

Т. В. КОРОСТЕЛЕВА

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ В УПРАВЛЕНИИ
КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ:
СТРАТЕГИИ, ИНСТРУМЕНТЫ, ИЗМЕРЕНИЯ**

МОНОГРАФИЯ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



Т. В. Коростелева

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ В УПРАВЛЕНИИ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ
МОЛОДЕЖИ: СТРАТЕГИИ, ИНСТРУМЕНТЫ, ИЗМЕРЕНИЯ**

Монография
Электронное текстовое издание

Санкт-Петербург
Научное издательство «Лань»
2020

ISBN 978-5-6044793-1-5
© Коростелева Т. В., 2020

УДК 316.61
ББК 60.54:88.52
К68

Печатается по решению
Экспертно-методического Совета
Гуманитарного института РГУФКСМиТ
Протокол № 6 от 15.05.2020 г.

Автор:

Коростелева Татьяна Викторовна – доктор педагогических наук, профессор кафедры государственного управления и молодежной политики ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, молодежи и туризма»

Рецензент:

Кошелева Анна Владимировна – доктор культурологии, заведующий кафедрой рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма»

К68 Коростелева Т. В.

Личностные ресурсы в управлении качеством жизни молодежи: стратегии, инструменты, измерения [Электронный ресурс]: монография. – СПб.: Научное издательство «Лань», 2020. – 148 с. – URL: <https://publishing.intelgr.com/archive/lichnostnyie-resursyi-v-upravlenii-kachestvom-zhizni.pdf>.

ISBN 978-5-6044793-1-5

В монографии представлен комплексный социально-психологический анализ проблемы личностных ресурсов в системе организации качества жизни современной молодежи: теоретико-методологическое обоснование и результаты эмпирических исследований. В работе раскрывается социализационный контекст представлений молодежи о качестве жизни.

Данное издание предназначено для специалистов в области социальной психологии, организации работы с молодежью, политической социологии, образования и воспитания, а также для всех интересующихся проблематикой персональной эффективности и ресурсного обеспечения качества жизни.

УДК 316.61
ББК 60.54:88.52

ISBN 978-5-6044793-1-5

© Коростелева Т. В., 2020
© Оформление. Издательство
«Научное издательство «Лань», 2020

Научное издание

Коростелева Татьяна Викторовна

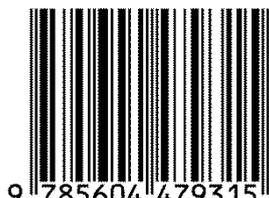
Личностные ресурсы в управлении качеством жизни молодежи:
стратегии, инструменты, измерения

Монография
Электронное текстовое издание

Подписано к использованию 14.07.2020
Объем издания – 4,1 МБ

Издательство «Наукоемкие технологии»
ООО «Корпорация «Интел Групп»
<http://publishing.intelgr.com>
E-mail: publishing@intelgr.com
Тел.: +7(812)945-50-63

ISBN 978-5-6044793-1-5



9 785604 479315

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ.....	8
1.1. Феноменология качества жизни. Основные подходы к исследованию качества жизни	8
1.2. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности	21
ГЛАВА 2. ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ: НАУЧНЫЙ АНАЛИЗ.....	31
2.1. Проблема ценностей современной российской молодежи: взгляд экспертов.....	31
2.2. Патриотические ценности современной молодежи как ресурс трудовой активности.....	35
2.3. Предикторы здорового образа жизни молодежи	43
2.4. Экономическая активность и «денежное» поведение студенческой молодежи.....	52
ГЛАВА 3. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ В СИСТЕМЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ: ИНСТРУМЕНТЫ И ИЗМЕРЕНИЯ	61
3.1. Эмпирическое исследование личностных ресурсов молодежи	61
3.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
МЫСЛИ И АФОРИЗМЫ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ ОБ УСПЕХЕ, ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСАХ И КАЧЕСТВЕ ЖИЗНИ	83
Приложение 1 Тест «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)» (адаптация Н.В. Паниной, 1993)	99
Приложение 2 Стимульный материал к тесту Ю.З. Гильбуха «Личностная зрелость»	103
Приложение 3 Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) (Н. Водопьянова, М. Штейн)	112
Приложение 4 Опросник общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема, 1996 (в адаптации В.Г. Ромека).....	117
Приложение 5 Результаты анкетирования.....	121
Приложение 6	126
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	140

ВВЕДЕНИЕ

Феномен качества жизни выступает в настоящее время не только условием и характеристикой жизни человека, но и совокупностью факторов социально-экономического развития современного общества.

В эпоху, когда развитие общества уже не сводится к росту ВВП, учет альтернативных показателей состояния общества оказывается не только желательным, но и обязательным. В ряду таких показателей качество жизни занимает особое место. В научной психологии накоплено немало знаний о субъективном благополучии, личностном успехе, процветании, удовлетворенности жизнью. Сопряжение этих феноменов и их поведенческих проявлений с особой актуальностью проявляется при изучении личностных ресурсов современной молодежи, используемых для управления качеством жизни. Именно этот период жизни особым образом располагает к развитию личностного потенциала, а ресурсная составляющая, на наш взгляд, представлена уже в социальном статусе молодежи.

Ресурсы, как «позитивные черты личности» [76], «значимый капитал каждой личности» [58], внутренние силы, существенно расширяют возможности человека, делают его более успешным, продуктивным, жизнестойким, они являются фактором эффективности и осознанности жизни.

Несмотря на то, что в зарубежной психологии и социологии проблема ресурсов исследуется уже более 40 лет, область изучения только расширяется: это копинг-поведение, психология спорта, психология стресса, коучинг, психология управления, психология развития и др. [73, 76 и др.].

В настоящее время понятие «ресурс» используется научным сообществом в различном контексте:

- как фактор обеспечения психологического благополучия личности [24];
- в качестве интегральной характеристики человека как субъекта труда, которая охватывает все уровни его индивидуальности и рассматривает человека сквозь призму мобилизации всех ресурсов организма в процессе борьбы с экстремальными условиями жизнедеятельности [15];

- как адаптационный потенциал личности [58];
- как психологический феномен жизненных ресурсов [27];
- как система способностей человека по преодолению неблагоприятных обстоятельств [23] и др.

Несмотря на значительное количество исследований в данной области, единого понимания того, что такое ресурсы, не сложилось, отсутствует принятая научным сообществом классификация ресурсов, нет четких критериев ресурсности, не описаны механизмы функционирования системы ресурсов.

Низкая информированность молодежи о способах диагностики личностного потенциала и способах его влияния на качество жизни также актуализирует изучение инструментов управления качеством жизни средствами позитивной психологии.

В качестве существующих признаков личностных ресурсов управления качеством жизни молодежи выделим следующие: родовой – личностная активность; видовые – знание о собственных ресурсах, их преобразование, оценка и коммуникация с внешним миром.

В данной работе автор предприняла попытку выявления социально-психологических особенностей и структуры личностных ресурсов молодежи в системе жизнеобеспечения. Ключевыми задачами исследования стали:

1. Теоретико-методологическое обоснование проблемы управления качеством жизни.
2. Разработка диагностического инструментария изучения личностных ресурсов в системе жизнеобеспечения молодежи.
3. Эмпирическое исследование социально-психологических особенностей и структуры личностных ресурсов молодежи.
4. Выявление базовых сфер жизнедеятельности молодежи, вызывающих субъективную удовлетворенность или неудовлетворенность.

Методологической основой исследования явились положения теории познания человеческой деятельности; системной организации психики человека (Б.Ф. Ломов, Б.В. Швырков), принцип единства сознания и деятельности

(С.Л. Рубинштейн), принцип детерминизма развития (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский). Частной методологией послужили: концепция личностного потенциала (Д.А. Леонтьев и др.) и позитивной психологии (М. Селигман, К. Петерсон, М. Чиксентмихайи), подходы к анализу благополучия и качества жизни с позиции позитивного функционирования личности (М. Чиксентмихайи).

В монографии представлены результаты следующих индивидуальных и коллективных научных исследований:

- опыт форсайт-сессий автора «Здоровый образ жизни молодежи», «Факторы риска как предикторы здорового образа жизни молодежи» [30];
- результаты эмпирического исследования автора «Экономическое и "денежное" поведение молодежи» [33];
- «Характеристики и проявления аттитюдов патриотизма в контексте профессионализации молодежи» (№ 18-513-00003 Бел_а) при поддержке ФГБУ «Российский фонд фундаментальных исследований» [71];
- коллективная монография «Профессиональная идентичность специалиста по работе с молодежью: историческая обусловленность, теория и практика» [51].

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ

1.1. Феноменология качества жизни.

Основные подходы к исследованию качества жизни

Одно из первых упоминаний о качестве жизни имело место в политике при определении приоритетов развития американского общества: в послании президента Конгрессу в 1963 году был использован термин «качество жизни».

В научной литературе термин «качество жизни» впервые был использован в работе экономиста Дж. Гэлбрейта «Общество изобилия» (1968) и подразумевал возможность потребления благ и услуг с выходом в понимании термина за рамки количественных показателей.

В научной литературе и прикладных исследованиях не существует единого определения качества жизни. В таком контексте применимы термины: «счастье», «благополучие», «процветание», «удовлетворенность жизнью», «качество жизни». Эти термины отличаются коннотацией. Так, счастье описывает приятные, но кратковременные эмоции человека; удовлетворенность жизнью используется в оценке жизни и ее стратегических перспектив; процветание характеризует контекст реальной экономической ситуации. Крайне неоднозначно понимается качество жизни и благополучие. По мнению ряда исследователей, благополучие относится к объективным показателям условий жизни людей, а качество жизни – к субъективной оценке людьми их собственной жизни [78]. Другие исследователи, напротив, благополучие считают компонентом качества жизни, имеющим субъективную оценочную природу [75]; полагают, что благополучие – это характеристика качества жизни в целом [74].

Показателем удовлетворенности жизнью является эмоциональный баланс: сумма отрицательных и положительных эмоций человека.

Доказано, что у категорий «удовлетворенность жизнью» и «счастье» имеются различные факторы влияния и механизмы формирования [8].

В ряде исследований понятия «качество жизни» и «благополучие» являются тождественными [28].

В некоторых работах такие понятия, как «ощущение счастья», «удовлетворенность жизнью» вместе с ценностными ориентациями являются психологическими компонентами качества жизни (А.М. Алкамаева, Е.А. Угланова, А.В. Баранова, Т.Н. Савченко, Г. Зараковский, В.И. Кулайкин и др.).

В зарубежной психологии в качестве детерминант качества жизни выявлены: умение планировать и продуктивно использовать время, внутренний контроль, высокая самооценка и самоуважение, экстраверсия, оптимизм, жизнерадостность (М. Argyle, Е. Diener и др.). В отечественной психологии – совладающее поведение, уверенность и самореализация, смелость и активность, ответственность, способность к самовыражению, мотивационная направленность (Т.Н. Савченко, К.А. Абульханова-Славская, И.А. Джидарьян, Г.М. Головина, Г.М. Зараковский и др.).

По мнению С.А. Айвазян [1], качество жизни – синтетическая категория, уникально сочетающая в себе различные сферы жизни, и латентная, трудно поддающаяся измерению.

Как определенный набор ресурсов для удовлетворения внешних и внутренних потребностей, деятельности по определению своей позиции в обществе, развитию человека как личности и положительному сравнению себя с остальными понимают качество жизни Д.Ц. Шин и Д.М. Джонсон [77].

Имеют значение следующие категории:

- функциональные возможности: работа по профессии, уход за детьми, ведение хозяйства, работа и др.;
- взаимодействие с социумом;
- психологическое здоровье;
- соматическое состояние организма;
- удовлетворение жизнью [16].

Определение Всемирной организацией здравоохранения качества жизни через восприятие людьми их положения в жизни в контексте культуры и системы

ценностей, в которых они живут, в соответствии с целями, ожиданиями, нормами и заботами позволяет говорить о наличии когнитивного, ценностного, физического и социального компонентов в его составе.

Не обращаясь к другим примерам, отметим, что при всех расхождениях в определении качества жизни в них есть инвариантная составляющая: в большинстве определений важную роль играют не материальные, а субъективно осознаваемые человеком составляющие.

Для определения категории качества приведем слова Г.В. Гегеля: «Качество есть в первую очередь тождественная с бытием определенность, так что нечто перестает быть тем, что оно есть, когда оно теряет свое качество» [17, С. 216]. В этом контексте качество выступает в единстве с количеством и мерой, они диалектически переходят друг в друга. Исходя из этих философских позиций, будем понимать *под качеством* наличие и степень выраженности различных свойств, состояний и процессов, характеризующих жизнь через проявление того явления, выражением которого оно служит.

Рассмотрим основные подходы к определению качества жизни.

Экономический подход. В контексте этого подхода качество жизни связано со степенью реализации потребностей людей и мерой удовлетворенности этим, а также с тем, как это соотносится с ресурсами общества и стандартами. Люди используют свои ресурсы для удовлетворения своих желаний [64].

Качество жизни связывают с результативностью социально-экономического развития общества, социальной справедливостью, при этом показателями качества жизни выступают стандартные показатели экономического благосостояния: характер потребления товаров и услуг, уровень соцобеспечения, доходы населения, валовой внутренний продукт (ВВП). Отметим, что на современном этапе развитие общества уже не сводится к росту ВВП. Относительность ВВП Канадский индекс благосостояния (CIW) [2011] поясняет следующим образом: валовой внутренний продукт не говорит нам о том, имеем ли мы хорошо оплачиваемую и значимую работу; безопасно и соответствует ли принятым нормам

наше жилище, не боимся ли мы выходить на улицы из-за криминогенной ситуации в районе, пьем ли мы чистую воду, имеем ли мы свободное время для участия в досуговых и культурных мероприятиях, есть ли у наших детей возможность качественного обучения и саморазвития, можем ли мы участвовать в выработке решений на уровне демократического общества. ВВП ничего не говорит нам о том, какой мир мы создаем для себя и будущих поколений, и имеем ли прогресс или движемся назад.

Сторонник западногерманской социал-демократии Э. Эпплер еще в семидесятых годах двадцатого столетия указывал, что качество жизни не может быть функцией исключительно экономического развития, скорее функцией качества жизни является экономический рост [80].

Качество жизни как экономическая категория представлено в работах А.В. Жалниной, Б.И. Герасимова [22]. Авторы этой монографии понимают управление качеством жизни как управление суммарными затратами, необходимыми на поддержание и воспроизводство качества жизни населения, инвестициями в здоровье трудовых ресурсов, предлагают механизм создания программы управления качеством жизни на региональном уровне.

В русле экономического подхода разрабатываются глобальные экономические модели качества жизни. Так, Дж. Форрестером [68] предложена многоуровневая модель мира, в которой глобальные проблемы коррелируют с качеством жизни на взаимосвязанных уровнях: производство продовольствия, загрязнение окружающей природы, использование невозобновляемых природных ресурсов, капиталовложения, население. Автор полагает, что возрастание плотности населения станет главным фактором, влияющим на качество жизни. Как следствие, для улучшения качества жизни необходима стратегия ограничения численности населения и роста капитала. К факторам, непосредственно влияющим на качество жизни, Дж. Форрестер относит, помимо плотности населения, материальное благосостояние, качество питания, состояние окружающей природы, возможности для приспособления людей к меняющимся условиям, масштаб стрессовых

ситуаций, которым подвергается человек и его здоровье. В русле данного подхода автор отмечает, что адекватная оценка качества жизни позволяет определить приоритеты стратегического развития общества.

Экологический подход. Экологический подход основан на концепции устойчивого развития общества, принятой как «Программа действий. Повестка дня на XXI век» в рамках встречи на высшем уровне по проблемам окружающей среды и развития на Всемирном форуме-92 в Рио-де-Жанейро [50]. В принятой Декларации содержатся двадцать семь принципов, регламентирующих права и обязанности стран в деле обеспечения развития и благосостояния людей. Единственный способ обеспечить безопасное, процветающее будущее отдельной страны и мира в целом – это решение проблем окружающей среды и экономического развития в комплексе согласованным образом. Создание потенциала является существенным шагом в подготовке национальных стратегий устойчивого развития и предполагает такие направления действий, как:

- борьба с бедностью;
- изменение структур потребления;
- защита и улучшение здоровья людей;
- защита атмосферы, океанов;
- борьба с уничтожением лесов, опустыниванием и засухой;
- сохранение биологического разнообразия, удаление отходов.

С учетом экологического принципа «Мыслить глобально, но действовать локально» возможно изменить качество своей жизни, жизни будущих поколений, сформировав у людей привычки ответственного (осознанного) потребления: выключать свет, выходя из помещения, сортировать мусор, не приобретать лишнюю одежду, выключать воду во время чистки зубов, не приобретать одноразовую сумку-пакет в супермаркете и пр. Такой вид потребления предполагает в быту сокращение объема отходов за счет их сортировки, повторного использования упаковки, рачительного отношения к продуктам, т.е. действует принцип «ноль отходов». У осознанного потребления важная стратегическая цель – сохранение экосистем, поскольку производство

продуктов питания, одежды сопровождается беспрецедентной растратой природных ресурсов (например, для выращивания хлопка, необходимого на производство одной футболки, требуется 2,7 тыс. т. воды, что эквивалентно потреблению человеком воды за 900 дней [83]).

Позволим не согласиться с высказыванием Маргарет Питерс, директором Бельгийского Института динамики межкультурного диалога, о том, что «теория устойчивого развития не признает ценность человека. ... Новая этика говорит о том, что наша главная задача – как-то выжить в этом мире. Она очень пессимистична, ... всё, что нам нужно – добиться максимального качества земной жизни. Качество жизни подразумевает, что бывает жизнь, у которой нет качества» [84].

Не вдаваясь в полемику, отметим, что наш опыт изучения социально-психологических проблем молодежи показывает в молодежной среде смену потребительского образа жизни на устойчивый, превращение здорового образа жизни в персональный смысл. Форсайт-сессии, проведенные в студенческой среде ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», показали, что в системе управления качеством жизни и здоровьем в среднем и дальнем горизонтах планирования (до 2035 года) студенты прогнозируют появление следующих тенденций. В сфере управления качеством жизни обучающимися выявлены компетенции будущего: осознанность выбора, управление вниманием, социальный интеллект, экзистенциальные компетенции (подробнее об этом речь пойдет в подразд. 2.3).

По мнению студентов, уже сегодня в условиях мегаполиса в молодежной среде распространены практики, имеющие прямое или опосредованное отношение к улучшению качества жизни:

- digital-детокс – практика отказа от пользования интернетом и гаджетами при помощи специальных блокировочных приложений;
- фитнес-трекинг, который позволяет снимать индивидуальные физиологические параметры организма в режиме реального времени;
- сенсоры (по типу «Larka») и приложения, позволяющие контролировать параметры качества окружающей среды: радиационный фон, излучение, температуру, влажность и др.;

- комплексное экспресс-обследование организма с получением «Паспорта здоровья», совмещение выходных дней с диспансеризацией (check-up туризм);
- отказ от табака и алкоголя как цивилизационная привычка;
- осознанный переход на органическую еду, «суперфуды» – продукты с высоким содержанием полезных свойств [29, 31].

Таким образом, экологический подход к пониманию качества жизни соединяет в единую социоприродную систему экологические, социально-психологические и экономические факторы, а этой системе для достижения устойчивого развития необходимы «творческие силы, идеалы и мужество молодежи» [50, С.1].

Эвдемонистический подход. Этот подход делает акцент на психологической стороне благополучия, стремлении к счастью и процветанию, называя главной характеристикой благополучия самоактуализацию и наполненность жизненной энергией – витальность [82]. Выбор и свободы должны быть доступны всем, и на субъективное ощущение благополучия влияет наличие или отсутствие этих свобод. Известен способ измерения психологического благополучия по шести аспектам человеческого потенциала: наличие автономии, личностного роста, стратегической цели, самопринятия, профессионального мастерства и позитивного отношения к жизни. Оценивать качество жизни лишь ощущением наличия счастья некорректно. Поскольку счастье можно рассматривать как разность между достижениями и ожиданиями людей, эта оценка может быть необъективной, в случае, например, когда действительно хороший уровень жизни подменяется низким уровнем ожиданий [28].

В психологическом исследовании С.К. Нартовой-Бочавер [46] показано, что фактором благополучия выступает приватность, посредством которой личность или группа изменяет свою открытость другим, контролирует баланс желания быть в контакте и вне контакта с другими, с обществом, т.е. приватность решает в структуре личности задачи установления межличностных границ. Первоначально приватность означала право на личную собственность, с уважения к которой, по выражению Гегеля, начинается уважение личности. Автор указывает,

что человек, как субъект, выстраивает психологические границы, подстраивая воздействия окружающей среды под свои потребности; а буферная зона между субъектом и средой, где происходит преобразование влияния среды – это приватность.

Полагаем, что в этом контексте качество жизни соотносится с преобразованием средового влияния на человека.

Данные М. Вольфе [79] свидетельствуют о том, что количество и форма переживаемой приватности определяют качество жизни. К факторам изменения уровня приватности автор относит:

- 1) силу эго (self-ego dimension) – личностное развитие сопровождается ростом личной автономии человека;
- 2) качество межличностных контактов (interaction);
- 3) этап жизненного цикла человека – приватность изменяется в онтогенезе;
- 4) биографичность (biography-history) – учитывает возможность изменения чувствительности к сохранению приватности;
- 5) свободу выбора и контролинг (choice and control);
- 6) обусловленность культурной средой;
- 7) ориентацию на процесс;
- 8) поведенческие ритуалы, основанные на соглашениях взаимодействия;
- 9) феноменальность (phenomenological dimension) – подразумевает, что приватность – это уникальное психологическое переживание и опыт.

В данной работе приватность рассматривается как регулятор воздействия среды на личность во всех видах деятельности студенческой молодежи.

Институциональный подход. В контексте данного подхода качество жизни изучается в связи с управлением: в сфере образования, труда, науки, в культурной сфере, других социальных институтах. Поиск параметров качественной среды в каждой сфере и создает предметное поле подхода.

Например, в рамках институционального подхода к качеству образовательной среды может быть предложена система экологического

менеджмента в образовательном учреждении; к качеству труда – система оценки профессиональных, личностных и квалификационных качеств сотрудников и т.п.

В своей работе А.И. Субетто [63] предлагает метафору качества жизни в виде площади прямоугольника, в котором мера исполненного жизненного смысла – высота, длительность жизни – длина. Автор раскрывает феномен качества жизни посредством интерпретации суждений о категории качества: 1) качество жизни – это совокупность жизненных свойств; 2) системность; 3) динамичность свойств качества жизни; 4) качество жизни двояко обусловлено внешними и внутренними факторами, находящимися в диалектическом взаимодействии; 5) качество жизни обеспечивает индивидуальность жизни конкретного человека; 6) аксиологичность – качество жизни человека и общества имеет ценность, оно аксиологично; 7) качество жизни существует на трех основных уровнях: предметно-вещественном («видимом»), функциональном («невидимом»), системно-социальном («невидимом»).

В работах А.С. Якунина [72] качество жизни изучается как критерий эффективности управления регионом. Автором установлено, что, во-первых, такие сферы жизни, как жилищно-коммунальная, трудоустройство, здравоохранение, обеспечение правопорядка и безопасности получили наиболее низкие оценки социальной эффективности регионального управления. Во-вторых, от оценки удобства проживания, качества услуг, предоставляемых органами государственного и муниципального управления, напрямую зависит качество жизни населения региона. В ходе исследования выявлены и другие закономерности. Например, чем ниже уровень власти, тем выше оценка социальной эффективности управления по критерию качества жизни; а если уровни управления равнозначны – эффективность управленческой деятельности по повышению качества жизни населения немного выше эффективности деятельности законодательных органов власти.

Еще один пример институционального подхода, в соответствии с которым качество жизни тесно связано с состоянием мировой экономики, предложен А.П. Павловым. Автор отмечает необходимость рассматривать категорию качества жизни конкретного человека как неотъемлемую часть всех социально-

экономических процессов в организации, регионе, стране и мире. Качество жизни – главный критерий оценки эффективности управления на любом уровне организации системы.

Интегрированный подход. Идея интегрированного подхода к измерению показателей качества жизни высказана польским экономистом Г.В. Колодко [29]. Его идея интегрированного индекса успеха основывается на необходимости учитывать субъективную оценку социально-политической ситуации, состояние окружающей среды и ее восприятие населением. Это согласуется с подходом, лежащим в основе индекса человеческого развития, скорректированного с учетом социально-экономического неравенства (ИЧРН), и в дополнение к нему предлагает учесть субъективную оценку качества социально-политических условий. Автор убеждает, что интегрированный индекс успеха и другие альтернативные ВВП показатели могут применяться для оценки прогресса (регресса) экономики страны.

В индексе человеческого развития, скорректированного с учетом социально-экономического неравенства (ИЧРН), в соответствии с интегрированным подходом учитывается качество человеческого капитала – через уровень образования и состояние здоровья, а также важный вопрос распределения доходов.

Индекс счастья не может иметь серьезные экономические основания, хотя расширяет область наблюдения и анализа за качеством жизни. Исследователи указывают, что его применение (как альтернатива ВВП) вполне возможно, особенно если его временные ряды достаточно протяжены в пространстве и времени.

Индекс лучшей жизни (The OECD Better Life Index) – комплексное исследование Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), которое измеряет достижения стран мира с точки зрения благополучия населения. Исследование отражает уровень благополучия населения в 34 странах-участницах ОЭСР, т.е. в большинстве развитых экономик мира и нескольких развивающихся экономиках, а также в Бразилии и России. Со временем Индекс будет расширен за счет охвата четырех ключевых партнеров: Индии, Индонезии, Китая и Южно-Африканской Республики. Статистические показатели берутся из официальных

источников: Национальные отчеты стран ОЭСР, отчеты Организации Объединенных Наций, данные Всемирного опроса Гэллапа (Gallup World Poll), подразделений Института Гэллапа [85].

Приведем некоторые результаты исследования ОЭСР, касающиеся России, по шкалам:

- «Образование» – первое место («уровень образования» – 94%; «студенческие навыки» – средний балл 492; «годы в образовании» – 16,2);
- «Здоровье» – третье место (средняя продолжительность жизни 71,8 лет);
- «Удовлетворенность жизнью» – третье место (средний балл 5,8).

ОЭСР выделил 11 важнейших составляющих благосостояния с точки зрения физических условий (жилищные условия, доход, работа) и качества жизни (окружение, образование, экология, власть, состояние здоровья, удовлетворенность жизнью, безопасность и баланс работы и личной жизни). В этом контексте образованное и высококвалифицированное население – залог социально-экономического благосостояния государства. Ежегодно ОЭСР проводит оценку образования, при этом учитывается: кто участвует в образовании, сколько на него тратится, как работают системы образования и какие результаты достигаются, сравниваются показатели по широкому спектру результатов – от успеваемости учащихся по ключевым предметным областям, до влияния образования на заработок и шанс трудоустройства взрослых.

В докладе «Образование с первого взгляда: индикаторы ОЭСР» [85] Российская Федерация показывает следующие результаты:

- РФ имеет один из самых высоких показателей третичного образования в странах ОЭСР – у 63% 25–34-летних по сравнению со средним показателем по ОЭСР 44%;
- участие в формальном (неформальном) образовании и профессиональной подготовке на 14 процентных пунктов выше для взрослых с высшим образованием, чем для тех, кто закончил общеобразовательную школу или имеет среднее профессиональное образование;
- охват детей в возрасте 3–5 лет дошкольным образованием и уходом увеличился с 53% в 2005 году до 83% в 2017 году (средний показатель по

ОЭСР в 2017 году составил 87%). Однако расходы на одного ребенка невелики, около половины от среднего показателя по ОЭСР;

- на уровне старших классов средней школы профессиональные программы относительно более распространены в РФ, чем в некоторых других странах ОЭСР: в 2017 году 46% российских выпускников средних школ имели профессиональную квалификацию по сравнению с 40% в среднем по ОЭСР.

