Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Факультет клинической психологии

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

Исследование показателей психологического благополучия пациентов госпиталя ВОВ

Студент 401 группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тихоненко А. В.

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Живаева Ю. В.

Красноярск 2015

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение……………………………………..……………..……..……..………3

1 Теоретический аспект изучения показателей психологического благополучия пациентов госпиталя ВОВ……………….……………………..6

1.1 Понятие психологического благополучия личности в психологии……..6

1.2 Теории психологического благополучия личности………………………7

1.3 Психологические особенности личности пожилых людей……...……...14

2 Эмпирическое исследование показателей психологического благополучия личности пациентов госпиталя ВОВ………………………………………….22

2.1 Организация и методы исследования……………….……………………22

2.2 Анализ результатов исследования …………………………………….…24

Заключение…………………………………………………...………...………31

Список используемых источников………………………….………………..33

Приложение А……….…………………………………...…………………….35

Введение

Проблема психологического благополучия личности является одной из фундаментальных в психологии, поэтому интерес к ней сохраняется на протяжении всей истории психологической науки. Традиционно психологическое благополучие рассматривалось через противопоставление психологическому нездоровью и неблагополучию. В настоящее время активно изучается связь психологического благополучия с различными особенностями личности (смысложизненными ориентациями, суверенностью психологического пространства, стратегиями жизни и т.д.). Актуальность проблемы психологического благополучия личности определяется ее высокой значимостью для решения важнейших вопросов конструктивного развития и функционирования личности, с одной стороны, и недостаточностью теоретических и эмпирических исследований в данной научной области – с другой [12].

Психологическое благополучие пожилых людей широко исследуется в зарубежной психологии. Зарубежные авторы обращают внимание на онтогенетические и культурные факторы психологического благополучия. Рассматриваются изменения, характерные для уровня психологического благополучия в связи с социальными условиями, урбанизацией, религиозностью и многими другими факторами [Крайг, 2000; Стюарт-Гамильтон, 2002; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, 1996; Ryff, Singer, 2000; Ryff et al., 2004;  Frazier, Mintz, Mobley, 2005; Miquelon, Vallerand, 2008;  Hermalin, 2010]; выделяются траектории развития, которые ведут к повышению или понижению эмоционального благополучия по мере старения [Charles, 2010]. По мнению L.L.Carstensen и cоавторов, старость характеризуется существенным улучшением в регуляции эмоций, увеличением удовлетворенности межличностными отношениями и сохранением психологического благополучия [Carstensen, Charles, 1998; Carstensen et al., 2003]. Эти исследователи полагают, что компенсаторные возможности в позднем возрасте связаны с изменением восприятия времени и со смещением ресурсов на эмоционально значимые социальные отношения, что, с их точки зрения, является адаптивным.

В доступных русскоязычных источниках проблема психологического благополучия людей позднего возраста мало изучена [4].

**Цель исследования:** изучение показателей психологического благополучия пациентов госпиталя ВОВ.

**Объект исследования**: психологическое благополучие как психологический феномен.

**Предмет исследования:** показатели психологического благополучия пациентов госпиталя ВОВ.

**Экспериментальная база** представлена Красноярским краевым госпиталем для ветеранов войн, терапевтическим отделением.

Выборка: представлена 20 исследуемыми пациентами госпиталя ВОВ, мужского и женского пола. Возраст исследуемых от 50 до 88 лет.

**Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие задачи:**

1. проанализировать теоретические источники по проблеме исследования;
2. подобрать психодиагностический инструментарий и реализовать психодиагностическое исследование психологического благополучия пациентов госпиталя ВОВ;
3. исследовать показатели, полученные в процессе исследования;
4. на основании результатов исследования сформулировать выводы и рекомендации.

**Для решения задач мы используем следующие методы психолого-педагогического исследования:**

1. Анализ литературы;

2. Методы сбора эмпирических данных: наблюдение, беседа, «Шкалы психологического благополучия» Кэрол Рифф (Carol Ryff);

3. Методы качественной и количественной обработки данных.

**Методологическая база:** в зарубежной психологииразработкой данной проблемы занимались - Маслоу А., Роджерс К., Олпорт Г., Юнг К.Г., Эриксон Э., Яход М. – они описывали различные аспекты позитивного функционирования личности. В отечественной психологии разработкой данной проблемы занимались - А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь,- они описывали положение психологической сущности феномена смысла жизни [9].

**Практическая значимость:** в ходе исследования нами были расширены и углублены представляемые данные теоретического материала, он может пригодиться в подготовке к семинарским и лабораторным занятиям по геронтологии, социальной психологии, психологии здоровья, а также помочь в практической деятельности психолога.

**Структура работы:** отражает логику, содержание и результаты исследования. Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (20 источников), 1 приложение. В работе представлена таблица. Общий объем работы составляет 43 страниц.

