

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра \_\_\_\_\_  
Общей и социальной  
психологии  
наименование кафедры

**Взаимосвязь уровней психологического благополучия с типами  
временной перспективы и отношением к академической успеваемости у  
старших школьников**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента (ки) \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ 510 \_\_\_\_\_ Группы

направления  
(специальности) \_\_\_\_\_  
37.03.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии  
наименование факультета, института, колледжа

Переваловой Дарьи Андреевны  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

доцент  
\_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

М.В.Жижина

\_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

декан, доктор псих.наук

\_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Л.Н.Аксеновская

\_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших личностных ресурсов человека является время. Оно же – существенный компонент представлений человека о себе. Время, в условиях постоянного увеличения скорости и количества событий, проживаемых человеком в современном мире, ресурс ограниченный. Без согласованных же представлений о нем, активной позиции по отношению к нему не возможны психологическое здоровье, развитие и благополучие личности.

Старший школьный возраст – это особенно ответственный этап развития личности, ее самоопределения, в том числе и профессионального, которое в дальнейшем будет оказывать влияние на все значимые выборы человека. В контексте данного возрастного периода старшеклассники, строя свою временную перспективу, впервые сталкиваются с проблемой планирования своего будущего. Для личности старшеклассника этот период является временем своеобразного распутия, -самоопределения.

Здесь личность может пойти по пути субъективности и принять ответственность за свою жизнь и свой выбор, или же пойти по пути пассивного следования обстоятельствам, отказаться от самостоятельного управления своей жизнью.

Первое невозможно без умения планировать свое будущее, без умения максимального использования возможностей в настоящем, осмысления и применения прошлого опыта, другими словами, без сформированной временной перспективы.

В связи с чем, роли временной перспективы посвящен ряд исследований особенностей отношения старшеклассников ко времени, их зависимости от различных внешних и внутренних факторов (С.Б. Абрамова, Ю.Н. Гут, Т.Н. Денисова, Е.В. Камнева, А.А. Карелин, О.А. Кожурова, М.Д. Кондратьев, М.Л. Мельникова, Л.Б. Слугина, А. Сырцова, Н.Н. Толстых, Е.В.Хлыбова, О.И. Шмырева, Т.И. Яценко и другие).

Понятие временной перспективы было введено в психологию К.Левинем. Автор трактует ее как «всеобщность взглядов индивида на психологическое будущее и психологическое прошлое, существующее в данное время на реальном и различных ирреальных уровнях». Похожего мнения придерживается Б.В. Зейгарник, понимая под временной перспективой «включение будущего и прошлого, реального и ирреального плана жизни в план данного момента». С позиций Л.К. Франка, предложившего изучать временную перспективу в качестве самостоятельного предмета психологического исследования, существуют взаимосвязь и взаимообуславливание прошлого, настоящего и будущего в сознании человека.

Большой интерес для нашего исследования представляют работы, посвященные профессиональному самоопределению старшеклассников, его связи с уровнями психологического благополучия и типами временной перспективы. (Л.В. Абдалина, И.С. Арон, А.В. Ванин, М.Г. Гинзбург, Л.А. Головей, Е.В.Груздова, М.В. Данилова, Е.А. Климов, И.И. Кобзарева, Т.М. Коньшина, О.В.Кузнецова, В.И. Моросанова, Е.Ю. Пряжникова, Н.С. Пряжников, Л.В.Рыкман, И.В. Рябцева, Т.Ю. Садовникова, О.С. Тоистева, С.Н. Чистякова,Р.М. Шамионов и другие).

В психологии проблема понимания и аспектов психологического благополучия получила свое развитие с выхода в 1969 году работы Н.Бредбёрна «Структура психологического благополучия». Более масштабно возрос интерес к изучению проблемы психологического благополучия в связи с развитием позитивной психологии, основоположником которой является М.Селигман.

Значительный вклад в развитие проблем переживания прошлого, настоящего и будущего, проблем исследования психологического возраста, а также механизмов временной саморегуляции внесли ученые Е.И. Головаха и А.А. Кроник. Авторами предложена причинно-целевая концепция психологического времени, на основе которой проводится исследование.

Вместе с тем, в психологической науке широко обсуждается проблема неумения старшеклассников ценностно распоряжаться временем своей жизни, расставлять значимые и окрашенные личностным смыслом цели. Чаще всего деятельность по выстраиванию временной перспективы осуществляется неосознанно и носит не систематический характер. Старшеклассники при этом демонстрируют неуверенность и растерянность, не обладая достаточной активностью и целеустремленностью, часто уходя в пустые мечты и фантазии.

Исходя из выше сказанного исследование взаимосвязи между типами временных перспектив и уровнями психологического благополучия старшеклассников является достаточно актуальным и практически значимым.

