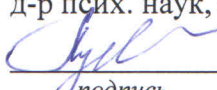


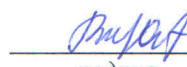
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Руководитель ООП
д-р псих. наук, профессор
 О.В. Лукьянов
подпись
« 10 » 01 2023 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА
ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБРАЗА ВОЗМОЖНОГО БУДУЩЕГО И ЛИЧНОСТНЫХ
ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА.

по направлению подготовки 37.03.01 Психология
направленность (профиль) «Психолог в социальных практиках»

Николаева Ирина Владимировна

Руководитель ВКР
кандидат псих. наук
 Ю.А.Власова
подпись
« 12 » 01 2023 г.

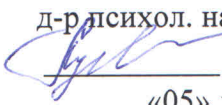
Автор работы
студент группы № 201850
 И.В.Николаева
подпись
« 12 » 01 2023 г.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии
Кафедра психология личности

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

д-р психол. наук, профессор

 О.В. Лукьянов

«05» декабря 2022 г.

ЗАДАНИЕ

по выполнению выпускной квалификационной работы бакалавра обучающемуся
Николаева Ирина Владимировна

Фамилия Имя Отчество обучающегося

по направлению подготовки 37.03.01 Психология. «Психолог в социальных практиках»

1 Тема выпускной квалификационной работы: взаимосвязь образа возможного будущего и личностных особенностей человека.

2 Срок сдачи обучающимся выполненной выпускной квалификационной работы:

а) на кафедру психологии личности (в деканат) – 17.01.2023

б) в ГЭК – **20.01.2023** в) загрузка на сайт библиотеки ТГУ (elibrary.tsu.ru) – **20.01.2023** г.

3 Исходные данные к работе:

Объект исследования – образ будущего

Предмет исследования – личностные особенности человека во взаимосвязи с образом возможного будущего

Цель исследования – изучить взаимосвязь образа возможного будущего и личностных особенностей человека

Задачи:

1. Рассмотреть теоретические подходы к изучению образа будущего эмоциональной зрелости личности и тревожности.
2. Разработать и провести эмпирическое исследование образа будущего, эмоциональной зрелости, тревожности.
3. Проанализировать наличие возможной взаимосвязи образа будущего и личностных качеств человека.

Методы исследования: анализ литературы, метод тестирования, математические методы исследования.

Руководитель выпускной квалификационной работы
доцент кафедры общей
и педагогической психологии И.О. Фамилия / И.О. Фамилия

Задание принял к исполнению
студент группы 201850 И.В. Николаева / И.В. Николаева

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СОДЕРЖАНИИ ОБРАЗА БУДУЩЕГО И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ И ТРЕВОЖНОСТЬ.....	7
1.1. Психологические особенности образа будущего.....	7
1.2. Эмоциональная зрелость личности.....	15
1.3. Тревожность как личностное качество.....	19
Вывод по главе 1.....	23
Глава 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОБРАЗА БУДУЩЕГО И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА.....	24
2.1 Методы исследования и характеристика выборки.....	24
2.2 Анализ и интерпретация результатов.....	29
2.3 Особенности взаимосвязи образа возможного будущего от таких качеств как эмоциональная зрелость и тревожность.....	37
Вывод по главе 2.....	40
Заключение.....	42
Список используемой литературы.....	43
Приложение 1.....	47
Приложение 2.....	49
Приложение 3.....	53
Приложение 4.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Жизнедеятельность человека связана с понятием времени, которое является одной из характеристик человеческого опыта и связующим компонентом структур окружающей реальности. Представления о времени, в частности, образ будущего — неотъемлемая часть жизненного сценария человека, одной из функций которого является образование субъективного плана развития человека. Изучение образа будущего приобретает особую актуальность в условиях современной реальности, ключевой особенностью которой становится неопределенность, затрагивающая все аспекты человеческого существования. Изменения, подчас коренные, происходящие в обществе, влияют на восприятие своего жизненного пути и представление о собственном будущем. Человек не может существовать в реальном мире, не имея ценностно-смысловых ориентации и перспективы более отдаленных идеальных целей, задающих перспективу всей его жизни, которые определяются сообществом, социальной группой, принадлежности к которой чувствует личность. Проектирование жизненной перспективы — «образ будущего», это критерий процесса целеполагания, который предполагает выбор жизненного пути. Осознавший себя человек, сориентировавшийся во внешнем мире, осуществляет поиск, оценку, выбор и, наконец, строит перспективу будущего, получая цель действия — саморазвитие. Это и есть главный результат этого процесса.

В психологии интерес к феномену образа будущего стал проявляться с появлением самой науки. В наше время предпринимаются попытки изучения процессов формирования образа возможного будущего с позиций различных подходов: феноменологического, психоаналитического, генетического, социокультурного, когнитивного и др.

Каждый человек ежедневно испытывает тревогу. Бывает такое, что тревожное состояние вызывается совсем незначительными причинами. Тревога мешает человеку развиваться, реализовывать себя, и даже иногда, мешает жить. Человек находится в постоянном взаимодействии с другими людьми, именно поэтому при яркой выраженности тревоги может испортиться качество его социальных связей, а также ухудшится его психологическое здоровье.

В психологической научной литературе словосочетание «эмоциональная зрелость» употребляется в основном в контексте эффективности профессиональной самореализации личности, при рассмотрении вопросов построения гармоничных межличностных взаимоотношений и при описании благополучного развития личности на разных возрастных этапах.

Эмоциональной зрелостью обладает «полноценно функционирующая личность». К эмоциональной зрелости можно отнести открытость к осознанию своих собственных чувств и ощущений (как положительных, так и отрицательных), причин, их вызвавших, и их содержание; способность переживать эмоции различного диапазона, глубины и интенсивности (при этом эмоциональные переживания характеризуются ясностью и яркостью); умение называть и описывать собственные эмоциональные переживания; способность к эмпатии.

Вычленение отдельных «внутренних» компонентов эмоциональной зрелости личности (принятие собственных эмоций, зрелые механизмы и экологичность их переработки, освоение разнообразного эмоционального опыта и т.п.) и их изучение, является важным шагом для понимания обозначенного феномена как целостного, сбалансированного уровня развития личности взрослого человека в достижении психоэмоционального благополучия и здоровья.

Как мы видим, существует много исследований каждого понятия в отдельности: образа будущего, эмоциональной зрелости и тревожности.

Актуальность этого исследования состоит в том, что в стремительно меняющемся мире, когда человек занимается построением адекватного образа возможного будущего «здесь и сейчас», эффективность этого процесса будет связана с внутренними факторами. Изучение личностных особенностей человека, связанных с построением им возможного будущего, является важным в эпоху социальной неопределенности.

Объект исследования – образ будущего.

Предмет исследования – личностные особенности человека во взаимосвязи с образом возможного будущего.

Цель работы – изучить взаимосвязь образа возможного будущего и личностных особенностей человека

Задачи:

1. Рассмотреть теоретические подходы к изучению образа будущего эмоциональной зрелости личности и тревожности.
2. Разработать и провести эмпирическое исследование образа будущего, эмоциональной зрелости, тревожности.
3. С помощью количественных методов исследования выявить наличие возможной взаимосвязи образа будущего и личностных особенностей человека с последующим обсуждением и выводами.

Выборку исследовательской работы составили 62 респондента. Из них 80,7% женщины (50 человек) и 19,3% мужчины (12 человек).

Для исследования использовались следующие методики:

1. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор) (Адаптирован В. Г.Норакидзе)
2. Шкала эмоциональной зрелости М. Аткинсона (русскоязычная версия).
3. Методика изучения образа возможного будущего В.Н. Петрова

Гипотеза данного исследования: существует взаимосвязь между образом возможного будущего, личностной зрелостью и тревожностью.

Теоретико-методологическая основа исследования:

Научные исследования жизненных перспектив (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Е.И. Головаха, В.И. Ковалев, Т. Коттл, А.А. Кроник, К. Левин, Ж. Нюттен), взгляд на эмоциональную зрелость с позиции гуманистической психологии А. Маслоу, культурно-историческая концепция формирования высших психических функций в контексте развития эмоциональной зрелости (Л.С. Выготский), экзистенциальные представления о тревоги как данности человеческого бытия (Р. Мэй).

Практическая значимость данной работы: проведя исследование через какой – то промежуток времени, можно проверить, как изменилась данная взаимосвязь под влиянием времени, изменений в общественной и личной жизни людей.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СОДЕРЖАНИИ ОБРАЗА БУДУЩЕГО И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ И ТРЕВОЖНОСТЬ

1.1. Психологические особенности образа будущего

Проблемы, возникающие в процессе выстраивания человеком собственного будущего, сегодня находятся в сфере внимания многих исследователей. Данная категория достаточно интенсивно разрабатывается как в отечественных, так и в зарубежных исследованиях, выступая предметом изучения не только психологии, но и других наук, например, социологии, культурологии, философии. В современной литературе, достаточно активно обсуждаются вопросы, связанные с изучением механизмов построения образа будущего, его влияния на организацию жизненного пути человека, исследуются личностные детерминанты образа будущего, изучается его зависимость от уровня мотивации достижения, ценностных ориентаций, уровня самооценки. Каждый из подходов предлагает свои теоретические постулаты и методические процедуры, но ни один из них не дает возможности построения теории, адекватно отражающей богатство феноменологии образа будущего с учетом его специфики и сложности. Современная психология все более осознает необходимость признания реальностей, имеющих внепространственную и вневременную природу, а также целеполагающего начала в природе для объяснения феноменов свободы действия, жизненных поступков, самореализации.

Идея человека как автора самого себя имеет глубокие корни в философии и психологии. В Древней Греции были введены понятия «макрокосм» для обозначения Вселенной и «микрокосм» для обозначения Человека. Это выражало идею аналогии человека и мира, отражения универсума в человеке, сходства законов их существования - развития.

Сократ указывал на зависимость судьбы человека от активности и продуктивности его работы над собой.

Самоценность каждой личности утверждалась в трудах И. Канта, который провозгласил ее приоритетность перед любым сообществом, невозможность принесения ее в жертву обществу ни при каких условиях.

Сам человек и его история, согласно философии Ф. Гегеля, есть результат собственной деятельности на основе работы самосознания, которое он даже гипертрофировал, сводя к нему всю сущность человека. Ф. Гегель высказал догадку о волевой самопроизводности человека в его преобразующей мир деятельности, о диалектической связи его внутреннего самоизменения с совершенствованием своей предметной деятельности.

Право человека на авторство в самосозидании подчеркивал и Ф. Ницше, который также провозгласил самоценность человека.

Н.А. Бердяев говорил о том, что человек не может быть самодостаточен, он есть существо, преодолевающее свою ограниченность, и его стоит рассматривать с позиции «философии ценностей».

По мнению А. Н. Леонтьева, образ будущего выступает как модель личностного опыта, которая в дальнейшем сама опосредует восприятие этого опыта. То есть человек самостоятельно управляет своим выбором и своей деятельностью. Таким образом, человек, проявляя собственную активность, выстраивает свое будущее согласно задуманному. При этом построение образа будущего, влияет на то, что человек будет делать в настоящем, и такое построение влияет на человека больше, чем анализ прошлых успехов и неудач. Образ будущего – это функционально-динамическое качество личности, которое интегрирует и регулирует в динамике, в функционировании всю личностную структуру.

Современные научные исследования жизненных перспектив показали их ведущую роль в управлении личностью временем собственной жизни, подтвердили, что жизненные цели, поставленные адекватно ее способностям, возможностям, системе знаний и опыту, а также способы их реализации в

заданном социальном контексте служат опорой в организации активности в настоящем (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Е.И. Головаха, В.И. Ковалев, Т. Коттл, А.А. Кроник, К. Левин, Ж. Нюттен, В.Ф. Серенкова, Н.Н. Толстых, Л. Франк, В.С. Хомик и др.).

В своих работах К. А. Абульханова - Славская, используя для описания образа будущего синонимичное понятие «жизненные стратегии», выделяет их основные признаки:

- первый – выбор основного для человека направления, способа жизни, определение ее главных целей, этапов их достижения и соподчинение этих этапов;

- второй – решение противоречий жизни, достижение своих жизненных целей и планов;

- третий – творчество, созидание ценности своей жизни, соединение своих потребностей со своей жизнью в виде ее особых ценностей.

В. Н. Петрова под образом будущего понимает субъективное эмоционально-когнитивное образование, являющееся носителем индивидуального видения (в широком смысле) реальности, а, следовательно, и взаимодействующее с ней.

Через построение образа будущего, целеполагание, постановку различных задач и целей человек получает возможность не только творить мир, но и отыскивать смысл своего существования, воплощать его в жизни в процессе реализации сущностных сил.

Советская психология в качестве базисной признавала теорию отражения, которая постулировала: в любом психическом акте человек воспроизводит мир в образе. В целом в отечественной психологии традиционно в первую очередь интересовались не закономерностями формирования образа будущего и принципов его системной организации, а субъективными смыслами образа будущего и закономерностями его построения и функционирования в контексте деятельности субъекта.

К.Г. Юнг понимал процесс построения образа будущего как момент интуиции, «восприятие заключенных в ситуации возможностей». С точки зрения Ж. Пиаже, освоение отношений между реально существующим и потенциально возможным является самым важным свойством формально-операционального мышления. В этих же категориях происходит осмысление связанных с построением образа будущего проблем и на философском уровне. Так, О. Шпранглер, формулируя концепцию историчности, подчеркивает, что если душу назвать возможным, а мир действительным, то жизнь предстает гештальтом, в котором происходит осуществление возможного.

