

На правах рукописи

Непомнящая Вера Алексеевна

Особенности становления личности в молодости
на этапе изменения социальной ситуации развития

Специальность 19.00.13 – психология развития, акмеология

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Томск – 2005

Работа выполнена на кафедре генетической и клинической психологии
Томского государственного университета

Научный руководитель: доктор психологических наук,
профессор, член-корр. РАО
Залевский Генрих Владиславович

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор
Красноярцева Ольга Михайловна

кандидат психологических наук, доцент
Козлова Наталья Викторовна

Ведущая организация: Томский государственный
педагогический университет

Защита состоится 24 июня 2005 г. в ____ часов на заседании диссертационного
совета К 212.267.08 на факультете психологии ТГУ по адресу: 634050, Томск, пр.
Ленина, 36.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Томского государственного
университета по адресу: 634050, г.Томск, пр.Ленина, 34 а.

Автореферат разослан «24» мая 2005 г.

Ученый секретарь диссертационного совета

Кандидат педагогических наук, доцент

И.Ю.Малкова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Данное исследование посвящено рассмотрению с позиций теории психологических систем особенностей становления личности в молодости на этапе изменения социальной ситуации развития, связанного с окончанием высшего учебного заведения.

Актуальность изучения **проблемы** становления личности в молодости обусловлена кардинальными социально-экономическими изменениями в России в начале XXI века. Современное российское общество, определяемое как кризисное, «трансформирующееся», задает социальную ситуацию развития, которая усиливает противоречия, свойственные молодости (Андреева Г.М., 2000; Дилигенский Г.Г., 1998; Ядов В.А., 2001; Слуцкий Е.Г., 2001 и др.). Отмечается процесс изменения ценностей в массовом сознании, связанный с экономической нестабильностью и социальным расслоением: коллективистский тип сознания вытесняется индивидуалистическим и утилитарным (Лисовский В.Т., 2000; Козлова Т.З., 2002; «Динамика...», 1996). Современные условия жизни не только создают для молодого человека новые возможности выбора, но и требуют углубления самоопределения личности, ее общего взросления (Фельдштейн Д.И., 2002).

Противоречивые тенденции общественного развития и присущие молодежи качества пластичности, особой восприимчивости сознания задают различные векторы развития. С одной стороны, создаются предпосылки для самоопределения в социально-экономической обстановке, использования возможностей для обеспечения достойной жизни, самореализации личности, оптимистичного взгляда в будущее. С другой стороны, это же сочетание факторов может привести к растерянности, неверию в будущее, обостряя проблемы суицидов, наркомании, вовлеченности в криминальные структуры, маргинализации, безработицы в молодежной среде (Куприянова З.В., 1997; Лисовский В.Т., 2000; Козлова Т.З., 2001).

Актуальность исследования особенностей становления личности в молодости обусловлена и особой ролью данного возрастного периода для всей последующей жизни человека (Ананьев Б.Г., 1977; Абрамова Г.Н., 1997; Гамезо

М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М., 1999; Крайг Г., 2000; Сапогова Е.Ю., 2001; Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н., 2001). Возраст молодости рассматривается как период самоопределения в личной жизни и профессиональной деятельности, оформления устойчивой системы ценностей, социального статуса личности. Именно в это время большинство людей встречают спутника жизни, создают семью, дают начало будущему поколению, «вживаются» в профессиональные группы и приобретают профессиональное мастерство. Деятельность во всех сферах жизни достигает значительного прогресса, не консервируясь в то же время в формах привычного сознания. В ходе третьего десятилетия практикой самой жизни проверяется правильность сделанного ранее выбора жизненного пути.

Исследователями признается, что целью молодости является реализация возможностей саморазвития, самоактуализации, становления личности (Слободчиков В.И., 2000; Мухина В.С., 1995; Шиихи Г., 1999, Селиванова З.К., 2001). В то же время отмечается недостаточная разработанность проблемы становления личности в молодости, нераскрытость феномена саморазвития на этапах взросления (Битянова Н.Р., 1998).

Актуальным является исследование данной проблемы в рамках тенденции онтологизации психологического познания человека, понимания процесса его развития как становления жизненного мира конкретного человека (Рубинштейн С.Л., 1997; Узнадзе Д.Н., 1966; Леонтьев А.Н., 1983; Василюк Ф.Е., 1984; Асмолов А.Г., 1990; Клочко В.Е., 1999; Леонтьев Д.А., 2003).

Процесс развития личности неразрывно связан с особенностями становления смысловой сферы (Лобок А.М., 1997; Клочко В.Е., 1999; Слободчиков В.И., 2000; Леонтьев Д.А., 2003). Выявлены межиндивидуальные различия в смысло-жизненных ориентациях, особенности их взаимосвязи с локусом контроля, самоуважением, креативностью, саморазвитием, активностью в социальных контактах, толерантностью и доверием к другим людям, уровнем образования в период взросления (Гозман Л.Я., Кроз М.В., 1987; Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М., 1993; Селиванова З.К., 2001; Багринцева Л.Г., 2005; Богомаз С.А., Бельц Е.П., Макаренко О.В., 2005). Однако, несмотря на признание важности смысловой

регуляции в развитии, особенности смысловой сферы в контексте становления многомерного мира личности в молодости в психологической литературе освещены недостаточно.

Важным для понимания становления человека как психологической системы является свойство ригидности, которое может способствовать игнорированию возможностей саморазвития и самореализации (Залевский Г.В., 1993; Галажинский Э.В., 2001).