1 Теоретический аспект изучения психологического благополучия личности людей позднего возраста

1.1 Понятие психологического благополучия личности

Проблема позитивного психологического функционирования стала привлекать пристальное внимание исследователей, начиная с середины 20-го века, соотносясь в экзистенциальной и гуманистически ориентированной психологии с принципом целостности в подходе к пониманию личности, а также с трактовкой личностного способа существования – существования человека как уникальной целостности, обладающей неповторимым жизненным опытом, внутренним миром, единственной в своем роде реакцией на обстоятельства своей жизни.

Такой подход требует введения понятия, которое характеризовало бы как степень позитивного функционирования личности, так и степень удовлетворённости человеком собой и собственной жизнью. В качестве такого показателя может выступать «психологическое благополучие» личности.

В отличие от понятия «психическое здоровье» термин «психологическое благополучие» по своему смыслу и содержанию соотносится, прежде всего, с экзистенциальным переживанием человеком отношения к собственной жизни. Строго говоря, оно, прежде всего, существует в сознании самого носителя психологического благополучия и является с этой точки зрения субъективной реальностью, обладает такой характеристикой как целостность, базируется на интегральной оценке своего собственного бытия.

Современная отечественная психология не располагает общепризнанным понятием «психологическое благополучие личности». Несмотря, на широкую распространённость термина в научной и научно-популярной литературе, не существует его единой дефиниции. Часто под ним подразумевают целый ряд близких, но не тождественных по своему значению понятий, таких как: «психическое здоровье», «норма», «нормальная и аномальная личность», «позитивный стиль жизни», «эмоциональный комфорт», «качество жизни», «внутренняя картина здоровья, болезни», «зрелая личность», «самоактуализованная личность», «полноценнофункционирующая личность».

Несмотря на многочисленность подходов к трактовке психологического благополучия и его эмпирических исследований, это понятие все же остается одним из мало разработанных как в зарубежной, так и отечественной психологии [8].

Благополучие — в самом широком смысле это многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов. Этот сложный продукт – результат влияния генетической предрасположенности, среды и особенностей индивидуального развития [13].

Определение понятия благополучия рассматривается в психологии в контексте изучения счастья, субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и качества жизни.

Наиболее общее психологическое определение счастья связано с пониманием его как ощущения полноты бытия, радости и удовлетворенности жизнью, лежащих в основе оптимального, здорового и эффективного функционирования личности.

Благополучие и здоровье личности представляют собой непрерывный процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации; неблагополучие и болезнь влекут за собой неспособность стать полноценным человеком.

Психологическое благополучие — сбалансированность эмоциональных процессов, развитая способность к волевому саморегулированию и оцениванию своих возможностей [8].

1.2 Теории психологического благополучия личности

Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдберна. Он вводит понятие «психологическое благополучие» и отождествляет его с субъективным ощущением счастья и общей удовлетворённостью жизнью. Помимо этого сам автор ссылается на аристотелевское описание понятия «эвдемония», как отражающее суть психологического благополучия. Н. Брэдберн отмечает, что он не подразумевает под понятием психологическое благополучие ряд других широко используемых понятий, таких как самоактуализация, самооценка, сила эго, автономия, но в то же время исследователь отмечает, что, возможно, эти понятия имеют области взаимного пересечения.

Н. Брэдберн создал модель структуры психологического благополучия, которая представляет из себя баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного. События повседневной жизни, несущие в себе радость или разочарование, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. То, что нас расстраивает, и то, из-за чего мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта. Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворённостью жизнью. В случае, когда позитивный аффект превышает негативный, человек ощущает себя счастливым и удовлетворённым, и, следовательно, имеет высокий уровень психологического благополучия, если же сумма негативных переживаний превышает позитивный аффект, то человек ощущает себя несчастным и неудовлетворённым, что свидетельствует в пользу низкого уровня психологического благополучия. Важным выводом, сделанным исследователем, явилось положение о том, что позитивный и негативный аффекты не взаимосвязаны. Имея данные об уровне позитивного аффекта, мы не можем сделать выводы о том каков уровень негативного аффекта, он может быть как выше, так и ниже или даже быть равным позитивному аффекту. Тоже правило действует относительно позитивного аффекта. Взгляды Н. Брэдберна на природу и строение благополучия личности получили широкое признание в научных кругах, а разработанная им методика применяется в исследованиях, связанных с изучением различных аспектов психологического благополучия. Важным вкладом в проблему понимания феномена психологического благополучия стали работы Э. Динера. Этот автор вводит понятие «субъективного благополучия». По сути, содержание этого термина очень близко к тому толкованию психологического благополучия, которое было предложено в концепции Н. Брэдберна. Субъективное благополучие, по мнению исследователя, состоит из трёх основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идёт о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворённости различными сферами своей жизни) и эмоциональной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самопринятия. Э. Динер считает, что большинство людей так или иначе оценивают то, что с ними случается в терминах «хорошо – плохо», но такая интеллектуальная оценка всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию [19].

