

УДК 159.923.2

Особливості психологічного благополуччя у людей з різним профілем часової перспективи

Хафізова Г.С.

В данной статье рассматривается проблема психологического благополучия и временной перспективы личности. Проанализировано понятие временной перспективы и рассмотрена структура психологического благополучия. Дана характеристика различных профилей временной перспективы. Представлены результаты исследования особенностей гедонистического и эвдемонистического аспектов психологического благополучия у людей с различным профилем временной перспективы.

Ключевые слова: психологическое благополучие, уровень удовлетворённости жизнью, временная перспектива, ориентация на будущее, сбалансированная временная ориентация.

У даній статті розглядається проблема психологічного благополуччя та часової перспективи особистості. Проаналізовано поняття часової перспективи та розглянуто структуру психологічного благополуччя. Дана характеристика різних профілів часової перспективи. Представлені результати дослідження особливостей гедоністичного та евдемоністичного аспектів психологічного благополуччя у людей з різним профілем часової перспективи.

Ключові слова: психологічне благополуччя, рівень задоволеності життям, часова перспектива, орієнтація на майбутнє, збалансована часова орієнтація.

The paper deals with the problem of psychological well-being and personality's time perspective. The notion of time perspective and the structure of psychological well-being have been analyzed. The characteristic of the different profiles of time perspective has been presented in the article. The results of empirical research of hedonic and eudaimonic aspect of psychological well-being features among people with various time perspective profiles have been presented.

Keywords: psychological well-being, the level of life satisfaction, time perspective, future orientation, balanced time perspective.

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день одним з перспективних напрямків розвитку психологічної думки виступає позитивна психологія. Даний напрямок виник на рубежі XX та XXI ст., коли стало зрозуміло, що для щастя, задоволеності життям і самореалізації недостатньо тільки ліквідації проблем, хвороб і порушень. Необхідно перенести акцент на позитивне функціонування. Дослідження питань якості життя, здоров'я, щастя, психологічного благополуччя, сенсу життя, самодетермінації та оптимального функціонування, які вели останні 20-30 років окремі вчені, злилися в могутній напрямок. Буквально за кілька років позитивна психологія стала одним з найпомітніших підходів у світовій психології.

Важливо зазначити, що одним з основних понять позитивної психології виступає психологічне благополуччя особистості. І. Boniwell зазначає, що існує багато факторів, які впливають на рівень психологічного благополуччя. Зокрема, оптимізм, екстраверсія, наявність цікавої роботи, соціальний стан, шлюб, суб'єктивна оцінка стану здоров'я і т.д. [2; с. 55]. У нашому дослідженні ми вирішили зосередити увагу на вивченні впливу часової перспективи особистості як погляду на своє життя з точки зору минулого, теперішнього або майбутнього на особливості психологічного благополуччя. Ми вважаємо, що збалансована часова перспектива, яка характеризується наявністю компромісу між змістом репрезентації минулого досвіду, бажаннями теперішнього та уявленнями про майбутні наслідки, виступає найбільш оптимальною для високого рівня психологічного благополуччя.

Отже, об'єктом дослідження виступає психологічне благополуччя. Предметом є вплив профілю часової перспективи на особливості психологічного благополуччя.

Мета роботи полягає в аналізі особливостей психологічного благополуччя у людей з різним профілем часової перспективи.

Завданнями роботи є: аналіз підходів до визначення психологічного благополуччя; аналіз поняття часової перспективи особистості; виокремлення профілів часової перспективи; виявлення особливостей психологічного благополуччя у людей з різним профілем часової перспективи.

Методи дослідження. Методиками дослідження психологічного благополуччя виступили: 1. Шкала задоволеності життям Е. Дієнер (адаптація Д. О. Леонтьєва); 2. Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перудет-Бадoux (адаптація М. В. Соколової); 3. Методика «Шкали психологічного благополуччя С. Рюфф» (адаптація Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко). Для діагностики особливостей часової перспективи був використаний «Опитувач часової перспективи особистості» Р.Г. Зімбардо (адаптація О. Т. Соколової, О. В. Мітіної, А. Сирцової).

