

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ІНДИКАТОР БЛАГОПОЛУЧЧЯ VALUE ORIENTATIONS AS A COMPLEX INDICATOR OF WELL-BEING

Статтю присвячено проблемі вивчення благополуччя серед студентів університету. Питання благополуччя попри істотну наукову увагу до вивчення має неповну картину розуміння як саме досягти потрібного рівня благополуччя особистості. На це впливає багато чинників, такі як середовище проживання, соціальні умови, соціальна ситуація, вік та стать респондентів, країна проживання, професія та багато інших умов. Феномен психологічного благополуччя залишається складним та комплексним поняттям, деталі вивчення якого відрізнятимуться залежно від вибраного шляху та напрямку вивчення. Дослідження, виконані у статті, базуються на основі опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа у редакції С. В. Карсканової. У структурі опитувальника закладено шість основних компонентів: автономію, навколишнє середовище, особистісне зростання, позитивні відносини, самоприйняття, життєві цілі.

За результатами опитування за методикою «Шкали психологічного благополуччя» серед студентів встановлено, що серед опитуваних дівчат 43 % мають низький рівень благополуччя, 17 % – середній та 39 % – високий. Серед опитуваних хлопців 32 % мають низький рівень благополуччя, 30 % – середній та 38 % – високий рівень. Найбільшої знаковості набуває особистісне зростання як серед хлопців, так і серед дівчат. За особистісним ростом розміщуються позитивні відносини та цілепокладання у житті. Найменшу роль відведено самоприйняттю, при цьому особистісне зростання має одну з ключових позицій. Студенти університету виділяють удосконалення своєї особистості як основну, базову ознаку досягнення психологічного благополуччя. Найбільше відхилення маємо для усередненого показника благополуччя серед хлопців. Нормоване значення становить 363 одиниці, ми ж отримали 333 одиниці, що становить відхилення 30 одиниць. Тобто в умовах, в яких студенти проходили опитування, зокрема проживання повномасштабних військових дій, відчуючи щоденну загрозу життя, рівень благополуччя впав майже на 10 %. Окрім цього, помітні відхилення серед дівчат у позиції позитивних стосунків, показник нижче норми на 35 %, проте лишається домінуючим складником благополуччя.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, складники психологічного благополуччя, особистісне зростання, самоприйняття.

The article is devoted to the problem of studying well-being among students. The issue of well-being, despite significant scientific attention to the study, has an incomplete picture of understanding how exactly to achieve the desired level of well-being of an individual. It is influenced by many factors, such as living environment, social conditions, social situation, age and gender of respondents, country of residence, profession and many other conditions. The phenomenon of psychological well-being remains a complex concept, the details of which will differ depending on the chosen path to the direction of study. The research carried out in this article is based on the questionnaire "Scale of psychological well-being" by K. Riff, edited by S. V. Karskanova. The structure of the questionnaire includes six main components, namely: autonomy, environment, personal growth, positive relationships, self-acceptance, life goals.

According to the results of the survey using the "Scale of psychological well-being" method among students, it was established that among the interviewed girls, 43 % have a low level of well-being, 17 % – average, and 39 % – high. Among the surveyed boys, 32 % have a low level of happiness, 30 % have an average level, and 38 % have a high level. Personal growth is most prominent among both boys and girls. Personal growth is followed by positive relationships and goal setting in life. The smallest role is given to self-acceptance, while personal growth has one of the key positions. University students highlight the improvement of their personality as the main, basic sign of achieving psychological well-being. We have the largest deviation for the average indicator of well-being among boys. The normalized value is 363 units, but we got 333 units, which is a deviation of 30 units. That is, in the conditions in which the students were surveyed, in particular living in full-scale military operations, feeling a daily threat to their lives, the level of well-being dropped by almost 10 %. In addition, there are noticeable deviations among girls in the position of positive relationships, the indicator is below the norm by 35 %, but it remains the dominant component of well-being.

Key words: well-being, psychological well-being, components of psychological well-being, personal growth, self-acceptance.

УДК 159.92-057.87:316.752(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.26>

Васильченко-Держук К.А.

аспірантка кафедри психології
і педагогіки
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Проблема благополуччя людей не втрачає своєї актуальності, але останнім часом стає все більш затребуваною. Цьому можна дати різні пояснення, одне з них пов'язане з трансформацією суспільства, що знаходить відображення у зміні життєдіяльності людей, поведінці, активності різних груп населення та окремих осіб. Із цим пов'язані й якість та задоволеність життям.