Субъективное благополучие призвано не просто служить индикатором того насколько человек погружён в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать насколько один человек счастливее другого. Таким образом, можно утверждать, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение от жизни, и только в отдельных ситуациях он переживает неприятные чувства, такие как, например, печаль или гнев. Наоборот, при низком уровне субъективного благополучия человек неудовлетворён жизнью, он редко испытывает чувства радости и любви, которые замещаются различными отрицательными эмоциями.

По мысли автора, каждые из трёх крупных компонентов структуры субъективного благополучия могут разбиваться на отдельные составляющие. Например, общее удовлетворение может разделяться на удовлетворение различными областями жизни, такими как развлечения, любовь, брак, дружба и так далее, эти области могут в свою очередь так же подразделяться на более частные компоненты. Общая характеристика приятные эмоции может включать в себя такие чувства как радость, любовь и гордость. Наконец под неприятными эмоциями можно подразумевать такие явления, как, например, стыд, вина, печаль, гнев и беспокойство.

Э. Динер отмечает, что теория субъективного благополучия – та область психологии, которую интересует понимание того, как и почему люди оценивают свою жизнь; для исследователей важно научиться отличать не просто различные клинические состояния, но научиться находить различия в уровнях личностного благополучия. Наиболее распространённым методом исследования субъективного благополучия является самоотчёт. Такой подход продиктован тем обстоятельством, что субъективное благополучие может определяться только с точки зрения внутреннего опыта респондента. Какие либо внешние критерии не допустимы при оценивании субъективного благополучия, т.к. человек всегда склонен оценивать уровень собственного счастья исходя из собственной системы координат. Хотя для большей психодиагностической точности в качестве дополнительных инструментов, в исследованиях, посвящённых проблеме субъективного благополучия, применяется большое количество разнообразных исследовательских приёмов, их спектр чрезвычайно широк: от простого анкетирования и метода экспертных оценок до психофизиологических тестов.

Несмотря на схожесть трактовок структуры психологического благополучия Н. Брэдбурном и Э. Динером, последний все же не рассматривает их как прямые аналоги. Он считает, что субъективное благополучие лишь компонент психологического благополучия, при этом он отмечает, что для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики [2]. Другим автором, предложившим свою теорию психологического благополучия, стала американская исследовательница, доктор психологии Кэрол Рифф. Во многом, продолжая традиции, заложенные Н. Брэдберном, она, однако, критически пересматривает его взгляд на психологическое благополучие как баланс между позитивным и негативным аффектами. Выдвигая тезис о том, что гедонистическое решение проблемы психологического благополучия страдает определённой ограниченностью, автор создаёт собственную теорию, базисом которой послужили основные концепции, так или иначе связанные с понятием психологического благополучия и относящиеся к проблеме позитивного психологического функционирования (теории Маслоу А., Роджерса К., Олпорта Г., Юнга К.Г., Эриксона Э., Бюлер Ш., Ньюгартена Б., Яходы М., Биррена Д.). Подобный подход позволил ей обобщить и выделить шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

Человек, обладающий высокой автономией, способен быть независимым, он не боится противопоставить своё мнение мнению большинства, может позволить себе не стандартное мышление и поведение, он оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих, такому человеку тяжело самому принимать решения, его поведение и образ мыслей сильно подвержены влиянию социума.

Управление окружающей средой подразумевает наличие качеств, которые обуславливают успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей. В случае недостатка этой характеристики наблюдается ощущение собственного бессилия, некомпетентности, присутствует не способность что-то изменить или улучшить для того, чтобы добиться желаемого.

Личностный рост предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а так же наличие ощущения собственного прогресса. Если личностный рост по каким то причинам не возможен, то следствием этого становиться чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, при этом уменьшается интерес к жизни.

Позитивные отношения с окружающими - в этом случае подразумевается, как умение сопереживать, так и способность быть открытым для общения, а так же наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, кроме этого, данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, не желании искать компромиссы, замкнутости.

Другой важный компонент психологического благополучия - наличие жизненных целей, что сопряжено с чувством осмысленности существования, ощущением ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечёт ощущение бессмысленности, тоски, скуки.

Самопринятие отражает позитивную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков, противоположность самопринятия – чувство неудовлетворённости собой, выражается в негативной оценке определённых качеств своей личности, неудовлетворённости своим прошлым.

Компоненты психологического благополучия наглядно отражены в схеме на рис.1.

Описанная теория послужила базисом, на основании которого был создан оригинальный метод психотерапии. В свою очередь, оригинальный опросник «Шкалы психологического благополучия» получил широкое признание и активно применяется в научных исследованиях связанных с изучением различных сфер психологического благополучия. В настоящий момент достаточно изучены закономерности зависимости психологического благополучия от пола, возраста, культурной принадлежности, помимо этого ведутся работы по изучению других факторов оказывающих влияние на психологическое благополучие [5].