Культурологический подход. В русле данного подхода показано, что качество жизни детерминировано внешней социокультурной средой и внутренней средой человека, его духовными качествами, ценностными установками и императивами. В рамках культурологического подхода проведен анализ ряда личностных особенностей, влияющих на удовлетворенность человеком своей жизнью. Его результаты могут рассматриваться как показатель качества жизни. В ходе анализа выявлены такие личностные особенности, как:

- желание человека обеспечить себя самостоятельно, быть независимым, опираться на свои силы;
- желание иметь выбор работы, жилья без ассиметрии доступа к информации о вакансиях и пр.;
- признание себя частью референтной группы, самоуважение;
- наличие возможности для личностного саморазвития, самовыражения, самореализации [37].

Оценочный (субъективистский) подход. Этот подход основан на оценке людьми качества своей жизни. Оценка индивидом своей жизни в литературе – субъективное благополучие – общее обозначение наших мыслей и чувств о собственной жизни.

Проблему субъективной оценки качества жизни рассматривали: Ф.Ф. Ануфриев [4], Л.И. Анцыферова [6], М. Аргайл [7], А.М. Алкамаева [8], А.В. Баранова [9], М.И. Волкова [16], С.К. Нартова-Бочавер [46] и др.

Так, М.И. Волкова определила связь между объективными и субъективными индикаторами качества условий жизни, для чего выделила качественные

показатели (индикаторы) состояния социальной сферы, материального благосостояния, а также таких субъективных категорий, как потенциал личности, социальное и материальное благополучие.

В работе Т.Н. Савченко, Г.М. Головиной [55] в качестве личностных детерминант субъективного качества жизни авторами выделены мотивация достижений, волевой самоконтроль и тревожность, а в качестве социально-психологических – социальная активность, принятие себя, коммуникативность. Исследователями предложена модель динамики качества жизни и психологического статуса, с помощью которой можно прогнозировать удовлетворенность жизнью и тенденции к появлению внутриличностных конфликтов в зависимости от изменения структуры качества жизни.

В 70-е годы XX века на сочетании объективистского и субъективистского компонентов качества жизни появилась концепция бинарного качества жизни с главенствующей ролью психологической составляющей в виде субъективного качества жизни. Проявления качества жизни определяются в сфере субъективной удовлетворенности своей жизнью через стандарт жизни, представляющий собой доступ к товарам, услугам, денежному обеспечению, которые есть у индивида для приобретения и оплаты этих товаров и услуг. Эти показатели легко измеряемы, однако другую группу показателей: счастье, отношения с близкими и родными, удовлетворенность жизнью и отдельными ее сторонами – измерить сложно, как и сложно определить влияние этих показателей на конечный результат.

В исследовании гедонизма также акцент делается на субъективном благополучии: оно тождественно счастью, а формально высчитывается как баланс удовольствия и боли [47, 78].

В настоящей работе особое внимание уделено феномену субъективизации качества жизни, поскольку такой подход к оценке качества жизни позволяет исследовать ее психологическую составляющую.

Опыт исследований психологической составляющей качества жизни позволяет выделить три компонента психологической оценки качества жизни: когнитивный, социальный и эмоциональный. Эти компоненты коррелируют в нашем

представлении с основными видами человеческой деятельности: познавательной, оценочной (ценностно-ориентационной), преобразовательной и коммуникативной.

Мы рассматриваем основные теоретически возможные виды деятельности в поле субъект-объектных отношений человека как поле личностных ресурсов в управлении качеством жизни.

1.2. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности

Управление качеством собственной жизни требует от молодого человека наличия внутренней готовности и сил к решению жизненных и профессиональных задач – личностных ресурсов. Мотивация достижения, вера в то, что усилия важны для достижения цели, адекватная самооценка, самоуважение, позитивное мышление и эмоциональные реакции являются предикторами ресурсного состояния организма.

Личностные ресурсы влияют на причинно-следственные связи и механизмы взаимодействия личности с окружающей средой, опосредованно оказывая влияние и на качество жизни.

Ресурсы как «позитивные черты личности» [76], «значимый капитал каждой личности» [58], внутренние силы существенно расширяют возможности человека, делают его более успешным, продуктивным, жизнестойким, это фактор эффективности и осознанности жизни.

Несмотря на то, что в зарубежной психологии проблема ресурсов исследуется более 40 лет, область изучения только расширяется: это копинг-поведение, психология спорта, психология стресса, коучинг, психология управления, психология развития и др. [73, 74]. Ресурс в этих работах трактуется как фактор адаптации человека к окружающей среде.

В отечественной психологии одним из первых к исследованию ресурсов личности приступил Б.Г. Ананьев, полагая, что в перспективе возможно разработать «...общую модель резервов и ресурсов личности, которые проявляют себя

в самых различных направлениях в зависимости от реального процесса взаимодействия человека с жизненными условиями внешнего мира и от структуры личности самого человека» [2, С. 325].

В настоящее время понятие «ресурс» употребляется в психологии в разных значениях:

- как фактор обеспечения психологического благополучия личности [24];
- в качестве интегральной характеристики человека как субъекта труда, рассматривающей различные уровни его индивидуальности сквозь призму мобилизации всех ресурсов организма в процессе противостояния экстремальным условиям жизнедеятельности [15];
- как адаптационный потенциал личности [58];
- как психологический феномен, входящий в состав жизненных ресурсов [27];
- в качестве системы способностей человека к устранению противоречий, возникающих между личностью и жизненной средой, преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств [23] и др.

Несмотря на значительное количество исследований в данной проблемной области, единого понимания того, что такое ресурсы, в научном сообществе не сложилось: отсутствует принятая всеми классификация ресурсов, нет четких критериев ресурсности, не описаны механизмы функционирования системы ресурсов.

По словам С.Л. Соловьевой: «Можно говорить об индивидуально-психологических ресурсах, к которым относятся характеристики и свойства личности, и о ресурсах социально-психологических, под которыми обычно понимаются преимущества, которые дают деньги, социальная поддержка (социальные взаимосвязи и взаимоотношения), социальные навыки и власть» [58, С. 3].

Достижение социального успеха, преодоление жизненных трудностей часто связывают с психологическими качествами. Для адаптивной способности в этом контексте изучается интеллект, в частности, установлена положительная корреляция интеллекта как когнитивного ресурса со счастьем. Большое значение, по

М. Аргайлу, «имеют социальные навыки: в частности, экстраверты, обладающие более развитыми социальными навыками, счастливее благодаря уверенности в себе; а счастье связано с готовностью к сотрудничеству, лидерскими качествами и гетеросексуальными навыками: ... они позволяют вступать в предпочитаемые отношения с другими людьми, в то время как индивиды, испытывающие в общении трудности или недостаток социальных навыков, часто живут в социальной изоляции и одиночестве» [7, С. 134].

Физическая привлекательность также может трактоваться как ресурс, поскольку «она способствует популярности у противоположного пола, у работодателей, что способствует карьерному росту» [58, С. 3].

Мы предприняли попытку изучения восприятия здоровья молодыми людьми по изображениям лиц (фотографиям) [30]. Рассматривая лицо человека как носитель информации об абсолютных (пол, раса, возраст) и относительных его характеристиках, мы просили студентов высказать суждения относительно здоровья человека, изображенного на фотографии. Проблема исследования восприятия здоровья по внешности имеет обширный опыт в медицинской практике и довольно скромный в социально-психологических исследованиях.

Так, в диагностической практике врача общей практики принимаются во внимание: состояние и цвет кожи лица, контур лица, форма складок кожи и морщин, выраженность пигментации и другие параметры, отражающие состояние здоровья [54]. В междисциплинарном исследовании лица человека, проведенном Межрегиональной ассоциацией экспериментальной психологии и Московским институтом психоанализа, исследуется организация лица, его связь с эмоциональными состояниями, характеристиками личности, психофизиологические механизмы восприятия лица и способы его включения в коммуникативные процессы [39].

В нашем исследовании интерес представляли признаки, параметры лица, которые коррелируют в сознании молодых людей с образом здорового человека. Испытуемым предлагалось из предложенных фотографий лиц молодых людей

выбрать те фотоизображения, на которых представлены с их точки зрения абсолютно здоровые люди. Здоровье человека в 86% случаев коррелирует с красотой (при этом мы не ставили задачу выяснить признаки, определяющие внешнюю привлекательность).

Испытуемые при описании визуальных признаков лица, характеризующих здоровье, указывали чаще всего следующие: цвет лица, форму лица, состояние кожи, эмоциональный фон, которое лицо транслирует. Отметим, что в эстетике при описании признаков красоты в объектах художественного освоения мира – живописи, народно-прикладном искусстве, архитектуре и других также фигурируют: материал, из которого сделан предмет анализа, цветовая палитра, пропорции форм, мастерство художника. Это в некотором роде объясняет корреляцию признаков здоровья и красоты.

К признакам распознавания здоровья большинство студентов отнесли: симметричность лица, которая в их представлениях отражает стабильность во взаимодействии с окружающим миром в течение жизни («сильный человек сопротивляется внешним воздействиям с внутренним запасом, не исчерпывает ресурсы здоровья до остатка», «следы борьбы с внешними обстоятельствами не должны быть на лице здорового человека» и др.).

В представлении о здоровье присутствует критерий выраженности видимых маскулинных («сильный, крепкий», «уверенный с себе и надежный», «Джеймс Бонд» и др.) и феминных признаков («свой парень плюс материнство», «женственная особа», «скорее всего она – уже мама и у нее будет не один ребенок» и др.).

Испытуемые интуитивно связывают симметричность лица и половой диморфизм со здоровьем.

Расширение поля исследования мы связываем с применением в дальнейшем программного приложения Face Reader, в котором используется специальный серверный механизм и система распознавания лиц с указанием 15 персональных черт, некоторые из которых имеют отношение к образу здоровья.

В рамках гуманистического направления психологии рассматриваются психологические ресурсы личности в связи с тем, как люди справляются с трудными жизненными обстоятельствами, как преодолевают стресс; изучаются стратегии копинг-поведения, психологического совладания, преодоления экстремальных жизненных и рабочих ситуаций.

Как отмечает Л.И. Анцыферова [6]: «Активность человека по преодолению жизненных трудностей изучалась в рамках когнитивно-поведенческой парадигмы, представители которой с позиций внешнего наблюдателя анализировали то, как человек воспринимает и оценивает свои трудности, как связан уровень самооценки с приемами совладания, какими способами можно усилить мотивацию индивида в особо трудных условиях и т.д. В настоящий момент, считает автор, психологи начинают переходить к иной парадигме, связанной с анализом сложных ситуаций и действий в них индивида с позиций его собственного внутреннего мира. В этой связи акцент ставится на ту субъективную реальность, которую каждый человек формирует в своем жизненном пространстве с опорой на собственную систему значимых ценностей, выступающих в качестве своеобразной системы координат, по отношению к которым и интерпретируются внешние события» [6, С. 102].

Автор отмечает, что «личность со своим особым жизненным миром, в котором «в осадке» содержится ее индивидуальная история, выступает как медиатор событий, подвергающий их психической переработке, прежде чем выбрать соответствующий тип стратегии совладания с ними» [6, С. 103]. Поэтому важно учитывать уровень «биографического стресса» у личности: лишь в этом случае можно определить, является ли тот или иной механизм реагирования типичным для личности ответом на трудную жизненную проблему, или же он выступает как ситуационный.

Личностные ресурсы могут определяться способностью к построению интегрированного поведения в социуме: чем лучше развита способность действовать в условиях многозадачности, интегрировать поведение, тем успешнее идет преодоление стресса.

Водопьянова Н.Е. рассматривает психологические ресурсы как внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; как эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкторы, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным (стрессовым) трудовым и жизненным ситуациям; как средства (инструменты), используемые для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией [14, С. 46].

Аналогичный подход представлен в ресурсной концепции стресса С. Хобфолла: психологические ресурсы – это то, что помогает человеку адаптироваться в сложных жизненных ситуациях. К ресурсам автор относит: материальные объекты (доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные (желания, цели); внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние интраперсональные переменные (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.); психические и физические состояния; волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для выживания или сохранения здоровья в трудных жизненных ситуациях, либо служат средствами достижения лично значимых целей.

Важным в рамках нашего исследования является принцип «консервации» ресурсов, который в концепции С. Хобфолла предполагает возможность человека получать, перераспределять, преумножать, восстанавливать ресурсы в соответствии с собственными ценностями.

В контексте личностных ресурсов рассматривается феномен пассионарности – «характерологической доминанты, необоримого внутреннего стремления к деятельности, направленной на осуществление какой-либо цели» [18].

По словам Л.Н. Гумилёва: «Пассионарность отдельного человека может сопрягаться с любыми способностями: высокими, средними, малыми; она не зависит от внешних воздействий, являясь чертой психической конституции данного человека; она не имеет отношения к этике, одинаково легко порождая подвиги и

преступления, творчество, разрушения, благо и зло, исключая только равнодушные; она не делает человека "героем", ведущим "толпу", ибо большинство пассионариев находятся в составе "толпы", определяя ее потентность в ту или иную эпоху развития этноса» [18, С. 144].

Л.Н. Гумилев указывает, что модусами пассионарности могут быть «гордость, стимулирующая жажду власти и славы; тщеславие, толкающее на демагогию и творчество; алчность, порождающая скупцов, стяжателей и ученых, копящих знания вместо денег; ревность, влекущая за собой жестокость и охрану очага, а примененная к идее – создающая фанатиков и мучеников. Поскольку речь идет об энергии, то моральные оценки неприменимы: добрыми или злыми могут быть сознательные решения, а не импульсы» [18, С. 144].

Обращение к работам представителя психоаналитического направления Э. Фромма дает представление о трех психологических категориях психологических ресурсов человека в преодолении трудных жизненных ситуаций:

- «надежда – то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив, что способствует жизни и росту;
- рациональная вера – осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать;
- душевная сила (мужество) – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превратив в голый оптимизм или иррациональную веру», способность сказать «нет» тогда, когда весь мир хочет услышать «да» [69, С. 14].

На основе синтеза философских и психологических идей Э. Фромма и В. Франкла Д.А. Леонтьевым разработано понятие о личностном потенциале как базовой индивидуальной характеристике личности.

Согласно Д.А. Леонтьеву, личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ею усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – это преодоление личностью неблагоприятных условий ее развития. Эти неблагоприятные условия могут быть заданы как генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, так и внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие, но их влияние может быть преодолено, опосредовано, прямая связь может быть разорвана за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации на основе личностного потенциала.

Наиболее полно, с точки зрения Д.А. Леонтьева, этому понятию в зарубежной психологии соответствует понятие «hardiness» – «жизнестойкость», введенное С. Мадди. Теория С. Мадди об особом личностном качестве «hardiness» возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. С его точки зрения, эти проблемы наиболее логично связываются, анализируются и интегрируются в рамках разработанной им концепции «hardiness». В отечественной литературе принято переводить «hardiness» как «стойкость» или «жизнестойкость» [38].

Большой англо-русский словарь трактует «hardiness» как смелость, отвагу, неустрашимость, дерзкость, наглость, выносливость, крепость, здоровье, устойчивость; соответственно, «hardy» – стойкий, смелый, отважный, дерзкий, безрассудный, выносливый человек.

По словам Д.А. Леонтьева: «Личностный потенциал предстает как интегральная характеристика уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является как раз феномен самодетерминации личности, то есть осуществление деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности» [38, С. 1].

Исходя из этих трактовок к категории личностных ресурсов студенческой молодежи могут быть отнесены все возможные деятельностные характеристики. Развитие личностных ресурсов у студентов происходит в изменяющихся условиях – в новых жизненных, учебных, профессиональных ситуациях.

Данное обстоятельство придает особый интерес исследованию ресурсного потенциала студентов, поскольку именно этот период жизни особым образом располагает к усилению этого потенциала, а ресурсная составляющая представлена, на наш взгляд, уже в социальном статусе «обучающийся».

Рассуждая вслед за М.С. Каганом [25] о том, что личность определяется тем, что и как она знает; что и как она ценит; что и как она создает; с кем и как она общается, в ресурсном потенциале личности мы считали *возможным выделить*:

- познавательные личностные ресурсы;
- преобразовательные личностные ресурсы;
- ценностно-ориентационные (оценочные) личностные ресурсы;
- коммуникативные личностные ресурсы.

Каждый вид деятельности образует собственный арсенал влияния на личность обучающихся и вид ресурсов по управлению качеством жизни. Если выразить сказанное в виде схемы, она примет такой вид, как на рис. 1.1.

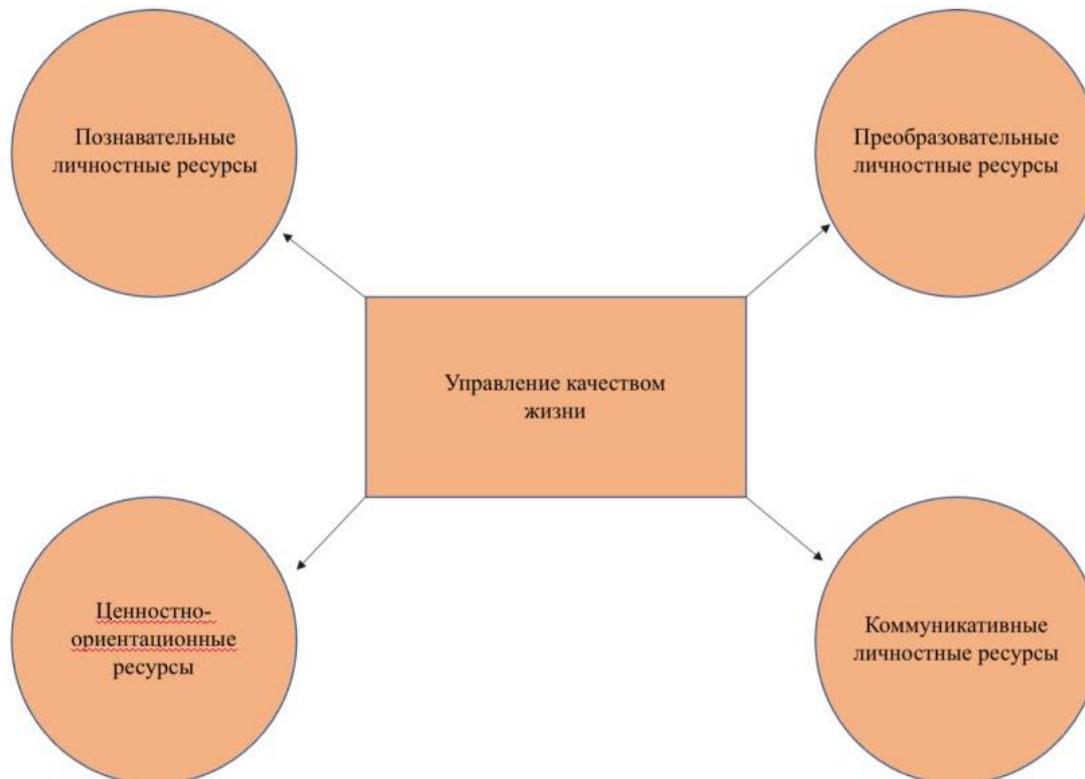


Рис. 1.1. Типы личностных ресурсов управления качеством жизни

Соответственно, личностный потенциал студенческой молодежи мы исследовали по четырем видам человеческой деятельности, теоретически возможным в поле субъект-объектных отношений человека с миром. Назовем их:

- познание: что, как человек знает и узнает о качестве жизни;
- преобразование: как, что человек подвергает изменению, реальному или идеальному (действует или планирует сделать);
- оценивание: что, каким образом человек подвергает собственной оценке;
- общение: как человек общается с окружающими людьми, природной средой в системе жизнеобеспечения.

Анализ феноменологии личностных ресурсов позволяет заключить следующее:

- активированные ресурсы образуют ресурсный потенциал личности и влияют на качество жизни;
- развитие личностных ресурсов детерминировано внешними и внутренними факторами;
- возможность человека воспользоваться личностными ресурсами определяет его готовность к изменениям, стрессоустойчивость, саморазвитие, самоэффективность, что, в свою очередь, позволяет влиять на качество жизни;
- в контексте управления качеством жизни ресурсный потенциал личности – динамическое личностное образование, детерминирующее механизмы взаимодействия молодежи с окружающей средой в системе жизнеобеспечения;
- личностные ресурсы студенческой молодежи представлены четырьмя типами: познавательные, преобразовательные, оценочные (ценностно-ориентационные), коммуникативные ресурсы;
- личностные ресурсы являются интегральной характеристикой личности.

ГЛАВА 2. ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ: НАУЧНЫЙ АНАЛИЗ

2.1. Проблема ценностей современной российской молодежи: взгляд экспертов

В рамках социальной философии, этики, психологии изучены феномены духовного развития личности молодежи, в частности:

- духовная активность личности: стремление к успеху, креативность, готовность к изменениям;
- целеполагание, альтруизм, соучастие, эмпатия;
- общительность, дружелюбие, отношение к другому как самоценности и др.

Исследовательское поле качества жизни молодежи составляют и вопросы здорового образа жизни, молодежных субкультур, социализации. В целом следует отметить, что проблемы молодежи рассматриваются в контексте основных направлений развития общества.

Обратимся к материалам комплексного исследования ценностных ориентации российской молодежи [86]. Исследование проведено авторским коллективом ФГБОУ ВО «Государственный университет управления» в рамках исполнения государственного задания Министерства образования и науки РФ (№ 28.4377.2017/НМ на выполнение проекта по теме: «Изучение особенностей формирования социальных представлений студенческой молодежи о современном мире»¹).

Приведем некоторые результаты экспертной работы по анализу ценностных установок современной молодежи.

Цели и задачи исследования:

1. Выявление системы ценностей российской молодежи.
2. Выявление степени устойчивости этих ценностей.

¹ Автор монографии входила в экспертную группу проекта.

3. Выявление источников формирования ценностей, оценка степени влияния и доверия к этим источникам.

4. Оценка готовности молодежи к отстаиванию своих ценностей.

Целевые группы составили научные работники, специализирующиеся в сфере исследований молодежной проблематики и руководители образовательных организаций.

Метод исследования: экспертное интервью (продолжительностью 40–60 минут). Объем и структура выборки: всего 10 интервью, из них 8 интервью с научными работниками, 2 – с руководителями образовательных организаций. География исследования – Москва.

Приведем краткие выводы по исследованию.

1) молодежь не является гомогенной группой с единой системой ценностных ориентаций;

2) критерии выделения различных сегментов молодежи достаточно разнообразны; но чаще всего эксперты называют возраст и тип занятости молодых людей, а также наличие (отсутствие) собственной семьи;

3) эксперты отмечают, что работающая молодежь в меньшей степени учитывается (или вообще не учитывается) в процессе осуществления молодежной политики;

4) к основным ценностям современной российской молодежи, по мнению экспертов, относятся:

- материальные ценности;
- любовь/отношения;
- дружба/социальные контакты/общение;
- патриотизм/гражданская позиция;
- культурные ценности/культурная идентичность;
- карьера;
- индивидуализм;
- здоровый образ жизни;
- самореализация;

- образование/знания;
- социальная успешность/социальный статус;
- семья;
- удовольствия;
- стремление к переменам;

5) среди вышеперечисленных ценностей наиболее приоритетными ценностями современной российской молодежи, по мнению экспертов, являются ценности материального достатка, карьеры, общения, самовыражения, индивидуализма. Такое явление, как «дружба» хотя и осталось в системе ценностей современной российской молодежи, но его значение изменилось достаточно сильно, и сегодня мы можем говорить, скорее, о приятельских отношениях, чем о дружеских;

б) мнение экспертов разделилось по отношению к ценности семьи для современных молодых людей: ряд экспертов считает, что эта ценность утратила доминирующие позиции, другие, наоборот, считают ценность семьи одной из наиболее приоритетных для современной молодежи;

7) также неоднозначно отношение экспертов к такой ценности, как «здоровый образ жизни» – ряд экспертов считает, что это просто декларируемая ценность, которая не определяет реальное поведение молодежи;

8) степень устойчивости существующих у молодых людей ценностей оценивается экспертами по-разному:

- ценности подвижны, и ими возможно манипулировать;
- ценности меняются под влиянием изменения семейного статуса;
- ценности устойчивы и практически не поддаются внешнему влиянию;
- источники формирования ценностей, по мнению экспертов – это школа, семья, друзья, интернет;

9) степень доверия к вышеуказанным источникам различна: наибольшим доверием, по мнению экспертов, пользуется семья (хотя некоторые эксперты считают, что в последнее время семья утрачивает доверие молодежи) и ближайшее окружение, причем виртуальное сообщество пользуется не меньшим (а, по мнению некоторых экспертов, и большим) доверием молодых людей;

10) готовность отстаивать свои интересы есть у большинства молодых людей, причем значительная часть, по мнению экспертов, настроена на мирные, легитимные способы решения своих проблем. Лишь малая часть молодежи, считают эксперты, является радикально настроенной;

11) эксперты предлагают способы снижения радикализации молодежи; в первую очередь, это увеличение возможностей для реализации интересов молодежи.

Примечательно, что у самих молодых людей в представлениях о счастье доминируют нематериальные ценности: 65,9% респондентов указали, что их делает счастливыми семья; 66,5% респондентов указали любовь в качестве источника счастья; 64,4% связывают счастье с верными друзьями; 54,9% считают, что счастье – это когда всё получается; 54,6% соотносят счастье со здоровьем; 50,8% с достижением мечты.

Достаточно часто респонденты связывают представления о счастье с возможностью реализовать себя в разных областях: 41,1% считает, что самореализация в целом делает их счастливыми; 41,2% связывает счастье с успехами в учебе; 26,7% – с любимой работой. Для многих респондентов гармония и взаимопонимание являются неотъемлемой частью счастья (41,6%). Также для трети респондентов (34,8%) мир на земле является залогом счастья.

Представления о счастье связывают с материальным благополучием 46,1% респондентов. Самореализация в явном виде, а также в косвенном проявлении доминирует над другими представлениями о счастье, благополучии и качестве жизни у молодежи.

Не обращаясь к другим примерам, отметим, что теоретический анализ и обобщение психологической литературы убеждают нас в том, что большинство исследований на тему социально-психологических особенностей молодежного и студенческого возраста носят локальный характер и являются довольно разобщенными. Ключевой характеристикой выступает незавершенность социального статуса молодежи, порождающая поле проблем, для решения которых личность активизирует свой ресурсный потенциал.

2.2. Патриотические ценности современной молодежи как ресурс трудовой активности

Управление личностными ресурсами в системе жизнеобеспечения неразрывно связано с общественной практикой. Инструменты повышения эффективности управления качеством жизни человека в настоящее время радикально трансформируются. Исследовательское поле проблемы может быть расширено включением феномена патриотизма как социального чувства, выступающего стимулом человека к труду.

Патриотизм как фактор профессионального роста молодежи предполагает высокую степень гражданской идентичности: наличие чувства удовлетворения от осознания себя гражданином своей страны, рационально понимаемые национальные интересы и цели в профессиональной сфере. Патриотическая доминанта способствует решению ключевых задач: повышению производительности труда и развитию личности в трудовой деятельности, следовательно, выступает attitudeм в управлении качеством жизни.

С большой долей вероятности мы утверждаем, что патриотизм выступает конструктом профессионализации: в представлениях современной молодежи профессиональные успехи коррелируют с патриотическими ценностями личности.

Предпримем попытку выявить коннотации патриотических ценностей личности молодежи.

Патриотические ценности как производная идентификации. Одна из первых, концепция идентичности Э. Эриксона определяет ее как чувство ограниченной принадлежности индивида к его исторической эпохе и типу межличностного взаимодействия, свойственному данной эпохе. Идентификация – это переживание тождественности. Патриотизм при этом отнесем к групповой идентичности – он обеспечивает включенность личности в общности, мотивированную субъективным ощущением внутреннего единства с социальным окружением; и к психосоциальной – он дает человеку ощущение значимости своего бытия в рамках и с позиции ценностей своего социума. Таким образом, патриотические

установки можно считать символическим средством профессиональной идентичности.

