимание и принятие своих слабых и сильных сторон [46].

Управление средой. Для М. Jahoda этот компонент представлял собой способность выбирать и создавать вокруг себя ту окружающую среду, которая удовлетворяла бы потребности. В теориях развития упоминается о способности управлять окружающей средой посредством воздействия как физически, так и умственно. Г. Олпорт причисляет к критериям взрослости способность почувствовать в значимых и важных сферах жизни. К. Рифф рассматривает этот компонент, как важный с точки зрения интегрированной структуры для позитивного человеческого функционирования.

Таким образом, основываясь на идеях многих философов и психологов, К. Рифф рассматривает психологическое благополучие как интегральный субъективный феномен, характеризующий позитивное функционирование человека. Еще раз перечислим компоненты психологического благополучия: автономия, самопринятие, цели в жизни, управление средой, личностный рост, позитивные отношения. Далее на основе своей работы К. Рифф

разработала психодиагностическую методику «Шкала психологического благополучия», которая стала активно использоваться исследователями.

Существует несколько вариантов адаптации методики на русский язык: в адаптации Т.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, которую мы будем использовать в нашем исследовании [25], вариант Л.А. Пергаменщик и Н.Н. Лепешински [16], адаптация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной [18], адаптация Абдразяковой А.М [1].

Психологическое благополучие изучалась с различных аспектов, перечислим наиболее значимые работы, которые были проведены за последнее время в России. Так Фесенко Т.П. провел исследование связи психологического благополучия с осмысленностью жизни [29]. Ширяева О.С. исследовала психологическое благополучие в экстремальных условиях жизнедеятельности [34]. Новак Н.Г. рассмотрела психологическое благополучие в ракурсе переживания кризисного события [17]. Хян. Р.Ш. изучила представление о счастье русских и корейцев с разным уровнем психологического благополучия [21]. Жуковская Л.В. изучила взаимосвязь между психологическим благополучием и родительскими установками женщин [35]. Дубовик Ю.Б. провела исследование особенности психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [6]. Машарская О.С. провела исследование кросс культурных различий в социальных представлениях о благополучии студентов [15]. Как можно видеть, за последнее время было написано много работ связанных с психологическим благополучием. Но, несмотря на это, на наш взгляд, мало работ, направленных на изучение способов, с помощью которых можно повысить психологическое благополучие. В связи с этим мы решили исследовать взаимосвязь психологического благополучия и способности к целеполаганию, так как предполагаем, что способность к целеполаганию будет положительно влиять на благополучие. И если наша гипотеза подтвердится, то мы можем разработать психологический инструмент для повышения психологического благополучия, опираясь на теорию К. Рифф,

так как ее модель, состоящая из шести компонентов, является удачной мишенью для целенаправленного воздействия и развития.

1.2 Теоретический обзор способности к целеполаганию

Способности выступают важной предпосылкой становления личности. Способность – это психологические особенности индивида, заключающие в себе потенциал успешного выполнения определенных видов деятельности.

В.Д. Шадриков все определения способностей, которые представлены в литературе, объединяет в три группы [31, с.7-8].

Первую группу составляют определения, характеризующие способности как индивидуально-психологические особенности личности, выступающие условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности или ее освоения, не сводимые к знаниям, умениям или навыкам.

Во вторую группу входят определения, рассматривающие способности как психические свойства личности, обеспечивающие успешное выполнение конкретных видов деятельности или их освоение.

Третью группу составляют определения, характеризующие способности как синтез свойств личности, отвечающих требованиям деятельности и обеспечивающие успешность ее выполнения.

В психологии существует два варианта классификации способностей:

1) По видам психических функциональных систем (сенсомоторные, перцептивные, аттенционные, мнемические, имажитивные, мыслительные, коммуникативные)

2) По основным видам деятельности (математические, музыкальные, научные, литературные, художественные).

Кроме того, различают общие и специальные способности. Общие способности характеризуются, во-первых, тем, что они в случае нормального развития имеются у большинства людей данной возрастной категории; во-вторых, тем, что они «задействованы» в широком спектре деятельностей. К ним относится общий интеллект, креативность (общая способность к творчеству) и, реже, обучаемость. Специальные способности не являются широко распространенными, их формирование требует специально и нередко особого дарования [3].

Перейдем к более подробному анализу способностей и их содержанию.

По С.Л. Рубинштейну способность представляется сложной синтетической особенностью личности, которая определяет ее пригодность к деятельности и квалифицирует личность как субъекта деятельности. Для С.Л.Рубинштейна деятельность представляет собой основу развития способностей. Он считает, что способности человека – это, прежде всего способности к труду, к обучению. В труде, обучении они и развиваются[24]

Б.М. Теплов и его ученики рассматривают способности, как различия между людьми в индивидуально-психическом плане. В своем определении способностей Б.М. Теплов, полагает, что способности должны включать в себя три признака. Во-первых, под способностями мы понимаем индивидуально-психологические особенности, отличающие людей друг от друга. Во-вторых, под способностями понимают не всякие индивидуальные особенности, а лишь те, которые способствуют успешному выполнению какой-либо деятельности или деятельностей. В третьих, способности нельзя сводить к тем умениям, знаниям и навыкам, которые уже имеются в выработанном виде у людей.

Б.М. Теплов считает, что успешное выполнение определенного вида деятельности или деятельностей, не может быть обеспечено лишь одной

способностью, что это всегда сочетание разного вида способностей, которые характеризует ту или иную личность [26,27].

Когда мы говорим о способностях, то следует различать между собой способности и задатки. Под задатками, мы понимаем – врожденные, физиологические особенности человека, которые являются основой развития способностей, другими словами способности формируются на основе задатков. Рассматривая роль задатков в развитии способностей, Б.Г. Ананьев отмечал, что нужно брать во внимание естественные особенности личности, особенности работы мозга как определенные анатомо-физиологические предпосылки. Таким образом, по мнению Б.Г. Ананьева задатки превращаются в способности, в процессе деятельности.

Н.Б. Березенская и В.В. Нуркова отмечают, что задатки являются не специфичными по отношению к способностям, которое обозначает, что один и тот же задаток может реализоваться в разные виды способностей, это зависит от условий развития ребенка (социальные и индивидуальные особенности развития). Например, хорошее развитие зрительных зон коры, может реализоваться как способность к рисованию или как коммуникативная способность (хорошая память на лица). Так же авторы отмечают, что при определённых условиях задатки вообще могут не реализоваться [22].

А.Н. Леонтьев так же как другие авторы, определяет способности как свойства индивида, ансамбль которых обуславливает успешное выполнение определенной деятельности. Т. е предполагаются, такие свойства, которые развиваются онтогенически в самой деятельности, которое зависит от внешних условий. А.Н. Леонтьев придавал значение социальным условиям в развитии способностей [12, 13].

Н.С. Лейтес изучал в своих работах особенности умственных способностей. Автор рассматривал способности как психологическое свойство личности, которое выступает условием успешного выполнения

определенного вида деятельности. От них зависит степень успешности и возможность выполнения деятельности. Можно заметить, что это определение традиционно для психологии способности.

Н.С. Лейтес в своих исследованиях общих умственных способностей, пришел к выводу, что предпосылками развития умственных способностей является саморегуляции и активность. Проявление этих универсальных условий осуществления любой деятельности, проявляется в зависимости от возраста[10, 11]

В.Н. Мясищев и А.Г. Ковалев считают, что не нужно ставить черту между способностями и другими свойствами личности, и рассматривают способности как ансамбль свойств, необходимых для успешного осуществления любой деятельности и включают в них систему личностных отношений, волевые и эмоциональные особенности [9].

К.К. Платонов в своем понимании способностей опирается на связь структуры личности со способностями. Автор выделяет четыре подструктуры в структуре личности. В первую структуры автор вносит направленность, отношения и моральные черты личности. Ее можно обозначить как социально обусловленной подструктурой или направленностью личности. Во вторую автор относит знания, умения, привычки и навыки. Эту структуры можно назвать «опытом». Третью структуры автор описывает как объединение индивидуальных особенностей отдельных психических процессов или психических функций, понимаемые как формы отражения: ощущение, восприятие, эмоции, мышление, чувства, воля и память. Автор называет эту структуру функциональными особенностями личности. В четвертую подструктуру вносит особенности темперамента, или типологические основы высшей нервной деятельности человека. Автор называет эту подструктуру биологически обусловленной. К.К. Платонов замечает, что сущность структуры не в наличии или отсутствии каких-либо

элементов, а в особенности их взаимосвязи. Автор выделяет еще два общих качества личности – характер и способности [20].

В.Д. Шадриков описывает способности как свойства функциональных систем, реализующие отдельные психические функции, имеющие индивидуальную меру выраженности, которые проявляются в успешной реализации и освоении определённого вида деятельности.

В.Д. Шадриков, исходя из теории П.К. Анохина о функциональной физиологической системе, которая описывает принципы организации динамических структур, которые обеспечивают достижению нужного результата, а так же опираясь на идеи А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна, раскрывает структуру способностей с позиции структуры деятельности. Автор выделяет функциональные блоки, которые составляют общую структуру системы деятельности: цели, мотивы, программы, знания, принятие решений, информационную основу деятельности, личностные свойства, подсистему деятельностно важных качеств (ориентировка, коррекция). Автор рассматривает целеполагание как компонент функциональной системы способностей, как ведущий этап в формировании психологической системы деятельности.

«Обращение к способностям с позиции родовых форм деятельности, выделение с структуре способностей функциональных и операционных механизмов требуют рассмотрения процессов целеполагания, программирования и принятия решений в качестве компонентов функциональной системы способностей» [32, с 41]. По мнению В.Д.Шадрикова, мировоззрение, убеждения, а так же потребности личности влияют на процесс целеопределения.

Д.В. Ушаков высказывает мнение, что интеллект играет существенную роль во многих системах, если мы будем определять способности в терминах функциональных систем [28]. Т. е, таким образом, автор обозначает важность

интеллектуального компонента в структуре способностей. В своих работах Д.В. Ушаков рассматривает структуру интеллект как результат отношения интеллектуального потенциала индивида, его личностных особенностей, предпочтений и влияние среды.

По мнению Т.И. Артемьевой способности это деятельностная характеристика личности, которая является психическим аспектом деятельности по отношению к настоящей деятельности индивида. Автор построил свою концепцию на основе методологического положения о психической деятельности как регуляторе деятельности человека в целом [2].

Т.И. Артемьева в своих работах выделяет особую роль способностей в отношении настоящей деятельности личности, которая заключается в том, что включение способностей в деятельность индивида, предполагает качественное изменение протекания последующей деятельности. Роль способностей в деятельности заключается не только просто в проявлении в ней, но она регулирует деятельность таким образом, что вся последующая деятельность переструктурируется привычным для данного индивида образом. Автор считает, что управление деятельностью выражается в адекватности действий индивида общественным способам деятельности, представленным в ней, с последующим преобразованием согласно своим индивидуальным особенностям, которое означает, что индивид не только строит свою деятельность согласно нормам, но преобразует ее, что выражается в новом способе, которого не было прежде. В этом контексте, согласно работам И.Н. Воробьевой, регуляторная функция способности к целеполаганию в связи с деятельности, проявляется в том, что индивид строя свою деятельность согласно логике постановленных целей, открывает новые цели, тем самым продвигаясь по жизни. Таким образом, способности являются регуляторами и логикой действий субъекта, преобразующего объект [4].

Т.И. Артемьева считает, что регуляция деятельности индивида его способностями выражается в умении ставить цели, планирование последующей деятельности и т.п. Качества регуляции деятельности должны включать рассмотрение возможностей индивида и требований, которые представляются деятельностью [41, с. 131].

Своевременное определение своих возможностей и умения сопоставлять свои возможности с предстоящей деятельностью характеризует способного индивида. Умственные действия субъекта целеполагания характеризуются умением постановки цели, способностью выделения средств для достижения, которые являются условием успешного осуществления деятельности.

