

УДК 316.613.4

ББК Ю953

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Е.Ф. Яценко

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

elfed58@mail.ru

Аннотация. *Исследование посвящено анализу взаимосвязей эмоционального компонента субъективного благополучия с самоактуализационными, личностными характеристиками и смысложизненными ориентациями у студентов факультета журналистики на начальном и завершающем этапах профессионального обучения.*

Ключевые слова: *субъективное благополучие, самоактуализация, потребности, личность, профессиональное обучение.*

Актуальность. Оценка человеком, в данном случае, студентом университета, своей жизни, его эмоциональное отношение к ней складываются, несомненно, с учетом условий современной социальной ситуации в России и задач профессионального образования, которые, в то же время, повышают роль ответственного и активного отношения его как субъекта деятельности к своему развитию. Исследование самоактуализации как психического явления востребовано всей современной социокультурной ситуацией, однако личностное и профессиональное развитие создают у человека определенное эмоциональное состояние, окрашивающее его отношение к жизни.

Состояние в науке и практике. Термин «субъективное благополучие», широко используемый в зарубежной психологической литературе, сравнительно нов, но проблема субъективного благополучия имеет глубокие корни в истории философии, психологии, социологии и других наук. Востребованность данных исследований вызвана острой для психологической практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности. В современных работах на эту тему также широко используются понятия «счастье», «удовлетворение», «позитивные эмоции» и т.п. В. Татаркевич в своей работе «О счастье и совершенстве человека» выделяет четыре аспекта счастья: 1. Счастье как счастливая судьба, удача. 2. Счастье как сильные радости, переживания. 3. Счастье как обладание наивысшими благами. 4. Счастье как удовлетворённость жизнью [9].

Однако понятие «субъективное благополучие» (СБ) нам представляется психологически более точным. Проблема СБ рассматривается современными исследователями как в практическом, так и в теоретическом планах. Ряд работ посвящены измерению и концептуализации субъективного благополучия, создаются различные методики для оценки как общего субъективного благополучия, так и отдельных его компонентов. В нашей стране проблема субъективного благополучия почти не исследуется в научных работах [8; 10; 11; 15; 16].

М.В. Соколова на основе анализа определений субъективного благополучия выдвигает три категории этого явления: 1) определяемая по внешним критериям «нормативности» (соответствие системе ценностей, принятой в культуре); 2) определяемая посредством понятия удовлетворенности жизнью и связываемая со стандартами респондентов в отношении внутренних нормативов «хорошей жизни»; 3) определяемая посредством обыденного понимания счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными [8, с. 1].

Исследователи различают три варианта субъективного благополучия – физическое, психологическое и социальное. Такое понимание родилось не случайно. Оно согласуется с подходами психологов к внутренней структуре личности, включающей неразрывное единство трех ипостасей «Я». Так, в структуре личности У. Джеймса [2] обнаруживается

три класса элементов: физическое «Я», социальное «Я» и духовное «Я». Физическое «Я» включает телесную организацию и все материальное, чем обладает человек, а также ближайших родственников. Потеря или «порча» какой-либо части физического «Я» ведет к потере «части личности». Структуру социального «Я» составляют роли, нормы и стремление человека к обществу. Духовное «Я» – это «полное объединение отдельных состояний сознания, конкретно взятых духовных способностей и свойств» [2, с. 35].

Однако нельзя, да и невозможно, отрывать друг от друга различные ипостаси «Я» и в изучении субъективного благополучия.

В нашем понимании субъективное благополучие включает все выделенные аспекты. Так как мы говорим о субъективном благополучии личности, оно включает социально-нормативные установки, ценностные и смысложизненные ориентации, потребности, реализация которых предопределена всей совокупностью условий ее социализации.

В понятие субъективного благополучия необходимо включать и конкретные формы поведения, которые позволяют улучшать качество жизни, позволяют достигать высокой степени самореализации.

Субъективное благополучие личности представляет собой интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе и несущее в себе активное начало. Оно содержит все три компонента психического явления: когнитивный, эмоциональный, конотативный (поведенческий) – и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения (E. Diener) [13, с. 2].