Патриотизм как мера пассионарности. Вероятно, исторически патриотизм исходит из задач территориальной целостности государства. Теория этногенеза Л.Н. Гумилева описывает этнические системы через пассионарность – появление в ограниченном ареале большого числа людей со специфической активностью (пассионариев), непреодолимым внутренним стремлением к изменению окружающей действительности. Как известно, Л.Н. Гумилевым было сделано историческое описание изменения активности человеческих групп по фазам этногенеза, причем автор показал, что частота появления пассионариев в разные эпохи закономерно связана с общей активностью этнической системы (ее пассионарным напряжением). Непреодолимое внутреннее стремление к активной деятельности, изменяющей окружение, не диктуется ни условиями среды, ни материальными благами – наоборот, непомерная активность многих пассионариев вызывала общественное непонимание и осуждение. Описав пассионарность на популяционном уровне (как активность этнических коллективов) и на индивидуальном (как поведенческий импульс), Л.Н. Гумилев предложил объяснение этого феномена как эффекта энергии живого вещества биосферы. Если рассмотреть патриотизм как меру пассионарности, то можно говорить о его социальной коннотации.

Во-первых, это пассионарная индукция – изменение настроений и поведения людей под действием патриотически настроенных личностей. Пассионариям удается передать окружающим свои поведенческие установки, сообщить им повышенную активность и энтузиазм. Индукция выступает основой всех массовых движений, общественных организаций политического и национал-патриотического толка, инициаторами которых являются лидеры, ведущие за собой менее пассионарных людей. Активизация политической и гражданской активности молодежи – маркер пассионарной индукции общества. Патриотизм сочетается с высокой прочностью и постоянством личностных границ, что, в свою очередь, обеспечивает человеку условия для профессионализации. Границы личности создают

ощущение безопасности быть собой, принадлежать к профессиональной, этнической, культурной и другим группам; защищают общество от внедрения чуждой политики, экономики, армии. У большинства молодых людей патриотические ценности приобретены в готовом виде из социального опыта, культуры. Они непосредственно влияют на когнитивные процессы, канализируют эмоции, формируют оценочные суждения, профессиональные «настройки», направляют поведение.

Патриотизм как фактор профессионализации. Патриотизм как фактор профессионализации имеет деятельностный характер – социально резонируют действия, их цели и задачи. С опорой на наше исследование патриотизма как аттитюда молодежи рассмотрим патриотизм в качестве профессиональной компетенции, проявляющейся у человека в областях реализации его трудовой деятельности. В системе индикаторов профессиональной компетентности патриотизм в профессиональной деятельности может проявляться следующим образом:

– как *организационное лидерство* (организация коммуникации в профессиональном сообществе, совместной социально-значимой деятельности; мотивирование сотрудников на достижение намеченных профессиональных целей);

– как *активность и инициативность* (оценка, реагирование на ситуацию в профессиональном сообществе, инициация действий, влияние на ситуацию в профессиональном сообществе);

– как *рациональность действий и поступков* (приоритетность, вовлечение, мотивирование других в профессиональную деятельность, прогноз профессиональных и социальных успехов);

– как *готовность к изменениям* (эффективные действия в условиях неопределенности, адекватные решения при недостатке информации, саморазвитие);

– как *ориентированность на результат* (понимание профессиональных целей и задач, четкое видение результата и удерживание его в процессе, помехоустойчивость);

– как *гражданственность* (персональная социальная ответственность, приверженность государственным приоритетам, повседневным трудом обеспечение

их достижения; гордость за свою родину, идентификация себя с профессиональным сообществом).

Поведенческие индикаторы компетенций выявлены нами на основе оценки деловых (рабочих) достижений сотрудников по технологии ассесмента; имеют уровни проявления; фиксируются наблюдателями документально и остаются за рамками данной статьи. Отметим, что патриотические ценности молодых сотрудников в механизме их трудового опыта активно способствуют адаптации молодежи к трудовым условиям, усилению корпоративной культуры производства.

В коллективном исследовании «Характеристики и проявления аттитюдов патриотизма в контексте профессионализации молодежи» нами исследуется корреляция патриотических установок молодежи и профессионализации. На момент написания статьи в исследовании приняли участие студенты и магистранты: Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», ФГБОУ ВО «Российский государственный гуманитарный университет», ФГАОУ ВО Первый Московский государственный университет им. И.М. Сеченова, АНО ВО «Российский новый университет», НИ «Московского государственного строительного университета», УО «Белорусского государственного экономического университета». Совокупную выборку составили 143 человека, в том числе 30 – граждане Республики Беларусь. Представим некоторые результаты исследования.

Диагностическим инструментарием выступала методика «Типы гражданской идентичности» [10]. По мнению Р.В. Борисова, гражданская идентичность может быть как нормальной, так и деформированной (гиперпозитивной или негативной). Позитивная гражданская идентичность – идентичность, при которой личность имеет чувство психологического комфорта, чувство удовлетворения от осознания себя гражданином своей страны. При данном типе идентичности можно говорить о нормальном, умеренном патриотизме. Негативная гражданская идентичность – идентичность, имеющая место в случае, когда возникает осознание низкого статуса своей нации, признание ее неполноценности перед другими, ощущение психологического дискомфорта из-за своей гражданской

принадлежности. Отсюда – избегание демонстрации своей гражданской принадлежности, а иногда и вообще декларирование себя как человека-космополита. Гиперпозитивная гражданская идентичность – так сказать, гражданский нарциссизм, гражданский фанатизм, т.е. идентичность, при которой имеет место исключительное доминирование национальных интересов и целей, нередко иррационально понимаемых, готовность идти во имя них на любые жертвы и действия, приписывание нации исключительного, особого места в истории и в современном мире [10].

Респонденты ответили на вопросы о своем согласии со следующими утверждениями.

1. Будучи за границей, я бы не стал скрывать, что я гражданин России/Беларуси.

2. Все граждане России/Беларуси – это единое целое, вместе мы составляем единую и неделимую российскую нацию.

3. Мне кажется, что другие мировые державы доминируют над Россией/Беларусью.

4. Национальные интересы России/Беларуси должны быть превыше интересов отдельной личности.

5. Мне бывает стыдно за россиян/белорусов.

6. Для защиты национальных интересов России/Беларуси оправданы любые средства: политические, экономические, военные.

7. Если где-нибудь в Сибири, на Урале или в Москве/Гомеле, Бресте или ином месте Беларуси произойдет сильное наводнение или другая катастрофа, я переживаю точно так же, как если бы это случилось в моем регионе.

8. Россия/Беларусь по своим размерам, мощи и особой роли в мировой истории имеет право решать свои проблемы и задачи за счет других народов мира.

9. Я чувствую неполноценность, ущербность из-за того, что я гражданин России/Беларуси.

10. Россияне/белорусы гораздо культурнее и образованнее, чем другие народы мира.

11. В России/Беларуси право работать, пользоваться природными и социально-экономическими ресурсами должны иметь только граждане России, трудовые мигранты из других стран не должны иметь права занимать наши рабочие места и пользоваться национальными богатствами.

12. Приехав на отдых за границу, я бы предпочел, чтобы окружающие и персонал отеля не знали, что я гражданин России/Беларуси, а думали, что я гражданин, например, Германии или США.

13. Я горжусь тем, что являюсь гражданином России/Беларуси, и с уважением отношусь к гражданам любой страны мира.

14. Иногда я ощущаю психологический дискомфорт из-за того, что я гражданин России/Беларуси.

15. Лозунг «Россия для русских»/«Беларусь для белорусов» должен исчезнуть навсегда, ведь Россию/Беларусь населяют представители сотен различных национальностей.

Ответы испытуемых переводились в баллы в соответствии со шкалой: «согласен» – 4 балла; «скорее согласен» – 3 балла; «в чем-то согласен, в чем-то нет» – 2 балла; «скорее не согласен» – 1 балл; «не согласен» – 0 баллов. Затем подсчитывалось количество баллов по каждому из типов гражданской идентичности (в скобках указаны пункты утверждений, работающие на данный тип): 1. Гиперпозитивная гражданская идентичность (4, 6, 8, 10, 11). 2. Позитивная гражданская идентичность (1, 2, 7, 13, 15). 3. Негативная гражданская идентичность (3, 5, 9, 12, 14). В зависимости от суммы баллов, набранных испытуемым по той или иной шкале (возможный диапазон – от 0 до 20 баллов), можно судить о выраженности соответствующего типа гражданской идентичности, а сравнение результатов по всем шкалам между собой позволяет выделить один доминирующий тип.

В российской выборке гиперпозитивный тип гражданской идентичности продемонстрировали 4,2% респондентов; позитивный тип – 83,4%; негативный тип – 2,4%.

В выборке УО «Белорусский государственный экономический университет» преобладает позитивный тип гражданской идентичности – 83,3%; негативный тип обнаружен у 16,7% респондентов.

Преобладание нормальной гражданской идентичности у студентов позволяет рассматривать патриотические ценности как дополнительный ресурс реализации их трудовой активности в ближайшем будущем.

Актуализация патриотизма как ценности современной молодежи. Молодежь выражает себя через имманентные ценности, в каком ряду среди них находится патриотизм? Обратимся к результатам изучения ценностных ориентаций российской молодежи в рамках государственного задания Министерства образования и науки РФ на выполнение проекта по теме «Изучение особенностей формирования социальных представлений студенческой молодежи о современном мире» [4]. Исследование содержит показатели ценностных ориентиров молодежи в свете активизации интереса к молодежной повестке после мартовских и июньских событий 2017 года, а также парламентских слушаний «О молодежной политике в Российской Федерации», состоявшихся 22 мая 2017 года в Государственной Думе Федерального Собрания РФ. Была осуществлена общероссийская выборка по субъектам Российской Федерации, опрошено 1600 респондентов. Приведем некоторые данные, полученные в ходе опроса.

Три четверти опрошенных в той или иной степени считают себя патриотами России: 33,3% утвердительно ответили на вопрос о том, считают ли они себя патриотами России; 41,4% указали, что скорее считают себя патриотами России, чем не считают. Однако каждый шестой респондент не может отнести себя к патриотам России: 9,6% респондентов скорее не считают себя патриотами России, чем считают; 7,4% не считают себя патриотами. Также были респонденты (8,3%), которые затруднились ответить на вопрос о патриотизме. Возможно, именно отсутствием патриотизма объясняются высокие миграционные установки молодежи. В представлениях молодежи о патриотизме присутствует как активный, так и пассивный патриотизм. С одной стороны, молодые люди выбирают альтернативы, свидетельствующие о так называемом пассивном патриотизме: любить

Родину (79,1%), испытывать гордость за великие достижения страны (72,7%), знать культуру страны и гордиться ею (57,3%), верить в великое будущее страны (47,4%), испытывать ностальгию вдали от Родины (24,8%). С другой стороны, респондентам свойственен и активный патриотизм: 62,1% респондентов готов действовать во благо своей страны; в случае необходимости защищать свою страну с оружием в руках (57,5%); исполнять обязанности гражданина, соблюдать законы государства (56,7%), вести активную борьбу с угрозами, которые разрушают страну изнутри (35%).

При этом молодежь связывает представления о счастье с возможностью реализовать себя в профессии: 41,1% считает, что самореализация в целом делает их счастливыми; 41,2% связывает счастье с успехами в учебе; 26,7% – с любимой работой.

Каждый третий респондент после окончания обучения хотел бы жить и работать в России в том городе, где сейчас учится (36,1% ответивших). Также каждый третий молодой человек хотел бы жить и работать в России в другом городе (регионе) по окончании своего обучения (35,5% ответивших). Каждый пятый молодой человек (20% ответивших) хотел бы уехать из России и жить за границей по окончании обучения. Затруднились ответить на данный вопрос 8,4% респондентов. Большинство респондентов (73,3%) из числа тех, кто планирует уехать из России, считают, что в другой стране больше возможностей реализовать себя. Современной молодежи свойственна высокая потребность в самореализации, поэтому если молодые люди считают, что в своей стране сложно удовлетворить эту потребность, то они готовы принять решение об отъезде. Отметим, что от общего числа молодых людей доля считающих таким образом составляет 14,6%, т.е. примерно каждый седьмой [4].

Таким образом, проблематика патриотических ценностей как регулятора трудовой деятельности, безусловно, далее открыта к разносторонним исследованиям. В представлениях современной молодежи профессиональные успехи коррелируют с патриотическими ценностями личности. Патриотизм феноменально

обнаруживает в себе признаки: знания, чувства, ценности; психотехники; профессиональной компетентности. Оказывая влияние на психологический климат, внутриорганизационные интерактивные процессы, повышение производительности труда, работу с корпоративной культурой, они выступают фактором трудовой активности молодежи и опосредованно влияют на ресурсообеспечение качества жизни современной молодежи.

2.3. Предикторы здорового образа жизни молодежи

Формирование ценностных установок среди молодых людей, направленных на уважительное отношение к собственному здоровью и здоровью близких людей, является одним из приоритетов в системе обеспечения качества жизни. Однако статистика последних десятилетий свидетельствует не просто о снижении некоторых показателей, а о системном ухудшении, связанном как с организацией охраны здоровья молодежи, так и с изменениями в ее образе жизни. В то же время социально-экономические и культурные преобразования в России привели и к некоторым совершенно новым тенденциям в отношении к собственному здоровью у молодежи.

В последние годы появились определенные наработки, связанные с изучением проблем здоровья и здорового образа жизни в рамках образовательного процесса в вузах: обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодежи; разрабатываются подходы к оценке уровня здоровья обучающихся; исследуется влияние различных факторов на формирование здоровья и здорового образа жизни молодежи; изучаются характер и уровень валеологических знаний студентов и др. Однако исследования здоровья обучающейся молодежи носят фрагментарный характер, не отражают реальной картины, в них господствует эмпиризм без опоры на психологию.

Мы предприняли попытку выявления предикторов в системе здорового образа жизни современной молодежи.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» в период с 2011 по 2018 годы. Совокупную выборку составили 1342 студента 2–5 курсов, обучающихся по направлениям подготовки «Физическая культура», «Организация работы с молодежью»; магистерским программам «Государственная молодежная политика в сфере физической культуры и спорта» (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма), «Лидерство в управлении гражданскими и общественными инициативами» (Московский институт психоанализа).

В ходе работы использовались различные методы исследования. В настоящее время в социально-психологических исследованиях нет единодушия ни в содержательной трактовке, ни в количественном определении индикаторов здорового образа жизни, при помощи которых, по крайней мере, можно охарактеризовать его всесторонне и исчерпывающим образом.

Выбор методов количественного анализа имел задачу сравнительного анализа данных национальной статистики, а также предшествующих исследований социологического характера, означал ориентацию на эмпирический материал как основу для оценки показателей факторов риска. В процессе количественного анализа применялись различные критерии оценки здорового образа жизни: от явных, объективных, до косвенных, свидетельствующих о степени расхождения между желаемым и действительным положением.

Методы качественного анализа предназначались для выявления тех аспектов оценки факторов риска, которые не поддаются прямой операционализации, с их помощью раскрывается содержание отдельных компонентов ЗОЖ в представлениях респондентов, отражаются их культурная, ценностная, возрастная специфика.

В работе использовался метод «семантических дифференциалов» для измерения степени удовлетворенности респондентов состоянием здоровья. Он основывается на выборе противоположных пар признаков, характеризующих здоровье (например, здоровье отличное – плохое, жизнь трудная – легкая). Этим парам

присваивались крайние баллы (1–7), с помощью которых и описывалось состояние здоровья. Респонденту в процессе опроса предлагалось отметить точку между полюсными значениями, которая отражает его позицию. В процессе статистического анализа результатов опроса путем вычисления среднего балла по семантическим дифференциалам был выделен средний балл как суммарный индекс здоровья.

В работе применялся метод скоростного форсайта (*rapid foresight*) в формате социальной коммуникации, позволяющей участникам договориться по поводу образа будущего, определив желаемый образ будущего, договориться о действиях в его контексте. Базовая методология форсайта основывается на следующих принципах:

- будущее зависит от прилагаемых усилий, на него можно влиять;
- будущее вариативно и нелинейно – оно не проистекает из прошлого;
- будущее в целом нельзя предсказать достоверно, к нему можно подготовиться или создать его таким, каким мы его хотим видеть.

Форсайт включал работу с карточками, высказываниями участников, а также модерацию, стратегический анализ, анализ приоритетов, нетворкинг. Основной методики является совместная работа участников на карте времени – опорной схеме, размещенной на большом листе бумаги и содержащей в себе три горизонта планирования событий: ближний (на пять лет), средний (на десять лет), дальний (на 15–20 лет вперед). В процессе групповой коммуникации участники размещают на карте будущего тенденции, технологии, события и законы в сфере ЗОЖ. Модератор направляет работу с помощью базовых вопросов:

1. Какие обстоятельства будут в наибольшей мере определять процессы в сфере ЗОЖ?
2. Какие новые рабочие задачи появляются в связи с этими обстоятельствами?
3. Каким образом могут быть решены эти задачи?
4. Какие меры государственной поддержки должны быть реализованы, чтобы требуемые изменения состоялись?

Методика является масштабируемой, позволяющей получить согласованное видение будущего как в масштабе одной команды (учебной группы), так и в масштабах организации и отрасли в целом. Автором проведены форсайты в восьми учебных группах направления подготовки «Организация работы с молодежью» в рамках круглого стола «Поколение – 2035: здоровый образ жизни молодежи» по кафедре истории и управления инновационным развитием молодежи РГУФКСМиТ.

Масштабный форсайт прошел в 2018 году на базе Московского института психоанализа при участии руководителей региональных НКО, социальных проектов, в нем приняли участие молодые общественные лидеры из Москвы, Саратова, Перми, Тулы, Краснодара, Иркутска, Архангельской области, Ижевска, Комсомольска-на-Амуре, Нарьян-Мара, Республики Татарстан, Чеченской Республики, Республики Крым, Казахстана.

В качестве диагностического инструментария в исследовании применялся опросник SF-36 (русскоязычная версия, рекомендованная Межнародным центром исследования качества жизни). Опросник отражает общее благополучие и степень удовлетворенности теми сторонами жизнедеятельности человека, на которые влияет состояние здоровья. SF-36 состоит из 36 вопросов, сгруппированных в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы составлены таким образом, что чем выше значение показателя (от 0 до 100), тем лучше оценка по избранной шкале. Из них формируют два параметра: психологический и физический компоненты здоровья. Госпитальная шкала тревоги и депрессии позволяет выявить уровень депрессии и тревоги, применяется в общесоматической практике и первичном скрининге, содержит 14 пунктов, каждому из которых соответствуют четыре варианта ответов, отражающих степень нарастания симптоматики. Бланк шкалы выдается для самостоятельного заполнения испытуемому и сопровождается инструкцией. При интерпретации результатов учитывается суммарный показатель, при этом выделяются три области его

значений: «норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии), «субклинически выраженная тревога/депрессия», «клинически выраженная тревога/депрессия». Шкала обслуживает две подшкалы: «тревога» и «депрессия». Статистический пакет для обработки результатов – statsoft statistica SPSS 9.0.

С целью изучения социальных представлений молодежи о здоровом образе жизни автором также разработана анкета.

Известно более десяти признанных определений здоровья, но многие из них не дают понимания того, какого человека можно называть здоровым. Из определения Всемирной организации здравоохранения, согласно которому здоровье – это состояние физической, духовной и социальной гармонии, это также не совсем ясно.

Критерии здоровья меняются с учетом времени, политических, экономических и других предпосылок.

Для описания уровня здоровья на уровне государств, по данным Всемирной организации здравоохранения, ООН, применяются два комплексных критерия. Первый – общий уровень здоровья, кроме средней продолжительности жизни в него включаются и другие демографические критерии (например, уровень хронических заболеваний в разных возрастных группах). Вторым показателем включаются факторы риска: потребление алкоголя и табака на душу населения и процент людей с повышенным артериальным давлением, высоким уровнем холестерина и глюкозы в крови, избыточным весом и низким уровнем физической активности. Итоговый процент по стране складывается путем вычитания второго показателя из первого. Россия на фоне лидеров данного рейтинга занимает 97 место. Список лидеров возглавляет Сингапур, за ним следуют Италия, Австралия, Швейцария. Первые двадцать позиций отданы странам с высоким уровнем жизни. Однако для здоровья населения важна прежде всего социальная ориентированность политики государства (например, Норвегия занимает 18-е место, а Израиль находится на 6-м). Россия из постсоветских стран опережает только Украину, Киргизию, Туркмению и Казахстан. Угрозами для здоровья россияне и

эксперты называют: доступность и качество медицинских услуг, потребление алкогольных напитков, курение, нездоровое и несбалансированное питание, гиподинамию.

Мы понимаем здоровый образ жизни как целенаправленную внутреннюю программу взаимодействия человека с окружающим миром по выбору оптимальных способов использования своих физических, социальных и психологических ресурсов. То есть молодой человек здоров, если адекватно проявляет себя в таких реальностях, как: физическая, когнитивная, эмоциональная, поведенческая, социальная. В некотором роде происходит построение образа мира посредством выбора способов минимизации факторов риска. Можно говорить и о том, что здоровый образ жизни – это комплекс персональных усилий для того, чтобы чувствовать себя хорошо.

В данном исследовании мы имеем дело с прогностическими параметрами, рассматривая в их качестве факторы риска здоровому образу жизни. Факторы риска можно разделить на управляемые факторы и неуправляемые. К неуправляемым факторам (неустранимым), с которыми приходится считаться, но изменить их нет возможности, относятся: возраст, пол, наследственность. Управляемый фактор – тот, который при желании человека, его вовлеченности, настойчивости, прилагаемых усилиях может быть устранен. К таким факторам исследователи относят: курение, злоупотребление спиртным, чрезмерный вес, постоянная тяжелая физическая нагрузка, недостаточная физическая активность, неправильное питание, стресс.

В нашей работе структура факторов риска здоровью молодежи такова: первым фоновым фактором риска для обучающихся выступают курение и употребление допинговых веществ (в жизни и спорте) – 67%; вторым – неправильное питание (21%); третьим – психоэмоциональные нагрузки (12%).

К параметрам и характеристикам здорового человека современная медицина и биология относят: 1) индекс массы тела менее 25 кг/м²; 2) нормальный уровень физической активности: 30 минут физической активности 5 раз в неделю или 20 минут усиленной активности 3 раза в неделю; 3) уровень холестерина в крови менее 6,2 ммоль/л; 4) артериальное давление в пределах 140/90 мм рт. ст.;

5) уровень глюкозы в крови менее 7 ммоль/л; б) характер питания, близкий к средиземноморской диете; 7) ежедневный восьмичасовой сон; 8) восьмичасовой рабочий день и не менее двух выходных в неделю.

В субъективной картине здоровья обучающейся молодежи отмечается следующее. Восемь параметров (характеристик) здоровья по нашим данным обнаруживают в своем образе жизни и самочувствии 24% опрошенных, семь или шесть – 57%, от пяти до трех – 18%, наличие двух или одного – менее 1% испытуемых. Таким образом, абсолютно здоровыми, ведущими здоровый образ жизни считают себя лишь каждый четвертый студент.

С помощью опросника SF-36 нами проведено анонимное тестирование 645 человек, не имеющих клинически выраженных признаков тревоги и депрессии. Медиана возраста респондентов составила 21 год. Было выявлено, что среди обучающихся уровень нормы тревоги показали 60%, уровень субклинического состояния – 18%, уровень клинического состояния – 22%. Уровень нормы депрессии выявлен у 55% респондентов, субклиническое состояние – у 27%, а клиническое состояние показали ответы 18% опрошенных.

В целом уровень тревоги и депрессии выше у обучающихся с субъективно низкой оценкой качества жизни и возможностей его улучшения. Исследования отечественных авторов выявляют выраженные корреляции самоконтроля, готовности к изменениям, профессиональной идентичности с показателями копинг-стратегий. Как представляется, переживание эмоционального дискомфорта и аффективного состояния возникает у молодых людей и развивается для обслуживания их биологической адаптации.

Особый интерес для нас имело изучение восприятия здоровья молодыми людьми по изображениям лиц (фотографиям). Рассматривая лицо человека как носитель информации об абсолютных (пол, раса, возраст) и относительных его характеристиках, мы просили студентов высказать суждения относительно здоровья человека, изображенного на фотографии. Проблема исследования восприятия здоровья по внешности имеет обширный опыт в медицинской практике и

довольно скромный в социально-психологических исследованиях. Так, в диагностической практике врача общей практики принимаются во внимание: состояние и цвет кожи лица, контур лица, форма складок кожи и морщин, выраженность пигментации и другие параметры, отражающие состояние здоровья. В нашем исследовании интерес представляли признаки, параметры лица, которые коррелируют в сознании молодых людей с образом здорового человека. Испытуемым предлагалось из предложенных фотографий лиц молодых людей выбрать те фотоизображения, на которых представлены с их точки зрения абсолютно здоровые люди. Здоровье человека в 86% случаев коррелирует с красотой (при этом мы не ставили задачу выяснить признаки, определяющие внешнюю привлекательность). Испытуемые при описании визуальных признаков лица, характеризующих здоровье, указывали чаще всего такие, как: цвет лица, форму лица, состояние кожи, эмоциональный фон, который лицо транслирует.

К признакам распознавания здоровья большинство респондентов относят: симметричность лица, которая в их представлениях отражает стабильность во взаимодействии с окружающим миром в течение прожитых лет («сильный человек сопротивляется внешним воздействиям с внутренним запасом, не исчерпывает ресурсы здоровья до остатка», «следы борьбы с внешними обстоятельствами не должны быть на лице здорового человека» и др.). В образе здоровья присутствует критерий выраженности видимых маскулинных («сильный, крепкий», «уверенный в себе и надежный») и феминных признаков («женственная особа», «скорее всего она – уже мама и у нее будет не один ребенок» и др.). Испытуемые интуитивно связывают симметричность лица и половой диморфизм со здоровьем.

По результатам форсайта в усложненной социальной реальности обучающиеся прогнозируют следующие тренды:

- сверххранящая диагностика;
- культура самостоятельности;
- всевозрастной ЗОЖ;
- «эпоха геронтократов» – увеличение продолжительность жизни;

- игровая культура как технология ЗОЖ, нейрогаджеты;
- страховка от некачественных медицинских и фитнес-услуг;
- улучшение когнитивных способностей;
- обязательный ID-идентификатор здоровья, управление базами физиологических данных;
- индивидуальные программы управления здоровьем;
- IT-детокс;
- молекулярная диетология, IT-генетика и др.

В структуре факторов риска первым фоновым фактором риска для обучающихся выступают курение и употребление допинговых веществ (в жизни и спорте) – 67%; вторым – неправильное питание (21%); третьим – психоэмоциональные нагрузки (12%). Абсолютно здоровым, ведущими здоровый образ жизни считает себя лишь каждый четвертый студент. Уровень нормы тревоги показали 60%, уровень субклинического состояния – 18%, уровень клинического состояния – 22%. Уровень нормы депрессии выявлен у 55% респондентов, субклиническое состояние – у 27%, а клиническое состояние показали ответы 18% опрошенных.

При построении комплексных суждений о предикторах здоровья для молодых людей имеют значение признаки распознавания здоровья в параметрах лица: симметричность лица, выраженность признаков полового диморфизма.

Коллективная работа по созданию картины здорового образа жизни молодежи в ближнем, среднем и дальнем горизонтах планирования выявила ключевые тренды, события, технологии, стратегические развилки и точки принятия решений. Форсайт-сессии показали, что здоровый образ жизни для молодежи сегодня превращается в персональный смысл.

В сфере управления здоровьем и качеством жизни выявлены компетенции будущего:

1. Управление вниманием.
2. Управление осознанностью выбора.
3. Эмоциональный интеллект.

