

Министерство образования и науки РФ
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, ст. преподаватель
кафедры ОП
_____Ю. Е. Черняева
«__» _____ 2017 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой ОП,
канд.психол.н., доцент
_____С. В. Морозова
«__» _____ 2017 г.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ
ЖИЗНЬЮ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ
(НА ПРИМЕРЕ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ 20 – 30 ЛЕТ)**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУРГУ–37.03.01.2017.465.ПЗ ВКР**

Руководитель проекта
к. психол.н., доцент
_____Н. В. Гафарова
_____ 2017 г.

Автор проекта
студент группы СГ-465
_____Е. Ю. Матускова
_____ 2017 г.

Нормоконтролер
_____Л. А. Донцова
_____ 2017 г.

Челябинск, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПОНЯТИЙ	
УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ	
1.1 Определение удовлетворенности жизнью в отечественной и зарубежной психологии.....	6
1.2 Свойства личности в различных теориях личности	10
1.3 Методы исследования свойств личности	16
1.4 Понятие одиночества в психологии	21
2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования.....	27
2.2 Методы исследования.....	27
2.3 Методы математической обработки данных	34
3. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ	
УРОВНЯМИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И СВОЙСТВАМИ	
ЛИЧНОСТИ	
3.1 Изучение взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и свойствами личности	35
3.2 Исследование взаимосвязи между уровнем удовлетворенности жизнью и выраженностью свойств личности.....	36
3.3 Сравнительный анализ взаимосвязи удовлетворенности жизнью и выраженностью свойств личности в гендерных группах.....	38
3.4 Изучение взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и выраженностью одиночества	40
ВЫВОДЫ.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	42
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	43
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ А Текст шкалы удовлетворенности жизнью Э. Динера ..	47

ПРИЛОЖЕНИЕ Б Текст СМОЛ	49
ПРИЛОЖЕНИЕ В Текст методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества	52

--

ВВЕДЕНИЕ

Исследования на тему удовлетворенности жизнью никогда не потеряют своей актуальности, так как вся деятельность человека направлена на удовлетворение своих потребностей, которые в итоге составляют удовлетворенность жизнью в целом.

Результаты исследования могут применяться в консультировании для того, чтобы сам клиент мог понять причины собственной неудовлетворенности жизнью.

Методологическими и теоретическими основаниями исследования выступили основные положения теорий и концепций зарубежных авторов: Э. Динер, С. Хатауэй, Дж. МакКинли.

Целью работы является выявление взаимосвязи между уровнем удовлетворенности жизнью и свойствами личности.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие **задачи**: выявление уровня удовлетворенности жизнью, а также оценка выраженности определенных свойств личности; выявление взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и выраженностью свойств личности; выявление взаимосвязи между уровнями удовлетворенности жизнью и выраженностью свойств личности; определение значимости различий между удовлетворенностью жизнью и выраженностью свойств личности по группам.

Предмет исследования: удовлетворенность жизнью.

Объект исследования: молодые люди в возрасте от 20 до 30 лет.

Выборка: 45 молодых людей (согласно теории психосоциального развития Э.Эриксона) в возрасте от 20 до 30 лет: 27 женщин, 18 мужчин.

В исследовании использовались следующие методики: Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера и сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (СМОЛ) – сокращенный вариант ММРІ – Минесотского многомерного личностного перечня (адаптация Ф. В. Березина и М. П. Мирошникова).

В качестве методов математической обработки данных применялся корреляционный анализ Пирсона, t-критерий Стьюдента для независимых выборок и критерий Колмогорова-Смирного.

Дипломная работа состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 40 наименований) и 2 приложений. В тексте работы имеются 3 таблицы и 3 рисунка. Объем работы 45 страница.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПОНЯТИЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

1.1 Определение удовлетворенности жизнью в психологии

В настоящее время феномену удовлетворенности жизнью посвящено большое количество исследований как зарубежных авторов (М. А. Аргайл, К. Кейерс, Э. Кэмпбел, Д. Майерс и др.), так и отечественных (М. Бельски, Е. В. Дугина, Р. М. Шамяионов). Но, несмотря на довольно большое количество исследований на данную тему, единой точки зрения по поводу содержания понятия «удовлетворенность жизнью» и его структуры в настоящее время не существует [5, 6].

На данный момент имеется большое количество определений понятий «удовлетворенность» и «удовлетворенность жизнью». В большинстве исследований, отмечается комплексность и сложность данных понятий, так как они содержат в себе множественные аспекты и факторы [1]. М. Аргайл приводит такое определение удовлетворенности: «Удовлетворенность – это рефлексивная оценка, суждение о том, насколько все было и остается благополучным» [2, с. 52]. П.С. Гуревич, в свою очередь, рассматривает удовлетворенность как «оптимальное состояние человека, возникающее при соответствии потребностей личности с последствиями и результатами собственной деятельности, достижениями, характером взаимодействия с социальным окружением» [13]. То есть, М. Аргайл в своем определении делает акцент на внутренние аспекты, а П.С.Гуревич на внешние.

Понятие «удовлетворенность жизнью» также имеет несколько определений различных авторов, но наиболее полным можно считать определение Р.М.Шамяионова: «Удовлетворенность жизнью – сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующихся субъективным эмоционально-оценочным отношением... и обладающее побудительной силой, способствующее действию поиску, управлению внутренними и внешними объектами» [36, 37].

Для психолога важной особенностью термина «удовлетворенность жизнью» является его неопределенность в предмете оценки – в том, что именно удовлетворяет или не удовлетворяет отвечающего. Предмет оценки часто ускользает от внимания исследователей. Но, в зависимости от того, что именно респондент принимает в расчет: внешние обстоятельства жизни или оценивает свои решения, действия и поступки, собственную успешность, существенно зависит сама оценка [7, 21].

Как уже отмечалось ранее, удовлетворенность жизнью – комплексное понятие, в связи с чем, был выделен конкретный набор факторов, которые могут говорить об удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью конкретного человека:

1. Личная и семейная безопасность (отсутствие преступности, криминализации жизни и произвола властей, минимизация чрезвычайных происшествий с риском для жизни и здоровья).

2. Материальное благополучие (наличие нормального жилья, одежды, питания, возможность обеспечить себе и своей семье образование и медицинское обслуживание).

3. Семейное благополучие (гармоничные отношения с членами семьи, взаимная любовь и уважение).

4. Достижение поставленных целей (наличие общественной и политической свободы, наличие реальных возможностей для реализации собственного потенциала).

5. Творческая самореализация (возможность самовыражения на работе и вне нее).

6. Наличие хорошего, плодотворного досуга (наличие свободного времени и способов его эффективного использования).

7. Хороший климат и хорошая погода (отсутствие стихийных бедствий, соответствие погоды текущему времени года).

8. Достойный социальный статус (уважаемая профессия, солидная должность).

9. Наличие эффективных неформальных социальных контактов (дружба, взаимопонимание, секс и т.п.).

10. Социальная стабильность, уверенность в будущем (отсутствие социальных и политических потрясений).

11. Комфортная среда обитания (хорошая экология, развитая социальная инфраструктура).

12. Хорошее здоровье (отсутствие хронических болезней, серьезных и фатальных травм).

13. Личная и семейная безопасность (отсутствие преступности, криминализации жизни и произвола властей, минимизация чрезвычайных происшествий с риском для жизни и здоровья).

14. Материальное благополучие (наличие нормального жилья, одежды, питания, возможность обеспечить себе и своей семье образование и медицинское обслуживание).

15. Семейное благополучие (гармоничные отношения с членами семьи, взаимная любовь и уважение).

16. Достижение поставленных целей (наличие общественной и политической свободы, наличие реальных возможностей для реализации собственного потенциала).

17. Творческая самореализация (возможность самовыражения на работе и вне нее);

18. Наличие хорошего, плодотворного досуга (наличие свободного времени и способов его эффективного использования).

19. Хороший климат и хорошая погода (отсутствие стихийных бедствий, соответствие погоды текущему времени года).

20. Достойный социальный статус (уважаемая профессия, солидная должность).

21. Наличие эффективных неформальных социальных контактов (дружба, взаимопонимание, секс и т.п.).

22. Социальная стабильность, уверенность в будущем (отсутствие социальных и политических потрясений).

23. Комфортная среда обитания (хорошая экология, развитая социальная инфраструктура).

24. Хорошее здоровье (отсутствие хронических болезней, серьезных и фатальных травм) [20, 30].

Представленная типология факторов удовлетворенности жизнью основана на представлении о том, что гомеостатичность общества достигается удовлетворением базовых инстинктов человека: самосохранение, самовоспроизведение и самореализация [19].

Это не единственная классификация факторов удовлетворенности жизнью, но в этой наиболее полно представлены различные аспекты исследуемого понятия.

Долгое время в качестве определения жизненной удовлетворенности применялось понятие «счастье» [15, 39]. Но эмпирические исследования показали непригодность данного понятия, как обобщающего, так как оно полностью эмоциональное по природе и практически не зависит от такого понятия как «несчастье». Кроме того, исследования показали, что коэффициент корреляции между удовлетворенностью жизнью и уровнем счастья не превышает 0,5.

