

СУБ'ЄКТИВНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

У статті розкриваються основи суб'єктивного благополуччя (СБ). Описані основні типи СБ. Викладаються результати емпіричного дослідження рівня СБ з рівнем якості життя і особливостями особистісних чинників у студентів психологів.

Ключові слова: суб'єктивне і психологічне благополуччя особистості, показники СБ особистості, уявлення про СБ у студентів психологів.

Актуальність нашого дослідження зумовлена тим, що у вітчизняній психології тема суб'єктивного благополуччя особистості (СБО) практично не вивчена, хоча цей феномен пов'язаний з усіма сферами людської життєдіяльності - особистісною, соціальною, професійною, економічною, фізичною, ціннісною, сімейною і багатьма іншими.

На сьогодні оцінка людиною свого життя, її емоційне ставлення до неї є темою багатьох філософських, соціологічних і більшою мірою психологічних досліджень. Досить велике дослідження цієї теми представлено в роботах у рамках гуманістичного підходу (Э. Фром, А. Маслоу, К. Роджерс, С.Л. Рубінштейн та ін.), у зв'язку з вивченням особистісних характеристик і їх впливу на досягнення суб'єктивного благополуччя (К.А. Абульханова-Славська, Б.Г. Анан'єв, Г.Р. Шаміонов, М.В. Соколова та ін.). Ряд теоретичних і практичних досліджень присвячені уточненню структурно-змістовному розумінню СБО (К. Ріфф, Н. Бредберн, І.А. Джидар'ян та ін.).

Основний акцент, у дослідженнях психологів, робиться на вивчення і усвідомлення ціннісно-потребнісних аспектів СБ, а також оцінки своєї поведінки і результату діяльності по їх задоволенню, що викликає певний стан (задоволеність, щастя, позитивні емоції)[1,2,4].

Проте, на сьогодні, залишаються без належної уваги питання, пов'язані з методологічними і системними підходами, спрямованими на вивчення суб'єктивного і психологічного благополуччя (ПБ) в системі властивостей особистості.

У зв'язку з цим, актуальність дослідження СБ і ПБ, що проводиться нами, в системі властивостей особистості майбутніх фахівців психологів є теоретичною і практичною необхідністю.

Мета дослідження: теоретичний аналіз і емпіричне дослідження суб'єктивних уявлень про ПБ і СБ майбутніх практичних психологів.

Для вирішення цієї мети нами були визначені наступні завдання.

1. Здійснити теоретичний аналіз існуючих сучасних підходів до проблеми вивчення СБО і ПБО і уточнити зміст і структурні компоненти явища, що вивчається;

2. Провести емпіричне дослідження уявлень про СБ, а також вивчити ряд показників які гіпотетично пов'язані зі вказаним феноменом (відношення до роботи, особисті досягнення, здоров'я, спілкування з іншими, комунікабельність, домінування, довіра, упевненість і так далі)

Вирішуючи першу задачу, ми провели великий аналіз робіт і досліджень, узагальнили і представили їх у вигляді таблиці (див. Табл. 1).

Визначення суб'єктивного благополуччя в роботах різних авторів, можна згрупувати в три категорії:

1. Нормативне благополуччя, яке визначається за зовнішніми критеріями, такими як добродесне "правильне" життя. Умовою благополуччя є міра відповідності тій системі цінностей, яка прийнята в цій культурі.

2. Суб'єктивне благополуччя є глобальною оцінкою якості життя людини відповідно до його власних критеріїв. Це визначення має на увазі, що благополуччя – це гармонійне задоволення бажань і прагнень людини.

3. Третє значення поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане з буденним розумінням щастя, як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають у житті людини, або людина суб'єктивно схильна до них.