Якість життя можна оцінити об'єктивно як ступінь задоволення нормативних

потреб людей чи суб'єктивно – через різні оцінки суб'єктів.

Благополуччя визначається як особливий індикатор стану суспільства, що дає уявлення про те, як члени конкретної спільноти ставляться до реалій життя.

Проблема благополуччя як психічний феномен носить міждисциплінарний характер, оскільки вона застосовує аналіз і розуміння взаємозв'язку та взаємозалежності соціальних, політичних, економічних, моти-

ваційних та інших умов, що детермінують до життєдіяльності особистості. Особливої уваги заслуговує вивчення благополуччя студентського віку. Це пов'язано з тим, що:

1) категорія благополуччя, відбиваючи реальне життя молодого віку, змінюється з розвитком суспільства;

2) поняття «благополуччя» тісно пов'язане з такими поняттями, як «якість життя» та «задоволеність» ним.

Благополуччя не є стандартною характеристикою групи чи окремого суб'єкта. Зміни добробуту можна розглядати на взаємозалежних рівнях: суспільства, соціальної групи, особистості, причому на кожному рівні можна виділити об'єктивні й суб'єктивні показники, їх взаємозв'язок і вплив.

І. Т. Левикін (1987) виділяє соціальне та суб'єктивне благополуччя, а також суб'єктивне сприйняття благополуччя. Перше – це об'єктивне суспільне явище, у якому відбиваються життєві плани, соціальні очікування людей. Друге – показники задоволеності роботою, відносинами, реалізацією повсякденних запитів та духовних потреб. Суб'єктивне сприйняття благополуччя визначається досвідом особистості, її адаптацією та ідентифікацією, відображенням у свідомості соціальної дійсності.

Із погляду соціології добробут оцінюється через призму світових реалій. Психологічний аналіз орієнтований на індивідуальний рівень сприйняття та відчуття добробуту. За даними М. К. Горшкова (2000) та Т. В. Фоломєєвої (2005), виявилось, що, незважаючи на зростання споживання та доступність товарів, знизилася оцінка задоволеністю життям та власного благополуччя. Ці результати сприяли необхідності пошуку психологічної, нематеріальної основи благополуччя. Як такі індикатори можуть використовувати ціннісні орієнтації, оскільки вони відображають перетворення у суспільстві, будучи регулятором соціальної поведінки особистості, цінності, безсумнівно, визначають і суб'єктивне сприйняття благополуччя.

Мета досліджень полягала у виявленні значимості ціннісних орієнтацій та виявленні зв'язку з благополуччям.

Для дослідження було взято методу «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) у редакції С. В. Карсканової – адаптований україномовний варіант опитувальника *The scales of psychological well-being*. Бланк методики представляє список тверджень. Випробовуваному необхідно висловити міру своєї згоди або незгоди з тим або іншим твердженням, поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих градацій – від «абсолютно згоден» до «абсо-

лютно не згоден». Респонденту необхідно вибрати найбільш відповідну градацію і закреслювати її кружечком або підкреслити. Методика у даній редакції містить 84 твердження.

Стандартна інструкція має такий зміст: «Пропоновані вам твердження стосуються того, як ви відноситеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка найкраще відображає міру вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує». Твердження опитувальника мають як прямий (позитивний), так і зворотний (негативний) зміст відносно характеристик психологічного благополуччя. Наприклад, пункт 5 («Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому») прямо пов'язаний із такою характеристикою благополуччя, як «цілі в житті». Згода із цим твердженням свідчитиме на користь того, що випробовуваний володіє життєвими цілями і життя його осмислене. Навпаки, згода з пунктом 29 («Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними») вказуватиме на недостатнє відчуття свідомості життя, тобто у цьому разі твердження має зворотний зв'язок із характеристикою «цілі в житті». Подібна конфігурація опитувальника була створена для того, щоб нівелювати негативні ефекти, що виникають за недостатньої широти випробовуваних під час заповнення тесту [1].

У методиці описано шість шкал, зокрема: «Позитивні стосунки» (здатність людини встановлювати теплі, довірливі, близькі стосунки); «Автономія» (здатність самостійно мислити та приймати рішення, критично переосмислювати думку більшості відповідно до власних критеріїв); «Управління середовищем» (компетенція організувати такий життєвий простір, який дає змогу задовольняти актуальні потреби та досягати поставлених цілей); «Особистісне зростання» (спрямованість на розвиток та на реалізацію власного потенціалу); «Життєві цілі» (наявність життєвої мети, цілей та стратегії їх досягнення); «Самоприйняття» (позитивна оцінка власного минулого, своїх сильних і слабких боків) [2].