Отечественный нейрофизиолог П.В. Симонов создал триадную структуру основных потребностей человека, представляющих порядок его актуального бытия: 1) витальные (биологические) потребности; 2) социальные потребности в узком и собственном смысле слова (поскольку социально опосредованы все побуждения человека) включают стремление принадлежать к социальной группе (общности) и занимать в этой группе определенное место, пользоваться привязанностью и вниманием окружающих, быть объектом их уважения и любви; 3) идеальные потребности познания окружающего мира и своего места в нем, познания смысла и назначения своего существования на земле как путем присвоения уже имеющихся культурных ценностей, так и путем открытия совершенно нового, неизвестного предшествующим поколениям [7, с.8].

Такое построение согласуется с концепцией А. Маслоу, в которой предлагается также иерархическое строение потребностной сферы. В ее основании стоят биогенные потребности, затем психофизиологические, социальные, высшие и «метапотребности». Существенно для понимания субъективного благополучия то, что в теории А. Маслоу подчеркивается «переходность» от одной потребности к другой как результат удовлетворения первой: «основным последствием удовлетворения всякой потребности нужно считать исчезновение этой потребности и замещение ее другой, более высокой потребностью» [5, с. 110; 14].

Говорит ли это о том, что субъективного благополучия в принципе быть не может? Вовсе нет. Поскольку оно в большей степени относится не к частному поведенческому акту, но к обобщенной оценке «жизни вообще», к удовлетворению тех потребностей, которым придается особый смысл. Если понимать субъективное благополучие в узком смысле как удовлетворенность субъективно важных сфер деятельности и поведения, потребностей, то, видимо, нужно понимать, что высшей ее формой является самоактуализация [11, с. 4].

Самоактуализация (СА) – многогранный и сложный феномен, достаточно полно описанный К. Гольдштейном и более подробно изученный психологами гуманистического направления (А. Маслоу, К. Роджерс и др.).

На современном этапе развития науки СА связывается с процессом развития личности как субъекта жизнедеятельности и формирования жизненной стратегии

(К.А. Абульханова-Славская), с феноменами интеллектуальной активности (Д.Б. Богоявленская), свободного выбора (В.А. Петровский), ответственности, нравственности, веры (Б.С. Братусь) и смысла (Д.А. Леонтьев), с саморегуляцией произвольной активности человека (О.А. Конопкин, В.А. Иванников), с представлением о человеке как о сложной самоорганизующейся психологической системе, способной к самодвижению, самодетерминации (В.Е. Ключко), с проблемами устойчивости (и гиперустойчивости) личности, её поведения и деятельности (Э.В. Галажинский), с выходом из кризисных состояний (В.В. Козлов) [12, с. 7].

Методология. Методики исследования. В основе нашего исследования лежат теоретические положения исследования потребностей и субъективного благополучия Е. Diener [13], У. Джеймса [2], П.В. Симонова [7], Р.М. Шамионова [11], М.В. Соколовой [8]. Для нас самоактуализация – это высшая стадия самореализации человека. А.Г. Маслоу связывал процесс развития личности с наличием психического здоровья, являющимся «развитием и движением в сторону самоактуализации» [5; 14]. Мы рассматриваем самоактуализацию как развивающуюся систему, как интегральное образование, которое является процессом, состоянием, свойством личности, метапотребностью, но не сводится ни к одному из них, представляя собой комплекс системных качеств, способствующих раскрытию внутреннего потенциала человека в процессе его социальной индивидуализации через осознание и осмысленность собственной жизни [12, с. 14].

Сбор эмпирической информации осуществлялся с помощью следующего набора психодиагностических методик: Самоактуализационный тест (САТ) Л.Я. Гозмана, М.В. Кроза, М.В. Латинской [1]; Шкала субъективного благополучия в адаптации М.В. Соколовой [8]; Опросник диагностики личностных особенностей профессионала (пятифакторная модель личности «Большая пятерка») И.Г. Сенина, В.Е. Орла [6]; Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [4]. Статистические методы обработки эмпирических данных включают контент-анализ, корреляционный анализ по Манна-Уитни, анализ различий с помощью критерия Манна-Уитни и однофакторного дисперсионного анализа ANOVA .