Рис. 1. Компоненты психологического благополучия и их теоретические источники

Таким образом, в зарубежной психологии подходы к исследованию психологического благополучия условно разделяются на эвдемонистические и гедонистические (Ватерман А.С., Деси Э., Каннеман Д., Райан Р.). Как отмечают исследователи, главным недостатком гедонистического подхода является его теоретическая неразработанность, а эвдемонистического – трудность эмпирической оценки психологического благополучия. Попытки преодоления данных недостатков привели к сближению указанных подходов, построению интегративных моделей психологического благополучия (Яхода М., Рифф К.). Так, в зарубежной психологии наибольшей популярностью среди исследователей пользуется многомерная модель психологического благополучия К.Рифф, базисом которой послужили основные теоретические концепции, ориентированные на исследование позитивного психологического функционирования личности. Названная модель включает шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономию, управление окружающей средой (компетентность), наличие целей в жизни и личностный рост.

В отечественной психологии интегративный подход к психологическому благополучию представлен, в частности, в многоуровневой модели психологической благополучия, разработанной А.В.Ворониной. В этой модели психосоматическое, психическое, психологическое здоровье рассматриваются как уровни психологического благополучия. Для каждого уровня автор предлагает как субъективные параметры измерения, так и объективные, которые оцениваются внешними экспертами [16].

1.3 Психологические особенности личности пожилых людей

По вопросу об изменении личности пожилых. Они отражают различные взгляды исследователей на сущность старения и на трактовку понятия "личность". Некоторые авторы отрицают, какие либо существенные изменения личности в старости. Другие, все соматические и психические изменения, да и саму старость, считают заболеванием (Пархен и др.) Объясняют они это тем, что старость почти всегда сопровождается различными недугами и всегда заканчивается смертью. Это крайние точки зрения и существует еще множество вариантов.

Е.С Авербух пишет в своей работе, что у людей в позднем возрасте, как правило, падает активность, замедляются психические процессы, ухудшается самочувствие. В процессе старения меняется отношение к явлениям и событиям, изменяется направленность интересов. Во многих случаях происходит сужение круга интересов, частое брюзжание, недовольство окружающими. Наряду с этим имеет место идеализация прошлого, тенденция к воспоминаниям. У старого человека зачастую снижается самооценка, возрастает недовольство собой, неуверенность в себе. (Авербух Е.С.1969г.)

Отмеченные изменения не в одинаковой степени присущи всем людям в старости. Общеизвестно, что многие люди до преклонного возраста сохраняют свои личные особенности и творческие возможности. Все мелочное, неважное отпадает, наступает известная "просветленность духа", они становятся мудрыми [17].

Ю.Б Тарнавский пишет о том, что старость – крайне критичный период времени. Она требует всех сил личности, чтобы приспособиться к окружающей обстановке. Но нередко человеку преклонного возраста трудно привыкнуть к новому статусу. Автор отмечает, что пожилой возраст характеризуется не только минусами. Старость несет в себе много ценных, положительных качеств. Человек становится рассудительным, опытным. (Тарнавский Ю.Б.1988г.).

Неминуемо наступающие в старости возрастные снижения адаптационных возможностей компенсируется профессиональным мастерством, глубокими познаниями и навыками, приобретенными в течение всей жизни. Адаптационные механизмы действительно снижаются, но это может быть успешно компенсировано высоким уровнем суждений, широтой кругозора. Таким образом, личность человека по мере его старения изменяется, но старение протекает по-разному, в зависимости от ряда факторов, как биологических (конституциональный тип личности, темперамент, состояние физического здоровья), так и социально-психологические (образ жизни, семейно-бытовое положение, наличие духовых интересов, творческой активности). Косаревская Т.В. пишет, что человек стареет так и таким образом, как он жил в течение жизни и каким он был как личность" [20].

Старение личности может проявляться в синдроме "неприятия старения", в основе которого лежит внутренний конфликт между потребностями личности и ограниченными в силу физического и психического постарения возможностью их удовлетворения. Это противоречие приводит к явлению фрустрации и разным формам социально- психологической дезадаптации личности.

Влияние социальных и психологических моментов на процесс старения личности заключается в обрыве привычных социальных и психологических связей и отношения личности пожилого человека, что приводит по существу к социальной деривации, неблагоприятно воздействующей на личность. Этот эффект усиливается в большинстве случаев в ситуации физического и психологического одиночества, столь частой в позднем возрасте.

Таким образом, изменения статуса человека в старости, вызванной, прежде всего прекращением или ограничением трудовой деятельности, трансформацией ценностных ориентиров самого образа жизни и общения, а также возникновением различных затруднений, как в социально – бытовой, так и психологической адаптации к новым условиям. Точное и полное знание особенностей влияния социально – психологических и биологических факторов на процесс старения личности позволит направленно изменить условия, образ жизни старых людей таким образом, чтобы способствовать оптимальному функционированию личности старого человека и оказывать тем самым сдерживающее влияние на процесс ее старения [18].

