

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пензенский Государственный Университет»
Педагогический институт им. В.Г. Белинского

Факультет
Педагогики, психологии и
социальных наук

Кафедра
«Общая психология»

Отчет по производственной практике (практике по получению
профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)

Выполнила студентка гр.14НП1:

Климкина А.Д.

Проверил:

зав. кафедрой ОП,

к.пс.н, доц. Константинов В.В.

Пенза, 2018

Содержание

Введение.....	3
Эмпирическое исследование психологических характеристик лиц с различными жизненными стратегиями.....	5
Заключение	25
Дневник рефлексии	26

Введение

Актуальность исследования. Формирование жизненных стратегий личности приобретает сейчас особое значение, поскольку трансформации, происходящие в различных сферах нашего общества, влияют на ценности, определяющие выбор молодыми людьми способов конструирования собственной жизни. Определяющая роль в формировании судьбы, как отдельного человека, так и общества в целом принадлежит жизненной стратегии личности. Степень активности жизненной позиции, способность адаптироваться, справиться с трудностями и найти свое место в жизни оказываются решающими факторами успешности отдельных членов общества и, одновременно, характеризуют уровень его развития.

Проблема исследования заключается в неразработанности вопроса: «Какие психологические характеристики присущи людям с той или иной жизненной стратегией», а также как, зная свои психологические характеристики, научиться выбирать жизненные стратегии.

Цель исследования: изучение психологических характеристик лиц, имеющих разные жизненные стратегии.

Объект исследования: психологические характеристики лиц.

Предмет исследования: психологические характеристики лиц с различными жизненными стратегиями.

Гипотеза исследования: существуют различия в психологических характеристик лиц с различными жизненными стратегиями.

Методы исследования: анкетирование, опрос, методы математической обработки данных (U-критерий-Манна-Уитни, ϕ^* – угловое преобразование Фишера).

Психодиагностические методики:

1. Анкета на определение типа жизненной стратегии;
2. Психометрический тест С.Деллингер;
3. Методика диагностики направленности личности Б. Басса (Опросник Смекала-Кучера);

4. Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО),
Д.А. Леонтьев;
5. Пятифакторный опросник личности 5PFQ;
6. Сочинение на тему «Моя жизненная стратегия».

Эмпирическая выборка: в исследовании принимали участие молодые люди в количестве 40 человек в возрасте 19-25 лет, из них 4 лиц мужского пола и 36 женского.

Эмпирическая база исследования: Пензенский Государственный Университет.

Эмпирическое исследование психологических характеристик лиц с различными жизненными стратегиями

Целью данного исследования является изучение психологических характеристик лиц, имеющих различные жизненные стратегии, для разработки рекомендаций людям, которые имеют негативную стратегию.

Исследование проводилось на базе Пензенского Государственного Университета, выборка составила 40 человек: 4 лиц мужского пола и 36 лиц женского пола.

Для сбора эмпирических данных в исследовании использовались методы анкетирования, опроса и сочинения.

В качестве конкретных методик выступали:

1. Психометрический тест С. Деллингер, позволяющий определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях. Испытуемому предлагается выбрать одну из 5 фигур: квадрат, треугольник, прямоугольник, круг или зигзаг;

2. Методика диагностики направленности личности Б. Басса, состоящая из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения или же наименее соответствует реальности. С помощью методики выявляются следующие направленности: направленность на себя, направленность на общение, направленность на дело;

3. Тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО) Д.А. Леонтьева позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс)

или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. Результаты методики распределяются по следующим шкалам: общий показатель жизненной ориентации, цели жизни, результативность жизни, процесс жизни, локус контроля – я, локус контроля – жизнь;

4. Пятифакторный опросник личности 5PFQ разработан американскими психологами Р.МакКрае и П.Коста. Данная методика основана на пятифакторной модели личности. Опросник состоит из 75 парных, противоположных по своему значению, высказываний, характеризующих поведение человека. Стимульный материал имеет пятибалльную оценочную шкалу для диагностики степени выраженности каждого из пяти факторов. Каждый из основных пяти факторов состоит из пяти первичных факторов: Экстраверсия – интроверсия (активность – пассивность, доминирование – подчиненность, общительность – замкнутость, поиск впечатлений – избегание впечатлений, поиск – избегание внимания); Привязанность – обособленность (теплота – равнодушие, сотрудничество – соперничество, доверчивость – подозрительность, понимание – непонимание, уважение других – самоуважение); Самоконтроль – импульсивность (аккуратность – неаккуратность, настойчивость – отсутствие настойчивости, ответственность – безответственность, самоконтроль поведения – импульсивность, предусмотрительность – беспечность); Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость (тревожность – беззаботность, напряженность – расслабленность, депрессивность – эмоциональная комфортность, самокритика – самодостаточность, эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность); Экспрессивность – практичность (любопытство – консерватизм, любознательность – реалистичность, артистичность – отсутствие артистичности, сензитивность – нечувствительность, ластичность – ригидность).

В своем исследовании мы использовали анкету, направленную на выявление типа жизненной стратегии. Метод сочинения помог более полно раскрыть жизненную стратегию каждого испытуемого.

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что испытуемым данной выборки характерна ориентация на будущее, а наибольшее влияние на решения, касающиеся их жизненного пути, оказывает семья. Также выявлено, что в реализации своих планов они рассчитывают на собственные силы и ради достижения своих целей готовы разлучаться с семьей и осваивать новые профессии.

По результатам анкетирования испытуемые были разделены на две группы, по видам жизненных стратегий. Первую группу составили 25 человек, имеющих интерактивную жизненную стратегию. Во вторую группу вошли 15 человек с инактивной жизненной стратегией.

Результаты анкетирования представлены на рисунке 1.