Проблема определения понятия «удовлетворенность жизнью» во многом зависит от нечеткого разделения данного понятия и понятия «субъективное благополучие». В социальной психологии удовлетворенность жизнью понимается как часть субъективного благополучия личности, которое, в свою очередь, является не менее комплексным, и так же привлекает внимание множества исследователей.

Феномен субъективного благополучия изучается не только в рамках психологии, но в рамках философии, социологии и других наук. Субъективное благополучие стало предметом научного интереса западных психологов в 60е годы XX века. Чаще всего, данный феномен рассматривался в рамках дихотомии «здоровье – болезнь». В ранних работах на данную тему, субъективное благополучие приравнивалось к понятию «счастье». Это можно объяснить тем,

что счастье по своей сути субъективно, то есть не зависит от внешних обстоятельств.

В настоящее время исследователи активно изучают взаимосвязь субъективного благополучия и различных особенностей личности. Одним из таких исследователей является Э. Динер.

Согласно Э. Динеру, субъективное благополучие определяется как «широкая категория феноменов, заключающаяся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом». По мнению автора, субъективное благополучие включает в себя 2 компонента: эмоциональный и когнитивный. Когнитивный компонент и есть удовлетворенность жизнью, его смысл в том, что большинство людей оценивают происходящие с ними события в категориях «хорошо – плохо». Таким образом, человек имеет высокий уровень благополучия, если в большинстве случаев удовлетворен жизнью [11, 40]. Именно на представлениях Э. Динера по поводу удовлетворенности жизнью основана данная работа, так как в исследовании использована его шкала удовлетворенности жизнью.

Но это далеко не единственный инструмент исследования жизненной удовлетворенности. К примеру, в 2001 году был разработан опросник «Удовлетворенность жизнью» под руководством Н. Н. Мельниковой на базе Южно-Уральского государственного университета.

1.2 Свойства личности в различных теориях личности

Прежде чем, перейти непосредственно к теме подглавы, необходимо разобраться с тем, что понимается под таким термином как «свойства личности». Термин состоит из двух слов: свойства и личность. Понятие «свойство» является общенаучным, а потому в каждой научной отрасли имеется свое определение данного термина, в психологии в том числе. Согласно «Большому психологическому словарю» под редакцией Б. Мещерякова и В. Зинченко «свойство (англ. *property*) — проявление определенных качеств объектов в процессе их взаимодействия» [25, с. 229]. Но все же, в словосочетании «свойства личности» основополагающим является термин «личность».

На вопрос, что такое личность, ответить односложно нельзя, так как в психологии на настоящий момент нет однозначного определения для данного термина [28]. Каждая существующая теория личности стремится предоставить свой собственный вариант определения термина «личность». Практически каждая теория личности при описании собственно того, что есть личность, употребляет термин «свойства личности» и соответственно по-своему понимает данное словосочетание [9]. Перейдем к рассмотрению того, как понимаются свойства личности в различных теориях личности и что к ним относится согласно данным теориям.

1. В психоаналитической теории З. Фрейда описано 5 стадий развития личности. Он говорил о том, что личность может регрессировать или задержаться на определенной стадии. Это влечет за собой развитие определенных черт личности:

1) Оральная стадия: человек постоянно ищет одобрения любой ценой и ждет «материнского» отношения к себе окружающих. Он доверчив, незрел, очень зависим и пассивен.

2) Анальная стадия: человек упрям, методичен, скуп и пунктуален; либо склонен к разрушению, жесток и импульсивен.

3) Фаллическая стадия: мужчины могут быть опрометчивыми, дерзкими и хвастливыми, постоянно стремиться достичь успеха и доказать свою мужественность; женщины с фиксацией на этой стадии склонны флиртовать, обольщать и даже к беспорядочным половым связям, но некоторые женщины могут, наоборот, быть чрезмерно самоуверенными и настойчивыми.

4) Латентному периоду Фрейд практически не уделял внимания.

5) Генитальная стадия: идеальный тип личности в рамках данной теории [35].

2. В аналитической теории личности А. Юнга, свойства личности как таковые не упоминаются. Зато через его теорию проходит такое понятие как «свойства архетипа». Согласно данной теории, личность – это совокупность врожденных и реализованных архетипов, а свойства архетипов являются структурными элементами личности [34, 35].

3. Гуманистическая теория Э. Фромма

В данной теории автор описывает 5 социальных типов характера, которым присущи определенные черты. Стоит отметить, что ни один из типов характера не существует в чистом виде, то есть у разных людей эти типы сочетаются в разных пропорциях.

1. Рецептный тип: пассивен, зависим, сентиментален и доверчив, имеет склонность к оптимизму и идеализму.

2. Эксплуатирующий тип: самонадеянный, агрессивный, эгоцентричный, импульсивный, сильно развито чувство собственного достоинства, практически не способен к творчеству.

3. Накапливающий тип: упрямый, ригидный, подозрительный, сдержанный, лояльный и предусмотрительный.

4. Рыночный тип: бесцельный, опустошенный, бестактный, щедрый, открытый и любознательный.

5. Продуктивный тип: спокойный, честный, независимый, любящий, творческий и постоянно совершенствующийся [29].

4. Диспозиционная теория личности Г. Олпорта

Согласно этой теории, черта является наиболее точной единицей анализа личности. Черта – это предрасположенность вести себя сходным образом в широком диапазоне ситуаций. Г. Олпорт выделил характеристики черт личности:

1) черты личности – важные части существования человека, они не номинальны, они реальны;

2) черты личности являются наиболее обобщенными качествами, чем привычка;

3) черта личности является определяющим элементом поведения;

4) существование черт личности можно определить эмпирически;

5) все черты личности зависят друг от друга;

6) черта личности не является параметром моральной или социальной оценки;

7) черты можно рассматривать в контексте общества, по их распространенности в нем;

8) несоответствие черт личности и поступков не говорит об отсутствии данной черты [31].

5. Теория черт личности Р. Кеттела

Представления Кеттела о том, что такое черта личности совпадает с представлением Олпорта. В основном эта теория заключается в описании различных типов черт личности. Кеттел разделял черты на полярные типы:

1. Поверхностные черты – исходные черты: поверхностная черта – это совокупность поведенческих характеристик, которые считаются незначимыми для объяснения поведения; исходные черты – основополагающие структуры, которые составляют блоки личности.

2. Конституциональные черты – черты, сформированные окружающей средой: конституциональные черты развиваются из биологических и физиологических данных человека; черты, сформированные окружающей средой, обусловлены влиянием социума на личность.

3. Способность, темперамент и динамические черты: способности – это черты, от которых зависит достижение желаемого; черты темперамента относятся к стилистическим и эмоциональным качествам поведения; динамические черты отражают мотивационные характеристики поведения.

4. Общие черты – уникальные черты: общие черты присутствуют в разной степени у всех людей; уникальные черты имеются лишь у немногих или даже у кого-то одного [18].

6. Теория оперантного научения Б. Ф. Скиннера

Скиннер выделил 9 основных положений, касающихся поведения человека:

1. Свобода – детерминизм: никто не имеет свободы выбора собственного поведения, так как оно формируется за счет внешних подкреплений. Индивидуальные различия в поведении людей обусловлены различиями в прошлом подкреплении.

2. Рациональность – иррациональность: поведение является результатом отношений «стимул – реакции», но сам организм человека является «черным ящиком», поэтому неизвестно какие процессы там проходят.

3. Холизм – элементаризм: личностные различия – это лишь индивидуальные различия в поведении. Люди отличаются друг от друга лишь потому, что отличается их прошлый опыт.

4. Конституционализм – инвайронментализм: человек очень сильно зависит от непостоянства окружения.

5. Изменяемость – неизменяемость: Скиннер был убежден в том, что поведение человека может меняться в течение жизни.

6. Субъективность – объективность: необязательно разбираться в глубинных мотивах личности, чтобы объяснить ее поведение.

7. Проактивность – реактивность: по мнению Скиннера люди абсолютно реактивны, то есть стимул автоматически запускает реакцию.

8. Гомеостаз – гетеростаз: оба этих понятия неприменимы в теории Скиннера, так они относятся к системе мотивов, а по мнению автора теории, нет необходимости разбираться в мотивах человека, чтобы описать его поведение.

9. Познаваемость – непознаваемость: человека полностью можно познать по средствам научных методов [17].

7. Теория социального научения Дж. Роттера

Роттер рассматривал людей как целенаправленных индивидуумов, при этом цель человека зависит от его потребностей, которые можно рассматривать как наборы типов поведения.

1) статус признания: потребность чувствовать себя компетентным в различных сферах деятельности;

2) защита – зависимость: потребность в защите от неприятности и помощи в достижении целей;

3) доминирование: потребность в контроле и возможности влияния на жизни других людей;

4) независимость: потребность в возможности принятия собственных решений и самостоятельность в достижении значимых целей без помощи других;

5) любовь и неприязнь: потребность в принятии и любви такими, какие мы есть;

6) физический комфорт: потребность в физической безопасности и хорошем здоровье.