Одной из важнейших систем, входящих в понятие личности, является образ самого себя. Это представление человека о себе, своей внешности, возможностях, способностях, преимуществах и недостатках, а также эмоциональное отношение к себе. Представление о самом себе у старого человека зависит главным образом от актуальной жизненной ситуации. Имеет место тенденция к поддержанию постоянного представления о собственном "Я". Постоянство образа "Я" очень важно для сохранения личностного и эмоционального равновесия. Внезапное разрушение самооценки и восприятие собственного "Я" может проявляться в виде неврозов и даже психозов. Важную роль играет обратная информация, получаемая по поводу себя от среды, в которой живет человек.

Распространенные в обществе стереотипы оказывают влияние на формирование отношения к себе пожилых людей. Под воздействием негативных мнений, многие представители поздней взрослости теряют веру в себя, свои способности и возможности. Они обесценивают себя, теряют самоуважение, испытывают чувство вины, у них падает мотивация и, следовательно, снижается и социальная активность. (Бороздина Л.В. Молчанова О.Н.)

Г. Крайг пишет о том, что мнение о своих возможностях и способностях оказывают значительное влияние на эффективность деятельности. Некоторые пожилые люди твердо уверены в том, что в скором времени они потеряют память и будут не в состоянии делать то, что удавалось ранее, что они частично потеряют контроля над своей жизнью. Под влиянием таких мнений они действительно утрачивают и свою компетентность, и контроль над обстоятельствами жизни.

Отрицательная модальность субъективного отношения к себе – важный фактор не только психического, но и физического старения человека.

Социально – психологическая недооценка или обесценивание пожилых людей тесно связана с другими неблагоприятными для их полноценного функционирования обстоятельствами. К ним, в первую очередь, относятся: потеря работы, вынужденный уход на пенсию, утрата личностно – значимых социальных ролей. В результате человек лишается своего профессионального будущего. Он также оказывается выключенным из системы межличностных связей, в которую входят представители разных поколений.

Таким образом, стареющий человек попадает в уникальную для него по степени сложности и непривычности ситуацию неопределенности. Человеку приходится самостоятельно вырабатывать требования к своему поведению, в чем и заключается одна из трудностей жизни в условиях выхода на пенсию. (Г.Крайг 2000г.) [6].

В литературе содержатся противоречивые сведения относительно самооценки в позднем возрасте. В одних работах высказывается мнение о том, что возраст не влияет на самооценку, самоуважение, другие авторы отмечают факт возрастного влияния. При этом по отдельным данным самооценка снижается, захватывая сферы состояния здоровья, самочувствия и многие другие, а по другим данным характерен высокий уровень самооценки в позднем возрасте в сочетание со свойствами неустойчивости и неадекватности по типу завышения.

А.В Бороздина и О.Н Молчанова в своей работе описывают результаты исследования самооценки. При описании себя, наиболее часто упоминаемыми у мужчин являются категории деловой сферы, а женщины делают акцент главным образом на личностные качества. Значительное место в описании занимает сфера интересов, увлечений. Часть людей констатирует общий интерес к миру, но большинство указывают конкретные увлечения. Среди особо распространенных – чтение, просмотр фильмов, вязание, прогулки, проведение бесед.

Существенной в самоописании является сфера социальных контактов и, в частности, семьи. Особенно значима эта сфера для женщин. Также важное место занимает описание здоровья, самочувствия. Все перечисленные темы являются важными для всего жизненного цикла человека, но у престарелых некоторые из них особо акцентируются.

У престарелых, в вопросе выделения ведущего элемента самооценки, как основы регуляции поведения, ориентация идет на реальную самооценку, а не на идеальную, что типично для предыдущих периодов жизненного цикла. (Бороздина Л.В.Молчанова О.Н.1998г.)

Наряду с общими особенностями имеют место резко выраженные индивидуальные различия самооценки. Это является, по-видимому, следствием общего закона геронтогенеза – закона разнообразия, проявляющегося в том, что показателем состояний, функций или свойств в этом периоде приобретают усиливающуюся вариативность, значительно превышающую таковую в группах людей зрелого возраста [3].

Кроме рассмотренных эмоциональных и личностных проблем старости, не менее важным является интеллектуальное функционирование в этом возрасте.

Традиционным взглядом на интеллект старых людей была концепция "интеллектуального дефицита", то есть считалось, что в старости наступает снижение общих умственных способностей человека. Но современные исследования не подтверждают эту концепцию. (Хрисанфова Е.Н.1999г.)

Нужно учитывать тот факт, что снижение показателей интеллекта в пожилом возрасте зачастую связанно с замедлением скорости реакций, из-за чего удлиняется время, необходимое для выполнения задания. Если не ограничивать строгими рамками времени, то возможно более успешное выполнение задания.

По мере того, как доля престарелых в населении увеличивается, все более важным становится понимание их когнитивного функционирования. Наиболее важный и существенный вопрос заключается в том, насколько морфо – функциональные сдвиги, определяющиеся биологическими возрастными процессами, могут отражаться в психике человека и его интеллектуальных характеристиках.