В молодости как завершающем этапе взросления происходит становление суверенной личности, которая стимулирует дальнейшее развитие собственного многомерного мира и несет ответственность за его порядок и качество (Клочко В.Е., 1998, 1999). Весьма актуальным в данном контексте является изучение субъективного качества жизни молодых людей, то есть их собственного восприятия различных аспектов жизнедеятельности. В науке наблюдается интерес к данной проблеме, о чем свидетельствует рост количества публикаций на эту тему (Корнетов Н.А., Суровцева А.К., 2000; Ефимова Е.Н., Кондрашова Т.И., 2001; Кондрашов А.В. и соавт., 2002; Р.Эммонс, 2004; Белкина Н.В., 2005; E.Diner, 2004;).

Таким образом, актуальность данного исследования объясняется недостаточной изученностью вариантов развития личности в период молодости, необходимостью поиска путей выявления уровня и особенностей многомерного мира молодого человека и системных характеристик, его определяющих, а также задачами практической психологической помощи молодым людям в современной ситуации развития.

Цель данного **исследования** состоит в выявлении особенностей взаимосвязи смысложизненных ориентаций личности и психической ригидности с субъективным качеством жизни как характеристик и системных детерминант становления многомерного мира личности в молодости.

Гипотеза исследования представлена рядом допущений:

- субъективное качество жизни может рассматриваться как одна из характеристик многомерного мира личности;
- особенности взаимосвязи субъективного качества жизни со смысложизненными ориентациями и психической ригидностью

определяют индивидуальные варианты становления многомерного мира личности в молодости.

Для реализации поставленной цели, а также для проверки выдвигаемой гипотезы необходимо решить следующие **задачи**.

1. Изучить основные подходы к определению «мира человека» как многомерного образования, сложившегося в ходе развития в результате взаимодействия объективного и субъективного.
2. Выявить содержание, структуру, механизмы изменения качества жизни как междисциплинарной категории и показать возможности использования данного понятия в психологии развития.
3. Определить основные характеристики субъективного качества жизни молодых людей в ситуации окончания высшего учебного заведения.
4. Изучить особенности взаимосвязи смысложизненных ориентаций личности и психической ригидности с субъективным качеством жизни как системной характеристики развития «многомерного мира» личности в молодости.
5. Изучить изменение взаимовлияния особенностей смысложизненных ориентаций, психической ригидности и субъективного качества жизни молодых людей в процессе изменения социальной ситуации развития, связанной с окончанием обучения в вузе.
6. Разработать и апробировать программу психологического тренинга «Оптимизация субъективного качества жизни».

Объектом исследования является становление многомерного мира личности в период молодости.

В качестве **предмета исследования** мы рассматриваем особенности взаимосвязи субъективного качества жизни со смысложизненными ориентациями и психической ригидностью как характеристики и системные детерминанты становления многомерного мира личности в период молодости (на этапе изменения социальной ситуации развития).

Методологическими основаниями исследования является теория психологических систем (В.Е.Клочко), единая концепция смысла (Д.А.Леонтьев), акциональная теория ригидности и фиксированных форм поведения (Г.В.Залевский).

Методы исследования. В работе применялось тестирование с помощью русской версии опросника качества жизни ВОЗ ВОЗКЖ-100 (Бурковский Г.В. и соавт., 1998), тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Леонтьев Д.А., 1992), шкалы «Актуальная ригидность», «Сензитивная ригидность», «Установочная ригидность» «Ригидность как состояние», «Шкала лжи» Томского опросника ригидности (Залевский Г.В., 2002). Используются методы статистической обработки и многомерного анализа данных (корреляционный, факторный, кластерный виды анализа).

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые:

- изучено становление личности в молодости с позиций теории психологических систем;
- выявлены индивидуальные варианты становления личности в молодости и их системные детерминанты;
- субъективное качество жизни рассматривается как одна из характеристик многомерного мира личности в молодости;
- определены показатели субъективного качества жизни молодых людей на этапе смены социальной ситуации развития;
- предложен способ изучения многомерного мира посредством выявления особенностей взаимосвязи субъективного качества жизни со смысложизненными ориентациями и психической ригидностью. Введение данных параметров позволило определить уровни становления многомерного мира человека в период молодости.

Теоретическая значимость исследования заключается в:

- обосновании возможности использования категории «субъективное качество жизни» в психологии развития;
- конкретизации представлений об условиях и закономерностях процесса становления многомерного мира личности в период молодости посредством исследования особенностей взаимосвязи субъективного качества жизни, смысложизненных ориентаций и психической ригидности; также показана роль психической ригидности как системного свойства, обуславливающего непринятие нового как ценности, что препятствует оптимизации

смысложизненных ориентаций и субъективного качества жизни на этапе смены социальной ситуации развития;

- установлении значимости изучения актуального субъективного качества жизни во взаимосвязи с особенностями смысловой сферы и психической ригидностью для прогнозирования вариантов индивидуального развития в молодости, в целях профилактики и коррекции отклонений в развитии.

Практическое значение исследования обусловлено полученными данными об особенностях становления многомерного мира личности в молодости. Результаты исследования можно использовать в практической работе с молодежью в условиях специально организованного психологического сопровождения студентов выпускных курсов, в общественных молодежных объединениях с целью диагностики уровня развития многомерного мира личности, в рамках развивающей и профилактической деятельности, а также коррекции неблагоприятных вариантов развития. Разработана и предложена в практику программа психологического тренинга для молодых людей, целью которого является оптимизация субъективного качества жизни, понимаемая как достижение состояния, максимально способствующего существованию и развитию субъекта. Полученные результаты использованы в материалах учебного курса «Психология развития».

Положения, выносимые на защиту.

