

А.Ю. Калугин

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

Проблема исследования.

Проблема психосоматических расстройств напрямую связана с психологическим здоровьем человека, с ощущением им своего физического и психологического благополучия. Фрустрация возможности реализовать свои потребности и связанные с этим отрицательные эмоции, подавленное состояние – все это приводит к невротизации, является сильным фактором стресса и причиной психосоматических заболеваний.

Следует развести близкие понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». И.В. Дубровина разводит их следующим образом: «Если термин «психическое здоровье» имеет... отношение прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы здоровья человека в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов» [3, с. 52]. Здесь нам кажется важным выделить понимание «психологического здоровья» как здоровья личности, а не только и не столько как здоровья психики и тела. Вероятно, определение уровня психологического здоровья позволяет прогнозировать возможность возникновения психосоматических расстройств. Однако это требует отдельного исследования.

В нашем исследовании акцент сделан на взаимосвязи и взаимообусловленности психологического здоровья и характеристик ценностно-смысловой сферы личности.

Ценности в человеческом обществе возникли, вероятно, как способ регуляции поведения внутри сообщества, сплочения его, взаимовыручки, при условии приверженности аналогичным ценностям, таким образом, формирование ценностной структуры способствовало выживаемости сообщества. Сплочение на основе общих ценностей может носить и негативный характер, приводить к конфликтам с другими сообществами (национализм, ксенофобия и др.).

Усвоение ценностей общества индивидом происходит не напрямую, а опосредовано, через референтную группу: «усвоение ценностей больших социальных групп и общностей всегда опосредовано ценностями малых референтных для индивида групп» [2, с. 39], – таким образом, интериоризация ценностей тесно связана с социализацией и социальной адаптацией личности.

Выделяют три формы существования ценностей:

- 1) ценность как общественный идеал;
- 2) ценность, представленная в объективированной форме в виде произведений материальной и духовной культуры, либо человеческих поступках;
- 3) социальные ценности, представленные в психологической структуре личности в форме личностных ценностей, являющихся одним из источников мотивации ее поведения [2, с. 37].

В нашем исследовании четко разграничиваются понятия «социальной ценности» и «личностной ценности»: «социальная ценность» предстает в форме обобщенных и усредненных «личностных ценностей» (смыслов), отражая значимость той или иной ценности в обществе; «личностная ценность» – это преломленная в индивидуальном сознании «социальная ценность», которая предстает в форме личностного смысла, «значимости для меня». При таком подходе любые методики, направленные на изучение ценностей, изучают значимость социальных ценностей для респондента, то есть «личностные ценности». Уровень «социальной ценности» может быть выявлен путем выделения среднего арифметического каждой

ценности в достаточно большой репрезентативной выборке, отражающей ту или иную социальную группу. Более того, можно выявить специфику различия личностных и социальных ценностей.

Наше исследование направлено на выявление особенностей ценностно-смысловой сферы и ощущения психологического благополучия студентами, которые в полной мере принимают «социальные ценности» и теми, «личностные ценности» которых существенно отличаются от общепринятых.

Гипотезы исследования:

1. Студенты, склонные следовать устоявшимся ценностям, предпочитают более «консервативные» ценности «Здоровья», «Любви», «Счастливой семейной жизни», в то время как студенты, которым свойственно отклоняться от социальных ценностей, в большей мере проявляют интерес к ценностям «Познания», «Свободы», «Творчества».

2. У студентов с выраженным отклонением от «социальных ценностей» ниже уровень ощущения психологического благополучия.

Процедура и методы исследования

В нашем исследовании приняли участие 85 человек, студенты исторического факультета ПГГПУ, в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст – 20,3 года), из них 27 юношей и 58 девушек.

Методики исследования:

1) методика «Уровень соотношения “ценности» и “доступности»» Е.Б. Фанталовой (использовалась только первая часть, изучающая ранги ценностей) [4];

2) «Опросник общего здоровья» (General Health Questionnaire, GHQ) Д. Голдберга, позволяющий оценить психологическое благополучие и эмоциональную стабильность [1, с. 213-214].