Организация исследования. На первом, пилотажном, этапе исследования проблемы субъективного благополучия в 2010 г. нами было предложено студентам четвертого курса факультета журналистики самостоятельно сформулировать и проранжировать для себя «Что такое счастье для Вас?». Понятие «счастье» было выбрано не случайно, так как оно более понятно для людей российского менталитета. В исследовании приняли участие 62 девушки.

Второй этап исследования (2011 г.) включил в себя тестирование студентов первого и четвертого курсов факультета журналистики, девушек и юношей, по вышеуказанным методикам с целью определения взаимосвязей субъективного благополучия с самоактуализационными, личностными характеристиками и смысложизненными ориентациями.

Третий этап исследования предполагал выявление различий между показателями переменных у студентов первого и четвертого курсов факультета журналистики с помощью критерия Манна-Уитни и однофакторного дисперсионного анализа ANOVA .

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве пилотажного исследования студенткам факультета журналистики четвертого курса было предложено ответить на вопрос «Что такое счастье для Вас?»

Девушки (n=62) сами формулировали понятия, обозначающие для них счастье. Названные приоритетные потребности были объединены по принципу синонимичности в смысловые группы с помощью контент-анализа. Сложилось 15 значимых групп потребностей. Ниже они расположены по степени убывания количества выборов:

1. Любовь – 37 выборов.

2. Гармония с собой и миром (отдавать и принимать) – 37 выборов.
3. Понимание людей – 36 выборов.
4. Деньги (материальное благосостояние) – 31 выбор.
5. Любимая работа – 30 выборов.
6. Семья – 30 выборов.
7. Здоровье – 23 выбора.
8. Позитивный настрой (ценить то, что имеешь) – 22 выбора.
9. Самореализация – 20 выборов.
10. Исполнение желаний – 18 выборов.
11. Успех – 15 выборов.
12. Признание в обществе – 14 выборов.
13. Свобода – 12 выборов.
14. Цель в жизни – 8 выборов.
15. Дети – 6 выборов.

Данные результаты позволяют характеризовать студентов факультета журналистики как ценящих любовь как высшую человеческую потребность, стремящихся к гармонии с собой и миром, пониманию и признанию людей, желающих отдавать свою любовь и человечность и принимать их, развивать свои потенциальные возможности. Однако такие важные для их будущей профессиональной деятельности понятия, как «познание», «творчество», «креативность» и «спонтанность» как составляющие счастья, самими студентками не формулировались. Именно этих сущностных характеристик не хватает всей выборке в целом. Опосредованно через желания и потребности студентов факультета журналистики можно судить о будущем наших СМИ. Хотелось бы, чтобы нашу действительность освещали люди компетентные, умные и счастливые.

Второй этап эмпирического исследования включил в себя определение взаимосвязей шкалы субъективного благополучия с самоактуализационными, личностными характеристиками и смысло-жизненными ориентациями.

У студентов первого курса факультета журналистики ($n=61$) выявлено 7 взаимосвязей шкалы субъективного благополучия ($M=4$) с переменными исследования (всего 26 переменных), причем все они – *отрицательные*: с внутренней поддержкой (В-САТ): $r = -0,382$, $p \leq 0,05$, $M=54,59$; с ценностными ориентациями (С-САТ): $r = -0,418$, $p \leq 0,05$, $M=55,05$; принятием себя (Н-САТ): $r = -0,369$, $p \leq 0,05$, $M=51,36$; открытостью опыту (ЛОП-О): $r = -0,713$, $p \leq 0,01$, $M=7,29$; с процессом жизни (СЖО): $r = -0,483$, $p \leq 0,05$, $M=30,68$; с локусом контроля-Я (СЖО): $r = -0,495$, $p \leq 0,01$, $M=21,46$; с общей осмысленностью жизни (СЖО): $r = -0,446$, $p \leq 0,05$, $M=109,02$.

Уровень развития самоактуализации у данных студентов следующий: с высоким уровнем СА – 27, 87% человек, со средним – 37, 70%, с низким – 34, 43%.