1. Междисциплинарная системная категория «субъективное качество жизни» содержит свойства многомерности, субъективности, изменяемости во времени; субъективное качество жизни создается самим человеком в процессе преобразования среды и самого себя и характеризует личность наподобие личностных черт. Указанные свойства являются основанием для использования данной категории в рамках системного подхода к изучению человеческого развития.
2. Особенности становления многомерного мира личности в молодости находят отражение в выраженности и особенностях взаимосвязи показателей субъективного качества жизни, смысложизненных ориентаций и психической ригидности, определяющих уровни развития многомерного мира личности в изучаемом возрастном периоде.

3. Изучение взаимосвязи субъективного качества жизни с особенностями смысловой сферы и психической ригидностью имеет значение для прогнозирования индивидуальных вариантов личностного становления, а также отклонений в развитии, особенно в ситуациях, связанных с жизненными изменениями.
4. Показатели смысложизненных ориентаций и психической ригидности рассматриваются как непричинные детерминанты субъективного качества жизни человека в период молодости.

Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивались опорой на исходные методологические и теоретические позиции; использованием апробированных, валидных и взаимодополняющих методов исследования, адекватных его предмету, задачам и гипотезе; корректным применением методов математической статистики и многомерного анализа данных с коэффициентом достоверности; содержательным анализом выявленных фактов и закономерностей.

Апробация результатов. Основные положения и результаты диссертационного исследования изложены на методологических семинарах факультета психологии Томского государственного университета, заседании кафедры генетической и клинической психологии факультета психологии ТГУ, на Сибирском психологическом форуме «Методологические проблемы психологии: иллюзия или реальность» (Томск, 2004), на Всероссийской научной интернет-конференции «Значение прикладной психологии в новейшей истории России» (Ставрополь, 2005), на IX Всероссийской конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (Томск, 2005), в публикациях в Сибирском Психологическом Журнале, нашли отражение в материалах академического курса «Психология развития» и тренинговой работе со студентами.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы и одного приложения. Список литературы содержит 189 наименований, из них 42 на иностранном языке. В приложении содержится программа психологического тренинга «Оптимизация субъективного качества жизни».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обосновывается актуальность исследования, его гипотеза, цель и задачи, представлены объект и предмет, раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость, выдвигаются положения, выносимые на защиту, представлены данные по апробации и внедрению результатов.

В первой главе **«Становление личности в молодости с позиций системного подхода к развитию человека»** отражены подходы к человеческому развитию в контексте онтологизации психологического познания, обсуждаются основные характеристики развития личности в молодости, проанализированы также тенденции научной разработки понятия «субъективное качество жизни» и выявлены основания его использования в контексте психологии развития применительно к данному возрасту.

В рамках системного подхода к пониманию развития человека преодолевается «онтология изолированного индивида», являющаяся следствием гносеологического противопоставления субъекта и объекта в классической психологии. Онтологизация психологического познания, изменение представлений о «размерах» человека выразилась в возникновении таких понятий, как «жизненный мир», «жизненное пространство», «многомерный мир человека», описанных С.Л.Рубинштейном, М.М.Бахтиным, М.К.Мамардашвили, К.Левином, А.Н.Леонтьевым, Ф.Е.Василюком, В.Е.Ключко и др., отражающих «общение, взаимопроникновение и сопротивление друг другу» субъекта и объекта. Сущность человека «порождается, преобразуется и отстаивается в существовании в мире, в других людях, в самом себе» (Асмолов А.Г., 1990). Означенное понимание человека предполагает также переход от двойной детерминации, которая сводит развитие личности к вариантам взаимодействия наследственности и среды, к системной детерминации.

Представление о человеке как о сложной самоорганизующейся психологической системе предложено В.Е.Ключко в теории психологических систем (ТПС). Человек в ТПС включает в себя образ мира как «субъективную компоненту», образ жизни (деятельностную компоненту), и саму действительность – многомерный мир человека, становление которого рассматривается как сущность онтогенеза.

Многомерный мир выражает совмещенное бытие объективного и субъективного, в котором порождается особая психологическая реальность, являющаяся и результатом самоорганизации, и тем, что ее детерминирует. Системная детерминация существует как процесс, совпадающий с развитием человека как психологической системы и производством новообразований, включающихся в дальнейшее развитие (Клочко В.Е., 1998, 1999). Подразумевается наличие как причинных детерминант, так и не причинных, которые инициируют и динамизируют процессы, связанные с развитием психологической системы (Клочко В.Е., 1999; Галажинский Э.В., 2002).

Анализ положений системного подхода к развитию позволил выделить в качестве возможных направлений разработки и конкретизации выявление индивидуальных вариантов становления многомерного мира в молодости как завершающем периоде взросления; поиск способов изучения многомерного мира конкретного человека, его уровня и качества.

Одним из понятий, с помощью которых возможно приближение к пониманию индивидуальных особенностей многомерного мира, является «субъективное качество жизни» (СКЖ) как восприятие человеком своего положения в контексте культуры и систем ценностей, в которых он живет, и в соответствии с его собственными целями, ожиданиями, стандартами и заботами (Бурковский Г.В., Коцюбинский А.П., Левченко Е.В., Ломаченков А.С., 1998).

Междисциплинарная категория «качество жизни» зародилась в 60-х годах XX века в контексте постиндустриального общества, перспективы которого связывались не с техническим прогрессом, а с новыми возможностями развития личности (Белл Д., 1999) и стало способом оценки общественного развития, адекватным новому типу общества (А.Тойнби, А.Тоффлер, Дж.Гелбрейт, У.Ростоу, Р.Арон, Э.Фромм, Б.Скиннер). С качеством жизни ассоциировались не столько удовлетворенность материальными благами, сколько ее наполненность и смысл, что выразилось в исследовании «психологической составляющей» качества жизни (А.Ст.Тодоров, Г.В.Каменская, И.Ю.Петрушина, Л.Е.Павлова, А.Салаи). Также исследовались возможности применения данной категории к отдельному человеку. Индивидуальное благополучие как психологическая компонента качества жизни

изучается в рамках американской позитивной психологии (E.Diener, R.A.Emmons, F.Fujita, R.Biswar-Diener, L.A.King, C.K.Napa, C.D.Ryff и др.). Показано, что благополучие связано с содержанием целевой системы человека, со смысловыми аспектами его жизни, со стилями совладания, духовными стремлениями, а его показатели характеризуют личность наподобие личностных черт.