К. Ясперс считал, что будущее не может быть исследовано, оно скрыто в прошлом и настоящем, мы видим и переосмысливаем его в реальных возможностях. При этом видение настоящего в такой же степени зависит от прошлого, как и от прогнозирования будущего.

Современные философы дают следующее определение категории «образ будущего»: это субъективное эмоционально-когнитивное образование, являющееся носителем индивидуального видения (в широком смысле) реальности, а следовательно, и взаимодействующее с ней. Таким образом, данная структура представляет собой нечто, опосредующее весь комплекс отношений субъекта с окружающим миром, вернее, с актуально значимой его частью. Образ будущего существует на когнитивном уровне, и его основная характеристика, как и всех остальных аналогичных подструктур, заключается в том, что он проявляется через символические заместители, т. е. репрезентации, идеи или знаки, которые служат символами чего - либо. Следовательно, во многих случаях образ будущего функционирует независимо от физического присутствия объектов.

Составляющим понятия «образ будущего» является понятие «образ». Одна из особенностей образов воображения связана с их временной направленностью. Образы, созданные на основе представлений и направленные на воссоздание имевшей или имеющей место действительности, обращены к прошлому, они его воссоздают. Но есть

образы, которые также, основываясь на уже имеющихся представлениях, обращены к неизвестному, тому, чего не было и нет сейчас. Эти образы, создаваемые человеком, становятся условием (фактом) творения новой реальности. Категория образа относится к базисной психологической категории, которая включена в кластер когнитивность (способность к умственному восприятию и переработке внешней информации). Одно из многих определений понятия образа как психологического феномена мы находим в психологическом словаре: «Образ — субъективная картина мира или его фрагментов, включающая самого субъекта, других людей, пространственное окружение и временную последовательность событий». По мнению представителя экспериментальной психологии Э. Титченера, «образы представляют собой элементы идей и отражают переживания, которые не связаны с текущим моментом — например, происходящие в нашей памяти». Образы обладают четырьмя основными признаками: качеством, интенсивностью, длительностью, отчетливостью.

3. Фрейд, являясь основоположником психоанализа рассматривает образы как воспроизведение в сознании инстинктов и влечений. Психические образы в его понимании связывают человека не с объективной реальностью, а с внутренним миром.

Категория образа получает широкое теоретическое осмысление в рамках отечественной психологии и включается в разряд метакатегорий. Исторически это связано с тем, что в 30-е годы предметом отечественной психологии становится сознание. В то же самое время происходит пересмотр методологических оснований всей психологии: ее фундаментом становится диалектический материализм. Начиная с 1931 года психология в России — «наука о психике, сознании как свойстве мозга, являющемся отражением объективной реальности». Исходя из этого, основной функцией психики является отражение в сознании объектов и явлений объективного мира в форме психического образа, позволяющего целесообразно регулировать деятельность субъекта. В середине XX века начинается широкое как

теоретическое, так и практическое исследование образа, как феномена психологии. В концепциях отечественных ученых образ предстает как феномен, порождающий и описывающий психическую реальность. К исследованию проблематики образа в той или иной степени обращаются такие ученые-психологи как: С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, П.Я.Гальперин, Б.Г.Ананьев, Н.А.Бернштейн, Л.М.Веккер, Л.С.Выготский, В.П.Зинченко, С.Д.Смирнов и др.

В своей книге «Психология прогнозирования: успехи в познании будущего» Л.А.Регуш дает следующее определение образа: «Образ — основной результат процесса воображения. Его характеристики многогранны и индивидуальны для каждого человека, поскольку образ отражает и особенности вида чувствительности, и опыт ощущения и восприятия, и их эмоциональный фон, и способность памяти сохранить первичные представления».

Рассматривая проблему образа будущего с точки зрения современной науки, следует говорить о двух главных подходах к анализу этого феномена - познавательном и экзистенциальном.

В психологии познания образ будущего связан со способностью к прогнозированию, и наиболее важными являются два аспекта проблемы. Во-первых, при исследовании образа будущего как психического процесса необходимо определить его соотношение с познанием, мышлением и знанием. В этом плане самое существенное для психологического анализа процесса построения образа будущего - установить, как организованы знания субъекта и мыслительные действия, порождающие данный феномен. Во-вторых, нужно выявить структуру личностных отношений субъекта, влияющих на формирование образа будущего как компонента функционального механизма социального мышления. В этой связи встает вопрос о работе механизма проекции, который обеспечивает построение жизненной перспективы, образа будущего. Механизм этот сложный, он включает в себя целеполагание, которое выражается в существовании у человека некоего замысла, плана жизни, жизненные цели, проект цели, общий девиз своего бытия.

Различные познавательные подходы к изучению образа будущего (семантический, лингвистический, коммуникативный и др.) внесли существенный вклад в раскрытие психологических механизмов этого феномена. Современные психологи немало знают об основных условиях возникновения, различных формах, в которых он (образ будущего) проявляется в свойствах личности, детерминирующих его специфику, и т.п. Однако сегодня любому вдумчивому исследователю уже ясно, что проблеме образа будущего следует рассматривать не только как познавательную, но гораздо шире - как способ бытия человека в мире и понимания им этого мира. Такая методологическая концепция приобрела устойчивые очертания к концу XX в. В ее основание были положены размышления крупнейших мыслителей прошлого столетия - философов, психологов, социологов и др. В психологии эта позиция связана, прежде всего, с развитием экзистенциального подхода и формированием психологии человеческого бытия как относительно самостоятельной области психологической науки.

По мысли С. Л. Рубинштейна у А. Н. Леонтьева образ будущего – такое новообразование, которое выступает как прогноз, как реальная конструктивная жизненная перспектива, как жизненный план. В точном смысле этого слова жизненный план возникает только тогда, когда предметом размышлений становится не только конечный результат (сама цель, ее достижение), но и способы его достижения, путь, которым человек намерен следовать, и те объективные и субъективные ресурсы (самооценка), которые ему для этого понадобятся. В русле общих проблем составления образа будущего исследователи ставят вопрос о том, каким образом происходит формирование цели, плана, картины будущего.

Идеи индивидуализации образа будущего, индивидуальной истории и биографии личности были выдвинуты еще Ш. Бюлер, которая была сторонницей принципа типизации и даже стандартизации возможного будущего, теории жизни, универсальной для всех людей (с теми или иными вариациями). Однако в ходе исследований жизненного пути Ш. Бюлер смогла

структурировать только социологические (образование, профессия, карьера) и онтогенетические (детство, юность зрелость и т.д.) характеристики. Наложение же онтогенетической матрицы на социологическую приводит к малопродуктивным утверждениям, что один проходит определенный социальный этап в более раннем, другой в более позднем возрасте. Не удалось раскрыть то, каковы личностные различия в способах формирования образов социальных структур, событий и т.д.

С точки зрения А. Маслоу, зрелая личность должна обладать спонтанностью, способностью к экспрессии, незапланированности, непроизвольности, доверию, непредсказуемости, творчеству и т.д. Соответственно жизненные цели и образ будущего должны включать в себя элементы неопределенности, а сама личность должна быть готова действовать в условиях неизвестности.

Современные исследования показывают, что образ будущего является сложным феноменом, имеющим собственную структуру и динамику развития.

К.А. Абульханова предлагает различать психологическую, личностную и жизненную перспективу как три различных понятия. Л.И. Анциферова производит описание возможного будущего на основе имеющегося жизненного опыта и выделяет следующие его структурные составляющие: индивидуальная модель мира; мировоззрение личности; жизненная позиция, которая фиксирует процессы самоопределения личности; образ жизни, являющийся формой хранения в социальном опыте личности ее стиля самоорганизации жизни. При этом опыт может быть ригиден, но он всегда уникален, представляет интеграцию жизненного пути субъекта.

Формирование образа будущего проявляется в постоянном разрешении противоречия между той сложной живой системой, которую представляет человек, и социальными, техническими и прочими системами. Задачей личности становится в самом широком смысле приведение в соответствие (конечно, в относительных пределах) своих возможностей и ограничений с условиями внешнего мира.

Образ будущего связан с комплексным пространством функционирования человека, складывающимся из природных, психических, личностных условий его функционирования, с одной стороны, социальных условий (во всей конкретности этого понятия) – с другой, и способов организации жизнедеятельности – с третьей.

Исходя из понимания образа будущего не как идеала, а как постоянного движения к нему, можно сказать, что нас, прежде всего, занимает соотношение реальности и идеала, реальных и оптимальных моделей. В отличие от теории управления, которая нормативно приписывает всем системам – техническим, институциональным, человеческим – более оптимальные способы организации, психология образа будущего ставит целью лишь содействие личности в поиске более оптимального способа организации собственной жизни. В этом смысле она не нормативная, а гуманитарная, целостная, гуманистическая, содействующая.

1.2 Эмоциональная зрелость личности.

Эмоциональная зрелость – это определённая степень личностного развития взрослого человека, которая включает открытость эмоциональным навыкам, осознание личных переживаний и принятие ответственности за них, эмоциональную стабильность, сформированность эмоциональной сферы, умение адекватно обстоятельствам выражать собственные эмоции. Проще говоря, эмоциональная зрелость личности, являет собой способность брать контроль над субъективными эмоциональными реакциями, умение их интерпретировать, сдерживать либо проявлять. Это позиция взрослого человека, которая заключается в понимании, что за всё происходящее с ним ответственен он сам, а не внешние обстоятельства либо окружение.

На протяжении всего своего бытия личность постоянно меняется вследствие естественного процесса развития либо деградации. У одних лиц данный процесс выражается более ярко, у иных – скрытно.

Путь к эмоциональной зрелости часто нелёгок, некоторые индивиды так и не достигают её, оставаясь инфантильными или эмоционально незрелыми личностями.

Несозревшие в эмоциональной сфере личности характеризуются неуверенностью, стремлением к самоутверждению за счёт сторонних людей, склонностью к грубости, зависти, осуждению. Они пристрастны к пагубным слабостям (алкоголю, наркотикам). Вследствие неудовлетворённости собственным бытием они стараются утешиться, погрузившись в окружающие легкодоступные соблазны.

Эмоциональная зрелость личности характеризуется нижеприведёнными признаками:

- гибкостью (способность адекватным образом приспосабливаться к уникальным обстоятельствам, событиям, ситуациям);
- ответственностью (зрелый индивид принимает ответственность за собственное бытие, он осознаёт, что сиюминутные обстоятельства являются собой следствие принятых им решений, он не обвиняет окружение, если произошла неудача);
- стремлением к саморазвитию (решение задач будущего вынуждает людей развиваться сегодня, зрелая личность испытывает потребность образовываться, получая новую информацию);
- поиском альтернативных мнений (ведь зрелый индивид осознает, что любую деятельность, умение, процесс можно совершенствовать, поэтому он охотно ищет иные мнения, рассматривает воззрения окружающих лиц и с радостью следует им, если понимает, что предложенный путь эффективнее либо менее затратный);
- непредвзятостью (несогласие с воззрениями окружения не является поводом к их критике, поскольку каждый вправе иметь собственные убеждения);
- устойчивостью (зрелый субъект осознаёт, что всегда будут разочарования, неуспехи, будут появляться проблемы и нерешённые задачи,

поэтому неуспех сегодня не выбивает его на неделю из колеи, а позволяет наметить дальнейшие шаги, дабы нормализовать ситуацию);

– уравновешенным поведением (естественно, невозможно сохранять спокойствие и невозмутимость постоянно, но в 80% случаев вполне реально);

– реалистическим оптимизмом (зрелые индивиды не склонны к самообману, они осознают, что успешность обусловлена терпением и приложением усилий, и все это понимание подкреплено у них адекватным оптимизмом);

– открытостью (с такими индивидами легко взаимодействовать, люди в их присутствии ощущают себя комфортно);

– верой в собственную личность;

– юмором (зрелые индивиды не воспринимают собственную персону излишне серьёзно, они способны искренне над собой посмеяться вместе с товарищами или коллегами).

Каждый человек имеет различный уровень эмоциональной зрелости. Данный показатель является тем, над чем следует работать, постоянно совершенствуя его.

С позиции культурно-исторической теории формирования высших психических функций Л.С. Выготского, эмоциональная зрелость – это высший уровень эмоционального развития личности, который характеризуется осознанностью, произвольностью и опосредованностью эмоционального поведения, формирующегося в культурно-исторических условиях и различных видах деятельности.

Эмоциональная зрелость как тенденция к самоактуализации (А. Маслоу). А. Маслоу выделил характеристики самоактуализирующихся людей:

- более эффективное восприятие реальности;
- принятие себя, других и природы;
- непосредственность, простота и естественность;
- центрированность на проблеме;

- независимость: потребность в уединении; автономия: независимость от культуры и окружения;
- свежесть восприятия; вершинные или мистические переживания; общественный интерес; глубокие межличностные отношения;
- демократичный характер; разграничение средств и целей;
- философское чувство юмора;
- креативность;
- сопротивление окультуриванию.

Таким образом, гуманистическая природа теории А. Маслоу ярко проявляется в концепции самоактуализации, стремлении к наивысшей реализации своего потенциала.