4. Сотрудничество.

5. Экзистенциальные компетенции.

В названных проекциях проступает новая повестка для образовательной реальности сегодняшнего дня – учить молодежь управлять рисками и компетенциям будущего, в котором здоровье – ключевая инструментальная ценность в системе обеспечения качества жизни.

2.4. Экономическая активность и «денежное» поведение студенческой молодежи

Усиление социальных процессов в России стимулирует молодых людей к активности во всех сферах жизненной реализации, в том числе – в экономической. Направляя финансовые, физические, человеческие ресурсы для решения жизненных задач, успешная молодежь во многом рассчитывает на синергетический эффект – при этом целое больше суммы его частей. Анализ силового поля своей экономической активности личность при этом проводит, как правило, сквозь призму эффективности, результативности и оптимальности: насколько соотносятся затраченные ею усилия для достижения цели и удовлетворенность полученным результатом, насколько согласованы цель и результаты, затраченное время и усилия на ее достижение.

Понимая экономическую активность как целенаправленную внутреннюю программу взаимодействия человека с обществом по выбору способов использования ресурсов, заметим, что при этом синергия достигается различными видами этой активности во взаимосвязанной реальности. То есть молодой человек экономически активен, если проявляет себя в таких реальностях, как когнитивная, познавательная, творческая, поведенческая, коммуникативная, социальная, реализует потребность в переживании результата, потребность в любознательности, готовности к позитивной деятельности через познание новых смыслов, неординарности и других проявлений человека в социуме. В некотором роде происходит

построение образа мира посредством поисковой деятельности, где выбираются способы использования ограниченных ресурсов.

Рассмотрим случаи, когда ограниченными ресурсами выступают деньги.

Изучение аспектов «денежного» поведения проводилось с помощью авторской анкеты и фокус-группового интервью. Разработанная анкета была адресована студентам трех московских вузов: НОУ ВПО «Московская академия предпринимательства при Правительстве Москвы», ФГОБУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», НОУ ВПО «Московский психолого-социальный университет». Совокупную выборку составили 302 студента 2–4 курсов, обучающиеся по специальностям гуманитарного профиля. Интерпретируем результаты.

Деньги являются отличным проективным тестом: говоря об их значении в жизни, молодой человек рассказывает о себе, собственных ценностях и приоритетах. Основные ассоциации студентов при слове «деньги» таковы: свобода, власть, безопасность, любовь. Эти понятия выражают для человека большинство главных ценностей. Топик-гайд фокус-группового интервью по изучению денег как метафоры сознания, содержит такие ассоциации: по восприятию людьми – смелость, сделка, добыча, необходимое зло, хватка; по визуальным образам – зеленые, золото, пачка, красненькие, куча, залежи, толстый кошелек; по вкусовым образам – сахар, мясо, мед, хлеб, капуста, лайм, лимон, орехи и др.

Деньги для молодых людей выступают как некий эквивалент их эмоциональной части.

В структуре трат, в отношении к богатым людям, в эмоциональном отношении к деньгам четко проявляются социокультурные особенности молодых людей. В нашем исследовании положительное отношение к очень богатым людям («Уважаю за их умение трудиться и зарабатывать деньги») высказали 24% респондентов. Резко отрицательное отношение к очень богатым людям («Презираю, считаю, что эти люди авантюристы») имеют 28% студенческой молодежи; смешанные чувства высказали 12% опрошиваемых. Обратимся к портрету современного российского общества на европейском фоне по отношению к богатству.

В исследовании Магун В.С. и Руднева М.Г. [40], проведенного в контексте глобального социологического исследования Европы выяснилось, что половина россиян крайне ценят богатство, даже в ущерб заботе о других людях и среде обитания. Богатство, наряду с личным успехом и властью, исследователями отнесено к ценностям самоутверждения.

Помимо самоутверждения, в шкале ценностей выделены: забота о людях и природе (социальное равенство, забота о ближних и «дальних»), бережное отношение к окружающей среде), открытость (новизна, готовность к риску), сохранение (традиции, конформизм, безопасность).

Выяснилось, что сегодня внутри Европы существуют четыре типа людей с разными ценностными установками. Первый тип: люди, высоко ценящие открытость изменениям (в ущерб сохранению) и весьма сильно заботу (в ущерб самоутверждению). Второй тип: люди очень сильно ценят самоутверждение (в ущерб заботе), средне ценят открытость и сохранение. Третий тип: люди средне ценят открытость и сохранение и крайне высоко – заботу (в ущерб самоутверждению). Четвертый тип: люди ценят сохранение (в ущерб открытости изменениям) и довольно высоко – самоутверждение (в ущерб заботе). В России же сегодня в процентном соотношении сильно преобладают люди второго (48%) и четвертого (33%) типов, т.е. те, кто очень сильно или довольно высоко ценят богатство в противовес заботе, открытости, и другим ценностям. При этом, скажем, в современной Франции картина совершенно иная – здесь больше людей, высоко ценящих заботу и сохранение, открытость (55% – третий тип, 19% – первый тип); в Германии эти показатели составляют 39% и 21% соответственно. К странам, кроме России, в которых, сильно преобладают люди с ценностями самоутверждения, относятся: Турция, Румыния, Израиль, Украина, Греция, Хорватия, Болгария. Возможно, так проявляется компенсаторный механизм на уровне страны, нацеленный на преодоление экономической нестабильности.

В последнее время у нас в стране появилось движение людей, преимущественно молодежи, которые в качестве протеста принципиально отказываются от денег, производят взаиморасчеты оказанием различных бытовых и професси-

ональных услуг – так называемые «Банки времени». Движение популярно с нулевых годов в США, Великобритании, Франции, Голландии, Австрии. При взаимопомощи волонтеров на Интернет-ресурсе фиксируются операции со временем в обмен на: педагогическую, социальную, юридическую помощь, информационные, бытовые, транспортные, курьерские услуги и др.; а расчетной единицей выступает час затраченного времени как денежный эквивалент. Участники подобных объединений убеждены, что опыт жизни без денег, временное обращение к натуральному обмену могут расширить сознание людей, освободить их от иррациональных страхов и деформаций в системе ценностей. Косвенным образом такие молодые люди декларируют сентенцию о том, что деньги – зло.

В нашем исследовании студенты с полученными деньгами расстаются легко – 33%, копят – 29% и боятся растратить, потерять – 9%. Мотив сбережения в этом случае – косвенный позитивный индикатор экономического сознания. Транжирство же, как и слишком ограничительное поведение, связано с низкой самооценкой и неудовлетворенностью жизнью. Безразличие, которое выразили 18% респондентов к деньгам, по большей части может объясняться социальным инфантилизмом этих молодых людей, несоответствием социальным стереотипам, какие бы причины за этим не стояли.

Применение опросных методов позволило нам охарактеризовать «тактические программы действий», наиболее распространенные в молодежной среде по отношению к денежным тратам.

1. *«Эмоциональная»* – от траты денег молодой человек испытывает разнообразные эмоциональные переживания. Деньги выступают защитным механизмом, терапевтическим эффектом, символом безопасности. Тратит практически все доступные деньги. При тратах повышается самооценка, но это носит временный характер.

2. *«Гедонистическая»* – деньги идут на наслаждения жизнью. Все траты – средство достижения комфорта и удовольствий, не афишируются.

3. *«Гламурная»* – траты как возможность презентовать себя, соответствовать более высокой социальной страте, часто безосновательно.

4. *«Накопительная»* – деньги не средство, а цель. Деньги неприкосновенны, они источник силы, их молодой человек не тратит, а копит, не осознавая патологический страх перед деньгами.

5. *«Деятельная»* – молодой человек активно зарабатывает и тратит, деньги – инструмент, работающий на него, находящийся в движении.

Как особую педагогическую задачу образовательного пространства высшего образования следует указать развитие у молодых людей программы запуска действий для создания целого комплекса необходимых и достаточных условий сопровождений.

Восприятие денег субъективно. В нашем исследовании 95% студентов показали осведомленность о наличии денег в кошельке в данный момент, причем 67% – с точностью до ста рублей, а 28% – с точностью до десяти рублей. Подобную осведомленность демонстрируют представители социальных групп банкиров и предпринимателей малого бизнеса в отличие от вузовской интеллигенции. Осведомленность о наличии денег в кошельке в сочетании с разумными тратами преобладающего большинства студенческой молодежи позволяют рассматривать деньги как один из инструментов ее социальной адаптации и средство личностной активности.

Обратимся к «поколенческому» генезису отношения к деньгам: деды – отцы, поколение сорокалетних россиян – двадцатилетние молодые люди. Поколение современных дедов – экономны и бережливы, они были воспитаны в обществе экономного потребления, когда каждая вещь и предмет ценились не за дизайн, а за долговечность; в их памяти трудное послевоенное детство и юность. Поколение сорокалетних родителей (детей периода застойного благополучия) согласно работать за небольшие деньги и где-то в глубине души презирает себя за это, но непроизвольно зарабатывает ровно столько, сколько необходимо для поддержания осовремененной иллюзии социалистического благополучия. В этой возрастной группе даже достигшие большого финансового успеха в душе презирают денежную массу и часто в мыслях возвращаются в безденежное благополучие социалистической молодости. Поколение двадцатилетних выросло в

атмосфере накопления и безусловного почитания денег. Молодые люди демонстрируют устойчивое желание работать только за большие деньги, несмотря на отсутствие профессиональной компетентности. Кроме того, желание купить «всё сразу», без учета собственной покупательской способности, часто ведет их к нездоровым кредитным обязательствам и неопределенности.

Нашим студентам-респондентам ежемесячно для комфортной жизни нужно от 60 до 220 тысяч рублей. При этом на сумму, официально признанную мировым сообществом чертой бедности – три доллара – в рублевом эквиваленте могут прожить некоторое время 34% опрошенных.

Экстраполируя запросы студенчества в их ближайшую экономическую перспективу, нетрудно спрогнозировать достаточно серьезное противоречие между желаемой и реальной суммой заработной платы, которую декларирует сегодня студенчество и имеет молодой специалист.

Оптимальным ресурсом для решения данной проблемы мы рассматриваем предпринимательскую активность студенческой молодежи. В связи с этим в анкете студентам адресовали следующие вопросы. «Готовы ли вы заняться предпринимательской деятельностью?», «Есть ли у Вас лично готовые проектные идеи для старта бизнеса?», «Вы предпочли бы вести бизнес самостоятельно или работать в команде?». Ответы респондентов распределились следующим образом: планируют заняться предпринимательской деятельностью в ближайшие три года 52%, не собираются ничего предпринимать 48%. У 109 человек (33%) есть готовые идеи для старта бизнеса, 62% студентов предпочли бы вести бизнес в команде. Из вспомогательных ресурсов для старта своего дела молодежь выбрала: пользование готовым брендом (29%), бизнес-консультирование (25%), предоставление помещения (23%).

Завершая краткий обзор проблемы, признаем экономическую активность молодежи эффективным методом освобождения лучшего в личностном потенциале молодого человека – личность прирастает теми степенями свободы, которые связаны с освоенным чрезвычайно значимым для нее социальным и предметным опытом по управлению качеством жизни.

Подводя итог главы 2, заключим, что теоретико-методологический анализ проблемы управления качеством жизни и феноменологии личностных ресурсов показал: при всех расхождениях в определении качества жизни в них есть инвариантная составляющая – в большинстве определений важную роль играют субъективно осознаваемые человеком составляющие. Качество жизни выступает как *процесс* восприятия индивидами их статуса в контексте культуры и системы ценностей и как *результат* реализации его потребностей.

В трактовке качества жизни выделяются следующие основные подходы:

– *экономический подход* (в контексте которого качество жизни связано со степенью реализации потребностей людей, мерой удовлетворенности этим, с тем, как это соотносится с ресурсами общества и стандартами);

– *экологический подход* (основан на концепции устойчивого развития общества);

– *эвдемонистический подход* (акцент на психологической стороне благополучия, стремлении к процветанию и счастью, основной характеристикой благополучия человека полагаются самоактуализация и витальность);

– *институциональный подход* (в контексте данного подхода происходит увязка качества жизни с управлением: качеством труда, образованием, культурой, наукой, социальными и экологическими системами);

– *интегрированный подход* (основывается на необходимости учитывать субъективную оценку социально-политической ситуации, состояние окружающей среды, ее восприятие населением и другие факторы);

– *субъективистский подход* (основан на оценке индивидов того, насколько хорошо они живут, что думают и чувствуют о своей жизни);

– *культурологический подход* (основан на понимании двойной детерминации качества жизни: внешней социокультурной средой субъекта качества жизни и его внутренними духовными качествами).

Анализ феноменологии личностных ресурсов как интегральной характеристики личности позволяет заключить следующее:

– активированные ресурсы образуют ресурсный потенциал личности и влияют на качество жизни;

– развитие личностных ресурсов детерминировано внешними и внутренними факторами;

– возможность человека воспользоваться личностными ресурсами определяет его готовность к изменениям, стрессоустойчивость, саморазвитие, самоэффективность, это, в свою очередь, позволяет влиять на качество жизни;

– в контексте управления качеством жизни ресурсный потенциал личности мы рассматриваем как динамическое личностное образование, детерминирующее механизмы взаимодействия молодежи с окружающей средой в системе жизнеобеспечения;

– в соответствии с преобладающим видом деятельности человека мы выделяем четыре типа личностных ресурсов современной молодежи и соответствующие им четыре жизненных стратегии управления качеством жизни: 1) познавательная; 2) преобразовательная; 3) ценностно-ориентационная (оценочная); 4) коммуникативная.

Ключевой характеристикой молодежного возраста выступает незавершенность социального статуса, порождающая поле проблем, для решения которых личность активирует свой ресурсный потенциал.

По результатам форсайт-сессии в системе управления качеством жизни и здоровьем в среднем и дальнем горизонтах планирования студенты прогнозируют появление следующих трендов: сверххраня диагностика здоровья и качества жизни; культура самостоятельности; всевозрастной здоровый образ жизни; «эпоха геронтократов» – увеличение продолжительность жизни до 100 лет и более; игровая культура как технология здорового образа жизни, нейрогаджеты, поддерживающие качество жизни; страховка от некачественных медицинских, фитнес-услуг; улучшение когнитивных способностей; обязательный ID-идентификатор здоровья, управление базами психофизиологических данных; индивидуальные программы управления качеством жизни; IT-детокс – лечение зависимостей и боязни offline; молекулярная диетология, IT-генетика и др.

В молодежной среде по отношению к денежным тратам имеют место тактические программы действий: «эмоциональная», «гедонистическая», «гламурная», «накопительная», «деятельная».

В сфере управления здоровьем и качеством жизни студентами определены компетенции будущего:

1. Управление вниманием.
2. Управление осознанностью выбора.
3. Эмоциональный интеллект.
4. Экзистенциальные компетенции.

Дальнейшим этапом в изучении структуры ресурсного потенциала молодежи было определение диагностического инструментария и проведение эмпирического исследования.

ГЛАВА 3. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ В СИСТЕМЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ: ИНСТРУМЕНТЫ И ИЗМЕРЕНИЯ

3.1. Эмпирическое исследование личностных ресурсов молодежи

С целью анализа социально-психологических особенностей и структуры личностных ресурсов молодежи в системе жизнеобеспечения было проведено эмпирическое исследование, выявлены базовые сферы жизнедеятельности молодежи, вызывающие удовлетворенность (неудовлетворенность) качеством жизни.

Предмет исследования: личностные ресурсы студенческой молодежи с разным уровнем жизненной удовлетворенности. Высказано предположение о том, что:

- 1) имеются достоверные различия в выраженности психологических свойств у студентов с разным уровнем жизненной удовлетворенности;
- 2) в структуре личностных ресурсов управления качеством жизни у молодежи преобладают познавательные, оценочные и коммуникативные ресурсы.

Методы исследования: анкетирование, тестирование, U-критерий Манна – Уитни.

Методики исследования.

1. Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной (приложение 1).
2. Тест-опросник личностной зрелости под редакцией Ю.З. Гильбуха (Гильбух, 1994) (приложение 2).
3. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) (Н. Водопьянова, М. Штейн) (приложение 3).
4. Опросник общей самооценки Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адаптации В.Г. Ромека) (приложение 4).

Пилотажный этап исследования: анкетирование. На этапе пилотажного исследования с целью актуализации проблемы и выявления структурно-содержательных аспектов качества жизни студенческой молодежи проведено анкетирование.

Анкета разработана с учетом методологических принципов и замысла исследования, состоит из 16 вопросов. Вопросы: 1, 7, 8, 8.1, 9, 10, 12, 13 направлены на выявление преобладающих у респондентов личностно-деятельностных ресурсов в системе качества жизни; вопросы: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 14, 15, 16 характеризуют субъективную удовлетворенность респондентов различными аспектами жизнеобеспечения.

Личностно-деятельностные ресурсы соотносятся с основными видами деятельности и образуют четыре группы: познавательные, преобразовательные, оценочные (ценностно-ориентационные), коммуникативные ресурсы.

При оценке удовлетворенности качеством жизни в анкете учитывались такие аспекты жизнеобеспечения респондентов, как: питание, жилищные условия, материальный достаток, образование, здоровье, медицинское обслуживание, безопасность, окружающая среда/экология, отдых/досуг.

Приведем содержание оригинальной анкеты.

1. Прочитайте и подчеркните среди ряда слов те, которые, на ваш взгляд, характеризуют качество вашей жизни:

Общение Послушание Эмоции Трудности Сравнение Семья Информация
Преобразование Преодоление Дружья Изменение Работа Спорт Социальные сети
Возможности Образование Энергия Активность Любовь Радость Новое знание
Перемены Смыслы Познание Легкость Ожидания Готовность к переменам Усталость
Компетентность ЗОЖ Неопределенность Тревога.

2. Оцените по 10-балльной шкале качество вашей жизни в настоящий момент в следующих сферах (отметьте цифру, отражающую состояние в сравнении с желаемым):

Качество питания: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество жилищных условий: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество образования: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Здоровье: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Безопасность: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество окружающей среды/экология: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество медицинского обслуживания: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество отдыха/досуг: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Как часто вы обращаетесь за профессиональной медицинской помощью:

А. Очень редко, в крайних случаях.

Б. Один-два раза в год.

В. Несколько раз в год.

Г. Предпочитаю самолечение.

4. Чувствуете ли вы себя в безопасности в своем городе:

А. Да.

Б. Частично.

В. Нет.

5. Комфортно ли вам в своем жилище:

А. Да.

Б. Частично.

В. Нет.

6. Сколько времени ежедневно у вас уходит на дорогу домой от работы/учебы:

А. Менее 1 часа.

Б. До 2 часов.

В. Более 2 часов.

7. Какой у вас преобладает вид деятельности:

А. Познавательная.

Б. Преобразовательная.

В. Оценочная.

Г. Коммуникативная.

8. Есть ли у вас готовые идеи для стартапа:

А. Да.

Б. Нет.

8.1. Если есть идеи, вы предпочли бы:

А. Возглавить проект.

Б. Работать в проектной команде.

9. Что вы выберете в помощь для старта проекта:
- А. Предоставление помещения/оборудования.
 - Б. Готовый бренд.
 - В. Вложение денежных средств.
 - Г. Опытного наставника/ментора.
10. Сколько вам нужно денег ежемесячно для комфортной жизни:
- 15–30 тыс. рублей.
 - 30–60 тыс. рублей.
 - 60–100 тыс. рублей.
 - 100 и более тыс. рублей.
11. Какое из следующих суждений наиболее точно характеризует ваш денежный доход:
- А. На питание денег хватает, однако покупка одежды и обуви вызывает затруднение.
 - Б. Хватает на питание, одежду, обувь, однако крупные покупки вызывают затруднение.
 - В. Хватает на всё, кроме дорогих приобретений.
 - Г. Могу позволить себе все, что хочется купить.
12. На какую ежемесячную зарплату в среднем могут рассчитывать выпускники вуза по вашему направлению подготовки:
- 15–30 тыс. рублей.
 - 30–60 тыс. рублей.
 - 60 и более тыс. рублей.
13. Что более тревожит вас:
- А. Проблемы трудоустройства по профессии.
 - Б. Проблемы, связанные с учебой.
 - В. Проблемы личного характера.
 - Г. Материальные проблемы.
 - Д. Ограничения, контроль со стороны государства.

14. О вас можно сказать, что вы уверены в своем будущем:
- А. Да.
 - Б. Нет.
 - В. Частично.
15. Если вы рассматриваете переезд в другую страну, то по каким причинам:
- А. Больше возможности реализовать себя.
 - Б. Лучшее качество жизни.
 - В. Рассматриваю временное пребывание в другой стране для заработка/учебы.
16. Ваши друзья в целом довольны жизнью:
- А. Да.
 - Б. Хотели бы многое в ней улучшить.
 - В. Скорее нет, чем да.

Эмпирический этап исследования: методики исследования.

I. *Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), адаптация Н.В. Паниной.* Опросник, диагностирующий индекс жизненной удовлетворенности, отражает общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности.

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

Интерес к жизни – шкала отражает степень энтузиазма, увлеченного отношения к обычной повседневной жизни.

Последовательность в достижении целей – высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

Согласованность между поставленными и достигнутыми целями. Высокие показатели отражают убежденность человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

Положительная оценка себя и собственных поступков – это оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

Общий фон настроения – шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни. Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него, и о принятии шагов для коррекции последних.

Интерпретация результатов:

- более 24 баллов – высокий уровень жизненной удовлетворенности;
- 20–24 балла – средний уровень жизненной удовлетворенности;
- менее 20 – низкий уровень жизненной удовлетворенности.

II. *Тест-опросник личностной зрелости Ю.З Гильбуха.* Цель: диагностика уровня личностной зрелости. Возраст применения: от 15 лет и старше.

Личностная зрелость многими зарубежными и отечественными психологами рассматривается как высший уровень развития личности.

Личностную зрелость нельзя напрямую связывать с возрастом. Многие определяют социально-экономические, политические условия, семейные ценности и др. Среди лиц старшего и пожилого возраста могут быть люди с низким уровнем личностной зрелости и, наоборот, подростки могут демонстрировать зрелые ответственные поступки.

Основываясь на общепринятых представлениях, выделяют пять аспектов, составляющих личностную зрелость:

1. Мотивация достижений. Под этим термином подразумевается общая направленность деятельности индивида на значимые жизненные цели, стремление к максимально полной самореализации, самостоятельность, инициативность,

стремление к лидерству, к достижению высоких результатов в предпринимаемых действиях.

2. Отношение к своему «Я» («Я»-концепция). Эта шкала оценивает личность человека по таким характеристикам зрелости, как уверенность в своих возможностях, удовлетворенность своими способностями, темпераментом и характером, своими знаниями, умениями и навыками. Вместе с тем данный аспект предполагает такой существенный параметр поведения, как адекватная самооценка, высокая требовательность к себе, отсутствие самодовольства, скромность, уважение к другим людям. Все эти качества несовместимы с так называемым комплексом неполноценности, часто проявляющимся в неосознанном стремлении подбодрить себя бахвальством, бравадой, саморекламой и т.д.

3. Чувство гражданского долга. С этим понятием связаны такие качества, как патриотизм, интерес к явлениям общественно-политической жизни, чувство профессиональной ответственности, потребность в общении, коллективизм.

4. Жизненная установка. В этот весьма условный термин вкладывают такие обобщенные качества, как понимание относительности всего сущего, преобладание интеллекта над чувством, эмоциональную уравновешенность, рассудительность (в противоположность импульсивности).

5. Способность к психологической близости с другим человеком. В это понятие включены такие личностные качества, как доброжелательность к людям, эмпатия (способность к чувствованию и сопереживанию), умение слушать, потребность в духовной близости с другими людьми.

III. *Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) (Н. Водопьянова, М. Штейн).*

В контексте предлагаемой методики «ОППР» ресурсы понимаются как значимые материальные средства (материальный доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные конструкты (желания, цели, система верования, идеи, убеждения), внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние – интраперсональные переменные (само-

уважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.), состояние душевного и физического благополучия, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни. Тестовые нормы для опросника ОППР приведены в табл. 3.1.

Подсчитывается индекс ресурсности (ИР) как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь». Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость.

Таблица 3.1

Тестовые нормы для опросника ОППР

Уровень ресурсности: баланс между приобретениями и потерями	Значение индекса ресурсности
Низкий	Менее 0,8
Средний	0,8–1,2
Высокий	Более 1,2

4. *Опросник общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адаптации В.Г. Ромека).*

Методика представляет собой самоопросник, направленный на измерение субъективного ощущения личностной эффективности в рамках авторской концепции. Методика создана Шварцером Ральфом (Schwarzer Ralf) и Маттиасом Ерусалемом (Jerusalem, Matthias). На русский язык переведена и стандартизирована В.Г. Ромеком.

Показатели:

- до 27 баллов – показатели низкой самооффективности;
- 27–35 баллов – показатели средней самооффективности;
- более 35 – высокой самооффективности.

Низкий уровень самооффективности ассоциируется с депрессией, беспокойством и чувством беспомощности. У таких индивидов часто обнаруживается низкая самооценка, пессимистические мысли о собственных достижениях.

Высокая самооффективность облегчает процесс принятия решений и проявляется в разнообразных общих способностях; люди предпочитают браться за более сложные задачи, они ставят перед собой более высокие цели и упорнее их добиваются.

Описание выборки исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (РГУФКСМиТ) в течение 2016–2019 годов при участии студентов Гуманитарного института направления подготовки 39.03.03 «Организация работы с молодежью».

Выборку составили 363 человека в возрасте от 18 до 22 лет, в том числе: студенты 1–4 курсов, обучающиеся по гуманитарным направлениям подготовки: «Организация работы с молодежью» (РГУФКСМиТ, МПГУ), «Искусство и гуманитарные науки» (РГГУ); участники молодежного регионального общественного движения «Студенты Столицы», участники программ ГБУ города Москвы «Городской центр профессионального и карьерного развития» Департамента образования.

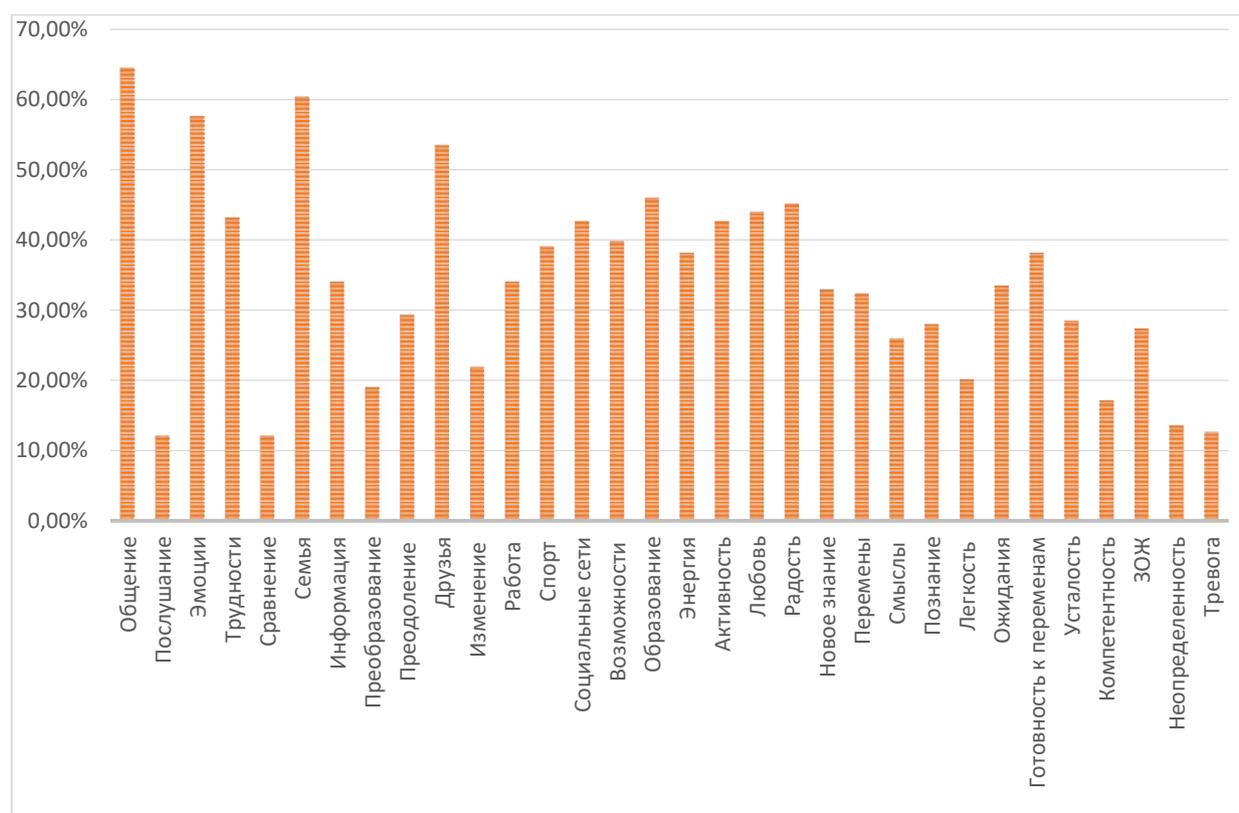
На этапе эмпирического исследования в тестировании приняли участие 250 человек, из которых были сформированы две выборки по 45 человек. Критерием отбора студентов послужили их результаты по методике «Индекс жизненной удовлетворенности» (адаптация Н.В. Паниной).