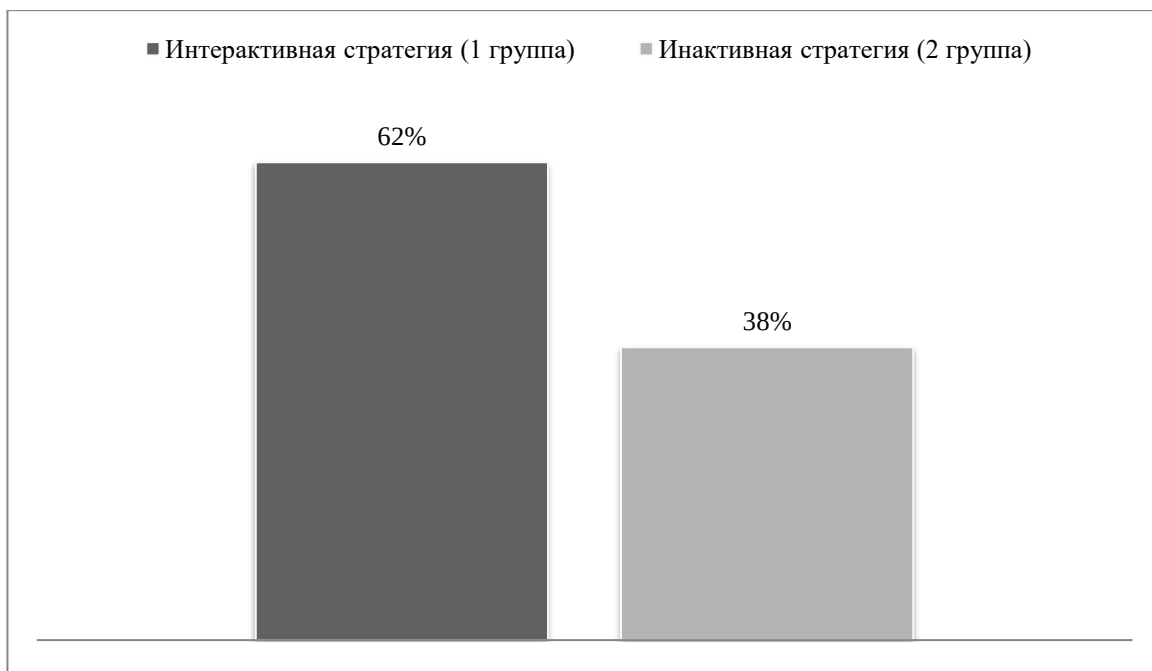


Рисунок 1 – Результаты анкетирования испытуемых на определение типа жизненной стратегии (в %)

После проведения анкетирования мы перешли к психодиагностике испытуемых.

Результаты испытуемых по тесту смысложизненных ориентаций, направленного на определение уровня осмысленности жизни, представлены на рисунках 2 и 3.

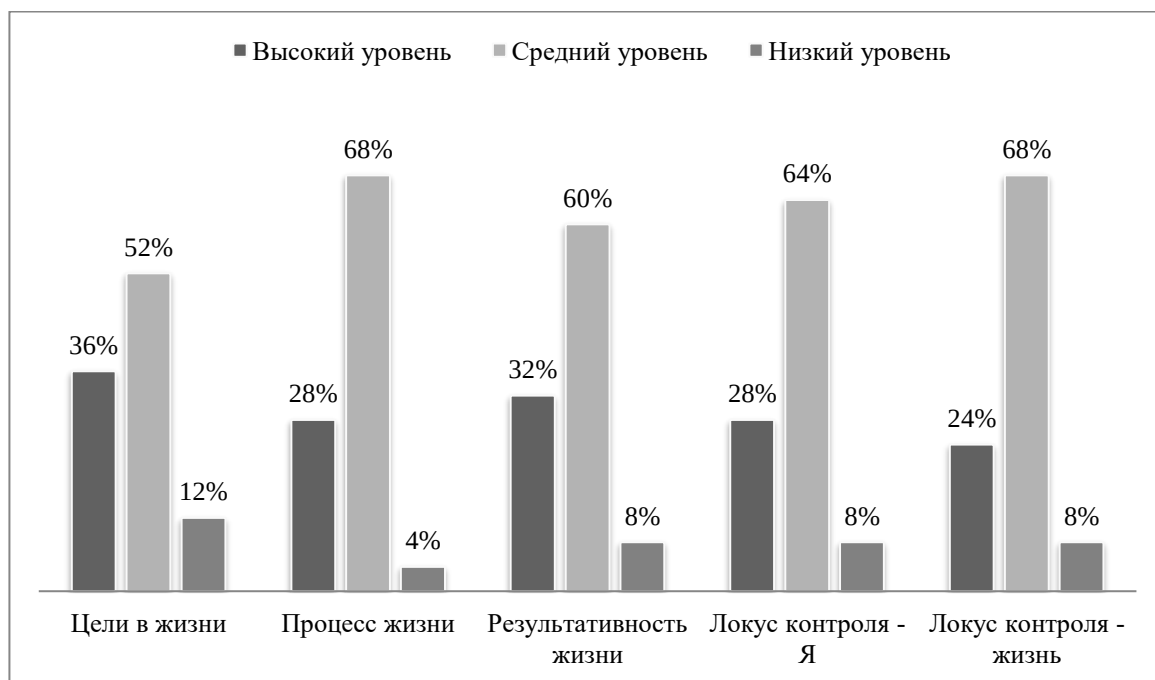


Рисунок 2 – Результаты по тесту смысложизненных ориентаций в первой группе (в %)

Анализ полученных данных в первой группе:

По шкале «Цели в жизни», определяющей наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, 36% респондентов получили высокие значения. Такие баллы характеризуют целеустремленных людей, которые имеют представление о своей будущей жизни. У 52% испытуемых результаты находятся в рамках нормы. Низкие результаты, присущие людям, живущим сегодняшним или вчерашним днем, определены у 12% испытуемых.