Всякая эмоция является следствием удовлетворения либо неудовлетворения какой-нибудь потребности, ценности, желания. При удовлетворении желаемого возникают позитивные эмоциональные ответные реакции, при отсутствии удовлетворения – негативные. Поскольку большинство желаний, потребностей, ценностей удовлетворяются исключительно посредством чего-то извне, то можно заключить, что человеческие эмоции играют значимую роль в их бытии. Ведь именно при помощи эмоциональной сферы возникает «связывание» душевной системы ценностей, потребностей с внешней средой.

Эмоции сообщают об удовлетворении потребности (оценочно-сигнальная функция эмоций). Они дают «психологическую силу» для деятельности (мобилизационно-регулирующая функция). С их помощью происходит фиксирование отрицательного и закрепление положительного опыта (слепообразующая и адаптивная функция). Именно эмоции дарят людям ощущение бытия, его наполненности.

Следовательно, эмоциональное созревание не менее значимо в существовании человека, чем умственное развитие. Именно поэтому степень эмоциональной зрелости человека является важнейшей характеристикой его умения полноценно существовать.

1.3 Тревожность как личностное качество.

А. Адлер в своей индивидуальной теории личности рассматривал тревогу в качестве симптома невроза, а последний понимал достаточно широко – как диагностически неоднозначный термин, охватывающий многочисленные поведенческие нарушения. «Невроз – это естественное, логическое развитие индивидуума, сравнительно не активного, эгоцентрически стремящегося к превосходству и поэтому имеющего задержку в развитии социального интереса, что мы наблюдаем постоянно при наиболее пассивных, изнеженных стилях жизни». Больные неврозами – это люди, выбравшие неправильный стиль жизни в основном по причине того, что в раннем детстве они или переносили физические страдания, или их чрезмерно опекали и баловали, или их отвергали. При таких условиях дети становятся повышено тревожными, не чувствуют себя в безопасности и начинают развивать стратегию психологической защиты, чтобы справиться с чувством неполноценности. Жизнь больного неврозом сопряжена с чувством постоянной угрозы самооценке, ощущением неуверенности и повышенной чувствительности.

В современной психологии указывается на то, что среди психических состояний, являющихся предметом научных исследований, большое внимание уделяется термину «anxiety», иногда «anxiousness», что в переводе на русский язык означает «беспокойство», «тревога». Отмечается, что сам термин произошел от латинского термина «angusto», что означает «узость», «сужение».

Тревога – эмоциональное состояние с беспредметным чувством близкого несчастья, надвигающейся катастрофы, внутреннего напряжения:

- повышение бдительности/настороженности, нарушение сна, ускорение мышления

- двигательное беспокойство (вплоть до выраженного двигательного возбуждения)

Тревога отличается от страха своей беспредметностью. Страх всегда предметен, конкретен («страх того-то и того-то»).

Тревога может возникать:

- как эмоциональная реакция (кратковременна и связана с ситуацией);
- при психических расстройствах;
- ведущее значение тревога приобретает при собственно тревожных и тревожно – фобических расстройствах;
- тревожность черта характера;

В состоянии тревоги напряжение, возбуждение является заблокированным, что находит свое выражение, прежде всего в качестве дыхания человека. Дыхание становится поверхностным и частым. Помимо этого, выделяются и такие симптомы при тревожности, как беспокойство и учащение пульса. Качество тревожности зависит от того, какого рода возбуждение заблокировано.

Для последующего анализа необходимо четко установить различия между тревогой, тревожностью и страхом, с одной стороны, между тревогой и депрессией – с другой. Н.Д. Левитов отмечает, что беспокойство, тревога в современной психологии, особенно американской, интерпретируются как эмоциональное состояние, которое сближается по большому счету с эмоцией страха (или, как указывает совершенно справедливо Е.П. Ильин, является разновидностью страха).

В теории дифференцированных эмоций утверждается, что феномен тревожности сложен и состоит из доминирующей эмоции страха, взаимодействия страха с одной или несколькими другими фундаментальными эмоциями – страхом, гневом, виной, стыдом и интересом. Тревожность включает потребностные состояния и биохимические факторы. Можно выделить формы тревожности в зависимости от комбинации входящих в нее аффектов. Синдром тревожности может различаться у отдельных индивидов,

например, страх – вина или страх – стыд – вина, страх – страдание, страх – гнев, страх – страдание – гнев, однако доминирующей эмоцией является страх.

При характеристике беспокойства, тревоги как эмоционального состояния следует учитывать как особенности ситуаций, провоцирующих это состояние, так и его внешние и внутренние проявления, в том числе переживания, которые могут значительно влиять на поведение. Страх в форме опасения может занимать значительное место в некоторых состояниях беспокойства тревоги, однако не следует считать страх и беспокойство, и тревогу синонимами, так как имеются такие состояния беспокойства и тревоги, в которых страх отсутствует или незначителен. В отличие от термина «беспокойство», в термине «тревога» подчеркивается компонент страха, что делает возможным отнести последний к своеобразной форме страха. Беспокойство, тревога – это психическое состояние, вызываемое возможными или неприятными ситуациями, неожиданностью, изменениями в деятельности, задержкой приятного, желательного и выражающееся в специфических переживаниях: опасения, волнения, нарушение покоя и др.

Существует две разновидности тревожности: личностная и ситуативная. Следует помнить, что обе эти разновидности могут быть среднего уровня, а могут быть повышенными. Так, например, ситуативная тревожность характеризует состояние человека в настоящий момент времени, проявляется напряжением, беспокойством, может вызывать нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость и быструю истощаемость.

Изучением данного феномена занимались различные исследователи как российские, так и зарубежные: З. Фрейд (первый начал исследовать тревожность, изучал ее причины и функции), В. Райх (изучал физиологическую основу тревожности, ее влияние на организм), А. М. Прихожан (дал общее определение термину «тревожность»), Н. Аракелов (изучал различные методы и возможности коррекции тревожности) и другие.

С целью изучения феномена тревожности используются и факторные модели. При их использовании происходит редуцирование симптоматики тревожности. Следует согласиться с мнением Левитова о том, что факторному подходу не предшествует глубокое научное описание изучаемого явления в различных формах и строгое разведение нормальных и патологических случаев.

В США известным исследователем тревожности является К. Спилбергер. Он выделяет два понятия, две формы тревожности – тревога как состояние (СТ) и как свойство (ЛТ). Деление тревожности на СТ и ЛТ прочно вошло в психологический обиход и стало весьма удобным не только в теории, но и в диагностической и экспериментальной практике. Аналогичным образом предлагает различать тревогу и тревожность Левитов, как это уже и было показано выше, с той разницей, что последняя рассматривается им как черта характера. СТ конгруэнтна временному эмоциональному состоянию, вызванному действием факторов, содержащих для индивида реальную или воображаемую опасность. ЛТ отражает довольно стабильное индивидуальное свойство, определяющееся тенденцией субъекта воспринимать угрозу собственной личности и готовностью реагировать на это повышением СТ в условиях даже небольшой опасности или напряжения. Иначе говоря, тревожность как свойство описывает относительно устойчивые индивидуальные различия в склонности индивида испытывать состояние тревоги. Относительно соотношения двух названных форм тревожности указывается, что генетически первичной следует считать СТ, вторичной – ЛТ. Жизненный опыт человека, фиксирующий частоту и интенсивность испытываемых состояний тревоги, непосредственно влияет на формирование тревожности как черты личности; ЛТ же определяет особенности функционирования СТ при ее актуализации и, значит, выступает базовой в подобном случае.

Таким образом, тревога – эмоциональное состояние острого мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании

индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-либо важного, значительного для человека в условиях неопределенности, иначе, тревога — это вероятностное переживание неудачи.

Выводы к первой главе

Все вышесказанное позволяет нам говорить о том, что в настоящее время созданы методологические предпосылки, позволяющие оптимистически оценить возможную перспективу конструктивного взгляда в решении обрисованной нами сложнейшей проблемы влияния процессов формирования образа возможного будущего на совершение личностью жизненных поступков, приводящих к ее саморазвитию и самореализации в рамках рассмотрения человека как открытой самоорганизующейся системы.

Эмоциональная зрелость является неотъемлемой составляющей счастливой жизни человека. Ее формирование имеет особую значимость на представления о жизненных перспективах, стратегиях делового взаимодействия, общение с другими людьми, участие в группах и межгрупповых связях.

Тревожность правомерно рассматривать как психологическое образование, обусловленное множеством причин. Наиболее важным ракурсом изучения тревожности является ее связь с продуктивностью деятельности и состоянием здоровья, а также со способностью ставить цели и достигать их.

Глава 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОБРАЗА БУДУЩЕГО И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА

2.1 Методы исследования и характеристика выборки

Целью данного эмпирического исследования является выявление взаимосвязи образа возможного будущего и таких личностных качеств как эмоциональная зрелость и тревожные проявления человека.

Задачи эмпирического исследования:

1. Формирование основной и вспомогательных гипотез исследования.
2. Определение методик для диагностики образа возможного будущего, эмоциональной зрелости и тревожных проявлений человека.
3. Сбор первичных данных по выбранным методикам.
4. Формирование базы данных на выборке из 62 респондентов по выбранным методикам.

Перед началом анализа были выдвинуты следующие статистические гипотезы:

1. Представление возможного образа будущего взаимосвязаны с личностными качествами человека. Основная гипотеза.
2. Не сформированность представлений образов возможного будущего влечет за собой повышение тревожных реакций человека.
3. Сформированное представление образа возможного будущего способствует повышению положительного эмоционального фона человека.
4. При высокой тревожности наблюдается снижение эмоционального уровня.

Исследование включало в себя несколько этапов:

1. Выбор методик для эмпирического исследования образа будущего, эмоциональной зрелости и тревожности человека.
2. Сбор эмпирических данных. Тестирование проводилось в электронном виде. Для этого была использована программа Google Форма. В тестировании приняли участие 62 человека. Из них 80,7 % составили женщины (50 человек) и 19,3% мужчины (12 человек).
3. Обработка данных и интерпретация полученных результатов. В обработку данных вошли описательные статистики и корреляционный анализ. Математическая обработка осуществлялась с использованием пакета компьютерных программ статистического анализа программы SPSS 23.

В процессе эмпирического исследования использовались следующие методики:

1. М. Аткинсон «Шкала эмоциональной зрелости». (русскоязычная версия)
2. Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (в адаптации В. Г. Норакидзе).
3. Методика изучения образа возможного будущего В.Н. Петрова.

Шкала (тест) эмоциональной зрелости (Приложение 1), используемая в исследовании, была предложена Марком Аткинсоном в его книге «Истинное счастье – ваше полное руководство по эмоциональному здоровью».

Доктор Марк Аткинсон – известный английский специалист по интегративной медицине, занимающийся проблемами психологического благополучия и эмоционального здоровья. По его мнению, пациента можно научить жить по-настоящему здоровой, счастливой жизнью. В его книге «Истинное счастье – ваше полное руководство по эмоциональному здоровью» предложена стратегия, как шаг за шагом можно прийти к глубокому ощущению внутреннего благополучия и жизненной силы, которое

(ощущение), по мнению автора, характеризует истинное счастье. Он рассказывает, как определить и преодолеть базовые эмоциональные, психологические и биохимические барьеры, препятствующие здоровью и счастью, предлагает инструменты для более умелого управления своими эмоциями и мыслями, разработанные им уникальные немедикаментозные методы для решения проблем пониженного настроения, тревожности и стресса.

Шкала измеряет: уровень эмоциональной зрелости (который рассматривается автором как фактор «истинного счастья» – обладание индивидом высоким уровнем эмоциональной зрелости делает возможным для него жить по-настоящему счастливой и здоровой жизнью; другим таким фактором М. Аткинсон считает способность к осознанию настоящего (текущего) момента).

Результат может варьировать от 20 до 140 баллов.

Количество баллов показывает уровень эмоциональной зрелости, которая, согласно теории М. Аткинсона, наряду со способностью к осознанию настоящего (текущего) момента, является составляющей «истинного счастья».

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) предназначена для измерения проявлений тревожности (Приложение 2).

Опросник состоит из 60 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Адаптирован В. Г. Норакидзе (1975).

В. Г. Норакидзе, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах.

Опросник используется при индивидуальном и групповом обследовании, способен решать как теоретические, так и практические задачи и может быть включен в батарею других тестов.

Для выявления образа возможного будущего была использована «Методика изучения возможного будущего» Петровой В.Н. (Приложение 3).

Предлагаемая методика изучения образа возможного будущего относится к разряду проективных методов и является модифицированным вариантом известного Теста неоконченных предложений. Опросник включает в себя 45 заданий: в 32 из них необходимо закончить предложения, а в остальных дать ответ на поставленный вопрос. Применение данной диагностической методики не ставит перед собой цели контроля и констатации наличия некоторых качеств личности. Она служит стимулированию активности испытуемого, развитию его потребности - мотивационной сферы в области самоопределения и планирования собственного будущего с целью построения индивидуальной жизненной траектории.

Тест состоит из пяти шкал:

1. Пространственно-временная жизненная перспектива.
2. Смысловая жизненная перспектива.
3. Уровень самосознания.
4. Социальная зрелость:
 - восприятие макросоциума;
 - восприятие микросоциума;
5. Готовность к профессиональному самоопределению.