Исследователи считают, что не имеет смысла прямо сопоставлять данные интеллектуальных тестов лиц молодого и пожилого возраста, так как это не выявляет специфику интеллекта. В пожилом возрасте интеллект качественно иной. Если в молодости интеллект, преимущественно, направлен на готовность к обучению и решению новых задач, то в старости основную роль играет способность к выполнению тех задач, которые строятся на использовании накопленного опыта и информации. Большое значение имеет степень умственных способностей в молодом возрасте, особенно если человек занимается творческой, научной деятельностью. Люди интеллектуального труда часто сохраняют ясность ума до глубокой старости [15].

Американские психологи считают, что в большинстве случаев снижение интеллектуальных способностей у пожилых людей объясняется слабым здоровьем, экономическими или социальными причинами, например изоляцией, а также недостаточным образованием и некоторыми другими факторами, напрямую не связанные со старением.

Важное место при изучении влияния процесса старения на психические процессы уделяется памяти. Ослабление основных функций памяти происходит не равномерно. В основном страдает память на недавние события. Память на прошлое снижается только в глубокой старости.

Активное приспособление к новой ситуации, деятельный стиль жизни в это период дает возможность дальнейшего развития человека, в частности развитие его личности.

При таком рассмотрении проблемы старости возникает возможность и необходимость подготовки людей к старению. Задача, эта заключается не только в поддержании физического состояния индивида, но и требует создания условия для его психологической адаптации, разработки мер психологического обеспечения [6].

Таким образом, в данной главе описывались положительные и отрицательные моменты старения, при описании психологических особенностей личности людей позднего возраста. Также говорилось о факторах, благотворно или пагубно влияющих на процесс старения в целом и на то, каким будет человек в старости. Приводились примеры работ различных авторов по исследованию личностных особенностей людей позднего возраста.

2 Эмпирическое исследование психологического благополучия личности пациентов госпиталя ВОВ

2.1 Организация и методы исследования

Исследование было организовано и проведено на пациентах госпиталя ВОВ, терапевтического отделения. Количество выборки – 20 человек (10 – мужчин, 10 - женщин).

В целях изучения структурной и содержательной характеристики психологического благополучия была использована методику К. Рифф «Шкалы психологического благополучия».

Методика «Шкалы психологического благополучия» (ШПБ) - это адаптированный русскоязычный вариант опросника «The scales of psychological well-being», предложенного американской исследовательницей, доктором психологии Кэрол Рифф. Основной причиной создания данной методики являлась необходимость получения опросника, который бы с одной стороны позволил бы подвергнуть эмпирической проверке основные положения вышеозначенной теории, а с другой являлся бы надёжным и практичным методом, который можно было бы применять для различных исследований в рамках данной концепции.

Существуют несколько вариантов опросника, наиболее распространённая версия содержит 84 пункта, при этом на каждую из шести шкал приходится по 14 утверждений, помимо этого разработаны также версии методики содержащие 120, 54 и 18 пунктов. Версия, включающая в себя 18 утверждений, разработана преимущественно для масштабных исследований и телефонных интервью, имеются данные об её недостаточной психометрической надёжности.

Бланк методики представляет список утверждений, испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или не согласия с тем или иным утверждением, поставив отметку на шкале, содержащей 6 возможных градаций от «абсолютно согласен» до «абсолютно не согласен». Респонденту необходимо выбрать наиболее подходящую градацию и зачеркнуть её кружочком или подчеркнуть. В качестве примера мы можем привести одно из таких утверждений:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Абсолютно не согласен | Несогласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Согласен | Абсолютно согласен |
| Большинство моих знакомых считает меня любящим и преданным человеком. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Стандартная инструкция имеет такое содержание: «Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия или не согласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует».

Утверждения опросника имеют как прямой (позитивный), так и обратный (негативный) смысл относительно характеристик психологического благополучия. Например, пункт «Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем» прямо связан с такой характеристикой благополучия как «Цель в жизни», согласие с этим утверждением будет свидетельствовать в пользу того, что испытуемый обладает жизненными целями и жизнь его осмысленна. Напротив же, согласие с пунктом «Мои повседневные дела кажутся мне банальными и незначительными» будет указывать на недостаточное чувство осмысленности жизни, т.е. в данном случае утверждение имеет обратную связь с характеристикой «Цель в жизни». Подобная конфигурация опросника была создана для того, что бы нивелировать негативные эффекты, возникающие при недостаточной искренности испытуемых при заполнении теста.

Обработка результатов сводится к подсчёту набранных баллов и переводу баллов в тех случаях, когда пункт имеет обратную связь с базовой характеристикой благополучия. Набранные баллы суммируются в следующие шкалы: «Самопринятие», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Позитивные отношения с окружающими», «Цели в жизни». Кроме этого рассчитывается индекс общего психологического благополучия, который высчитывается путём суммирования баллов, полученных по всем шести шкалам теста. Нам ничего не известно относительно того применяется ли подобная процедура в оригинальной англоязычной версии, но, на наш взгляд, расчёт индекса общего психологического благополучия расширяет психодиагностические возможности методики, а также упрощает процесс анализа и сопоставления экспериментальных данных [1].

