УДК 159.12

І. В. Бриндза

АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯМ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У статті представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на пошук зв'язків між такими психологічними явищами, як життєстійкість та суб'єктивне благополуччя особистості. Встановлені тісні негативні зв'язки між показниками суб'єктивного благополуччя та життєстійкістю особистості.

***Ключові слова**: життєстійкість, суб'єктивне благополуччя, життєстійкість.*

Проблема поведінки людини в напружених життєвих ситуаціях останнім часом дуже актуальна, по повсюдності інформаційної насиченістю та прискоренням ритму життя сучасної людини. Виникло нове суспільство, яке пред'являє до людини нові вимоги. Відповідальність за своє життя, за її успішність лягає на саму людину. Щоб пристосуватися, адаптуватися до такої напруги, успішно реалізовувати себе людині необхідно мати навички вирішення проблем, надбати таких властивостей особистості, які б дозволили їй ефективно самореалізовуватися, бути психологічно здоровою та відчувати себе щасливою. Все це зумовлює необхідність вивчення таких феноменів, як життєстійкість та суб'єктивне благополуччя особистості.

Аналіз літератури показує, що поняття життєстійкості, уведене С. Кобеноа (С. Maddi), знаходиться на перехресні теоретичних переконань екзистенціальної психології та прикладної області психології стресу і співпадіння з ним [3].

У сучасній психології життєстійкість (hardiness) розуміють як систему переконань про себе, про світ, про стосунки зі світом. За даними Д.О. Леонтьєва життєстійкість є диспозицією яка включає три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Домінування цих компонентів життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого співволодіння (hardy coping) із стресами і сприйняття їх як менш значимих [2].

За інтерпретацією Д.О. Леонтьєва, поняття залученість (commitment) визначається як "переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось важливе, цікаве для особистості. Особість з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує в особистості відчуття пригніченості, втрати повноти життя.

Контроль (control) визначається в переконаності особистості в тому, що боротьба дозволає впливати на результат того, що відбувається, навіть навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому — відчуття власної безпорадності. Особистість з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що вона сама вибирає власну діяльність, свій життєвий шлях.

Прийняття ризику (challenge) — переконаність особистості в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які можна добути з досвіду, — незважаючи, позитивного або негативного. Особистість, що розглядає життя як засіб набуття досвіду, готова дати у відсутність надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, уважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки такою, що обідною її життя. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання [2].

Що стосується феномена благополуччя, то розробці цієї проблеми приділені роботи М.М. Бредбурна, Б.С. Братуся, Е. Дінера, І.В. Дубровної, К. Ріфф, О.С. Сохнотова, П.П. Фесенко та інші, у той же час ця проблема, як і раніше, залишається одною з мало розроблених як у зарубіжній, так і у вітчизняній науці.

У психології немає єдиного загальновизнаного поняття "психологічне благополуччя", "суб'єктивне благополуччя". Аналогічним ключем підходи, можна зробити висновок, що ці поняття характеризують область переживань і станів, властивих здоровій особистості.

Серед усієї різноманітності підходів до розуміння психологічного благополуччя виділяються два основних - гедоністичний (від грецького hedone – "насолода") і евдемоністичний (від грецького eudaimonia – "щастя, блаженство") [1, с. 111].

У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення й уникнення незадоволення. При цьому задоволення розуміється не лише як тілесне, але і як задоволення від досягнення значущих цілей. Як найбільш загальний індикатор психологічного благополуччя прибічниками цього підходу приймається "переживання щастя" або "суб'єктивне благополуччя" людини [6].

Евдемоністичний підхід розробляється переважно у межах гуманістичної психології. Серед авторів, що займалися теоретичною розробкою питання про основні "контури" психологічного благополуччя є Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Г. Олпорт та інші. З позиції цього підходу психологічне благополуччя розглядається як "повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження "творчого синтезу" між відповідністю до запитів соціального середовища і розвитком власної індивідуальності" [7, с. 109].

Визначення поняття суб'єктивного благополуччя включає три основних моменти [1]. Перше, - благополуччя визначається за зовнішніми критеріями, такими, як добробуте, "правильне" життя. Таке визначення дістали назву нормативних. Відповідно до них, людина відчуває благополуччя, якщо вона має демо соціально-бажані якості. Критерієм благополуччя стає система цінностей, культури. Друге, визначення суб'єктивного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і зв'язується зі стандартами людини стосовно того, що є хорошим життям. Третє значення поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане з будженним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які об'єктивно переживає у своєму житті людина, або вона суб'єктивно сказала до них.

Наш інтерес до вивчення феномена життєстійкості та суб'єктивного благополуччя особистості продиктований пошуком взаємозв'язків між показниками, що є їх складовими. Отримана інформація, у подальшому, дасть нам можливість дослідити фактори, які дозволяють особистості не тільки протистояти негативним ефектам стресорів, але й рухатися до психологічного благополуччя не зважаючи на них.

Для діагностики показника життєстійкості ми використали методику "Тест життєстійкості" (ЖС) Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової [2]. Ця методика є модифікацією англомовного варіанту тесту життєстійкості С. Мадді. Вона включає 45 пунктів, які містять прямі і зворотні питання трьох шкал опитувальника (залученість, контроль, прийняття ризику). Крім цього, автори у збірнику методик наводять таблиці з ключами та значеннями норми (середніх і стандартних відхилень) усіх шкал і загального показника життєстійкості.