Шкала пространственно-временная жизненная перспектива - структурирование будущего и установление его целевой, смысловой и временной связи с настоящим. Способность человека видеть собственное будущее, самого себя в нем в конечном итоге открывает для него возможность разумно строить настоящее, активно искать новые сферы самовыражения и жизни в целом. Направленность личности на отдаленные цели, оптимально соотношенная со значимостью актуального периода, позволяет выработать те личные опоры, которые помогают человеку выстоять перед внешними объективными трудностями.

Шкала смысловая жизненная перспектива предполагает наличие идеологической поляризации, базовой философии и религии, которые

обеспечивают фундаментальное доверие к жизни, включает способность самостоятельно ставить жизненные цели и добиваться их достижения. Данная категория характеризует потенциальные возможности личности.

Шкала уровень самосознания - наличие адекватных представлений о себе, сформированность определенных личностных качеств. От степени осознания возможностей, желаний и планов зависит отношение личности к своему будущему. Включает уверенность в себе, полоролевую идентичность, лидерские качества.

Шкала социальная зрелость включает в себя две субшкалы:

- восприятие макросоциума – отношение к собственной нации, менталитету, культуре, этнической группе, государству;
- восприятие микросоциума отношение к собственному окружению, друзьям, коллегам, противоположному полу;

Шкала готовность к профессиональному самоопределению – способность принимать адекватные решения в различных ситуациях профессионального выбора. Данный показатель во многом зависит от сформированности личной профессиональной перспективы, степени активности индивида как субъекта процесса построения собственной профессиональной траектории.

Выборку составили 62 респондента из которых 80,7 % (50 человек) — это женщины и 19,3% (12 человек) — это мужчины. Из которых 61,3% имеют высшее образование, 19,4 % неполное высшее и 19,4 % среднее специальное. Возраст респондентов варьируется от 18 до 55 лет (Рис 1).

Возраст
62 ответа

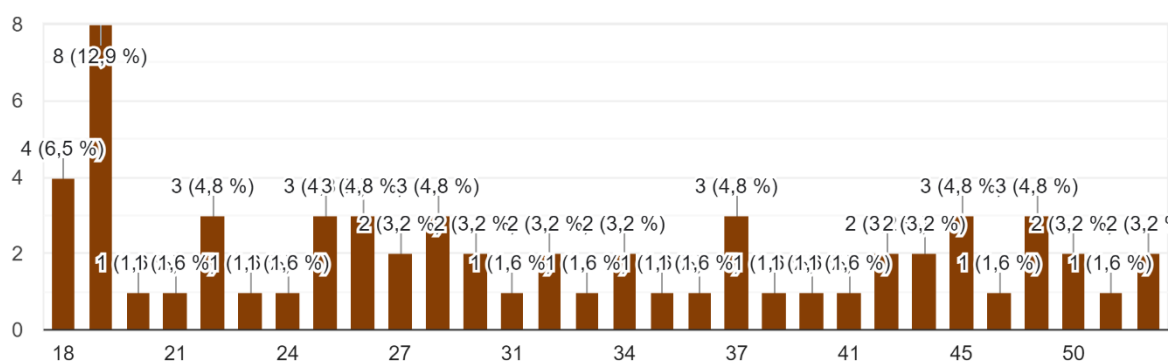


рисунок 1

Среди респондентов люди самых разных профессий: клинический психологи и психологи, менеджеры, педагоги, домработница, инженеры, социальные работники, дизайнер, оператор ПК, тренер, юрист, фельдшер, ученый, географ, монтажник металлоконструкций и связанных с ним оборудования, руководитель проектов ИТ, оператор-технолог, технолог-кондитер, технический писатель, садовник, бухгалтер, художник живописец-педагог и др.

2.2 Анализ и интерпретация результатов.

Ниже (таблица 1) представлено описание результатов по шкалам всех трех опросников для описания выборочной совокупности (средние значения, минимум, максимум и стандартное отклонение от среднего значения).

Таблица 1 – средние, минимальные, максимальные значения и стандартное отклонение для шкал трех опросников (n=62)

Шкалы	Среднее арифметическое значение	Минимальное значение	Максимальное значение	Стандартное отклонение
-------	---------------------------------	----------------------	-----------------------	------------------------

Эмоциональная зрелость	103,52	77	129	12,8
Тревожность	21,18	5	40	8,9
Шкала лжи	3,05	0	6	1,6
Смысловая жизненная перспектива	2,39	-3	6	2,2
Уровень самосознания	4	0	6	1,8
Социальная значимость – восприятие макросоциума	1,56	-8	8	3,7
Социальная значимость - восприятие микросоциума	1,31	-6	6	2,4
Готовность к профессиональному определению	2,23	-4	6	2,4

Шкала эмоциональной зрелости Аткинсона.

Шкала состоит из 20 утверждений, с которыми респондент может согласиться или не согласиться. Используя шкалу, нужно выбрать тот вариант, который наиболее точно отображает степень согласия или не согласия.

Шкала оценки утверждений:

Абсолютно согласен – 7

Согласен – 6

Скорее согласен – 5

Ни согласен, ни не согласен – 4

Скорее не согласен – 3

Не согласен – 2

Абсолютно не согласен – 1

Обработка результатов: суммируются баллы по 20 ответам. Результат может варьировать от 20 до 140 баллов.

В таблице 1 мы можем видеть, что средний уровень результатов по шкале эмоциональная зрелость составляет 103,52 балла, что ближе к верхней границе в 140 баллов. Минимальное значение семьдесят семь баллов не приближается к нижней границе в 20 баллов. Максимальное значение 129 баллов также находится около верхней границе в 140 баллов. Стандартное отклонение в 12,8 баллов оставляет в пределах верхней границе в 140 баллов. Результат нам говорит о довольно выраженной эмоциональной зрелости респондентов.

Согласно теории М. Аткинсона, эмоциональная зрелость наряду со способностью к осознанию настоящего (текущего) момента, является составляющей «истинного счастья» человека. Исходя из этого мы можем предположить, что большинство респондентов на данный момент чувствуют себя счастливыми.

Личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора. Опросник состоит из 60 утверждений. Адаптирован В. Г. Норакидзе (1975). Респонденту предлагается выбрать из двух вариантов ответа «да» и «нет», один вариант. При обработке результатов вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

На рисунке ниже мы видим, что результат от 0 до 3 имеют 36 респондентов и результат от 4 до 6 имеют 26 респондентов. По таблице 1 среднее значение в 3,05 находится в пределах допустимой нормы. Стандартное отклонение в 1,6 оставляет его в этом же пределе. Максимальное

значение 6 баллов является верхней границей нормы, но не переходит ее. На основании проведенного описания шкалы лжи мы можем утверждать о репрезентативности проведенного исследования.



Рисунок 2

Затем производится суммарный подсчет по шкале тревоги.

Суммарная оценка:

40-50 баллов - очень высокий уровень тревоги;

25-40 баллов - высокий уровень тревоги;

15- 25 баллов - средний (с тенденцией к высокому);

5- 15 баллов - средний (с тенденцией к низкому);

0-5 баллов - низкий уровень тревоги.

На ниже, приведенном рисунке мы видим низкий уровень тревоги у одного человека. Средний уровень с тенденцией к низкому имеют 15 человек. Средний с тенденцией к высокому 28 человек. Высокий уровень тревоги имеют 15 человек. И очень высокий 3 человека.



Рисунок 4

Среднее значение по шкале тревожность составляет 21,18 балла. Если мы посмотрим на наш рисунок, то увидим, что это значение попадает в интервал от 15 до 25 – среднее значение с тенденцией к высокому. Это может обозначать, что на момент опроса эмоциональное состояние респондентов можно охарактеризовать, как спокойное. Данному состоянию присущи общительность, умеренной самооценка. Это более открытые люди, в отличие тех, у кого высокая тревожность. Но они так же могут испытывать беспричинное беспокойство, когда для этого нет видимых причин. Это предположение подтверждает стандартное отклонение от среднего в 8,9. При отклонении в одну сторону мы получаем значение 30,8, что попадает в интервал от 25 до 40 - высокий уровень тревожности. При отклонении в другую сторону мы получаем значение 12,28, что попадает в интервал от 5 до 15 – средний уровень с тенденцией к низкому. Куда же все-таки относятся наши респонденты на момент исследования? Ответ на этот вопрос, нам поможет ответить на другой, испытывали ли большинство респондентов тревожность вовремя опроса или нет, так как оставшееся число респондентов разделились приблизительно поровну на высокий и средний ближе к низкому

уровень. Можно предположить, что респонденты, имеющие средний уровень ближе к тревожному, составляют большинство с теми, кто имеет средний уровень ближе к нижнему. Это следует из того, что на текущий момент респонденты чувствовали себя счастливыми, если исходить из результатов средней шкалы теста Аткинсона. Описанные нижеупомянутые группы закрепляют наше предположение.

Индивидуум имеющий средний уровень тревожности с тенденцией к низкому имеет своё мнение, умеет его высказывать и отстаивать. У него достаточно высокая самооценка и независимость взглядов. Спокойно относится к критике. Имеется склонность к лени. Испытывает переживания в тех случаях, когда для этого действительно есть повод.

Высокий уровень тревоги может сопровождаться высокой эмоциональностью, низкой самооценкой. Индивидуумы восприимчивы к критике, боятся высказывать своё мнение и выражать чувства. Такие люди хуже работают в стрессовых ситуациях. Они испытывают необходимость в признании. Могут наблюдаться физические проявления тревожности. Необходимо научиться справляться с напряженными ситуациями и сохранять самообладание для предотвращения развития психосоматических заболеваний.

Люди с низким уровнем тревожности способны испытывать страх и напряжение, но только в момент, когда потенциально опасная ситуация уже возникла.

Для изучения образа возможного будущего была использована методика изучения образа возможного будущего Петровой В.Н.

Методика содержит 45 вопросов, которые составляют 5 шкал:

1. Пространственно-временная жизненная перспектива
2. Смысловая жизненная перспектива
3. Уровень самосознания
4. Социальная зрелость:
 - восприятие макросоциума

- восприятие микросоциума

5. Готовность к профессиональному самоопределению. Обработка результатов тестирования предполагает количественный и качественный анализ данных.

Количественная обработка полученных данных предполагает кодирование первых тридцати двух вопросов испытуемых.

После этого производится подсчет баллов по каждой из шкал (кроме шкалы «Пространственно-временная перспектива»).

Если полученная сумма положительна, то испытуемый отличается позитивным отношением к данной теме, у него сформировано в достаточной мере данное качество. Если же полученный результат ниже «0» (отрицательный), то мы можем говорить о негативном отношении к данному вопросу и отсутствии внутренней готовности продуктивно решать проблемы в данной сфере.

По шкале «Пространственно-временная перспектива» производится только качественный анализ данных, который предполагает использование следующих критериев:

1. Продолжительность и дифференцированность временной перспективы, представленность ближней, средней и дальней перспективы.
2. Реалистичность.
3. Сочетание конкретности и перспективности.
4. Согласованность жизненных планов, целей и ценностей.
5. Активность и самостоятельность при формировании жизненной перспективы.
6. Оптимистичность представлений о будущем.

Для наглядности вынесем средние значения сфер, составляющих образ будущего в отдельную таблицу.

Таблица 2. Средние значения по шкалам по методике возможного образа будущего Петровой В.Н.

смысловая жизненная перспектива	2,39
уровень самосознания	4,00
восприятие макросоциума	1.56
восприятие микросоциума	1,31
готовность к профессиональному самоопределению	2,23

Наиболее сформированной является критерий уровня самосознания. Данный уровень включает в себя наличие адекватных представлений о себе, сформированность определенных личностных качеств, уверенность в себе, полнорольную идентичность, лидерские качества. А так как от степени осознания возможностей, желаний и планов зависит отношение личности к своему будущему, то можно предположить положительную тенденцию в этом направлении. Отношение к макро и микросоциуму можно назвать нейтральным. Сформированность сферы личного чуть больше сформированности сферы профессионального будущего респондентов. Представленные результаты говорят о том, что в целом у испытуемых наблюдается позитивное отношение к формированию образа возможного будущего.

Качественный анализ по шкале «Пространственно-временная перспектива» показал следующие результаты.

Среди ответов респондентов представлены ближняя, средняя и дальние перспективы. К этим перспективам относятся: окончание учебы, планирование рождения ребенка, поиск работы, получение повышения по работе, повышение своего заработка, покупка квартиры, автомобиля. Последовательность осуществления жизненных планов у всех респондентов различна. Часть респондентов придерживается традиционных планов на будущее: учеба, работа, покупка жилья и только потом рождение ребенка.

У большинства респондентов реалистичные взгляды на свое будущее. Желаемый доход соответствует занимаемой должности, времени через сколько такой доход можно получить. Реалистичны взгляды на приобретение жилья и автомобиля. Марка автомобиля выбирается в зависимости от доходов респондента. Сочетание конкретности и перспективности выражается в стремлении респондентов являющихся работниками среднего звена к руководящей должности. Активность и самостоятельность респондентов проявляется в намерении самостоятельного приобретения жилья, в том что на данный момент некоторыми респондентами уже достигнуто, то что они хотели бы иметь в жизни. Оптимистичность прогнозов на будущее заключается в планировании своего будущего, в видении перспектив своего личностного, профессионального самоопределения, в положительной динамике видения будущего.