Таблиця 1

Аналіз досліджень СБО, ПБО в сучасній психології

Автори вітчизняні і зарубіжні	Характеристика напрямів дослідження ПБ і СБ
М. Argyle, А. Campbell, W. Rodgers, R. Ryan, Seligman, R. Inglehart, К.А. Абульханова-Славська, Б.Г. Анан'єв, І.А. Джидар'ян, А.А. Кронік, С.Л. Рубінштейн, Г.Р. Шаміонов, М.В. Соколова та ін.	Суб'єктивне благополуччя, як якість життя, ціннісні орієнтації, стратегія життя, життєвий шлях, варіант життя, щастя, оптимізм, задоволеність життям і так далі
М. Аргайл, Т.И. Александрова, В.М. Бехтерев, О.Ю. Данілова, П.В.Сімонов, Е.П. Ільїн, К. Ізард, Ж. Лапланш, Ж.Б. Понталіс, Ч.К. Тойч та ін.	Емоційне благополуччя (ЕБ) як складова СБ
О.С. Копіна та ін.	Соматичні чинники "здоров'я-хвороба" і СБ
Е.П. Ільїн, Д.А. Леонт'єв, В.С. Мерлін, Л.С. Рубінштейн, П.М. Якобсон, Дж. Аткинсон, К. Левін, А. Маслоу, А.Г. Асмолов, В. Франкл, Х. Хекхаузен, Н.А. Растрігіна, Г.Л. Пучкова та ін.	Мотиваційна сфера - рівень домагань, самооцінка, самоактуалізація, професійна діяльність і СБ
Ю.А. Александровський, Т.И. Андропова, Н.М. Воронін, Н.М. Демент'єва, Е.И. Погорелова, Г.Ю. Фоменко, Н.С. Яг'я, Дж. Мілн, Т. Ніколс, Т.П. Сімпсон, А. Тейлор, та ін.	Умови існування(екстремальна/неекстремальна середя) і СБЛ
R.Inglehart, E.Diener, P.Emmons, T.Кассер та ін.	Економічне благополуччя і СБ
Ю.Ю.Дмитрук, Е.Н.Паніна, Л.В. Куликів, Н.К. Бахарєва та ін.	СБ - в системі міжособистісних стосунків і соціальної сфери особистості;

N. Bradburn, R. Ryan, C. Ryff, E. Deci, E. Diener, A. Waterman, А.М. Абдраязкова, А.В. Вороніна, Н.Е. Водоп'янова, К. Муздибаєв, С.Р. Гіляревский,	Психологічне благополуччя особистості (ПБО) у контексті проблеми якості життя
П.П. Фесенко	Свідомість життя і ПБЛ
О.С. Ширяєва	ПБО в екстремальних умовах життєдіяльності

Узагальнення різних підходів до розуміння суб'єктивного благополуччя, дозволило нам виділити декілька ключових характеристик у рамках нашого дослідження.

1. Позитивність виміру благополуччя, як наявність різних по інтенсивності позитивних показників і переживань;
2. Глобальність виміру – взаємозв'язок усіх аспектів життя людини (соціальних, біологічних, психологічних, фізичних);
3. Пролонгованість у часі, динамічність;
4. Суб'єктивність як залежність переживання благополуччя від оцінки, відношення і особистісного досвіду.

Таким чином, СБЛ є інтегральне психологічне утворення, що включає оцінку і відношення людини до свого життя і самому собі. Воно містить усі три компоненти психічного явища - когнітивний, емоційний, конотативний (поведінковий)[5].

З метою уточнення уявлень про суб'єктивне благополуччя у студентів психологів нами було проведено опитування що дозволяє визначити семантичний простір і зміст двох феноменів - психологічне благополуччя і суб'єктивне. У дослідженні брали участь 50 слухачів тих, що навчаються на факультеті психології післядипломної освіти ПНПУ ім. К.Д. Ушинського.

Опитування проводилось у вигляді анкетування з трьох питань: 1) визначення психологічного благополуччя; 2) визначення суб'єктивного благополуччя; 3) у чому їх відмінність (див.. Табл. 2,3)

Результати аналізу уявлень майбутніх психологів про психологічне і суб'єктивне благополуччя особистості.

Так, більшість психологів у своїх відповідях відмічали характеристики, що описують емоційні стани і переживання у зв'язку з психологічним благополуччям (ЕПБ - 49%). Наприклад, зустрічалися наступні описи: гармонійний стан з собою і навколишнім світом, спокій, урівноваженість, позитивність, радість, душевний спокій, збалансованість, піднесені почуття, наповненість любов'ю (до себе, до оточення, до світу), бажання дарувати свою любов світу.

Набагато рідше зустрічалися описи ПБО в когнітивному і поведінковому аспектах (6% - КПБ і 6% - ППБ). Досить повні відповіді, що зачіпають усі три дані компоненти ПБО, зустрічаються у 39% психологів. На думку цих студентів, психологічне благополуччя це гармонія, згода людини з собою і з навколишнім світом. ПБ це те, що можна виразити зовнішньою поведінкою і діями.

Так, більшість психологів у своїх відповідях відмічали характеристики, що описують "самоцінність" - 41%. Високий показник "аутоідентичності" показало наше дослідження, цей параметр СБ зустрічається у 30% психологів. На думку 18% студентів, психологічне благополуччя це незмінна складова суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 2

К-ть випробовуваних	ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ			
	Емоційний аспект ПБ особи (ЕПБ)	Когнітивний аспект ПБ особи (КПБ)	Поведінковий аспект ПБ особи (ППБ)	ЕПБ+КПБ+ППБ
50	49%	6%	6%	39%
Характерні описи	Гармонійний стан з собою і навколишнім світом, спокій, урівноваженість, позитивність, радість, душевний спокій.	Поняття, що допомагає оцінювати людиною своє власне життя. Може виражатися за допомогою когнітивних характеристик.	Уміння прийняти будь-яку неблагополучну ситуацію і залишитися в комфортному для себе настрої, в деякому душевному і духовному балансі. ПБ – стійкість і рівновага почуттів і думок.	Здоровий глузд, незалежність, можливість реалізації домагань, самоповага, активність, реалізація себе. ПБ осмислене поняття, тобто людина чуває себе здоровою в першу чергу в психологічному плані і здатною, а головне – охочим жити і долати труднощі.