8. Гуманистическая теория А. Маслоу

Маслоу выделил основные положения, касающиеся природы человека:

1) свобода – детерминизм: свобода человека проявляется в том, как он решает актуализировать свой потенциал, причем, чем выше поднялся человек по лестнице потребностей Маслоу, тем он свободнее;

2) рациональность – иррациональность: Маслоу считал разумность основной чертой человека, то есть, перед совершением какого-либо действия человек способен оценить собственный прошлый опыт;

3) холизм – элементаризм: человек является единым целым, и исследовать индивида в целом;

4) конституционализм – инвайронментализм: Маслоу считал, что стремление актуализировать потенциал является неотъемлемой частью человека, его врожденным побудительным мотивом;

5) изменяемость – неизменяемость: люди сами способны формировать свою жизнь и всегда стремятся к личностному росту;

6) субъективность – объективность: людей нельзя понять без ссылки на их внутренний мир; для каждого человека является уникальным то, как он выражает свои потребности;

7) проактивность – реактивность: на поведение человека влияет не только социальное и физическое окружение, но внутренние потребности, то есть мотивы;

8) гомеостаз – гетеростаз: человек в течение всей жизни стремится к личностному росту, но это происходит не непрерывно, так как человек нуждается в ситуациях сниженного напряжения;

9) познаваемость – непознаваемость: человек является объектом научного познания, но его нельзя познать по средствам традиционных методов [22].

9. Феноменологическая теория личности К. Роджерса

Роджерс выделил черты полноценно функционирующего человека:

- 1) открытость переживанию: способность прислушиваться к самому себе;
- 2) экзистенциальный образ жизни: способность жить полно и насыщенно в каждый момент существования;
- 3) организмическое доверие: организмические переживания принимаются как достоверные и помогают принимать верные решения;
- 4) эмпирическая свобода: человек может жить так, как хочет, без ограничений и запретов;
- 5) креативность: творческий образ жизни.

1.3 Методы исследования свойств личности

Свойства личности являются важнейшим компонентом в структуре личности практически в любой личностной теории. Очень часто понятие «свойства» заменяется понятием «черты». Эти понятия употребляются как синонимы. Но сути понятия это не меняет. Итак, свойство (черта) личности – это описательная переменная, которая характеризует устойчивую стратегию поведения человека и складывается под действием системы организмического, социально-нормативного и личностного уровня организации [8].

Методы исследования свойств личности зависят от того, какая именно группа свойств (черт) исследуется. Выделяют три группы черт:

1. Конституциональные (относятся к темпераменту);
2. Индивидуальные (относятся к характеру);
3. Личностные.

Теперь подробно методы исследования каждой из этих групп черт.

1. Конституциональные

Существуют диагностические методы как аппаратного, так и психометрического типа, но так как психолог-практик не имеет возможности применять аппаратные методы, он часто прибегает к тест-опросникам.

Тест-опросники данной группы методов можно разделить на 3 подгруппы на основании теории, из которой исходит составитель методики.

1. *Дифференциально-психофизиологическая концепция Павлого – Теплого*, согласно которой нервная деятельность имеет три характеристики: уровень процессов возбуждения; уровень процессов торможения; уровень подвижности. На основании этой теории созданы тест-опросник Стреляу и тест-опросник Айзенка [10].

1) Тест-опросник Стреляу состоит из 134 вопросов, на которые испытуемому необходимо ответить «да», «не знаю» или «нет». Ответы испытуемого оцениваются по трем шкалам. Высокий балл по первой шкале отражает высокий уровень силы возбуждения, то есть испытуемый имеет сильную реакцию на внешние раздражители и эффективен в ситуации, требующей энергичных действий. Низкие показатели по первой шкале указывают на слабость возбуждения. Высокий балл по второй шкале отражает силу нервной системы по отношению к процессам торможения, способность к отказу от активности в условиях запрета. Низкие показатели по данной шкале говорят о слабости процессов торможения, что вызывает затруднения в развитии рефлексов торможения. Высокие показатели по третьей шкале говорят о высоком уровне подвижности, за счет чего, испытуемый способен к быстрой перестройке при столкновении с новой ситуацией. Низкие показатели по третьей шкале указывают на инертность нервной системы, что затрудняет переход к новым навыкам [12].

2) Тест-опросник Айзенка состоит из двух базисных шкал: «экстраверсия – интроверсия», «нейротизм – эмоциональная стабильность». Комбинация высоких и низких оценок по данным шкалам составляет 4 типа темперамента: сангвиник (стабильный, экстравертированный), флегматик (стабильный, интравертированный), холерик (нестабильный, экстравертированный) и меланхолик (нестабильный, интравертированный). Экстраверты проявляют себя как возбудимые и подвижные, а интроверты – как заторможенные и инертные. Нестабильность, или нейротизм, говорит о неуравновешенности процессов возбуждения и торможения.

2. *Теория функциональных систем Анохина.*

На основании данной теории Русалов создал опросник, состоящий из 4х шкал: шкала эргичности (соответствует блоку афферентного синтеза в теории Анохина); шкала пластичности (соответствует блоку программирования); шкала темпа (соответствует блоку исполнения решений); шкала эмоциональной чувствительности (соответствует блоку обратной связи) [14, 33].

3. На основании теории Юнга об архетипах были созданы опросник Кейрси и опросник Майерс-Бриггс.

1) Опросник Майерс-Бриггс состоит из 4 шкал: ориентация сознания; способ ориентации в ситуации; основа принятия решений; способ подготовки решений. Сочетание этих 4 шкал дает 16 типов психологических портретов.

2) Опросник Кейрси – модифицированная версия опросника Майерс-Бриггс, которая позволяет определить один из 4 типов темперамента (Дионисий, Эпитемий, Апполон, Пометей), который подходит испытуемому.

2. Индивидуальные

Методики данной группы можно разделить на две подгруппы на основании области применения.

1. С точки зрения нормы

16-факторный опросник Кеттелла (16PF) состоит из 187 вопросов, на которые испытуемому предлагается ответить «да», «не знаю», «нет». В результате получают данные по 16 факторам, которые интерпретируются в зависимости от их выраженности, также интерпретируются парные сочетания различных шкал [23].

2. С точки зрения патологии

1) ММРІ (Минесотский многоаспектный личностный опросник) представляет собой стандартизацию беседы психиатра с больным. Состоит из 13 шкал. Первая адаптированная версия под руководством Ф. Б. Березина ММИЛ состоит из 377 вопросов и позволяет надежно диагностировать 13 шкал опросника: ипохондрия, депрессия, истерия, психопатия, маскулинность – феминность, паранойя, психастения, шизофрения, гипомания, социальная интроверсия, шкала «лжи», шкала достоверности и шкала коррекции. Л. Н. Собчик разработала более

полный вариант, состоящий из 566 вопросов, под названием СМИЛ (стандартная методика исследования личности). Данная версия наиболее близка международному стандарту ММРІ, но чрезмерно громоздка.

В. П. Зайцев разработал краткую версию опросника Минимульт. Она включает в себя 86 вопросов и обеспечивает приближенную диагностику наиболее акцентированных у данного испытуемого шкал из основного набора в 13 шкал. Минимульт был адаптирован и стандартизирован в сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (СМОЛ), который использован в данном исследовании.

2) Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А. Е. Личко. Опросник взаимосвязан с теорией акцентуированных типов личности К. Леонгарда и теорией личности как системы отношений В. Н. Мясищева. Состоит из 11 шкал, которые соответствуют определенным типам акцентуации: гипертимный, циклоидный, эмоционально-лабильный, астеноневротический, сенситивный, психастенический, шизоидный, epileптоидный, истероидный, неустойчивый, конформный. Брошюрный вариант ПДО по перечню вопросов напоминает СМИЛ [3, 4].

3) ПДТ – психодиагностический тест Л. Т. Ямпольского состоит из 174 вопросов, которые сгруппированы в 14 шкал:

- 10 первичных шкал: невротизм, психотизм, депрессия, совестливость, расторможенность, общая активность, робость, общительность, эстетическая впечатлительность, женственность;
- 4 вторичных шкалы: психическая неуравновешенность, асоциальность, интроверсия, сенситивность [8].

Шкалы составлены на основе совместного применения СМИЛ и 16РФ. Интерпретация шкал связана со структурными моделями личности Б. Г. Ананьева и А. Г. Королева

3. Личностные

В этой группе методов используются идеографические методы, отличительной особенностью которых является то, что оцениваемые параметры задаются не извне, а на основе ответов конкретного испытуемого.

Идеографический метод – это метод основанный на представлении об уникальности каждого процесса, события и явления. При использовании этого метода, исследователь описывает объект познания с привязкой к конкретному пространству и времени, то есть объект познания рассматривается как система. К данной группе относятся техники репертуарных решеток.

Техника репертуарных решеток основана на теории персональных конструкторов, которая разработана Дж. Келли. Методика оценивает личностные конструкторы, которые люди используют в интерпретации ролевых отношений и своего опыта. Ценность данного метода заключается в том, что он исследует уровень индивидуального сознания, то есть там, где разворачиваются основные события психической жизни человека.

При создании репертуарной решетки необходимо соблюдать три принципа:

- Принцип биполярности конструктора;
- Принцип индивидуальности;
- Принцип диапазона применимости конструктора.

Существует множество различных способов вызывания конструкторов. Вот некоторые из них:

1) Метод триад: из репертуара выбираются тройки элементов (триады). В каждой триаде испытуемому предлагается выбрать два элемента, которые схожи между собой, и при этом, чем-то отличаются от третьего элемента триады.

2) Метод самоперсонификации: этот метод схож с предыдущим, но отличается тем, что в каждой триаде одним из элементов обязательно является «Я сам».

3) Метод полного контекста: испытуемый работает сразу со всем набором элементов и классифицирует по разным основаниям.

4) Процедуры «Лестница» и «Пирамида»: данные процедуры позволяют вызывать базовые и подчиненные конструкторы. Процедура «Лестница» позволяет

подниматься от конструкторов более низкого уровня к общим для данного испытуемого. Процедура «Пирамида» позволяет вызывать более детальные конструкторы [8].

1.4 Понятие одиночества в психологии

Феномен одиночества в истории философско-психологической мысли трактуется неоднозначно. В научном рассмотрении одиночества можно выделить две тенденции, обусловленные его негативной и позитивной направленностью. Существующее противоречие в оценке характера влияния одиночества на жизнь человека выражается в том, что, с одной стороны, оно понимается как деструктивное для личности, с другой - считается необходимым этапом самопознания и самоопределения. Причины такого резкого расхождения взглядов заключаются, прежде всего, в недостаточной изученности феноменологии, а тем более - психологических механизмов одиночества.

Большинство исследователей одиночества связывают его с резко негативными эмоциональными переживаниями, разрушительным образом влияющими на личность.

В контексте проблем общения одиночество рассматривается в работах К. А. Абульхановой-Славской, А. Г. Амбраумовой, Г. П. Орлова, И. С. Кона, А. А. Леонтьева и др.. Суть понимания одиночества может быть сведена к следующему: индивид не может найти необходимый ему эмоциональный отклик в процессе общения и, как следствие, испытывает одиночество. Современный человек наиболее остро ощущает одиночество в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения. Это может наблюдаться где угодно: на работе, в городской толпе, в кругу семьи, среди приятелей или знакомых. Большое количество поверхностных связей не является показателем подлинности общения, единения с другими людьми. Увеличение контактов составляет лишь внешнюю сторону общения, внутренней же содержательной стороной являются отношения этического плана. Именно этого оказывается лишено «общение», перегруженное контактами и поверхностными связями, что, по мнению вышеуказанных авторов, ведет к одиночеству [10].

Рассматривая одиночество как психический феномен, можно говорить о нем в разных категориях, например таких, как чувство, процесс, отношение, потребность.

Одиночество как чувство обуславливается переживанием человеком своей непохожести на других, «инаковости», вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми. Чувство одиночества часто сопряжено с осознанием невозможности, по крайней мере, на данном этапе, иметь близкие отношения с кем-либо. Конечно, речь идет об отношениях, основанных на взаимном принятии, любви и понимании.

Одиночество как процесс – это постепенное утрачивание способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях. В результате процесса одиночества происходит утрата личностью статуса субъекта социальной жизни.

Одиночество как отношение - это невозможность принятия мира как самоцели и самооценности. При этом индивид, анализируя свои отношения с другими людьми, не интегрирует себя в окружающее социальное пространство.

Одиночество как жизненная позиция – это осознанное нежелание поддерживать близкие отношения с кем бы то ни было: матерью, отцом, братом, сестрой, детьми, не говоря уже о друзьях, их просто нет. Впрочем, своих детей у таких людей тоже, как правило, не бывает. Человек отчужден не только от других, себе подобных, но и от мира в целом - его ценностей, идеалов, норм. Причины этого мы рассмотрим в последующих разделах учебника. Сейчас лишь констатируем факт: одиночество как осознанно выбранная и даже выработанная жизненная позиция в жизни встречается [13].

Состояние одиночества – это переживание человеком потери внутренней целостности, а также внешней гармонии с миром. Оно выражается, например, в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения.

Состояние одиночества имеет ряд модальностей от нормального своего проявления до патологии и может быть сопряжено с другими психическими проявлениями, такими как тревожность, скука, опустошенность, депрессия. В пограничных формах состояние одиночества вызывает резкую актуализацию потребности в общении, что может выражаться в оторванности от действительности, смешивании реальных и иллюзорных событий и ситуаций, даже персонификации предметов. Патологическая форма состояния одиночества сопровождается психическими расстройствами, галлюцинациями и т. п.

Можно видеть, что любое обсуждение одиночества вне феноменологического измерения с неизбежностью заканчивается потерей его специфики как психического, экзистенциального состояния и распадом его структуры на отдельные составляющие. Феноменологический анализ, сфокусированный на «чистой субъективности» переживания одиночества, необходим для воссоздания этого феномена.

В психологических словарях одиночество трактуется как один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека. Условиями для его проявления определяется изоляция: физическая или эмоциональная. В таких условиях (экспериментально созданных или естественных) резко актуализируется потребность в общении, неудовлетворение которой может вызывать острые психические состояния, например, напряженность, тревожность, опустошенность, депрессию, сопровождающиеся выраженными вегетативными реакциями. Иногда наблюдаются психические расстройства: реактивные галлюцинации, деперсонализационные переживания, сверхценные идеи.

На наш взгляд, категория «психогенный фактор» не достаточно четко и точно определяет одиночество как психическое явление. В существующих дефинициях акцентируются следствия влияния такого психогенного фактора на человека, чем, собственно, исключаются внутренние, субъектные детерминанты одиночества. Существующие исследования одиночества со всей очевидностью доказывают, что это не фактор, вызывающий состояние, а само психическое состояние,

переживание. Синонимизация понятий одиночества и изоляции приводит к потере содержательного, вторичного, отраженного существования этих феноменов. Одиночество более динамично и личностно, чем изоляция, и, безусловно, кроме внешних проявлений, имеет внутренний, собственно психологический контекст [12].

Теперь рассмотрим некоторые отдельные авторские попытки определения одиночества.

В. А. Андрусенко, кроме обусловленности одиночества изоляцией, предлагает другой его аспект: «...Душевное одиночество - необходимый этап в определении возможностей своего "Я", как свободного самоопределения и самоутверждения в мире». Такой подход кажется нам эвристичным, поскольку вводит одиночество в систему понятий, моделирующих процесс формирования человеческой личности. Признание возможности позитивной, развивающей роли одиночества дает исследователю новые перспективы в изучении и осмыслении этого феномена.

Р. Вейс определяет одиночество как эпизодическое острое ощущение беспокойства и напряжения, связанное со стремлением иметь дружеские или интимные отношения. Он полагает его продуктом комбинированного интерактивного действия фактора личности и фактора ситуации, поэтому различает эмоциональное и социальное одиночество. Причем если одиночество становится хроническим, то превращается в безнадежную апатию.

С. Кьеркегор считает, что одиночество - это замкнутый мир внутреннего самосознания, принципиально не размыкаемый никем, кроме Бога.

Бен Миускович говорит, что одиночество - это и чувство, и понятие. Это такой психологический мотив, интернальность и имманентность которого независимы от конкретных физиологических и средовых факторов.

Томас Вульф считает, что это универсальное состояние всего человечества: «Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни каждого человека».

Садлер и Джонсон считают одиночество характерным и очень важным для человека явлением, требующим более внимательного изучения социальными и медицинскими науками, чем это было до сих пор.

Д. Янг дает такое определение: «Одиночество - это отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или воображаемым отсутствием таковых».

Рисмен и Слейтер называют одиночество продуктом действия социальных сил. По их мнению, это нормативный, статистический показатель, характеризующий общество.

Можно определить одиночество как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.

Это определение усвоить и запомнить несложно, если понять его содержательное наполнение. Во-первых, одиночество - это состояние со всеми присущими этому классу психических явлений характеристиками. Главными из них выступают интенсивность переживания и определенная ограниченность во времени, так как никакое состояние не может длиться вечно.

Второй момент, требующий особого внимания и четкого понимания, - это то, что невозможность или нежелание чувствовать нужный отклик субъективны. Это, собственно, является главным в понимании сути одиночества. То, что чувства по своей природе субъективны, сомнений не вызывает, но применительно к одиночеству это выглядит особенно актуальным. Именно субъективная невозможность (нежелание) чувствовать то, что вполне возможно почувствовать, выйдя из этого состояния, определяет суть одиночества. Внешние объективные факторы, способствующие одиночеству, конечно, существуют, но определяющими не являются. Как уже отмечалось, человек и в затворничестве может не испытывать одиночества, но может переживать жесточайшие формы

данного состояния, будучи вполне социализированным (семья, работа, дети, друзья и т. д.).

И, наконец, третье: человеку для нормального существования абсолютно необходимо признание и принятие себя как другими людьми, так и самим собой. Если на какой-то момент он утрачивает это или же по каким-то причинам не может чувствовать, то вероятность переживания одиночества очень высока.