2.3 Особенности взаимосвязи образа возможного будущего от таких качеств как эмоциональная зрелость и тревожность

Чтобы обнаружить взаимосвязь между такими понятиями как «образ возможного будущего», «эмоциональная зрелость», и «тревожность» мной была использована программа SPSS Statistics 23. С помощью этой программы был проведен корреляционный анализ между данными понятиями.

С помощью корреляционный анализа мы проверим такие гипотезы как:

1. Сформированность образа возможного будущего способствует нашей эмоциональной зрелости.
2. Сформированность образа возможного будущего способствует уменьшению нашей тревожности.
3. Уровень тревожности влияет на наше эмоциональное состояние.
4. Выбор вида корреляционного анализа зависит от нескольких параметров: вида шкал и нормальности распределения признака.

В нашем случае вид шкал – количественные. Нормальность распределения признака по всем шкалам была проверена графическим путем и получила свое подтверждение (Приложение 4). Для количественных шкал с нормальным распределением признака мы будем использовать корреляционный анализ Пирсона для параметрических значений.

Таблица 3. Корреляционный анализ

		Эмоциональная зрелость	Тревожность
Эмоциональная зрелость	Корреляция Пирсона Значимость(двусторонняя)	1 0,004	- 0,357** 0,004
Тревожность	Корреляция Пирсона Значимость(двусторонняя)	- 0,357** 0,004	1
Смысловая жизненная перспектива	Корреляция Пирсона Значимость(двусторонняя)	0,338** 0,007	- 0,256* 0,045
Уровень самосознания	Корреляция Пирсона Значимость(двусторонняя)	0,170 0,186	0,059 0,647
Социальная значимость восприятие макросоциума	Корреляция Пирсона Значимость(двусторонняя)	0,050 0,697	- 0,072 0,579
Социальная значимость восприятие микросоциума	Корреляция Пирсона Значимость(двусторонняя)	0,107 0,407	- 0,287* 0,024

Готовность к профессиональному определению	Корреляция Пирсона Значимость(двусторонняя)	0,195 0,129	- 0,166 0,196
--	--	----------------	------------------

**Корреляция значима на уровне 0.01(двусторонняя)

*Корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя)

Соотнесем наши гипотезы с результатами корреляционного анализа.

Гипотеза первая: сформированность образа возможного будущего способствует нашей эмоциональной зрелости.

Прямая статистически значимая корреляция ($r = 0,338$ $n = 62$ $p = 0,007$) обнаружена между шкалами эмоциональная зрелость и смысловая жизненная перспектива (шкала теста образа возможного будущего). Это говорит о том, что если растет показатель одной шкалы, то растет и показатель другой шкалы. Интерпретировать эту зависимость можно следующим образом. Жизненная перспектива занимает ведущую роль в управлении личностью временем собственной жизни. Жизненные цели, поставленные адекватно ее способностям, возможностям, системе знаний и опыту, а также способы их реализации в заданном социальном контексте служат опорой в организации активности в настоящем. Данная категория характеризует потенциальные возможности личности. Именно поэтому, когда перспективы в нашей жизни нам определены, есть четкие конкретные цели, мы знаем как эти цели достичь, мы чувствуем себя счастливыми.

Вторая гипотеза гласит, что сформированность образа возможного будущего способствует уменьшению нашей тревожности.

Обратная статистически значимая корреляционная взаимосвязь ($r = - 0,256$ $n = 62$ $p = 0,045$) обнаружена между шкалой тревожность и шкалой смысловая жизненная перспектива. (шкала теста образа возможного будущего). Эта взаимосвязь говорит о том, что если растет показатель одной шкалы, то уменьшается показатель другой шкалы. Неопределенность будущего, отсутствие планов, контроля своей жизни все это вызывает в нас тревогу.

В ходе исследования обнаружена еще одна обратная значимая корреляционная взаимосвязь ($r = -0,287$ $n = 62$ $p = 0,024$) между шкалой тревожность и шкалой социальная значимость – восприятие микросоциума. Обратная взаимосвязь предполагает, что при росте одной шкалы значения другой шкалы уменьшаются. К шкале социальная значимость – восприятие микросоциума относятся отношение к собственному окружению, друзьям, коллегам, противоположному полу. Когда не удается наладить отношения с нашим ближайшим окружением: нет рядом близкого человека, не получается наладить отношения с друзьями, не устраивает ближайшее окружение все это вызывает рост тревожных проявлений. И обратная взаимосвязь: когда у нас много друзей, есть близкий человек рядом, хорошие отношения с коллегами, то наша тревожность будет уменьшаться.

И последняя гипотеза о том. Что рост уровня тревожности, способствует тому, что уменьшается наш уровень счастья.

В ходе исследования была обнаружена обратная статистически значимая корреляционная взаимосвязь ($r = -0,357$ $n = 62$ $p = 0,004$) между шкалами тревожность и эмоциональная зрелость. Это наглядно показывает, что если по каким-либо причинам мы испытываем состояние тревоги, то наше «истинное счастье», к которому Аткинсон приравнивал эмоциональную зрелость, начинает уменьшаться. И обратная зависимость при росте нами ощущения счастья наша тревожность уменьшается.

Вывод по главе 2

Эмпирическое исследование показало, что между личностными качествами человека, такими как тревожность и эмоциональная зрелость и отдельными аспектами, составляющими образ возможного будущего связь существует.

Были получены следующие результаты:

1. Положительная взаимосвязь между смысловой жизненной перспективой и эмоциональной зрелостью. Положительная взаимосвязь

указывает на то, что чем больше осознаны и применены наши возможности, тем мы более счастливы и наоборот.

2. Обратная взаимосвязь между смысловой жизненной перспективой и тревожность в какой-то мере подтверждает обнаруженную предыдущую взаимосвязь. Если наше будущее не осознано и не определено это приводит к повышению тревожности. И наша тревожность уменьшается, если начинает формироваться жизненная перспектива.
3. Обратная взаимосвязь между тревожностью и отношением к нашему ближайшему окружению. Близкие люди являются ли ими друзья или родные, или коллеги по работе для многих людей играют очень важную в жизни роль. Они являются частью нашего будущего. Мы с ними связываем наше будущее. И если эти отношения не удастся построить это вызывает в нас тревогу. И наоборот, если эти отношения прогрессируют в нашей жизни, то тревожность будет уменьшаться.
4. Обратная взаимосвязь между тревожностью и эмоциональной зрелостью или истинным счастьем. Нам посчастливилось подтвердить, казалось бы, очевидное для всех утверждение, что если мы тревожимся, то не чувствуем себя счастливыми. И наоборот если мы счастливы, то на этом фоне не может возникнуть чувство тревоги.

Заключение

В данной работе было проведено исследование взаимосвязи образа будущего и личностных качеств человека: эмоциональная зрелость и тревожность.

Образ будущего является мультимодальным (включающим различные временные координаты, эмоциональные и когнитивные процессы) конфигуратором, свойственным как отдельной личности, так и группе в целом.

Жизнь человека складывается из отдельных событий, подчиненных осознаваемым или неосознаваемым жизненным планам. По словам Л.С.Выготского, именно направленность лейтлиннии, то есть центральной "жизненной дороги", на реализацию определяемого самой личностью своего будущего превращает историю жизни человека из ряда бессвязных эпизодов в единый связный биографический процесс. Переживания жизненных событий сопровождаются субъективными изменениями Я во времени.

Проектирование жизненной перспективы – «образ будущего», являясь критерием процесса целеполагания, предполагает выбор жизненного пути. Сориентировавшийся во внешнем мире, осознавший себя человек осуществляет поиск, оценку, выбор и, наконец, строит перспективу будущего, получая цель действия – ориентир саморазвития, пунктиром освещающий путь движения в избранном направлении – есть главный результат этого процесса.

Тревога является базовым чувством человека. Ее основная функция предупреждение об опасности в целях сохранения жизни. Она помогает адаптироваться к различным ситуациям и возрастает в условиях высокой субъективной значимости выбора, внешней угрозе, при недостатке информации или времени. Тревога, при которой играют роль не только внешние обстоятельства, но и внутренние психологические и физиологические причины опасна для человека. Главное ее отличие в том, что

она непропорциональна реальной угрозе или не связана с ней. То есть тревожная реакция на какую-то ситуацию будет намного сильнее, чем значимость этой ситуации. Тревожность существенно усилилась в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность, а также в индивидуальной жизни человека. Наиболее важным ракурсом изучения тревожности является ее связь с продуктивностью деятельности и состоянием здоровья, а также со способностью ставить цели и достигать их.

Эмоциональная зрелость – это определённая степень личностного развития взрослого человека, которая включает открытость эмоциональным навыкам, осознание личных переживаний и принятие ответственности за них, эмоциональную стабильность, сформированность эмоциональной сферы, умение адекватно обстоятельствам выражать собственные эмоции. Проще говоря, эмоциональная зрелость личности, являет собой способность брать контроль над субъективными эмоциональными реакциями, умение их интерпретировать, сдерживать либо проявлять. Это позиция взрослого человека, которая заключается в понимании, что за всё происходящее с ним ответственен он сам, а не внешние обстоятельства либо окружение.

Эмоции сообщают об удовлетворении потребности (оценочно-сигнальная функция эмоций). Они дают «психологическую силу» для деятельности (мобилизационно-регулирующая функция). С их помощью происходит фиксирование отрицательного и закрепление положительного опыта (слеδοобразующая и адаптивная функция). Именно эмоции дарят людям ощущение бытия, его наполненности.

Следовательно, эмоциональное созревание не менее значимо в существовании человека, чем умственное развитие. Именно поэтому степень эмоциональной зрелости человека является важнейшей характеристикой его умения полноценно существовать.

В результате эмпирического исследования была установлена взаимосвязь между эмоциональной зрелостью и смысловой жизненной перспективой. Это может говорить о том, что личность, обладающая такими качествами как адекватной оценке ситуации, принятием себя и других, центрированностью на проблеме: способна к самостоятельному управлению своим выбором и своей деятельностью.

Так же была установлена обратная взаимосвязь между эмоциональной зрелостью и тревожностью. Это может говорить о том, что повышение нашей сознательности, самостоятельности в действиях и выборе, умение прогнозировать свою деятельность и оценивать результаты способствует более позитивному взгляду на жизнь и уменьшению тревожности и тревоги.

Обратная взаимосвязь между тревожностью и смысловой жизненной перспективой. Предположительно это может обозначать, что рост тревоги может вызвать нежелание общаться с людьми, что может повлиять на социальные связи, ограниченный образ жизни, привести к ощущению беспомощности.

Так же обнаружена обратная взаимосвязь между тревожностью и социальной значимостью – восприятием микросоциума. Повышение тревоги оказывает влияние на наше ближайшее окружение: родных, друзей, коллег по работе. Приводит к конфликтным ситуациям из-за повышающегося раздражения, нетерпения по отношению к ним.

Таким образом главная гипотеза о взаимосвязи образа будущего и личностными качествами человека: эмоциональная зрелость и тревожность получила частичное подтверждение. Так же подтверждение получила дополнительная гипотеза о взаимосвязи эмоциональной зрелости и тревожности.

Подобное исследование можно провести по прошествии некоторого периода времени, чтобы проверить, изменилась данная взаимосвязь или нет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александр Ф. Психосоматическая медицина. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014. 336 с.
2. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2001. С. 156-165.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 2018. 270 с.
4. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопр. психологии. 2003. № 4. С. 104-113.
5. Бороздина Л.В., Пукинская О.В., Щедрова Л.В. Верификация «триады риска» на материале первичной артериальной гипертензии // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2012. С. 3- 24.
6. Былкина Н.Д. Соотношение самооценки и уровня притязаний в норме и при психосоматической патологии (на материале язвенной болезни 12-перстной кишки): дис. ... канд. психол. наук. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2015.
7. Вейтен У., Ллойд М. Стресс и его эффекты / Общая психология. Тексты / под ред. В.В. Петухова. М.: УМК «Психология»; Генезис, 2002. Т. 2, кн. 1. С. 501-542.
8. Гэймон Д., Брегдон А. Игры, в которые играет мозг. М.: Эксмо, 2005. 352 с.
9. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. 1247 с.
10. Гринберг Д. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004. 496 с.
11. Губачев Ю.М., Стабровский Е.М. Клинико-физиологические основы психосоматических соотношений. Л.: Медицина, 1981. 216 с.
12. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология ВНД. М.: МГУ, 1989. 399 с.
13. Дружинин В.Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие. М.: ПЕРСЭ; СПб.: ИМАТОН-М, 2001. 224 с.

14. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 2004. 72 с.
15. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб: Питер, 2005. 412 с.
16. Селиванов В.В., Н.В. Гришина Особенности событийной наполненности образа будущего
17. Жданова С.Ю. Особенности представлений о будущем у лиц студенческого возраста
18. Моисеева, Т.А. Коррекция тревожности у первокурсников вуза / Т. А. Моисеева, Ю. О. Юратаева, В. С. Санникова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 19 (205). — С. 377-383.
19. Афонина Е.И. Современные представления об эмоциональной зрелости личности
20. Червинский Ф.Б. Теоретический обзор категории образа будущего в психологии
21. Тарабакина Л.В., Т.Л. Шабанова Изучение эмоциональной зрелости у преподавателей вузов с позиции системного подхода; «Вестник Мининского университета» 2016 – № 2
22. Петрова В.Н. Изучение образа будущего: методологические проблемы и пути их решения

Приложение 1

Шкала эмоциональной зрелости М. Аткинсона

Измеряет: уровень эмоциональной зрелости (который рассматривается автором как фактор «истинного счастья» – обладание индивидом высоким уровнем эмоциональной зрелости делает возможным для него жить по-настоящему счастливой и здоровой жизнью; другим таким фактором М. Аткинсон считает способность к осознанию настоящего (текущего) момента).