2.2 Анализ результатов исследования

Количественно обработав данные экспериментального исследования группы здоровых людей в количестве 20 человек, мы получили следующие результаты:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Высокие****показатели %** | **Средние****показатели %** | **Низкие****показатели %** |
| **Позитивные****отношения**  | 65 | 35 | 0 |
| **Автономия**  | 60 | 35 | 5 |
| **Управление****средой**  | 65 | 30 | 5 |
| **Личностный рост**  | 45 | 55 | 0 |
| **Цели в жизни**  | 40 | 55 | 5 |
| **Самопринятие**  | 50 | 50 | 0 |

По данным шкалы «Позитивные отношения с окружающими», высокие (65%) и средние показатели (35%) свидетельствуют о наличии у испытуемых близких, приятных, доверительных отношений с окружающими; желания проявлять заботу о других людях; способности к эмпатии; наличии навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Кроме этого, данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Низких показателей по этой шкале не наблюдалось, которые свидетельствовали об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, не желании искать компромиссы, замкнутости.

 Рисунок 1. - Показатели по шкале «Позитивные отношения»

Из результатов, полученных по шкале «Автономия» можно сказать, что 60% высокие показатели, а 35% - средние. Исходя из этого, можно говорить о том, что испытуемые имеют такие качества, как независимость, способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках. А также способны регулировать собственное поведение и оценивать себя исходя из собственных стандартов.

Озабоченность ожиданиями и оценками других, ориентация на мнение других людей при принятии важных решений и не способность противостоять социальному давлению в мыслях и поступках характерны для людей с низкими показателями по данной шкале – 5%.

 Рисунок 2. - Показатели по шкале «Автономия»

Анализируя полученные результаты по шкале «Управление средой», можно сделать следующие выводы: чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, умение самому выбирать и создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей, а также умение осуществлять разнообразные виды деятельности присущи 95% респондентам, причем у 65% испытуемых эти качества находятся на более высоком уровне. Низкие показатели (5%): трудности в управлении повседневными делами, чувство неспособности улучшить или изменить окружающие обстоятельства, отсутствие чувства контроля над внешним миром.

Рисунок 3. - Показатели по шкале «Управление средой»

По шкале «Личностный рост» у 45 % респондентов высокие и у 55 % средние значения. Из этого следует, что испытуемые обладают чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала, видят свой рост и экспансию, открыт новому опыту, наблюдает все большее совершенствование себя и своего поведения с течением времени. У исследуемых этот компонент психологического благополучия не находится на низком уровне, который говорил бы о переживание личностной стагнации. Отсутствуя ощущения личностного прогресса с течением времени. Скуки и не заинтересованности жизнью. Ощущения не способности усваивать новые навыки.

Рисунок 4. Показатели по шкале «Личностный рост»

Полученные результаты по шкале «Цели в жизни», свидетельствуют о высоком уровне психологического благополучия у 40% респондентов и среднем у 55%. Из этого следует, что наличие целей в жизни и чувства осмысленности своего прошлого и настоящего им присуще. У них сформированы убеждения, придающие жизни цель, а также есть основания и причины для того, чтобы жить. Для исследуемых нами людей данной выборки характерны низкие баллы по данной шкале в 5%, а значит им не свойственно: чувство осмысленности жизни и чувство направленности. Не присутствует недостаток целей, отсутствуют воззрения и убеждения, придающие жизни смысл. Они не видят целей и в своем прошлом.

Рисунок 5. - Показатели по шкале «Цели в жизни»

Результаты по шкале «Самопринятие». Высокие 50% и средние 50% значения. Это означает, что они обладают позитивным отношением к себе и своему прошлому, осознают и принимают разные стороны своего Я, включая как положительные, так и отрицательные качества. Для исследуемых нами людей данной выборки не характерны низкие баллы по данной шкале, а значит им не свойственно: Недовольство самим собой. Они разочарованы в собственном прошлом, обеспокоены некоторыми чертами собственной личности, не принимают себя. Для них характерно желание быть другим.

Рисунок 6. - Показатели по шкале «Самопринятие»

Таким образом, на основании полученных данных в процессе исследования, можно говорить о том что, только высокие и средние показатели наблюдались в таких шкалах как: позитивные отношения, личностный рост и самопринятие. Что касаемо низких показателей (5%) они выявились в шкалах автономия, управление средой и цели в жизни. Максимальный процент высоких показателей наблюдался в шкалах позитивные отношения и управление средой. В шкале «самопринятие» высокие и средние показатели разделились поровну.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследовав психологическое благополучие как психологический феномен в теоретическом аспекте, мы можем сделать вывод, что данное понятие в Отечественной и Зарубежной психологии, может использоваться в смысле отражения психологической живучести и расширенной эффективности человека, связанной с его мотивацией преобразовывать стрессогенные жизненные события.