Первую группу представляли студенты с высоким индексом жизненной удовлетворенности (ИЖУ); во вторую группу входили студенты с низким уровнем жизненной удовлетворенности. В итоге из 250 студентов, прошедших тестирование, были отобраны 90, которые и составили две группы по значению индекса жизненной удовлетворенности.

Проверка гипотезы исследования предполагала установление достоверных различий по всем показателям шкал эмпирических методик при помощи U-критерия Манна – Уитни (расчеты в приложении 6).

3.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Обратимся к результатам анкетирования. Как видно из диаграммы, изображенной на рис. 3.1, для характеристики жизни молодые люди употребляют такие смыслы, как «общение», «семья», «друзья», «образование», «радость», «готовность к переменам». Реже всего респонденты называют: «послушание», «сравнение», «неопределенность», «тревога».



*Рис. 3.1. Распределение ответов респондентов:
«понятия, характеризующие их жизнь»*

Оценка качества жизни в настоящий момент по сферам жизнедеятельности распределена в ответах респондентов следующим образом (по 10-балльной шкале):

Качество питания

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1,7%	0,8%	2,2%	4,7%	10,5%	9,1%	17,1%	22,4%	13,3%	18,2%

Качество жилищных условий

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1,4%	1,9%	2%	4,7%	7,7%	11,3%	13,5%	16,3%	13,5%	27%

Качество образования

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2,8%	0,6%	3,3%	4,2%	10,8%	12,5%	15,5%	18,6%	16,5%	15,2%

Здоровье

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2,2%	1,1%	3,3%	2,8%	9,4%	12,2%	17,5%	18,6%	18,1%	14,7%

Безопасность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2,5%	1,1%	1,7%	5,8%	12,5%	14,2%	12,5%	16,7%	15,6%	17,5%

Качество окружающей среды/экология

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3,3%	3,3%	8,6%	15,6%	15,6%	13,9%	13,3%	14,2%	5,6%	6,7%

Качество медицинского обслуживания

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3,6%	2,5%	8,6%	11,4%	12,2%	13,9%	14,1%	14,7%	9,7%	9,4%

Качество отдыха/досуга

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2,8%	2,2%	5,5%	4,7%	6,9%	9,6%	16%	19,8%	10,5%	22%

На вопрос о том, какой вид деятельности как ресурс улучшения качества жизни у них преобладает, большая часть респондентов указала познавательную деятельность. Распределение ответов респондентов представлено в табл. 3.2.

Таблица 3.2

Распределение ответов респондентов о виде деятельности

Познавательная	29,1%
Преобразовательная	20,1%
Оценочная	26,3%
Коммуникативная	24,5%

Наибольшую тревогу у студентов высказывают вопросы, касающиеся проблем личного характера, проблем, связанных с учебой и трудоустройством по профессии (табл. 3.3).

Таблица 3.3

Распределение ответов респондентов на вопрос:

«Что более тревожит вас?»

Проблемы трудоустройства по профессии	20,7%
Проблемы, связанные с учебой	21,2%
Проблемы личного характера	29,9%
Материальные проблемы	14,8%
Ограничения, контроль со стороны государства	11,2%

При этом позитивную уверенность в своем будущем высказали 44,3% респондентов, а в ближайшем дружеском окружении студенческой молодежи люди, «довольные жизнью» составили 37,3%, а те, которые «хотели бы многое в ней улучшить» – 43,7%.

Сводные данные по анкетированию представлены в приложении 5.

Результаты анкетирования позволяют к чертам социально-психологического портрета студенческой молодежи отнести следующее:

– наиболее значимыми характеристиками своей жизни респонденты называют категории: «общение» (64%), «семья» (60,4%), «эмоции» (57,6%), «друзья» (53,5%), «образование» (46%), «радость» (45,2%), «любовь» (44,0%), «трудности» (43,2%), «социальные сети» (42,7%), «активность» (42,7%);

– большая часть респондентов поставила высокие оценки качеству жизни в сферах: безопасности, отдыха/досуга, жилищных условий, здоровья,

образования; ниже оценки соответствуют качеству окружающей среды/экологии, медицинского обслуживания. При этом ниже среднего уровня (категорически не довольны) оценили качество: медицинского обслуживания – 95 респондентов (26,1%); отдыха/досуга – 55 респондентов (15,2%); образования – 40 респондентов (10,9%); питания – 34 респондента (9,4%);

– большинству респондентов денежного дохода хватает на питание, одежду, обувь, однако крупные покупки вызывают затруднение; могут себе позволить любые приобретения 5,9 %. С наличием материальных проблем согласились 14,8% респондентов;

– более половины респондентов рассчитывают по окончании обучения в вузе на ежемесячную зарплату в размере 60 и более тысяч рублей; для комфортной жизни ежемесячный доход в 60–100 и более тысяч рублей декларируют 56% студентов;

– наибольшую тревогу для студентов представляют проблемы личного характера (29,9%), проблемы, связанные с учебой (21,2%) и трудоустройство по профессии (20,7%);

– готовые идеи для стартапа присутствуют практически у каждого второго студента, а в качестве приводных ресурсов для собственного дела студенты в большинстве случаев выбирают опытного наставника/ментора;

– уверенность в своем будущем высказали 30,9% респондентов, тогда как в нем не уверены 24,8%; при этом у каждого пятого респондента друзья в целом не довольны жизнью; довольны жизнью 37,3%, а 43,7% хотели бы многое в ней улучшить;

– в структуре личностных ресурсов управления качеством жизни у студенческой молодежи преобладают познавательные, оценочные и коммуникативные ресурсы.

Приведем результаты эмпирического исследования по следующим методикам исследования: 1) опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной (приложение 1); 2) тест-опросник личностной зрелости под редак-

цией Ю.З. Гильбуха (Гильбух, 1994) (приложение 2); 3) опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) (Н. Водопьянова, М. Штейн) (приложение 3); 4) опросник общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адаптации В.Г. Ромека) (приложение 4).

Сводные данные по методикам эмпирического исследования приведены последовательно в приложении 6 (табл. П.6.1–6.10).

Для проверки гипотезы мы рассчитали значение U-критерия Манна – Уитни по всем показателям шкал эмпирических методик (табл. П.6.1–6.8 в приложении 6).

Результат: $U_{\text{эмп}} = 0$

Критические значения

U _{кр}	
p ≤ 0,01	p ≤ 0,05
723	808

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(0)$ находится в зоне значимости.

Как следует из приведенного расчета, 1-я и 2-я группа студентов действительно имеют достоверные различия по уровню жизненной удовлетворенности и были нами определены правильно. Этот результат дал основания для дальнейших расчетов U-критерия Манна – Уитни по другим методикам исследования.

Сводные данные по методикам эмпирического исследования в группе студентов с высоким уровнем жизненной удовлетворенности (табл. П.6.1 в приложении 6).

Результат: $U_{\text{эмп}} = 411,5$

Критические значения

U _{кр}	
p ≤ 0,01	p ≤ 0,05
706	789

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(411,5)$ находится в зоне значимости.

Полученный результат констатирует достоверные различия в сравниваемых группах в показателях индекса ресурсности (ИР).

Студенты с высоким индексом жизненной удовлетворенности (ИЖУ) имеют более высокий индекс ресурсности (ИР), что доказывает большую сбалансированность их достижений и неудач и, как следствие, больший адаптационный потенциал по сравнению со студентами с низким уровнем индексов жизненной удовлетворенности (ИЖУ).

Результат: $U_{эмп} = 20$

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
723	808

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(20)$ находится в зоне значимости.

Результат: $U_{эмп} = 89,5$

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
723	808

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(89,5)$ находится в зоне значимости.

Как следует из табл. П.6.4 (приложение 6), имеются достоверные различия в сравниваемых группах в показателях мотивации достижения.

Студенты с высоким индексом жизненной удовлетворенности ставят перед собой более высокие и амбициозные цели; они ориентированы на получение высоких результатов в значимых видах деятельности. Студенты с низкими значениями индекса жизненной удовлетворенности по показателям мотивации достижения значительно уступают первой группе. Возможно, у них преобладает мотивация избегания неудачи, которая может привести личность к внешним высоким результатам в значимых видах деятельности, но при этом велик риск развития высокой тревожности и невротизации, что, в свою очередь, не добавляет уверенности в своих силах.

Результат: $U_{\text{эмп}} = 2$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
723	808

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(2)$ находится в зоне значимости.

Как следует из табл. П.6.5 «Автоматический расчет U-критерия Манна – Уитни по показателям опросника общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адаптации В.Г. Ромека) в сравниваемых группах студентов», (приложение б), имеются достоверные различия в сравниваемых группах в показателях Я-концепции. Это говорит о том, что студенты с высоким уровнем индекса жизненной удовлетворенности уверены в своих силах и способностях, положительно к себе относятся, у них адекватная самооценка без излишнего сомнения, они уважительно относятся к результатам жизнедеятельности других людей.

Результат: $U_{\text{эмп}} = 905$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
723	808

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(905)$ не находится в зоне значимости.

Как следует из табл. П.6.6 «Автоматический расчет U-критерия Манна – Уитни по результатам опросника личностной зрелости под редакцией Ю.З. Гильбуха. Шкала "Мотивация достижения"» (приложение б), достоверных различий по показателям шкалы «Чувство долга» не выявлено. На основании этого можем сделать предположение о том, что такие свойства, как интерес к общественной жизни, коллективизм, патриотизм не зависят от уровня жизненной удовлетворенности, и сравниваемые группы студентов имеют

близкие показатели. Это может быть связано с социально-психологическими особенностями студенческого возраста: активное общение с ровесниками, активные коммуникационные связи, социально-политическая активность и др. Кроме того, исследуемая выборка специфична: студенты направления подготовки 39.03.03 «Организация работы с молодежью» по факту профессионального выбора имеют высокую социальную мотивацию, ориентированы на общественную деятельность.

В соответствии с образовательным стандартом, «область профессиональной деятельности ... включает решение комплексных задач по реализации молодежной политики в сферах труда, права, политики, науки и образования, культуры и спорта, коммуникации, здравоохранения, взаимодействия с государственными и общественными структурами, молодежными и детскими общественными объединениями» [67, С. 1]. Профессиональными компетенциями, формируемыми в процессе профессиональной подготовки обучающихся, задается активная общественная позиция и социальная зрелость.

Примерами таких профессиональных компетенций являются:

- способность взаимодействовать с различными социальными структурами и институтами общества по вопросам выработки и реализации молодежной политики (ПК-8);
- готовность к поддержке актуальных и востребованных инициатив в молодежной среде (ПК-9);
- способностью участвовать в организации социальных проектов гражданско-патриотического воспитания молодежи (ПК-17);
- умение использовать социальные технологии в выявлении проблем в политических и общественных движениях молодежи (ПК-18);
- готовность использовать социальные технологии в выявлении проблем в политических и общественных движениях молодежи (ПК-26)» [67, С. 4].

Расчет U-критерия Манна – Уитни по результатам опросника личностной зрелости под редакцией Ю.З. Гильбуха Шкала «Жизненная установка» приведен в табл. Пб.9 (приложение 6).

Результат: $U_{\text{эмп}} = 836,5$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
723	808

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} (836,5)$ не находится в зоне значимости.

Расчеты, представленные в табл. П.6.7 (приложение 6), доказывают, что по показателю «Жизненная установка» в сравниваемых выборках не обнаружено достоверных различий по таким характеристикам, как эмоциональная уравновешенность, преобладание интеллекта над чувствами, рассудительность.

Расчет U-критерия Манна – Уитни по результатам опросника личностной зрелости под редакцией Ю.З. Гильбуха Шкала «Способность к психологической близости с другим человеком» (табл. П.6.10 в приложении 6).

Результат: $U_{\text{эмп}} = 17,5$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
741	827

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} (17,5)$ находится в зоне значимости.

Из расчетных значений табл. П.6.8 «Автоматический расчет U-критерия Манна – Уитни по результатам опросника личностной зрелости под редакцией Ю.З. Гильбуха. Шкала "Чувство долга"» (приложение 6) следует, что студенты с высоким индексом жизненной удовлетворенности более эмпатичны, открыты к общению, доброжелательны, у них выражена потребность в установлении духовной близости с другими людьми.

Итак, эмпирическое исследование показало следующее:

1. Студенты с высоким уровнем жизненной удовлетворенности превосходят студентов с низким уровнем жизненной удовлетворенности по таким психологическим характеристикам, как «самоэффективность», «баланс ресурсности», «мотивация достижения», «позитивная Я-концепция», «способность к психологической близости с другими людьми».

2. Не выявлено достоверных различий между показателями «чувство долга» и «жизненная установка».

3. Уверенность в своем будущем высказали 30,9% респондентов, тогда как в нем не уверены – 24,8%; при этом у каждого пятого респондента друзья в целом не довольны жизнью; довольны жизнью – 37,3%, а 43,7% друзей хотели бы многое в ней улучшить.

4. Более половины респондентов рассчитывают по окончании обучения в вузе на ежемесячную зарплату в размере 60 и более тысяч рублей; для комфортной жизни ежемесячный доход в 60–100 и более тысяч рублей декларируют 56% студентов.

5. Наибольшую тревогу у студентов вызывают проблемы личного характера (29,9%), проблемы, связанные с учебой (21,2%) и трудоустройством по профессии (20,7%).

6. В структуре личностных ресурсов управления качеством жизни у студенческой молодежи преобладают познавательные, оценочные и коммуникативные ресурсы.

7. Предположение о том, что имеются достоверные различия в выраженности психологических свойств студентов с разным уровнем жизненной удовлетворенности подтверждено частично.

8. Предположение о том, что в структуре личностных ресурсов управления качеством жизни у молодежи преобладают познавательные и коммуникативные ресурсы подтверждено полностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Феномен качества жизни выступает в настоящее время не только условием и характеристикой жизни человека, но и совокупностью факторов социально-экономического развития современного общества.

При всех расхождениях в определении качества жизни есть инвариантная составляющая: важную роль играют нематериальные, а субъективно осознаваемые человеком качества.

Управлять качеством жизни означает влиять на наличие и степень выраженности различных свойств, состояний и процессов, характеризующих жизнь через проявление того явления, выражением которого оно служит.

Концептуальная модель авторского исследования основывается на понимании деятельностной природы личностных ресурсов молодежи. Основные виды человеческой деятельности, теоретически возможные в поле субъект-объектных отношений молодежи существуют не изолированно, они взаимосвязаны и взаимообусловлены и составляют основу ресурсного потенциала личности.

В ресурсном потенциале личности автор считает возможным выделить:

- познавательные личностные ресурсы;
- преобразовательные личностные ресурсы;
- ценностно-ориентационные (оценочные) личностные ресурсы;
- коммуникативные личностные ресурсы.

Каждый вид деятельности образует собственный арсенал влияния на личность молодого человека и вид ресурсов по управлению качеством жизни.

Активированные ресурсы образуют ресурсный потенциал личности и влияют на качество жизни молодежи.

Результаты эмпирического исследования позволяют автору утверждать, что внутренняя организация ресурсного потенциала личности задается: познавательной, преобразовательной, оценочной (ценностно-ориентационной), коммуникативной деятельностью. Каждый вид деятельности образует собственный арсенал

влияния на личность обучающихся и вид ресурсов по управлению качеством жизни.

Студенты с высоким индексом жизненной удовлетворенности имеют более высокий индекс ресурсности, что доказывает большую сбалансированность их достижений и неудач и, как следствие, большой адаптационный потенциал по сравнению со студентами с низким уровнем индексов жизненной удовлетворенности. Студенты с высоким индексом жизненной удовлетворенности ставят перед собой более высокие и амбициозные цели; они ориентированы на получение высоких результатов в значимых видах деятельности.

Имеются достоверные различия в сравниваемых группах по показателям Я-концепции: студенты с высоким уровнем индекса жизненной удовлетворенности уверены в своих силах и способностях, у них адекватная самооценка и уважительное отношение к результатам жизнедеятельности других людей.

Достоверных различий по показателям шкалы «Чувство долга» не выявлено. Есть основание полагать, что такие личностные качества, как интерес к общественной жизни, коллективизм, патриотизм не зависят от уровня жизненной удовлетворенности, и сравниваемые группы студентов имеют близкие показатели. Это может быть обусловлено социально-психологическими особенностями студенческого возраста и спецификой выборки: обучающиеся по направлению подготовки 39.03.03 «Организация работы с молодежью» по факту профессионального выбора имеют высокую социальную мотивацию, ориентированы на общественно-политическую деятельность. По шкале «Жизненная установка» в сравниваемых выборках не обнаружено достоверных различий по эмоциональной уравновешенности, преобладанию интеллекта над чувствами, рассудительности.

Студенты с высоким индексом жизненной удовлетворенности более эмпатичны, открыты к общению, доброжелательны, у них выражена потребность в установлении духовной близости с другими людьми.

Выявление базовых сфер жизнедеятельности студенческой молодежи, вызывающих удовлетворенность (неудовлетворенность), показало следующее:

- наиболее значимыми характеристиками своей жизни респонденты называют такие категории: «общение» (64%), «семья» (60,4%), «эмоции» (57,6%), «друзья» (53,5%), «образование» (46%), «радость» (45,2%), «любовь» (44,0%), «трудности» (43,2%), «социальные сети» (42,7%), «активность» (42,7%);
- наибольшую удовлетворенность качеством жизни у студентов вызывают сферы: безопасности, отдыха/досуга, жилищных условий, здоровья, образования; при этом ниже среднего уровня (категорически не довольны) оценили качество медицинского обслуживания 95 респондентов (26,1%); отдыха/досуга – 55 респондентов (15,2%); образования – 40 респондентов (10,9%); питания – 34 респондента (9,4%).

Разумеется, ресурсная концепция, сформулированная автором, требует системного продолжения исследований, необходимо отслеживать динамику изменений ценностных оснований молодежи в системе обеспечения качества жизни, выявлять степень влияния на этот процесс тех или иных агентов и факторов социализации.

МЫСЛИ И АФОРИЗМЫ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ ОБ УСПЕХЕ, ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСАХ И КАЧЕСТВЕ ЖИЗНИ

Порода сильнее пастбища.

*Джордж Элиот (Мэри Энн Эванс)
(1819-1880) английская писательница*

Успех влечет за собой наказание: приходится скучать в обществе людей, которые прежде не ставили тебя ни во что.

*Ненси Астор (1879–1976)
виконтесса, первая женщина, избранная в британский парламент*

Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет: успех приходит к тем, кто встает с хорошим настроением.

*Марсель Ашар (1899–1974)
французский драматург*

Плата за конформизм – то, что ты нравишься всем, кроме себя самого.

*Рита Мэй Браун (р.1944)
американская писательница*

Победа порождает ненависть; побежденный живет в печали. В счастье живет спокойный, отказавшийся от победы и поражения.

*Будда (Сиддхартха Гаутама) (623–544 до н.э.)
основатель буддизма*

Если ты ищешь место под солнцем, приготовься терпеть пузыри от ожогов.

*Эбигал Ван Берен (1918–2013)
американская журналистка*

Никогда не сдавайся; и никогда ни при каких обстоятельствах, не смотри в лицо фактам.

Рут Гордон (1896–1895)
американская актриса и драматург

Нравственность учит не тому, как стать счастливым, а тому, как стать достойным счастья.

Иммануил Кант (1724–1804)
немецкий философ

Веди себя так, будто ты уже счастлив, и ты действительно станешь счастливее.

Дейл Карнеги (1888–1955)
американский специалист в области человеческих отношений

Растрачивать время – значит постепенно совершать самоубийство.

Выживать – значит рождаться снова и снова.

Эрика Джонс (р.1942)
американская писательница-феминистка

Победителей не судят.

Екатерина великая (1729–1796)
российская императрица

– Как вы полагаете, чем бы я была, если бы родилась мужчиною и частным человеком? – спросила однажды Екатерина.

– Мудрым законоведом, – ответил английский посланник.

– Великим министром, – сказал австрийский посланник.

– Знаменитым полководцем, – сказал французский посланник.

– На этот раз вы ошибаетесь, – возразила Екатерина. – Я знаю свою горячую голову; я бы отважилась на всё ради славы и в чине поручика в первую компанию не снесла бы головы.

(По рассказу французского посланника графа де Сегюра)

Екатерина великая (1729–1796)

российская императрица

Нет ничего опаснее первого успеха.

Дельфина де Жирарден (1804–1885)

французская писательница

Когда одна дверь счастья закрывается, открывается другая; но мы часто не замечаем ее, уставившись взглядом в закрытую дверь.

Еще ни один пессимист не проник в тайны звезд, не открыл неизвестную землю и не распахнул перед человеческим духом новые небеса.

Хелен Келлер (1880–1968)

американская писательница, слепоглухонемая

Признаться в ошибке – вторая ошибка.

Джин Керр (р.1923)

американский драматург

Из всех смертных грехов самый худший – сидеть на собственной заднице.

Флоринис Кеннеди (1916–2000)

американская феминистка

Покажите мне человека, который не ошибся ни разу в жизни, и я покажу вам человека, который ничего не достиг.

Джоан Коллинз (р.1933)

американская киноактриса

Если бы я могла сделать подарок новорожденному, я выбрала бы только одно: хороший характер.

Кто знает, где проходит граница между неудавшейся жизнью и счастливой?

Агата Кристи (1890–1976)

английская писательница

В жизни нет ничего, чего нужно бояться, есть лишь то, что нужно понять.

Мария Кюри-Склодовская (1867–1934)

физик и химик, дважды лауреат Нобелевской премии

Я считаю, везет каждому, только не каждый умеет этим пользоваться.

Сильных людей трудности делают еще сильнее и, как ни странно, бодрее, а слабые становятся злыми, и это разрушает.

Рената Литвинова (р.1967)

сценарист и киноактриса

Главное в жизни – ни о чем не жалеть и никогда не оглядываться назад.

Кэтрин Мэнсфилд (1888–1923)

английская писательница

Если хочешь, чтобы что-то было сделано правильно, ты должна сделать это сама.

Жаклин Онасис-Кеннеди (1929–1994)

Вдова Джона Кеннеди, жена Аристотеля Онассиса

Когда ребенком я бродила среди сосен, я думала, что успех – это счастье. Я ошиблась. Счастье – это мотылек, который чарует на миг и улетает.

Анна Павлова (1881–1931)

балерина

Женщины, которые работают больше всего, получают меньше всего; а женщины, которые получают больше всего, работают меньше всего.

Честное соревнование полов развивает лучшие качества мужчины.

Шарлота Перкинс Гилман (1860–1935)
американская писательница-феминистка

Завтра будет совсем другой день.

Маргарет Митчел (1900–1949)
американская писательница

Чтобы стать женственной, надо быть мужественной.

Любовь Орлова (1902–1975)
актриса

Вероятно, лишь один человек из тысячи страстно поглощен своей работой как таковой. Разница только в том, что про мужчину скажут: «Он увлечен своим делом», а про женщину: «она какая-то странная».

Факты они как коровы. Если смелее посмотреть им в глаза, они удирают.

Дороти Сейриз (1893–1957)
английская писательница

Если женщина проявляет характер, про нее говорят: «Вредная баба». Если характер проявляет мужчина, про него говорят: «Он хороший парень».

Это потрясающие – иметь в руках реальный кризис, после того как половина твоей политической жизни ушла на всякие скучные вещи вроде охраны среды. (Сказано при начале Фолклендской войны.)

Если вам нужно написать речь, обращайтесь к мужчине; но если вам нужно что-нибудь сделать, обращайтесь к женщине.

Маргарет Тэтчер (1925–2013)

британский политик

Если бы я выучилась печатать на машинке, я бы никогда не стала бригадным генералом.

Элизабет Хойзингтон (1918–2007)

бригадный генерал армии США

Ничто так не старит женщину, как слишком богатый костюм.

Так вот что такое слава: одиночество.

Коко Шанель (Габриель Шанель) (1883–1971)

французженка, законодательница моды

Костюм должен быть достаточно облегающим, чтобы показать, что вы женщина, и достаточно свободными, чтобы показать, что вы леди.

Эдит Хед (1897–1981)

американская художница-модельер

Нужно самому иметь достоинства, чтобы разглядеть их в других.

Маркиза де Помпадур (1721–1764)

Счастье – не цель, а побочный продукт.

Если бы жизнь была предсказуемой, она перестала бы быть жизнью и потеряла бы вкус.

Я скорее зажгу свечу, чем стану проклинать темноту.

Элеанора Рузвельт (1884–1962)

жена президента США Ф. Рузвельта

Успех в шоу-бизнесе зависит от вашей способности заводить друзей и оставаться с ними друзьями.

Софи Такер (1884–1966)
американская актриса

В Нью-Йорке я узнала, что нет лучше дезодоранта, чем успех.

Элизабет Тейлор (1932–2011)
американская киноактриса

Враги – отличное стимулирующее средство.

Кэтрин Хепберн (1907–2003)
американская киноактриса

Колесо фортуны не останавливается ни на миг; его высшая точка – самая опасная.

Мария Эджуэрт (1767–1849)
ирландская писательница

Сплетник – тот, кто говорит с вами о других; зануда – тот, кто говорит с вами о себе; а блестящий собеседник – тот, кто говорит с вами о вас.

Лайза Керк (1925–1990)
американская актриса

Умей идти по солнечной стороне жизни.

Мария Родзевичувна (1863–1944)
польская писательница

Тот, кто выбился в люди своими силами, верит в удачу и посылает своего сына в Оксфорд.

Кристина Стед (1902–1983)
американский сценарист

Удача – это постоянная готовность использовать случай.

Опра Уинфри (р.1953)
американская актриса и телеведущая

Успех – это все равно, что достичь какой-то круглой даты и увидеть, что вы ничуть не изменились. Успех налагает на меня обязанность жить так, чтобы быть достойной этого успеха. А если посчастливиться, то даже пережить.

Одри Хепберн (1929–1993)
британская киноактриса

О секретах успеха увереннее всего рассуждают неудачники.

Марсель Ашар (1899–1974)
французский драматург

Деньги нужны для того, чтобы без них обходиться.

Оноре де Бальзак (1799–1850)
французский писатель

С джентльменом я всегда буду наполовину большим джентльменом, с мошенником – наполовину большим мошенником.

Отто фон Бисмарк (1815–1898)
канцлер Германской империи

Чудеса иногда случаются, но над этим приходится очень много работать.