Для статистичної обробки даних був використаний пакет STATISTICA 6.1.478, а саме наступні методи: кластерний та дисперсійний аналіз.

У нашому дослідженні взяло участь 233 респонденти віком від 20 до 50 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день існує дві основні традиції у визначенні сутності психологічного благополуччя. Зокрема, Р. М. Рюан та Е. Л. Десі виділяють гедоністичну та евдемоністичну традиції у визначенні психологічного благополуччя [13; с. 141]. Гедоністичний підхід пов'язаний із досягненням щастя і визначає психологічне благополуччя з позиції отримання задоволення

та уникнення негативних емоцій (N. Bradburn) [11; с. 96]. Ще одним представником гедоністичної парадигми є E. Diener, який використовував поняття суб'єктивного благополуччя, до складу якого входять задоволеність життям та домінування позитивного чи негативного афекту [12; с. 17]. Евдемоністична традиція фокусується на сенсі життя та самореалізації і визначає психологічне благополуччя з позиції повноцінно функціонуючого індивіда (C. Ryff) [13; с. 141]. Важливо зауважити, що C. Ryff запропонувала багатомірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування: самоприйняття (позитивна оцінка себе і свого минулого життя), особистісний зріст (почуття подальшого зростання і розвитку як особистості), позитивні стосунки з оточуючими (успішні відносини), осмисленість життя (переконавання, що життя людини є цілеспрямованим і значимим), управління навколишнім середовищем (здатність ефективно керувати своїм життям і навколишнім середовищем), автономність (почуття самовизначення) [14; с. 720].

Вітчизняні дослідники також зробили внесок у розробку проблеми психологічного благополуччя. Зокрема, існує концепція психологічного благополуччя А. В. Вороніної як системної якості людини, яка формується у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, і проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості та цінності життя в цілому [1; с. 18-20]. О. С. Ширяєва розуміє психологічне благополуччя як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну та об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище» [10; с. 9]. Т. Д. Шевеленкова та П. П. Фесенко пропонують розглядати психологічне благополуччя як екзистенційне переживання людиною ставлення до свого життя [9; с. 95]. Крім того, психологічне благополуччя вивчається у взаємозв'язку з саморегуляцією (Ю. М. Олександров) [4], осмисленістю життя (П. П. Фесенко) [7], у контексті соціально-економічної кризи (Р. З. Шарапова) [8], екстремальних умов життєдіяльності (О. С. Ширяєва) [10], вікового аспекту (Ю. Б. Дубовік) [3] та ін.

Протягом останніх років актуальним напрямком в психології виступає й проблема психологічного часу особистості. Зокрема, велика частина досліджень присвячена поняттю часової перспективи особистості. У нашій роботі ми вирішили зосередити увагу на підході Р. Г. Зімбардо. Автор вважає, що часова перспектива виступає як основний аспект у побудові психологічного часу, який виникає з когнітивних процесів, котрі поділяють життєвий досвід людини на часові межі минулого, теперішнього та майбутнього [6; с. 42]. Р. Г. Зімбардо виділяє два аспекти ставлення до минулого: негативний (минуле сприймається як неприємне та визиває відразу); позитивний (минулий досвід та час сприймаються як приємні, характерна ностальгія за минулим). Також виділяють два аспекти ставлення до теперішнього: гедоністичний – коли цінується насолода теперішньою миттю, без жалю про майбутні наслідки; фаталістичний – коли люди вірять у долю, вважають, що зміни неможливі. По відношенню до майбутнього відзначають тільки один аспект – загальна орієнтація на майбутнє, яка характеризується наявністю мети та планів, а також поведінкою, спрямованою на їх здійснення [5; с. 102].

Результати дослідження. Перш за все, зупинимось на виявленні профілів часової перспективи особистості за допомогою кластерного аналізу.