Проблема индивидуального качества жизни активно разрабатывается в медицине (Гордеев В.И., Александрович Ю.С., 2001; Черносивтов Е.В., 2002; Новик А.А., Ионова Т.И., 2002; Гундаров И.А., 2004), где сформулированы такие характеристики этого понятия как многомерность, субъективность, изменяемость во времени. В социально-политической концепции качества жизни отмечено, что оно обретается самим человеком в процессе преобразования среды и самого себя, связано с жизненными стратегиями и самореализацией (Алферова М.Н., Бабинцев В.П., Белов А.А., Гармашев А.А., Заинчковская С.В., 2002).

Таким образом, появление данного понятия обусловлено кризисом «потребительского бытия» и переходом общества в постиндустриальную фазу, на которой личность ставится во главу угла. Качество жизни как гуманитарный критерий оценки развития может быть определен как новообразование общественной системы, включившееся в дальнейшую детерминацию ее развития.

Анализ дефиниций качества жизни в различных науках показал, что своим появлением оно решало задачу воссоздания целостной, интегральной картины жизни человека, одновременно схватывая и объективные условия его существования, и субъективное отношение к ним. Это, а также применение понятия «качество жизни» для оценки динамических процессов общественного развития (в социологии), выздоровления (в медицине), позволяет предположить возможность использования этой категории в психологии развития в рамках системного подхода.

Далее представлены основные характеристики развития в молодости. Важной задачей данного периода является завершение процесса взросления, движение к обретению зрелости (Шиихи Г., 1999; Абрамова Г.С., 2000; Крайг Г., 2000; Сапогова Е.Е., 2001; Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.И., 2001; Хухлаева О.В., 2002). В качестве ведущей определяется профессиональная деятельность, а также создание семьи, рождение и воспитание детей. Вхождение молодого человека в новую событийную

общность сопровождается индивидуализацией общественных ценностей по личностным меркам (Эриксон Э., 1996; Слободчиков В.И., 1996; Лобок А.М., 1997; Мухина В.С., 1997; Божович Л.И., 2000). С точки зрения ТПС, к этому возрасту складывается многомерный мир личности как "пространство для самореализации, самоосуществления, самосозидания». В период взросления человек как психологическая система переходит в режим самоорганизации, саморазвития, происходит смена детерминаций развития в онтогенезе: Становясь «суверенной» личностью, молодой человек может стимулировать дальнейшее развитие своего многомерного мира, изменяя свой образ жизни (Клочко В.Е., 1998).

Анализ описанных в литературе способов проживания жизни (Абульханова-Славская К.А., 1991; Слободчиков В.И., 1995; Леонтьев Д.А., 2003; Клочко В.Е., 1999) показывает, что формирование человеком своего способа «ведения» жизни связано со смысловой регуляцией поведения и «открытостью к взаимодействию с миром». Удельный вес смысловой регуляции показывает, в какой степени жизнедеятельность субъекта управляется им самим (Леонтьев Д.А., 2003). Степень «открытости-закрытости» психологической системы, выражающаяся континуумом «ригидность-флексibilität», обеспечивает устойчивость или подвижность психологической системы, является центральным звеном в структуре готовности человека к изменению образа жизни в ситуации жизненных перемен. Будучи связано с избирательностью работы сознания, оно может препятствовать выходу «за пределы», привести к снижению «чувства нового», игнорированию возможностей саморазвития (Г.В.Залевский, 1993). Э.В.Галажинский в контексте проблемы самореализации рассматривает смыслы и ценности человека в качестве инспирирующих непричинных детерминант, а «ригидность-флексibilität» – в качестве динамизирующей непричинной детерминанты. Эти свойства представляются весьма важными для самоопределения молодого человека в изучаемой ситуации, а также для его субъективного качества жизни. Положение ТПС о смене детерминаций развития в онтогенезе позволяет предположить, что в молодости человек может самостоятельно, осознанно строить свою жизнь, несет ответственность за качество своего многомерного мира и субъективное качество жизни, опираясь на свою смысловую систему и свойство «открытости» миру.

Во второй главе **«Методология, методы и материалы исследования»** изложены теоретические положения, которые автор работы разделяет и на основании которых строит свое исследование, приведено описание выбранных методов и методик, представлена характеристика изучаемой выборки.

В исследовании участвовало 200 студентов выпускных курсов в возрасте от 20 до 31 года (из них 142 женщины и 58 мужчин) очной и заочной формы обучения. Изучались характеристики субъективного качества жизни (СКЖ), смысложизненных ориентаций (СЖО) и психической ригидности (ПР). Через год после окончания испытуемыми высшего учебного заведения молодым людям было предложено принять участие в повторном опросе по тем же параметрам, на что откликнулись 48 выпускников (38 женщин и 10 мужчин).

В третьей главе **«Особенности взаимосвязи смысложизненных ориентаций и психической ригидности с субъективным качеством жизни как характеристика становления многомерного мира личности в молодости»** представлены результаты исследования становления личности на этапе изменения социальной ситуации развития.