Можно видеть, что определяющим в одиночестве является его принадлежность к психическим состояниям, все остальное, главное из которого - субъективность и субъектность, как принадлежность конкретному носителю психики, производны. Понятно, что для того чтобы найти производные, нужно знать функцию, и функция эта — психическое состояние [10].

2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования

Цель работы: выявление взаимосвязи между уровнем удовлетворенности жизнью и свойствами личности

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

1. Выявить уровень удовлетворенности жизнью, а также оценить выраженность определенных свойств личности.
2. Выявить взаимосвязь между удовлетворенности жизнью и выраженностью свойств личности.
3. Выявить взаимосвязь между уровнями удовлетворенности жизнью и выраженностью свойств личности.
4. Определить значимость различий между удовлетворенностью жизнью и выраженностью свойств личности по группам.

Предмет исследования: удовлетворенность жизнью.

Объект исследования: мужчины и женщины в возрасте от 20 до 30 лет.

Выборка: 45 молодых людей (согласно теории психосоциального развития Э. Эриксона [38]) в возрасте от 20 до 30 лет: 27 женщин, 18 мужчин.

Гипотезы:

1. Удовлетворенность жизнью взаимосвязана с выраженностью свойств личности.
2. У людей с разным уровнем удовлетворенности жизнью имеются различия в проявлениях свойств личности.

2.2 Методы исследования

Для определения уровня удовлетворенностью жизнью была использована **шкала удовлетворенности жизнью (СУЖД).**

СУДЖ – это краткий самоопросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворенности их жизнью. Шкала была предложена в 1985 году Э. Динером и коллегами. В 2003 году шкала была валидизирована и адаптирована на русский язык Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным. Результаты исследования по средствам шкалы удовлетворенности жизнью

оказываются устойчивыми и сравнимыми благодаря простой и однозначной внутренней структуре. Методика состоит из 5 утверждений, каждое из которых испытуемому необходимо оценить по 7-бальной шкале, где 1 – совершенно не согласен, а 7 – совершенно согласен. Испытуемый может набрать минимум 7 и максимум 35 баллов. Если испытуемый набирает от 7 до 14 баллов, то это говорит о низком уровне удовлетворенности жизнью, от 15 до 21 балла – о среднем уровне удовлетворенности жизнью, от 22 до 35 – о высоком уровне удовлетворенности жизнью. Текст опросника приведен в приложении 1[27, 40].

Для определения выраженности у испытуемых свойств личности был использован **сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (СМОЛ)** – сокращенный вариант MMPI – Минесотского многомерного личностного перечня (адаптация Ф. В. Березина и М. П. Мирошникова).

СМОЛ является адаптированным и стандартизированным вариантом анкетного теста Mini=Mult, который представляет собой сокращенную форму опросника MMPI. Методика направлена на оценку уровня нервно-эмоциональной устойчивости, степени интеграции личностных свойств, уровня адаптации личности к социальному окружению [16].

Тест состоит из 71 утверждения, с которыми испытуемый может либо согласиться, либо нет. Методика состоит из 11 шкал: 8 основных (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9) и 3 дополнительных (L, F, K). Каждая из основных шкал относится к определенному свойству личности, а дополнительные шкалы направлены на выявление достоверности результатов.

Шкала лжи (L) оценивает искренность испытуемого.

- Низкие значения

Испытуемый чрезвычайно открыт, не скрывает своих слабостей и затруднений. Скорее всего, испытуемый склонен критически относиться к себе и окружающим, что может привести к скептицизму.

- Высокие значения

Испытуемый склонен выставлять себя в лучшем свете, показывать свою приверженность общепринятым правилам и нормам. Данное стремление может зависеть от ограниченного кругозора испытуемого, либо от его принадлежности к определенной профессиональной группе, которая требует строгого соблюдения стандарта поведения.

У лиц с высоким показателем интеллекта и / или большим жизненным опытом данный показатель нельзя рассматривать как стремление выглядеть лучше.

Шкала достоверности (F) выявляет недостоверные ответы. Чем больше значение по этой шкале, тем менее достоверны результаты.

- Низкие значения:

Результаты говорят о достоверности.

- Высокие значения:

Высокие показатели возможны в следующих случаях:

- 1) неконформность личности;
- 2) личность, испытывающая затруднения в межличностных контактах;
- 3) склонность к неупорядоченному поведению или выраженное чувство протеста против конвенциональных норм;
- 4) подростки в период формирования личности, когда преобладает потребность в самовыражении неконформным поведением и взглядами;
- 5) повышенная тревожность;
- 6) намеренное искажение результатов самим испытуемым.

Шкала коррекции (K) сглаживает искажения, вносимые чрезмерной осторожностью и контролем испытуемого во время тестирования. Высокие показатели по этой шкале говорят о неосознанном контроле поведения. Шкала K используется для коррекции базисных шкал, которые зависят от ее величины.

- Низкие значения

Испытуемый производит впечатление общительного, доброжелательного, благоразумного человека, с широким кругом общения. Он очень предприимчив и легко находит верную линию поведения.

- Высокие значения

Испытуемый выстраивает свое поведение, основываясь на социальное одобрение, и крайне озабочен своим статусом.

Основные шкалы

1. Ипохондрия (Hs): Близость испытуемого к астеноневротическому типу.

- Низкие значения

Испытуемый мало озабочен состоянием своего здоровья, деятелен, энергичен, успешно разрешает свои трудности, используя адаптивные форм поведения.

- Высокие значения

Испытуемый испытывает сильную тревогу по поводу состояния своего физического здоровья, для него эмоционально значимы испытываемые им соматические ощущения. Также испытуемый медлителен, пассивен, принимает все на веру, плохо приспосабливается и тяжело переносит смену обстановки.

2. Депрессия (D)

- Низкое значение

Испытуемый активен, общителен, ощущает свою значимость, силу, энергию и бодрость. Уровень тревоги низкий.

Низкий уровень тревоги, активность, общительность, ощущение своей значимости, силы, энергии и бодрости.

- Высокое значение

Испытуемый склонен к тревожным ожиданиям, ощущениям неопределенной угрозы. Также он застенчив, робок, у него отсутствует уверенность в себе, при малейших неудачах впадает в отчаяние, не способен принимать решения самостоятельно, при этом испытуемый высокоморален и обязателен. Такая личность испытывает сильную потребность в глубоких и прочных контактах с окружающими, но может при этом выглядеть как ушедший в себя и избегающий контактов. Внешняя отгороженность таких испытуемых – это стремление избежать разочарования, так как даже угроза разрыва гармоничных отношений

вызывает у них тревогу. В ситуации фрустрации часто испытывает агрессии, вину и гнев, которые направлены не него самого, вплоть до суицида. В конфликте не ведет себя эгоцентрично. На дезадаптацию реагирует пассивностью.

3. Истерия (Hy). Выявляет лиц, склонных к неврологическим защитным реакциям конверсионного типа.

- Низкое значение

Интроверсия, скептицизм, недостаточная способность к спонтанности в социальных контактах.

- Высокое значение

Испытуемый имеет тенденцию отрицать затруднения в социальной адаптации, поэтому эффективно устраняет тревогу, но испытывает затруднения в формировании устойчивого поведения. Не обладает достаточно развитым внутренним миром, склонен к самолюбованию и не критичности в оценке ситуации. Стремиться быть в центре внимания и настойчиво добивается признания. Контакты такой личности поверхностны. Для него трудно работать в группе, так как он не способен на длительное и упорядоченное усилие. Стремится избегать ответственности за счет ухода в болезнь.

4. Психопатия (Pd). Высокие оценки по этой шкале свидетельствуют о социальной дезадаптации.

- Низкое значение

Личность имеет высокий уровень идентификации со своим социальным статусом и тенденцию к сохранению постоянных интересов, установок, целей.

- Высокое значение

Испытуемый склонен к асоциальным поступкам, пренебрегает общественными нормами. Не склонен прогнозировать, его поведение плохо предсказуемо. Эмоционально не устойчив, его межличностные отношения поверхностны. Часто оказывается в ситуации конфликта, так как не способен извлекать уроки из прошлого опыта. Из-за того, что пренебрегает последствиями своих поступков, не испытывает страха и тревоги перед потенциальным наказанием.

6. Паранойяльность (Pa). Основная черта людей с высокими показателями по этой шкале — склонность к формированию сверхценных идей.

- Низкое значение

Возможны следующие варианты:

- 1) испытуемый недоверчив и осторожен, боится неприятных последствий своих действий;
- 2) у испытуемого гибкое мышление и он быстро меняет точку зрения.

- Высокое значение

Испытуемый агрессивен и злопамятен, часто конфликтует, из-за того, что насаждает окружающим свои взгляды. Обидчив, обвиняет окружающих во враждебности, прямолинеен и склонен к соперничеству. Очень долго переживает свой успех, что приводит к повышению его и так не маленькой самооценки и недовольству на окружающих за отсутствия признания его ценности и значимости с их стороны. Создает впечатление независимого человека, но при этом, его поведение в большей степени зависит от внешнего воздействия.

7. Психастения (Pt). Диагностирует лиц с тревожно-мнительным типом характера.