Таблиця 3

К-ть випробовуваних	СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ			
	Співвідношення ПБО і СБО	Комфорт і згода з самим собою (аутоідентичність)	Узгодженість своїх уявлень і переживань з іншими, соціальним середовищем (конгруентність)	Задоволеність собою, своїм життям, роботою (самоцінність)
50	18%	29%	12%	39%
Характерні описи	СБ поняття вужче у відмінності від ПБ, оскільки це відношення і цінності окремого індивіда, його відчуття власного благополуччя. ПБ - громадський еталон, а СБ -	СБ – це моє благополуччя, стійкість рівноваги почуттів і думок, радість життя.	СБ ґрунтується тільки на власній думці, почуттях, а не на зовнішньому схваленні друзів, родичів, близьких, знайомих.	СБ- враховує соціальні чинники: задоволеність роботою (професією, діяльністю, фінансовим станом, сім'єю, друзями, самореалізацією, задоволеність своїм станом здоров'я,

	особистісний, внутрішній еталон благополуччя.			прагненнями, цілями і здатністю їх досягти.
--	---	--	--	---

Найрідше зустрічалися описи СБО в контексті "негативної конгруентності" – 11%. Ці респонденти протиставляють суб'єктивне благополуччя – соціальному середовищу і нормам, зрівнюючи суб'єктивне благополуччя, в цьому контексті, з егоїстичністю і не здоровим типом благополуччя. Ось одне з висловлювань: "що для мене добре, може з боку здаватися абсолютно негативним для інших". Подібне сприйняття суб'єктивного благополуччя особистості може говорити, або про професійний кльош (якщо усі будуть цілісними особистостями та при цьому гармонійно взаємодіяти з навколишнім світом - то чим займатимуться психологи), або про те, що вибір професії продиктований бажанням розібратися з власною особистістю і її проблемами, тобто про не зрілу ідентичність випробовуваного.

Отримані результати проведеного опитування, дозволили нам розробити програму подальшого психодіагностичного дослідження на вказаній вище вибірці випробовуваних (12% чоловіків, 88% жінок.)

Для діагностики загального рівня суб'єктивного благополуччя особистості нами використовувалася методика "Шкала суб'єктивного благополуччя" (Perudel - Badoux, Mendelsohn, і Chiche). Ця методика вимірює наступні показники: зміна настрою; напруженість, чутливість; значущість соціального оточення; депресія, сонливість; міра задоволеності повсякденною діяльністю; самооцінка здоров'я, і дозволяє визначити 4 рівні суб'єктивного благополуччя.

Для діагностики якості життя нами була використана методика Н.Е. Водоп'янової "Шкала якості життя", яка досліджує наступні показники якості життя : робота (кар'єра); особисті досягнення і спрямування; здоров'я; спілкування з друзями (близькими); підтримка; оптимістичність; напруженість; самоконтроль; позитивні емоції і виділяє 4 рівні задоволеності якістю життя.

Для діагностики показників особистості гіпотетично пов'язаних з показниками СБ, використовувалася методика Кеттелла.

За результатами дослідження був проведений кореляційний аналіз, представлений в Табл. 4.

Нами були отримані позитивні кореляційні зв'язки на рівні значущості 1% ($p > 0.01$) між показником СБ і чинником G (нормативність поведінки висока).

На рівні значущості 5% ($p > 0.05$), позитивні кореляційні зв'язки між показниками СБ і чинниками F (експресивність), N (дипломатичність), L (підозрілість), O (тривожність), Q3 (високий самоконтроль).

На рівні значущості 5% ($p < 0.05$), негативні кореляційні зв'язки між СБ і наступними чинниками Кеттелла: E (підлеглість), H (боязкість), M (практичність), Q1 (консерватизм).

Таблиця 4

Результати кореляційного аналізу між показниками СБ і властивостями особистості за методикою Кеттелла

	KJ1	KJ2	KJ3	KJ4	KJ5	KJ6	KJ7	KJ8	KJ9	SB
A			313*				295*			
C	289*							288*		
E		397**		397**	279*				-285	-279
F									333**	298*
G	-283				339**					532**
H							-193		-290	-288
I	279*					-277				
L								-277	-283	278*
M		277*		483**		301*			-279	-297
N				-286		-277				384**
O		296*		-279						301*
Q1	277*	291*		429**			-286			-302
Q2	-281	333**								
Q3	-295	287*							284*	298*
Q4	-298						-291		-310	
SB	-307	306*							314*	

Отримані результати позитивної кореляції між СБ і якими особистості, дозволяють констатувати, що найбільш впливають на рівень проявлення СБ такі фактори, як - висока нормативність поведінки (G), дипломатичність (N), тривожність (O). Очевидно, що висока нормативність поведінки забезпечує позитивне ставлення з боку навколишніх, що підвищує рівень схвалення себе і дозволяє, унаслідок цього, гармонійніше оцінювати середовище життєдіяльності (сім'я, професія і так далі). Подібні результати були так само в дослідженнях К. Ріфф, П.П. Фесенко[3]. Ними були виділені такі показники як "позитивне відношення до оточення".