По шкале «Процесс жизни», отражающей интерес и эмоциональную насыщенность жизни, высокий уровень выявлен у 28% респондентов. Такие люди считают свою жизнь интересной и насыщенной, наполненной смыслом. Средний уровень свойственен 68% испытуемых, такие значения находятся в рамках нормы. Низкие значения, свидетельствующие о неудовлетворенности своей жизнью в настоящем, определены у 4% испытуемых.

Шкала «Результативность жизни» отражает оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. В данной группе 32% испытуемых получили высокие значения, что свидетельствует об удовлетворенности самореализацией данного процента людей. Средний уровень свойственен 60% испытуемых, данные показатели находятся в рамках нормы. Низкие показатели определены у 8% респондентов, означающие неудовлетворенность прожитой частью жизни.

По шкале «Локус контроля – Я» высокий уровень характерен 28% респондентов. Такие люди представляют себя как сильную личность, обладающую достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями об ее смысле. Средние значения, находящиеся в пределах нормы, определены у 64% лиц с интерактивной жизненной стратегией. Низкий уровень свойственен 8% испытуемых. Люди с таким уровнем локуса контроля – Я не верят в свои силы контролировать события собственной жизни.

По шкале «Локус контроля – жизнь» высокие показатели выявлены у 24% испытуемых. Такие люди убеждены, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. У 68% человек результаты находятся в пределах нормы. Низкие значения определены у 8% испытуемых. Люди с такими значениями убеждены, что жизнь человека не подвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и нет смысла загадывать что-либо на будущее.

После проведенного анализа результатов в первой группе, мы переходим к описанию результатов по тесту смысложизненных ориентаций во второй группе (рисунок 3).



Рисунок 3 – Результаты по методике «Тест смысложизненных ориентаций» во второй группе испытуемых (в %)

Анализ данных теста смысложизненных ориентаций во второй группе:

По шкале «Цели в жизни» средний уровень выявлен у 47% респондентов, такие показатели находятся в пределах нормы. Низкие результаты получены у 53% человек. Такие люди живут предпочитают не строить планы на будущее.

По шкале «Процесс жизни» 20% респондентов получили высокие показатели, они уверены, что их жизнь увлекательна и насыщена событиями. Средний уровень свойственен 40% испытуемых, данные результаты находятся в рамках нормы. Низкие значения определены у 40% респондентов, что говорит о неудовлетворенности данного процента человек своей жизнью в настоящем.

По шкале «Результативность жизни» 13% респондентов получили высокие значения. Такие люди считают, что прожитая ими часть жизни была продуктивна и осмыслена. Результаты, полученные у 60% испытуемых, находятся в пределах нормы. Низкие показатели определены у 27% человек, что означает неудовлетворенность прожитой частью жизни.

По шкале «Локус контроля – Я» высокий уровень характерен 7% испытуемых. Такие люди считают себя хозяинами жизни, они уверены, что обладают достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими притязаниями. Средний уровень выявлен у 60% человек, этот показатель находится в рамках нормы. Низкий уровень свойственен 33% респондентов. Люди с таким уровнем локуса контроля – Я считают, что не могут контролировать события собственной жизни.

По шкале «Локус контроля – жизнь» высокие показатели выявлены у 7% испытуемых. Люди с такими показателями уверены, что человеку предоставлен выбор, и он может контролировать свою жизнь. Средние значения, находящиеся в пределах нормы, характерны для 67% респондентов. Низкие значения определены у 26% человек. Люди с такими значениями убеждены, что человек не управляет собственной жизнью, не имеет свободы выбора.

Результаты по методике «Определение направленности личности», представлены на рисунке 4.

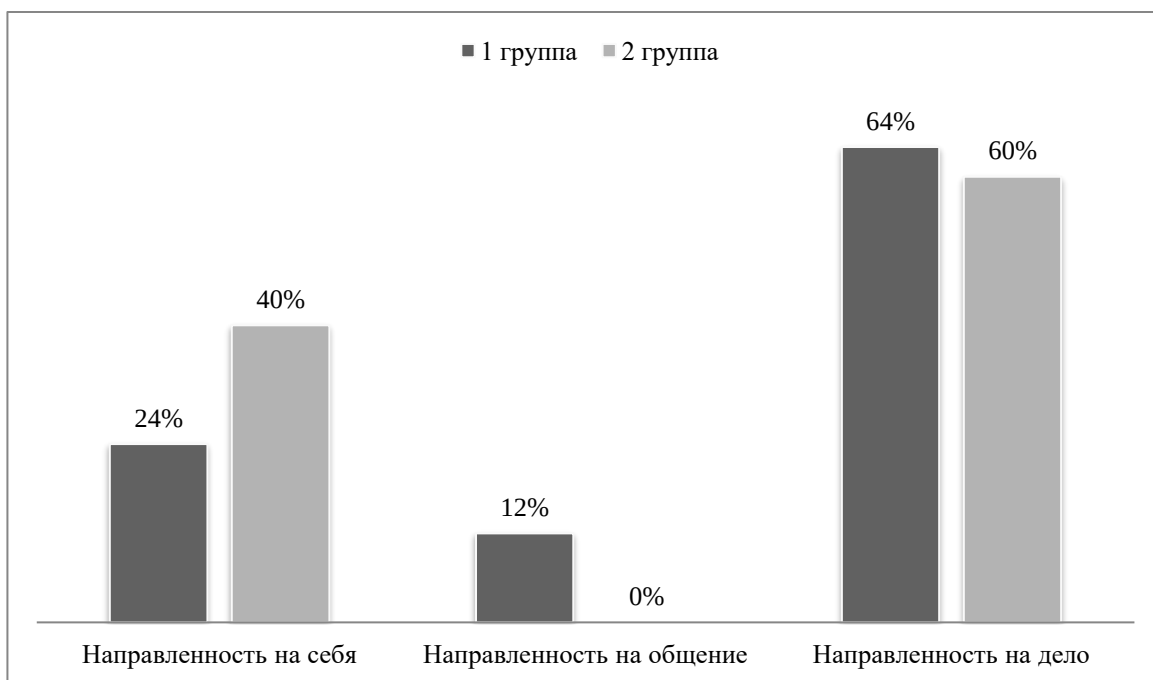


Рисунок 4 – Результаты по методике «Определение направленности личности» (в %)