Наряду с другими функциями, способности выполняют функцию регуляции деятельности индивида. Т.Е. Артемьева считает, что способности могут выступать в качестве побудителей деятельности, т.е. они могут осуществлять опережающую функцию. Что относится к исполнительной регуляции деятельности, то она может быть выполнена на уровне нужных для этого знаний, умений, навыков, которые являются выражением сформированности определенного качества психических процессов, необходимых для регуляции деятельности. Своеобразное назначение способностей заключается в предвосхищении новой деятельности в опережении последующей деятельности субъекта и «выход» за пределы уже сложившейся деятельности. Данную функцию некоторые исследователи называют проектировочной.

И.Н. Воробьева считает, что проектировочная функция обеспечивает субъекту отражение его жизненного пути в опережающей форме и которая создает модели потребного будущего, которая выражается в непрерывном предвосхищении новой, опережении последующей и преобразовании уже сложившейся деятельности [42].

Т.И. Артемьева считает, что для того, чтобы рассмотреть способности в их развитии, динамике и в соотношении с реальными социальными условиями, в которых находится данный индивид, необходимо подразделить способности на актуальные и потенциальные. Под потенциальными способностями автор понимает такие виды способностей, которые не реализуются в определённом виде деятельности, но которые могут включиться, в случае изменения условий протекания деятельности. Под актуальными способностями автор понимает, те виды способностей, которые актуализируются в определённых видах деятельности [41].

Таким образом, основываясь на выше рассмотренных работах, мы можем выделить следующие функции способности к целеполаганию:

- регуляторная
- проектировочная
- побудительная
- исполнительская

Основываясь на логике содержания перечисленных функций, мы считаем, что выполнение проектировочной функции способности к целеполаганию связано с интеллектуальной активностью субъекта целеполагания. Побудительная функция определяется личностными качествами субъекта (мотивация достижения успеха, уровень притязаний, самооценка, самостоятельность, ответственность. Исполнительская функция детерминирована волевыми качествами личности: энергичность, целеустремлённость, решительность, настойчивость

В нашем исследовании способность к целеполаганию рассматривается как фактор, способный положительно влиять на психологическое благополучие, т.е. предполагается что способности к целеполаганию можно развивать. Для этого нам нужно определить из каких компонентов состоит способность к целеполаганию и возможность целенаправленного их

развития. В этом вопросе мы опирались на исследование И.А. Дмитриевой, которая в своей диссертационной работе определила компоненты способности к целеполаганию и изучила возможность их развития. Автор выделила три компонента в способностях к целеполаганию. Первый компонент – интеллектуальный, который составляет умственные действия субъекта. Второй компонент – личностный, к которому относятся личностные характеристики, обеспечивающие ее эффективность. Третий компонент – деятельностный, который включает активность субъекта целеполагания, направленную на достижение целей (рис 2).



Рис.2 Структура способности к целеполаганию

ГЛАВА II. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цели, задачи, предмет и объект исследования

Целью проведенного исследования являлось изучение особенности взаимосвязи способности к целеполаганию с психологическим благополучием девушек, в возрасте от 18 до 23 лет. Для реализации данной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести корреляционный анализ между компонентом психологического благополучия «позитивные отношения» и компонентами способности к целеполаганию

2. Провести корреляционный анализ между компонентом психологического благополучия «автономия» и компонентами способности к целеполаганию

3. Провести корреляционный анализ между компонентом психологического благополучия «управление средой» и компонентами способности к целеполаганию

4. Провести корреляционный анализ между компонентом психологического благополучия «личностный рост» и компонентами способности к целеполаганию

5. Провести корреляционный анализ между компонентом психологического благополучия «цели в жизни» и компонентами способности к целеполаганию

6. Провести корреляционный анализ между компонентом психологического благополучия «самопринятие» и компонентами способности к целеполаганию

7. Провести корреляционный анализ между общим показателем психологического благополучия и компонентами способности к целеполаганию

Предметом исследования является особенности взаимосвязи способности к целеполаганию с психологического благополучия девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

Объектом исследования выступает психологическое благополучие девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

В качестве **гипотезы** исследования выступает предположение о наличии положительной взаимосвязи между способностью к целеполаганию и психологическим благополучием девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных нами задач был подобран комплекс методик, позволяющий измерить способности к целеполаганию и психологическое благополучие. Методики для измерения способности к целеполаганию были подобраны в соответствии с выделенными нами в теоретической части компонентами. Методика для измерения психологического благополучия так же было подобрано согласно теоретической части.

Таким образом, в проведенном исследовании нами были использованы ниже перечисленные методики:

1. «Способность к самоуправлению» (ССУ) Н. М. Пейсахова;
2. «Самоактуализационный тест» (САТ) Л.Я. Гозмана, М.В. Кроза;
3. «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана;
4. «Волевые качества личности» (ВКЛ) М.В. Чумакова.
5. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, в адаптации Т.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова

1. «Способность к самоуправлению» Н. М. Пейсахова

Методика, предназначена для измерения способности к самоуправлению. Состоит из 48 утверждений, с которыми можно согласиться или не согласиться и содержит 8 шкал, каждая шкала представляет собой звено в процессе самоуправления, который является циклическим [19].

Ниже перечислены шкалы методики, которые были нами использованы:

1. Анализ противоречий – это психическая деятельность субъекта самоуправления, результатом которой является субъективная модель ситуации.

2. Прогнозирование – это умственная деятельность субъекта самоуправления, результатом которой является еще одна модель-прогноз. Он основан на анализе прошлого и настоящего.

3. Планирование – умственные действия субъекта самоуправления, их результат-модель средств достижения цели – план, как система средств и последовательности их применения.

4. Принятие решения – переход от плана к действиям, возможности в реальность. Это самоприказ: приступить к делу!

5. Критерии оценки – выступают как результат всей системы отношений личности к другим людям, к себе, своим возможностям, самооценки субъекта. Субъект решает, какими должны быть показатели, которыми будут оцениваться

6. Самоконтроль – сбор информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности.

7. Коррекция – изменения реальных действий, общения и поведения, а также системы самоуправления.

8. Целеполагание – выступает как умственная деятельность субъекта самоуправления, а ее результатом является субъективная модель желаемого, должного. В основе целеполагания лежит прогноз. Это переход от

предположения о вероятности произвести изменение к предположению о возможных результатах.

Процедура исследования и обработка результатов происходит следующим образом:

1. Испытуемый читает утверждения и заносит ответы в специальный бланк, который по структуре расположения пунктов соответствует ключу, специально разработанному для удобства обработки данных. Согласие с утверждением отмечается знаком «+», не согласие знаком «-» (Текст опросника предоставлен в Приложении А.1)

Таблица 1

Бланк для заполнения ответов

1	17	33	9	25	41
2	18	34	10	26	42
3	19	35	11	27	43
4	20	36	12	28	44
5	21	37	13	29	45
6	22	38	14	30	46
7	23	39	15	31	47
8	24	40	16	32	48

2. Заполненные бланки обрабатываются с помощью контрольной карточки. По ключу вся совокупность пунктов методики делится на две части: положительную и отрицательную. В положительной части ключа за каждый ответ «+» к общему результату по звену, а также к суммарному результату по ССУ прибавляется 1 балл. В отрицательной части балл прибавляется за каждый ответ «-».

Образец контрольной карточки

Да			Нет			Результат, баллы	Наименование этапов самоуправления	Оценка уровня самоуправления по шкале
1	17	33	9	25	41	$\Sigma = 1+2=3$	Анализ противоречий	средний
2	18	34	10	26	42	$\Sigma = 2+0=2$	Прогнозирование	Ниже среднего
3	19	35	11	27	43	$\Sigma = 3+2=5$	Целеполагание	Выше среднего
4	20	36	12	28	44	$\Sigma = 1+2=3$	Планирование	средний
5	21	37	13	29	45		Критерий оценки качества	
6	22	38	14	30	46		Принятие решения	
7	23	39	15	31	47		Самоконтроль	
8	24	40	16	32	48		Коррекция	

2. Самоактуализационный тест (САТ). Л.Я. Гозмана, М.В. Кроза

Данная методика разработана на основе опросника личностных ориентаций Э. Шострема. В России данный опросник был переработан и адаптирован И.Е. Алешиной, Л.Я. Гозманом, М.В. Загикой и М.В. Кроз и получил название САТ. Получившаяся методика состоит из 126 пунктов, каждый из которых включает 2 суждения ценностного или поведенческого характера [5].

Ниже перечислены все шкалы теста, но описаны только те, которые были использованы в нашем исследовании.

1. *Компетентность во времени* - измеряет способность субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной

2. *Шкала поддержки* - измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне. Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами

3. *Шкала Ценностных ориентаций* – измеряет, в какой степени человек разделяет общечеловеческие ценности

4. *Шкала Гибкости поведения* – степень, гибкости субъекта реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

5. *Шкала самоуважения* – измеряет способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. *Шкала сензитивности* – измеряет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах.

7. *Шкала спонтанности*

8. *Шкала самопринятия*

9. *Шкала представления о природе человека*

10. *Шкала синергии*

11. *Шкала принятия агрессии*

12. *Шкала контактности*

13. *Шкала Познавательных потребностей*

14. *Шкала Креативности*

Процедура исследования и обработка результатов происходит следующим образом:

1. Испытуемому предоставляется тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б». Внимательно прочитав которых, испытуемых должен выбрать то, которое больше соответствует точке зрения испытуемого и внести ответ в бланк ответов. (Текст опросника предоставлен в Приложении А.2)

2. Заполненные ответы подсчитываются с помощью ключа, каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл.

Таблица 3

Ключ для подсчета баллов

Шкала	А	Б
Ориентация во времени	11, 21.	16, 18, 28, 38, 40, 41, 45, 60, 64, 71, 76, 82, 91, 106, 126.
Поддержка	4, 8, 9, 10, 17, 19, 23, 29, 32, 34, 42, 43, 46, 52, 53, 55, 56, 59, 66, 68, 70, 73, 77, 80, 81, 83, 86, 90, 93, 94, 96, 97, 98, 100, 102, 104, 109, 110, 113, 114, 115, 118, 120, 122.	1, 2, 3, 5, 7, 12, 14, 15, 22, 25, 26, 27, 31, 33, 35, 36, 39, 44, 47, 49, 50, 51, 57, 61, 62, 65, 67, 69, 72, 74, 75, 79, 85, 87, 88, 89, 95, 99, 103, 105, 108, 111, 116, 117, 119, 123, 125.
Ценностная ориентация	17, 29, 42, 53, 56, 59, 68, 80, 81, 90, 93, 97, 113, 114, 122.	49, 50, 67, 69, 99.
Гибкость поведения	3, 9, 68, 70, 97, 102.	12, 33, 36, 40, 47, 50, 51, 61, 62, 65, 74, 82, 85, 95, 99, 105, 123.
Сензитивность	10, 43, 46, 55, 73, 77, 83, 122.	2, 5, 89, 103, 119.
Самоуважение	3, 23, 29, 53, 66, 98, 100, 102, 114, 122.	2, 7, 44, 69, 106.
А- высказывания обозначенные буквой а, В – высказывания обозначенные буквой б		

3. «Мотивация достижения успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана

Данная методика, предназначена для диагностирования выраженности мотивации достижения успеха либо стремления к избеганию неудачи [8].

Процедура исследования и обработка результатов происходит следующим образом:

1. Испытуемому предлагаются бланк с текстом опросника, который состоит из 20 утверждений, с которыми он может согласиться «да» или не согласится «нет» (Текст опросника предоставлен в Приложении А.3)

2. Заполненный бланк сверяется с ключом, за каждое совпадение присваивается 1 балл, затем необходимо посчитать сумму

Таблица 4

Ключ для подсчета баллов

Ответы	Номера утверждений
«Да»	1,2,3,6,8, 10, 11, 12. 14, 16, 18, 19,20
«Нет»	4, 5, 7,9, 13, 15, 17

Таблица 5

Таблица для перевода сырых баллов в номинальную шкалу

Типы мотивации	Кол-во набранных баллов
Мотивация на неудачу	От 1 до 7
Тенденция на мотивацию на неудачу	8,9
Тенденция на мотивации на успех	12,13
Мотивация на успех	От 14 до 20

4. «Волевые качества личности» (ВКЛ) М.В. Чумакова

Методика предназначена для измерения выраженности волевых качеств личности и состоит из 9 шкал и общего показателя воли [30].