Результаты позволяют судить о том, что студенты первого курса факультета журналистики имеют в основном низкую выраженность исследуемого качества: лица с оценками в 4 стана характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Они *не считают*, что ответственны за собственное эмоциональное благополучие, оно *не связано* для них с общечеловеческими ценностями (с ценностными ориентациями самоактуализирующихся людей), с принятием своих достоинств и недостатков вне оценок окружающих, с открытостью новым идеям и ценностям, стремлением что-то усовершенствовать в своей работе, поиском новых вариантов выполнения работы; умением радоваться жизни и проживать ее эмоционально насыщенно; они не считают себя сильными личностями, способными создать для себя свое эмоциональное благополучие и включить его в смысл своей жизни.

У студентов четвертого курса факультета журналистики ($n=36$) обнаружено 4 взаимосвязи шкалы субъективного благополучия ($M=4,22$) с переменными исследования,

одна из которых – положительная и три – отрицательные: с контактностью (L-CAT): $r=0,468$, $p \leq 0,05$, $M=49,75$; добросовестностью (ЛОП-Д): $r= - 0,445$, $p \leq 0,05$, $M=4,88$; целями в жизни (СЖО): $r= - 0,635$, $p \leq 0,01$, $M=31,76$; с локусом контроля-Я (СЖО): $- 0,504$, $p \leq 0,05$, $M=21,46$.

Уровень развития самоактуализации у данных студентов следующий: с высоким уровнем СА – 36, 11% человек, со средним – 27, 78%, с низким – 36, 11%.

Результаты свидетельствуют о том, что для студентов четвертого курса факультета журналистики эмоциональный компонент субъективного благополучия (в количественном и качественном отношении почти такой же, как и у первокурсников) связан с умением глубоко понимать других людей и не ошибаться в определении мотивов их поведения, что является для журналистов профессионально значимым качеством. Однако у студентов четвертого курса не возникает субъективного благополучия при необходимости добросовестного и ответственного отношения к работе, контроля над своим импульсивным поведением; цели на будущее вызывают у них эмоциональный дискомфорт, и они так же, как и первокурсники, не считают себя сильными личностями в плане «устройства» своего субъективного благополучия, или счастья.

Третий этап исследования включил в себя определение различий между показателями переменных у студентов первого и четвертого курсов с помощью критерия Манна-Уитни и однофакторного дисперсионного анализа ANOVA.

Результаты исследования показали, что значимых различий по шкале субъективного благополучия и смысло-жизненным ориентациям не выявлено.

Однако существуют различия в самоактуализационных и личностных характеристиках. Студенты первого и четвертого курсов значительно различаются по гибкости поведения и чувствительности к себе, причем гибкость поведения в большей степени присуща студентам четвертого курса (M 1 к.=47,80; M 4 к.=52,06) ANOVA $p \leq 0,05$, а чувствительность к себе – студентам первого курса (M 1 к.=55,08; M 4 к.=51,25) ANOVA $p \leq 0,05$.

Гибкость поведения характеризует студентов на завершающем этапе обучения в вузе как способных проявлять ценности, присущие самоактуализирующимся людям, в реальной жизни. Чувствительность к своим потребностям и чувствам – прерогатива первокурсников. Профессиональное образование должно сохранить их чувствительность к своим потребностям, но и развить другие самоактуализационные качества.

Между личностными характеристиками выявлены *три различия*: по экстраверсии (ЛОП-Э) (M 1 к.=6,87; M 4 к.=5,69) по критерию Манна-Уитни и ANOVA $p \leq 0,05$; открытости новому опыту (ЛОП-О) (M 1 к.=7,29; M 4 к.=6,16) по критерию Манна-Уитни и ANOVA $p \leq 0,01$; добросовестности (ЛОП-Д) (M 1 к.=6,16; M 4 к.=4,88) по критерию Манна-Уитни и ANOVA $p \leq 0,05$.

Студенты первого курса в большей степени общительны, напористы и активны, открыты новому опыту в плане профессионального обучения, более добросовестны, чем студенты четвертого курса.