Инструкция.

Ниже предлагаются 20 утверждений, с которыми Вы можете согласиться или не согласиться. Используя представленную ниже шкалу, укажите степень согласия с каждым пунктом, выбирая подходящее число. Будьте максимально откровенны и честны в Ваших ответах, не думайте слишком долго.

Шкала оценки утверждений:

Абсолютно согласен – 7

Согласен – 6

Скорее согласен – 5

Ни согласен, ни не согласен – 4

Скорее не согласен – 3

Не согласен – 2

Абсолютно не согласен – 1

Утверждения.

1. Для меня очень важно, что я живу активной, здоровой, содержательной и полной жизнью, опирающейся на мои ценности.
2. Я стремлюсь реализовать свой потенциал полностью.
3. Я вовлечен в разносторонние и удовлетворяющие меня отношения.
4. Я стремлюсь быть самым любящим человеком, насколько это возможно.

5. В жизни я руководствуюсь скорее принципом «что я могу дать», чем принципом «что я могу получить».
 6. Я обычно могу помогать другим без каких-либо условий или ожиданий.
 7. Я обычно верен себе и при этом учитываю требования ситуации.
 8. Я активно занимаюсь своим здоровьем.
 9. Я предвижу препятствия, которые могут помешать моим эмоциональным, телесным контактам и сексуальной близости.
 10. Я оставляю в прошлом негативные чувства, которые мешают мне примириться с этим прошлым.
 11. Я работаю со своими мыслями и эмоциями так, чтобы поддерживать хорошее здоровье и обеспечить мое личностное развитие.
 12. Я обращен лицом к реальности всегда, когда это возможно, и всегда предпринимаю нужные действия.
 13. Я могу приспосабливаться гибко и изобретательно к ситуациям и переменам.
 14. Я стремлюсь к сопереживающему принятию себя и других.
 15. Я могу искренне слушать и сочувствовать другим людям.
 16. Я могу легко адаптироваться к переменам.
 17. Обычно я наслаждаюсь жизнью, веселюсь и ощущаю беззаботность.
 18. Я могу установить и поддерживать нужную дистанцию в физических, сексуальных, эмоциональных, интеллектуальных и духовных отношениях с другими.
 19. Я активно прорабатываю любые зависимости, проблемы со здоровьем или травмирующие моменты, которые у меня есть.
 20. Я могу ясно и тактично обсуждать мои потребности и перспективы с другими.
- Обработка результатов: суммируются баллы по 20 ответам. Результат может варьировать от 20 до 140 баллов.

Количество баллов показывает уровень эмоциональной зрелости, которая, согласно теории М. Аткинсона, наряду со способностью к

осознанию настоящего (текущего) момента, является составляющей «истинного счастья»

Приложение 2

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) предназначена для измерения проявлений тревожности. (в адаптации В. Г. Норакидзе).

Рассматриваемая шкала состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (ММПИ). Выбор пунктов для теста. осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги».

Инструкция

Ответьте на вопросы «да» или «нет» в зависимости от согласия или несогласия с утверждением. Время тестирования - 20-25 минут.

Обработка результатов

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги.

Ключ

Для варианта Немчинова.

- ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50
- ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

Для варианта Норакидзе.

Шкала тревоги

- ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60
- ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58

Шкала лжи

- ответы «да» к пунктам 2, 10, 55
- ответы «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Интерпретация результатов

Суммарная оценка:

- 40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
- 25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;
- 15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;
- 5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;
- 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.

Вопросы

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.

14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, Как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.

41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Приложение 3

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ОБРАЗА ВОЗМОЖНОГО БУДУЩЕГО В.Н.

Петрова

Текст методики

Инструкция: Вам предлагаются ряд неоконченных предложений. Прочитайте их и закончите, вписывая первую пришедшую Вам в голову мысль. Делайте это быстро, не медлите. Помните, что любой ответ будет считаться правильным.

1. Русские ...
2. Я всегда хотел(а)...
3. Думаю, что настоящий друг...
4. Идеалом женщины (мужчины) для меня является...
5. Лучше всего мне работается с...
6. В России любят ...
7. Будущее кажется мне...
8. Моя семья обращается со мной, как...
9. Знаю, что глупо, но боюсь...
10. Люди, с которыми я работаю...
11. Русские реально не ...
12. По сравнению с большинством других семей, моя семья...
13. Больше всего я хотел бы в жизни...
14. Когда я буду старым...
15. Когда я прихожу на работу (учебу)...
16. Большинство русских чувствуют ...
17. Я мог бы быть очень счастливым, если бы...
18. Самая сильная моя сторона ...
19. Супружеская жизнь кажется мне...
20. Большинство работников делают ...
21. Большинство русских верят в ...
22. Надеюсь на...

23. Не люблю людей, которые...
24. Наступит тот день, когда я...
25. Мои коллеги...
26. Россия - страна, где ...
27. Моим скрытым желанием в жизни...
28. Считаю, что большинство женщин (мужчин)...
29. Я становлюсь активным, когда ...
30. Мой начальник ...
31. Средний русский ...
32. Для большинства русских наиболее важным в жизни является ...
33. Чем Вы сейчас занимаетесь?
- 1) Работаю (где и кем?) _____
- 2) Только что закончил(а) учебной заведение (какое?)
- 3) Ищу работу (какую?) _____
- 4) Не работаю (воспитываю детей и пр.).
34. Если Вы работаете, то совпадает ли Ваша настоящая должность (специальность) с той, по которой Вы обучались? 1 - да, 2 - нет.
35. Какой заработок в среднем за месяц был бы достаточным для Вас: _____ рублей?
36. Как Вы думаете, через сколько лет Вы сможете иметь такой заработок? _____ лет.
37. Какую должность Вы считаете для себя достаточной, учитывая Вашу специальность, квалификацию, деловые качества? 1 - рядовой работник; 2 - руководитель небольшого коллектива; 3 - руководитель крупного подразделения; 4 - руководитель предприятия, учреждения, института; 5 - руководитель более высоких звеньев управления.
38. Как вы думаете, в каком возрасте Вы этого достигнете? _____ лет.
39. Планируете ли Вы иметь детей в будущем? 1 - да, 2 - нет.
40. Если «да», то через сколько лет? Через _____ лет.

41. Какие жилищные условия Вы считаете достаточными для своей будущей (настоящей) семьи? 1 - квартира и 3 _____ комнат; 2 - дом и 3 _____ комнат.

42. Как Вы думаете, через сколько лет Вы сможете получить такое жилье? _____ лет.

43. Какой путь Вам кажется наиболее вероятным при получении этой квартиры?

1 - думаю, моя семья будет жить вместе с родителями;

2 - разменяем квартиру родителей;

3 - купим квартиру;

4 - получим квартиру от предприятия;

5 - _____ (свой вариант ответа).

44. Если Вы предполагаете иметь в будущем (или имеете сейчас) автомобиль, то какой Вы бы сочли достаточным?

1 - российский автомобиль;

2 - подержанная иномарка;

3 - новая иномарка.

45. Как Вы думаете, через сколько лет Вы сможете приобрести такой автомобиль? _____ лет.

Шкалы

1. Пространственно-временная жизненная перспектива (вопросы 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45) - структурирование будущего и установление его целевой, смысловой и временной связи с настоящим. Способность человека видеть собственное будущее, самого себя в нем в конечном итоге открывает для него возможность разумно строить настоящее, активно искать новые сферы самовыражения и жизни в целом. Направленность личности на отдаленные цели, оптимально соотнесенная со значимостью актуального периода, позволяет выработать те личные опоры, которые помогают человеку выстоять перед внешними объективными трудностями.

2. Смысловая жизненная перспектива (вопросы 2, 7, 13, 17, 22, 27) предполагает наличие идеологической поляризации, базовой философии и религии, которые обеспечивают фундаментальное доверие к жизни, включает способность самостоятельно ставить жизненные цели и добиваться их достижения. Данная категория характеризует потенциальные возможности личности.

3. Уровень самосознания (вопросы 4, 10, 14, 18, 24, 29) - наличие адекватных представлений о себе, сформированность определенных личностных качеств. От степени осознания возможностей, желаний и планов зависит отношение личности к своему будущему. Включает уверенность в себе, полнорольную идентичность, лидерские качества.

4. Социальная зрелость: - восприятие макросоциума (вопросы 1,6, 11, 16, 21, 26, 31, 32) - отношение к собственной нации, менталитету, культуре, этнической группе, государству; - восприятие микросоциума (вопросы 3, 8, 12, 19, 23,28) - отношение к собственному окружению, друзьям, коллегам, противоположному полу.

5. Готовность к профессиональному самоопределению (вопросы 5, 10, 15, 20, 25, 30) - способность принимать адекватные решения в различных ситуациях профессионального выбора. Данный показатель во многом зависит от сформированности личной профессиональной перспективы, степени активности индивида как субъекта процесса построения собственной профессиональной траектории.

Обработка результатов тестирования предполагает количественный и качественный анализ данных. Количественная обработка полученных данных предполагает кодирование первых тридцати двух вопросов испытуемых. За каждый ответ начисляется:

- (-1) балл, если придуманное продолжение предложения носит явно выраженный негативный, пессимистичный характер (например: «Русские всегда несчастны»);

- 0 баллов, если оно имеет нейтральный оттенок, не несет сколько-нибудь значительной эмоциональной нагрузки (например: «Русские в основном проживают в Российской Федерации»); - 1 балл, если в ответе содержится явно оптимистичное окончание (например: «Русские отличаются добротой и отзывчивостью»).

После этого производится подсчет баллов по каждой из шкал (кроме шкалы «Пространственно-временная перспектива»).

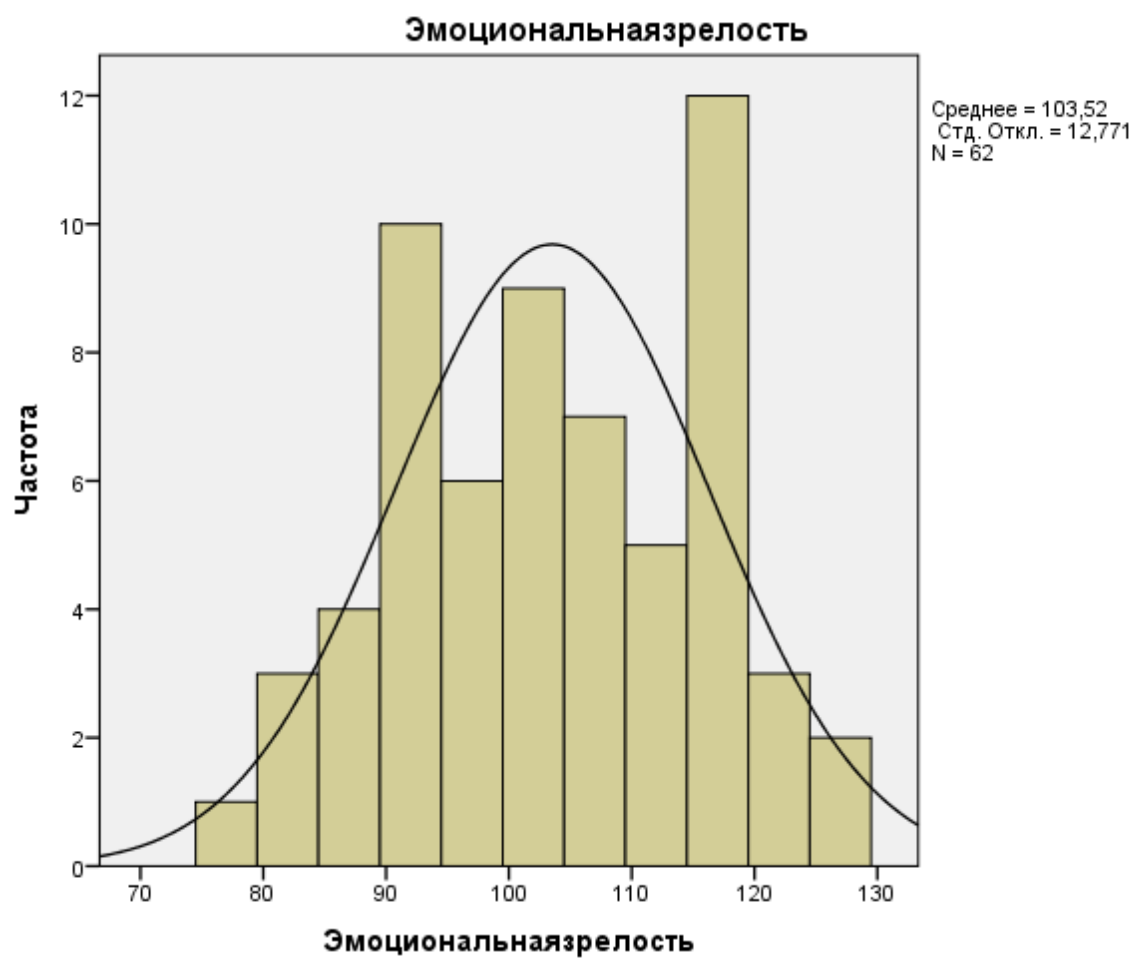
Если полученная сумма положительна, то испытуемый отличается позитивным отношением к данной теме, у него сформировано в достаточной мере данное качество.