У большинства испытуемых в первой (64%) и второй (60%) группах доминирующей является направленность на дело. Данный вид направленности отражает заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, стремление добиваться наибольшей продуктивности группы, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Направленность на общение доминирует у 12% испытуемых в первой группе и у 0% респондентов во второй группе. Данный вид направленности отражает стремление при любых условиях поддерживать хорошие отношения с людьми, потребность в общении. Такие люди проявляют интерес к совместной деятельности, иногда в ущерб выполнению своих должностных обязанностей.

Направленность на себя наиболее выражена у 24% в первой группе и у 40% во второй группе. Этот вид направленности связан с преобладанием мотивов собственного благополучия, стремлением к личному первенству, престижу. Отражает ориентацию на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность. Люди с направленностью на себя чаще всего бывают заняты собой, своими чувствами и переживаниями и мало реагируют на потребности людей вокруг себя.

Результаты по психометрическому тесту, направленного на определение доминирующих черт характера и особенностей поведения, представлены на рисунке 5.

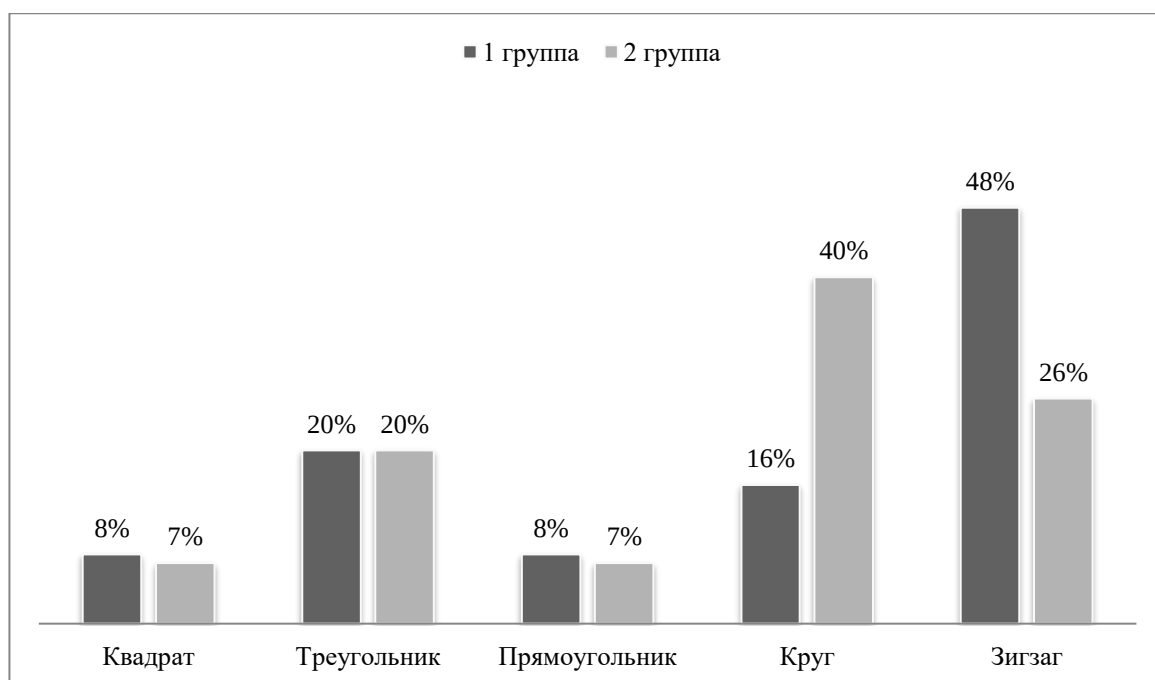


Рисунок 5 – Результаты по методике «Психометрический тест»
С.Деллингер (в %)

Фигуру «Квадрат» выбрали 8% испытуемых в первой группе и 7% респондентов во второй группе. Для таких людей характерно трудолюбие, усердие, позволяющее добиваться завершения работы; выносливость, терпение и методичность обычно делают «Квадратов» высококлассными специалистами в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. «Квадраты» относятся к «левополушарным» мыслителям, то есть имеют аналитический склад ума. «Квадраты» чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям, любят во всем порядок. Они постоянно «упорядочивают», организуют людей и вещи вокруг себя.

Фигуру «Треугольник» выбрали 20% испытуемых в первой группе и 20% человек во второй группе. Эта форма символизирует лидерство. Для «Треугольников» характерна способность концентрироваться на главной цели. Это энергичные, неустойчивые люди с сильным волевым началом. Являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро проанализировать ситуацию. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы. «Треугольники» – это уверенные

люди, стремящиеся управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других.

Фигуру «Прямоугольник» предпочли 8% респондентов в первой группе и 7% испытуемых во второй группе. Данная фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это – люди, не удовлетворенные тем образом жизни, которые они ведут сейчас, и поэтому заняты поиском лучшего положения. Они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стиля жизни.

Фигуру «Круг» выбрали 16% испытуемых в первой группе и 40% человек во второй группе. Такие люди заинтересованы в хороших межличностных отношениях. Круги – самые лучшие коммуникаторы, прежде всего потому, что они лучшие слушатели, они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией. К основным чертам характера «Кругов» можно отнести гуманность, социальность, умение разбираться в людях. Они достаточно активны как в профессиональной, так и в общественной деятельности, легко приспосабливаются к людям, в общении проявляют гибкость, готовность идти на компромисс.