Также были выявлены различия между переменными исследования у мужчин ($n=12$) и женщин ($n=51$) – по сотрудничеству (ЛОП-С) (M муж.=3,58; M жен.=1,24) по критерию Манна-Уитни и ANOVA $p \leq 0,01$. Юноши в большей степени стремятся иметь благоприятные отношения сотрудничества с другими людьми, чем девушки, которые готовы к соперничеству и конкуренции, считая, что собственные профессиональные достижения важнее, чем отношения с коллегами, а холодная логика и расчет – уместнее эмоциональных переживаний.

Выводы:

1. Субъективное благополучие отрицательно коррелирует со многими самоактуализационными характеристиками, что вызывает, в свою очередь, предположение о взаимосвязи самоактуализации с эмоциональным дискомфортом.

Условия личностного и профессионального развития не способствуют ощущению эмоционального благополучия, устойчивой позитивной самооценки, оптимизму, уверенности в своих способностях. Скорее человек в процессе самоактуализации испытывает стресс и тревогу.

2. Студенты четвертого курса показывают себя как сформировавшиеся профессионалы: они связывают свое субъективное благополучие с контактностью, что является профессионально значимым качеством для журналиста.

3. Результаты исследования студентов первого и четвертого курсов показывают, что для ощущения субъективного благополучия им недостает не только силы воли, но и общей осмысленности и осознанности своей жизни.

4. Субъективное благополучие находится во взаимосвязи с личностными и самоактуализационными качествами у студентов первого и четвертого курсов, причем у студентов первого курса все семь связей отрицательные, у студентов четвертого курса – одна – положительная и три – отрицательные.

5. По сравнению с первым курсом к четвертому увеличился процент студентов с высоким уровнем самоактуализации (на 1,68%), но также увеличился и процент студентов с низким уровнем самоактуализации (на 8,24%). Данный показатель отрицательно характеризует процесс развития самоактуализации студентов на факультете.

6. Мужчины показывают себя более склонными к сотрудничеству, чем женщины, которые соперничают и конкурируют в стремлении добиться профессиональных успехов.

Литература

1. Гозман, Л.Я. Самоактуализационный тест / Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. – М.: Изд-во Российское педагогическое агентство, 1995. – 43 с.

2. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.

3. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Изд-во Смысл, 1999. – 487 с.

4. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций / Д.А. Леонтьев. – М.: Изд-во Смысл, 1992. – 16 с.

5. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу / Пер. с англ. Татлыбаевой А.М. Вступительная статья Чубарь Н.Н. – СПб.: Евразия, 2001. – 478 с.

6. Сенин, И.Г. Опросник диагностики личностных особенностей профессионала (ЛОП) / И.Г. Сенин, В.Е. Орел: Руководство. – Ярославль, 2008. – 16 с.

7. Симонов, П.В. Созидающий мозг: Нейробиологические основы творчества / П.В. Симонов. – М.: Наука, 1993.

8. Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия / М.В. Соколова. – Ярославль, 1996. – 11 с.

9. Татаркевич, В. О счастье и совершенстве человека / В. Татаркевич. – М., 1981.

10. Фесенко, П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? / П.П. Фесенко // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2. – № 4. – С. 132–138.

11. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) / Р.М. Шамионов. – <http://www.myword.ru>

12. Яценко, Е.Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации: дис. Д-ра психол. наук. / Е.Ф. Яценко. – ЯрГУ, 2006. – 454 с.

13. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin, 1984.

14. Maslow, A.H. Motivation and Personality / A.H. Maslow. – 2nd ed. – New York: Harper & Row, 1970.

15. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C.D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – 57. – P. 1069–1081.

16. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life / C.D. Ryff // Current Directions in Psychological Science. – 1995. – 4. – P. 99–104.

SUBJECTIVE WELL-BEING AND SELF-ACTUALIZATION

E.F. Yashchenko

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

elfed58@mail.ru

Abstract. *The research is devoted to the interrelation analysis of the emotional side of the subjective well-being with self-actualization, personality characteristics and life-sense orientations of journalist students on the beginning and completing stages of the professional training.*

Keywords: *subjective well-being, self-actualization, needs, personality, professional training.*