Для оцінки показників благополуччя нами обрано опитувальник "Шкала суб'єктивного благополуччя", автор М.В. Соколов [5]. Шкала суб'єктивного благополуччя є скринінговим психодіагностичним інструментом для вимору емоційного компонента суб'єктивного благополуччя або емоційного комфорту. Опитувальник містить 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним положенням і деякими фізичними симптомами. Відповідно до змісту пункти діляться на шість кластерів: напруженість і чутливість, опасно, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику, зміни настрою, знижують соціального середовища, самооцінка здоров'я, міру задоволеності повсякденною діяльністю.

Високі оцінки за шкалою, діагностують суб'єктивне неблагополуччя, характерні для людей, схильних до депресії і тривог, психосистемних, замкнутих, залежних, погано переносять стресові ситуації. Також вони свідчать про значно виражений дискомфорт. Низькі оцінки свідчать про повне емоційне благополуччя і комфорт людини. Така людина не випробовує серйозних емоційних проблем, досить упевнена в собі, активна, успішно взаємодіє з довкіллям, адекватно управляє своєю поведінкою.

У дослідженні взяли участь 50 учителів середньоосвітніх шкіл міста Одеси у віці від 24 до 41 років. Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної статистичного пакета програми SSPS v.16. for Windows. Діагностичний зріз було проведене за допомогою служби відділення з перепідготовки кадрів за спеціальністю "Психологія" О.В. Кривановської.

Результати кореляційного аналізу дали можливість встановити наприклад і тісному отриманих зв'язків між всіма показниками життєстійкості та суб'єктивного благополуччя, що виявляється. Значимі коефіцієнти кореляції представлені в табл. 1.

Візуальний аналіз таблиці кореляцій показує, що більшість показників життєстійкості та суб'єктивного благополуччя особистості мають статистично значимі зв'язки (на рівні $p < 0,01$, $p < 0,05$), більшість з яких є негативною. Тільки один компонент життєстійкості К (контроль) має два позитивних зв'язка з показниками суб'єктивного благополуччя – ЗН (зміни настрою) та СЗ (самооцінка здоров'я).

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками життєстійкості особистості та її суб'єктивним благополуччям

Показники	З	К	Пр	ЗНЖ
НЧ	-868**	-519**	-742**	-794**
ПЕ	-668**	-593**	-460*8	-603**
ЗН	-330**	312*		
СО	-851**	-307*	-778*8	-768**
СЗ		651**		
ЗЗ	-370*	-784*	-446**	-860**
ЯПБ	-835**	-457**	-720**	-792**

Примітка: 1) показники життєстійкості: З - залученість, К - контроль, Пр - прийняття ризику, ЗПЖ - загальний показник життєстійкості; 2) показники суб'єктивного благополуччя: НЧ – напруженість і чутливість, ПЕ – ознаки психоемоційної симптоматики, ЗН – зміни настрою, СО – значимість соціального середовища, СЗ – самооцінка здоров'я, ЗД – задоволеність повсякденною діяльністю, ЗПБ – загальний показник благополуччя; 3) ** - p=0,01, * - p=0,05.

З математичної точки зору даний факт якатує на зворотну лінійну залежність цих явищ, тобто при зростанні показників життєстійкості відчуття благополуччя в людини буде знижатися. З психологічної точки зору це означає, що життєстійка особистість не відчуває себе благополучною, щасливою.

Однак, у психологічній літературі є інформація щодо наявності позитивних кореляційних зв'язків між показниками життєстійкості та благополуччям, але там використовувалася інша методика для діагностики благополуччя [4].

В нашому випадку з'ясувалося, що злучені тестові інструменти (опитувальники) для діагностики феномена, що вивчаються, вимірюють явища, які знаходяться на різних рівнях у структурі особистості, та виконують різні функції. Складові життєстійкості спрямовані на вимір когнітивних процесів, як-то: переконання, установки, оцінку ситуації тощо. Складові суб'єктивного благополуччя – навпаки, на емоційний відгук, переживання, емоційний комфорт.

Тому, для подальшого вивчення феномена життєстійкості особистості та благополуччя нам необхідно обрати інші методики, які будуть більш спрямлені до діагностичної ефективності та валідності.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Арнаш М.* Психологи счастья /М.Арнаш. Серия "Мастера психологии". 2-е изд. – СПб.:Питер, 2003. – 271с.
2. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, И.Е. Рассказова. – М.: Смысл, 2006.
3. *Maddi S.R., Kobasa S.C.* Hoover An alienation test. /S.R. Maddi, S.C. Kobasa // J of Humanistic Psychology. 1979. – vol. 19. – № 1. – P. 73-76.
4. *Осин Е.Н.* Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н.Осин // Психологическая диагностика – № 3. – 2007. – С. 22-41.
5. Психология здоровья. Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
6. *Сохнотов А.Е.* Гедонистический и эдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Сохнотов // Вопросы психологии. – 2006. – №4. – С. 105-114.
7. *Фесенко Л.Г.* Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности / Л.Г. Фесенко. Дис. канд. психол. наук. – М., 2005. – 206 с.

Подано до редакції 16.05.11