Цікавим є так само взаємозв'язок СБ з показником дипломатичності особистості, як правило дипломатичність розуміється як уміння поводитися в суспільстві, дипломатичність у спілкуванні, емоційна витриманість, прозорливість, уміння знаходити вихід із складних ситуацій. Ці якості дійсно сприяють прояву СБО.

Дещо незвичайні, на перший погляд, отримані результати кореляції між СБ і тривожністю особистості. Тривожність, як правило, спрямована в основному на концентрацію своїх психічних і когнітивних здібностей на вирішення питання до його виникнення, це вимагає високої напруги психічних, емоційних і фізичних зусиль, що підсумовує, при позитивному результаті, дає такий же високий рівень задоволеності. З цього можна зробити висновок, що підвищений рівень тривожності дійсно може бути пов'язаний з високим рівнем СБ у випробовуваних. Підтвердження цього феномену можна знайти в роботах М. Аргайла, І.А. Джидар'яна, Л.В. Кулікова [1] та ін.

Нами були отримані і негативні кореляційні зв'язки на рівні значущості 5% ($p < 0.05$) між показниками Кеттелла і СБ.

Розглянемо самий виражений негативний кореляційний зв'язок між СБ і чинником Q1 (консерватизм). Консервативність проявляється в стійкості по відношенню до традицій, сумнів у відношенні до нових ідей і принципів, схильність до моралізації і моралей, опір змінам, вузькість інтелектуальних інтересів, орієнтація на конкретну реальну діяльність. Можна так само сказати про те, що менш виявлені чинники, такі, як Е (підлеглість), Н (боязкість) сприяють прояву консерватизму. З цього можна зробити висновок, що отримані нами негативні кореляційні зв'язки дійсно інформативні для діагностики прояву високого або низького рівня СБ.

Були отримані позитивні кореляційні зв'язки на рівні 5% ($p > 0.05$) і між СБ показниками КJ2 (особисті досягнення і спрямування) КJ9 (позитивні емоції). Це дозволяє нам стверджувати, що ці показники характеризують СБ в мотиваційно-ціннісній і емоційній сферах.

Отриманий нами негативний кореляційний зв'язок між СБ і показником КJ1 (робота (кар'єра) свідчить про те, що чим вищим є рівень СБО, тим нижчий прояв у людини такої якості, як кар'єризм. Кар'єризм може бути зумовлений або низькою самооцінкою і бажанням щось довести, досягти високого ієрархічного становища, або прагненням задовольнити корисливі потреби, що само по собі підтверджує те, що особистість не досягла суб'єктивного рівня задоволеності.

Висновки:

1. Аналіз теоретично-методологічної літератури дозволив уточнити поняття СБ і ПБ. Під суб'єктивним благополуччям особистості нами розуміється - інтегральне психологічне утворення, що включає оцінку і відношення людини до свого життя і самому собі.

2. Запропонована нами психодіагностична програма дослідження СБ і уявлень про СБ і ПБ у студентів психологів, зарекомендувала себе, як надійний і валідний інструментарій у процесі рішення поставлених завдань і досліджень.

3. Аналіз емпіричних результатів дозволяє констатувати, що уявлення про СБ у студентів психологів характеризується наступними показниками: позитивною і негативною конгруентністю, аутоідентичністю і самоцінністю. Отримані результати негативною конгруентності у сприйнятті СБ майбутніми психологами визначили мету наших подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Куликов Л.В. Психология настроения личности / Л.В. Куликов: Дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.11. – СПб., 1997. – 429 с.
2. Сергеева А.В. Субъективное экономическое благополучие и его роль в ситуации кризиса у менеджеров / Сергеева А.В. // Наука і освіта. – 2009. – №5. – С. 146-150.
3. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности / Фесенко П.П.: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : РГБ, 2005 (из Фондов Российской Государственной Библиотеки)
4. Шамянов Р.М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) / Р.М. Шамянов. – Саратов: Саратов. гос. ун-тет, 2003. – 15 с.
5. Diener E., Suh E., Oishi S. Recent findings on subjective well-being // Journ. of Clinical Psychology. 1997.

Подано до редакції 12.10.2011