Фигуру «Зигзаг» выбрали 48% и 26% респондентов во второй группе. Люди, выбравшие данную фигуру, отличаются креативностью, способностью к творчеству, развитой интуицией. Доминирующим стилем мышления «Зигзагов» является синтетический стиль: они относятся к «правополушарным» мыслителям. Они не фиксируются на деталях, а строят сразу целостные, гармоничные концепции и образы. «Зигзаги» имеют развитое эстетическое чувство. «Зигзаги» устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Они эмоциональны, чувствительны и ранимы.

Результаты по методике «Пятифакторный опросник личности», направленной на выявление личностных характеристик испытуемых, представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты по методике «Пятифакторный опросник личности» в первой группе (в %)

	Фактор	Высокие баллы	Низкие баллы
1	Интроверсия – экстраверсия	76%	24%
1.1	Пассивность – активность	84%	16%
1.2	Подчиненность – доминирование	72%	28%
1.3	Замкнутость – общительность	64%	36%
1.4	Избегание – поиск впечатлений	68%	32%
1.5	Избегание – привлечение внимания	80%	20%
2	Обособленность – привязанность	76%	24%
2.1	Равнодушие – теплота	92%	8%
2.2	Соперничество – сотрудничество	84%	16%
2.3	Подозрительность – доверчивость	56%	44%
2.4	Непонимание – понимание	76%	24%
2.5	Самоуважение – уважение других	92%	8%
3	Практичность – экспрессивность	96%	4%
3.1	Консерватизм – любопытство	84%	16%
3.2	Реалистичность – любознательность	96%	4%
3.3	Отсутствие артистичности – артистичность	84%	16%
3.4	Нечувствительность – сензитивность	92%	8%
3.5	Ригидность – пластичность	96%	4%
4	Импульсивность – самоконтроль	80%	20%
4.1	Неаккуратность – аккуратность	76%	24%
4.2	Отсутствие настойчивости – настойчивость	92%	8%
4.3	Безответственность – ответственность	88%	12%
4.4	Импульсивность – самоконтроль поведения	64%	36%
4.5	Беспечность – предусмотрительность	72%	28%
5	Эмоциональная устойчивость – неустойчивость	68%	32%
5.1	Беззаботность – тревожность	68%	32%
5.2	Расслабленность – напряженность	60%	40%
5.3	Эмоциональная комфортность – депрессивность	76%	24%
5.4	Самодостаточность – самокритика	60%	40%
5.5	Эмоциональная стабильность – лабильность	64%	36%

Анализ результатов в первой группе:

По фактору «Экстраверсия – Интроверсия» 76% испытуемых получили высокие баллы, это говорит о том, что они относятся к экстравертам. Типичные экстраверты отличаются общительностью, любят развлечения и коллективные мероприятия, имеют большой круг друзей и знакомых, ощущают потребность общения с людьми, с которыми можно поговорить и приятно провести время, стремятся к праздности и развлечениям, не любят себя утруждать работой или учебой, тяготеют к острым, возбуждающим впечатлениям, часто рискуют, действуют импульсивно, необдуманно, по первому побуждению.

Низкие баллы получили 24% испытуемых, что характерно для интровертов. Основными особенностями интровертов являются отсутствие уверенности в отношении правильности своего поведения и невнимание к происходящим вокруг событиям; большая опора на собственные силы и желания, чем на взгляды других людей; предпочтение абстрактных идей конкретным явлениям действительности. Интроверты обладают ровным, несколько сниженным фоном настроения. Они озабочены своими личными проблемами и переживаниями.

Большинству процентов испытуемых (84%) свойственна активность, 16% испытуемых обладают пассивностью. 72% респондентов присущ признак доминирования, 28% склонны к подчинению. 64% испытуемых общительны, 36% человек присуща замкнутость. 68% респондентов направлены на поиск впечатлений, остальные 32% стараются их избегать. Привлекают к себе внимание 80% испытуемых, 20% пытаются этого избегать.

По фактору «Обособленность – Привязанность» высокие баллы получили большинство испытуемых (76%). Высокие значения по данному фактору определяют позитивное отношение человека к людям. Как правило, это добрые, отзывчивые люди, они хорошо понимают других людей, чувствуют личную ответственность за их благополучие, терпимо относятся к недостаткам других людей. Умеют сопереживать, поддерживают

коллективные мероприятия и чувствуют ответственность за общее дело, добросовестно и ответственно выполняют взятые на себя поручения.

Низкие оценки, характерные для 24% респондентов, свидетельствуют о стремлении человека быть независимым и самостоятельным. Такие люди предпочитают держать дистанцию, иметь обособленную позицию при взаимодействии с другими. Они избегают общественных поручений, небрежны в выполнении своих обязанностей и обещаний. Люди, имеющие низкие значения по этому фактору, холодно относятся к другим людям, часто не понимают тех, с кем общаются.

92% испытуемых обладают теплотой, то есть интересуются жизнью других людей и положительно относятся ко всему, что их окружает, 8% равнодушны к окружающему. К сотрудничеству склонны 84% испытуемых, 16% предпочитают соперничество. Таким качеством, как подозрительность, обладает 56% респондентов, а доверчивостью 44% испытуемых. 76% человек присущ признак понимания, непонимание свойственно 24% испытуемых. Большей части испытуемых (92%) свойственно уважение других, а 8% респондентов характерно самоуважение.

По фактору «Самоконтроль – Импульсивность» высокие баллы получили 80% испытуемых, что говорит о высоком самоконтроле поведения. Такие люди любят порядок и комфорт, они настойчивы в деятельности и обычно достигают в ней высоких результатов. Они придерживаются моральных принципов, не нарушают общепринятых норм поведения в обществе и соблюдают их даже тогда, когда нормы и правила кажутся пустой формальностью.