Получены и проинтерпретированы данные относительно субъективного качества жизни молодых людей. Выявлен хороший уровень СКЖ в физической, психологической, духовной сферах, сфере социальных взаимоотношений и сфере «Уровень независимости», что говорит об удовлетворенности здоровьем, работоспособностью, преобладании положительных эмоций, позитивном отношении к себе, своему телу и внешности, способности усваивать новые знания и навыки, удовлетворенности качеством социальных (семейных, дружеских, сексуальных) контактов, наличии убеждений, помогающих справляться с трудностями, структурирующей жизненный опыт. Все это обеспечивает ощущение благополучия.

Несмотря на наличие хорошего уровня СКЖ в субсферах «Физическая безопасность и защищенность», «Возможности для приобретения новой информации и навыков», «Возможности для отдыха и развлечений и их использование», «Окружающая среда вокруг», «Транспорт», общий уровень СКЖ в сфере «Окружающая среда» является средним. Это связано с наличием плохого СКЖ в субсфере «Финансовые ресурсы» и среднего в субсферах «Окружающая

среда дома», «Медицинская и социальная помощь». Поскольку финансы связаны с возможностью осуществлять желания, можно предполагать существование фрустрированных потребностей, что оказывает негативное влияние на весьма важное в молодом возрасте стремление чувствовать себя независимым, автономным.

Показатели СКЖ, отражающие аспекты личного функционирования более высокие (хороший уровень), чем показатели, относящиеся к средовым характеристикам жизни (средний уровень). Полагаем, что структура СКЖ выражает специфику развития молодого человека, его многомерного мира в процессе смены социальной ситуации. Оканчивая вуз, готовясь к началу трудовой деятельности, молодой человек вырабатывает новые смысловые ориентиры, начинает изменять образ жизни, выходя за пределы существующей ситуации, перерастая свои жизненные условия, которые пока остаются прежними.

В результате **корреляционного анализа** показателей СКЖ со смысложизненными ориентациями и психической ригидностью выявлено большое количество достоверных связей (при $p < 0,05$) между изучаемыми параметрами, интерпретация которых позволила установить, что:

- более высокие показатели общей осмысленности жизни, интереса к процессу жизни, наличие целей, удовлетворенность результатами и ориентация на самостоятельное управление жизнью сопровождаются более высоким общим качеством жизни в субсферах, отражающих работоспособность, психологическое благополучие, удовлетворенность жизненной средой (коэффициенты корреляций в пределах от 0,41 до 0,53);
- выражена положительная связь между общей осмысленностью жизни (и ее аспектами) и эмоциональным фоном, на котором разворачиваются события жизни человека (более высокая степень осмысленности жизни сопровождается преобладанием позитивных эмоций над негативными, оптимистичным отношением к жизни, более высокой общей удовлетворенностью жизнью);
- актуальная, сенситивная ригидность и ригидность как состояние находятся в отрицательной зависимости с общим субъективным качеством жизни и отдельными его субсферами, такими как «Жизненная активность, энергия и

усталость», «Положительные эмоции», «Образ тела и внешность», «Способность выполнять повседневные дела», «Способность к работе», «Возможности для приобретения новой информации и навыков», «Возможности для отдыха и развлечений и их использование», «Окружающая среда вокруг» (коэффициенты корреляций от 0,30 до 0,43).

В результате **факторного анализа** выделилось 8 факторов, характеризующих всю исследуемую выборку («Субъективное качество жизни», «Приверженность смыслам, ригидизация», «Социальная открытость», «Автономия в окружающей среде», «Автономия в социальной среде», «Качество общения», «Духовность», «Физическая работоспособность»).

Выделенные новые признаки характеризуют человека в его непосредственной связи с окружающим миром. Степень осмысленности настоящего и удовлетворенность прошлым опытом раскрываются в субсферах СКЖ, отражая уровень субъективного благополучия в области здоровья, отношения к себе и людям. Степень управляемости жизнью взаимосвязана с удовлетворенностью окружающей средой, то есть молодые люди с выраженной позицией автора своей жизни находятся в желаемой среде, сами ее избирают или обустривают согласно собственным предпочтениям. Избыточная приверженность существующим убеждениям, эмоционально негативная реакция на новое может затруднять изменение жизненных ориентаций, выход за пределы наличной ситуации. Непринятие необходимости изменять свои ценности, убеждение негативно сказывается на качестве общения. Происходит становление духовной сферы личности. В факторах отразились возможности автономии молодых людей в окружающей среде и социуме, поскольку они опираются на свое здоровье, работоспособность, энергию, витальность. Указанные свойства, а также позитивная самооценка позволяет не уделять слишком много внимания здоровью, что может являться фактором риска накопления и хронизации заболеваний.

В результате применения процедуры **кластерного анализа** нами выделены четыре группы молодых людей, различающихся по параметрам субъективного качества жизни, смысложизненных ориентаций и психической ригидности.

Первая группа (34 человека – 17 % от всей выборки) характеризуется очень хорошим (32%), хорошим (64%) и средним (4%) уровнем СКЖ, высокими показателями по всем шкалам методики СЖО, а также средним и низким уровнем выраженности ПР. Молодые люди этой группы имеют высокий уровень удовлетворенности в сфере здоровья, они обладают витальностью (субъективным чувством живости и энергии), что помогает эффективно выполнять повседневные, учебные и профессиональные дела и испытывать удовлетворенность от достигнутого. Осознаются и активно используются жизненные ресурсы (сон, отдых, развлечения). Очень высоко оценивается физическая привлекательность, наличествует чувство собственной ценности. Удовлетворенность познавательными функциями обеспечивает возможности и способность к получению новых знаний и навыков, помогает принимать компетентные решения. Представители данной группы умеют устанавливать и поддерживать близкие отношения с друзьями и родственниками, пользуются социальной поддержкой близких и сами помогают людям. Отметим удовлетворенность качеством сексуальной жизни (как наличием сексуального желания, так возможностью его удовлетворять). Все это создает ощущение благополучия, позитивный жизненный контекст, помогает справляться с жизненными сложностями, например, финансовыми (в данной субсфере средний уровень СКЖ). Хороший уровень СКЖ в духовной сфере говорит о том, что личные убеждения весьма важны молодым людям для структурирования жизненного опыта, понимания ценности и перспектив собственной жизни