Хаим Вейцман (1874–1952)
британский химик

Чтобы добиться успеха в этом мире, недостаточно просто быть глупым – нужно еще иметь хорошие манеры.

Вольтер (1694–1778)
французский писатель

Без спешки, но и без отдыха.

Иоганн Вольфганг Гете (1749–1832)

немецкий поэт

Вот моя формула успеха: вставай пораньше, работай допоздна и качай нефть из своих скважин.

Если у вас нет денег, вы все время думаете о деньгах. Есть у вас деньги, вы думаете уже только о деньгах.

Пол Гетти (1892–1979)

американский миллиардер

Счастье не в том, что мы в чем-нибудь преуспели, а в самом преуспевании.

Томас Гоббс (1588–1679)

английский философ

Сгибаясь под ношей, ты только увеличиваешь ее тяжесть.

Даниель Дефо (ок.1660–1731)

английский писатель

Я твердо верю в удачу. И я заметил: чем больше я работаю, тем я удачливее.

Томас Джефферсон (1743–1826)

президент США

Что такое деньги? Ты добился успеха, если утром встаешь, вечером ложишься, а в промежутке занимаешься тем, чем хочешь.

Боб Дилан (р.1941)

американский певец и композитор

Чем больше я делаю глупостей, тем популярнее я становлюсь.

Джон Кеннеди (1917–1963)

президент США

Каждый из нас может изменить мир вокруг себя.

Роберт Кеннеди (1925–1968)

американский политик

Работа – гораздо большее развлечение, чем развлечения.

Ноуэл Ковард (1898–1973)

английский драматург

Если человек не верит в удачу, у него не богатый жизненный опыт.

Джозефер Конрад (1857–1924)

английский писатель

В стране, которой правят хорошо, стыдятся бедности. В стране, которой правят плохо, стыдятся богатства.

Конфуций (ок.552–497 до. н.э.)

китайский мыслитель

То, что мы думаем, гораздо менее сложно, чем то, чем мы думаем.

Станислав Лем (1921–2006)

польский писатель фантаст и философ

Жизнь – это то, что случается с нами как раз тогда, когда у нас совсем другие планы.

Джон Леннон (1940–1980)

английский рок-музыкант

Может быть, тот, кто больше всех делает, больше других мечтает.

Стивен Ликок (1869–1944)

канадский писатель-юморист

Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми.

Авраам Линкольн (1809–1865)
президент США

Тот, кто решил достичь успеха в политике, должен держать свою совесть под строгим контролем.

Дэвид Ллойд Джордж (1863–1945)
британский политик

В этом мире нет гарантий, есть только возможности.

Дуглас Макартур (1880–1964)
американский генерал

Только посредственность всегда в форме.

Деньги – это шестое чувство, без которого остальные пять бесполезны.

Мечты – не уход от действительности, а средство приблизиться к ней.

Сомерсем Моэм (1874–1965)
английский писатель

Сын мой, твоя жизнь будет такой, как то, что ты сейчас делаешь, а не такой, как ты сейчас думаешь.

Славомир Мрожек (1930–2013)
польский писатель

В каждом большом деле всегда приходится какую-то часть оставить на долю случая.

Сделать остановку можно во время подъема, но не во время спуска.

Успех – вот что создает великих людей.

Трон – всего лишь кресло, обитое бархатом.

Наполеон I (1769–1821)
французский император

Любите, пожалуй, своего ближнего как самого себя. Но прежде всего, будьте такими, которые любят самих себя.

Победители не верят в случайность.

Фридрих Ницше (1844–1900)
немецкий философ

Оптимист думает, что мы живем в лучшем из возможных миров, а пессимист это знает.

Если ты не будешь искать – другие найдут.

Роберт Оппенгеймер (1904–1967)
американский физик

Люди могут быть счастливыми лишь при условии, что они не считают счастье целью жизни.

Джордж Оруэлл (1903–1950)
английский писатель

Сущность научной работы – в борьбе с нежеланием работать.

Иван Павлов (1849–1936)
русский физиолог

Только кончая задуманное сочинение, мы уясняем себе, с чего следовало его начать.

Блез Паскаль (1623–1662)
французский ученый и философ

Будем собирать факты, чтобы появились идеи.

Луи Пастер (1822–1895)
французский ученый

Я бы хотел жить как бедный человек с деньгами.

Пабло Пикассо (1881–1973)
французский художник

Трудно идти по жизни несколькими путями одновременно.

Пифагор (ок.650 – ок.596 до. н.э.)
древнегреческий математик

Жизнь подобна играшкам: иные приходят на них состязаться, иные – торговать, а самые счастливые – смотреть.

Пифагор (ок.650 – ок.596 до. н.э.)
древнегреческий математик

В молодости, около 1880 г., Макс Планк обратился к одному уважаемому профессору физики за советом, чем заниматься. Тот ответил:

«Мне жаль вас, молодой человек, – вам осталось только стирать пыль с существующих физических приборов».

Макс Планк (1858–1947)
немецкий физик

Человек стоит столько, во сколько он сам себя ценит.

Франсуа Рабле (1494–1553)

французский писатель

Убежденность, что ваша работа необычайно важна, – верный симптом приближающегося нервного срыва.

Те, кто несчастлив, и те, кто плохо спит, привыкли этим гордиться.

Бертран Рассел (1872–1970)

английский философ, логик, математик

Если у меня работает молодой ученый и после двух лет приходит ко мне и спрашивает, что же делать дальше, я ему советую бросить работу в области науки, ибо, если человек после двух лет работы не знает, что ему делать дальше, из него не может выйти ученый.

Эрнест Резерфорд (1871–1937)

английский физик

Деньги, которыми обладаешь, – орудие свободы; те, за которыми гонишься, – орудие рабства.

Жан Жак Руссо (1712–1778)

французский философ, писатель

Власть развращает, а отсутствие власти развращает абсолютно.

Эдлай Стивенсон (1900–1959)

американский политик

Я параноик наоборот. Я подозреваю, что другие сговариваются, чтобы меня осчастливить.

Джером Сэлинджер (1919–2010)

американский писатель

Никогда не спешите, и вы придете вовремя.

Прежде всего – не быть бедным.

Верят только в тех, кто верит в себя.

Шарль Морис де Талейран (1754–1838)

французский дипломат

Надо верить в возможность счастья, чтобы быть счастливым.

Сражение выигрывает тот, кто твердо решил его выиграть.

Лев Толстой (1828–1910)

русский писатель

Брось везунчика в воду, и он выплывет с рыбой в зубах.

Юлиан Тувим (1894–1953)

польский поэт

Молодые люди не знают, чего хотят, но полны решимости добиться этого.

Федерико Феллини (1920–1993)

итальянский кинорежиссер

Наука непогрешима, но ученые часто ошибаются.

Анатоль Франс (1844–1924)

французский писатель

Успех не меняет людей, а только разоблачает.

Макс Фриш (1911–1991)

швейцарский писатель

Человек не беден, если он еще способен смеяться.

Альфред Хичкок (1899–1980)

английский кинорежиссер

Все с детства знают, что то-то и то-то невозможно. Но всегда находится невежда, которой этого не знает. Он-то и делает открытие.

Единственное, чему научила меня моя долгая жизнь: что вся наша наука перед лицом реальности выглядит примитивно и по-детски наивно – и все же это самое ценное, что у нас есть.

Если вы хотите вести счастливую жизнь, вы должны быть привязанным к цели, а не к людям или к вещам.

Тот, кто хочет видеть результаты своего труда немедленно должен идти в сапожники.

Альберт Эйнштейн (1879–1955)

немецкий физик

Приложение 1

Тест «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)»

(адаптация Н.В. Паниной, 1993)

Опросник общего психологического состояния человека. Опросник, диагностирующий индекс жизненной удовлетворенности, отражает общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности. Тест «Индекс удовлетворенности жизнью» может быть использован для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций человека с целью определения, какие из них положительно сказываются на его общем психологическом состоянии, а какие – отрицательно. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (Neugarten A.O.), разработанный группой американских ученых, занимающихся социально-психологическими проблемами геронтопсихологии, был впервые опубликован в 1961 году и вскоре получил широкое распространение. Методика была переведена и адаптирована Н.В. Паниной в 1993 году. Опросник ИЖУ состоит из 20 вопросов, результаты ответов которых сводятся к пяти шкалам, характеризующим различные аспекты общего психологического состояния человека и его удовлетворенности жизнью. Примерное время тестирования 5–10 минут.

Тест «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)», адаптация Н.В. Паниной (опросник общего психологического состояния человека). Инструкция. Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – «Согласен», «Не согласен» или «Не знаю».

Тестовый материал.

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.

5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.
16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.
17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.
18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.
19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.
20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

Ключ к тесту ИЖУ.

Ключ к ответам

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1			
2			
3			
4			

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

Обработка результатов. Индекс общей жизненной удовлетворенности определяется начислением баллов по ключу.

Интерпретация результатов. Тест измеряет наиболее общее психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни. Индекс жизненной удовлетворенности – интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую. Для обладателей высокого значения индекса характерны: низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя: интерес к жизни как противоположность апатии; решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей; согласованность

между поставленными и реально достигнутыми целями; положительная оценка собственных качеств и поступков; общий фон настроения.

Максимальный индекс жизненной удовлетворенности составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворенность – 25–30 баллов.

Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

Расшифровка шкал.

1. *Интерес к жизни.* Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлеченного отношения к обычной повседневной жизни.

2. *Последовательность в достижении целей.* Суждения № 8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. *Согласованность между поставленными и достигнутыми целями.* Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убежденность человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4. *Положительная оценка себя и собственных поступков.* Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5. *Общий фон настроения.* Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни. Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него, и принять шаги для коррекции последних.

Приложение 2

Стимульный материал к тесту Ю.З. Гильбуха

«Личностная зрелость»

Инструкция. Тест содержит 33 незаконченных утверждения, к каждому вопросу даны несколько вариантов ответа. Предлагается выбрать наиболее близкий к вам вариант окончания утверждения. Ответы имеют буквенное обозначение: а, б, в, г, д, ж.

Поставьте знак «+» в графе напротив буквы, с выбранным вами ответом.

Примерное время тестирования 30 минут.

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____ Возраст _____ Образование _____ Дата: _____	Поле ответа
1. Манера, в которой большинство моих учителей (руководителей) обращаются со мной, такова, что они:	
а) пытаются постоянными придирками сделать мою жизнь несчастной;	
б) проявляют тенденцию критиковать меня везде, где только могут;	
в) безразличны ко мне до тех пор, пока я подчиняюсь установленным ими правилам и выполняю работу удовлетворительно;	
г) недостаточно требовательны к моей работе;	
д) мало вознаграждают меня за мою добросовестность;	
е) порицают меня за ошибки и награждают, когда я этого заслуживаю;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
2. Играя в шахматы, шашки, в другие игры, я обычно при проигрыше реагирую:	
а) тем, что стараюсь выяснить причины неудачи, чтобы усовершенствовать свои умения;	
б) восхищением перед совершенством мастерства противника, причем это чувство «забывает» все другие переживания;	
в) переживанием чувства своей неполноценности по отношению к противнику;	
г) сознанием того, что зато я превосхожу многих в других вещах и, следовательно, при желании смогу добиться успеха и в этой игре;	
д) сознанием относительной незначимости поражения или победы в такого рода играх, а также быстрым забыванием происшедшего;	
е) решимостью во что бы то ни стало добиться реванше;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
3. Будучи вынужденным отказаться от какого-либо плана или каких-либо притязаний (например, победить на олимпиаде, поступить в ВУЗ, разбогатеть, стать лучшим учеником класса, попасть в группу учеников, отправляющихся в заграничную экскурсию, вступить в брак с определенным лицом и т.п.), я нахожу, что я:	
а) буду несчастным до конца жизни;	
б) имею столько других интересов, что скоро найду что-либо взамен;	
в) полон решимости добиться осуществления своего любой ценой, даже если на это уйдет вся оставшаяся жизнь;	
г) пытаюсь извлечь из неудачи как можно больше жизненных уроков;	
д) ни на что лучшее не мог надеяться;	
е) буду несчастлив в течение какого-то времени, но преодолею это состояние;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____ Возраст _____ Образование _____ Дата: _____	Поле ответа
4. Степень, в какой люди мне нравятся по своему характеру:	
а) либо очень высокая, либо нулевая;	
б) при первом знакомстве люди могут мне нравиться, но не настолько, чтобы я сразу захотел стать их лучшим другом;	
в) каждый человек как будто нравится мне при первой встрече, но потом я часто разочаровываюсь;	
г) люди нравятся мне только в том случае, если я знаю их очень хорошо;	
д) мне не нравится никто;	
е) многие люди в некоторой степени мне нравятся;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
5. Я склонен сообщать о своих неудачах, провалах или неспособностях малознакомым людям следующим образом:	
а) рассказываю о них, когда кажется, что это вызывает у кого-то искренний интерес;	
б) вскользь рассказываю о своих неудачах и только тогда, когда это уместно по ходу разговора;	
в) иногда упоминаю о своих неудачах с целью излить душу и вызвать сочувствие собеседника;	
г) как правило, не упоминаю о своих неудачах, чтобы не создавать проблем для собеседника;	
д) часто не могу удержаться от желания пожаловаться на свои неудачи;	
е) свои неудачи стараюсь изобразить как успехи;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
6. Люди, чье мнение отличается от моего:	
а) иногда оказываются правы;	
б) обычно являются достаточно подготовленными и потому уверенными в себе;	
в) просто недостаточно образованны;	
г) находят для себя удовлетворение в том, что имеют собственное мнение;	
д) высказывают другой взгляд на данный вопрос из чувства противоречия;	
е) нередко превосходят меня в компетентности или в интеллектуальном отношении;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
7. Я предпочитаю иметь в игре или в соревновании такого противника, который:	
а) является мастером и превосходит меня, так как в этом случае у меня будет больше шансов усовершенствовать свои умения;	
б) несколько превосходит меня, в этом случае испытание больше стимулирует меня;	
в) является равным мне по силе, в этом случае оба противника показывают свой максимум и имеют равные шансы одержать победу;	
г) слабее меня и я знаю, что смогу у него выиграть;	
д) будет сам стараться, чтобы я выиграл и сохранил веру в свои силы;	
е) несколько слабее, и у меня будет шанс выиграть;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
8. Для меня жизнь стоит чего-либо лишь в той степени, в какой я могу:	
а) добиваться своих успехов во всех своих начинаниях;	
б) полностью реализовать свой творческий потенциал;	
в) получать в свое распоряжение все необходимые материальные блага в готовом виде заниматься лишь хобби;	
г) иметь возможность добывать средства для своего собственного развития;	
д) иметь возможность сравнительно спокойной жизни;	
е) вести обеспеченный, безмятежный образ жизни;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
9. Моя тенденция дискутировать с одноклассниками состоит в том, что:	
а) мне трудно удержаться от спора по любому поводу;	
б) обычно я участвую в дискуссиях, если тема меня интересует;	
в) я редко спорю с кем бы то ни было, так как обычно дискуссионты стремятся не к истине, а к признанию своей точки зрения;	
г) не люблю втягиваться в дискуссии из-за их сумбурности;	
д) не люблю дискуссии, так как редко выхожу из них победителем;	
е) избегаю участвовать в дискуссиях из-за своей робости;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____	
Возраст _____ Образование _____	
Дата: _____	Поле ответа
10. Когда кто либо из членов моей семьи критикует меня, то моя обычная реакция заключается в том, чтобы:	
а) проанализировать причины и мотивы критики;	
б) поинтересоваться у автора критики ее основания и учесть их в своих последующих действиях;	
в) ничего не сказать, забыть о ней;	
г) при случае самому подвергнуть оппонента критике;	
д) при уверенности в своей правоте защитить себя;	
е) ничего не сказав, занять против критика «зуб»;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
11. В своих попытках добиться успехов в жизни я полагаюсь в первую очередь на:	
а) помощь семьи, родителей;	
б) собственные усилия и настойчивость;	
в) отсутствие могущественных врагов;	
г) везение;	
д) наличие влиятельных знакомых;	
е) наличие верных друзей;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
12. В отношении доверия к людям я придерживаюсь того принципа, что:	
а) нужно людям доверять, но при этом всех без исключения проверять;	
б) доверять нельзя никому, даже самому себе;	
в) в какой-то степени доверять нужно каждому человеку;	
г) все зависит от конкретного человека: с одним можно доверять полностью, другим – ни на йоту;	
д) люди обычно не оправдывают вашего доверия;	
е) чрезмерная доверчивость – мой самый большой грех;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
13. Моя реакция на мысль о собственной смерти состоит:	
а) в сильном отталкивании этой мысли;	
б) в том, что я часто думаю о смерти и мечтаю, чтобы она была мгновенной;	
в) в том, что я принимаю это как данность в качестве конечной неизбежности и часто об этом не думаю;	
г) в том, что я часто об этом размышляю, мечтаю иметь сильную волю для достойной встречи со смертью;	
д) в том, что я боюсь смерти, но не часто говорю об этом другим;	
е) я думаю о смерти и страшусь ее лишь под непосредственным впечатлением от известия о чьей-то смерти;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
14. Степень, в какой я пытаюсь произвести благоприятное впечатление на других людей, выражается в том, что я:	
а) строю на этот счет определенные планы и посвящаю этому много времени;	
б) редко заранее планирую делать это, но если представляется возможность, пытаюсь произвести хорошее впечатление;	
в) посвящаю этому мало времени;	
г) не люблю эту тенденцию в других и никогда не делаю этого сам;	
д) очень глубоко и долго страдаю, если оказывается, что обо мне сложилось неблагоприятное впечатление среди уважаемых мною людей;	
е) испытываю приятное чувство, если оказывается, что обо мне сложилось благоприятное впечатление;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
15. Сталкиваясь с необычной проблемой в личных делах, я:	
а) никогда не колеблюсь сразу же обратиться за помощью к кому-либо, кто знает об этом больше, чем я;	
б) если есть возможность, сразу же прошу кого-либо из друзей помочь мне;	
в) очень редко беспокою кого-либо из друзей просьбой помочь мне;	
г) никогда не обращаюсь за помощью к посторонним;	
д) прилагаю все усилия для ее решения, прежде не обращаюсь к кому-либо за помощью;	
е) после некоторых колебаний обращаюсь к друзьям за помощью;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
16. Мое отношение к родственникам и друзьям таково, что я:	
а) ценю тех из них, которые являются для меня близкими по своим духовным интересам;	
б) ценю тех из них, которые стимулируют меня в интеллектуальном отношении;	
в) мне требуется больше друзей и родственников, не я имею в настоящее время;	
г) то количество друзей и родственников, которое я сейчас имею, мне достаточно;	
д) они не являются необходимым для моего счастья;	
е) ценю тех из них, которые, как и я, интересуются в основном материальными вещами;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____ Возраст _____ Образование _____ Дата: _____	Поле ответа
17. Когда какой-либо член моей семьи несправедливо, как мне кажется, критикует меня или просто придирается ко мне, моей обычной реакцией является:	
а) негодовать, но ничего не говорить;	
б) поддерживать мир в семье, соглашаясь с критиком и улеживая его;	
в) ничего не говорить, но попытаться позже свести счеты;	
г) пытаться понять, почему меня критикуют, и, проявляя выдержку достойно защитить себя;	
д) не принимать услышанное близко к сердцу, так как со временем все образуется;	
е) рассердившись, вступить в спор;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
18. Способ, каким я реагирую на религию, состоит в том, что я:	
а) не нуждаюсь ни в какой религии: но, думаю, что для большинства людей она необходима;	
б) читаю и провожу наблюдения в связи с разными религиями и в результате со временем решу для себя этот вопрос;	
в) занимаюсь изобретением собственной религии, которая, как я надеюсь, со временем будет меня удовлетворять;	
г) имею религию, которая меня удовлетворяет;	
д) считаю религию моих родителей наиболее подходящей для меня;	
е) принимаю религию моих родителей, хотя она меня и не удовлетворяет;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
19. Степень, в какой я читаю и изучаю информацию о социально-политических и экономических изменениях в других странах, выражается в том, что я:	
а) совершенно не интересуюсь этой информацией;	
б) слишком занят решением собственных проблем, чтобы много думать о проблемах, существующих в других частях мира;	
в) делаю это в очень редких случаях и по случайным поводам;	
г) проявляю к ней интерес в минимальной степени;	
д) делаю это с удовольствием, но без каких-либо конкретных выводов для своей страны;	
е) стремлюсь изучать условия в других частях мира, чтобы сопоставлять с ними положение в собственной стране и мечтать о его улучшении;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
20. Будучи вынужденным к публичному выступлению, я нахожу, что:	
а) это чрезвычайно трудно и вызывает у меня смущение и заикание;	
б) это трудно, но я могу владеть собой без заметных признаков смущения;	
в) это чрезвычайно трудно, но поскольку под вопросом мое самоуважение, не стараюсь уклониться;	
г) обычно я могу говорить без особых усилий;	
д) я часто испытываю удовольствие, высказываясь публично;	
е) это трудно, поскольку я не испытываю уверенности в благожелательности аудитории;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
21. Степень, в какой я читаю и изучаю информацию о социально-политических и экономических изменениях в родной стране, выражается в том, что я:	
а) читаю много относящегося к этой теме, так как меня глубоко волнуют события, происходящие в нашем обществе;	
б) читаю такую информацию только тогда, когда больше нечего читать или когда я это должен делать;	
в) читаю такую информацию сравнительно регулярно;	
г) считаю это занятие бессмысленным, так как простой человек все равно ни на что повлиять не может;	
д) читаю такую информацию только для того, чтобы при случае быть в состоянии принять участие в ее обсуждении;	
е) глубоко равнодушен ко всему, что выходит за пределы моих личных дел;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
22. Моя реакция на положительную публикацию в прессе моего имени или имени кого-либо из моих родных и близких состоит в том, что я:	
а) испытываю сильное удовольствие и часто с гордостью показываю соответствующее место своим друзьям и знакомым;	
б) внутренне испытываю приятное чувство, но стойко удерживаюсь от каких-либо его выражений;	
в) при виде своего имени в печати не испытываю радостного волнения, так как понимаю ничтожность этого события;	
г) в первый момент испытываю приятное чувство, но тут же забываю об этом событии;	
д) испытываю приятное чувство, хотя и считаю, что это проявление душевного тщеславия;	
е) в течение некоторого времени испытываю приятное чувство, о котором могу сдержанно рассказать близким и друзьям;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____ Возраст _____ Образование _____ Дата: _____	Поле ответа
23. Мое отношение к предзнаменованиям, приметам, предчувствиям и т.п. состоит в том, что:	
а) в своем жизненном опыте я убедился: что они почти всегда указывают на успех или неудачу в какой-либо деятельности;	
б) они обычно предвещают успех или неудачу в какой-либо деятельности;	
в) я не могу решить, является ли это случайностью или же они действительно предвещают определенные события;	
г) я не верю, что они предвещают что-либо для кого-либо и поэтому не запоминаю их;	
д) я понимаю, что они ложны, но ловлю себя на внимании к ним;	
е) борясь с их влиянием на меня, действую им наперекор;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
24. Степень моей активности в классе характеризуется одним из следующих вариантов:	
а) всегда стремлюсь играть ведущую роль в дискуссиях;	
б) иногда втягиваюсь в дискуссию, не будучи достаточно компетентным в обсуждаемом вопросе;	
в) не принимаю участия в дискуссиях, если не уверен в истинности и ценности того, о чем собираюсь сказать;	
г) никогда не принимаю участия в дискуссии, так как, не верю в их полезность;	
д) принимаю участие, если нужно поддержать дискуссию, но не руководить ею;	
е) всегда принимаю участие в дискуссиях, хотя и не стремлюсь к лидерству;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
25. Степень, в какой я обращаюсь к прорицателям, заключается в том, что они:	
а) могут быть полезны, только когда сталкиваешься с серьезной проблемой и не знаешь, какое принять решение;	
б) иногда можно обратиться к ним – когда знаешь, что друзья тоже собираются это сделать (ради развлечения);	
в) заслуживают того, чтобы консультироваться у них при каждой возможности;	
г) никогда не следует их посещать, потому что они жулики;	
д) обладают удивительной интуицией, позволяющей им иногда правильно предсказать судьбу человека; е) неплохие психологи;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
26. Степень, в какой я иду на финансовый риск, заключается в том, что я:	
а) часто иду на значительный риск, так как если выигрываю, я выигрываю много;	
б) иду на серьезный риск только тогда, когда баланс явно в мою пользу;	
в) не допускаю серьезного риска и в случае проигрыша не поддаюсь никакому азарту;	
г) использую небольшие шансы, так как при этих условиях в случае проигрыша могу продолжать свои попытки;	
д) не полагаюсь ни на какие случаи, предпочитаю иметь стопроцентную гарантию;	
е) не могу жить без постоянного риска;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
27. Мое отношение к миру в целом состоит в том, что:	
а) он преисполнен злом и я не жду от него ничего радостного;	
б) он имеет много соблазнов, так что трудно кому-либо остаться безгрешным, но все равно стремиться к этому надо;	
в) мир представляет собой интересную панораму, я стремлюсь использовать свои силы для его усовершенствования;	
г) мир может быть хорошим, если жизнь людей будет исполнена достоинства и подлинной доброты. Нужно посвящать этому все силы;	
д) я живу только раз, поэтому намерен наслаждаться жизнью, а не мечтать о благе всего человечества;	
е) я являюсь частью мира, хорош он или плох, поэтому принимаю его таким, какой он есть;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
28. Учитывая, что каждый хочет иметь много денег для удовлетворения своих потребностей, я так же хочу больше денег для того, чтобы:	
а) жить, не в чем не отказывая, иметь лучший дом, лучший автомобиль, много красивой и модной одежды и т.п.	
б) осуществить свои жизненные планы, такие, как усовершенствование своего бизнеса или профессиональных способностей, получение высококачественного образования и т.п.;	
в) иметь возможность покупать лотерейные билеты, жетоны для игровых автоматов и т.п.;	
г) иметь возможность помогать родственникам и близким людям, которые нуждаются;	
д) застраховать свою жизнь;	
е) чтобы у меня была возможность делать то, что захожу;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____ Возраст _____ Образование _____ Дата: _____	Поле ответа
29. При чтении ежедневных газет мое отношение к материалам, касающимся моей будущей профессии, заключается в том, что:	
а) всегда внимательно прочитываю такие материалы;	
б) читаю только те материалы, которые мне интересны;	
в) очень редко читаю что-либо о своей профессии, мне хватает того, что имею на работе;	
г) редко читаю материалы о своей профессии;	
д) не читаю такие материалы, ибо они мне скучны;	
е) ненавижу такие материалы, так как не люблю свою профессию;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
30. Как бы вы поступили, если бы начальство настойчиво стало предлагать вам пост, для занятия которого у вас, как вы сами понимаете, нет достаточных данных, но который вам очень хотелось бы занять:	
а) решительно отказались бы, ссылаясь на неадекватность (несоответствие) вашей кандидатуры; б) согласились бы из опасения вызвать своим отказом недовольство;	
в) согласились бы, но только с условием, что будет предоставлен длительный испытательный срок, за время которого вы приложите максимальные усилия для	
г) сразу согласились бы, действуя по принципу «не святые горшки лепят!»;	
д) согласились бы после некоторых колебаний, исходя из того, что люди, занимающие подобные посты, несколько не лучше вас;	
е) согласились бы, но только временно исполняющим обязанности, - чтобы как-то помочь делу; ж) не могу ответить на этот вопрос.	
31. В доме отдыха вы жили в одном номере с человеком, с которым у вас оказалось много общего. Расставаясь, обменялись номерами телефонов. Какова вероятность того, что в дальнейшем вы первым попытаетесь возобновить контакты:	
а) 100%; б) 80%; в) 60%; г) 40%; д) 20%; е) 0%; ж) не могу ответить на этот вопрос.	
32. Если бы у вас была для этого неограниченная возможность, то как часто вы встречались бы для сокровенных бесед со своими близкими друзьями, интересуясь их проблемами, намерениями:	
а) ежедневно;	
б) примерно 3 раза в неделю;	
в) примерно 2 раза в неделю;	
г) 1 раз в неделю;	
д) 1 раз в 2 недели;	
е) 1 раз в месяц;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
33. М. (вариант для мужчин). Как бы вы повели себя в ситуации безответной любви при наличии счастливого соперника, в достоинствах которого вы, однако, сильно сомневаетесь:	
а) предоставили бы эту пару саму себе и постарались как можно скорее погасить свое чувство, ища замену среди других девушек;	
б) приложили бы все силы для дискредитации конкурента в глазах вашей избранницы;	
в) сохраняли бы и не скрывали свое чувство, но, держась с достоинством никак его не навязывали бы;	
г) согласились бы с ролью преданного друга, которому ваша избранница жалуется на то, что ей не отвечают взаимностью (делали бы это в надежде на ее прозрение);	
д) постарались бы стать для этой пары преданным другом, чтобы иметь возможность чаще встречаться с предметом своей любви;	
е) молча и бессильно страдали бы от горя в своем отвержении;	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	
33. Ж. (вариант для женщин). Как бы вы повели себя в ситуации безответной любви при наличии счастливой соперницы, в достоинствах которой вы, однако, сильно сомневаетесь:	
а) предоставили бы эту пару саму себе и постарались как можно скорее погасить свое чувство, переключив себя на общение с другими людьми;	
б) приложили бы все силы для дискредитации конкурентки в глазах вашего избранника;	
в) сохраняли бы свое чувство, но, держась с достоинством никак его не навязывали;	
г) молча и бессильно страдали бы от горя в своем отвержении;	
д) приняли бы все меры к тому, чтобы исключить возможность даже случайных встреч с предметом вашей безответной любви;	
е) сохраняли бы свое чувство, но, держась с достоинством, в то же время старались бы обратить внимание своего избранника на имеющиеся у вас внутренние и внешние	
ж) не могу ответить на этот вопрос.	

