**ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СЧАСТЬЯ И ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ У СТУДЕНТОВ.**

**1.1. Программа и методы эмпирического исследования.**

Временная перспектива - это важный личностный конструкт, отражающий временной аспект жизни человека и имеющий многомерную структуру, включающую определенное содержание и ряд динамических параметров: протяженность, направленность, согласованность, эмоциональный фон и другие. Временная перспектива представляет собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязаний, связанные с более или менее отдаленным будущим.

Обращенность в будущее позволяет человеку правильно понять ценности настоящего, сохранить истинное значимое из прошлого ради будущего, представлять будущее как реализованную цель единичного действия или целого комплекса действий. Настоящий момент - важнейшая точка в планировании будущего. И именно поэтому нужно научиться получать удовольствие от сегодняшнего дня. Для счастливого пребывания в настоящем, у студентов должно быть четко представление о позитивном будущем.

Особенно актуально понимание особенностей временной перспективы в период интенсивного профессионально-личностного становления человека, реализуемого в период обучения в вузе. Именно в этот период, используя ресурсы прошлого и имея в виду свое будущее, студент должен максимально эффективно скоординировать свое настоящее. Временная перспектива в контексте счастья представляет собой видение своего будущего во времени, или собственно планирование. Позитивное отношение к планированию и составление планов определенным образом упорядочивают будущее, которое может быть представлено как последовательность достижения ряда целей.

 С целью изучения взаимосвязи переживание счастья в контексте временной перспективы личности нами было проведено исследование группы испытуемых. В исследовании участвовали 15 человек, в возрасте от 17 до 19лет которым были предложены методики «временной перспективы»Зимбардо и обновленный Оксфордский опросник счастья. В экспериментальную группу входило 10 юношей и 5 девушек.

Гипотезы:

* Вероятно, у студентов с высоким уровнем счастья будет преобладать установка на будущее и положительное настоящее.

Для облегчения восприятия диагностических заданий каждому испытуемому предлагались готовые бланки для ответов.(см. приложение 1)

Для проведения нашего исследования мы подобрали комплекс

диагностических методик, включающий в себя опросник счастья и опросник временной перспективы.

1. **Обновленный Оксфордский опросник счастья.**

 Методика Оксфордский опросник счастья предназначена для измерения уровня счастья в целом.

 Этот Оксфордский опросник был разработан по аналогии с широко известным «Опросником депрессии Бека»  и направлен  на оценку депрессии. Некоторые пункты второго были оставлены, а какие-то  добавлены. Сохранились также 4 варианта ответов.

Опросник применялся в большинстве проводившихся в Оксфорде исследований. Было установлено, что он обладает большей ретестовой надежностью, чем   Опросник депрессии Бека (BDI). Данные, полученные с его помощью,  коррелируют с оценками личности, которые даются друзьями респондентов. Также имеются устойчивые предсказуемые взаимосвязи с личностными  характеристиками,   показателями стресса и социальной поддержки.
 В научных исследованиях было установлено, что счастье - единый фактор   человеческого опыта, однако оно состоит по крайней мере из 3-ех, отчасти  независимых, факторов: удовлетворенности жизнью, положительных эмоций и  отсутствия отрицательных эмоций.[40]

1. **Опросник временной перспективы Зимбардо.**

Представляет собой методику, направленную на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Взаимодействие со временем - фундаментальная характеристика человеческого опыта, как объективного так и субъективного. Психологическое время личности является связующим звеном между всеми структурами реальности, пронизывает все сферы жизнедеятельности человека, как внешние, так и внутренние. Однако методология исследований данного вопроса далека от совершенства. Во-первых, многие исследователи останавливаются на изучении одного из времён (прошлого, настоящего или будущего), при этом опросников, изучающих ориентацию на будущее больше всего, а изучающих ориентацию на прошлое - меньше всего. В-вторых, многие инструменты, используемые для оценки данной категории, недостаточно валидны.

Опросники, ориентированные на изучение будущего, изучают степень поглащённости личности вероятными событиями будущего, иногда противопоставляя ориентацию на будущее ориентации на прошлое-настоящее. Некоторые авторы измеряют длительность временного промежутка, на которую производится планирование, например, количество месяцев или лет, охватываемых в сознании личности, а также мотивационно-аффективный аспект, связанный с этим. Изучается содержание мыслей о будущем, эмоциональная реакция на представления личности о своём будущем, степень детализации предполагаемых событий, оптимизм или пессимизм их описания и т.д.