Ниже перечислены все шкалы входящие в состав методики но описаны только те, которые нами использовались:

1. *Ответственность* – высокий балл по этой шкале характерен для ответственных и обязательных испытуемых. Низкий балл получают ненадежные и несколько «безалаберные», которым не свойственно чрезмерно перегружать себя ответственностью.

2. *Решительность* – высокий балл по этой шкале характерен лицам, которые быстро и уверенно принимают.

3. *Самостоятельность* – высокие баллы получают лица, которым не нужна постоянная психологическая поддержка, они самостоятельно принимают решения и обладают способностью противостоять мнению группы.

4. *Выдержка* – высокие баллы получают лица, которые способны контролировать свои эмоции, терпеливо переносят нагрузки. Этим людям свойственно хорошо управлять собой, своими состояниями.

5. *Настойчивость* – высокий балл получают лица, способные повторять попытки снова и снова для достижения цели.

6. *Внимательность* – высокие баллы получают лица, способные по своему желанию концентрировать внимание, даже для деятельности, которые не очень их интересуют. Им свойственно собранность.

7. *Целеустремленность* – высокие баллы свойственны лицам, у которых есть хорошо осознанные цели в жизни и они упорно пытаются достичь их. Они стремятся к планированию своего времени и порядок выполнения дел на пути к цели.

8. *Энергичность* – высокие баллы свойственны активным, жизнерадостным, энергичным, оптимистичным лицам. Низкий балл

получают испытуемые с невысокой активностью. Они быстро устают. Их можно назвать скорее пессимистами, чем оптимистами

9.Инициативность – высокий балл по шкале характерен для инициативных, деятельных людей с высокими лидерскими тенденциями. Они выступают "зачинщиками" новых начинаний, стремятся что-то изменить. Низкий балл получают пассивные испытуемые. Их устраивает существующее положение дел, и они не склонны что-либо менять.

10. Общий показатель воли – высокий балл по опроснику получают ответственные, обязательные, инициативные, деятельные, уверенные, решительные, настойчивые, энергичные, хорошо контролирующие свои эмоции, независимые, самостоятельные, целеустремленные, собранные испытуемые. Таких людей можно назвать волевыми в том смысле, в каком это понимается большинством. Низкий балл характерен для склонных к колебаниям, неуверенных, безынициативных, несамостоятельных испытуемых Они могут пренебречь своими обязанностями в ситуациях, когда внешний контроль за их действиями ослаблен

Процедура исследования и обработка результатов происходит следующим образом - испытуемому предоставляется текст опросника с инструкцией, затем заполненный бланк опросника подсчитывается с помощью ключа. Для того чтобы подсчитать общий балл нужно сложить все шкалы. (Текст опросника и инструкция предоставлен в Приложении А.4)

Ключ к опроснику ВКЛ

Шкалы опросника	Прямые задания	Обратные задания
<i>Ответственность</i>	11, 14, 27, 53, 72, 74	61, 69
<i>Инициативность</i>	1, 15, 28, 41, 48, 60	8, 20, 33, 62
<i>Решительность</i>	29, 63	2, 9, 21, 34, 49, 54
<i>Самостоятельность</i> ь	3, 30, 75	10, 22, 35, 42, 70
<i>Выдержка</i>	55, 64, 71, 73, 76	4, 36, 43, 68, 77
<i>Настойчивость</i>	23, 31, 50	16, 37, 44, 56
<i>Энергичность</i>	12, 17, 32, 38, 57, 65	5, 24, 45, 51
<i>Внимательность</i>	6, 25, 39, 66	13, 18, 46, 58
<i>Целеустремленность</i> ь	19, 26, 47, 52, 59, 67, 78	7, 40

5. «Шкала психологического благополучия» (ШПБ) К. Рифф

В адаптации Т.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова [33]. Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики «The scales of psychological well-being», разработанный К. Рифф. В 2005 году опросник был адаптирован и валидизирован Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко. Методика содержит 84 вопросов и состоит из 6 шкал и общего показателя психологического благополучия:

1. Шкала «Положительные отношения с другими» – респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных

взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

2. Шкала «Автономия» – высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

3. Шкала «Управление окружением» – высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует представляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

4. Шкала «Личностный рост» – Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих

действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом – осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

5. *Шкала «Цель в жизни* – Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

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

6. *Шкала «Самопринятие* – Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом – не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Процедура исследования и обработка результатов происходит следующим образом – испытуемому предоставляется текст опросника с инструкцией, затем заполненный бланк опросника подсчитывается с помощью ключа. Для того чтобы подсчитать общий показатель нужно сложить все шкалы. (Текст опросника и инструкция предоставлены в Приложении А.5)

Таблица 7

Ключ для перевода утверждений в баллы

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Таблица 8

Ключ для подсчета баллов

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

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

Таким образом, в нашем исследовании мы использовали 5 методик: 4 для измерения способности к целеполаганию и 1 для измерения психологического благополучия. Всего анализу подвергалось 32 показателя: 25 показателей способности к целеполаганию и 7 показателей психологического благополучия. Каждому показателю был присвоен номер для удобства математической обработки данных и описания результатов (см. таблицу 9)

Таблица 9

Исследуемые показатели

№	Показатели	Методик и
	Деятельностный компонент	
1	Анализ противоречий	ССУ
2	Целеполагание	ССУ
3	Прогнозирование	ССУ
4	Планирование	ССУ
5	Критерии оценки	ССУ
6	Самоконтроль	ССУ
7	Компетентность во времени	САТ
	Деятельностный компонент	
8	Принятие решений	ССУ
9	Коррекция	ССУ

10	Гибкость поведения	САТ
11	Решительность	ВКЛ
12	Настойчивость	ВКЛ
13	Целеустремленность	ВКЛ
14	Энергичность	ВКЛ
15	Инициативность	ВКЛ
16	Общий показатель воли	ВКЛ
Личностный компонент		
17	Шкала поддержки	САТ
18	Шкала ценностных ориентаций	САТ
19	Шкала сензитивности	САТ
20	Шкала самоуважения	САТ
21	Ответственность	ВКЛ
22	Самостоятельность	ВКЛ
23	Выдержка	ВКЛ
24	Внимательность	ВКЛ
25	Мотивация достижения успеха	МДУ
Психологическое благополучие		
26	Позитивные отношения	ШПБ

Продолжение таблицы 9

27	Автономия	ШПБ
28	Управления средой	ШПБ
29	Личностный рост	ШПБ
30	Цели в жизни	ШПБ
31	Самопринятие	ШПБ
32	Общий показатель ПБ	ШПБ

ССУ–методика Способности к самоуправлению

САТ–методика Самоактуализационный тест

ВКЛ – методика Волевые качества личности

МДУ – методика мотивация достижения успеха

ШПБ – методика Шкала психологического благополучия

2.3. Методы математической обработки данных

Для обработки данных мы использовали следующие программы: Microsoft Office Excel 2010, программа для статистической обработки данных SPSS версия 25

В качестве методов математической обработки данных в исследование использовались: описательная математическая статистика, критерий Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ по Спирмену.

ГЛАВА III. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 23 ЛЕТ

3.1 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Позитивные отношения» и компонентами способности к целеполаганию

Одной из задач исследования было изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Позитивные отношения» и компонентами способности к целеполаганию. Для решения этой задачи нами был предпринят ряд действий, а именно – мы сначала проверили данные на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, и после того, как выяснили, что данные распределены не нормально, выбрали метод корреляционного анализа - коэффициент корреляции Спирмена, чтобы провести корреляционный анализ.

Таблица 10

Значимые корреляции между компонентом «Позитивные отношения» и показателями способности к целеполаганию

№	Название показателей	Коэффициент корреляции	Значимость корреляции
1	Решительность(ДК)	0,397	$p \leq 0,05$
2	Шкала самоуважения(ЛК)	0,395	$p \leq 0,05$
3	Компетентность во времени(ИК)	0,364	$p \leq 0,05$
4	Анализ противоречий(ИК)	0,344	$p \leq 0,05$
5	Энергичность(ДК)	0,334	$p \leq 0,05$
6	Мотивация достижения успеха(ЛК)	0,316	$p \leq 0,05$
7	Шкала ценностных ориентаций(ЛК)	0,314	$p \leq 0,05$

В таблице 10 представлены результаты корреляционного анализа. Мы можем видеть, что с компонентом психологического благополучия «Позитивные отношения» коррелирует 7 показателей способности к целеполаганию, которые представлены во втором столбце. В третьем столбце отражены коэффициенты корреляции, а в четвертом значимость корреляций. Показатели про-ранжированы по значимости корреляции.

Мы видим, что с компонентом «Позитивные отношения» статистически значимо коррелируют два показателя интеллектуального компонента способности к целеполаганию – «Компетентность во времени» ($r=0,364$; $p \leq 0,05$), «Анализ противоречий» ($r=0,344$; $p \leq 0,05$), два показателя деятельностного компонента – «Решительность» ($r=0,397$; $p \leq 0,05$), «Энергичность» ($r=0,334$; $p \leq 0,05$) и три показателя личностного компонента – «Шкала самоуважения» ($r=0,395$; $p \leq 0,05$), «Мотивация достижения успеха» ($r=0,316$; $p \leq 0,05$), «Шкала ценностных ориентаций» ($r=0,314$; $p \leq 0,05$).

Такие результаты, могут говорить о том, что для девушек, чтобы поддерживать позитивные отношения с другими, необходимо, чтобы хорошо были развиты показатели интеллектуального компонента «анализ противоречий» и «компетентность во времени», видимо, способность составлять субъективную модель ситуации и жить настоящим, помогает налаживать отношения. Корреляция показателей деятельностного компонента «решительность» и «энергичность», может говорить о том, что решительность и активность способствует позитивным отношениям с другими. Что касается личностного компонента, видимо, чтобы иметь позитивные отношения с другими, нужно уважать себя, жить согласно общепринятым ценностям и иметь мотивацию на достижение успеха.

На основе полученных результатов мы можем предположить, что у девушек, на компонент психологического благополучия «позитивные отношения», можно воздействовать с помощью развития определенных показателей интеллектуального, деятельностного и личностного компонентов способности к целеполаганию (см. таблицу 10).

3.2 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Автономия» и компонентами способности к целеполаганию

Одной из задач исследования было изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Автономия» и компонентами способности к целеполаганию. Для решения этой задачи, нами был предпринят ряд действий, а именно – мы сначала проверили данные на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, и после того, как выяснили, что данные распределены не нормально, выбрали метод корреляционного анализа - коэффициент корреляции Спирмена, чтобы провести корреляционный анализ.

Из личностного компонента в этой части исследования, т.е. при изучении взаимосвязи компонента «автономия» и способности к целеполаганию были исключены показатели «самостоятельность» «поддержка», так как теоретически эти показатели идентичны показателю «автономия».

Таблица 11

Значимые корреляции между компонентом «Автономия» и показателями способности к целеполаганию

№	Название показателей	Коэффициент	Значимость
1	Настойчивость(ДК)	0,629	$p \leq 0,01$
2	Общий показатель воли(ДК)	0,572	$p \leq 0,01$
3	Мотивация достижения успеха(ЛК)	0,418	$p \leq 0,01$
4	Шкала самоуважения(ЛК)	0,393	$p \leq 0,05$
5	Инициативность(ДК)	0,358	$p \leq 0,05$
6	Целеустремленность(ДК)	0,357	$p \leq 0,05$
7	Энергичность(ДК)	0,346	$p \leq 0,05$
8	Шкала сензитивности(ЛК)	0,336	$p \leq 0,05$
9	Выдержка(ДК)	0,333	$p \leq 0,05$

В таблице 11 представлены результаты корреляционного анализа. Мы можем видеть, что с компонентом психологического благополучия «Автономия» статистически значимо коррелирует 9 показателей способности к целеполаганию. Во втором столбце отображены показатели способности к целеполаганию. В третьем столбце отражены коэффициенты корреляции, а в четвертом значимость корреляций. Показатели про-ранжированы от наиболее значимых корреляций к наименее значимым.