Ключ к тесту

1.	2.	3.	4.
(a) -3	(a) +3	(a) -3	(a) -2
(б) -2	(б) -1	(б) +2	(б) +2
(в) -1	(в) -3	(в) -2	(в) -1
(г) +3	(г) +1	(г) +3	(г) +3
(д) +2	(д) -2	(д) +1	(д) -3
(е) +1	(е) +2	(е) -1	(е) +1
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
5.	6.	7.	8.
(a) +2	(a) +1	(a) +3	(a) +3
(б) +1	(б) +2	(б) +2	(б) +2
(в) -2	(в) -3	(в) +1	(в) -1
(г) +3	(г) -1	(г) -2	(г) +1
(д) -3	(д) -2	(д) -3	(д) -2
(е) -1	(е) +3	(е) -1	(е) -3
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
9.	10.	11.	12.
(a) -1	(a) +2	(a) +1	(a) +1
(б) +3	(б) +3	(б) +3	(б) -2
(в) +1	(в) -2	(в) -2	(в) -1
(г) +2	(г) -1	(г) -3	(г) +3
(д) -2	(д) +1	(д) -1	(д) +2
(е) -3	(е) -3	(е) +2	(е) -3
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
13.	14.	15.	16.
(a) -3	(a) -2	(a) -3	(a) +3
(б) -1	(б) +1	(б) -2	(б) +2
(в) +2	(в) +2	(в) +1	(в) +1
(г) +3	(г) +3	(г) +2	(г) -1
(д) -2	(д) -3	(д) +3	(д) -3
(е) +1	(е) -1	(е) -1	(е) -2
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
17.	18.	19.	20.
(a) -1	(a) -1	(a) -3	(a) +3
(б) -2	(б) +1	(б) -2	(б) -1
(в) -3	(в) +2	(в) -1	(в) -2
(г) +3	(г) +3	(г) +1	(г) +2
(д) +2	(д) -2	(д) +2	(д) +3
(е) +1	(е) -3	(е) +3	(е) +1
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0

21.	22.	23.	24.
(a) +3	(a) -3	(a) -3	(a) -3
(б) +1	(б) +2	(б) -2	(б) -2
(в) +2	(в) -2	(в) -1	(в) +3
(г) -2	(г) -1	(г) +3	(г) -1
(д) -1	(д) +1	(д) +1	(д) +2
(е) -3	(е) +3	(е) +2	(е) +1
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
25.	26.	27.	28.
(a) - 2	(a) -2	(a) -2	(a) -3
(б) -1	(б) -1	(б) +1	(б) +2
(в) -3	(в) +3	(в) +2	(в) -1
(г) +3	(г) +2	(г) +3	(г) +3
(д) +2	(д) +1	(д) -3	(д) +1
(е) +1	(е) -3	(е) -1	(е) -2
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
29.	30.	31.	32.
(a) +3	(a) +1	(a) +3	(a) +3
(б) +2	(б) -1	(б) +2	(б) +2
(в) -1	(в) +3	(в) +1	(в) +1
(г) +1	(г) -3	(г) -1	(г) -1
(д) -2	(д) -2	(д) -2	(д) -2
(е) -3	(е) +2	(е) -3	(е) -3
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
33м.	33ж.		
(a) +1	(a) -2		
(б) -3	(б) -3		
(в) +3	(в) +2		
(г) +2	(г) -1		
(д) -1	(д) +1		
(е) -2	(е) +3		
(ж) 0	(ж) 0		

Оценкой личностной зрелости служит алгебраическая сумма баллов, набранная по всем 33 вопросам теста. (Следовательно, эта оценка может находиться в пределах от +99 до -99 баллов.)

Подсчитывается общая сумма баллов по всем вопросам для определения уровня личностной зрелости.

Весьма высокий уровень – от +99 до +75.

Высокий уровень – от +74 до +50.

Удовлетворительный уровень – от +49 до +25.

Неудовлетворительный – менее +25.

Аналогичным образом определяются оценки по отдельным шкалам теста.

1. *Мотивация достижений*. Вопросы: 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30.

(+33) – (+24) – весьма высокий уровень;

(+23) – (+15) – высокий;

(+14) – (+7) – удовлетворительный;

менее (+7) – неудовлетворительный.

2. *Отношение к своему «Я» («Я»-концепция)*. Вопросы: 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30.

(+54) – (+42) – весьма высокий уровень;

(+41) – (+30) – высокий;

(+29) – (+20) – удовлетворительный;

менее (+20) – неудовлетворительный.

3. *Чувство гражданского долга*. Вопросы: 9, 16, 19, 21, 24, 28.

(+11) – (+7) – весьма высокий уровень;

(+18) – (+12) – высокий;

(+6) – (+4) – удовлетворительный;

менее (+4) – неудовлетворительный.

4. *Жизненная установка*. Вопросы: 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 27, 28.

(+36) – (+27) – весьма высокий уровень;

(+26) – (+19) – высокий;

(+18) – (+11) – удовлетворительный;

менее (+11) – неудовлетворительный.

5. *Способность к психологической близости с другим человеком*. Вопросы: 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33м или 33ж.

(+21) – (+15) – весьма высокий уровень;

(+14) – (+10) – высокий;

(+9) – (+7) – удовлетворительный;

менее (+7) – неудовлетворительный.

Приложение 3

Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) (Н. Водопьянова, М. Штейн)

Инструкция. Просим вас заполнить две части опросника. С его помощью определяются переживания относительно ваших возможных потерь и приобретений. Оцените, пожалуйста, по 5-балльной шкале степень напряженности ваших переживаний по каждому пункту опросника. Для этого обведите цифру, которая соответствует напряженности переживанию (ощущений): 1 балл – «Нет такого ощущения»; 2 балла – «Переживание в малой степени»; 3 балла – «Переживание средней степени»; 4 балла – «Переживание в значительной степени»; 5 баллов – «Переживание очень сильное».

1. *Оценка потерь.* Пожалуйста, оцените ваши ощущения за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту.

№	За последние полгода/год я потерял (а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально высыпаться (или отдохнуть)	1	2	3	4	5
3	Возможность одеваться в соответствии с моим социальным статусом (одеваться, как я хочу)	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (за свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близкими родственниками (детьми, родителями, супругом)	1	2	3	4	5
9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5

№	За последние полгода/год я потерял (а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных социальных условиях	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контролирую события своей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5
18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-либо делать	1	2	3	4	5
20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о том, куда я иду в жизни (смысл жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т.п.)	1	2	3	4	5

2. *Оценка приобретений.* Пожалуйста, оцените степень выраженности ощущений ваших приобретений за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту. Ваши ответы в баллах внесите в бланк для ответов «приобретения».

№	За последние полгода/год я приобрел (а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально высыпаться (или отдыхать)	1	2	3	4	5
3	Возможность одеваться в соответствии с моим социальным статусом (одеваться, как я хочу)	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (за свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близкими родственниками (детьми, родителями, супругом)	1	2	3	4	5
9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных социальных условиях	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контролирую события своей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5

№	За последние полгода/год я приобрел (а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-либо делать	1	2	3	4	5
20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о том, куда я иду в жизни (смысл жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т.п.)	1	2	3	4	5

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается индекс ресурсности (ИР) как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь». Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость. Интерпретация ИР может быть произведена в соответствии с уровнями «ресурсности», представленными в таблице «Тестовые нормы для опросника ОППР» Для изучения корреляционных связей с другими показателями стрессоустойчивости могут быть использованы показатели «потери ресурсов» и «приобретения ресурсов», соответственно равные сумме баллов по

первой и второй части опросника. В наших исследованиях на выборке свыше 100 человек было выявлено, что величины «потерь» и «приобретений» отличаются не только по абсолютным значениям, но также и по их взаимосвязям с показателями качества жизни и психического «выгорания». А именно: сумма «потерь» отрицательно связана с удовлетворенностью качеством жизни, положительно коррелирует с фрустрированностью, стажем и возрастом и с показателями психического «выгорания»: эмоциональным истощением и деперсонализацией. Сумма «приобретений» ресурсов имеет положительные корреляции с индексом качества жизни и отрицательные связи с показателями «выгорания» – редукцией личных достижений и деперсонализацией. Это означает, что «приобретение» ресурсов по своему положительному воздействию не тождественно отсутствию «потерь» ресурсов личности. Первое оказывает, очевидно, более мотивирующее и динамизирующее воздействие на процесс накопления («консервации») адаптационных возможностей и на удовлетворенность жизнью по сравнению с простым отсутствием ресурсных «потерь».

Тестовые нормы для опросника ОППР

Уровень ресурсности – баланс между приобретениями и потерями	Значение индекса ресурсности
Низкий	Менее 0,8
Средний	0,8–1,2
Высокий	Более 1,2

Приложение 4

Опросник общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема, 1996 (в адаптации В.Г. Ромека)

Методика представляет собой самоопросник, направленный на измерение субъективного ощущения личностной эффективности в рамках авторской концепции. Методика создана Шварцером Ральфом (Schwarzer Ralf) и Маттиасом Ерусалемом (Jerusalem, Matthias). На русский язык переведена и стандартизирована В.Г. Ромеком.

Особенности процедуры. Полученные результаты тестирования полезно сопоставить с показателями других методик, в частности тестов, направленных на изучение уверенности в себе, самооценки. Следует попытаться найти взаимосвязь между результатами различных тестов, обратив внимание на то, какие качества и черты человека могут дополняться или компенсироваться другими.

Нужно учитывать, что данная методика не защищена от так называемых социально желательных ответов, поэтому в процессе профотбора желательно использовать также проективные методики, которые не дают возможности претенденту «приукрасить» результаты.

Инструкция. Оцените высказывания по степени своего согласия с ними и поставьте любой знак в графе с условными обозначениями:

- 1 – абсолютно неверно;
- 2 – едва ли это верно;
- 3 – скорее всего верно;
- 4 – совершенно верно.

Утверждение	Абсолютно неверно	Едва ли это верно	Скорее всего, верно	Совершенно верно
1. Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам				

Утверждение	Абсолютно неверно	Едва ли это верно	Скорее всего, верно	Совершенно верно
2. Если мне что-либо мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели				
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей				
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести				
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться				
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем				
7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности				
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения				
9. Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях				
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем				

Обработка результатов:

за ответ «абсолютно неверно» 1 балл;

«скорее всего, не верно» 2 балла;

«скорее всего, верно» 3 балла;

«совершенно верно» 4 балла.

Количество баллов складывается.

Показатели:

до 27 баллов свидетельствуют о низкой самооффективности;

27–35 – показатели средней самооффективности;

более 35 – высокой.

Понятие самооффективности (self-efficacy) было предложено Альбертом Бандурой и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории. Идея А. Бандуры состоит в том, что вера в эффективность собственных действий (самооффективность) может в существенной мере влиять на поведение.

Влияние веры в самооффективность на поведение человека Бандура объясняет следующим образом: человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, он не сумеет справиться, активно и наступательно он ведет себя тогда, когда он уверен в своих способностях и верит в успех собственных действий. В соответствии с теорией и исследованиями Бандуры и сотрудников, самооффективность проявляется в том, как люди чувствуют, думают и действуют. В терминах чувств низкий уровень самооффективности ассоциируется с депрессией, беспокойством и чувством беспомощности. У таких индивидов часто обнаруживается низкая самооценка, пессимистические мысли о собственных достижениях.

В области мышления высокая самооффективность облегчает процесс принятия решений и проявляется в разнообразных общих способностях, включая академические достижения. Самооффективность может повысить или снизить мотивацию к осуществлению активных действий, особенно в трудных ситуациях. Люди с высокой самооффективностью предпочитают браться за более сложные задачи, они ставят перед собой более высокие цели и упорнее их добиваются. Оптимистические или пессимистические сценарии развития событий у людей также возникают в соответствии с уровнем их самооффективности.

Существует четыре источника самооффективности: конкретные, воспринимаемые индивидом успехи, наблюдения за чужим опытом, вербальные воздействия и воспринимаемое эмоциональное возбуждение. Самым большим

влиянием на самооффективность, по Бандуре, обладает успех в решении тех или иных задач. Этот успех служит лучшим средством терапии недостаточной самооффективности.

Самооффективность растет также, если люди наблюдают, как другие успешно справляются с социальными задачами, и падает, если наблюдаются явные неудачи. Попытки вербального воздействия на веру в самооффективность чаще всего дают лишь кратковременный эффект. Воспринимаемые эмоциональные и аффективные процессы могут влиять на самооффективность как позитивным (если воспринимается подъем и жажда деятельности), так и негативным (если воспринимается тревога, скованность, страх и заторможенность) образом.

Теория самооффективности органично вошла в систему понятий когнитивно ориентированной социальной психологии и дала толчок многочисленным психологическим исследованиям во многих областях. Выяснилось, что высокая самооффективность имеет позитивные социальные последствия: она связана с лучшим здоровьем (психическим и соматическим), более высокими достижениями и лучшей социальной интеграцией.

Понятие самооффективности широко применяется в таких различных областях, как исследование школьной и академической успеваемости, душевного и телесного здоровья, выбора карьеры, общественно-политических изменений. Оно стало одним из ключевых понятий в клинической, социальной, педагогической психологии, психологии личности.

Приложение 5

Результаты анкетирования

Понятия, характеризующие качество жизни респондентов	Количество ответов
Общение	64,5%
Послушание	12,2%
Эмоции	57,6%
Трудности	43,2%
Сравнение	12,2%
Семья	60,4%
Информация	34,1%
Преобразование	19,1%
Преодоление	29,4%
Друзья	53,5%
Изменение	21,9%
Работа	34,1%
Спорт	39,1%
Социальные сети	42,7%
Возможности	39,9%
Образование	46%
Энергия	38,2%
Активность	42,7%
Любовь	44%
Радость	45,2%
Новое знание	33%
Перемены	32,4%
Смыслы	26%
Познание	28%
Легкость	20,2%
Ожидания	33,5%
Готовность к переменам	38,2%
Усталость	28,5%
Компетентность	17,2%
ЗОЖ	27,4%
Неопределенность	13,6%
Тревога	12,7%

2. Оцените по 10-балльной шкале качество вашей жизни в настоящий момент в следующих сферах.

Качество питания

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1,7%	0,8%	2,2%	4,7%	10,5%	9,1%	17,1%	22,4%	13,3%	18,2%

Качество жилищных условий

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1,4%	1,9%	2%	4,7%	7,7%	11,3%	13,5%	16,3%	13,5%	27%

Качество образования

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2,8%	0,6%	3,3%	4,2%	10,8%	12,5%	15,5%	18,6%	16,5%	15,2%

Здоровье

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2,2%	1,1%	3,3%	2,8%	9,4%	12,2%	17,5%	18,6%	18,1%	14,7%

Безопасность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2,5%	1,1%	1,7%	5,8%	12,5%	14,2%	12,5%	16,7%	15,6%	17,5%

Качество окружающей среды/экология

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3,3%	3,3%	8,6%	15,6%	15,6%	13,9%	13,3%	14,2%	5,6%	6,7%

Качество медицинского обслуживания

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3,6%	2,5%	8,6%	11,4%	12,2%	13,9%	14,1%	14,7%	9,7%	9,4%

Качество отдыха/досуга

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2,8%	2,2%	5,5%	4,7%	6,9%	9,6%	16%	19,8%	10,5%	22%

3. Как часто вы обращаетесь за профессиональной медицинской помощью?

Очень редко, в крайних случаях	35,9%
Один-два раза в год	26,1%
Несколько раз в год	29,4%
Предпочитаю самолечение	8,6%

4. Чувствуете ли вы себя в безопасности в своем городе?

Да	39,4%
Частично	48,9%
Нет	11,7%

5. Комфортно ли вам в своем жилище?

Да	61,7%
Частично	27,9%
Нет	10,4%

6. Сколько времени у вас уходит ежедневно на дорогу домой от работы/учебы?

Менее 1 часа	58,6%
До 2 часов	32,1%
Более 2 часов	9,3%

7. Какой вид деятельности у вас преобладает?

Познавательная	29,1%
Преобразовательная	20,1%
Оценочная	26,3%
Коммуникативная	24,5%

8. Есть ли у вас готовые идеи для стартапа?

Да	48,5%
Нет	51,5%

8.1. Если есть идеи, вы предпочли бы...

Возглавить проект	53,7%
Работать в проектной команде	46,3%

9. Что вы выберете в помощь для старта проекта?

Предоставление помещения/оборудования	22%
Готовый бренд	10,6%
Вложение денежных средств	31,1%
Опытного наставника/ментора	36,4%

10. Сколько вам нужно денег ежемесячно для комфортной жизни?

15 000–30 000	24,3%
30 000–60 000	19,7%
60 000–100 000	21,6%
100 000 и более	34,4%

11. Какое из следующих суждений точно характеризуют ваш денежный доход?

На питание денег хватает, однако покупка одежды и обуви вызывает затруднение	16%
Хватает на питание, одежду, обувь, однако крупные покупки вызывают затруднение	45,5%
Хватает на всё, кроме дорогих приобретений	32,6%
Могу позволить себе все, что хочется купить	5,9%

12. На какую ежемесячную зарплату в среднем могут рассчитывать выпускники вуза по вашему направлению подготовки?

15 000–30 000	21,6%
30 000–60 000	26,9%
60 000 и более	51,5%

13. Что более тревожит вас?

Проблемы трудоустройства по профессии	20,7%
Проблемы, связанные с учебой	21,2%
Проблемы личного характера	29,9%
Материальные проблемы	14,8%
Ограничения, контроль со стороны государства	11,2%

14. О вас можно сказать, что вы уверены в своем будущем?

Да	30,9%
Частично	44,3%
Нет	24,8%

15. Если вы рассматриваете переезд в другую страну, то по каким причинам?

Больше возможности реализовать себя	21,4%
Лучшее качество жизни	29,2%
Рассматриваю временное пребывание в другой стране для заработка/учебы/получения житейского опыта	28,3%
Переезд в другую страну не рассматриваю	21,1%

16. Ваши друзья в целом довольны жизнью?

Да	37,3%
Хотели бы многое в ней улучшить	43,7%
Скорее нет, чем да	19%

Приложение 6

Таблица П.6.1

Сводные данные по методикам эмпирического исследования в группе студентов с высоким уровнем жизненной удовлетворенности

№	Индекс жизненной удовлетворенности						Оценка потерь и приобретений	Самоэффективность	Личностная зрелость				
	Шкалы					сумма			Шкалы				
	1	2	3	4	5				1	2	3	4	5
1	7	6	6	8	6	33	1,4	35	25	40	14	35	9
2	5	4	8	7	8	32	1,2	34	17	39	14	20	11
3	6	8	6	7	5	32	1,3	37	18	44	11	19	21
4	7	7	5	8	6	33	1,3	40	33	46	6	14	15
5	5	5	7	6	8	31	1,5	29	22	41	7	28	17
6	5	6	6	6	8	31	1,3	35	25	41	15	19	14
7	6	7	8	7	6	34	1,2	36	24	48	14	15	12
8	7	8	7	8	4	34	1,1	35	27	53	16	16	17
9	8	6	8	7	6	35	1,4	37	31	51	17	12	18
10	5	7	7	6	8	33	1,3	38	32	51	3	24	20
11	7	5	6	5	8	31	1,4	34	29	50	5	22	18
12	6	8	7	6	5	32	1,3	34	33	42	5	13	21
13	8	7	7	7	4	33	1,2	40	35	45	3	13	17
14	6	7	6	5	8	32	1,0	39	29	47	2	18	16
15	7	6	6	6	6	31	1,5	35	27	43	2	15	17
16	8	7	7	8	4	34	1,4	36	27	49	5	32	13
17	5	8	7	7	8	35	1,4	37	26	47	6	14	18
18	6	6	7	6	8	33	1,2	29	28	47	6	14	17
19	7	7	7	5	5	31	1,3	36	31	47	7	18	18
20	8	6	8	6	8	36	1,3	35	30	42	13	19	16
21	8	8	7	5	6	34	1,5	36	28	52	12	25	20
22	8	7	6	6	7	34	1,4	35	25	54	7	34	20
23	7	8	5	7	8	35	1,5	37	23	53	15	18	21
24	6	6	6	6	8	32	1,3	39	24	50	4	21	18
25	8	7	7	5	6	32	1,4	40	26	50	6	15	19
26	5	5	8	6	7	31	1,2	40	27	29	7	16	17
27	6	6	7	7	5	31	1,2	40	31	44	18	22	18
28	7	7	7	6	6	33	1,3	37	3	44	18	24	15
29	8	8	8	5	7	36	1,4	35	0	47	15	22	18
30	6	6	6	7	5	31	1,0	38	33	45	13	23	18
31	7	7	5	5	6	31	0,9	33	32	46	12	23	14
32	7	5	6	6	7	31	1,4	32	31	45	12	18	11
33	8	6	8	7	8	37	1,2	35	32	47	14	15	16

№	Индекс жизненной удовлетворенности						Оценка потерь и приобретений	Самоэффективность	Личностная зрелость				
	Шкалы								Шкалы				
	1	2	3	4	5	сумма			1	2	3	4	5
34	7	6	7	4	7	31	1,4	35	25	49	4	19	18
35	6	7	8	5	8	34	1,5	37	32	50	11	15	15
36	8	8	6	6	7	35	1,3	35	27	41	6	16	15
37	6	8	6	8	6	34	1,4	36	34	48	7	22	17
38	7	7	6	5	6	31	1,2	38	28	53	5	24	13
39	8	6	7	6	7	34	1,3	35	31	51	14	22	17
40	8	7	7	7	7	36	1,1	39	24	51	6	13	18
41	7	6	8	6	7	34	1,2	33	28	50	8	33	13
42	7	7	5	7	6	32	1,5	32	29	42	8	26	12
43	6	8	7	8	5	32	1,4	35	25	44	5	22	21
44	8	8	6	7	7	36	1,3	37	24	46	13	24	21
45	7	5	7	6	8	33	1,4	38	25	41	14	22	20

Таблица П.6.2

Сводные данные по методикам эмпирического исследования в группе студентов с низким уровнем жизненной удовлетворенности

№	Индекс жизненной удовлетворенности						Оценка потерь и приобретений	Самоэффективность	Личностная зрелость				
	шкалы								Шкалы				
	1	2	3	4	5	Итого			1	2	3	4	5
1	3	4	3	1	2	13	0,6	30	6	25	17	15	8
2	4	4	3	5	5	21	0,8	33	11	31	4	19	5
3	5	3	3	3	4	18	1,1	27	15	15	3	31	6
4	2	3	3	3	5	16	1,2	26	7	17	6	15	7
5	6	5	4	3	4	22	1,2	27	8	19	4	32	8
6	4	5	2	4	3	18	0,6	25	11	20	16	30	7
7	5	3	5	2	2	17	0,5	30	4	21	14	16	8
8	3	5	4	5	1	18	1,3	31	7	36	12	17	6
9	4	4	5	4	2	19	1,5	28	9	25	5	17	9
10	1	2	5	5	3	16	1,3	25	16	22	12	15	5
11	3	5	3	5	3	19	1,2	24	4	16	12	18	7
12	4	4	4	3	3	18	0,6	22	6	15	6	16	6
13	2	5	3	4	4	18	0,4	22	8	17	5	29	9
14	5	4	4	3	2	18	0,7	26	5	18	4	26	11
15	6	3	3	4	5	21	0,9	24	14	24	13	27	10
16	3	2	4	3	4	16	1,2	30	6	25	3	10	11
17	2	1	2	4	5	13	1,2	22	7	26	4	21	11

№	Индекс жизненной удовлетворенности						Оценка потерь и приобретений	Самозффективность	Личностная зрелость				
	шкалы								Шкалы				
	1	2	3	4	5	итого			1	2	3	4	5
18	4	2	2	2	5	13	1,1	24	3	27	14	15	5
19	3	2	2	6	3	16	0,4	26	4	19	4	13	6
20	2	3	3	7	4	19	0,6	25	7	22	4	13	7
21	1	3	1	6	3	14	0,8	27	8	24	3	12	8
22	5	5	1	2	4	17	1,2	29	9	25	13	17	9
23	2	4	1	4	3	14	1,1	30	10	22	14	16	9
24	6	3	1	5	4	19	1,4	22	6	16	5	18	6
25	4	4	3	6	2	19	1,3	23	7	15	16	19	7
26	5	3	2	1	2	13	1,4	22	9	17	14	21	8
27	3	2	4	2	3	14	1,3	28	8	18	5	16	8
28	4	4	2	5	4	19	1,2	25	9	24	14	15	6
29	1	3	2	4	3	13	1,0	24	8	25	4	16	9
30	3	2	3	5	4	17	1,5	22	7	26	5	14	5
31	4	1	1	4	3	13	1,2	22	5	27	16	12	7
32	2	4	1	3	2	12	0,6	26	11	19	13	28	6
33	5	3	3	2	1	14	0,5	24	7	22	7	14	9
34	6	2	2	1	1	12	1,3	30	5	19	8	12	11
35	3	3	3	2	2	13	1,5	22	6	20	4	14	10
36	2	2	1	2	5	12	1,3	24	4	21	5	16	11
37	4	3	2	5	4	18	1,2	26	7	23	6	26	11
38	3	4	3	4	5	19	0,6	25	5	25	14	29	8
39	3	6	1	5	4	19	0,4	22	4	22	5	15	7
40	4	5	2	4	3	18	0,7	30	6	16	14	14	8
41	1	3	3	3	2	12	0,9	22	5	15	4	31	6
42	3	6	1	2	1	13	0,5	21	7	17	14	29	9
43	4	4	1	1	2	12	0,5	23	6	18	16	15	5
44	2	5	1	2	3	13	0,4	25	4	24	13	13	7
45	5	2	1	3	3	14	0,3	22	4	25	6	30	6

Таблица П.6.3

Автоматический расчет U-критерия Манна – Уитни по показателям теста «Индекс жизненной удовлетворенности» в сравниваемых группах студентов