Для обработки полученных эмпирических данных была использована программа математико-статистического анализа Statistica 6.0.

Результаты исследования

В связи с тем, что методика Е.Б. Фанталовой представляет собой методику, в которой используются ранговые шкалы, для обработки эмпирических данных применялись непараметрические критерии. Однако для выделения контрастных групп были использованы показатели среднего арифметического и стандартного отклонения.

В основе проблематики исследования лежало определение отклонения индивидуальных показателей ценности («личностной ценности») от среднего по группе («социальной ценности»). С этой целью было определено среднее значение каждой ценности в исследуемой группе, далее из индивидуального уровня выраженности ценности вычиталось среднее значение выраженности ценности в выборке, таким образом, были получены данные о разбросе «личностных ценностей» от «социальных ценностей», знак при этом указывал на направление отклонения: минус – личностная ценность ниже социальной, плюс – личностная ценность выше социальной. Использование ранговой шкалы не позволило определить суммарное отклонение по всем ценностям для каждого отдельного испытуемого, так как, в отличие от интервальной шкалы, в ранговой ценности оказывались связаны друг с другом и при суммировании отрицательные значения компенсировались положительными и общий показатель равнялся «нулю». Для преодоления данной проблемы, полученные показатели индивидуального отклонения от среднего были взяты по модулю, таким образом, они представили уровень отклонения от «социальных ценностей» без указания на направление этого отклонения.

В Таблице 1. представлены средние значения рангов по каждой ценности (в методике Е.Б. Фанталовой, чем выше значение, тем выше значимость ценности для респондента), ниже указан ранг «социальной ценности» в обществе (чем ниже значение, тем выше значимость). Показатель «Изменчивость» демонстрирует разброс от среднего значения (ранга). Следует

обратить внимание, что ценности счастливой семейной жизни, любви, наличия друзей, здоровья заняли первые позиции, на периферии оказались ценности красоты природы и искусства, активной деятельной жизни, творчества, интересной работы. Вероятно, первые отражают ценности, которые носят общественный характер, связаны с взаимодействием в социуме, последние – в большей степени индивидуальны. Наибольшая индивидуальная изменчивость присуща ценностям «Свобода» и «Творчество», вероятно, отражая их индивидуалистичный характер, наименьшая – ценностям «Интересная работа», «Счастливая семейная жизнь», «Активная деятельная жизнь», «Красота природы и искусства».

Таблица 1. Ранг и усредненная индивидуальная изменчивость «социальных ценностей»

	Активная жизнь	Здоровье	Интересная работа	Красота природы и искусства	Любовь	Материальная обеспеченность	Друзья	Уверенность в себе	Познание	Свобода	Счастливая семейная жизнь	Творчество
Средний ранг	3,0	7,0	4,4	2,5	7,9	4,6	7,3	5,7	4,8	5,4	9,2	4,0
Ранг	11	4	9	12	2	8	3	5	7	6	1	10
Изменчивость	1,7	2,1	1,3	1,7	1,9	2,2	2,0	1,8	2,2	2,7	1,6	2,7

Для каждого испытуемого было выявлено среднее арифметическое индивидуальных отклонений от «социальных ценностей». Полученные таким образом данные индивидуальной изменчивости ценностей были проверены на нормальность распределения (гистограмма распределения представлена на Рис. 1.). Как видно из гистограммы и критерия Колмогорова-Смирнова, в целом, распределение можно считать нормальным. Соответственно, на основе данного распределения можно высчитать среднее арифметическое и стандартное отклонение, для дальнейшего выделения на этой основе контрастных групп. Анализируя гистограмму распределения и полученные в ходе сравнения групп результаты, следует учитывать, что, чем ближе данные респондентов к нулю, тем в большей степени ими принимаются «социальные ценности», чем дальше от нуля, тем больше их изменчивость, тем более выражено отклонение от принятия ими «социальных ценностей». Как видно из Рис. 1., в «норме» наблюдается некоторый уровень изменчивости, несоответствия «социальным ценностям».