Мы видим, что с компонентом «Автономия» статистически значимо коррелируют шесть показателей деятельностного компонента способности к целеполаганию – «Настойчивость» ($r = 0,629$; $p \leq 0,01$), «Общий показатель воли» ($r=0,572$; $p \leq 0,01$), «Инициативность» ($r=0,358$; $p \leq 0,05$), «Целеустремленность» ($r=0,357$; $p \leq 0,05$), «Энергичность» ($r=0,346$; $p \leq 0,05$), Выдержка ($r=0,333$; $p \leq 0,05$). Три показателя личностного компонентом – «Мотивация достижения успеха» ($r=0,418$; $p \leq 0,01$), «Шкала самоуважения» ($r=0,393$; $p \leq 0,05$), «Шкала сензитивности» ($r=0,336$; $p \leq 0,05$). С интеллектуальным компонентом способности к целеполаганию не обнаружено статистически значимых корреляций.

На основе полученных результатов мы можем предположить, что для девушек, деятельностный и личностные компоненты способности к целеполаганию играют значимую роль для обретения «автономии». Видимо для того, чтобы быть не зависимой от других и регулировать свое поведение на основе своих ценностей, необходимо быть «настойчивой», иметь сильную «волю», проявлять «инициативность», быть «целеустремлённой», «энергичной», иметь «выдержку», иметь «мотивацию достижения успеха», «уважать себя» и быть «сензитивной».

На основе полученных результатов мы можем предположить, что у девушек на компонент психологического благополучия «автономия» можно воздействовать с помощью развития определенных показателей

деятельностного и личностного компонентов способности к целеполаганию (см. таблицу 11).

3.3 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Управление средой» и компонентами способности к целеполаганию

Одной из задач исследования было изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Управление средой» и компонентами способности к целеполаганию. Для решения этой задачи, нами был предпринят ряд действий, а именно – мы сначала проверили данные на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, и после того, как выяснили, что данные распределены не нормально, выбрали метод корреляционного анализа - коэффициент корреляции Спирмена, чтобы провести корреляционный анализ.

Таблица 12

Значимые корреляции между компонентом «Управление средой» и показателями способности к целеполаганию

№	Название показателей	Коэффициент	Значимость
1	Целеустремленность(ДК)	0,580	$p \leq 0,01$
2	Внимательность(ЛК)	0,503	$p \leq 0,01$
3	Принятие решений(ДК)	0,503	$p \leq 0,01$
4	Прогнозирование(ИК)	0,477	$p \leq 0,01$
5	Ответственность(ЛК)	0,435	$p \leq 0,01$
6	Шкала самоуважения(ЛК)	0,416	$p \leq 0,01$
7	Общий показатель воли(ДК)	0,412	$p \leq 0,01$
8	Анализ противоречий(ИК)	0,399	$p \leq 0,05$
9	Решительность(ДК)	0,388	$p \leq 0,05$
10	Мотивация достижения успеха(ЛК)	0,387	$p \leq 0,05$
11	Шкала ценностных ориентаций(ЛК)	0,314	$p \leq 0,05$

В таблице 12 представлены результаты корреляционного анализа. Мы можем видеть, что с компонентом психологического благополучия «Управление средой» статистически значимо коррелирует 11 показателей способности к целеполаганию. Во втором столбце отображены показатели способности к целеполаганию. В третьем столбце отражены коэффициенты корреляции, а в четвертом значимость корреляций. Показатели про-ранжированы от наиболее значимых корреляций к наименее значимым.

Мы видим, что с компонентом «Управление средой» статистически значимо коррелируют два показателя интеллектуального компонента способности к целеполаганию – «прогнозирование» ($r=0,477; p \leq 0,01$), «анализ противоречий» ($0,399 p \leq 0,05$), четыре показателя деятельностного компонента – «целеустремленность» ($r=0,580; p \leq 0,01$), «принятие решений» ($r=0,503; p \leq 0,01$), «общий показатель воли» ($r=0,412; p \leq 0,01$) и пять показателей личностного компонента – «внимательность» ($r=0,503; p \leq 0,01$), «ответственность» ($r=0,435; p \leq 0,01$), «шкала самоуважения» ($r=0,416; p \leq 0,01$), «мотивация достижения успеха» ($r=0,387; p \leq 0,05$), «шкала ценностных ориентаций» ($r=0,314; p \leq 0,05$).

На основе полученных результатов мы можем предположить, что для девушек, интеллектуальный, деятельностный и личностные компоненты способности к целеполаганию играют значимую роль в развитии компонента «управление средой». Видимо, для того, чтобы иметь хорошие показатели по компоненту «управление средой», необходимо, чтобы хорошо были развиты показатели интеллектуального компонента «прогнозирование» и «анализ противоречий». Показатели деятельностного компонента, «целеустремленность», «принятие решений», «общий показатель воли». Пять показателей личностного компонента «внимательность», «ответственность», «шкала самоуважения», «мотивация достижения успеха», «шкала ценностных ориентаций».

На основе полученных результатов мы можем предположить, что у девушек на компонент психологического благополучия «управления средой»

можно воздействовать с помощью развития определенных показателей интеллектуального, деятельностного и личностного компонента способности к целеполаганию (см. таблицу 12).

3.4 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Личностный рост» и компонентами способности к целеполаганию

Одной из задач исследования было изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Личностный рост» и компонентами способности к целеполаганию. Для решения этой задачи, нами был предпринят ряд действий, а именно – мы сначала проверили данные на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, и после того, как выяснили, что данные распределены не нормально, выбрали метод корреляционного анализа - коэффициент корреляции Спирмена, чтобы провести корреляционный анализ.

Таблица 13

Значимые корреляции между компонентом «Личностный рост» и показателями способности к целеполаганию

№	Название показателей	Коэффициент	Значимость
1	Мотивация достижения успеха(ЛК)	0,607	$p \leq 0,01$
2	Энергичность(ДК)	0,582	$p \leq 0,01$
3	Общий показатель воли(ДК)	0,578	$p \leq 0,01$
4	Инициативность(ДК)	0,526	$p \leq 0,01$
5	Анализ противоречий(ИК)	0,498	$p \leq 0,01$
6	Настойчивость(ДК)	0,496	$p \leq 0,01$
7	Шкала сензитивности(ЛК)	0,452	$p \leq 0,01$
8	Коррекция(ДК)	0,431	$p \leq 0,01$
9	Целеустремленность(ДК)	0,379	$p \leq 0,05$
10	Шкала самоуважения(ЛК)	0,359	$p \leq 0,05$
11	Шкала поддержки(ЛК)	0,354	$p \leq 0,05$

В таблице 13 представлены результаты корреляционного анализа. Мы можем видеть, что с компонентом психологического благополучия «Личностный рост» статистически значимо коррелирует 11 показателей способности к целеполаганию. Во втором столбце отображены показатели способности к целеполаганию. В третьем столбце отражены коэффициенты корреляции, а в четвертом значимость корреляций. Показатели про-ранжированы от наиболее значимых корреляций к наименее значимым

Мы видим, что с компонентом «Личностный рост» статистически значимо коррелирует один показатель интеллектуального компонента способности к целеполаганию – «Анализ противоречий» ($r=0,498$; $p\leq 0,01$). Шесть показателей деятельностного компонента – «Энергичность» ($r=0,582$; $p\leq 0,01$), «Общий показатель воли» ($r=0,578$; $p\leq 0,01$), «Инициативность» ($r=0,526$; $p\leq 0,01$), «Настойчивость» ($r=0,496$; $p\leq 0,01$), «Коррекция» ($r=0,431$; $p\leq 0,01$). Четыре показателя личностного компонента – «Мотивация достижения успеха» ($r=0,607$; $p\leq 0,01$), «Шкала сензитивности» ($r=0,452$; $p\leq 0,01$), «Шкала самоуважения» ($r=0,359$; $p\leq 0,05$), «Шкала поддержки» ($r=0,354$; $p\leq 0,05$).

На основе полученных результатов мы можем предположить, что для развития компонента «личностный рост», необходимо, чтобы хорошо были развиты определенные показатели деятельностного и личностного компонента (см. рис 13).

На основе полученных результатов мы можем предположить, что у девушек на компонент психологического благополучия «личностный рост» можно воздействовать с помощью развития определенных показателей деятельностного и личностного компонентов способности к целеполаганию (см. таблицу 13).

3.5 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Цели в жизни» и компонентами способности к целеполаганию

Одной из задач исследования было изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Цели в жизни» и компонентами способности к целеполаганию. Для решения этой задачи, нами было предпринято ряд действий, а именно – мы сначала проверили данные на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, и после того, как выяснили, что данные распределены не нормально, выбрали метод корреляционного анализа - коэффициент корреляции Спирмена, чтобы провести корреляционный анализ.

Таблица 14

Значимые корреляции между компонентом «Цели в жизни» и показателями способности к целеполаганию

№	Название показателей	Коэффициент	Значимость
1	Целеустремленность(ДК)	0,755	$p \leq 0,01$
2	Общий показатель воли(ДК)	0,594	$p \leq 0,01$
3	Мотивация достижения успеха(ЛК)	0,588	$p \leq 0,01$
4	Инициативность(ДК)	0,573	$p \leq 0,01$
5	Анализ противоречий(ИК)	0,484	$p \leq 0,01$
6	Прогнозирование(ИК)	0,473	$p \leq 0,01$
7	Энергичность(ДК)	0,462	$p \leq 0,01$
8	Шкала сензитивности(ЛК)	0,449	$p \leq 0,01$
9	Шкала самоуважения(ЛК)	0,415	$p \leq 0,01$
10	Планирование(ИК)	0,357	$p \leq 0,05$
11	Внимательность(ЛК)	0,352	$p \leq 0,05$
12	Принятие решений(ДК)	0,348	$p \leq 0,05$
13	Шкала поддержки(ЛК)	0,326	$p \leq 0,05$
14	Ответственность(ЛК)	0,321	$p \leq 0,05$

В таблице 14 представлены результаты корреляционного анализа. Мы можем видеть, что с компонентом психологического благополучия «Цели в жизни» статистически значимо коррелирует 14 показателей способности к целеполаганию. Во втором столбце отображены показатели способности к целеполаганию. В третьем столбце отражены коэффициенты корреляции, а в четвертом значимость корреляций. Показатели проранжированы от наиболее значимых корреляций к наименее значимым.

Мы видим, что с компонентом «Цели в жизни» статистически значимо коррелирует три показателя интеллектуального компонента способности к целеполаганию – «Анализ противоречий» ($r=0,484$; $p\leq 0,01$), «Прогнозирование» ($r=0,473$; $p\leq 0,01$), «Планирование» ($r=0,357$; $p\leq 0,05$). Пять показателей деятельностного компонента – «Целеустремленность» ($r=0,755$; $p\leq 0,01$), «Общий показатель воли» ($r=0,594$; $p\leq 0,01$), «Инициативность» ($r=0,573$; $p\leq 0,01$), «Энергичность» ($r=0,462$; $p\leq 0,01$), «Принятие решений» ($r=0,348$; $p\leq 0,05$). Шесть показателей личностного компонента – «Мотивация достижения успеха» ($r=0,588$; $p\leq 0,01$), «Шкала сензитивности» ($r=0,449$; $p\leq 0,01$), «Шкала самоуважения» ($r=0,415$; $p\leq 0,01$), «Внимательность» ($r=0,352$; $p\leq 0,05$), «Шкала поддержки» ($r=0,326$; $p\leq 0,05$), «Ответственность» ($r=0,321$; $p\leq 0,05$).

На основе полученных результатов мы можем предположить, что для развития компонента «цели в жизни», необходимо, чтобы хорошо были развиты определённые показатели интеллектуального, деятельностного и личностного компонентов (см. рис 14).

