

Министерство образования и науки РФ
Алтайский государственный университет

**И.А. Ральникова,
О.С. Гурова, Е.А. Ипполитова**

ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЧЕЛОВЕКА

Учебное пособие



Барнаул

Издательство
Алтайского государственного
университета
2014

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

Р 208

Рецензент:

доктор психологических наук,
профессор **О.М. Краснорядцева**

Р 208 Ральникова, И.А.

Психология жизненного пути человека [Текст] : учебное пособие / И.А. Ральникова, О.С. Гурова, Е.А. Ипполитова. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2014. — 219 с.

ISBN 978-5-7904-1774-0

В учебном пособии интегрирован опыт изучения закономерностей возникновения, развития и трансформации психобиографических образований человека — психологического времени, субъективной картины жизненного пути, жизненных перспектив в отечественной и зарубежной психологии. Представлены методические инструменты, позволяющие осуществлять диагностические процедуры в отношении субъективной составляющей жизненного пути. Предложены практические задания и упражнения, направленные на оказание психологической помощи человеку в проектировании жизненного пути, выборе целей, коррекции временных установок и др.

Пособие предназначено для студентов психолого-педагогических факультетов учреждений высшего профессионального образования. Может быть полезным практическим работникам помогающих профессий: психологам, социальным работникам, педагогам.

УДК 159.923

ББК 88.52

*Настоящее издание опубликовано
в рамках реализации Программы стратегического развития
Алтайского государственного университета*

ISBN 978-5-7904-1774-0

© Ральникова И.А., Гурова О.С.,
Ипполитова Е.А., 2014

© Оформление. Издательство Алтайского
государственного университета, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ЛИЧНОСТИ	7
1.1. Предпосылки научного изучения психологического времени личности	7
1.2. Психологическое время личности как предмет научно-психологического изучения	16
1.3. Временная перспектива и временная ориентация в представлениях зарубежных и отечественных психологов ...	28
1.4. Возрастные особенности восприятия и переживания времени	36
Контрольные вопросы	45
Литература	46
Глава 2. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЖИЗНЕННОМ ПУТИ ЧЕЛОВЕКА ...	51
2.1. Научные подходы к изучению жизненного пути личности в зарубежной и отечественной психологии	51
2.2. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования	63
2.3. Трансформация субъективной картины жизненного пути	74
Контрольные вопросы	79
Литература	81
Глава 3. ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ЧЕЛОВЕКА	86
3.1. Жизненные перспективы в научной парадигме психологического знания	86

3.2. Общие характеристики жизненных перспектив	90
3.3. Жизненные перспективы как системное образование	99
3.4. Семейные перспективы	102
3.5. Профессиональные перспективы и перспективы карьерного продвижения	107
3.6. Жизненные перспективы на этапе переломных событий	112
Контрольные вопросы	123
Литература	124
Глава 4. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЧЕЛОВЕКА	126
4.1. Опросник временной перспективы	126
4.2. Метод мотивационной индукции	131
4.3. Психотехнический инструмент жизненного выбора «Персоплан»	162
4.4. Методика «Психологическая автобиография»	164
4.5. Шкала временных установок	182
4.6. Многомерная шкала отношения к будущему	186
4.7. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности»	189
Контрольные вопросы	192
Литература	193
Глава 5. ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА О ЖИЗНЕННОМ ПУТИ: ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ	194
Литература	216
Заключение	217

Учебное издание

**Ральникова И.А.,
Гурова О.С.,
Ипполитова Е.А.**

**ПСИХОЛОГИЯ
ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЧЕЛОВЕКА**

Учебное пособие

Редактор *С.И. Тесленко*
Подготовка оригинал-макета,
дизайн обложки — *Т.И. Котикова*

Издательская лицензия ЛР №020261 от 14.01.1997 г.
Подписано в печать 7.11.2014. Формат 60×84¹/₁₆.
Усл.-печ. л. 12,7. Тираж 100. Заказ №410.

Издательство Алтайского государственного университета;
типография Алтайского государственного университета:
656049 Барнаул, ул. Димитрова, 66