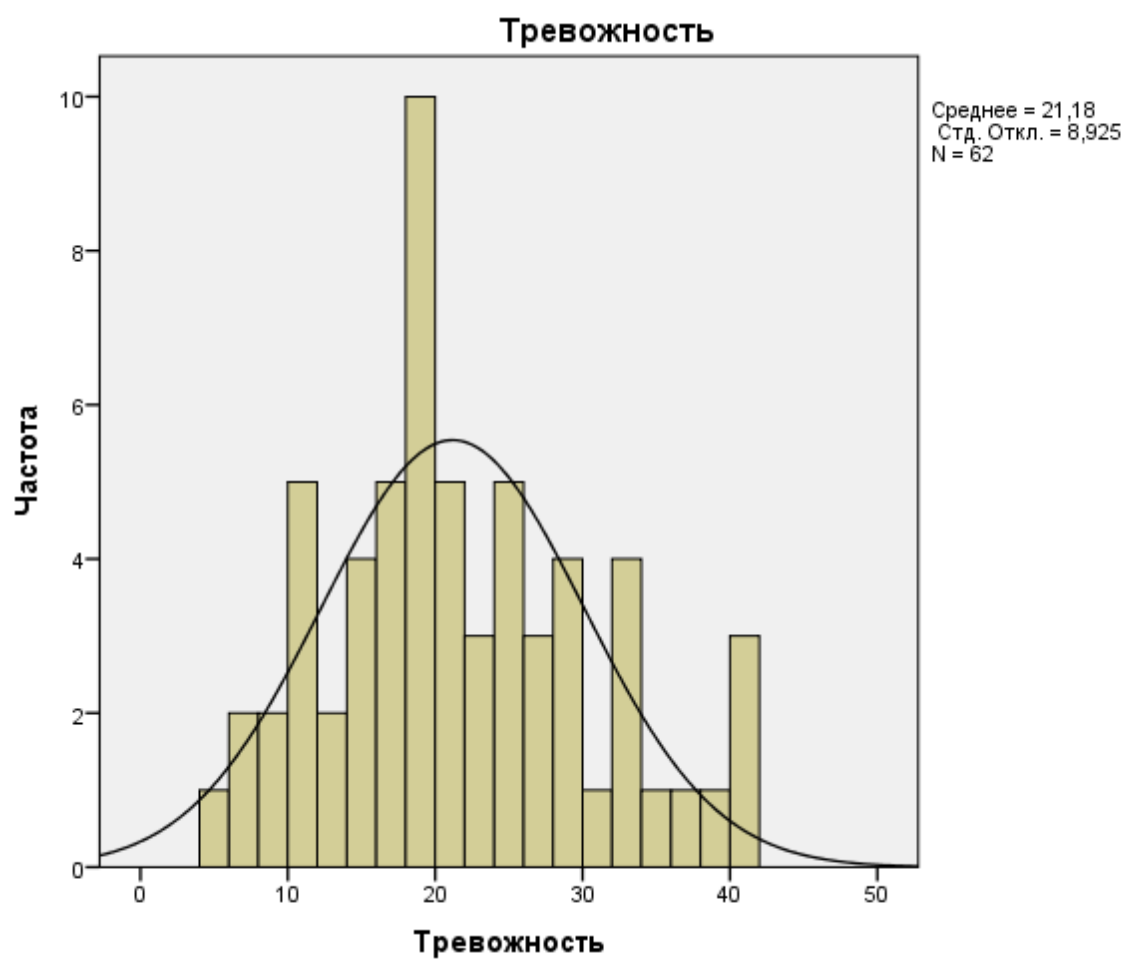
Если же полученный результат ниже «0» (отрицательный), то мы можем говорить о негативном отношении к данному вопросу и отсутствии внутренней готовности продуктивно решать проблемы в данной сфере.

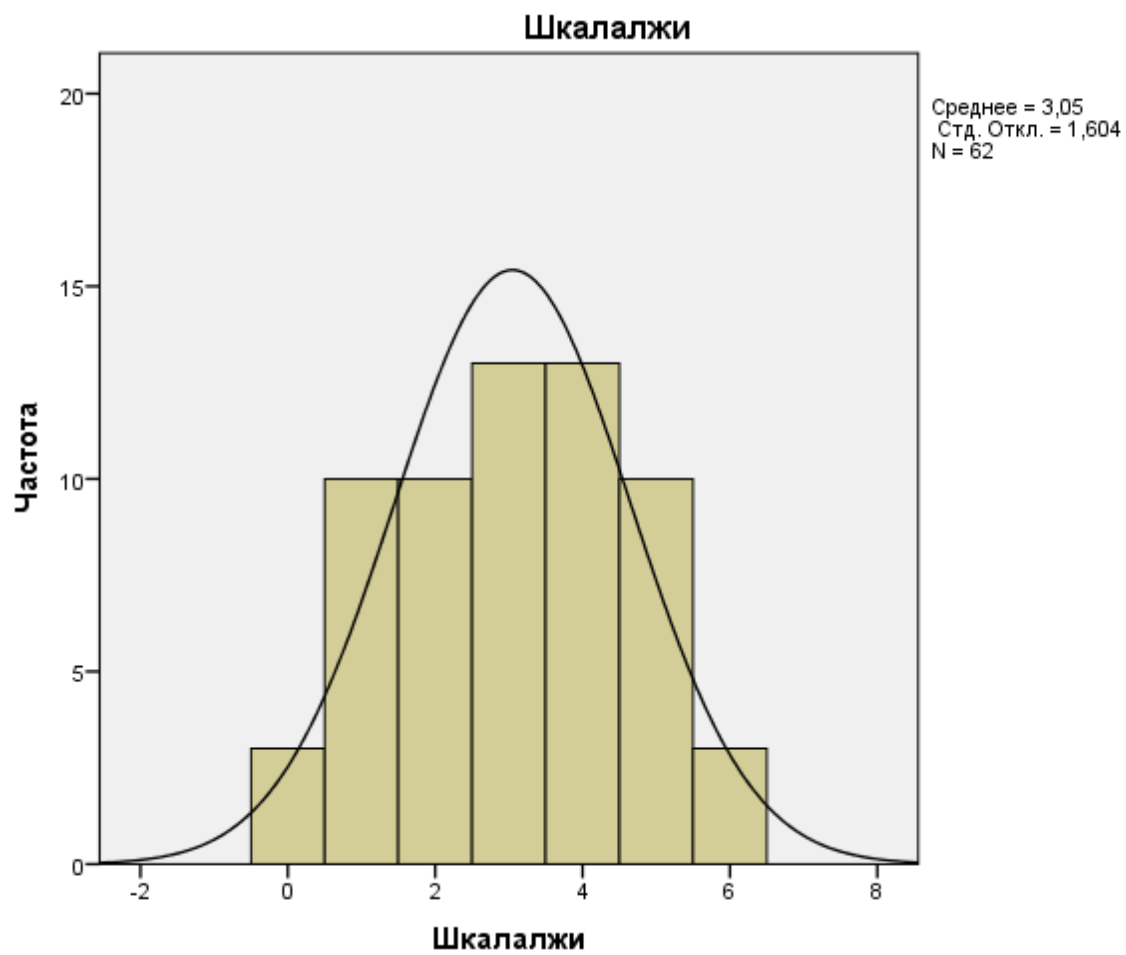
По шкале «Пространственно-временная перспектива» производится только качественный анализ данных, который предполагает использование следующих критериев:

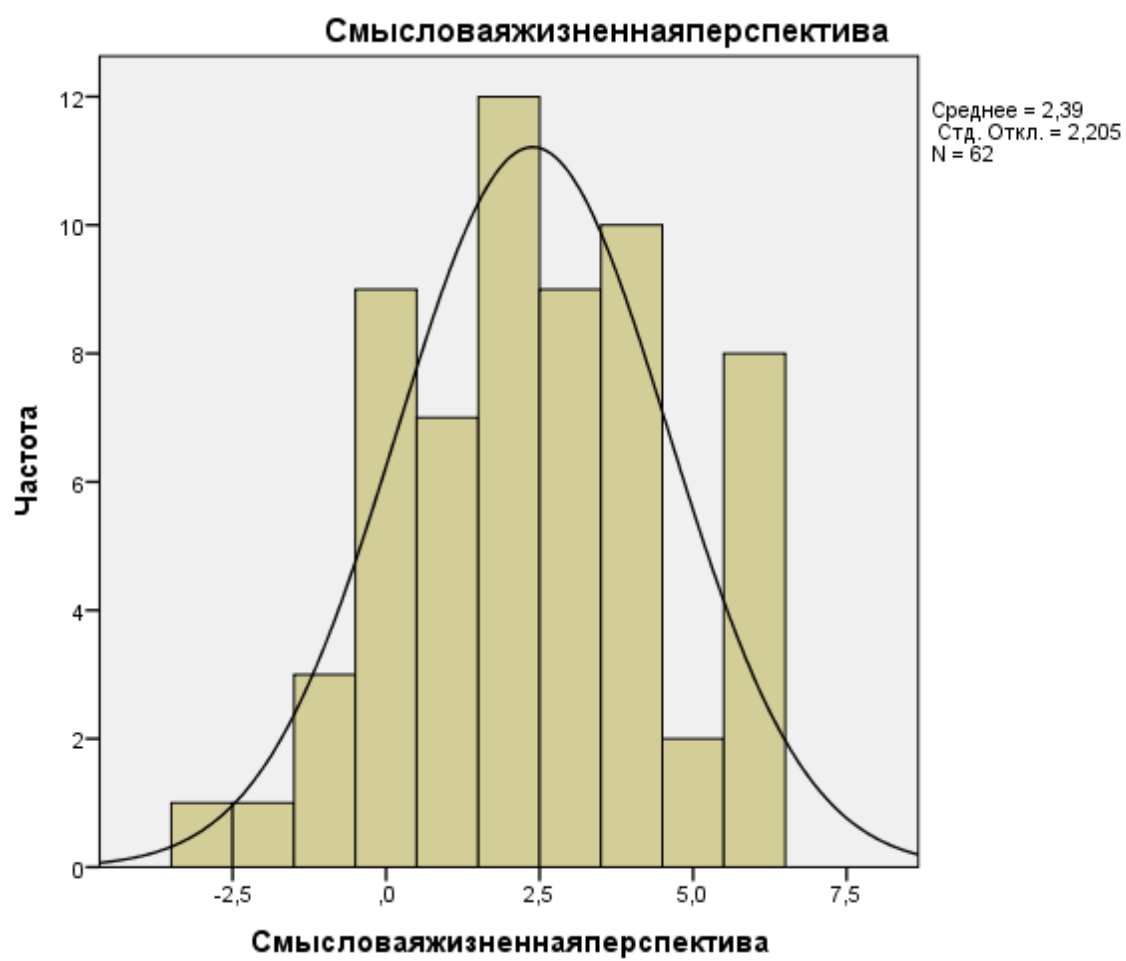
1. Продолжительность и дифференцированность временной перспективы, представленность ближней, средней и дальней перспективы.
2. Реалистичность.
3. Сочетание конкретности и перспективности.
4. Согласованность жизненных планов, целей и ценностей.
5. Активность и самостоятельность при формировании жизненной перспективы.
6. Оптимистичность представлений о будущем.

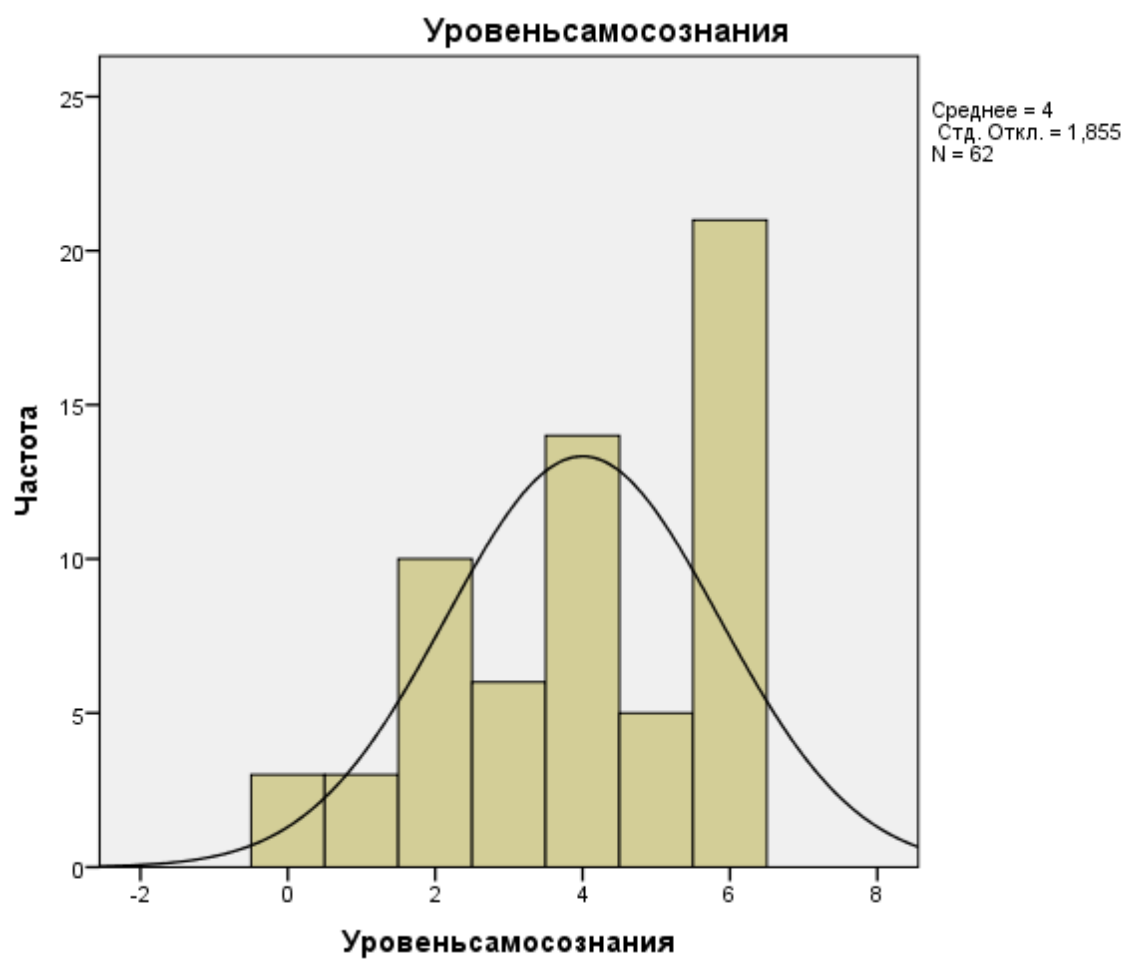
Приложение 4.