На основе полученных результатов мы можем предположить, что у девушек на компонент психологического благополучия «цели в жизни» можно воздействовать с помощью развития определенных показателей интеллектуального, деятельностного и личностного компонентов способности к целеполаганию (см. таблицу 14).

3.6 Изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Самопринятие» и компонентами способности к целеполаганию

Одной из задач исследования было изучение взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Самопринятие» и компонентами способности к целеполаганию. Для решения этой задачи, нами было предпринято ряд действий, а именно – мы сначала проверили данные на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, и после того, как выяснили, что данные распределены не нормально, выбрали метод корреляционного анализа - коэффициент корреляции Спирмена, чтобы провести корреляционный анализ.

Таблица 15

Значимые корреляции между компонентом «Самопринятие» и показателями способности к целеполаганию

№	Название показателей	Коэффициент	Значимость
1	Шкала самоуважения(ЛК)	0,506	$p \leq 0,01$
2	Принятие решений(ДК)	0,422	$p \leq 0,01$
3	Решительность(ДК)	0,401	$p \leq 0,05$
4	Мотивация достижения успеха(ЛК)	0,391	$p \leq 0,05$
5	Ответственность(ЛК)	0,387	$p \leq 0,05$
6	Внимательность(ЛК)	0,359	$p \leq 0,05$
7	Критерии оценки(ИК)	0,344	$p \leq 0,05$
8	Общий показатель воли(ДК)	0,338	$p \leq 0,05$
9	Целеустремленность(ДК)	0,329	$p \leq 0,05$
10	Шкала сензитивности(ЛК)	0,318	$p \leq 0,05$

В таблице 15 представлены результаты корреляционного анализа. Мы можем видеть, что с компонентом психологического благополучия «Цели в жизни» статистически значимо коррелирует 10 показателей способности к целеполаганию. Во втором столбце отображены показатели способности к целеполаганию. В третьем столбце отражены коэффициенты корреляции, а в четвертом значимость корреляций. Показатели проранжированы от наиболее значимых корреляций к наименее значимым.

Мы видим, что с компонентом «Самопринятие» статистически значимо коррелирует один показатель интеллектуального компонента способности к целеполаганию – «Критерии оценки» ($r=0,344$; $p \leq 0,05$). Четыре показателя деятельностного компонента – «Принятие решений» ($r=0,422$; $p \leq 0,01$), «Решительность» ($r=0,401$; $p \leq 0,05$), «Общий показатель воли» ($r=0,338$; $p \leq 0,05$), «Целеустремленность» ($r=0,329$; $p \leq 0,05$). Пять показателей личностного компонента – «Шкала самоуважения» ($r=0,506$; $p \leq 0,01$), «Мотивация достижения успеха» ($r=0,391$; $p \leq 0,05$), «Ответственность» ($r=0,387$; $p \leq 0,05$), «Внимательность» ($r=0,359$; $p \leq 0,05$), «Шкала сензитивности» ($r=0,318$; $p \leq 0,05$).

На основе полученных результатов мы можем предположить, что для развития компонента «самопринятие», необходимо, чтобы хорошо были развиты определённые показатели интеллектуального, деятельностного и личностного компонентов (см. рис 15).

На основе полученных результатов мы можем предположить, что у девушек на компонент психологического благополучия «самопринятие» можно воздействовать с помощью развития определенных показателей интеллектуального, деятельностного и личностного компонентов способности к целеполаганию (см. таблицу 15).

3.7 Изучение взаимосвязи между общим показателем психологического благополучия и компонентами способности к целеполаганию

Одной из задач исследования было изучение взаимосвязи между Общим показателем психологического благополучия и компонентами способности к целеполаганию. Для решения этой задачи, нами было предпринято ряд действий, а именно – мы сначала проверили данные на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, и после того, как выяснили, что данные распределены не нормально, выбрали метод корреляционного анализа коэффициент - корреляции Спирмена, чтобы провести корреляционный анализ

Таблица 16

Значимые корреляции между Общим показателем психологического благополучия и показателями способности к целеполаганию

№	ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПБ	Коэффициент	Значимость
1	Общий показатель воли(ДК)	0,581	$p \leq 0,01$
2	Мотивация достижения успеха(ЛК)	0,576	$p \leq 0,01$
3	Целеустремленность(ДК)	0,572	$p \leq 0,01$
4	Шкала самоуважения(ЛК)	0,570	$p \leq 0,01$
5	Энергичность(ДК)	0,488	$p \leq 0,01$
6	Анализ противоречий(ИК)	0,471	$p \leq 0,01$
7	Решительность(ДК)	0,450	$p \leq 0,01$
8	Инициативность(ДК)	0,443	$p \leq 0,01$
9	Внимательность(ЛК)	0,435	$p \leq 0,01$
10	Принятие решений(ДК)	0,425	$p \leq 0,01$
11	Шкала сензитивности(ЛК)	0,411	$p \leq 0,01$
12	Прогнозирование(ИК)	0,399	$p \leq 0,05$
13	Шкала поддержки(ЛК)	0,398	$p \leq 0,05$
14	Ответственность(ЛК)	0,345	$p \leq 0,05$

В таблице 16 представлены результаты корреляционного анализа. Мы можем видеть, что Общим показателем психологического благополучия статистически значимо коррелирует 14 показателей способности к целеполаганию. Во втором столбце отображены показатели способности к целеполаганию. В третьем столбце отражены коэффициенты корреляции, а в четвертом значимость корреляций. Показатели проранжированы от наиболее значимых корреляций к наименее значимым.

Мы можем видеть, что с Общим показателем психологического благополучия статистически значимо коррелирует два показателя интеллектуального компонента способности к целеполаганию – «Анализ противоречий»($r=0,471$; $p\leq 0,01$), «Прогнозирование» ($r=0,399$; $p\leq 0,05$). Шесть показателей деятельностного компонента – «Общий показатель воли»($r=0,581$; $p\leq 0,01$), «Целеустремленность»($r=0,572$; $p\leq 0,01$), «Энергичность»($r=0,488$; $p\leq 0,01$), «Решительность»($r=0,450$; $p\leq 0,01$), «Инициативность»($r=0,443$; $p\leq 0,01$), «Принятие решений»($r=0,425$; $p\leq 0,01$). Шесть показателей личностного компонента – «Мотивация достижения успеха»($r=0,576$; $p\leq 0,01$), «Шкала самоуважения»($r=0,570$; $p\leq 0,01$), «Внимательность»($r=0,435$; $p\leq 0,01$), «Шкала сензитивности»($r=0,411$; $p\leq 0,01$), «Шкала поддержки»($r=0,398$; $p\leq 0,05$), «Ответственность»($r=0,345$; $p\leq 0,05$).

На основе полученных результатов мы можем предположить, что для развития общего показателя психологического благополучия, необходимо, чтобы хорошо были развиты определённые показатели интеллектуального, деятельностного и личностного компонентов (см. рис 15).

На основе полученных результатов мы можем предположить, что у девушек на общий показатель психологического благополучия можно воздействовать с помощью развития определенных показателей интеллектуального, деятельностного и личностного компонентов способности к целеполаганию (см. таблицу 15).

ГЛАВА 4. ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

4.1 Формирование и апробирование батареи методик

Одним из направлений дальнейших исследований может стать, апробация сформированной нами батареи методик, разработанной на основе нашего исследования. Оно состоит из тех же диагностических тестов (см. Приложение А).

Батарея методик, как мы предполагаем, должна отвечать на вопрос: с помощью каких показателей способности к целеполаганию нужно развивать тот или иной компонент психологического благополучия?

И так, суть разработки заключается в следующем. В ходе нашего исследования, мы выяснили, что все шесть компонентов психологического благополучия положительно коррелируют с показателями способности к целеполаганию. Особенности взаимосвязи одного компонента от другого отличаются, например компонента психологического благополучия «позитивные отношения» наиболее значимо коррелирует с показателем способности к целеполаганию «решительность», в то время как компонент психологического благополучия «автономия» вообще не коррелирует с показателем «решительность». Это говорит о том, что каждый компонент имеет характерную для себя взаимосвязь с показателями способности к целеполаганию.

Таким образом, наша разработка является всего лишь логическим оформлением полученных результатов исследования, и которую можно будет применять в консультативной практике для выше перечисленной цели, если апробация подтвердит ее пригодность.

Всего, батарея методик состоит из пяти диагностических тестов и семи пар таблиц. Шесть пар предназначены для измерения компонентов психологического благополучия, каждая пара исследует определенный компонент и одна пара для исследования общего показателя психологического благополучия.

Далее мы опишем, процесс проведения диагностики, который будет состоять из двух этапов:

Первый этап, необходимо провести диагностику с использованием следующих методик:

1. «Способность к самоуправлению» (ССУ) Н. М. Пейсахова;
2. «Самоактуализационный тест» (САТ) Л.Я. Гозмана, М.В. Кроза;
3. «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана;
4. «Волевые качества личности» (ВКЛ) М.В. Чумакова.
5. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, в адаптации Т.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова

Во втором этапе нужно заполнить ниже перечисленные таблицы (данными которые получены в ходе этапе один).

Таблица 17

Компонент психологического благополучия «позитивные отношения»

Среднее значение	Стандартное отклонение	Результат исследуемого
60,77	9,40	

В таблице 17, в первом столбце приведены средние значения, во втором столбце стандартное отклонение. Третий столбец необходимо заполнить из данных полученных на первом этапе. Эта таблица предназначена для определения уровня развитости компонента «позитивные отношения».

В таблице 18, приведены показатели способности к целеполаганию имеющие положительную взаимосвязь с компонентом психологического благополучия «позитивные отношения». Данные проранжированы по значимости взаимосвязи. Во втором столбце таблицы приведены названия показателей, в третьем столбце средние значения показателя, в четвертом

столбце стандартное отклонение, а пятый показатель необходимо заполнить данными полученными в ходе этапа один.

Таблица 18

Показатели способности к целеполаганию имеющие положительную взаимосвязь с компонентом «позитивные отношения»

№	Показатели способности к целеполаганию	Ср. знач.	Станд. откл.	Результаты исслед-го
1	Решительность	11,77	4,20	
2	Шкала самоуважения	56,10	9,00	
3	Компетентность во времени	46,97	7,60	
4	Анализ противоречий	3,87	1,20	
5	Энергичность	17,97	4,95	
6	Мотивация достижения успеха	13,40	2,98	
7	Шкала ценностных ориентаций	48,22	10,77	

Таким образом, полученные данные в ходе этапа один, сравниваются со средними показателями, чтобы выяснить уровень их развитости, т.е. если выяснится, что компонент психологического благополучия «позитивные отношения» плохо развит, мы смотрим в таблицу 18, чтобы определить слабо развитые показатели способности к целеполаганию, чтобы работать над их развитием.

Выше мы описали процедуру диагностики компонента психологического благополучия «позитивные отношения». Остальные компоненты и общий показатель психологического благополучия диагностируются идентичным образом. Далее мы лишь предоставим все таблицы, и не будем описывать процедуру.