Обробка результатів зводиться до підрахунку набраних балів і переводу балів у низхідну шкалу в тому разі, коли пункт має зворотний зв'язок із базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються в шкали.

В опитуванні взяли участь 60 студентів, із них 23 дівчини та 37 хлопців. Студенти

II курсу, вік – 18–20 років. У цьому віці відбувається формування ціннісних та нормативних структур особистості, засвоєння ролей, завершення самовизначення.

Сучасне розуміння феномену особистісного благополуччя, базуючись на евдемонічних засадах, має охоплювати всі сфери функціонування людини (емоційну, когнітивну, мотиваційну, духовну). Першочергово стан благополуччя потрібно пов'язувати з прагненням до розвитку, самореалізації, почуттям самоздійснення [2]. Поняття благополуччя є динамічним, оскільки залежить від багатьох індикаторів, які підтримують гармонійний стан особистості. Залежно від проживання різних подій загальний результат психологічного благополуччя може змінюватися для однієї і тієї самої особистості. Отримані результати дослідження порівнюємо з нормативними показниками опитувальника психологічного благополуччя, а саме детально проаналізуємо середні значення у цілому рівня благополуччя для хлопців та дівчат і окремо проведемо аналіз середніх значень кожної зі шкал. Зможемо показати, чи змінюється акцент у різних сферах психологічного благополуччя залежно від зовнішніх обставин, оскільки опитування проводилося впродовж 8–9 місяців повномасштабної війни. Вищезазначені нормативні показники зображено в табл. 1.

Таблиця 1
Нормативні значення показників тесту психологічного благополуччя

Шкала	Хлопці		Дівчата	
	M (середнє значення)	σ (стандартне відхилення)	M (середнє значення)	σ (стандартне відхилення)
Позитивні відносини	63	7,12	65	8,28
Автономія	56	6,86	58	7,31
Управління середовищем	57	6,27	58	7,35
Особистісне зростання	65	4,94	65	6,04
Цілі в житті	63	5,16	64	8,19
Самоприйняття	59	6,99	61	9,08
Загальний рівень благополуччя	363	24,20	370	34,68

Отримані результати опитування (табл. 2: зображено експериментальні значення показників опитувальника психологічного благополуччя) були проградуйовані за рівнем благополуччя (низький, середній

та високий). Серед опитуваних дівчат 43 % мають низький рівень благополуччя, 17 % – середній та 39 % – високий. Серед опитуваних хлопців 32 % мають низький рівень благополуччя, 30 % – середній та 38 % – високий рівень. Дані проілюстровано на рис. 1.

Опишемо, як саме шкали розподіляються серед опитуваних. Як показано в табл. 2, найбільшої знаковості набуває особистісне зростання як серед хлопців, так і серед дівчат.

Насамперед потрібно прийти до розуміння самого терміна «особистісне зростання». По суті, це активний, всебічний, гармонійний розвиток особистості, який ґрунтується на ініціативі та мотивації самої людини. Як правило, саморозвиток можна описати як систему дій: активне, постійне, самостійне прагнення до отримання нових знань, готовність до участі у всіляких тренінгах, активностях, не завжди властивих людині, а також інших навчальних заходах, готовність працювати над складними завданнями тощо. Показник особистісного росту містить постійний розвиток особистості, він є неухильною умовою для професійного розвитку, його можна оцінити та виміряти, зокрема у вигляді результатів: істотних і позитивних змін в особистості людини.

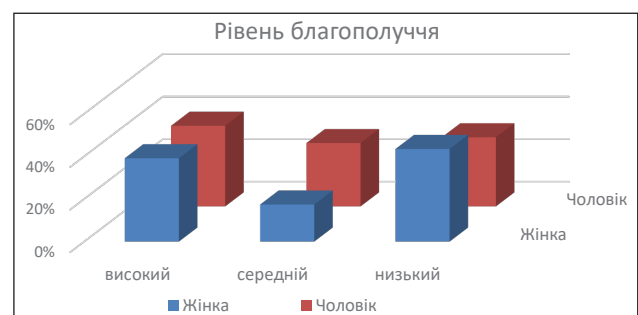


Рис. 1. Рівень благополуччя дівчат та хлопців

За особистісним ростом розміщуються позитивні відносини та цілепокладання в житті. Синонімом до позитивних стосунків використаємо здорові стосунки – взаємовідносини між людьми, які формуються на спільному бажанні, в основі такого спілкування лежать взаємоповага, довіра, турбота й чесність.