- Низкое значение

Испытуемому характерна решительность, гибкость поведения с низким уровнем тревожности, уверенность при принятии решения.

- Высокое значение

Испытуемый склонен к страху, тревоге, немотивированному ожиданию опасности, неуверенности в себе, самокритичности, застенчивости. Постоянно напряжен, удерживает во внимании даже незначительные факты, так как не способен отделить фигуру от фона, при этом добросовестен и всегда тщательно выполняет свои обязанности. Испытуемый имеет низкий порог фрустрации. Он эмпатичен, но имеет большие проблемы в налаживании контактов с окружающими. Каждый новый сигнал воспринимается им как угроза.

8. Шизоидность (Se). Лицам с высокими показателями по этой шкале свойствен шизоидный тип поведения.

- Низкое значение

Отсутствие шизоидных черт характера (эмоциональной холодности и отчужденности).

- Высокое значение

Испытуемый способен тонко чувствовать и воспринимать абстрактные образы, но при этом, повседневные события не вызывают у него эмоционального отклика. Отличается своеобразностью мыслей и поступков, однако социальная коммуникация нарушена и затруднено интуитивное понимание людей, так как ориентирован на внутренние критерии. Проявляется амбивалентность в отношениях с окружающими. Испытуемому трудно, а иногда невозможно, посмотреть на себя со стороны. У них отсутствует четкое понимание того, какого именно поведения ожидают от них окружающие. Его высказывания часто вызывают у окружающих чувство двусмысленности и не всегда понятны, хотя говорящий к этому не стремится, и внешне его высказывания кажутся логичными. Личность может хорошо проявить себя в тех областях знания, где требуется символика. Часто чувствует себя отчужденным и непонятым.

9. Гипомания (Ma).

- Низкое значение

Снижение активности и контактов с людьми.

- Высокое значение

Испытуемому характерно приподнятое настроение независимо от обстоятельств. Он жизнерадостен, активен и энергичен. Охотно контактирует с людьми, но его интересы поверхностны. Болтлив, склонен к частым переменам, имеет много планов и идей, которые легко возникают, но часто не осуществляются, из-за разнообразия интересов и переоценки своих возможностей. Текст опросника представлен в Приложении Б.

В качестве методики для оценки степени одиночества была применена **методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона**. Методика состоит из 20 утверждений, каждое из которых испытуемому предлагается оценить с точки зрения частоты их проявления в их жизни: часто, иногда, редко, никогда. Текст методики приведен в приложении В.

2.3 Методы математической обработки данных

В качестве методов математической обработки данных были использованы линейный коэффициент корреляции Пирсона и t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Также применялся непараметрический критерий Колмогорова-Смирного для проверки выборки на нормальность распределения [26, 32].

3. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ УРОВНЯМИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И СВОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ

3.1 Изучение взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и свойствами личности

Одной из задач исследования было выявление взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и показателями шкал свойств личности.

Для решения задачи проводился корреляционный анализ между указанными параметрами. В качестве метода корреляционной оценки был использован линейный коэффициент корреляции Пирсона. Полученные корреляции представлены в таблице 1.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между удовлетворенностью
жизнью и свойствами личности

	1 (HS)	2 (D)	3 (Hy)	4 (Pd)	6 (PA)	7 (Pt)	8 (Se)	9 (Ma)
Удовлетворенность жизнью	-0,369*	-0,464**	-0,447**	-0,523***	-0,355*	-0,333*	-0,371*	-,174

Условные обозначения: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$; 1 (HS) – ипохондрия; 2 (D) – депрессия; 3 (Hy) – истерия; 4 (Pd) – психопатия; 6 (PA) – паранойяльность; 7 (Pt) – психастения; 8 (Se) – шизоидность; 9 (Ma) – гипомания; L – шкала лжи; F – шкала достоверности; K – шкала коррекции

Из таблицы видно, что показатели удовлетворенности жизни имеют значимые взаимосвязи с показателями всех шкал свойств личности, кроме гипомании. Причем, корреляции обратные, что говорит о том, что повышение удовлетворенности жизнью взаимосвязано с понижением показателей по такимшкалам, как ипохондрия, депрессия, истерия, психопатия, паранойяльность, психастения и шизоидность. Такие результаты можно объяснить тем, что чем ниже у испытуемого тревога и чем лучше способность адаптироваться в социальном окружении, тем выше его удовлетворенность жизнью.

Таким образом, гипотеза 1 подтвердилась.

Для наглядности результаты представлены на рисунке 1.

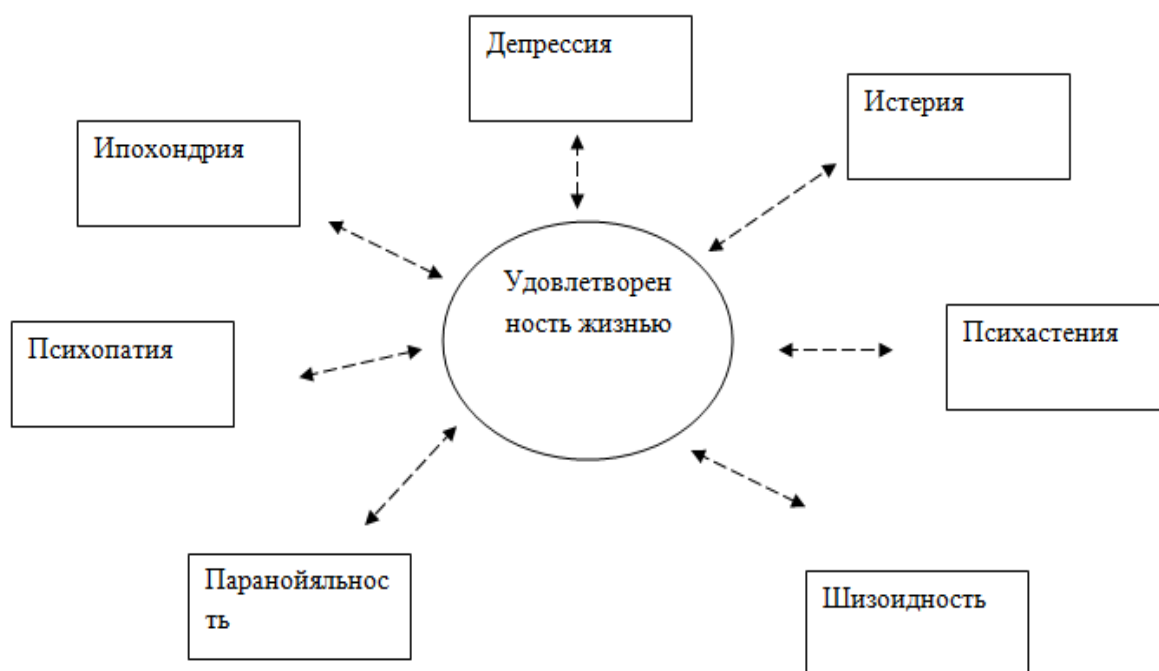


Рис. 1. Взаимосвязь удовлетворенности жизнью и свойств личности

Условные обозначения на рисунке: ← — — → обратный характер взаимосвязи

3.2 Исследование взаимосвязи между уровнем удовлетворенности жизнью и выраженностью свойств личности

Следующей задачей было выявление взаимосвязи между уровнями удовлетворенности жизнью и выраженностью свойств личности.

Для решения данной задачи испытуемые были поделены на три группы: группа 1 – 17 испытуемых с высоким уровнем удовлетворенности жизнью (10 женщин и 7 мужчин); группа 2 – 16 испытуемых со средним уровнем удовлетворенности жизнью (9 женщин и 7 мужчин); группа 3 – 12 испытуемых с низким уровнем удовлетворенности жизнью (8 женщин и 4 мужчины).

В каждой группе был проведен корреляционный анализ между параметром удовлетворенности жизнью и показателями шкал свойств личности. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Коэффициенты корреляции между удовлетворенностью жизнью
и свойствами личности внутри групп

Шкалы	Группа 1	Группа 2	Группа 3
1 (HS)	-0,433	-0,371	-0,513
2 (D)	0,417	0,317	0,579
3 (Hy)	-0,542	-0,299	-0,417
4(Pd)	-0,578	-0,473	0,068
6 (PA)	-0,207	-0,096	-0,263
7 (Pt)	-0,276	-0,323	-0,174
8 (Se)	-0,458	-0,292	-0,057
9 (Ma)	-0,224	-0,327	-0,135
L	0,039	0,083	0,046
F	0,205	-0,478	-0,186
K	-0,258	0,268	0,011

Условные обозначения: цветом выделены значимые корреляции при $p < 0,05$

1 (HS) – ипохондрия; 2 (D) – депрессия; 3 (Hy) – истерия; 4(Pd) – психопатия; 6 (PA) – паранойяльность; 7 (Pt) – психастения; 8 (Se) – шизоидность; 9 (Ma) – гипомания; L – шкала лжи; F – шкала достоверности; K – шкала коррекции

В первой группе наблюдается корреляция обратного характера между удовлетворенностью жизнью и шкалами «истерия» и «психопатия».