У кластерному аналізі використовувалися експериментальні дані за методикою «Опитувач часової перспективи особистості», а саме фактори «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Майбутнє», «Позитивне минуле», «Фаталістичне теперішнє».

У ході кластерного аналізу (метод К-середніх) були отримані чотири кластера: перший кластер – гедоністична орієнтація, другий – орієнтація на майбутнє, третій – негативна орієнтація, четвертий кластер – збалансована орієнтація. До першого кластеру входять 64 досліджуваних, до другого – 65, до третього кластеру – 27, до четвертого – 77 досліджуваних.

Надамо характеристику отриманим кластерам за факторами часової перспективи.

Досліджувані першого кластеру, який ми визначили як «Гедоністична орієнтація», продемонстрували високі показники за фактором «Гедоністичне теперішнє» та «Фаталістичне теперішнє», низькі за фактором «Майбутнє» та «Негативне минуле», а також середні за фактором «Позитивне минуле». Таким чином, гедоністична часова орієнтація пов'язана із безтурботним ставленням до часу й до життя в цілому, а також із прийняттям ризикованих рішень, орієнтацією на отримання задоволення та відсутністю турботи про майбутні наслідки.

Досліджувані другого кластеру або «Орієнтація на майбутнє» продемонстрували високі показники за факторами «Майбутнє» та «Позитивне минуле», низькі за фактором «Гедоністичне теперішнє» та «Фаталістичне теперішнє», а також середні показники за фактором «Негативне минуле». Отже, домінуюча орієнтація на майбутнє передбачає детермінацію поведінки особистості прагненням до цілей у майбутньому, плануванням та досягненням останніх, а також позитивне ставлення до минулого. При даній орієнтації відсутні фаталістичне, безнадійне ставлення до життя й орієнтація тільки на отримання задоволення.

Досліджувані третього кластеру, який ми визначили як «Негативна орієнтація», продемонстрували високі показники за факторами «Негативне Минуле» та «Фаталістичне теперішнє», середні за факторами «Майбутнє» та «Гедоністичне теперішнє», низькі за фактором «Позитивне минуле». Таким чином, негативна часова орієнтація пов'язана із песимістичним ставленням до минулого, а також з низьким рівнем орієнтації на мету у майбутньому.

Досліджувані четвертого кластеру або «Збалансована орієнтація» продемонстрували найнижчі показники за факторами «Негативне Минуле» та «Фаталістичне теперішнє», середні за фактором «Гедоністичне теперішнє», а також високі показники за факторами «Майбутнє» та «Позитивне минуле». Отже, збалансована часова орієнтація пов'язана із позитивним ставленням до минулого, орієнтацією

на цілі у майбутньому, а також із отриманням задоволення при реалізації потреб у теперішньому. Така часова орієнтація дозволяє гнучко переключатися між минулим, майбутнім та теперішнім.

Для аналізу параметрів психологічного благополуччя, якими відрізняються виокремлені групи, було використано однофакторний дисперсійний аналіз.

Проведений дисперсійний аналіз свідчить про наступні відмінності між профілями часової перспективи. У переважній більшості випадків $p < 0,0001$.

Респонденти першої групи (гедоністична орієнтація) характеризуються низьким рівнем емоційного дискомфорту та високим рівнем задоволеності життям (друге місце серед інших груп). Рівень психологічного благополуччя вище середнього (але на третьому місці серед інших типів). Для досліджуваних групи з гедоністичною орієнтацією характерні наявність позитивних стосунків, незалежність, почуття впевненості в управлінні повсякденними справами, позитивна оцінка себе й життя в цілому. На середньому рівні (третє місце серед інших груп) знаходиться осмисленість життя та реалізація власного особистісного потенціалу. Отже, для респондентів з орієнтацією на гедоністичне теперішнє характерний високий рівень гедоністичного та середній рівень евдемоністичного благополуччя.