Низкие баллы получили 20% человек. Такие люди редко проявляют в своей жизни волевые качества, живут, стараясь не усложнять свою жизнь. Они предпочитают жить сегодняшним днем, не задумываясь о будущем. Для этого типа личности характерны естественность поведения, беспечность, склонность к необдуманным поступкам.

Такой признак как аккуратность имеет 76% респондентов, у 24% выявлено отсутствие аккуратности. Настойчивостью обладает подавляющее большинство испытуемых (92%), а для 8% людей свойственно отсутствие настойчивости. 88% респондентов присуща ответственность, остальным 12% характерна безответственность. Свое поведение контролируют 64% респондентов, импульсивны в своих поступках 36% испытуемых. Предусмотрительностью обладают 72% человек, а 28% испытуемых присуща некоторая беспечность.

По фактору «Эмоциональная устойчивость – неустойчивость» высокие значения получили 68% испытуемых. Данные значения характеризуют лиц, неспособных контролировать свои эмоции и импульсивные влечения. В поведении это проявляется как отсутствие чувства ответственности, уклонение от реальности, капризность. Такие люди чувствуют себя беспомощными, неспособными справиться с жизненными трудностями. Они с тревогой ожидают неприятностей, в случае неудачи легко впадают в отчаяние и депрессию.

Низкие значения выявлены у 32% респондентов. Такие значения свойственны лицам самодостаточным, уверенным в своих силах, эмоционально зрелым, смело смотрящим в лицо фактам, спокойным, постоянным в своих планах и привязанностях, не поддающимся случайным колебаниям настроения. На жизнь такие люди смотрят серьезно и реалистично, хорошо осознают требования действительности, не скрывают от себя собственных недостатков, не расстраиваются из-за пустяков, чувствуют себя хорошо приспособленными к жизни.

Тревожность выражена у 68% респондентов, 32% обладают таким признаком как беззаботность. Напряженность присуща 60% человек, 40% испытуемых немного отрешенно относятся ко всему, расслабленны. Депрессивность свойственна 76% человек, 24% присуща эмоциональная комфортность. Критично относятся к себе 60% испытуемых и 40% человек самодостаточны. Эмоциональной лабильностью (неустойчивое настроение)

обладают 64% респондентов, эмоциональной стабильностью (сдержанность) – 36% человек.

По фактору «Экспрессивность – Практичность» высокие баллы получены у большей части испытуемых (96%). Для людей с такими результатами характерно легкое отношение к жизни. Они производят впечатление беззаботных и безответственных, которым сложно понять тех, кто рассчитывает каждый свой шаг, отдает свои силы созданию материального благополучия. Люди, имеющие высокие оценки по этому фактору, удовлетворяют свое любопытство, проявляя интерес к различным сторонам жизни.

Низкие показатели свойственны 4% респондентов. Люди с такими показателями реалисты, хорошо адаптированы в обыденной жизни, верят в материальные ценности больше, чем в идеи. Они часто озабочены своими материальными проблемами, упорно работают и проявляют завидную настойчивость, воплощая в жизнь свои планы.

Такой характеристикой как любопытство обладает 84% испытуемых, остальные 16% консервативны в своих интересах. Любознательность присуща 96% человек и 4% респондентов обладают реалистичностью. Артистичность характерна для 84% испытуемых, у 16% она отсутствует. Высокая чувствительность свойственна 92% лиц, 8% имеют низкую чувствительность. 96% испытуемых пластичны в любых ситуациях, 4% респондентов обладают ригидностью, то есть затрудненностью изменения программы действий.

Проанализировав результаты первой группы по пятифакторному опроснику личности, мы переходим к описанию результатов второй группы (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты по методике «Пятифакторный опросник личности» во второй группе (в %)

	Фактор	Высокие баллы	Низкие баллы
1	Интроверсия – экстраверсия	40%	60%
1.1	Пассивность – активность	53%	47%
1.2	Подчиненность – доминирование	40%	60%
1.3	Замкнутость – общительность	60%	40%
1.4	Избегание – поиск впечатлений	40%	60%
1.5	Избегание – привлечение внимания	53%	47%
2	Обособленность – привязанность	80%	20%
2.1	Равнодушие – теплота	87%	13%
2.2	Соперничество – сотрудничество	93%	7%
2.3	Подозрительность – доверчивость	60%	40%
2.4	Непонимание – понимание	53%	47%
2.5	Самоуважение – уважение других	87%	13%
3	Практичность – экспрессивность	87%	13%
3.1	Консерватизм – любопытство	73%	27%
3.2	Реалистичность – любознательность	100%	0%
3.3	Отсутствие артистичности – артистичность	87%	13%
3.4	Нечувствительность – сензитивность	80%	20%
3.5	Ригидность – пластичность	80%	20%
4	Импульсивность – самоконтроль	73%	27%
4.1	Неаккуратность – аккуратность	60%	40%
4.2	Отсутствие настойчивости – настойчивость	67%	33%
4.3	Безответственность – ответственность	93%	7%
4.4	Импульсивность – самоконтроль поведения	73%	27%
4.5	Беспечность – предусмотрительность	60%	40%
5	Эмоциональная устойчивость – неустойчивость	67%	33%
5.1	Беззаботность – тревожность	80%	20%
5.2	Расслабленность – напряженность	67%	33%
5.3	Эмоциональная комфортность – депрессивность	73%	27%
5.4	Самодостаточность – самокритика	80%	20%
5.5	Эмоциональная стабильность – лабильность	67%	33%

Анализ результатов во второй группе:

По фактору «Экстраверсия – интроверсия» высокие значения получили 40% испытуемых. Такие показатели определяют направленность психики человека на экстраверсию. Экстравертов отличает общительность,

настойчивость, активность. Они предпочитают проводить свободное время в кругу людей, а не наедине с собой.