Неспособность выстроить гармоничную временную перспективу ведет к социальной и психологической дезадаптации и развитию личностных нарушений.

Другая не менее актуальная проблема старшего школьного возраста – это отношение старших школьников к своей академической успеваемости, от которой зависит его самоактуализация, самоопределение, и которая, в свою очередь, тесно переплетается с психологическим благополучием школьника, с его отношением к своему прошлому, настоящему и будущему. Результат успеваемости школьника – является важным аспектом для перехода на следующую ступень своего взросления и развития.

Данное обстоятельство определило выбор проблемы исследования: взаимосвязь уровней психологического благополучия с типами временной перспективы у старшеклассников

**Цель:** изучить особенности взаимосвязи уровней психологического благополучия с типами временной перспективы и отношением к академической успеваемости у старших школьников.

**Задачи:**

1. изучить теоретический анализ литературы по проблеме психологического благополучия у старших школьников;
2. ознакомиться с исследованиями по проблеме типов временной перспективы у старших школьников;
3. выявить значение роли академической успеваемости у старших школьников;
4. провести эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей взаимосвязи психологического благополучия с типами временной перспективы и академической успеваемостью у старших школьников.

**Объект** исследования – уровни психологического благополучия при разных типах временной перспективы и отношением к академической успеваемости.

**Предмет** исследования - особенности взаимосвязи уровней психологического благополучия старших школьников с типами временной перспективы и отношением к академической успеваемости.

**Гипотеза:** Психологическое благополучие является комплексным феноменом, связанным с типами временной перспективы и отношением к академической успеваемости.

**Теоретико-методологической основой** исследования послужила концепция Ф. Зимбардо, согласно которой индивидуальная временная ориентация человека – это его эмоциональная оценка представлений о прошлом, настоящем и будущем, и концепция «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, которая представляет собой теоретически обоснованный инструмент, предназначенный для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия.

Для решения выше перечисленных задач и проверки выдвинутой гипотезы на разных этапах исследования использовались следующие методы:  
- теоретические методы : метод беседы, метод наблюдения, теоретический анализ научных данных по проблеме исследования;

- эмпирические психодиагностические методы; методика временной перспективы Ф.Зимбардо, методика «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, адаптация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошиной), методы количественной и качественной обработки данных (описательная статистика, дифференциация материала по группам); интерпретационные (структурные)методы.

**Эмпирическая база исследования:**

Учащиеся с 9 по 11 классы МБОУ СОШ №1 города Энгельса. Выборка составила 52 человека в возрасте от 15 до 17 лет.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что была раскрыта и обоснована связь уровней психологического благополучия с типами временной перспективы и академической успеваемостью у старших школьников.

**Практическая значимость работы** заключается в возможности использования результатов исследования в образовательных целях, для практической работы школьных психологов, учителей, студентов психологических направлений, разработки психологических программ.

**Структура исследования:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, источников и приложений.

**В первой главе рассмотрены психологические подходы изучения уровней психологического благополучия, типов временной перспективы и академической успеваемости у старших школьников.**

**Сделаны следующие выводы:**

Главное психологическое достижение старшего школьного возраста – это утверждение своего внутреннего мира. Погружаясь в себя, в свои переживания, старшие школьники открывают целый мир разнообразных эмоций. Осознавая свою уникальность и неповторимость, у старшеклассников возрастает стремление общаться и дружить. У них появляется цель к самореализации, которая приводит к зарождению новых социальных потребностей, таких как нахождение своего места среди других, выделение и выполнение определенной роли в обществе.

Психологическое благополучие все чаще становится одной из актуальных проблем в исследованиях различных психологов и других ученых. Это связано с тем, что появляется необходимость понимания внутреннего состояния человека или группы, которое, в свою очередь, представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей.

Множество исследователей рассматривают «психологическое благополучие» как комплексный показатель степени направленности человека на осуществление основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в удовлетворенности собой, ощущении счастья, довольствовании собственной жизнью».

Большая часть исследований счастья и психологического благополучия посвящено изучению их связи с различными внешними (политическими, социально-экономическими, экологическими) и внутренними факторами (пол, возраст, семейное положение, темперамент, личностные характеристики, наличие свободного времени для досуга, удовлетворенность работой, мировосприятие, вера, жизнестойкость и т.д.).

Еще одна особенность старшего школьного возраста в том, что именно в этот возрастной период предстоит серьезно задуматься о своей самореализации, о профессиональном выборе. Здесь важную роль играет академическая успеваемость школьника. Хорошая успеваемость нужна в первую очередь для повышения самооценки, для обретения уверенности в себе, утверждения своих личностных позиций, а также приобретения своей значимости среди сверстников. Успеваемость в значительной мере связана с психологическим благополучием школьников, с ориентирами на будущее, восприятием своего прошлого и настоящего.