Для респондентів другої групи (орієнтація на майбутнє) характерний середній рівень емоційного дискомфорту та задоволеності життям. Важливо зазначити, що у даній групі на достатньо високому рівні знаходиться психологічне благополуччя особистості, а саме наявність позитивних стосунків, незалежність, здатність регулювати поведінку та оцінювати себе, виходячи з власних стандартів, вміння самому обирати та створювати умови, які задовольняють особистісним потребам та цінностям (друге місце серед інших груп). Крім того, на високому рівні знаходиться почуття безперервного саморозвитку та реалізація особистісного потенціалу, а також здатність до сприйняття та інтеграції нового досвіду. Високі показники осмисленості життя та підтримки позитивного ставлення до себе також характерні для респондентів групи. Такими чином, для досліджуваних із орієнтацією на майбутнє характерний середній рівень гедоністичного та високий рівень евдемоністичного благополуччя.

Респонденти третьої групи (негативна орієнтація) виявили найбільші показники емоційного дискомфорту, а також найнижчий рівень задоволеності життям та психологічного благополуччя особистості (перше місце серед інших груп). Зазначимо, що у даній групі було виявлено відсутність достатньої кількості емоційно близьких стосунків, орієнтацію на очікування та оцінки інших, почуття неможливості змінити чи покращити обставини життя. Крім того, респондентів даної групи характеризує наявність внутрішньої стагнації, низький рівень осмисленості життя, негативна емоційна оцінка себе та власного життя, а також відсутність здібності ефективно інтегрувати окремі аспекти власного життєвого досвіду. Отже, для респондентів з негативною часовою орієнтацією характерний низький рівень гедоністичного та евдемоністичного благополуччя.

Група четверта (збалансована орієнтація) характеризується найнижчими показниками емоційного дискомфорту, найвищими показниками задоволеності життям та психологічного благополуччя особистості (перше місце серед інших груп). Щодо параметрів психологічного благополуччя особистості, то для респондентів четвертої групи характерні найвищі показники серед інших груп таких змінних, як наявність позитивних стосунків (здатність до емпатії, емоційної близькості, вміння знаходити компроміси); незалежність, здатність протистояти соціальному тиску; почуття впевненості та компетентність в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати різні життєві обставини для досягнення мети. Крім того, для даної групи характерний найвищий рівень реалізації власного особистісного потенціалу, осмисленості життя та підтримки позитивного ставлення до себе, прийняття особистісного різноманіття. Важливо зазначити, що респонденти четвертої групи найбільш позитивно оцінюють себе та власне життя, мають найбільший рівень вираженості здібності до сприйняття та інтеграції нового досвіду та здібності дотримуватися гармонічного балансу між власними та суспільними інтересами. Отже, для респондентів зі збалансованою часовою орієнтацією характерний високий рівень гедоністичного та евдемоністичного благополуччя.

Висновки

Таким чином, на основі проведеного емпіричного дослідження ми прийшли до наступних результатів.

1. Було виявлено чотири профілі часової перспективи особистості – гедоністична орієнтація (безтурботне ставлення до часу й до життя в цілому, прийняття ризикованих рішень, орієнтація на отримання задоволення та відсутність турботи про майбутні наслідки), орієнтація на майбутнє (прагнення до цілей у майбутньому, планування та досягнення останніх), негативна орієнтація (песимістичне ставлення до минулого, відсутність орієнтації на мету у майбутньому), збалансована орієнтація (позитивне ставлення до минулого, орієнтація на цілі у майбутньому, отримання задоволення при реалізації потреб у теперішньому).