Данные результаты могут говорить о том, что испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности жизнью имеют тенденцию к постоянству в интересах и недостаточную спонтанность в социальных контактах.

Во второй группе, состоящей из испытуемых со средним уровнем удовлетворенности жизнью, отсутствуют значимые взаимосвязи с какими-либо свойствами личности.

Это может говорить о том, что независимо от выраженности какого-либо свойства личности человек может быть в среднем удовлетворен жизнью.

В третьей группе, которая состоит из испытуемых с низким уровнем удовлетворенности жизнью, наблюдается обратная корреляция со шкалой «ипохондрия».

Данные результаты могут говорить о том, что испытуемые, склонные к тревожным ожиданиям и испытывающие трудности в налаживании социальных контактов неудовлетворенны своей жизнью.

Для наглядности результаты представлены в корреляционных плеядах на рисунках 2 и 3.

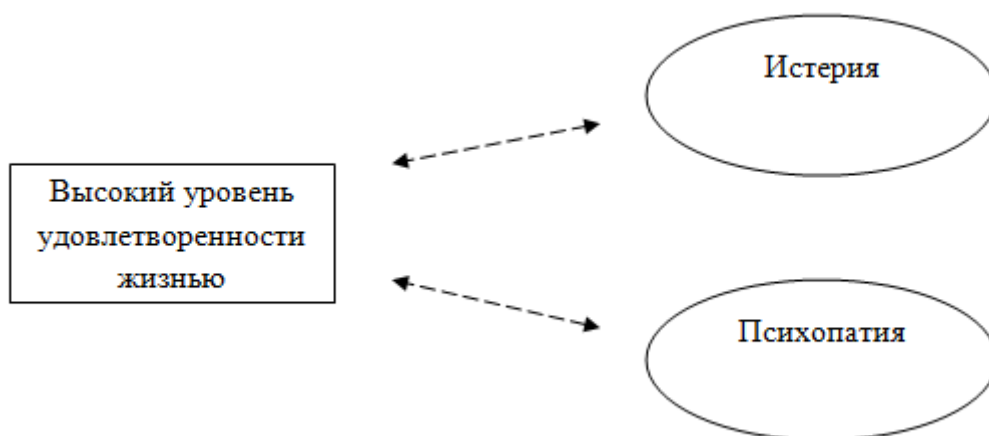


Рис. 2. Взаимосвязь удовлетворения жизни со шкалой 3 и 4 в группе 1

Условные обозначения на рисунке: $\longleftrightarrow$ обратный характер взаимосвязи

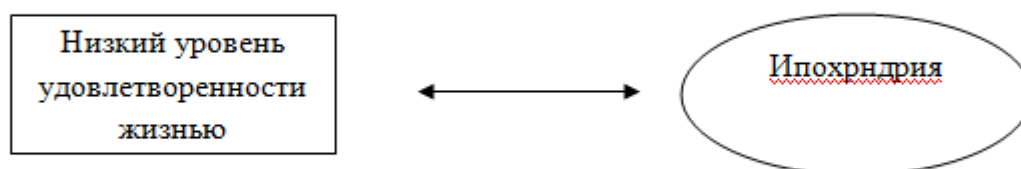


Рис. 3. Взаимосвязь удовлетворения жизни со шкалой 1 в группе 3

Условные обозначения на рисунке: $\longleftrightarrow$ прямой характер взаимосвязи

3.3 Выявление различий между удовлетворенностью жизнью и свойствами личности по группам

Ранее полученные результаты говорят о том, что в группе испытуемых с высоким уровнем удовлетворенности жизнью и в группе испытуемых с низким уровнем удовлетворенности жизнью наблюдается взаимосвязь с выраженностью определенных свойств личности, но для того чтобы понять, являются ли различия между группами значимыми необходимо провести сравнительный анализ.

Перед проведением анализа выборки было проверено на нормальность распределения при помощи непараметрического критерия Колмагорова-Смирного.

Анализу подверглись показания тех свойств личности, которые имеют значимую корреляцию с удовлетворенностью жизнью, а именно: ипохондрия, истерия и психопатия по всем трем группам испытуемых. В качестве математического метода обработки данных использован t – критерий Стьюдента для независимых выборок, так как выборки распределены нормально. Результаты анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3

Значимость различий показателей свойств личности по группам

Шкалы	Группа 1 и группа 2	Группа 1 и группа 3	Группа 2 и группа 3
2 (D)	0,119	0,006	0,460
3 (Hy)	0,303	0,028	0,229
4(Pd)	0,000498	0,005	0,509

Условные обозначения: цветом выделены значимые различия; 2 (D) – депрессия; 3 (Hy) – истерия; 4(Pd) – психопатия

Из таблицы видно, что различия по представленным шкалам значимы между группой 1 и группой 3, а также значимо различие между группой 1 и группой 2 по шкале 4(Pd).

Полученные результаты говорят о том, что значения показателей таких свойств личности, как ипохондрия, истерия и психопатия сильно различаются у

испытуемых с высоким уровнем удовлетворенности жизнью и у испытуемых с низким уровнем удовлетворенности жизнью.

Это можно объяснить тем, что уровень удовлетворенности жизнью сильно зависит от уровня тревоги личности, ее способности к адаптации в обществе и склонности следования общественным нормам.

Таким образом, гипотеза 2 подтвердилась.

3.4 Изучение взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и выраженностью одиночества

В рамках исследования была выделена побочная задача, заключающаяся в изучении взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и показателями одиночества. Был проведен корреляционный анализ Пирсона между показателями шкалы удовлетворенности жизнью и показателями из методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества.

Был получен индекс корреляции равный $-0,523$, значимый при $p < 0,001$.

Данные результаты говорят о том, что субъективное ощущения одиночества имеет очень сильную взаимосвязь с показателями жизненной удовлетворенности, а именно, чем выше показатели одиночества, тем ниже показатели удовлетворенности. Это вполне объяснимо, так как сфера социальных контактов и общения является одной из самых значимых для человека, в плане его оценки своей жизни.

ВЫВОДЫ

1. Удовлетворенность жизнью взаимосвязана с показателями таких свойств личности, как ипохондрия, депрессия, истерия, психопатия, паранойяльность, психастения и шизоидность.
2. Высокий уровень удовлетворенности имеет обратный характер взаимосвязи с показателями таких шкал, как истерия и психопатия.
3. Средний уровень удовлетворенности жизнью не зависит от степени проявления каких-либо свойств личности.
4. Низкий уровень удовлетворенности жизнью имеет прямой характер взаимосвязи с показаниями шкалы ипохондрии.
5. Испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности жизнью и испытуемые с низким уровнем удовлетворенности жизнью имеют достоверно значимые различия по показаниям таких свойств личности, как ипохондрия, истерия и психопатия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная дипломная работа была направлена на изучение взаимосвязей между уровнями удовлетворенности жизнью и свойствами личности.

В теоретической части работы раскрывается сущность понятия «удовлетворенность жизнью» и понятия «свойства личности». Также рассмотрены представления о свойствах личности в различных теориях личности и приведена классификация методов изучения свойств личности.

В результате исследования были выявлены значимые взаимосвязи между показателями удовлетворенности жизнью и показателями всех базисных шкал свойств личности, кроме гипомании. Также были выявлены значимые взаимосвязи между показателями высокого уровня удовлетворенности жизнью и такими свойствами личности, как истерия и психопатия, и между показателями низкого уровня удовлетворенности жизнью и шкалой ипохондрии.

Данные исследования применимы в сфере психологического консультирования.

Дальнейшее проведение исследования возможно в рамках расширения выборки и вариации выборочных групп по различным основаниям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андрееенкова, Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов / Н. В. Андриенкова // Мониторинг. – 2010. – №5 (99). – С. 189 – 215.
2. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
3. Бадиев, И. В. Типология акцентуаций характера у подростков / И. В. Бадиев // Вестник БГУ. – 2015 – №5. – С. 60 – 65.
4. Батаршев, А. В. Диагностика пограничных психических расстройств личности и поведения / А. В. Батаршев – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 320 с.
5. Бахарева, Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореферат дис. ... канд. психол. наук / Н.К. Бахарева. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточного института психологии и психоанализа, 2004. – 26 с.
6. Бенко, Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е.В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т.8. – №2. – С. 5 – 13.
7. Бессонова, Ю.В. О структуре психологического благополучия / Ю.В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей /Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – С. 30 – 35.
8. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика / Аванесов В. С., Бодалев А. А., Столин В. В. – СПб.: Изд-во «Речь», 2006. – 443 с.
9. Водопшин, Д.П. Психологические свойства личности и их учет в процессе воинской деятельности / Д. П. Водопшин, И. А. Хациева // Материалы VIII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» - 2016. – 19 с.
10. Глейман, Г. Основы психологии / Г. Глейман, А. Фридлун, Д. Райсберг-СПб: Изд-во «Речь», 2001. – 1248с.

