

## ЦІННОСТІ ТА СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

---

*У статті розглядаються результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей в проявах сенсожиттєвих орієнтацій та цінностей у групах суб'єктивно благополучних та неблагополучних респондентів.*

**Ключові слова:** цінності, сенсожиттєві орієнтації особистості, благополуччя.

Сучасна ситуація розвитку вітчизняної психологічної служби характеризується тим, що все більшу вагу набирає такий вид допомоги особистості, як рекреаційний. Загальновідомо, що психолог-рекреатор надає психологічну допомогу у формах рекреаційного психологічного консультування і рекреаційно-оздоровчих психотренінгів, спрямованих на оздоровлення та гармонізацію особистості безпосередньо в оздоровчих закладах.

Сьогодні багатьма вченими визнається, що вищим рівнем психічного (або особистісного) здоров'я людини є особистісно-смісловий рівень, який визначається якістю ціннісних, смислових відношень людини та її почуттям благополуччя [3 та інші].

Проблема суб'єктивного благополуччя особистості в останні десятиліття набуває особливої гостроти не лише у зв'язку із соціальними й економічними зрушеннями, але й посиленням динаміки життя в цілому та змінами критеріїв оцінки життєдіяльності людини в суспільстві. Дослідники різних галузей науки здавна відмічали факти, що відносяться до переживання благополуччя або неблагополуччя окремим індивідом, переважно звертаючись до його станів.

У психології під поняттям благополуччя розуміють багатофакторний конструкт, яким є складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників [1, 6]. Цей складний продукт є результатом впливу генетичної схильності, середовища і особливостей індивідуального розвитку людини.

До поняття суб'єктивного благополуччя особистості в психології частіше відносять – поняття щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я, стійкості духу і т. ін. Досягається суб'єктивне благополуччя тільки в тому випадку, якщо людина перебуває в процесі постійного пошуку, самоствердженні і самореалізації в соціумі, самоактуалізації і прагненні реалізувати своє призначення, а також має і постійно поповнює за рахунок активності установки на свою суб'єктність, що пов'язане з оптимізмом у розкритті своїх потенцій, цінностей, сенсу життя [2].

Сьогодні дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя не отримало цілісного вивчення. Дослідники виділяють лише деякі чинники цього явища: психофізіологічні (М. Аргайл), соматичні (О.С. Копіна), задоволеність життям (П.І. Яничев), рівень домагання, самооцінка (Н.О. Растрігіна), життєві стратегії (О.Є. Созонтов). Практично відсутнє комплексне дослідження взаємозв'язку ціннісних, сенсожиттєвих орієнтацій особистості та суб'єктивного благополуччя. Вивчення цієї проблеми має не лише теоретичне, але й суто практичне значення, зокрема, з метою надання рекреаційної психологічної допомоги суб'єктивно неблагополучній особистості.

**Мета дослідження:** виявити та вивчити особливості сенсожиттєвих орієнтацій та цінностей у суб'єктивно благополучних та неблагополучних особистостей.

Для розв'язання поставленої мети в роботі використовувався комплекс психодіагностичних методик: методика сенсожиттєвих орієнтацій, автор Д.О. Леонтьєв [5], методика цінностей, автори Є. Дисл, Р. Райан у модифікації Н.В. Ключової та В.І. Чиркова, шкала суб'єктивного благополуччя, автор М.В. Соколов [4]. Вибірку склали слухачі відділення перепідготовки кадрів за спеціальністю "Психологія" ПНПУ імені К.Д. Ушинського кількістю 60 осіб віком від 21 до 51 років. Для кількісного аналізу використовувалися математико-статистичні методи опрацювання отриманих даних, зокрема кореляційний та порівняльний аналіз. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS V.16 for Windows. Діагностичне обстеження було здійснено магістрантом ПНПУ імені К.Д. Ушинського Н.В. Ліщиною.

**Результати дослідження.** Для виявлення ймовірних взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя, ціннісними та сенсожиттєвими орієнтаціями використовувався кореляційний аналіз за методом К. Пірсона. Результати кореляційного аналізу надали можливість встановити напрям і тісноту отриманих зв'язків між усіма показниками сенсожиттєвих орієнтацій та суб'єктивного благополуччя/ неблагополуччя. Перед тим, як перейти до їх обговорення треба пояснити, що методика сконструйована таким чином, що максимальні значення за шкалами тесту інтерпретуються автором як переживання неблагополуччя і навпаки, низькі значення за шкалами – переживання благополуччя. Всі отримані коефіцієнти вказують на статистично значимі кореляційні зв'язки (на рівні  $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ ) та негативний напрям, що говорить про зворотну лінійну залежність між показниками суб'єктивного благополуччя та сенсожиттєвими орієнтаціями, тобто з розтанням сенсу, цінності життя, актуальність у переживанні неблагополуччя в респондентів знижується. Отримані дані не суперечать науковій логіці, вони лаконічно підтверджують теоретичні припущення вчених стосовно того, що дійсно, психологічний стан рівноваги досягається особистістю за рахунок різноспрямованих за валентністю переживаннями задоволеності в різних сферах життєдіяльності. Незадоволення цінностями сьогодення створює певну зону напруги, яка примушує особистість до ревізії, пошуку актуальних цінностей та сенсу життя, стає рушійною силою в її розвитку, а задоволеність - зону дозволу на їх отримання.

Для з'ясування рівнів переживання благополуччя в респондентів нами було застосовано математичний засіб розрахунку – процентильний розподіл. При обробці первинних даних за всіма складовими суб'єктивного благополуччя/неблагополуччя проведено ранжування їх значень з метою визначення процентилів (рангових градацій). Згідно з проведеною процедурою встановлено три групи респондентів з різними рівнями переживання благополуччя/неблагополуччя. В першу групу потрапили респонденти, що мають значення процентилу в діапазоні від  $P_1$  до  $P_{25}$  та інтерпретовані нами, як респонденти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя (благополучні особистості). В другу групу (діапазон значень процентилу від  $P_{75}$  до  $P_{100}$ ) потрапили респонденти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя та інтерпретовані нами як неблагополучні особистості. До третьої групи потрапили респонденти з діапазоном значень процентилу від  $P_{25}$  до  $P_{75}$ , що вказує на середній рівень, тобто результати норми. У подальшому дослідженні цікавість для нас визначає перша та друга групи респондентів (групи "асів"), тому в якісному аналізі будемо розглядати результати тільки цих груп.

За результатами діагностики встановлені особливості в проявах сенсожиттєвих орієнтацій та цінностей в групах суб'єктивно благополучних та неблагополучних респондентів. Для зручності аналізу результати представлені в таблицях 1 та 2.

Візуальний аналіз таблиці 1 надає можливість з'ясувати, що група суб'єктивно неблагополучних респондентів має значно нижчі показники за шкалами сенсожиттєвої орієнтації, ніж суб'єктивно благополучні респонденти. Так, бали за шкалою "Цілі в житті", що характеризують наявність у житті цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу, у групі неблагополучних респондентів на 9,02% нижче ніж у благополучних. За шкалою "Процес життя", яка говорить про те, чи сприймається процес життя як цікавий, емоційно насичений і

наповнений змістом, в групі неблагополучних респондентів в порівнянні з благополучними респондентами бали нижче на 18% (це ознака більшої незадоволеності своїм життям у сьогоднішній день). За шкалою "Результативність життя", яка свідчить про рівень задоволеності самореалізацією та відображає оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита ця частина, у цій групі респондентів бали також нижче на 19,15% ніж в іншій (це ознака незадоволеності прожитою частиною життя).

Таблиця 1

*Результати значень за шкалами сенсожиттєвих орієнтацій в групах досліджуваних респондентів*

№	Позначення	Назва шкал	Суб'єктивно благополучні респонденти	Суб'єктивно неблагополучні респонденти	Процентне відношення
			Середнє значення	Середнє значення	%
1	СП1	Цілі життя	36,6	33,3	9,02
2	СП2	Процес життя	36,1	29,6	18
3	СП3	Результат життя	32,9	26,6	19,15
4	СП4	Локус контролю – "Я"	25,1	21	16,33
5	СП5	Локус контролю – "Життя"	36	29,3	18,61

За шкалою "Локус контролю – Я", яка відповідає уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей, бали в групі неблагополучних респондентів нижче на 16,33% ніж в групі благополучних (це засвідчує невіру в свої сили контролювати події власного життя). За шкалою "Локус контролю – Життя", яка свідчить про переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя, бали в групі респондентів з переживаннями неблагополуччя нижче на 18,61% ніж в іншій групі, з переживаннями благополуччя (це ознака переконаності у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє).

Крім цього, розрахунки t - критерію Стьюдента між однойменними показниками сенсожиттєвих орієнтацій у групах респондентів, що вивчаються, дозволили виявити статистично значимі різниці (на рівні  $p > 0,01$ ) за показниками "Процес життя", "Результат життя" і "Локус контролю – Життя". За іншими показниками статистично значимих різниць не виявлено.

Перейдемо до аналізу результатів, які засвідчують відмінності у виборі цінностей в групах суб'єктивно благополучних та неблагополучних респондентів (див. табл. 2).

Таблиця 2

*Кількість виборів цінностей та їх процентне відношення у групах досліджуваних респондентів*

№	Позначення	Назва цінностей	Суб'єктивно благополучні респонденти		Суб'єктивно неблагополучні респонденти	
			Кількість	%	Кількість	%
1	Ц1	Свобода, демократія суспільства	1	0,79	1	0,79
2	Ц2	Безпека, захищеність	11	8,73	14	11,11

3	Ц3	Служіння людям	10	7,94	9	7,14
4	Ц4	Влада	2	1,59	1	0,79
5	Ц5	Відомість	1	0,79	1	0,79
6	Ц6	Автономність	7	5,56	6	4,76
7	Ц7	Матеріальний успіх	5	3,97	5	3,97
8	Ц8	Багатство духовного життя	20	15,87	9	7,14
9	Ц9	Особистісний зростання	5	3,97	16	12,70
10	Ц10	Здоров'я	14	11,11	23	18,25
11	Ц11	Любов	11	8,73	2	1,59
12	Ц12	Привабливість	3	2,38	3	2,38
13	Ц13	Відчуття задоволення	4	3,17	16	12,70
14	Ц14	Міжособистісне спілкування	28	22,22	20	15,87
15	Ц15	Духовне життя	4	3,17	0	0

Візуальний аналіз таблиці засвідчує, що при порівнянні цінностей двох груп, простежується різниця, щодо сукупності та їх значимості для суб'єктивно благополучних і неблагополучних респондентів.

Так, суб'єктивно благополучні респонденти максимально націлені на такі цінності, як: "Міжособистісне спілкування", "Багатство духовного життя", "Здоров'я" в той час, як суб'єктивно неблагополучні на "Здоров'я", "Міжособистісне спілкування", "Особистісне зростання", "Відчуття задоволення". Не значимі цінності в групі суб'єктивно благополучних респондентів є: "Свобода, демократія суспільства", "Відомість", "Влада", "Привабливість". Для групи суб'єктивно неблагополучних респондентів такими цінностями є: "Духовно-релігійне життя", "Свобода, демократія суспільства", "Влада", "Відомість", "Любов" та "Привабливість".

У цих групах крім різниць ми спостерігаємо також і співпадання (однаковості) у виборах тих чи інших цінностей. Так, для обох груп респондентів значимими цінностями є: "Міжособистісне спілкування" та "Здоров'я", мало привабливими цінностями стали: "Свобода, демократія суспільства", "Відомість", "Влада", "Привабливість".

Даний факт демонструє те, що виявлена сукупність цінностей є суспільно зумовленими, такими що характеризує цінності (або їх нівелювання) сучасного суспільства. Справді, сучасну людину більш за все турбує власне здоров'я та міжособистісні стосунки і спілкування, ніж абстрактні поняття свободи, демократії, влади тощо.

Таким чином, одержані в ході теоретико-емпіричного дослідження дані дозволяють зробити наступні **загальні висновки**:

1. Кореляційний аналіз дозволив з'ясувати направленість та наявність зв'язків між складовими суб'єктивного благополуччя та цінностями і сенсожиттєвими орієнтаціями. Отримані результати статистично підтверджують те, що ці феномени лінійно пов'язані між собою, зростанням сенсу, цінності життя. Актуальність переживання благополуччя в респондентів знижується.

2. Узагальнення психологічних джерел та данні, отримані в нашому емпіричному дослідженні надало можливість встановити, що система цінностей та сенсожиттєвих орієнтацій особистості включає, поряд з притаманними конкретній людині індивідуальними ціннісними уподобаннями, також і історично зумовлені цінності та сенси даного суспільства.

Так, для суб'єктивно благополучних респондентів значимими цінностями є: "Міжособистісне спілкування", "Багатство духовного життя", "Здоров'я", не значимими - "Свобода, демократія суспільства", "Популярність", "Влада", "Привабливість".

Для суб'єктно неблагополучних респондентів значимі такі цінності, як: "Здоров'я", "Міжособистісне спілкування", "Особистісне зростання", "Відчуття задоволення", не значимими цінностями – "Духовно-релігійне життя", "Свобода, демократія суспільства", "Влада", "Популярність", "Любов" та "Привабливість".

Для обох груп респондентів значимими цінностями є: "Міжособистісне спілкування" та "Здоров'я", мало привабливими цінностями стали: "Свобода, демократія суспільства", "Популярність", "Влада", "Привабливість".

3. Виявлені статистичні відмінності за показниками сенсожиттєвих орієнтацій ("Процес життя", "Результат життя" і "Локус контролю - Життя") у групах, що вивчаються, засвідчує, що суб'єктивно благополучні респонденти в порівнянні з неблагополучними сприймають процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, вони демонструють високий рівень задоволеності самореалізацією, який відображає оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була прожита ця частина; вони переконані в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя.

4. При рекреаційній допомозі особистості, яка переживає неблагополуччя, психолог може використовувати рекреаційно-оздоровчі прийоми, спрямовані на корекцію системи цінностей і сенсожиттєвих орієнтацій.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Аргаил М.* Психология счастья / М. Аргаил. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с. (Серия "Мастера психологии").
2. *Бонивелл И.* Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / И. Бонивелл / [Пер. с англ. Маши Бабичевой]. – М.: Время, 2009. – 192 с.
3. *Братусь Б.С.* Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М., 1988. – 301 с.
4. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г.С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – С. 376-378.
5. *Леонтьев Д.А.* Тест Смыслоразностные ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – [2-е изд.]. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
6. Муздыбаев К. Удовлетворенность жизнью, ощущение счастья, переживание смысла собственного бытия / Куанышбек Муздыбаев // Рабочий класс СССР на рубеже 80-х годов / Под ред. Л.А. Гордона, А.К. Назимовой. — М.: Ин-т международного рабочего движения АН СССР, 1981. — С. 181-198.

*Подано до редакції 23.11.11*

---