2. Особливості психологічного благополуччя змінюються в залежності від приналежності до певного профілю часової перспективи. Зокрема, для респондентів з орієнтацією на гедоністичне теперішнє характерний високий рівень гедоністичного благополуччя (емоційний комфорт та задоволеність життя) та середній рівень евдемоністичного благополуччя (рівень реалізації аспектів позитивного функціонування), досліджуваних із орієнтацією на майбутнє характеризує середній рівень гедоністичного та високий рівень евдемоністичного благополуччя, для респондентів з негативною часовою орієнтацією характерний низький рівень гедоністичного та евдемоністичного благополуччя, у респондентів зі збалансованою часовою орієнтацією було виявлено високий рівень гедоністичного та евдемоністичного благополуччя.

Literatura

1. Bonivell I. Kljuchi k blagopoluchiju: Chto mozhet pozitivnaja psihologija / I. Bonivell // Per. s angl. M. Babichevoj. – M.: Vremja, 2009. – 192 s.
2. Voronina A. V. Ocenka psihologicheskogo blagopoluchija shkol'nikov v sisteme profilakticheskoy i korekcionnoj raboty psihologicheskoy sluzhby: avtoref. dis. na poluchenie nauch. stepeni kand. psihol. nauk: spec. 19.00.04 – «Medicinskaja psihologija» / A. V. Voronina. – Tomsk, 2002. – 24 s.
3. Dubovik Ju. B. Issledovanie psihologicheskogo blagopoluchija v pozhilom i starcheskom vozraste [Jelektronnyj resurs] / Ju. B. Dubovik // Psihologicheskie issledovanija: jelektron. nauch. zhurn. – 2011. – № 1 (15). – Rezhim dostupa :
<http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15>.
4. Oleksandrov Ju. M. Samoreguljacija jak chinnik psihologichnogo blagopoluchija [Jelektronnyj resurs] / Ju. M. Oleksandrov // Visnik HNPU im. G. S. Skovorodi. Psihologija. Vip. 32. – H. – HNPU. – 2009. – Rezhim dostupu: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2009_32/18.html.
5. Syrcova A. Adaptacija oprosnika vremennoj perspektivy lichnosti F. Zimbardo / A. Syrcova // Psihologicheskij zhurnal. – 2008. – T. 29. – № 3. – S. 101-109.
6. Syrcova A. Vozrastnaja dinamika vremennyh orientacij lichnosti / A. Syrcova, O.V. Mitina // Voprosy psihologii. – 2008. – № 2. – S.41-54.
7. Fesenko P. P. Osmyslennost' zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti: avtoref. dis. na poluchenie nauch. stepeni kand. psihol. nauk: spec. 19.00.01 «Obshhaja psihologija, psihologija lichnosti, istorija psihologii» / P. P. Fesenko. – M., 2005. – 29 s.
8. Sharapova R. Z. Struktura psihologicheskogo blagopoluchija v period social'no-jekonomicheskogo krizisa / R. Z. Sharapova // Konferencija «Lomonosov – 2011». [Jelektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa:
http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2011/1424/12670_24ae.pdf.
9. Shevelenkova T. D. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti / T. D. Shevelenkova, P. P. Fesenko // Psihologicheskaja diagnostika. – 2005. – № 3. – S. 95-129.
10. Shirjaeva O. S. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti v jekstremal'nyh uslovijah zhiznedejatel'nosti: avtoref. dis. na poluchenie nauch. stepeni kand. psihol. nauk: spec. 19.00.01 «Obshhaja psihologija, psihologija lichnosti, istorija psihologii» / O. S. Shirjaeva. – Petropavlovsk-Kamchatskij, 2008. – 254 s.
11. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being / N. M. Bradburn. – Aldine: Chicago, 1969. – 318 p.
12. Diener E. The science of well-being: the collected works / E. Diener // Series: Social Indicators Research Series. – 2009. – № 37. – 274 p.
13. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being / R.M. Ryan, E.L. Deci // Annual Reviews Psychol. – 2001. – № 52. – P. 141–166.
14. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – № 4. – P. 719-727.
15. Waterman A. S. The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation / A. S. Waterman, S. J. Schwartz, R. Conti // Journal of Happiness Studies. – 2008 – Vol. 9. – № 1. – P. 41-79.