Низкие показатели определены у 60% испытуемых. Данные значения свойственны людям – интровертам. Это сдержанные, замкнутые люди, имеющие небольшой круг друзей. Они заблаговременно и тщательно все продумывают, контролируют свое поведение и чувства.

Больше половине испытуемых (60%) свойственна активность, 40% респондентов склонны к пассивности. Такой признак как подчиненность характерен для 60% человек, доминирование характерно для 40%. Общительностью обладают 60% испытуемых, 40% замкнутостью. 40% респондентов нацелены на поиск впечатлений, остальные 60% наоборот, стремятся избегать их. Чуть больше половины испытуемых (53%) привлекают к себе внимание, 47% человек избегают повышенное внимание к себе.

По фактору «Обособленность – Привязанность» высокие баллы получили 80% респондентов. Такие люди позитивно настроены по отношению к другим людям и испытывают потребность находиться рядом с ними.

Низкие показатели свойственны 20% испытуемых. Такие люди стремятся вести автономный образ жизни. Они холодно относятся к другим людям и их волнуют больше свои проблемы, чем проблемы окружающих.

Такое качество как теплота свойственно 87% испытуемых, 13% обладают равнодушием. На сотрудничество направлены 93% респондентов, остальные 7% предпочитают соперничество. У 60% испытуемых больше выражен признак «Доверчивость», а у 40% признак «Подозрительность». Чуть больше половины испытуемых (53%) чувствуют других людей, понимают их, оставшимся 47% свойственно непонимание. Для 87% респондентов характерно уважение других, для 13% самоуважение.

По фактору «Самоконтроль – Импульсивность» высокие значения выявлены у 73% респондентов. Люди с такими значениями добросовестны,

ответственны, обязательны, точны и аккуратны в делах, обладают высоким самоконтролем.

Низкие результаты получили 27% респондентов. Они имеют низкий уровень самоконтроля и склонны к импульсивным действиям.

Такое качество как аккуратность свойственно 60% человек, для 40% характерна неаккуратность. Для 67% испытуемых свойственна настойчивость, у 33% выявлено отсутствие настойчивости. Ответственными являются 93% респондентов, для 7% свойственна безответственность. 73% испытуемых контролируют свое поведение, 27% респондентов склонны к импульсивности. Такой признак как предусмотрительность характерен для 60% испытуемых, а для 40% свойственна беспечность.

По фактору «Эмоциональная устойчивость – неустойчивость» 67% испытуемых получили высокие значения. Такие люди неспособны контролировать свои эмоции и поведение, также они не могут справиться самостоятельно с жизненными трудностями.

Низкие показатели также свойственны 33% испытуемых. Это уверенные и самодостаточные люди, отличающиеся серьезностью и постоянством.

Для большинства процента испытуемых (80%) свойственно такое качество как тревожность, для 20% характерна беспечность. 67% респондентов присуща напряженность, 33% свойственна расслабленность. Эмоциональная комфортность характерна для 73% человек, депрессивность выявлена у 27% испытуемых. Эмоциональная стабильность свойственна 33% респондентов, 67% обладают эмоциональной лабильностью. Таким признаком как самокритика обладает 80% испытуемых, остальные 20% обладают самодостаточностью.

По фактору «Экспрессивность – Практичность» большинству испытуемых (87%) свойственны высокие значения. Это эмоциональные беспечные люди, чаще доверяющие своей интуиции и чувствам.

Низкие значения свойственны 13% испытуемых. Ко всем жизненным событиям такие люди подходят с логической меркой, ищут рациональных объяснений и практической выгоды. Они постоянны в своих привычках и интересах, предпочитают стабильность и надежность во всем, что их окружает, реалистичны. Люди с такими значениями озабочены материальной стороной жизни.

Любопытство присуще 73% испытуемых, а 27% респондентов обладают таким качеством как консерватизм. Для 100% человек характерен такой признак как любознательность. 87% респондентов артистичны, у 13% выявлено отсутствие артистичности. Большинству испытуемых (80%) свойственна сензитивность, а 20% испытуемых обладают низкой чувствительностью. Пластичность, то есть свободное изменение программы деятельности в зависимости от ситуации, характерна для 80% респондентов, а для 20% наоборот, характерна ригидность, то есть затрудненность в изменении собственного поведения.

Для проверки выдвинутой гипотезы показатели по методикам были сравнены между собой с помощью математических критериев: U-критерий-Манна-Уитни и ϕ - критерий углового преобразования Фишера.

Мы получили следующие результаты:

По методике «Тест смысловых ориентаций» различия оказались достоверны по следующим шкалам: «Цели в жизни» ($U_{\text{эмп}} = 96, p \leq 0,01$), «Процесс жизни» ($U_{\text{эмп}} = 107, p \leq 0,05$), «Результативность жизни» ($U_{\text{эмп}} = 115,5, p \leq 0,05$), «Локус контроля – Я» ($U_{\text{эмп}} = 101,5, p \leq 0,05$). Различия не были выявлены по шкале «Локус контроля – жизнь».

По методике «Определение направленности личности» различия были выявлены по шкале «Направленность на общение» ($U_{\text{эмп}} = 0, p \leq 0,01$), по остальным шкалам: «Направленность на себя» и «Направленность на дело» различия незначительны.

По методике «Психометрический тест» различия выявлены не были.

По методике «Пятифакторный опросник личности» различия были обнаружены по следующим шкалам: «Экстраверсия – интроверсия» ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,293, p \leq 0,05$), «Активность – пассивность» ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,088, p \leq 0,05$), «Подчиненность – доминирование» ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,012, p \leq 0,05$), «Поиск – избегание впечатлений» ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,745, p \leq 0,05$), «Привлечение – избегание внимания» ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,767, p \leq 0,05$), «Настойчивость – отсутствие настойчивости» ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,012, p \leq 0,05$). По остальным шкалам различия не были выявлены.