Позитивні, або ж здорові, відносини – запорука щасливого й успішного життя. Можна стверджувати, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і психосоматичних хвороб, зростанню впевненості в собі. Також вони можуть сприяти формуванню авторитету, вищому рівню фінансового благополуччя, стабільності в подружньому житті, самоповазі й усвідомленню сенсу життя. Люди,

яким удалося встановити здорові міжособистісні стосунки, легше задовольняти власні потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі і розв'язують проблеми. Із поясненням таких аспектів життя виділяється важливість позитивних відносин та посідає одне з ключових місць у формуванні психологічного благополуччя.

Щодо цілепокладання: визначення цілей (цілепокладання) та їх реалізація (цілереалізація) є основою конструювання власної професійної діяльності. Цілепокладання – це процес формування мети, її розгортання в часі та в даному інформаційному просторі на основі врахування особливостей виконавців діяльності, у ході якої передбачається досягнення поставленої мети. Це відповідна логіко-конструктивна операція, що може здійснюватися за схемою, що включає: визначення потреб та інтересів, що підлягають задоволенню; з'ясування наявних для задоволення цих потреб та інтересів ресурсів, сил і можливостей учасників діяльності; вибір потреб чи інтересів, задоволення яких за обсягом витрат сил і засобів дасть найбільший ефект; формулювання мети. Обов'язковою умовою успіху є наявність чіткої цілі. Дослідження психологів свідчать, що успішні люди завжди мають ціль і знаходять ефективні шляхи їх досягнення. Водночас люди, що не сформували звичку формулювання та систематизації своїх цілей, завжди вагаються, не можуть чітко сформулювати власні очікування від життя й, відповідно, працюють для досягнення цілей інших людей. Наявність чітких цілей організовує зусилля. Люди цінують тих, хто знає, чого хоче від життя. Наявність чітких цілей дає змогу уникати аналізу свого минулого й дивитися вперед, думати про бажане майбутнє. Визначені цілі приводять до успіху. Планування кроків на шляху до реалізації цілей – процес не лише креативний, а й корисний, захоплюючий, інтри-

гуючий, такий, що сприяє особистісному розвитку та професійному становленню [3]. Окрім того, варто зауважити, що у нестабільних для життя людей умовах, зокрема в умовах світової пандемії або ж умовах війни, цілепокладання, зокрема визначення чітких кроків дій досягнення цілей, супроводжується своєрідною стабілізацією стану людини, дає змогу відчувати екзистенційні аспекти життя та продовжувати працювати в напрямі визначених цілей.

Демонструємо отримані результати для хлопців у вигляді рис. 2 та результати опитування для дівчат у вигляді рис. 3. На рисунку зображено, як для кожного з визначених рівнів благополуччя розподіляються визначені шкали. Зокрема, бачимо, які аспекти життя є ключовими для студентів, котрі зараз проживають низький рівень благополуччя, середній та високий.

Таблиця 2
Експериментальні значення показників опитувальника психологічного благополуччя

	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Позитивні відносини	50	52	56	48	66	69
Автономія	50	51	53	50	63	65
Управління середовищем	39	40	54	55	61	60
Особистісне зростання	53	58	62	67	70	72
Цілі в житті	44	46	58	67	67	70
Самоприйняття	37	41	52	54	62	67
Загальний рівень благополуччя	274	288	335	341	389	402