**1.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования уровня счастья и временной перспективы у студентов.**

Исследования по уровню счастья показало следующие результаты:

Диаграмма 1

Результаты диагностики показали, что у студентов выражен средний показатель уровня счастья. Было выявлено, что из 15 человек, у 1 человека высокий показатель, у 10 человек средний показатель, и у 4 человек низкий показатель уровня счастья.

Это говорит о том, чтостуденты стремятся к поставленным целям, положительной оценке собственных качеств и поступков, имеется решительность,  целеустремленность,   последовательность   в   достижении   жизненных  целей.

 Диаграмма 2

**Результаты исследования временной перспективы.**

Результаты диагностики так же показали, у студентов выражен показатель позитивного прошлого. Было выявлено, что из 14 человек показатель высокий, у 1 человека средний показатель.

Данных студентов можно охарактеризовать, что они живут прошлым, которое для них было позитивным, свойственно переживают чувство ностальгии.

Так же был выявлен средний показатель на будущее.10 человек набрали высокие баллы и 5 человек средние, что говорит об организованности, амбициозности студентов, о стремлении к цели, готовности пожертвовать наслаждением в настоящем в пользу достижения своих карьерных целей.

 И средний показатель по шкале гедонистическое настоящее.9 человекнабрали высокий балл, 6 человек средний и 1 человек низкий балл. Предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях. Отражает ориентацию на удовольствие в настоящем и неспособность принести что-то в жертву в настоящем, обладают импульсивностью, стремлением к поиску ощущений, имеют неясные цели на будущее.

У шкал фаталистическое настоящее и негативное прошлое были выявлены низкие показатели. У 2 респондентов низкие показатели, 7 человек набрали средние баллы,6 высокие баллы. Таким образом, можно сказать, что респонденты с негативным отношением касательно своего прошлого, не склонны активно воздействовать на свою жизнь, так как считают, что контроль над нею им не принадлежит.

Для обнаружения взаимосвязи между шкалами по «Оксфордскому опроснику счастья» и по тесту «временной перспективы», нами был использован метод корреляционого анализа по Пирсону.

В результате были выявлены статистические значимые взаимосвязи между шкалами фаталистическое настоящие и негативное прошлое (r=0,669 p=0,006).

Шкала «фаталистическое настоящее» предполагает безнадежное и беспомощное отношение к своей жизни в целом, уверенность человека в том, что в его жизни все заранее предопределено, отсутствует надежда на позитивное будущее. Эти люди убеждены в том, что будущее предопределено и не зависит от действий самого человека. С точки зрения этих людей, человек – игрушка в руках судьбы. Они, как правило, не удовлетворены своей жизнью и не думают, что в дальнейшем это изменится. По данным исследований высокие показатели по этой шкале коррелируют с депрессией и высоким уровнем тревожности, низкой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, а также с агрессией.

Шкала «негативное прошлое» отражает в целом пессимистичное отношение человека к своему прошлому, наличие в нем каких-либо травмирующих событий и переживаний. В силу реконструктивного характера прошлого такие негативные аттитюды могут быть связаны как с действительным переживанием неприятных или травматичных событий в прошлом, так и с негативной реконструкцией нейтральных событий. Высокие баллы по этой шкале коррелируют с депрессией, тревожностью и низкой самооценкой. Межличностные отношения людей с высокими баллами по этой шкале ограничены и зачастую неудовлетворительны. Они не мотивированы работать ради вознаграждения в будущем, но также не получают удовольствия и от своей жизни в настоящем.

Таким образом, можно сказать, что респонденты с негативным отношением касательно своего прошлого, не склонны активно воздействовать на свою жизнь, так как считают, что контроль над нею им не принадлежит.

 Так же была обнаружена взаимосвязь между шкалой гедонистическое настоящее и шкалой счастья по оксфордскому опроснику. (r=0,511 p=0,051)

Шкала «гедонистическое настоящее». Отражает гедонистическое, рискованное, отношение ко времени и жизни. Предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград. Отражает ориентацию на удовольствие в настоящем и неспособность принести что-то в жертву в настоящем, низкой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, непоследовательностью, слабым контролем эго, импульсивностью, стремлением к поиску ощущений, имеют неясные цели на будущее. При этом они энергичны, участвуют в большом количестве разных дел, часто занимаются спортом.