	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	33	69	13	10
2	32	61,5	21	43,5
3	32	61,5	18	30,5
4	33	69	16	21,5

	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
5	31	51,5	22	45
6	31	51,5	18	30,5
7	34	77	17	25
8	34	77	18	30,5
9	35	83,5	19	38,5
10	33	69	16	21,5
11	31	51,5	19	38,5
12	32	61,5	18	30,5
13	33	69	18	30,5
14	32	61,5	18	30,5
15	31	51,5	21	43,5
16	34	77	16	21,5
17	35	83,5	13	10
18	33	69	13	10
19	31	51,5	16	21,5
20	36	87,5	19	38,5
21	34	77	14	17
22	34	77	17	25
23	35	83,5	14	17
24	32	61,5	19	38,5
25	32	61,5	19	38,5
26	31	51,5	13	10
27	31	51,5	14	17
28	33	69	19	38,5
29	36	87,5	13	10
30	31	51,5	17	25
31	31	51,5	13	10
32	31	51,5	12	3
33	37	90	14	17
34	31	51,5	12	3
35	34	77	13	10
36	35	83,5	12	3
37	34	77	18	30,5
38	31	51,5	19	38,5
39	34	77	19	38,5
40	36	87,5	18	30,5
41	34	77	12	3
42	32	61,5	13	10
43	32	61,5	12	3
44	36	87,5	13	10
45	33	69	14	17
Суммы:		3060		1035

**Автоматический расчет U-критерия Манна – Уитни по результатам
опросника «Потери и приобретения персональных ресурсов»
(Н. Водопьянова, М. Штейн) в сравниваемых группах студентов**

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	1,4	73	0,6	11,5
2	1,2	38,5	0,8	17,5
3	1,3	56,5	1,1	27
4	1,3	56,5	1,2	38,5
5	1,5	85	1,2	38,5
6	1,3	56,5	0,6	11,5
7	1,2	38,5	0,5	6,5
8	1,1	27	1,3	56,5
9	1,4	73	1,5	85
10	1,3	56,5	1,3	56,5
11	1,4	73	1,2	38,5
12	1,3	56,5	0,6	11,5
13	1,2	38,5	0,4	2,5
14	1,0	23	0,7	15,5
15	1,5	85	0,9	20
16	1,4	73	1,2	38,5
17	1,4	73	1,2	38,5
18	1,2	38,5	1,1	27
19	1,3	56,5	0,4	2,5
20	1,3	56,5	0,6	11,5
21	1,5	85	0,8	17,5
22	1,4	73	1,2	38,5
23	1,5	85	1,1	27
24	1,3	56,5	1,4	73
25	1,4	73	1,3	56,5
26	1,2	38,5	1,4	73
27	1,2	38,5	1,3	56,5
28	1,3	56,5	1,2	38,5
29	1,4	73	1,0	23
30	1,0	23	1,5	85
31	0,9	20	1,2	38,5
32	1,4	73	0,6	11,5
33	1,2	38,5	0,5	6,5
34	1,4	73	1,3	56,5
35	1,5	85	1,5	85
36	1,3	56,5	1,3	56,5

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
37	1,4	73	1,2	38,5
38	1,2	38,5	0,6	11,5
39	1,3	56,5	0,4	2,5
40	1,1	27	0,7	15,5
41	1,2	38,5	0,9	20
42	1,5	85	0,5	6,5
43	1,4	73	0,5	6,5
44	1,3	56,5	0,4	2,5
45	1,4	73	0,4	2,5
Суммы:		2603,5		1401,5

Таблица П.6.5

**Автоматический расчет U-критерия Манна – Уитни по показателям
опросника общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема
(в адаптации В.Г. Ромека) в сравниваемых группах студентов**

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	35	60,5	30	42,5
2	34	53	33	50
3	37	75	27	33
4	40	88	26	29
5	29	38	27	33
6	35	60,5	25	23,5
7	36	69	30	42,5
8	35	60,5	31	46
9	37	75	28	35,5
10	38	80,5	25	23,5
11	34	53	24	17,5
12	34	53	22	7
13	40	88	22	7
14	39	84	26	29
15	35	60,5	24	17,5
16	36	69	30	42,5
17	37	75	22	7
18	29	38	24	17,5
19	36	69	26	29
20	35	60,5	25	23,5
21	36	69	27	33
22	35	60,5	29	38
23	37	75	30	42,5
24	39	84	22	7

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
25	40	88	23	13,5
26	40	88	22	7
27	40	88	28	35,5
28	37	75	25	23,5
29	35	60,5	24	17,5
30	38	80,5	22	7
31	33	50	22	7
32	32	47,5	26	29
33	35	60,5	24	17,5
34	35	60,5	30	42,5
35	37	75	22	7
36	35	60,5	24	17,5
37	36	69	26	29
38	38	80,5	25	23,5
39	35	60,5	22	7
40	39	84	30	42,5
41	33	50	22	7
42	32	47,5	21	1
43	35	60,5	23	13,5
44	37	75	25	23,5
45	38	80,5	22	7
Суммы:		3040		1055

Таблица П.6.6

**Автоматический расчет U-критерия Манна – Уитни по результатам
опросника личностной зрелости под редакцией Ю.З. Гильбуха.**

Шкала «Мотивация достижения»

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	6	19	25	58,5
2	11	43	17	48
3	15	46	18	49
4	7	27	33	87
5	8	34	22	50
6	11	43	25	58,5
7	4	7	24	53,5
8	7	27	27	66
9	9	38,5	31	79
10	16	47	32	83,5
11	4	7	29	74
12	6	19	33	87

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
13	8	34	35	90
14	5	13	29	74
15	14	45	27	66
16	6	19	27	66
17	7	27	26	62,5
18	3	2,5	28	70,5
19	4	7	31	79
20	7	27	30	76
21	8	34	28	70,5
22	9	38,5	25	58,5
23	10	41	23	51
24	6	1	24	53,5
25	7	27	26	62,5
26	9	38,5	27	66
27	8	34	31	79
28	9	38,5	3	2,5
29	8	34	0	1
30	7	27	33	87
31	5	13	32	83,5
32	11	43	31	79
33	7	27	32	83,5
34	5	13	25	58,5
35	6	19	32	83,5
36	4	7	27	66
37	7	27	34	89
38	5	13	28	70,5
39	4	7	31	79
40	6	19	24	53,5
41	5	13	28	70,5
42	7	27	29	74
43	6	19	25	58,5
44	4	7	24	53,5
45	4	7	25	58,5
Суммы:		1124,5		2970,5

**Автоматический расчет U-критерия Манна – Уитни по результатам
опросника личностной зрелости под редакцией Ю.З. Гильбуха**

Шкала «Отношение к своему «Я» («Я»-концепция)»

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	40	48	25	36
2	39	47	31	45
3	44	58,5	15	2,5
4	46	65	17	9,5
5	41	50,5	19	16,5
6	41	50,5	20	19,5
7	48	73,5	21	21,5
8	53	88	36	46
9	51	83,5	25	36
10	51	83,5	22	25
11	50	79	16	6
12	42	54	15	2,5
13	45	62	17	9,5
14	47	69,5	18	13
15	43	56	24	30,5
16	49	75,5	25	36
17	47	69,5	26	40,5
18	47	69,5	27	42,5
19	47	69,5	19	16,5
20	42	54	22	25
21	52	86	24	30,5
22	54	90	25	36
23	53	88	22	25
24	50	79	16	6
25	50	79	15	2,5
26	29	44	17	9,5
27	44	58,5	18	13
28	44	58,5	24	30,5
29	47	69,5	25	36
30	45	62	26	40,5
31	46	65	27	42,5
32	45	62	19	16,5
33	47	69,5	22	25
34	49	75,5	19	16,5
35	50	79	20	19,5
36	41	50,5	21	21,5

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
37	48	73,5	23	28
38	53	88	25	36
39	51	83,5	22	25
40	51	83,5	16	6
41	50	79	15	2,5
42	42	54	17	9,5
43	44	58,5	18	13
44	46	65	24	30,5
45	41	50,5	25	36
Суммы:		3058		1037

Таблица П.6.8

**Автоматический расчет U-критерия Манна – Уитни по результатам
опросника личностной зрелости под редакцией Ю.З. Гильбуха
Шкала «Чувство долга»**

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	14	71,5	17	87,5
2	14	71,5	4	13
3	11	50,5	3	5
4	6	35,5	6	35,5
5	7	43,5	4	13
6	15	80	16	84
7	14	71,5	14	71,5
8	16	84	12	54,5
9	17	87,5	5	24,5
10	3	5	12	54,5
11	5	24,5	12	54,5
12	5	24,5	6	35,5
13	3	5	5	24,5
14	2	1,5	4	13
15	2	1,5	13	61
16	5	24,5	3	5
17	6	35,5	4	13
18	6	35,5	14	71,5
19	7	43,5	4	13
20	13	61	4	13
21	12	54,5	3	5
22	7	43,5	13	61
23	15	80	14	71,5
24	4	13	5	24,5

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
25	6	35,5	16	84
26	7	43,5	14	71,5
27	18	89,5	5	24,5
28	18	89,5	14	71,5
29	15	80	4	13
30	13	61	5	24,5
31	12	54,5	16	84
32	12	54,5	13	61
33	14	71,5	7	43,5
34	4	13	8	48
35	11	50,5	4	13
36	6	35,5	5	24,5
37	7	43,5	6	35,5
38	5	24,5	14	71,5
39	14	71,5	5	24,5
40	6	35,5	14	71,5
41	8	48	4	13
42	8	48	14	71,5
43	5	24,5	16	84
44	13	61	13	61
45	14	71,5	6	35,5
Суммы:		2155		1940

Таблица П.6.9

**Автоматический расчет U-критерия Манна – Уитни по результатам
опросника личностной зрелости под редакцией Ю.З. Гильбуха**

Шкала «Жизненная установка»

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	35	90	15	24,5
2	20	55	19	51,5
3	19	51,5	31	84,5
4	14	15	15	24,5
5	28	77,5	32	86,5
6	19	51,5	30	82,5
7	15	24,5	16	35
8	16	35	17	41
9	12	3,5	17	41
10	24	69,5	15	24,5
11	22	62	18	45,5
12	13	8,5	16	35

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
13	13	8,5	29	80
14	18	45,5	26	74
15	15	24,5	27	76
16	32	86,5	10	1
17	14	15	21	57
18	14	15	15	24,5
19	18	45,5	13	8,5
20	19	51,5	13	8,5
21	25	72	12	3,5
22	34	89	17	41
23	18	45,5	16	35
24	21	57	18	45,5
25	15	24,5	19	51,5
26	16	35	21	57
27	22	62	16	35
28	24	69,5	15	24,5
29	22	62	16	35
30	23	66,5	14	15
31	23	66,5	12	3,5
32	18	45,5	28	77,5
33	15	24,5	14	15
34	19	51,5	12	3,5
35	15	24,5	14	15
36	16	35	16	35
37	22	62	26	74
38	24	69,5	29	80
39	22	62	15	24,5
40	13	8,5	14	15
41	33	88	31	84,5
42	26	74	29	80
43	22	62	15	24,5
44	24	69,5	13	8,5
45	22	62	30	82,5
Суммы:		2223,5		1871,5

**Автоматический расчет U-критерия Манна – Уитни по результатам
опросника личностной зрелости под редакцией Ю.З. Гильбуха**

Шкала «Способность к психологической близости с другим человеком»

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	9	35,5	5	3,5
2	11	45,5	8	27,5
3	21	89	5	3,5
4	15	58,5	6	11
5	17	67,5	7	19,5
6	14	55,5	8	27,5
7	12	50,5	7	19,5
8	17	67,5	8	27,5
9	18	76,5	6	11
10	20	84,5	9	35,5
11	18	76,5	5	3,5
12	21	89	7	19,5
13	17	67,5	6	11
14	16	62	9	35,5
15	17	67,5	11	45,5
16	13	53	10	40,5
17	18	76,5	11	45,5
18	17	67,5	11	45,5
19	18	76,5	5	3,5
20	16	62	6	11
21	20	84,5	7	19,5
22	20	84,5	8	27,5
23	21	89	9	35,5
24	18	76,5	9	35,5
25	19	82	6	11
26	17	67,5	7	19,5
27	18	76,5	8	27,5
28	15	58,5	8	27,5
29	18	76,5	6	11
30	18	76,5	9	35,5
31	14	55,5	5	3,5
32	11	45,5	7	19,5
33	16	62	6	11
34	18	76,5	9	35,5
35	15	58,5	11	45,5
36	15	58,5	10	40,5

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
37	17	67,5	11	45,5
38	13	53	11	45,5
39	17	67,5	8	27,5
40	18	76,5	7	19,5
41	13	53	8	27,5
42	12	50,5	6	11
43	21	89	9	35,5
44	21	89	5	3,5
45	20	84,5	7	19,5
46	20	76,5	6	11
Суммы:		3087,5		1098,5

Таблица П.6.11

Сводные результаты значений U-критерия Манна – Уитни по методикам исследования в сравниваемых группах студентов с высоким и низким уровнем индекса жизненной удовлетворенности

	Оценка потерь и приобретений	Самоэффективность	Опросник личностной зрелости под редакцией Ю.З. Гильбуха				
			Мотивация достижения	Я-концепция	Чувство долга	Жизненная установка	Способность к психологической близости с другим человеком
Значение U-критерия Манна – Уитни	411,5 $p \leq 0,01$	20 $p \leq 0,01$	89,5 $p \leq 0,01$	2 $p \leq 0,01$	905	836,5	17,5 $p \leq 0,01$

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айвазян С.А. Анализ качества и образа жизни населения (эконометрический подход) / ЦЭМИ РАН. – М.: Наука, 2012. – 432 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
3. Ануфриев А.Ф. Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы инициативы к личностному росту К. Робчек // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2016. – Т. 9, № 2 (в соавт.).
4. Ануфриев А.Ф. Позитивные личностные качества студентов гуманитарного профиля различных форм и курсов обучения // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2016. – № 2. – С. 84–88 (в соавт.).
5. Ануфриев А.Ф. Когнитивная психология в контексте проблем современного образования: коллективная монография / под ред. А.А. Вербицкого, Е.Б. Пучковой. – М.: МПГУ, 2017. – 186 с. (в соавт.).
6. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Развитие личности и проблемы геронтологии. Сер. Труды Института психологии РАН. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 96–119.
7. Аргайл М. Психология счастья. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
8. Алкамаева А.М. Субъективное качество жизни: основные проблемы исследования. – URL: <http://vestnik.ssu.samara.ru/gum> (дата обращения: 4.06.2020).
9. Баранова А.В. Экономико-психологические детерминанты субъективного качества жизни: дис. ... канд. психол. наук / А.В. Баранова. – М., 2005. – 197 с.
10. Борисов Р.В. Гражданская идентичность в терминах психодиагностики // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2. Гуманитарные науки. – 2016. – № 4. – С. 95–99.
11. Вербицкий А.А. Теория и технологии контекстного образования: учеб. пособие. – М.: МПГУ, 2017. – 248 с.
12. Вербицкий А.А. Когнитивная психология в образовании и управлении: монография / Р.Н. Абрамишвили, А.Ф. Ануфриев, Е.В. Бутовская, А.А. Вербиц-

кий, В.В. Ермолаев, О.С. Ефимова, Н.В. Зажогина, З.Ф. Камалетдинова, Р.В. Кишиков, Ю.Л. Кофейникова, Е.С. Николаева, Е.Б. Пучкова, М.И. Розенова, Е.А. Сорокоумова, Ю.В. Суховершина, М.В. Ферапонтова / под ред. А.А. Вербицкого, Е.Б. Пучковой. – М., 2017.

13. Вербицкий А.А., Бакшаева Н.А. Психология мотивации студентов: учеб. пособие / Сер. 65. Образовательный процесс. – 2-е изд. – М., 2016.

14. Водопьянова Н.Е. Современные концепции ресурсов субъектов профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16. Психология. Педагогика. – 2015. – № 1. – С. 45–54.

15. Войтехович Т.С., Симонова Н.Н. Категория «личностный ресурс» при исследовании жизнедеятельности человека в экстремальных условиях труда // Вестник Костромского государственного университета. Сер. Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategoriya-lichnostnyy-resurs-pri-issledovanii-zhiznedeyatelnosti-cheloveka-v-ekstremalnyh-usloviyah-truda> (дата обращения: 30.07.2019).

16. Волкова М.И. Объективные и субъективные детерминанты качества жизни населения России и стран Европы: автореферат дис. ... канд. экон. наук: 08.00.13 «Математические и инструментальные методы экономики». – М., 2018.

17. Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук. – М.: Мысль, 1974. – Т. 1. Наука логики. – 452 с.

18. Гумилев Л.Н. Конец и вновь начало / сост. и общ. ред. А.И. Куркчи. – М.: Институт ДИ-ДИК, 1997. – 544 с.: ил.

19. Елшанский С.П. Результаты факторного анализа позитивных личностных свойств: учеб.-метод. пособие / С.П. Елшанский, А.Ф. Ануфриев, О.С. Ефимова и др. – М., 2016.

20. Елшанский С.П. Социально-деструктивное поведение в современном российском обществе: учеб.-метод. пособие / С.П. Елшанский, А.Ф. Ануфриев, О.С. Ефимова и др. – М., 2016.

21. Елшанский С.П. Два подхода к измерению субъективного счастья / С.П. Елшанский, А.Ф. Ануфриев, О.С. Ефимова, Д.В. Семенов // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 4 (56). – С. 218–222.
22. Жалнина А.В., Герасимов Б.И. Экономический анализ качества жизни: монография / под науч. ред. д-ра экон. наук, проф. Б.И. Герасимова. – Тамбов: Изд-во Тамбовского гос. техн. ун-та, 2006.
23. Иваницкий А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2–3. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23894> (дата обращения: 21.08.2019).
24. Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 2016. – 182 с.
25. Каган М.С. Человеческая деятельность (Опыт системного анализа). – М.: Политиздат, 1974. – 328 с.
26. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. – 2011. – № 8, т. 2. – С. 84–87. – URL: <https://moluch.ru/archive/31/3534/> (дата обращения: 28.11.2019).
27. Козельская А.В. Психология жизненных ресурсов личности: опыт экспериментального исследования // Российский психологический журнал. – 2008. – № 2 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-zhiznennyh-resursov-lichnosti-opyt-eksperimentalnogo-issledovaniya> (дата обращения: 20.06.2019).
28. Кислицына О.А. Измерение качества жизни/благополучия: международный опыт. – М.: Институт экономики РАН, 2016. – 62 с.
29. Колодко Г.В. 25 лет трансформации: от неолиберальных провалов к прагматичному росту. – М.: Магистр, НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 224 с. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/550180> (дата обращения: 5.06.2020).
30. Коростелева Т.В. Метаанализ феномена здорового образа жизни молодежи // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. – 2018. – № 2. – С. 18–25.

31. Коростелева Т.В. Образ здоровья: поведенческие показатели и инструменты распознавания в представлениях студенческой молодежи // Известия Российской академии образования. – 2016. – № 3 (39), июль-сентябрь. – С. 89–94.
32. Коростелева Т.В. Патриотизм и профессионализация молодежи: Проектирование образа будущего (опыт форсайт-сессии) // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. – 2019. – № 2. – С. 77–82.
33. Коростелева Т.В. Экономическое и «денежное» поведение студенческих семей в контексте социальных рисков // Семья в современном обществе. Сер. Демография. Социология. Экономика / под редакцией чл.-корр. РАН С.В. Рязанцева, д-ра соц. наук Т.К. Ростовской. – М.: ИСПИ РАН, 2018. – Т. 4, № 1. – С. 226–230.
34. Коростелева Т.В. О проведении круглого стола «Гражданственность, профессионализация, патриотизм» в Московском психолого-социальном университете / Т.В. Коростелева, И. В. Егоров, Т.В. Зайковская, О.В. Смирникова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2018. – № 4 (49). – С. 109–113.
35. Костяк Т.В. Идентификационные стратегии российских студентов // Психологические исследования. – 2009. – № 4 (6). – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 28.05.2019).
36. Курдюкова Н.А., Коростелева Т.В. Молодежный кадровый резерв организации: портфель инновационных образовательных программ: учеб. пособие. – М.: Изд-во Московского психолого-социального университета, 2015.
37. Левина С.А. Качество жизни как социокультурное явление: дис. ... канд. соц. наук: 22.00.01. – Саратов, 1998.
38. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56–65.
39. Лицо человека в науке, искусстве, практике / отв. ред. К.И. Ананьева, В.А. Барабанщиков, А.А. Демидов. – М.: Когито-Центр, 2014.

40. Магун В.С., Руднев М.Г. Базовые ценности россиян в европейском контексте. Электронный ресурс. URL: http://www.civisbook.ru/files/File/Bazov_zen_St1_Magun_Rudnev.pdf (дата обращения: 10.01.2020).

41. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–101.

42. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.

43. Малыхина Я.В. Социально-психологические аспекты системной профилактики «общего девиантного синдрома»: автореферат дис. ... канд. психол. наук. – СПб.: РПГУ, 2004.

44. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1, № 2. – С. 100–109.

45. Нартова-Бочавер С. К. Жизненная среда как источник стресса и ресурс его преодоления: возвращаясь к психологии повседневности // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 5. С. 15–26.

46. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.

47. Оверскейд Г. Психологический гедонизм и природа мотивации: ангедонические желания Бертрانا Рассела // Философская психология. – 2002. – № 1. – С. 77–93.

48. Павлов А.П. Инвестология: инвестиции в человеческий капитал и качество жизни. – М.: СвР-Аргус, 2010. – 110 с.

49. Павлов А.П. Качество жизни – новое видение // Вестник евразийской науки. – 2011. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zhizni-novoe-videnie> (дата обращения: 20.08.2019).

50. Программа действий. Повестка дня на XXI век и другие документы конференции в Рио-де-Жанейро в популярном изложении / сост. Майкл Китинг. – Женева: Центр «За наше общее будущее», 1993.

51. Профессиональная идентичность специалиста по работе с молодежью: историческая обусловленность, теория и практика: коллективная монография / под ред. С.Н. Мягковой. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – 158 с.

52. Пучкова Е.Б. Вовлеченность в виртуальную среду поколения Z // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 10, ч. 2.

53. Пучкова Е.Б. О вовлеченности поколения Z в виртуальную реальность // Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики: материалы I-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2016.

54. Атлас-справочник врача общей практики / Ричард П. Усатине, Минди А. Смит, Эдвард Дж. Мэйе и др. – М.: Бином. Лаборатория знаний; Изд-во Панфилова, 2014.

55. Савченко Т.Н., Головина Г.М. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. Монография. М.: Институт психологии РАН, 2006.

56. Симакина М.А. Сущность концепции качества жизни в современных российских исследованиях // Молодой ученый. – 2012. – № 5. – С. 210–214.

57. Спиридонов С.П. Индикаторы качества жизни и методологии их формирования // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. – 2010. – № 10–12 (31). – С. 208–223.

58. Соловьева С.Л. Ресурсы личности // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – № 2. – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 30.06.2019).

59. Сорокоумова Е.А., Николаева Е.С. Психологическое благополучие младшего школьника цифрового поколения // Педагогика и психология образования. – 2016. – № 3. – С. 127–135.

60. Сорокоумова Е.А., Маргун И.П. Современные зарубежные концепции воспитания нравственности в контексте образования // Педагогика и психология образования. – 2016. – № 1. – С. 14–19.

61. Сорокоумова Е.А., Богатырева Е.С. Психолого-педагогическое сопровождение процесса формирования экологического сознания цифрового поколения // Коллекция гуманитарных исследований. – 2016. – № 2 (2). – С. 56–61.

62. Кондратьев Ю.М. Социальная психология студенчества: учеб. пособие. – М.: Изд-во МПСИ, 2006. – 156 с.

63. Субетто А.И. Теория качества жизни: монография / под науч. ред. д-ра экон. наук, проф., заслуж. работника высш. шк. РФ, заслуж. строителя РФ А.А. Горбунова. – СПб.: Астерион, 2017. – 280 с.

64. Табольская В.В. Повышение качества жизни – актуальный вопрос экономической теории и социально-экономической политики // Вестник ВГУ. Сер. Экономика и управление. ВГУ. – 2013. – № 1. – С. 44–49.

65. Тюриков А.Г., Якунин А.С. Социальная эффективность управления регионом: сущность и особенности оценки по критерию качества жизни населения // Россия: тенденции и перспективы развития: материалы XI Международной научной конференции 16–17 декабря 2010 г. – М.: ИНИОН РАН, 2011. – Вып. 6.

66. Угланова Е.А. Социально-психологическая концепция качества жизни: словарь-справочник. – Ярославль: Ремдер, 2003. – 70 с.

67. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования. Уровень высшего образования – Бакалавриат. Направление подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 20 октября 2015 г. № 1173).

68. Мировая динамика / Дж. Форрестер, Н. Моисеев, Н. Ютанов, С. Перелегин. – М.: АСТ, Terra Fantastica, 2003. – 384 с.

69. Фромм Э. Человеческая ситуация. – М.: Смысл, 1994. – 238 с.

70. Гражданское мировосприятие молодежи: теоретико-эмпирическое исследование: монография / Л.Б. Шнейдер, И.В. Егоров, А.И. Симанина и др. – Москва: ИИУ МГОУ, 2016.

71. Шнейдер Л.Б. Аттитюды патриотизма в оценке желания и возможности отъезда из своей страны: кросс-культурное исследование // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. 2018. № 3. С. 101–112.

72. Якунин А.С. Качество жизни как критерий социальной эффективности управления регионом Российской Федерации: автореферат дис. ... канд. социологических наук: 22.00.08 – социология управления. – М.: Военный университет Минобороны РФ, 2011. – 38 с.

73. Aldwin C., Gilmer D., Igarashi H., Levenson M. Health, Illness, and Optimal Aging, Third Edition: Biological and Psychosocial Perspectives. Springer Publishing Company, 2017. – 430 p.

74. Eger R.J., Maridal J.H. A statistical meta-analysis of the wellbeing literature // International Journal of Wellbeing. 2015. 5(2). P. 45–74.

75. Haas B.K. Clarification and Integration of Similar Quality of Life Concepts, IMAGE // Journal of Nursing Scholarship. 1999. Vol. 31. No. 3. P. 4.

76. Seligman, Martin E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology [Special issue] // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55 (1).

77. Shin D. C., Johnson D. M. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. Social Indicators Research. 1978. No. 5. P. 475–492.

78. Smith D.M. The Geography of Social Well-being in the United States: An Introduction to Territorial Social Indicators. New York: McGraw-Hill. 1973.

79. Wolfe M. Childhood and Privacy // I. Altman, J. Wohlwill. – N.Y. – London, 1978. – P. 175–255.

80. Eppler E. Qualitat fur eine Humane Gesellschaft // Betrage zur Theoriediskussion. Hrsg. Von Luhrs. – Bonn, e.a., 1974.

81. Mees U., Schmitt A. Цели действия и эмоциональные причины для действий. Современная версия теории Окончательного психологического гедонизма // Журнал для теории социального поведения. – 2008. – № 2. – С. 157–178.

82. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // Am. Psychol. 2000. No. 55. P. 68–78.

83. Официальный сайт отделения международной некоммерческой организации Greenpeace. – URL: <https://greenpeace.ru/> (дата обращения: 10.02.2020).

84. Портал «Православие и мир». – URL: <https://www.pravmir.ru/margaret-piters-kachestvo-zhizni-eto-beschelovechno/> (дата обращения: 10.02.2020).

85. Официальный сайт Организации Экономического сотрудничества и развития. – URL: <https://stats.oecd.org/Index.aspx?DataSetCode=BLI> (дата обращения: 05.02.2020).

86. Официальный сайт Государственного университета управления, исследование «Ценностные ориентации российской молодежи и реализация государственной молодежной политики: результаты исследования». – URL: https://guu.ru/wp-content/uploads/Zak_925_2017-Chuev.pdf (дата обращения: 10.01.2020).