Таблица 19

Компонент психологического благополучия «автономия»

Среднее значение	Стандартное отклонение	Результат исследуемого
59,87	8,39	

Таблица 20

Показатели способности к целеполаганию имеющие положительную взаимосвязь с компонентом «автономия »

№	Показатели способности к целеполаганию	Средние показатели	Станд. отклонение	Результаты исслед-го
1	Настойчивость	11,32	2,88	
2	Общий показатель во.	131,60	26,03	
3	Мотивация достижен	13,40	2,98	
4	Шкала самоуважения	56,10	9,01	
5	Инициативность	15,77	4,95	
6	Целеустремленность	17,32	5,70	
7	Энергичность	17,97	5,70	
8	Шкала сензитивности	52,32	9,70	
9	Выдержка	17,05	5,11	

Компонент психологического благополучия «управление средой»

Среднее значение	Стандартное отклонение	Результат исследуемого
56,77	8,47	

Таблица 21

Показатели способности к целеполаганию имеющие положительную взаимосвязь с компонентом «управление средой»

№	Показатели способности к целеполаганию	Средние показатели	Станд. отклонение	Результаты исслед-го
1	Целеустремленность	17,32	5,70	
2	Внимательность	13,37	4,19	
3	Принятие решений	4,00	1,66	
4	Прогнозирование	4,02	1,34	
5	Ответственность	13,95	4,36	
6	Шкала самоуважения	56,10	9,01	
7	Общий показатель воли	131,60	26,03	
8	Анализ противоречий	3,87	1,20	
9	Решительность	11,77	4,21	
10	Мотивация достижения успеха	13,40	2,98	
11	Шкала ценностных ориентаций	48,22	10,77	

Таблица 23

Компонент психологического благополучия «личностный рост»

Среднее значение	Стандартное отклонение	Результат исследуемого
64,42	7,41	

Таблица 24

Показатели способности к целеполаганию имеющие положительную взаимосвязь с компонентом «личностный рост»

№	Показатели способности к целеполаганию	Средние показатели	Станд. отклонение	Результаты исслед-го
1	Мотивация достижения успеха	13,40	2,98	
2	Энергичность	17,97	5,70	
3	Общий показатель воли	131,60	26,03	
4	Инициативность	15,77	4,95	
5	Анализ противоречий	3,87	1,20	
6	Настойчивость	11,32	2,88	
7	Шкала сензитивности	52,32	9,70	
8	Коррекция	3,15	1,23	
9	Целеустремленность	17,32	5,70	
10	Шкала самоуважения	56,10	9,01	
11	Шкала поддержки	55,95	8,54	

Таблица 25

Компонент психологического благополучия «цели в жизни»

Среднее значение	Стандартное отклонение	Результат исследуемого
62,25	7,68	

Таблица 26

Показатели способности к целеполаганию имеющие положительную взаимосвязь с компонентом «цели в жизни »

№	Показатели способности к целеполаганию	Средние показатели	Станд. отклонение	Результаты исслед-го
1	Целеустремленность	17,32	5,70	
2	Общий показатель воли	131,60	26,03	
3	Мотивация достижения успеха	13,40	2,98	
4	Инициативность	15,77	4,95	
5	Анализ противоречий	3,87	1,20	
6	Прогнозирование	4,02	1,34	
7	Энергичность	17,97	5,70	
8	Шкала сензитивности	52,32	9,70	
9	Шкала самоуважения	56,10	9,01	
10	Планирование	2,82	1,19	
11	Внимательность	13,37	4,19	
12	Принятие решений	4,00	1,66	
13	Шкала поддержки	55,95	8,54	
14	Ответственность	13,95	4,36	

Таблица 27

Компонент психологического благополучия «автономия»

Среднее значение	Стандартное отклонение	Результат исследуемого
57,27	10,26	

Таблица 28

Показатели способности к целеполаганию имеющие положительную взаимосвязь с компонентом «автономия»

№	Показатели способности к целеполаганию	Средние показатели	Станд. отклонение	Результаты исслед-го
1	Шкала самоуважения	56,10	9,01	
2	Принятие решений	4,00	1,66	
3	Решительность	11,77	4,21	
4	Мотивация достижения успеха	13,40	2,98	
5	Ответственность	13,95	4,36	
6	Внимательность	13,37	4,19	
7	Критерии оценки	3,22	1,25	
8	Общий показатель воли	131,60	26,03	
9	Целеустремленность	17,32	5,70	
10	Шкала сензитивности	52,32	9,70	

Таблица 29

Общий показатель психологического благополучия

Среднее значение	Стандартное отклонение	Результат исследуемого
361,35	38,05	

Таблица 30

Показатели способности к целеполаганию имеющие положительную взаимосвязь с общим показателем психологического благополучия

№	Название показателя	Ср. знач показателя	Станд.откл. показателя	Результаты исслед-го
1	Общий показатель воли	131,60	26,03	
2	Мотивация достижения успеха	13,40	2,98	
3	Целеустремленность	17,32	5,70	
4	Шкала самоуважения	56,10	9,01	
5	Энергичность	17,97	5,70	
6	Анализ противоречий	3,87	1,20	
7	Решительность	11,77	4,21	
8	Инициативность	15,77	4,95	
9	Внимательность	13,37	4,19	
10	Принятие решений	4,00	1,66	
11	Шкала сензитивности	52,32	9,70	
12	Прогнозирование	4,02	1,34	
13	Шкала поддержки	55,95	8,54	
14	Ответственность	13,95	4,36	

ВЫВОДЫ

1. Обнаружена положительная взаимосвязь между компонентом психологического благополучия «позитивные отношения» и способностью к целеполаганию. Компонент «позитивные отношения» коррелирует с показателями способности к целеполаганию «решительность», «шкала самоуважения», «компетентность во времени», «анализ противоречий», «энергичность», «мотивация достижения успеха», «шкала ценностных ориентаций».

2. Обнаружена положительная взаимосвязь между компонентом психологического благополучия «автономия» и способностью к целеполаганию. Компонент «автономия» коррелирует с показателями способности к целеполаганию «настойчивость», «общий показатель воли», «мотивация достижения успеха», «шкала самоуважения», «инициативность», «целеустремленность», «энергичность», «шкала сензитивности», «выдержка».

3. Обнаружена положительная взаимосвязь между компонентом психологического благополучия «управление средой» и способностью к целеполаганию. Компонент «управление средой» коррелирует с показателями способности к целеполаганию «целеустремленность», «внимательность», «принятие решений», «прогнозирование», «ответственность», «шкала самоуважения», «общий показатель воли», «анализ противоречий», «решительность», «мотивация достижения успеха» и «шкала ценностных ориентаций».

4. Обнаружена положительная взаимосвязь между компонентом психологического благополучия «личностный рост» и способностью к целеполаганию. Компонент «личностный рост» коррелирует с показателями способности к целеполаганию «мотивация достижения успеха», «энергичность», «общий показатель воли», «инициативность», «анализ

противоречий», «настойчивость», «шкала сензитивности», «коррекция», «целеустремленность», «шкала самоуважения» и «шкала поддержки».

5. Обнаружена положительная взаимосвязь между компонентом психологического благополучия «цели в жизни» и способностью к целеполаганию. Компонент «цели в жизни» коррелирует с показателями способности к целеполаганию «целеустремленность», «общий показатель воли», «мотивация достижения успеха», «инициативность», «анализ противоречий», «прогнозирование», «энергичность», «шкала сензитивности», «шкала самоуважения», «планирование», «внимательность», «принятие решений», «шкала поддержки», «ответственность».

6. Обнаружена положительная взаимосвязь между компонентом психологического благополучия «самопринятие» и способностью к целеполаганию. Компонент «самопринятие» коррелирует с показателями способности к целеполаганию «шкала самоуважения», «принятие решений», «решительность», «мотивация достижения успеха», «ответственность», «внимательность», «критерии оценки», «общий показатель воли», «целеустремленность», «шкала сензитивности».

7. Обнаружена положительная взаимосвязь между общим показателем психологического благополучия и способностью к целеполаганию. Общий показатель психологического благополучия коррелирует с показателями способности к целеполаганию «общий показатель воли», «мотивация достижения успеха», «целеустремленность», «шкала самоуважения», «энергичность», «анализ противоречий», «решительность», «инициативность», «внимательность», «принятие решений», «шкала сензитивности», «прогнозирование», «шкала поддержки», «ответственность».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

И так, основная проблема нашего исследования заключалась в том, чтобы найти способ повысить психологическое благополучие девушек. Для решения этого вопроса мы рассмотрели понятие «психологическое благополучие» и выбрали теорию К.Рифф, потому что её теория достаточно хорошо разработана в теоретическом и методологическом плане. Средством, с помощью которого можно повысить психологическое благополучие, мы рассмотрели способность к целеполаганию. В качестве теоретической базы для рассмотрения способностей к целеполаганию мы опирались на работы И.А. Дмитриевой по изучение этого вопроса. Таким образом, **целью** нашей работы было изучение взаимосвязи между способностью к целеполаганию и психологическим благополучием от 18 до 23 лет.

В ходе проделанной работы была подтверждена гипотеза исследования о том, что существует положительная взаимосвязь между способностью к целеполаганию и психологическим благополучием девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что полученные результаты можно использовать при создании диагностической модели, с помощью которого можно определить, как повысить тот или иной компонент психологического благополучия (один из способов, как это можно осуществить мы описали в главе 4).

Перспективы дальнейших исследований заключаются в том, что можно исследовать взаимосвязь на разных возрастных группах, провести похожее исследование на мужчинах, увеличить выборку, а так же дополнить данные лонгитюдными исследованиями.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абдразякова А.М. Адаптация методики измерения психологического благополучия/Дипломная работа. – М.: Ф-т психологии МГУ, 2002.-58.
2. Артемьева Т.И. Методологический аспект проблемы способностей / Т.И. Артемьева / АН СССР. Ин-т психологии РАН, 2006. 512 с.
3. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко.- СПб.: Прайм-Еврознак: Олма-Пресс, 2004. – 666 с.
4. Воробьева И.Н. Эффективность развития способности к целеполаганию у менеджеров: дис. ... канд. психол. наук / И.Н. Воробьева; рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. – М., 2009 -167с
5. Гозман Л.Я. Самоактуализационный тест / Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. – М.: Рос. пед. агентство, 1995. – 44с.
6. Дубовик Ю.Б Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте.: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2012.
7. Жуковская Л.В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин: Дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2011
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – 512 с.
9. Ковалев А.Г. Психические особенности человека / А.Г. Ковалев, В.Н. Мясищев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. –Т.2. – 303 с.
10. Лейтес Н.С. Об умственной одаренности: психол. Характеристики некоторых типов школьников / Н.С. Лейтес. – М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1960. – 215с.
11. Лейтес Н.С. Умственные способности и возраст / Н.С. Лейтес. М.: Педагогика, 1971. – 279 с.
12. Леонтьев А.Н. О Проблемы развития психики/ А.Н. Леонтьев. – 3-е изд. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1972. – 575 с.

13. Леонтьев А.Н. О формирование способностей / Леонтьев А.Н.//
Вопр.психологии. – 1960. – №1. с.7-17
14. Маслоу А. Психология Бытия . – М: «Рефл-бук, Киев, «Ваклер», 1997.-
стр. 200-230.
15. Машарская О.С. Кросскультурные различия социальных
представлений студентов о благополучии.: Дисс. ... канд. психол. наук.
Курск., 2012.
16. Н.Н. Лепешинский. Адаптация опросника «Шкала психологического
благополучия» К. Рифф. Психологический журнал, 2007 г., №3, стр. 24-
37
17. Новак Н.Г. Взаимосвязь опыта переживания кризисного события и
психологического благополучия личности: Дисс. ... канд. психол. наук.
Минск., 2016.
18. Нуркова В.В. Психология: учебник / В.В.Нуркова, Н.Б. Березенская. –
М.: Высшее образование, 2005. – 484с.
19. Пейсахов Н.М. Практическая психология / Н.М. Пейсахов, М.Н.
Шевцов. – Казань: КГУ, 1991. – 121 с.
20. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.:
Наука, 1986. – 254 с.
21. Ри Шин Хян Н.Г. Представление о счастье русских и корейцев с
разным уровнем психологического благополучия: Дисс. ... канд.
психол. наук. Южно-Сахалинск., 2016.
22. Рифф К., Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического
благополучия // психологический журнал, 2011, том 32, №2, с. 82–93.
23. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.:
Прогресс, 1998. 430-480.
24. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. –
М.: Педагогика, 1973. – 423 с.; 2-е изд. – М.Педагогика, 1976. – 416с.
25. Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко. Психологическое благополучие
личности. Психологическая диагностика, 2005 г., №3, стр. 95-121

26. Телов Б.М. Проблемы индивидуальных различий: [избр. работы] / Б.М.Теплом. – М.:Изд-во Акад. пед. Наук РСФСР, 1961. – 536 с.
27. Теплов Б.М. Способности и одаренность // Психология / Б.М. Теплов. М., 1948 – С.37-64.
28. Ушаков Д.В. Тесты интеллекта, креативности и экспертные оценки / Д.В. Ушаков // Психология: журн. Высшей школы экономики. 2004. – Т.1,№ 4 – С. 28-37.
- 29.Фесенко Т.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2005.
30. Чумаков М.В. Диагностика волевых особенностей личности / М.В. Чумаков // Вопр. психологии . – 2006. - № 1. – с.169-178
31. Шадриков В.Д. Введение в психологию: способности человека / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 1994.- 41 с.
32. Шадриков В.Д. Деятельность и способности: способности человека / Шадриков В.Д. – М.: Логос, 2002. – 160 с.
- 33.Шевеленкова Т.Д. , Фесенко Т.П.. Психологическое благополучие личности. Психологическая диагностика, 2005 г., №3, стр. 95-121.
- 34.Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Дисс. ... канд. психол. наук. Петропавловск-Камчатский., 2008.
- 35.. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069–1081
- 36.Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p
- 37.Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem // J. of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 68. – P. 653–663.
- 38.Diener E. Subjective well-being//Psychological Bulletin. – 1984. – № 95. – P. 542–575.

39. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. – 2011. – № 3(1). – P. 1–43.
40. Jahoda, M (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books p. 85.
41. Kahneman D. *Well-Being : The Foundations of Hedonic Psychology* / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.). – New York : Russell Sage Foundation Press, 1999. – 608 p.
42. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.
43. Ryff C.D., Magee W.J., Kling K.C., Wing E.H. Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being// *The self and society in Aging processes*/ed. Ryff C.D., Marshall V.W. New York: Springer, 1999.P.247-278.
44. Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudemonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2008,9,13,39.
45. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
46. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103–1119.
47. Ryff, C.D., Singer, B.H. From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being . In C.R. Snyder, S.J. Lopez(Eds), *Handbook of positive psychology*. London: Oxford University Press., 2002.p.541-555.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Текст опросника А.1

Инструкция:

Если вы согласны с утверждениями, то ставьте плюс «+», если не согласны ставьте минус «-»

Текст опросника ССУ

1.	Практика показывает, что я верно определяю свои возможности в любой деятельности.	
2.	Я предусмотрительный человек.	
3.	Берусь только за то, что смогу довести до конца.	
4.	Обычно хорошо представляю, что нужно сделать, чтобы добиться задуманного.	
5.	Постоянно пытаюсь найти ответ на вопрос «Что такое хорошо и что такое плохо?».	
6.	Прежде чем сделать окончательный шаг, я взвешиваю все «за» и «против».	
7.	Всегда отдаю себе отчет в том, что со мной происходит.	
8.	Непредвиденные препятствия не мешают мне довести дело до конца.	
9.	У меня не хватает терпения долго разбираться в том, что не решается сразу.	
10	В своих поступках и делах не люблю заглядывать далеко вперед.	
11	Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.	
12	Отсутствие продуманных планов не мешает мне добиваться хороших результатов.	
13	Часто затрудняюсь сказать, того ли я достиг, чего хотел.	
14.	На выбор моих решений влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.	

Продолжение приложения А

15.	Мне часто кажется, что целый час или два исчезли неизвестно куда.	
16.	Тот, кто считает необходимым исправлять все допущенные промахи, не замечает, как совершает новые.	
17.	Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.	
18.	Я четко представляю свои жизненные перспективы.	
19.	Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.	
20.	В своих поступках и словах следую пословице: «Семь раз отмерь, один — отрежь».	
21.	Уделяю много времени тому, чтобы понять, с каких позиций надо оценивать свои действия.	
22.	В своих действиях я успешно сочетаю риск с осмотрительностью.	
23.	Необходимость проверять самого себя стала моей второй натурой.	
24.	Когда у меня портятся отношения с людьми, могу их изменить.	
25.	Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.	
26.	Жизнь показывает, что мои прогнозы редко сбываются.	
27.	Люди, которые всегда четко знают, чего хотят, представляются мне слишком рациональными.	
28.	Удача сопутствует тому, кто не планирует заранее, а полагается на естественный ход событий.	
29.	Мне не хватает чувства меры в отношениях с близкими.	
30.	Меня угнетает необходимость принимать срочные решения.	
31.	Обычно мало слежу за своей речью.	
32.	Некоторые свои привычки я охотно бы изменил, если бы знал, как это сделать.	
33.	Что я хочу и что должен делать — вот предмет моих постоянных раздумий.	

Продолжение приложения А

34.	Заранее знаю, каких поступков можно ожидать от людей.	
35.	Обычно с самого начала четко представляю будущий результат.	
36.	Пока не сложился в голове четкий, конкретный план, не начинаю серьезного разговора.	
37.	У меня всегда есть точные ориентиры, по которым я оцениваю свой труд.	
38.	Я всегда учитываю последствия принимаемых мной решений.	
39.	Внимательно слежу за тем, понимают ли меня во время споров.	
40.	Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.	
41.	Сколько ни анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.	
42.	Жизнь так сложна, что считаю, пустой тратой времени предвосхищать ход событий	
43.	Следование однажды поставленной цели очень обедняет жизнь.	
44.	Считаю, что планируй, не планируй, а обстоятельства всегда сильнее.	
45.	В последнее время ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.	
46.	Мне обычно не удаётся найти правильное решение из-за большого количества возможных вариантов.	
47.	В ссорах не замечаю, как «выхожу из себя».	
48.	Сделав дело, предпочитаю не исправлять даже явные просчёты.	

Продолжение приложения А

Текст опросника А.2

Инструкция:

Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б». Внимательно прочитайте каждую пару и выберите то из них ту, которая в большей степени соответствует вашей точке зрения

Текст опросника САТ

1	а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.	б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2	а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3	а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4	а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.	б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5	а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.	б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6	а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.	б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7	а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.	б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.

Продолжение приложения А

8	а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.	б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9	а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.	б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10	а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется "бросаться" на людей.	б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось "бросаться" на людей.
11	а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.	б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12	а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.	б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13	а. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.	б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.
14	а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.	б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
15	а. Я всячески стараюсь избегать огорчений.	б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
16	а. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.	б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

Продолжение приложения А

17	а. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.	б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18	а. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.	б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей "настоящей" жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
19	а. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.	б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
20	а. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.	б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21	а. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.	б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22	а. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.	б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

Продолжение приложения А

23	а. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.	б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24	а. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.	б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.
25	а. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.	б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.
26	а. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.	б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
27	а. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.	б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.
28	а. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.	б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.

Продолжение приложения А

29	а. Я уверен в себе.	б. Я не уверен в себе.
30	а. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.	б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
31	а. Я никогда не сплетничаю.	б. Иногда мне нравится сплетничать.
32	а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.	б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
33	а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.	б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34	а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.	б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35	а. Меня редко беспокоит чувство вины.	б. Меня часто беспокоит чувство вины.
36	а. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.	б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37	а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.	б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.

Продолжение приложения А

38	а. Я считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".	б. Я не считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".
39	а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.	б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
40	а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.	б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
41	а. Я предпочитаю оставлять приятное "на потом".	б. Я не оставляю приятное "на потом".
42	а. Я часто принимаю спонтанные решения.	б. Я редко принимаю спонтанные решения.
43	а. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.	б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
44	а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.	б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45	а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.	б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46	а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.	б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
47	а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.	б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.

Продолжение приложения А

48	а. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.	б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49	а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.	б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50	а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.	б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51	а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.	б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52	а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.	б. Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.
53	а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.	б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54	а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.	б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
55	а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.	б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.

Продолжение приложения А

56	а. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.	б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57	а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.	б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58	а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.	б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59	а. Я очень увлечен своей работой.	б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60	а. Я недоволен своим прошлым.	б. Я доволен своим прошлым.
61	а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.	б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62	а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.	б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63	а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.	б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
64	а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.	б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.

Продолжение приложения А

65	а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.	б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66	а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.	б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67	а. Иногда я боюсь быть самим собой.	б. Я никогда не боюсь быть самим собой.
68	а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.	б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69	а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.	б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
70	а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.	б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71	а. Человек должен раскаиваться в своих поступках.	б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
72	а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.	б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73	а. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.	б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.

Продолжение приложения А

74	а. Я стараюсь никогда не быть "белой вороной".	б. Я позволяю себе быть "белой вороной".
75	а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.	б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76	а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.	б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77	а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.	б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78	а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.	б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79	а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.	б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80	а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.	б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81	а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.	б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82	а. Довольно часто мне бывает скучно.	б. Мне никогда не бывает скучно.
83	а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.	б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.

Продолжение приложения А

84	а. Я легко принимаю рискованные решения.	б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85	а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.	б. Иногда я считаю возможным мошенничать.
86	а. Я готов примириться со своими ошибками.	б. Мне трудно примириться со своими ошибками.
87	а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.	б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88	а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.	б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
89	а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.	б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90	а. Я думаю, что большинству людей можно доверять.	б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91	а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.	б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92	а. Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.	б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93	а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.	б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.

Продолжение приложения А

94	а. Людям от природы свойственно понимать друг друга.	б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95	а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.	б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
96	а. Меня любят потому, что я сам способен любить.	б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97	а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.	б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98	а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.	б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99	а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.	б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
100	а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.	б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101	а. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.	б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
102	а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.	б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.

Продолжение приложения А

103	а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.	б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
104	а. Мне легко смириться со своими слабостями.	б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
105	а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.	б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106	а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.	б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107	а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.	б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
108	а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.	б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109	а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.	б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110	а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.	б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111	а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.	б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

Продолжение приложения А

112	а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.	б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113	а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.	б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114	а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.	б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115	а. Люди часто раздражают меня.	б. Люди редко раздражают меня.
116	а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.	б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117	а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.	б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118	а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.	б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119	а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.	б. Я никогда не стыжусь своих чувств.
120	а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.	б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
121	а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.	б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.

Продолжение приложения А

122	а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.	б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123	а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.	б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
124	а. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.	б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
125	а. Я боюсь неудач.	б. Я не боюсь неудач.
126	а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.	б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Продолжение приложения А

Текст опросника А.3

Инструкция:

Отвечая на нижеприведённые вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным. Ставьте напротив утверждения плюс «+», если ответ «да» и минус «-», если ответ «нет».

Текст опросника МДУ

1	Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.	
2	В деятельности активен.	
3	Склонен к проявлению инициативности.	
4	При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.	
5	Часто выбираю крайности: либо заниженно лёгкие задания, либо нереалистически высокие по трудности.	
6	При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.	
7	При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.	
8	Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремлённости, а не от внешнего контроля.	

Продолжение приложения А

9	При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.	
10	Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.	
11	Склонен планировать своё будущее на достаточно отдалённую перспективу.	
12	Если рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.	
13	Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.	
14	Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереалистически высокие.	
15	В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается.	
16	При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.	
17	Предпочитаю планировать своё будущее лишь на ближайшее время.	
18	При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.	
19	В случае неудачи при выполнении чего-либо, как правило, от поставленной цели не отказываюсь.	
20	Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность ещё более возрастает.	

Продолжение приложения А

Текст опросника А.4

Инструкция:

Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте крестиком в бланке Ваш вариант ответа из четырех возможных: “Верно”, “Скорее, верно”, “Скорее, неверно”, “Неверно”. Помните, что в опроснике нет “плохих” и “хороших” ответов, так как речь идет не о Ваших способностях, а об индивидуальных особенностях Вашей личности. Не задумывайтесь над ответом слишком долго, важнее Ваша первая реакция, а не результат длительных рассуждений.

Текст опросника ВКЛ

1. Если я присутствую на каком – либо собрании, то, как правило, выступаю.
2. Я немного завидую тем, кто “не лезет за словом в карман”.
3. Я редко обращаюсь к кому- либо за помощью.
4. Я плохо переношу боль.
5. Я скорее пессимист, чем оптимист.
6. Я могу быстро сосредоточиться, если нужно.
7. У меня нет четкой цели в жизни.
8. Я не могу про себя сказать, что я человек, легкий на подъем.
9. Мне стоило бы быть более решительным.
10. Даже короткое время мне трудно обходиться без близких мне людей.
11. Обычно у меня получается закончить дело, несмотря на трудности.
12. Я веду активный образ жизни.
13. Музыка, шум легко отвлекают меня.
14. Когда я приступаю к делу, я обдумываю все до мелочей.
15. Часто как-то само собой получается, что я оказываюсь в роли лидера.
16. Когда мне отказывают, мне трудно вновь повторить мою просьбу.
17. Я совершенно не могу сидеть без дела.
18. Я не очень собранный человек.