Высокие показатели по всем шкалам методики СЖО говорят о наличии целей в будущем, придающих жизни осмысленность, временную перспективу, удовлетворенности и принятии прошлого опыта, интересе к жизни «здесь-и-сейчас». Высокие показатели по обоим аспектам локуса контроля выражают как «общее мировоззренческое убеждение» в том, что контроль личности над собственной жизнью возможен, так и уверенность в собственных возможностях свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, быть «автором» жизни и ее качества.

У представителей данной группы смысл «находится впереди бытия», является необходимым условием жизни и активной деятельности (Франкл В., 1990). В изучаемый переходный период цели задают ориентиры жизнедеятельности,

обеспечивают непрерывность настоящего и будущего, обуславливают направленность жизни и выбор потенциальных жизненных сред (Галажинский Э.В., 2002), а позиция «автора» своей жизни помогает эти цели реализовать.

Низкий уровень психической ригидности по шкалам AP, CP и PCO, а также умеренная установочная ригидность (УР) свидетельствует о психологической готовности респондентов при объективной необходимости изменить мнение, установку, мотивы, модус переживания; отсутствует страх перед жизненными изменениями, новое воспринимается как вдохновляющий вызов, как возможность роста. В логике ТПС это говорит об открытости психологической системы к взаимодействию с миром, готовности к изменениям. Умеренная же УР показывает определенную устойчивость в самооценке, уровне притязаний, системе ценностей.

Опираясь на положение ТПС, можно утверждать, что у представителей данной группы произошла смена детерминаций развития; являясь суверенными личностями, обладая всей полнотой координат многомерного мира, они могут инициировать собственное развитие, что выразилось в высоком уровне СКЖ.

Четвертая группа (41 человека – 20,5 % от всей выборки) респондентов характеризуется следующим распределением уровней СКЖ: хороший (16%), средний (68%), плохой (16%).

Респонденты данной группы не вполне удовлетворены здоровьем и работоспособностью, их витальность невысока (показатели СКЖ в субсферах «Общее качество жизни и состояние здоровья», «Жизненная активность, энергия и усталость» находятся на нижней границе среднего уровня). Большое количество отрицательных эмоций (уныние, вина, тревога, отсутствие удовольствия от жизни) создает общий негативный жизненный фон. Снижают СКЖ недостаток положительного отношения к своей внешности, что сказывается на самооценке, а также финансовые сложности и затруднения в сексуальной сфере. Средний уровень СКЖ отмечен в социальной сфере и сфере «Окружающая среда».

В духовной сфере, отражающей роль личных убеждений и мировоззрения в жизни человека, качество жизни среднее (хотя и самое низкое в выборке). Убеждения, вокруг которых организуется жизнедеятельность, либо не вполне

сформированы, либо пессимистичны, отражают слабую веру в себя, что становится более понятно при анализе особенностей смысловой сферы личности.

Низкие значения по всем шкалам методики СЖО выражают убеждение молодых людей в том, что человеку не дано контролировать жизнь, быть ее «автором». Актуальная жизнь не вызывает интереса. В изменяющейся социальной ситуации испытуемые не имеют ясных целей, задающих направленность развитию; им сложно опереться на жизненный опыт, поскольку он не оценивается как продуктивный и осмысленный.

Респонденты демонстрируют высокий уровень ригидности как состояния, а также значения AP и CP, весьма близкие к верхней границе нормы. Поскольку в молодом возрасте ригидность обнаруживает выраженное снижение (Залевский Г.В., 1998), можно предположить наличие трудностей в изменении мнения, отношения, характера переживаний. К изменениям в жизни молодые люди относятся как к проблеме, а в ситуации стресса степень осознания ими своих жизненных обстоятельств снижается. Закрываясь как психологические системы, они упускают возможности развития, открывающиеся во взаимодействии со средой (Клочко В.Е., Галажинский Э.В., 1999).

Таким образом, отсутствие выраженных целей, ощущение неподконтрольности жизни в изучаемой ситуации говорит детерминированности обстоятельствами, пассивности в определении потенциальной жизненной среды. Можно предположить, что у испытуемых не сформирована идентичность, одним из критериев которой является непрерывность прошлого, настоящего и будущего, что согласуется с мнением о существовании связи между степенью оформленности идентичности и уровнем субъективного благополучия (Эммонс Р.А., 2004).

В ходе кластерного анализа оформились также две промежуточные группы: **вторая** (61 человека – 30,5 % от всей выборки; 12% - очень хороший уровень СКЖ, 76% - хороший, 12% - средний) и **третья** (64 человека – 32 % от всей выборки; очень хороший уровень СКЖ – 8%, хороший – 52%, средний – 40%,).

Для представителей этих групп характерна умеренная выраженность показателей по всем шкалам смысло-жизненных ориентаций, а также средние показатели по шкалам актуальной, сензитивной и установочной ригидности. Они

различаются по соотношению уровней СКЖ (Рис.1.), а также по степени выраженности РСО: во второй группе умеренная, в третьей – на границе между умеренной и высокой, что существенно в контексте общей тенденции возрастного снижения ригидности (Залевский Г.В., 1998).