Шкала счастье несет эмоциональную составляющую. 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. Все люди хотят быть счастливыми, и это, наверное, одно из самых сокровенных желаний человека. Счастье может быть стойким, или, наоборот, внезапным и непродолжительным.

Измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. В результате позволяет говорить о том, видит ли человек смысл своей жизни в удовлетворённости прошлым, в насыщенности настоящего или в устремлённости в будущее, позволяют количественно оценить наличие у человека убеждений, соответственно, в своей способности строить собственную жизнь и в том, что жизнь в принципе подвластна контролю.

Следовательно мы можем говорить о том что: Студенты субъективно относящие себя к группе счастливых в большей степени ориентируются на получение удовольствий в настоящем.

И взаимосвязь между шкалой «Позитивное прошлое» и шкалой «будущее».( r=-0,426 r=0,011). Данная взаимосвязь несет отрицательный характер. Следствием по увеличением баллов по шкале позитивное прошлое баллы по шкале будут уменьшаться.

Шкала «позитивное прошлое». Отражает теплое, сентиментальное отношение по отношению к прошлому. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете. Эти индивиды в некоторой степени являются интровертами, хотя у них есть друзья; у них есть тенденция поступать так, как поддерживают родители: «лучше безопасность (спокойствие), чем сожаление». Они застенчивы, у них есть близкие взаимоотношения, они духовны, и очень осторожны.

Шкала «будущее». Отражает общую ориентацию на будущее. Предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется планированием и достижением будущих целей. Эти индивиды очень организованные, амбициозные, стремящиеся к цели, ощущают давление времени, но готовы пожертвовать наслаждением в настоящем в пользу достижения своих карьерных целей. Они выделяются по организационному планированию и продуктивности; составляют списки того, что необходимо сделать. Также отмечали наличие стресса, напряжение от того, что надо использовать время наиболее продуктивно и эффективно; отсутствие «свободного времени» в их текущей жизни. Они живут для завтра, центрированы на себе, хотят жить, чтобы становиться старше.

Результаты исследования подтвердили нашу гипотезу.

У студентов с высоким показателем уровнем счастья преобладает позитивное прошлое и позитивное будущее, что говорит о представлении достаточно развитое смысловое будущее (ценностно-смысловое проецирование себя в будущем), тогда как временное будущее (собственно планирование своего будущего) развито не достаточно. Таких студентов можно охарактеризовать что они в большей степени активны, жизнерадостны, , так же стремятся воплотить свои цели на будущее.

Заключение.

Счастье, являясь неотъемлемой составляющей аффективной, когнитивной и поведенческой сфер жизни человека, проявляется в образе мира и временной перспективе. В противоположность тревоге, направленной в будущее (ожидание возможных неудач), и депрессии, связанной с прошлым эмоция радости обслуживает настоящее время, по природе вещей, характеризуется как ретроспективностью, так и проспективностью. Три хронологических компонента времени: прошлое, настоящее и будущее, никогда не изолируются в их влиянии на счастье: они взаимосвязаны и одновременны в действии, но их роли не равны. Настоящее - это призма, через которую мы видим прошлое и будущее. Диалектическая связь времен - непременное условие объективного познания действительности. «Реальное прошлое не есть нечто, пребывающее в себе, но всегда есть прошлое некоторого настоящего, как и реальное будущее всегда есть будущее некоторого настоящего, а не будущее само по себе». Человек переживает и осознает время с помощью культурно-исторических средств его измерения и отражения. Восприятие времени (прошлого-настоящего-будущего) формирует представление человека своего жизненного пространства которое, в свою очередь, конструирует его картину мира.

А. Я. Гуревич считает, что в любой культуре модель мира состоит из набора взаимосвязанных универсальных понятий: время, пространство, измерение, число, судьба, отношение чувственного к сверхчувственному, отношение частей к целому и т. п. Каждая цивилизация или социальная система имеет свой особый способ восприятия мира .И образ «счастья» имеет категориальную структуру в индивидуальном сознании, проявляясь в образах мира и времен. В. П. Серкин, анализируя различные подходы к пониманию «образа мира», выделяет пять определений этого понятия. Мы опираемся на определение образа мира как индивидуализированной культурно-исторической основы восприятия и субъективной прогностической модели будущего,в котором проявляются счастье и его детерминанты.