Полученные данные варьировались в пределах от 1,3 до 3,5, среднее арифметическое – 2, стандартное отклонение – 0,48. Таким образом, пределы «статистической нормы»: от 1,52 до 2,48. На этом основании были определены три группы: «ниже нормы», «норма» и «выше нормы».

В качестве метода для анализа различий был использован непараметрический критерий Манна-Уитни, в сокращенном виде (только значимые различия) результаты представлены в Таблице 2. и Таблице 3. Сравнение показателей в выборках «норма» и «ниже нормы» не выявило значимых различий, что говорит о высоком уровне сходства данных групп.

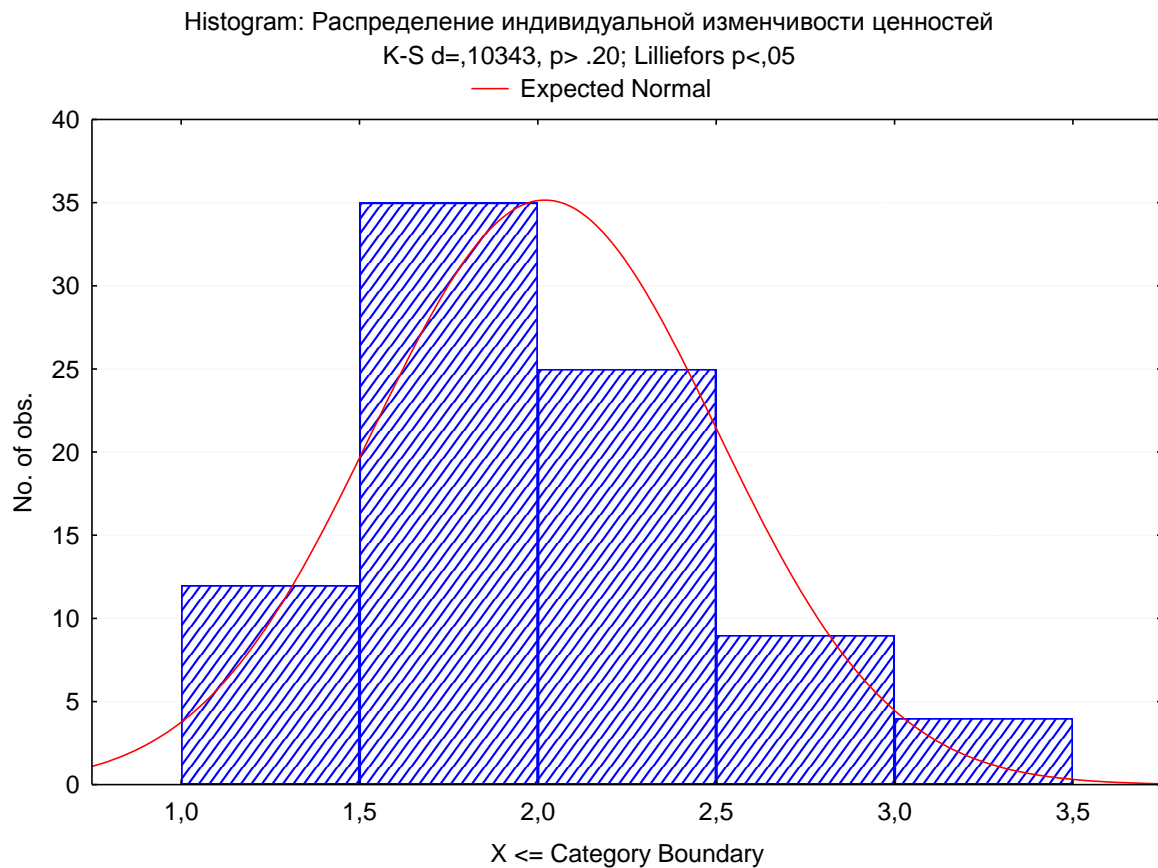


Рисунок 1. Распределение индивидуальной изменчивости ценностей

Таблица 2. Результаты сравнения по критерию Манна-Уитни
выборок «норма» и «выше нормы»

