

Секция «Психология личности: вызовы сложности, неопределенности и разнообразия»

Психологическое благополучие и временная трансспектива личности

Научный руководитель – Малявина Светлана Сергеевна

Нерушай Алина Игоревна

Студент (бакалавр)

Волгоградский институт управления - филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, Волгоград, Россия

E-mail: alina.nerushai@yandex.ru

Психологическое благополучие это сложный феномен, отражающий степень удовлетворенности человеком качеством жизни и эффективностью своей деятельности. Благополучие личности в психологии рассматривается через такие категории, как позитивное отношение к себе, саморазвитие, общение, уверенность, автономность, осмысленность жизни и наличие целей, положительное эмоциональное состояние.

Наиболее полная, по-нашему мнению, структурная модель психологического благополучия была разработана К. Рифф [3]. Автор интегрировала в единую концепцию различные подходы в понимании психологического благополучия. К. Рифф выделила шесть компонентов, входящих в его структуру: самопринятие, автономию, наличие позитивных межличностных отношений, компетентность в управлении средой, наличие целей и личностный рост. Данная модель составила теоретическую основу нашего исследования.

Психологическое благополучие личности обладает способностью изменяться во времени. Понимание этого факта обратило нас к изучению временной трансспективы.

Понятие временной трансспективы было введено В.И. Ковалевым [1]. Временная трансспектива - это психологическое образование, связывающее три темпоральные зоны: прошлое, настоящее и будущее. Временная трансспектива, структурируя различные интервалы времени жизни личности, интегрируя прошлый опыт, будущие планы и цели, становится основой активной, преобразующей деятельности в настоящем.

И.А. Спиридонова в своих работах выделяет в структуре данного конструкта четыре параметра: протяженность, направленность, плотность и эмоциональную оценку [2]. В качестве отдельного субъективного параметра выделяется содержание временной трансспективы.

Многочисленные эмпирические исследования позволили обнаружить связь между временной трансспективой и смысложизненными ориентациями личности. Временная трансспектива лежит в основе становления мировоззрения. Этот конструкт играет важную роль в осознании направленности и оценке результативности жизни, является критерием удовлетворенности жизнью. Временная трансспектива определяет формирование мотива поиска смысла жизни и самореализации. Основываясь на этом, мы можем говорить, что временная трансспектива есть детерминанта поведения человека. При этом развитие временной трансспективы обуславливает высокую степень активности и субъектности личности, а также ее психологическую зрелость. Обеспечивая целостность представлений человека о времени своей жизни, временная трансспектива способствует установлению внутренней гармонии и самопринятию. Это позволяет нам сделать предположение о существовании взаимосвязи между уровнем развития психологического благополучия личности и характеристиками ее временной трансспективы.

В данном докладе мы представим часть результатов эмпирического исследования психологического благополучия и временной трансспективы молодежи, проводимого нами в

рамках выпускной квалификационной работы. Участниками исследования стали 40 студентов различных специальностей в возрасте от 20 до 22 лет. В ходе исследования нами были использованы методики: «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, «Инверсия удаленности. Формирование списка событий» А.А. Кроника и Е.И. Головахи и «Циклический тест времени» Т. Коттла.

Проведенное исследование показало, что 10% исследуемых обладают высоким уровнем психологического благополучия. Для 47% респондентов характерен средний уровень психологического благополучия, а для 43% - низкий. При описании временной трансспективы данных групп можно выделить несколько особенностей.

Временная трансспектива респондентов с высоким уровнем психологического благополучия характеризуется наличием тесной связи между темпоральными зонами. Это означает, что их временная трансспектива обладает значительной протяженностью, они способны обращаться, как в удаленное прошлое, так и в удаленное будущее. Прошлое и будущее в равной степени насыщены значимыми событиями, имеющими положительную и отрицательную окраску. Однако в направленности временной трансспективы закономерности выделить не удалось.

У респондентов со средним уровнем психологического благополучия наблюдаются различия в характере взаимосвязи между временными зонами. В группе присутствуют респонденты, как с разобщенным представлением о прошлом, настоящем и будущем, так и с целостным отношением ко времени своей жизни. Выделяемые значимые события обладают положительной и отрицательной окраской. Закономерностей в направленности временной трансспективы так же не удалось установить. Это может быть вызвано неопределенностью респондентов в представлениях о себе.

Респонденты с низким уровнем психологического благополучия склонны видеть отдельные этапы своей жизни оторванными от других. Временная трансспектива отличается крайней разобщенностью или очень слабой связью. Темпоральные зоны часто представлены последовательно. В направленности временной трансспективы преобладает децентрация прошлого, настоящее имеет меньший вес. Временная трансспектива обладает большой протяженностью за счет включения в нее событий, как прошлого, так и будущего. Следует отметить, что респонденты из данной группы склонны в большей степени выделять положительные события из жизни, что может свидетельствовать о наличии в их прошлом непержитого травматического опыта.

По результатам исследования нами была обнаружена взаимосвязь между психологическим благополучием и временной трансспективой личности. Мы установили, что респонденты с высоким уровнем психологического благополучия отличаются высокой степенью взаимосвязи темпоральных зон. Для респондентов с низким уровнем психологического благополучия характерна ориентация на прошлое и позитивные моменты жизни. Установить закономерности в группе со средним уровнем благополучия на данный момент не удалось. Таким образом, мы можем говорить о выявленных закономерностях между психологическим благополучием и временной трансспективой, которые будем проверять на следующих этапах исследования.

Источники и литература

- 1) Ковалев В.И. Особенности личностной организации времени жизни // Гуманистические проблемы психологической теории. М., 1995. С. 179-184.
- 2) Спиридонова И.А. Временная трансспектива субъекта: влияние возраста и раннего предметного обучения. Автореф. дисс. ... канд. псих. наук. М., 2002.
- 3) Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995, №69. p. 719-727.