В ситуации жизненных перемен при уточнении жизненных перспектив, осмыслении и принятии жизненного опыта, повышении веры в себя как автора собственной жизни, принятии нового как ценности для этих молодых людей возможно движение к улучшению СКЖ. Возможно также «застывание», фиксация на имеющемся уровне СКЖ (по принципу «лучшее – враг хорошего»), игнорирование новых возможностей из опасения потерять уже имеющееся, что приводит к отсутствию ощущения полноты жизни и вряд ли является благоприятным вариантом развития в молодости.

Распределение уровней СКЖ в выделенных группах представлено в диаграмме на Рис. 1.

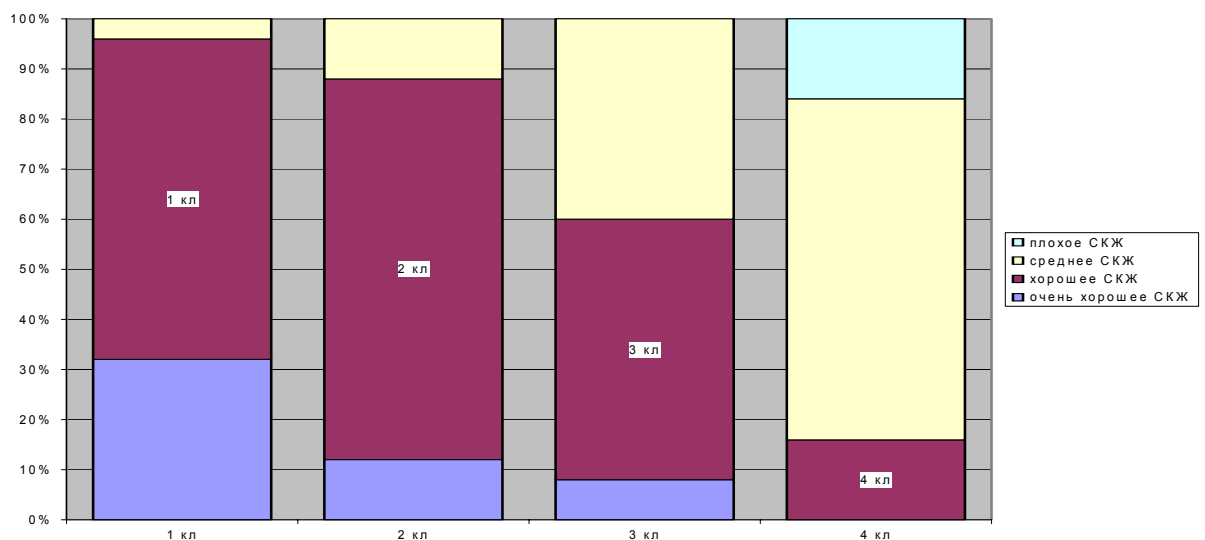


Рис. 1. Распределение уровней СКЖ по субсферам в выделенных группах.

Полученные результаты показывают, что процесс развития многомерного мира личности в молодости может найти отражение в выраженности и особенностях взаимосвязи показателей субъективного качества жизни, смысловой сферы личности и психической ригидности. Обоснованным представляется выделение следующих уровней развития многомерного мира личности:

- высокий, признаками которого является высокая степень осмысленности жизни, открытость, проявляющаяся как низкий и средний уровень психической ригидности, преобладание очень хорошего и хорошего СКЖ;
- средний, для которого характерно хорошее и среднее СКЖ и средний уровень СЖО и ПР (представлен двумя группами, различающимися по степени выраженности признака «ригидности как состояния»);
- низкий, с преобладанием среднего и плохого субъективного качества жизни, низкой степенью осмысленности жизни, средним и высоким уровнем психической ригидности.

Полученные результаты говорят о гетерохронности развития многомерного мира в молодости, существовании его индивидуальных вариантов. Высокий уровень (1 группа) показывает осуществившуюся смену детерминаций развития: психологическая система достигла такого уровня открытости, на котором она стала способна к самодетерминации на основе смыслов и ценностей. Молодые люди могут, изменяя образ жизни, стимулировать развитие многомерного мира.

Средний уровень многомерного мира отражает процесс смены детерминаций развития (2 и 3 группа). Молодые люди второй группы обладают открытостью, то есть сензитивны к возможностям, открывающимся во взаимодействии со средой. Данное свойство есть и у представителей третьей группы, но в сложных ситуациях они склонны проявлять ригидность как состояние. Поскольку в литературе отмечается, что мера осмысленности в онтогенезе изменяется (Леонтьев Д.А., 2003), можно говорить о процессе становления смысловой регуляции жизнедеятельности.

К группе риска можно отнести молодых людей, обладающих на данном возрастном этапе низким уровнем развития многомерного мира. Степень открытости также низка, что обуславливает неустойчивость психологической системы, игнорирование возможностей саморазвития. Низкий уровень осмысленности жизни свидетельствует о несформированности таких новообразований как смыслы и ценности, что выражается в детерминированности обстоятельствами.

Поскольку молодость определяется как завершающий этап взросления, выявленные уровни развития можно рассматривать и как этапы движения к зрелости. Критериями зрелой личности является ответственность, свобода в

принятии решений, автономность, позитивное отношение к миру, саморазвитие (Реан А.А., 2000). Представители выделившихся групп в различной степени обладают указанными характеристиками, что дает основания говорить о высокой степени зрелости у молодых людей с высоким уровнем развития многомерного мира, о наличии динамики зрелости в группах со средним уровнем, и о несформированности признаков зрелости в группе молодых людей с низким уровнем многомерного мира.

Различие в субъективном качестве жизни у групп с разным уровнем развития многомерного мира позволяет рассматривать СКЖ как характеристику, отражающую состояние многомерного мира личности в молодости, возможно, как его индикатор. Это подтверждается и результатами корреляционного анализа, выявившего положительную связь СКЖ и СЖО и отрицательная связь СКЖ и ПР.

Исследование изменений СКЖ во взаимосвязи со смысложизненными ориентациями и ригидностью проводилось через год после окончания испытуемыми высшего учебного заведения.

Осмысленность жизни рассматривается как энергетическая характеристика смысловой сферы, проявляющаяся в стеничности, жизнестойкости; отсутствие смысла выражается в склонности к депрессии, подверженности соматическим заболеваниям (Леонтьев Д.А., 2003, Эммонс Р.А., 2004). Анализ взаимосвязей между исходными параметрами СЖО и СКЖ через год после окончания вуза (коэффициенты корреляций от 0,51 до 0,74 при $p < 0,05$) показывает, что высокий уровень осмысленности в настоящем сопровождает хорошее СКЖ в будущем. Это, а также представленные выше результаты, дает основания рассматривать СЖО как непричинную детерминанту СКЖ, обуславливающую направленность развития, выбор человеком жизненной среды.

Наличие отрицательной зависимости исходных показателей ПР и последующего СКЖ (коэффициенты корреляций от $-0,32$ до $-0,58$ при $p < 0,05$) позволяет отнести ПР к непричинным детерминантам субъективного качества жизни. Согласно ТПС, развитие – это способ человеческого бытия, «закрывающиеся системы гибнут...» (Клочко В.Е., 2004). Понимая выраженную ригидность как свойство закрытости, можно утверждать, что склонность системы закрываться от

мира приводит к остановке (или торможению) в развитии, что и проявляется в снижении СКЖ.

Выявлены положительные корреляционные связи между исходными и последующими показателями СКЖ (коэффициенты корреляций от 0,50 до 0,71 при $p < 0,05$). Полагаем, что достижение определенного качества жизни в результате усилий молодого человека по преобразованию себя и окружающей среды может рассматриваться как новообразование, возникшее в процессе развития психологической системы, которое включается в дальнейшую детерминацию развития.

Полученные результаты определяют возможности прогнозирования индивидуальных вариантов развития личности в молодости в процессе смены социальной ситуации развития, а также психологической помощи молодым людям в рамках авторского тренинга «Оптимизация субъективного качества жизни», целью которого является создание условий, способствующих развитию субъекта.

По результатам диссертационного исследования сделаны следующие **выводы**:

1. Выраженность и особенности взаимосвязи показателей субъективного качества жизни со смысложизненными ориентациями и психической ригидности являются основанием для определения уровня многомерного мира личности в молодости.
2. Выделено три уровня развития многомерного мира:
 - высокий, характеристиками которого являются высокая степень осмысленности жизни, открытость, проявляющаяся как низкий и средний уровень психической ригидности, преобладание очень хорошего и хорошего субъективного качества жизни (17%).
 - средний, для которого характерно хорошее и среднее субъективное качество жизни, средний уровень осмысленности жизни, и средний уровень ригидности. Представлен двумя группами, различающимися по степени выраженности признака «ригидности как состояния» (вторая группа – 30, 5%, третья группа – 32%).

- низкий уровень с преобладанием среднего и плохого субъективного качества жизни, низкой степенью осмысленности жизни, средним и высоким уровнем психической ригидности (20,5%).

3. Субъективное качество жизни может быть рассмотрено как одна из характеристик развития человека, как индикатор состояния многомерного мира личности в молодости.

- Теоретический анализ понятия «субъективное качество жизни» выявил такие его характеристики, как многомерность, субъективность, изменяемость во времени. Качество жизни является системной категорией и выражает взаимосвязь объективного и субъективного в жизнедеятельности человека. Субъективное качество жизни обретается человеком в процессе преобразования среды и себя.

- Выявлены характеристики субъективного качества жизни молодых людей на этапе изменения социальной ситуации развития. «Хороший уровень» субъективного качества жизни по всей выборке отмечен в физической, психологической, социальной, духовной сферах, в сфере «Уровень независимости», «средний уровень» субъективного качества жизни – в сфере «Окружающая среда».

4. Наличие статистически достоверных связей психической ригидности и смысложизненных ориентаций с субъективным качеством жизни позволяет рассматривать указанные свойства психологической системы как непричинные детерминанты субъективного качества жизни.

5. Предложенная программа психологического тренинга по оптимизации субъективного качества жизни позволяет создать условия, способствующие личностному становлению в период молодости.

Полученные результаты в целом подтверждают гипотезу исследования.

В заключение дана краткая характеристика основных положений и результатов работы, отмечается вклад работы в освещение проблемы становления личности в молодости. Намечаются возможные направления дальнейшего изучения индивидуальных вариантов развития молодых людей.

Основное содержание диссертационного исследования отражено в следующих публикациях:

1. Залевский Г.В., Логунцова О.Н., Непомнящая В.А. Качество жизни как интегральная характеристика жизнедеятельности // Сибирский психологический журнал. – 2003. - №.16-17. – С.102-103. (0,4 пл. / 0,3 пл. личного участия)
2. Непомнящая В.А. Возможности использования понятия «качество жизни» в психологии // Материалы сибирского психологического форума «Методологические проблемы психологии: иллюзия или реальность. Томск, 16-18 сентября 2004. – Томск, 2004. – С.588-593. (0,35 пл.)
3. Непомнящая В.А. Психологические механизмы формирования качества жизни // Сибирский психологический журнал. – 2004. - № 20. – С. 28-33.(1,15пл.)
4. Непомнящая В.А. Субъективное качество жизни как проблема психологии развития // Сб. материалов Всероссийской. Интернет-конференции «Значение прикладной психологии в новейшей истории России»/ Под общей редакцией проф. О.А.Ахвердовой.– Ставрополь, 2005. – С.106-108. (0,3 пл.)