Временная перспектива, изначально являясь не до конца понимаемым феноменом для человека, оказывает большое влияние на его деятельность, поведение и в целом жизнь, обуславливая принятие прошлого, понимание настоящего, постановку целей и планов на будущее.

Ф. Зимбардо установил, что временная перспектива как широкая совокупность представлений индивида о своем психологическом прошлом, настоящем и будущем, является динамическим базовым свойством человеческого существования.

Планы на дальнейшую жизнь являются комплексом намерений, который постепенно становится жизненной установкой, когда предметом для рассуждений становится и конечный результат, и способы его достижения. Жизненные планы, охватываемые временной перспективой по своему содержанию, по степени зрелости, по социальному реализму крайне различны.



Создавая картину будущего, личность оценивает свое настоящее и прошлое, в соответствии с тем, что планируется. Если это сопоставление вызывает недовольство или разочарование, происходит пересмотр прежних смыслов, ценностей и выработка новых форм поведения. Самоотношение, смысложизненные ориентации, установки, цели и мировоззрение в целом будут зависеть от отношения к своей перспективе. Сопоставление себя с миром в прошлом, настоящем и будущем — наиболее перспективная позиция для бытия и развития человека как личности. Именно в этом отношении он находит возможность осознать ценность человеческой жизни.

**Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию взаимосвязи уровней психологического благополучия с типами временной перспективы и отношением к академической успеваемости у старших школьников.**

Данное исследование проводилось с сентября 2021 года по январь 2022 года среди учащихся МБОУ СОШ №1 города Энгельс. Общий объем выборки составил 52 человека. Возраст респондентов составил от 15 до 17 лет.

Сбор эмпирических данных проходил с использованием следующих **методик:**

Теоретические методы:

- метод беседы;
- метод наблюдения.

Эмпирические методы:

- тестирование: «Опросник Временной перспективы» Ф. Зимбардо;
- тестирование: опросник «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, адаптация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошиной).

Методы математико-статистического анализа:

- количественный и качественный анализ данных эмпирического исследования, коэффициент корреляции Пирсона.

**Сделаны следующие выводы по второй главе:**

-психологическое благополучие старших школьников во многом зависит от степени восприятия своего прошлого, настоящего и будущего.

-умение находить положительные моменты в своей жизни помогает старшим школьникам строить планы на будущее, уверенно двигаться вперед.

-на психологическое благополучие старших школьников также оказывает влияние академическая успеваемость. Психологическое благополучие у старших школьников с низкой успеваемостью значительно ниже, они чувствуют себя менее удовлетворенными, у них отсутствуют цели и планы на будущее, они живут настоящим, которое их вполне устраивает.

У старших подростков с высокой успеваемостью присутствует большой интерес к учебе, психологическое благополучие находится на довольно высоком уровне, они готовы стремиться достигать чего-то большего, получают удовлетворение от обучения, планируют свою дальнейшую жизнь.

## Заключение

Проведенный теоретический анализ и эмпирическое исследование, направленные на изучение уровней психологического благополучия, типов временных перспектив, и академической успеваемости у старших школьников, позволяет говорить о том, что психологическое благополучие является комплексным феноменом, связанным с типами временной перспективы и отношением к академической успеваемости у старших школьников. Нами была выдвинута гипотеза о том, что психологическое благополучие является комплексным феноменом, связанным с типами временной перспективы и отношением к академической успеваемости у старших школьников.

В качестве основного результата нашего исследования можно представить следующее: проведенный анализ эмпирических данных выявил, что для психологического благополучия значимую роль играет отношение старших школьников к своей академической успеваемости, особенно это выражается в том, успевающие школьники, с основным имеют высокий уровень благополучия, они удовлетворены своей успеваемостью, заинтересованы в учебной деятельности, соответственно, ориентированы на планирование своего будущего, готовы ставить перед собой цели, достигать их. В старшем школьником возрасте это особенно важно, ведь школьник переходит на следующий этап развития своей жизни, своей взрослости. Именно в этот период взросления складываются основные профессиональные направленности школьников, появляются образ того, кем хотел бы видеть себя школьник в будущем. Происходит четкое распределение планов и целей. Больше времени уделяется учебе, своей имеющейся и дальнейшей успеваемости.

Гипотеза нашего исследования была имперически подтверждена. Полученные нами данные могут быть использованы в научных и образовательных целях, а также для совершенствования профилактических

мероприятий и коррекционной работы со старшими школьниками, имеющими низкий уровень благополучия. Результаты исследования могут быть использованы педагогами и психологами в рамках педагогического и психологического консультирования старших школьников, а также для организации профилактической и психокоррекционной работы со старшими школьниками, имеющими низкий уровень психологического благополучия, не имеющих дальнейших целей и планов на будущее.