В ходе исследования цели и задачи были реализованы в полной мере. Исследование показало, что показатель находится в пределах высоких и средних значении. На основании этого, можно говорить, что пациенты госпиталя ВОВ удовлетворены собственной жизнью, обладают позитивным отношением к себе и своему прошлому, уверены и компетентны в управлении повседневными делами, независимы в своих суждениях, способны выстроить близкие, приятные, доверительные отношения с окружающими, а также способны регулировать собственное поведение и оценивать себя, исходя из собственных стандартов и руководствуясь своими принципами.

По результатам исследования высокие и средние показатели наблюдались только в таких шкалах как: позитивные отношения, личностный рост и самопринятие. Что касаемо низких показателей (5%) они выявились в шкалах автономия, управление средой и цели в жизни. Максимальный процент высоких показателей наблюдался в шкалах позитивные отношения и управление средой. В шкале «самопринятие» высокие и средние показатели разделились поровну.

В пожилом возрасте уровень психологического благополучия снижается, но снижается он не по всем показателям. Это говорит об огромных компенсаторных возможностях людей пожилого возраста и подтверждает предположение о том, что старение является процессом глубоко индивидуальным и очень вариативным, а возраст не является главным фактором, определяющим, будет ли человек психологически благополучным. Рекомендации, которые можно дать, для сохранения психологического благополучия являются следующими:

1. поддержание социальной значимости, востребованность;
2. психическое и физическое здоровье на высоком уровне;
3. постоянное наличие контактов по интересам, общение;
4. умеренная трудовая деятельность, физическая активность.

При наличии и удовлетворенности вышеизложенных пунктов, психологическое благополучие личности будет достигать высокого уровня, что будет свидетельствовать о отличном здоровье человека в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Балин В.Д., Гайда В.К., Крылов А.А., Маничев С. А. / Практикум по общей, экспериментальной, и прикладной психологии. [Текст] – 2-е изд-е, доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2005. – 560 с.

2. Брэдберн Н., Структура психологического благополучия/ Н. Брэдберн.- Ярославль.: Инфра. 2005.- 13с.

3. Бороздина Л.В., Молчанова О.Н. Особенности самооценки в позднем возрасте.2008гг.

4. Дубовик Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 1(15).

5. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? // Вопросы психологии – 2006. – №1, С. 86 – 88

6. Карсаевская Т.В. Человек стареющий. Л. 2008г.

7. Маслоу А. Мотивация и личность [Текст] / А.М.Татлыбаева, В. Данченко – СПб.: Евразия, 1999. – К.: PSYLIB, 2004.

8. Мелешко А.В. Субъектный подход к изучению личности [Текст] – http://www. psylib. ru/

9. Мотков О.И. Как устроена личность [Текст] – http://psychology.rsuh.ru/motkov.html.

10. Петровский  А. В. / Клиническая психология. Словарь [Текст] - 2007. - http://www.yandex.ru/

11. Столяренко Л.Д. Основы психологии. 4-е изд-е, перераб. и доп. [Текст] / Л.Д. Столяренко – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 672 с.

12. Стрелков И.А. О проблеме психологического благополучия / неблагополучия в современной психологии [Текст] –http://conf2001.dem.ru/strelkov.html.

13. «Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения» от 22 июля 1946 г.

14. Фесенко П.П.Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов. М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005b. Вып. 46. С. 35–48.

15. Хрисанфова Е.Н.,Основы геронтологии: антропологические аспекты: учебник/ Москва: Владос, 2007. – 160 с. – ISBN 5-691-00398-4.

16. Хьелл Л., Зиглер Д. / Теории личности [Текст] – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.

17. Шахматов Н.Ф. Психическое старение. М., 2006.

18. Шахматов Н.Ф. Старение время личного познания вечных вопросов и истинных ценностей // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере. - М.: Академия, 2003. - С.67-72

19. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. No. 3. С. 95-129

20. Шмитт Э., Й. Хиннер, А.И. Подольский. Образы старости и идентичность в диалоге поколений. Психология зрелости и старения 2010, № 3, с.65-85.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ОПРОСНИК

 Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия/несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. | Абсо-лютно не согла-сен | Несогла-сен | Ско-рее не согла-сен | Ско-рее согла-сен | Согла-сен | Абсо-лютно согла-сен |
| 1. Большинство моих знакомых считает меня любящим и преданным человеком.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. В целом я уверен в себе.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я люблю задушевные беседы с родными или друзьями.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Моя жизнь имеет смысл
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. В целом, я себе нравлюсь.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. На меня оказывают влияние сильные люди.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я совершал ошибки, но: «всё, что не делается, всё к лучшему».
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я считаю, что многое получаю от друзей.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я завидую образу жизни многих людей.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми то понимаю, что я во многом лучше их.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Старого пса не научить новым трюкам.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше чем у других.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |