

БАЖАНЕ МАЙБУТНЄ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Н.Д.Володарська

кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник
лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

Узагальнюючи поглядивчених на важливість мети як провідної складової життєвої перспективи особистості, бажане можна розглядати в єдності двох моментів: з одного боку, вона є відображенням бажаного майбутнього, тобто усвідомлення предмета потреби, а з іншого – це усвідомлення об'єктивної можливості діяльності й передбачуваних результатів. Оскільки життєві перспективи формують майбутнє особистості, її діяльність, досягнення психологічного комфорту, то це стає чинником розвитку психологічного благополуччя особистості. Разом із тим, незважаючи на чисельні дослідження, недостатньо вивченою залишається проблема дослідження структурних елементів життєвої перспективи й вимірювання її параметрів у періоди різких, якісних змін особистості та її життєвого шляху як вторинного особистісного утворення психологічного благополуччя.

Процедури та інструменти. У дослідженні брали участь студенти. Загальну вибірку сукупність склали 305 студентів. Середній вік склав 30 років (діапазон 17-45 років). Дослідження проводилося впродовж 2019-2021 рр. Експеримент передбачав цілеспрямоване і планомірне вивчення життєвих перспектив особистості в три основних етапи: збір інформації, обробку та систематизацію отриманих даних, конструювання висновків. Вимірювання суб'єктивного психологічного благополуччя особистості включає в себе емоційний і оціночний компоненти. Нажаль складно поєднати в одній методиці вимірювання обох компонентів, тому були підібрані декілька методик. Методика дослідження психологічного благополуччя («Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф в адаптації Т.Д. Шевеленкової і Т.П. Фесенко, 2002) в якій за основу благополуччя «Шкала вимірювання життєвих перспектив була виокремлена шкала «цілі в житті». Оскільки психологічне благополуччя

формується в цілісності зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього життя людини, ми застосували методику визначення ставлення особистості до часової перспективи життя Зімбардо. Механізми відображення психологічного благополуччя працюють у всіх часових модальностях. На основі зв'язку життєвих цілей особистості і емоційно-оціночного сприйняття часу («швидкоплинне життя», «тягнеться час», «летять роки», «далеке майбутнє») формується почуття психологічного благополуччя або неблагополуччя.

Порівнюючи вибірки студентів з високими та низькими показниками психологічного благополуччя, була визначена роль показників ставлення особистості до часової перспективи життя. За допомогою методики Зімбардо були визначені значущі показники впливу життєвих цілей на фактор сприйняття особливостей життя в залежності від його часу: 1) негативного минулого. Цей фактор визначає рівень несприйняття власного минулого, яке викликає почуття огиди, болі і розчарувань; 2) фактор сприйняття позитивного минулого, що показує рівень сприйняття власного минулого, за умов якого формується наступний життєвий досвід, що сприяє розвитку особистості та її психологічного благополуччя; 3) фактор сприйняття гедоністичного теперішнього життя, але теперішнє бачиться відірваним від минулого і майбутнього, єдина ціль – насолода; 4) фактор сприйняття фаталістичного теперішнього життя, яке бачиться незалежним від волі людини, з самого його початку вже є підпорядковане фатуму, а особистість – долі; 5) рівень орієнтації на майбутнє, який виявляє наявність у особистості цілей і планів на майбутнє. Ці фактори визначаються за допомогою шкал: негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє.

Обговорення та результати. Був визначений рівень психологічного благополуччя в групі студентів (156 чоловік) і розподілено на дві групи: з високим і низьким рівнем. На меті було подальше визначення порівняння середніх показників часової перспективи на цих двох вибірках. Важливим на першому етапі було визначити статистичну значущість отриманих даних в групах, які порівнюються.

Таблиця 1.

Визначення статистично значущої різниці середніх значень у вибірках з високими і низькими показниками психологічного благополуччя особистості (N=156).

Критерій для незалежних вибірок									
	Критерій рівності дисперсій Лівіня		t-критерій рівності середніх						
	F	Знч.	T	ст.св.	Значимість (2-стороння)	Різниця середніх	Стд. похибка різниці	95% довірчий інтервал різниці середніх	
								Нижня межа	Верхня межа
Негативне Минуле	6,31	0,01	-7,14	164,00	0,00	-5,63	0,79	-7,18	-4,07
			-7,47	160,01	0,00	-5,63	0,75	-7,11	-4,14
Гедоністичне Теперішнє	0,58	0,45	0,28	164,00	0,78	0,30	1,11	-1,88	2,49
			0,28	148,06	0,78	0,30	1,09	-1,85	2,46
Майбутнє	1,92	0,17	2,71	164,00	0,01	2,88	1,06	0,78	4,98
			2,92	164,00	0,00	2,88	0,99	0,93	4,83
Позитивне Минуле	2,56	0,11	2,04	164,00	0,04	1,44	0,71	0,05	2,83
			2,13	159,66	0,03	1,44	0,68	0,11	2,77
Фаталістичне Теперішнє	0,21	0,65	-4,45	164,00	0,00	-3,30	0,74	-4,76	-1,83
			-4,43	139,26	0,00	-3,30	0,74	-4,77	-1,82

Значення таблиці підтверджують статистичну значущість рівності середніх значень за t-критерієм Стьюдента отриманих даних в групах, що порівнюються. Група з високим рівнем психологічного благополуччя N=67 студентів, з низьким рівнем N=99 студентів.

Таблиця 2.

Порівняння середніх значень показників часової перспективи на вибірках з високими та низькими показниками психологічного благополуччя (N=156)

Групові статистики					
		N	Середнє	Станд. відхилення	Станд. похибка середнього
Негативне Минуле	1,0	67	23,00	4,271	,522
	,0	99	28,63	5,405	,543
Гедоністичне Теперішнє	1,0	67	47,22	6,710	,820
	,0	99	46,92	7,181	,722
Майбутнє	1,0	67	43,94	5,114	,625
	,0	99	39,06	7,602	,764
Позитивне Минуле	1,0	67	31,55	3,843	,469
	,0	99	30,11	4,830	,485

Фаталістичне	1,0	67	20,15	4,752	,581
Теперішнє	,0	99	23,44	4,627	,465

Група з високим рівнем психологічного благополуччя N=67 студентів, з низьким рівнем N=99 студентів.

Значущою різницею в цих двох групах виявились показники шкали «майбутнє» (різниця середніх значень = 2,88, при $F = 1,92$). Високі бали за цією шкалою відобразило, що людина має мету в житті і почуття спрямованості, має наміри щодо майбутнього. Саме в групі з високим рівнем психологічного благополуччя були отримані вищі показники ставлення до майбутнього. Низькі показники «негативне минуле» виявились в групі з високим рівнем психологічного благополуччя, порівняно з групою з низьким рівнем благополуччя (різниця середніх значень = -5,63, при $F = 6,31$). Людина з високим рівнем психологічного благополуччя вважає, що минуле життя мало сенс і дотримується принципів, які були сформовані протягом життя. Низькі бали за цим показником визначають, що людина позбавлена сенсу в теперішньому часі. Вона має замало життєвих замислів, у неї відсутнє почуття спрямованості на позитивну перспективу. Вона не бачить сенсу в своєму минулому житті, а значить не має перспектив або переконань, що визначають сенс майбутнього. Показник ставлення «позитивне минуле» більш високим виявився в групі з високим рівнем психологічного благополуччя (різниця середніх значень = 1,44, при $F = 2,56$). Саме позитивне ставлення до минулого життєвого досвіду надихає особистість до нових життєвих перспектив, які принесуть нові позитивні враження, почуття. Спрямованість на позитивне сприйняття навіть складних, проблемних життєвих ситуацій, як отриманого досвіду дає можливість скорегувати життєві цілі і стратегії їх досягнення.

Невеликі розбіжності в показниках за шкалою «гедоністичне теперішнє» в обох групах виявляють певну залежність від розрекламованого суспільством отримання будь-якою ціною задоволення (різниця середніх значень = 0,30, при $F = 0,58$). Молодому поколінню притаманний максималізм, тоді, коли підвищені наміри знайти щось ідеальне, це гонитва за найкращою їжею, роботою, стосунками, задоволенням. В них перевищені претензії до життя,

безкомпромісність в рішеннях, бачення та віра тільки в щось конкретне і певне, бачення життя в чорному і білому кольорах, не звертаючи уваги на відтінки. За показником «Фаталістичне теперішнє» було отримано – різницю середніх значень = -3,30, при $F = 0,21$, що характеризує ставлення до теперішнього життя в групі з низьким рівнем психологічного благополуччя як фатуму, певної залежності від «Така доля, нічого не зміниш», «Від мене нічого не залежить», «Так на роду написано». В групах з високим рівнем психологічного благополуччя відмічається більш оптимістичне ставлення до можливості змін долі та життєвих обставин, без ідеалізації та фантазмагорії. В групі з низьким рівнем психологічного благополуччя цей показник стає лише бажанням отримати задоволення, без вирішення стратегій його досягнення. В цій групі студенти висловлювались з приводу подолання труднощів з іронією, гумором, іноді з сарказмом («чого мріяти, коли грошей замало», «дурно згаяти час, якщо мрія недосяжна», «багаті теж плачуть, коли закінчуються фінанси»). В таблиці представлені статистично значуща різниця показників часової перспективи, що підтверджують гіпотезу про важливість балансу між поставленими життєвими перспективами та їх реалізацією як потенціалу власних можливостей особистості, що стає умовою психологічного благополуччя особистості.

Висновки. Від можливості реалізувати поставлені цілі, життєві перспективи залежить отримання задоволення життям. Особистість в реалізації своїх цілей, життєвих планів має витримувати баланс між задоволенням власних потреб і норм та вимог соціального оточення. Людина як відкрита система стосунків з соціальним оточенням отримує задоволення від цієї взаємодії. Намагання зберегти цінності соціально-психологічного простору і знайти своє місце самореалізації в ньому створює умови цього балансу. Саме від цього балансу і залежить те, чи почуває особистість себе психологічно благополучною чи ні. Від реалізації власних перспектив і від стратегій їх реалізації залежить переживання благополуччя.

Література:

1. Keyes C.L.M., Shmotkin D., & Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. 82(6). P. 1007–1022.