Заключение

Целью данной работы было изучение психологических характеристик лиц с различными жизненными стратегиями для разработки рекомендаций.

Мы предположили, что существуют различия в психологических характеристиках между людьми с различными стратегиями жизни. Нами были проведены методики на данную тему. Результаты являются статистически значимыми по некоторым показателям, и можно говорить, что люди с интерактивной жизненной стратегией стремятся в будущее, строят далеко идущие планы и не сомневаются в достижении всех своих целей. Они активны, настойчивы, предпочитают доминировать над другими, находятся в поиске впечатлений и внимания, также они экстравертированы. Это можно объяснить их стремлением всегда двигаться вперед, не оглядываясь на прожитую жизнь. Такие качества характеризуют целеустремленных и уверенных в себе людей, готовых много работать, знакомиться с новыми людьми ради удовлетворения своих желаний.

Лица, имеющие инактивную жизненную стратегию, «плывут по течению», они не стремятся в будущее и не ставят перед собой конкретные цели. Для них характерно отсутствие настойчивости, пассивность, подчиненность, что объясняется их неуверенностью в том, что они смогут чего-либо добиться своими силами. Также они интровертированы и избегают новых впечатлений и внимания.

Таким образом, гипотеза исследования частично подтверждена.

Дневник рефлексии

Я проходила практику на кафедре «Общая психология» Пензенского Государственного Университета. На кафедре были созданы все условия, чтобы практика прошла комфортно. Поддерживалась теплая дружественная атмосфера, все относились друг к другу с уважением.

Во время этой практике передо мной стояли следующие цели: применение имеющихся знаний, приобретение профессиональных навыков и умений, опыта профессиональной деятельности, совершенствование личностно-профессиональных качеств, необходимых в будущей профессии.

На практику я пришла с приподнятым настроением, и настроенной на работу, так как хотелось достичь всего, что запланировала и выполнить все задания на отлично.

В процессе прохождения практики я столкнулась с такой проблемой, как нехватка профессионального опыта. Преодолению данной проблемы способствовала помощь настоящих профессионалов – наших преподавателей. Во время прохождения практики я регулярно консультировалась с преподавателями по возникающим вопросам. Благодаря чему на все затруднительные вопросы я находила конструктивные решения.

Во время практики я изучала литературу и проводила эмпирическое исследование по теме «Жизненные стратегии личности». Это оказалось очень интересно, хотя поначалу меня все это пугало, так как тебе была мне плохо известна. Волнительно было работать с испытуемыми, я переживала насчет того, что они не будут меня слушать, и никто не захочет проходить методики. Но мои опасения не оправдались, все прошло хорошо. Респонденты были заинтересованы в результатах, поэтому с удовольствием отвечали на все вопросы. Хотя у нас было предостаточно времени, чтобы провести и описать исследование, я все равно переживала по этому поводу, потому что работаю очень медленно.

Мне очень нравится работать с цифрами, поэтому было интересно обсчитывать результаты по методикам, искать различия, анализировать полученные данные. Однако в начале работы у меня было нехорошее предчувствие, что я не найду никаких различий между группами и тогда мое исследование будет неудачным. Так что я очень расстраивалась в периоды, когда различия не подтверждались. Но во всем следует искать плюсы, ведь теперь я знаю намного больше о том, какие характеристики не свойственны и не свойственны, что есть и общего и различного между людьми, имеющими различные жизненные стратегии.

Благодаря этой практике я научилась проводить психологическую диагностику и методики, обрабатывать большое количество данных, составлять таблицы и рисунки, правильно их описывать, использовать математическую обработку данных и сравнивать результаты между собой, а также анализировать их и определять причины того или иного результата.

В процессе прохождения практики на кафедре я получила опыт профессиональной деятельности. Были приобретены навыки работы с литературой, взаимодействие с людьми, научно-исследовательской деятельности. Считаю, что углубила знания по психологии, сформировала умение выполнять объемную работу и приобрела профессиональный опыт, необходимый мне в будущей профессии.

Во время практики мною были освоены следующие компетенции: использование на практике навыков и умений в организации научно-исследовательской работы, выбор подходящего к научно-исследовательской работе математико-статистического метода, оформление и представление в письменной форме результатов выполненной работы, планирование и проведение эмпирического исследования.

В процессе прохождения практики у меня были отработаны такие личностные качества, как ответственность, терпение, дисциплинированность, стрессоустойчивость, уверенность, инициативность, решительность, внимательность и коммуникабельность.

Все поставленные цели были мною реализованы.

Я считаю, что обладаю некоторыми профессиональными и личностными навыками, необходимыми для специальности, но не обладаю достаточным профессиональным опытом. Уверена, что в дальнейшем для повышения профессионального мастерства, самосовершенствования и самообразования нужно больше внимания уделять теоретической подготовке – изучению методической литературы по психологии для более глубокой и полной реализации на практике теоретических знаний.

Пройдя производственную практику в университете, я смогла понять и оценить все нюансы данной деятельности, взаимодействия не только со студентами, но и с педагогическим коллективом. Непосредственно в практической деятельности смогла оценить свои силы и сделать определённые выводы о том, как сложен и непредсказуем путь психолога, но, несмотря на все обстоятельства, это – увлекательная и интересная работа, которая требует постоянного самосовершенствования. Эта практика убедила меня в том, что я способна работать в стрессовой ситуации, она помогла мне понять, что психология действительно близка мне, как наука и как профессиональная сфера. Умения и навыки, полученные во время прохождения этой практики, помогут мне стать настоящим специалистом в любой профессиональной деятельности.