11. Гончар, С.Н. Субъективное благополучие как условие формирования позитивного подхода к разрешению проблем современной молодежи / С.Н. Гончар // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф.— М.: Буки-Веди, 2012. — С. 5–7.
12. Григорович, Л. А. Педагогика и психология. Учебное пособие / Л. А. Григорович, Т. Д. Марцинковская. – М.: Гардарики – 2003. – 480 с.
13. Гуревич, П. С. Психология и педагогика: учебник для академического бакалавриата / П. С. Гуревич. — 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, – 2017. — 479 с.
14. Данилова, Н. Н. Физиология высшей нервной деятельности / Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 478 с.
15. Джидарьян, И.А. Счастье в представлении обыденного сознания / И.А. Джидарьян // Психологический журнал – 2000. – Т.21. – №2. – С. 1 – 10.
16. Зайцев, В.П. Психологический тест СМОЛ / В. П. Зайцев // Актуальные вопросы восстановительной медицины. – 2004. – № 2 . – С. 17–19.
17. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин – СПб.: Питер. – 2004. – 701 с.
18. Кондрашихина, О. А. Дифференциальная психология. Учебное пособие / О. А. Кондрашихина. – К.: Центр учебной литературы. – 2009. – 232 с.
19. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью/ Л. В. Куликов; под ред. В. Ю. Большакова – СПб.: СПбГУ, 2000. – с. 476 – 510.
20. Куликов, Л.В. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов, М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, О.В. Иванов, М.А. Розанова, Т.Г. Тимошенко// Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97» – СПб.: СПбГУ, 1997. – №3. – С. 42 – 46.
21. Ласточкина, М. А. Факторы удовлетворенности жизнью: оценка и эмпирический анализ / М. А. Ласточкина // Проблемы прогнозирования – 2012. – №5. – С. 132 – 141.

22. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – С. 109-110.
23. Мельник, С. Н. Психология личности. Учебное пособие / С. Н. Мельник – Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. – 96 с.
24. Мельникова, Н.Н. Оформление и содержание выпускных квалификационных работ для бакалавров по направлению подготовки «Психология»: Методические указания / Н.Н. Мельникова, Д.М. Полев, М.Р. Пяткова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – 80 с.
25. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. – М.: Изд-во Прайм-Еврознак, 2007. – 672 с.
26. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
27. Осин, Е.Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев - http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (дата обращения: 19.05.2017).
28. Первин, Л. Психология личности. Теория и исследования. / Л. Первин, О. Джон – М.: Аспект Пресс, 2001. – 607 с.
29. Психология личности в трудах зарубежных психологов / сост. А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.
30. Рахимгараева, Р. М. Психологические факторы удовлетворенности жизнью / Р. М. Рахимгараев // КПЖ – 2009. – №11 – 12. – С. 115 – 122.
31. Реан, А.А. Психология изучения личности: Учебное пособие. / А.А. Реан – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 288 с.
32. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: речь, 2004. – 350 с.
33. Судаков, К. В. Функциональные системы / К. В. Судаков – М.: «Издательство РАМН», 2011. – 320 с.
34. Фрейджер, Р. Личность: теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен; пер. с англ. М. Васильева, Е. Будагова, В. Кучерявкин и др. – 5-е

изд., перераб. и доп. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК.; М: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. – 864 с.

35. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.

36. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов. – Изд-во Сарат. ун-та, 2004. – 180 с.

37. Шамионов, Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности // Проблемы социальной психологии личности / под ред. Р.М. Шамионова. – Саратов: СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. – С. 36–41.

38. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология / И.В. Шаповаленко – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.

39. Шматова, Ю. Е. Измерение уровня счастья: литературный обзор российских и зарубежных исследований / М. В. Морев, Ю. Е. Шматова // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2015. – №3 (39). – С. 141 – 162.

40. Diener, E. The satisfaction with life scale / E. Diener, R. Emmons, R. Larsen, S. Griffin // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49. – P. 71–75.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера

Инструкция: Ниже приведены пять высказываний, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

1. Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу.

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

2. Условия моей жизни превосходные.

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

3. Я удовлетворен своей жизнью.

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

4. Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни.

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

5. Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил.

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

Сокращенный многофакторный опросник исследования личности

Инструкция: Вам предлагается тест, направленный на изучение Вашего характера. При выполнении теста требуется прочитать последовательно все тестовые утверждения, решая при этом: верно или неверно каждое данное утверждение по отношению к Вам. Не тратьте много времени на обдумывание утверждений. Наиболее точно отражают характер непосредственные реакции, ответы, которые первыми приходят в голову.

Текст опросника:

1. У Вас хороший аппетит.
2. По утрам Вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули.
3. В Вашей повседневной жизни масса интересного.
4. Вы работаете с большим напряжением.
5. Временами Вам приходят в голову такие мысли, что о них лучше не рассказывать.
6. У Вас очень редко бывает запор.
7. Иногда Вам очень хотелось навсегда уйти из дома.
8. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
9. Временами Вас беспокоит тошнота и позывы на рвоту.
10. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
11. Иногда Вам хочется выругаться.
12. Каждую неделю Вам снятся кошмары.
13. Вам труднее сосредоточиться, чем большинству других людей.
14. С Вами происходили (или происходят) странные вещи.
15. Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены, против Вас.
16. В детстве Вы одно время совершали мелкие кражи.
17. Бывало, что по несколько дней, недель или месяцев Вы ничем не могли заняться, потому что трудно было заставить себя включиться в работу.
18. У Вас прерывистый и беспокойный сон.
19. Когда Вы находитесь среди людей, вам слышатся странные вещи.
20. Большинство знающих Вас людей не считают Вас неприятным человеком.
21. Вам часто приходится подчиняться кому-нибудь, кто знает меньше Вас.
22. Большинство людей довольны своей жизнью более, чем Вы.
23. Очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.

24. Иногда Вы сердитесь.
25. Вам определенно не хватает уверенности в себе.
26. Часто у Вас бывают подергивания в мышцах.
27. У Вас очень часто бывает чувство, как будто Вы сделали что-то неправильное или нехорошее.
28. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.'
29. Некоторые так любят командовать, что Вам хочется все сделать наперекор, хотя Вы знаете, что они правы.
30. Вы считаете, что против Вас что-то замышляют.
31. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным способом.
32. Вас часто беспокоит желудок.
33. 33.Часто Вы не можете понять, почему накануне Вы были в плохом настроении и раздражены.
34. 34.Временами Ваши мысли так быстро текли, что Вы не успевали их высказывать.
35. Вы считаете, что Ваша семенная жизнь не хуже, чем у большинства Ваших знакомых.
36. 3. Временами Вы уверены в собственной бесполезности
37. В последние годы Ваше самочувствие в основном было хорошим.
38. У Вас бывали периоды, когда Вы что-то делали и потом не могли вспомнить, что именно.
39. Вы считаете, что Вас часто незаслуженно наказывали,
40. Вы никогда не чувствовали себя лучше, чем теперь,
41. Вам безразлично, что думают о Вас другие.
42. С памятью у Вас все благополучно.
43. Вам трудно поддерживать разговор с человеком, с которым Вы только что познакомились.
44. Большую часть времени Вы чувствуете общую слабость.
45. У Вас редко болит голова.
46. Иногда Вам бывало трудно сохранять равновесие во время ходьбы.
47. Не все Ваши знакомые Вам нравятся.
48. Есть люди, которые пытаются украсть Ваши идеи и мысли.
49. Вы считаете, что совершили поступки, которые нельзя простить.
50. Вы считаете, что Вы слишком застенчивы.

51. Вы почти всегда о чем-нибудь тревожитесь.
52. Ваши родители часто не одобряли Ваших знакомств.
53. Иногда Вы немного сплетничаете.
54. Временами Вы чувствуете, что Вам необыкновенно легко принимать решения.
55. У Вас бывает сильное сердцебиение, и Вы часто задыхаетесь.
56. Вы вспыльчивы, но отходчивы.
57. У Вас бывают периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте.
58. Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к Вам.
59. Ваша судьба никого особенно не интересует.
60. Вы не осуждаете человека, который не прочь воспользоваться в своих интересах ошибками другого.
61. Иногда Вы полны энергии.
62. 62."За последнее время у Вас ухудшилось зрение.
63. Часто у Вас звенит или шумит в ушах.
64. В Вашей жизни были случаи (может быть, только один), когда Вы чувствовали, что на Вас кто-то действует гипнозом.
65. У Вас бывают периоды, когда Вы необычно веселы без особой причины.
66. Даже находясь в обществе, Вы обычно чувствуете себя одиноко.
67. Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.
68. Вы чувствуете острее, чем большинство других людей.
69. Временами Ваша голова работает как бы медленнее, чем обычно.
70. Вы часто разочаровываетесь в людях.
71. Вы злоупотребляли спиртными напитками.

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Текст опросника

Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2. Мне не с кем поговорить				
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4. Мне не хватает общения				
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя				
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне				
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться				
8. Я сейчас больше ни с кем не близок				
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10. Я чувствую себя покинутым				
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12. Я чувствую себя совершенно одиноким				
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14. Я умираю от тоски по компании				
15. В действительности никто как следует не знает меня				
16. Я чувствую себя изолированным от других				
17. Я несчастен, будучи таким отверженным				
18. Мне трудно заводить друзей				
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20. Люди вокруг меня, но не со мной				