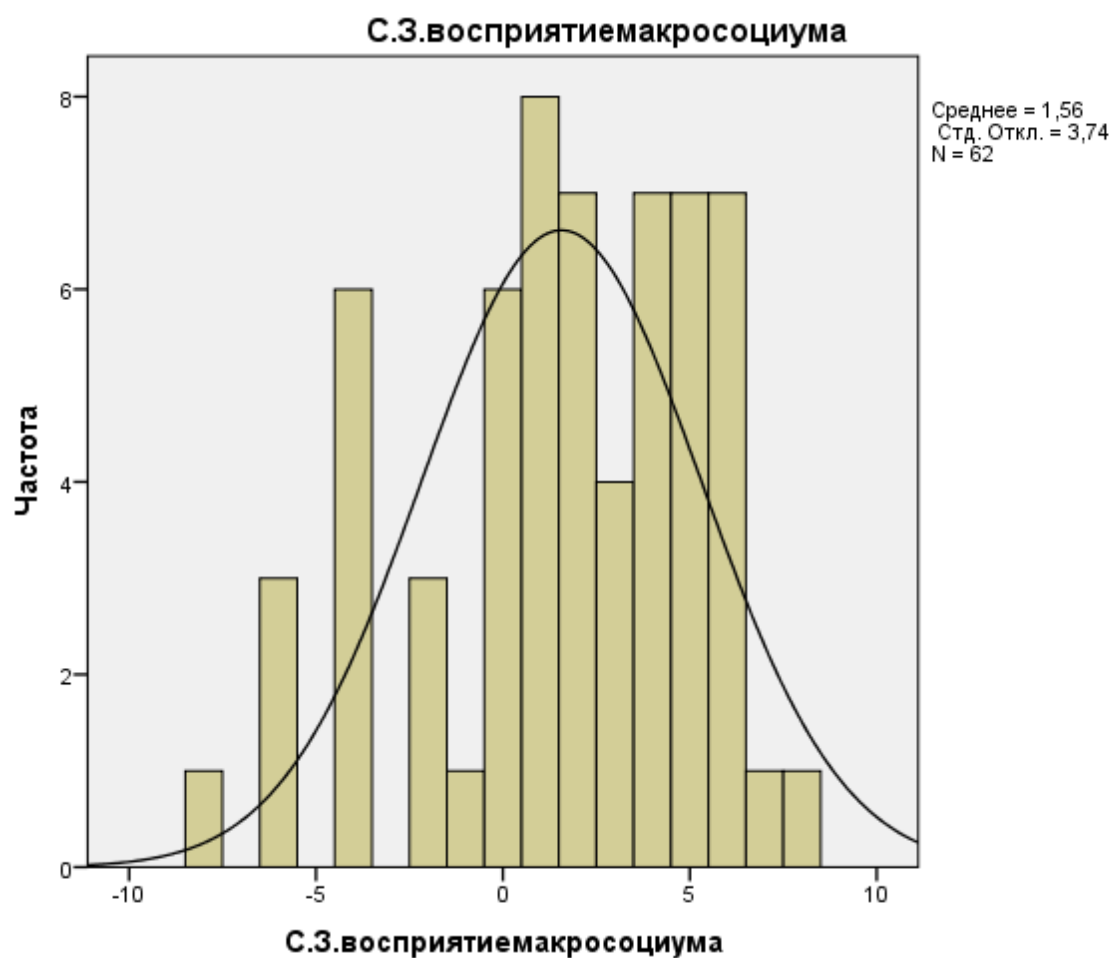


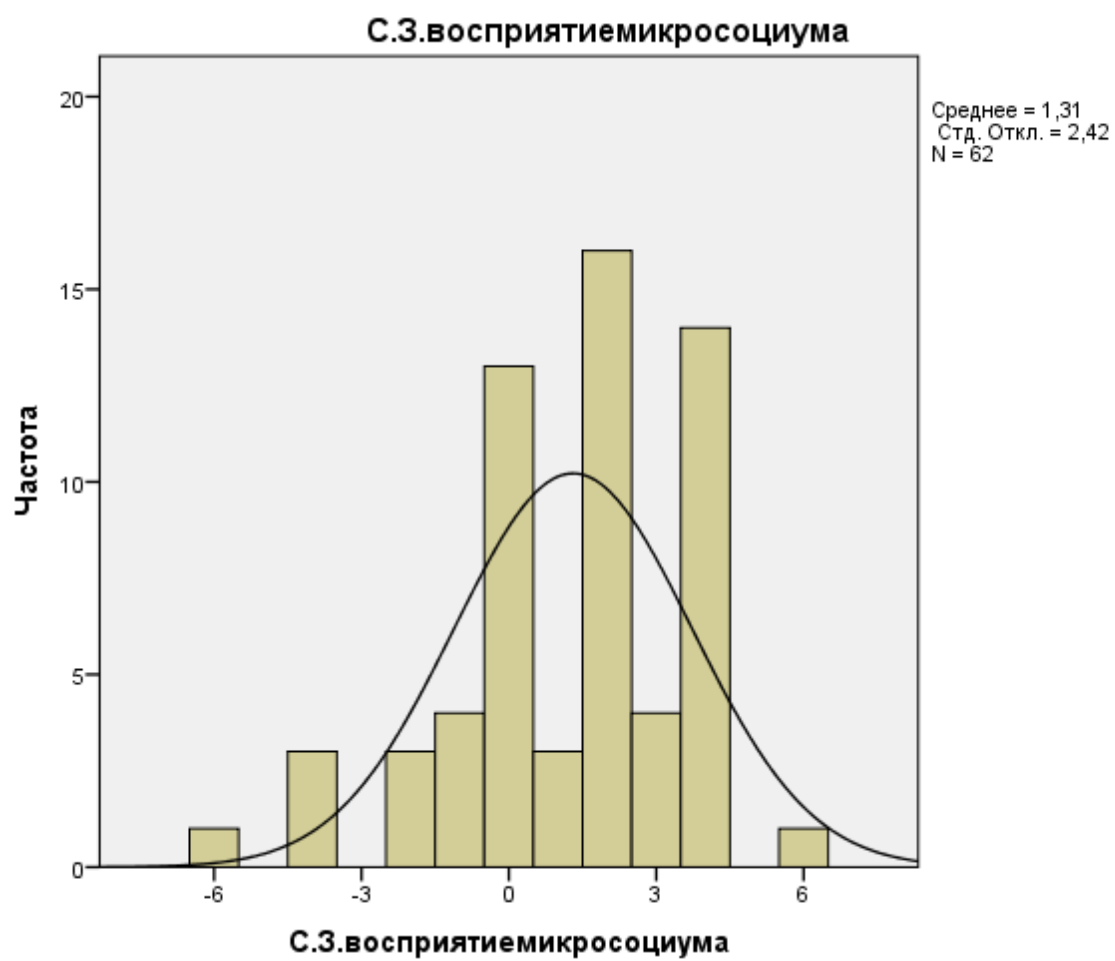


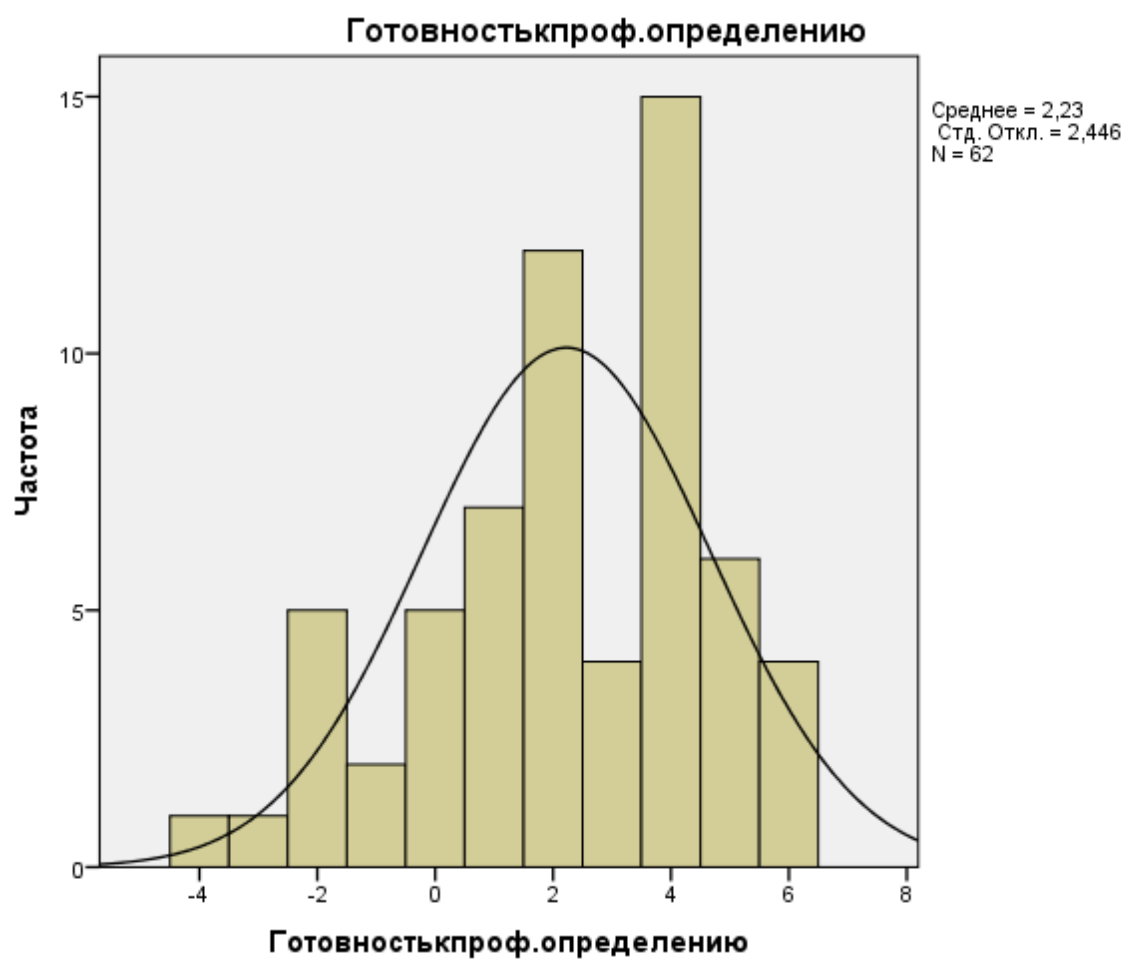












Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: Николаева Ирина
Проверяющий: Николаева Ирина
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - <http://users.antiplagiat.ru>

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 5
Начало загрузки: 18.01.2023 11:51:58
Длительность загрузки: 00:00:01
Имя исходного файла: ВКР 3.pdf
Название документа: ВКР 3
Размер текста: 69 кБ
Символов в тексте: 70277
Слов в тексте: 8210
Число предложений: 662

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: 18.01.2023 08:52:00
Длительность проверки: 00:00:02
Комментарии: не указано
Модули поиска: Интернет Free

СОВПАДЕНИЯ

24,9%

САМОЦИТИРОВАНИЯ

0%

ЦИТИРОВАНИЯ

0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

75,1%

Совпадения — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.
Совпадения, самоцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.
Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля	Источник	Актуален на	Модуль поиска
---	------	----------	-------------	---------------

в отчете				
[01]	13,32%	Скачать полнотекстовую версию http://journals.tsu.ru	25 Ноя 2016	Интернет Free
[02]	0%	Скачать полнотекстовую версию (1/10) http://journals.tsu.ru	25 Мар 2016	Интернет Free
[03]	0,65%	Изучение образа будущего: методологические проблемы и пути их решения https://cyberleninka.ru	03 Мая 2020	Интернет Free

Еще источников: 7

Еще совпадений: 10,93%