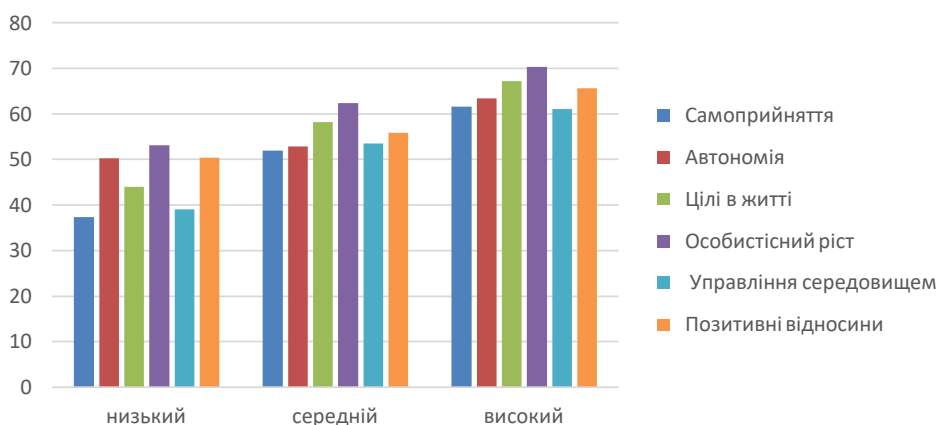


Рис. 2. Результати опитування хлопців

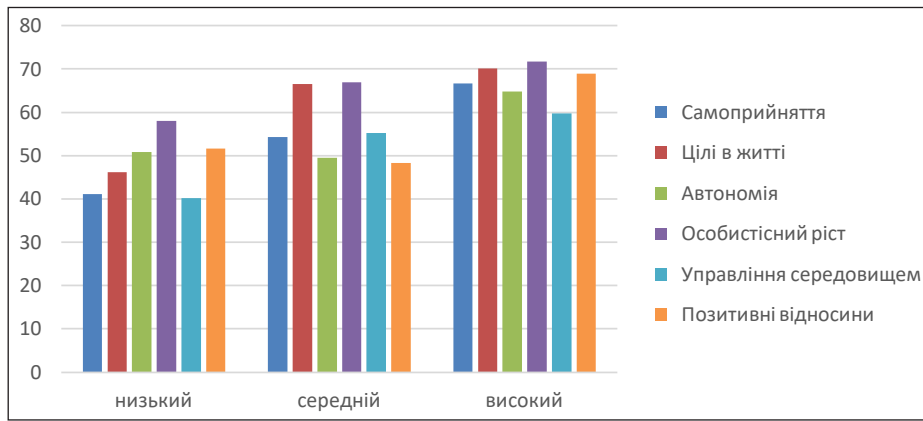


Рис. 3. Результати опитування дівчат

Як бачимо з отриманих результатів опитування, найменшу роль відведено самоприйняттю, при цьому особистісне зростання має одну з ключових позицій. Можемо припустити, що студенти університету виділяють удосконалення своєї особистості як основну, базову ознаку досягнення психологічного благополуччя.

У табл. 3 показано порівняння отриманих у результаті опитування даних від нормативних значень показників опитувальника. Найбільше відхилення маємо для усередненого показника благополуччя серед хлопців. Нормоване значення становить 363 одиниці, ми ж отримали 333 одиниці, що становить відхилення 30 одиниць. Тобто в умовах, у яких студенти проходили опитування, зокрема проживання повномасштабних військових дій, відчуваючи щоденну загрозу життю, рівень благополуччя впав майже на 10 %. Окрім цього, помітні відхилення серед дівчат у позиції позитивних стосунків, показник нижче норми на 35 %, проте лишається домінуючим складником благополуччя.

Таким чином, підсумовуючи отримані дані, варто зазначити, що питання психологічного благополуччя є надважливим та актуальним, особливо в умовах проживання військових дій, оскільки формує та утримує психологічний стержень до подолання несприятливих умов життя. Студенти є рушійною силою суспільства, вони формують нове покоління, саме студенти є прогресивною частиною суспільства, які мають ще неупереджений погляд на різні чинники. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективу подальшої роботи вбачаємо у розробленні та впровадженні макси-

мально повної програми підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, зокрема студентів.

Таблиця 3
Відхилення експериментальних від нормативних значень показників опитування

	Хлопці	Відхилення	Дівчата	Відхилення
Позитивні відносини	57	6	42	23
Автономія	55	1	55	3
Управління середовищем	51	6	52	6
Особистісне зростання	62	3	66	-1
Цілі в житті	56	7	61	3
Самоприйняття	50	9	54	7
Загальний рівень благополуччя	333	30	344	26

ЛІТЕРАТУРА:

- Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. URL: <https://www.academia.edu/4482649/Опитувальник>
- Клепікова О. В. Особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів : дис. ... докт. філософії. Київ, 2021. 217 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/39940/1/Клепікова_дисертація.pdf
- Ставицька О. Цілепокладання та формування позитивної мотивації досягнень. URL: <https://pmba.com.ua/events/tsilepokladannia-ta-formuvannia-pozitivnoyi-motivatsiyi-dosiagnen>