Продолжение приложения А

19. Я хорошо знаю, чего хочу.
20. Мне бывает трудно сделать первый шаг.
21. Я не люблю рисковать.
22. Я бы чувствовал себя очень неудобно, если бы мне пришлось ехать одному вдальнюю поездку.
23. Если что-то не получается с первого раза, я вновь и вновь повторяю попытки.
24. У меня часто бывает упадок сил.
25. Мне не трудно концентрировать внимание.
26. Меня не пугают отдаленные цели.
27. Я очень редко опаздываю на работу, учебу, встречи.
28. Когда я учился в школе, я часто вызывался отвечать на уроке.
29. Я быстро принимаю решения.
30. Мне нравится научиться чему – либо без посторонней помощи.
31. Я не боюсь надоедать людям повторяющимися просьбами.
32. Отдых- это просто смена деятельности.
33. Я не часто выступаю “зачинщиком” новых начинаний.
34. Я склонен к сомнениям.
35. Мне трудно идти против мнения группы.
36. Я легко поддаюсь панике.
37. В случае неудачи у меня опускаются руки.
38. Я быстро восстанавливаю силы.
39. Я могу долго работать, не отвлекаясь.
40. Нельзя сказать, что я целеустремленный человек.
41. Я все время выдумываю что-то новое.
42. Я часто советуюсь с другими людьми.
43. Я не могу долго переносить напряженные физические нагрузки.
44. Я – мягкий человек.

Продолжение приложения А

45. Я бы не сказал, что я энергичный человек.
46. Действительно, я нередко бываю рассеянным.
47. Я знаю, кем я хочу быть в жизни и стремлюсь к этому.
48. Нередко мне самому приходится показывать пример окружающим.
49. Мне хорошо знакомы мучительные колебания, когда нужно сделать выбор.
50. Я могу быть очень настырным.
51. Я часто чувствую сонливость днем.
52. Я умею ставить себе ясные и четкие цели.
53. Я старательно выполняю обязанности по работе, учебе.
54. Мне не хватает уверенности в себе.
55. Я терпеливо дозваниваюсь, если номер занят.
56. Неблагоприятные обстоятельства часто мешают мне закончить начатое.
57. Обычно я жизнерадостен и полон сил.
58. Не могу долго удерживать внимание, если мне не интересно.
59. Как правило, я составляю план на неделю.
60. Я сам проявляю инициативу при знакомстве.
61. Я могу иногда прогулять работу, учебу, если знаю, что мне это “сойдет с рук”.
62. Меня нельзя назвать инициативным человеком.
63. Я люблю все делать быстро.
64. Я могу долго, “стиснув зубы”, преодолевать неприятности.
65. Я могу долго работать не уставая.
66. Если я берусь за дело, то погружаюсь в него целиком и полностью.
67. Я стараюсь расположить дела по степени важности и начинаю с тех, которые

наиболее важны.

Продолжение приложения А

- 68. Я вспыльчивый человек.
- 69. Про меня можно сказать, что я немного “ветреный
- 70. Я – внушаемый человек.
- 71. Я умею сдерживать гнев.
- 72. Я обязательный человек.
- 73. В целом меня можно назвать терпеливым человеком.
- 74. Я серьезно отношусь к домашним обязанностям.
- 75. Люблю решать все сам.
- 76. Я могу долго выполнять не интересное, но нужное дело.
- 77. У меня плохо получается скрывать от окружающих, что я расстроен.
- 78. Я упорно достигаю своих целей.

Продолжение приложения А

Текст опросника А.5

Инструкция:

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

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

Текст опросника ШПБ

Утверждение	1	2	3	4	5	6
<i>1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.</i>						
<i>2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.</i>						
<i>3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.</i>						
<i>4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.</i>						
<i>5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.</i>						
<i>6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.</i>						
<i>7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.</i>						

Продолжение приложения А

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.									

Продолжение приложения А

26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.									
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.									
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.									
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.									
30. В целом я себе нравлюсь.									
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.									
32. На меня оказывают влияние сильные люди.									
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.									
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.									
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.									
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.									
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.									
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.									
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.									
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.									
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.									
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.									
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.									

Продолжение приложения А

44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.									
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.									
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.									
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.									
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.									
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.									
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.									
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.									
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.									
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.									
54. Я завидую образу жизни многих людей.									
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.									
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.									
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.									

Продолжение приложения А

58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.							
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.							
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.							
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.							
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.							
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.							
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.							
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.							
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.							
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.							
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.							
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.							
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.							
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.							

Продолжение приложения А

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.									

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Сырые данные

№ исследуемого	Анализ противоречий	Целеполагание	Прогнозирование	Планирование	Критерии оценки	Самоконтроль	Компетентность во времени	Принятие решений	Коррекция	Гибкость поведения	Решительность	Настойчивость	Целеустремленность	Энергичность	Инициативность	Общий показатель воли	Шкала поддержки	Шкала ценностных ориент	Шкала сензитивности	Шкала самоуважения	Ответственность	Самостоятельность	Выдержка	Внимательность	Мотивация достижения успеха	Позитивные отношения	Автономия	Управления средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Общий показатель ПБ
1	2	2	1	1	3	2	42	0	1	43	9	8	9	11	12	90	42	29	43	35	9	11	13	8	7	50	45	46	50	47	48	286
2	2	3	3	4	4	2	52	4	3	52	16	8	15	16	9	120	54	61	48	62	13	15	12	16	13	61	62	62	57	62	67	371
3	3	4	3	3	2	4	52	6	5	52	12	15	17	17	10	142	52	33	43	45	14	15	25	17	15	61	63	54	63	57	54	352
4	4	1	4	2	1	4	39	4	3	31	21	14	23	17	20	150	52	54	57	62	11	8	20	16	11	65	66	71	73	66	70	411
5	3	3	2	1	1	1	45	5	4	49	9	6	5	5	3	80	52	47	39	45	12	14	13	13	7	61	42	57	52	54	51	317
6	3	4	4	2	2	2	42	4	2	46	17	13	27	16	27	147	54	37	61	55	15	13	12	7	16	50	68	55	70	71	55	369
7	3	5	5	4	5	5	39	6	5	43	14	6	18	16	12	126	45	54	43	66	19	12	15	14	14	55	52	57	58	61	60	343
8	2	2	4	2	3	3	39	0	1	43	7	10	8	8	8	76	53	61	39	62	4	12	9	10	9	49	57	40	57	50	45	298
9	5	2	3	4	4	4	29	3	4	31	12	11	20	18	28	164	47	40	70	49	18	18	25	14	15	52	64	51	75	68	50	360
10	3	3	3	1	3	3	52	1	3	52	22	16	9	25	19	145	69	44	70	69	7	14	27	6	17	77	71	50	78	63	67	406
11	2	2	1	2	4	4	48	3	4	58	11	13	6	16	11	90	59	40	48	52	3	16	11	3	12	65	56	44	64	47	49	325
12	4	3	2	3	3	4	42	4	3	52	8	14	23	20	15	132	53	33	43	55	17	12	10	13	14	60	61	59	65	65	61	371
13	4	4	4	2	4	2	45	4	4	67	7	11	12	20	16	125	66	51	43	52	14	11	22	12	11	47	41	45	63	54	50	300
14	5	3	6	5	5	4	36	4	4	58	13	9	18	17	14	110	56	40	52	49	11	8	8	12	15	74	56	68	70	78	65	411
15	4	4	5	3	3	5	42	5	4	43	7	14	19	23	17	136	54	40	52	49	11	16	13	16	15	41	70	52	70	65	45	343
16	4	5	4	3	3	5	52	5	2	46	9	7	17	13	10	110	43	33	43	52	16	10	16	12	14	65	48	59	59	60	62	353
17	5	5	5	3	3	3	39	5	2	40	14	15	20	23	24	156	57	61	57	50	18	10	15	17	17	70	61	68	64	67	67	397
18	4	4	6	3	3	3	55	4	2	58	13	11	25	17	13	131	71	54	66	72	13	10	14	15	15	64	59	65	59	73	66	386
19	3	2	4	2	1	3	42	2	2	37	13	12	24	23	27	137	51	61	66	55	7	6	16	9	11	66	61	54	55	63	44	343
20	4	2	4	4	4	3	45	2	3	52	8	9	12	12	13	99	62	72	66	59	13	12	13	7	13	61	61	43	72	59	51	347
21	5	4	6	4	5	2	58	6	4	64	9	11	18	18	10	126	61	58	43	69	17	16	13	14	18	64	61	71	67	65	64	392
22	4	4	5	2	3	2	55	6	3	55	18	12	24	24	22	181	66	61	57	69	22	18	23	18	15	60	73	70	75	67	75	420
23	5	6	5	3	5	4	48	6	5	43	13	10	23	24	20	162	62	54	57	66	21	12	19	20	15	64	60	60	66	67	61	378
24	5	5	6	4	4	4	55	6	5	67	16	15	26	18	19	168	76	51	74	69	19	15	19	21	18	65	58	58	65	64	61	370
25	5	3	6	2	4	3	45	5	3	43	6	15	18	26	20	142	57	37	61	66	15	11	17	14	17	64	69	62	76	72	67	410
26	4	4	4	3	5	5	48	6	4	52	13	10	18	26	22	154	63	61	52	59	15	11	16	23	12	75	55	64	73	65	75	407
27	6	5	3	5	6	5	58	5	3	61	10	10	18	19	17	129	67	61	57	69	13	11	18	13	17	67	67	62	68	67	64	395
28	6	2	5	5	4	4	45	6	5	37	19	16	24	24	26	187	49	58	57	66	20	9	28	21	17	73	68	70	76	78	73	438
29	4	1	4	1	3	6	61	5	4	61	6	11	19	18	10	129	52	44	52	55	17	14	20	14	15	63	58	56	68	62	63	370
30	3	3	2	4	2	2	52	4	3	52	7	12	15	18	12	125	43	37	48	45	15	13	18	15	8	51	55	47	64	57	50	324
31	1	3	2	3	1	3	39	3	2	40	14	8	13	19	18	127	45	33	61	49	15	12	15	13	11	60	54	52	55	57	54	332
32	5	1	6	2	3	4	55	3	4	40	16	15	21	26	21	173	52	54	48	55	18	18	23	15	13	65	65	63	69	61	53	376
33	3	2	4	2	4	3	42	2	3	58	9	8	12	10	9	101	58	51	39	45	16	12	17	8	9	50	60	55	59	63	60	347
34	5	4	4	2	3	5	61	5	1	67	11	11	14	17	4	127	66	51	43	62	11	19	25	15	13	68	76	48	59	56	44	351
35	4	3	4	3	3	3	61	4	4	73	11	9	22	17	18	128	63	51	52	55	15	14	10	12	12	80	54	70	65	74	77	420
36	3	2	4	1	4	6	48	3	1	49	8	7	10	12	9	98	48	44	52	49	14	11	17	10	11	51	59	58	54	50	51	323
37	5	4	5	5	3	3	39	5	1	46	16	15	14	14	20	141	58	54	61	55	15	18	16	13	11	48	66	48	56	52	45	315
38	6	5	4	2	2	5	48	2	4	40	7	10	14	20	15	127	42	37	48	42	17	7	24	13	17	62	42	50	63	55	39	311
39	3	2	4	2	1	3	42	2	2	46	13	12	24	17	17	137	52	54	39	55	7	6	18	14	11	66	61	54	55	63	43	342
40	4	4	5	3	3	5	42	5	4	55	7	14	19	19	14	136	66	33	43	49	11	16	17	12	15	41	70	53	70	65	45	344