	Среднее рангов «Норма»	Среднее рангов «Выше нормы»	U	p-level
Любовь	40,3	17,0	130,0	0,000240
Познание	31,1	58,0	90,5	0,000020
Счастливая се- мейная жизнь	41,9	9,6	34,0	0,000000
Творчество	31,5	56,1	116,0	0,000104

Примечание: полужирным шрифтом в таблице отмечено более высокое значение

Таблица 3. Результаты сравнения по критерию Манна-Уитни
выборок «ниже нормы» и «выше нормы»

	Среднее рангов «Ниже нормы»	Среднее рангов «Выше нормы»	U	p-level
Любовь	18,3	9,4	31,0	0,003596
Познание	8,2	20,3	9,5	0,000077
Свобода	10,3	18,0	39,0	0,011624
Счастливая се- мейная жизнь	20,3	7,3	3,5	0,000022
Творчество	9,6	18,8	29,0	0,002625

Примечание: полужирным шрифтом в таблице отмечено более высокое значение

Как было указано выше, группы «норма» и «ниже нормы» очень близки, поэтому не удивительно, что при сравнении с группой «выше нормы» были выявлены значимые разли-

чия по аналогичным переменным (в более контрастном сравнении «ниже нормы» и «выше нормы») добавляется ценность «Свободы», которая в первом анализе показала тенденцию к значимости различий: $p = 0,066$). Для склонных принимать «социальные ценности» более значимы такие ценности, как «Любовь» и «Счастливая семейная жизнь», то есть ценности выстраивания тесных и близких взаимоотношений с другими людьми. Для студентов, которые существенно отклоняются от «социальных ценностей», в большей степени присущи «индивидуалистические» ценности: «Познание», «Свобода», «Творчество». Если первые ценности в большей мере носят «консервативный» характер, стабильный, то вторые – ценности постоянного изменения, динамики. Следует отметить, что помимо указанных ценностей тенденцию к включению в качестве значимой имеет ценность «Здоровье» ($p = 0,08$): у склонных следовать устоявшимся ценностям и нормам эта ценность выше, они в большей мере заботятся о своем здоровье.

Таким образом, первая гипотеза нашла свое подтверждение. Вторая гипотеза не была подтверждена в ходе исследования, возможно, причина заключается в том, что значительное отклонение от «социальных ценностей» не вызывает сильного напряжения и дискомфорта, так как взаимодействие с обществом у таких студентов происходит опосредовано, через референтную группу, в которой данное «отклонение» считается нормальным и поддерживается.

Выводы

Проведенное исследование показало, что ценностно-смысловая сфера личности носит адаптивный характер и ее адаптивная функция проявляется в особенностях отбора и интериоризации тех или иных ценностей. Для студентов, склонных принимать «социальные ценности», в значимо большей степени присущи ценности любви, счастливой семейной жизни и здоровья. Студенты, предпочитающие ценности свободы, познания и творчества, не склонны придерживаться общепринятых ценностей. Следует отметить, что определенная степень отклонения от средних по выборке «социальных ценностей» является нормальной и говорит о достаточном уровне психологической гибкости, адаптивности.

Как принимающие «социальные ценности», так и непринимаящие их студенты, оказываются вполне адаптивны, так как адаптация происходит не напрямую к обществу, а к референтной группе, которая придерживается тех же ценностей, что и индивид. Этим можно объяснить то, что вторая гипотеза о том, что низкий уровень психологического здоровья, чрезмерное напряжение, будут характерны для лиц, склонных идти наперекор общепринятым ценностям, не подтвердилась. Для данной категории респондентов в качестве референтной выступает социальная группа, поддерживающая определенный уровень неприятия «социальных ценностей». При этом отклонение может быть как в положительную, так и в отрицательную сторону от среднего. Находясь в определенной оппозиции обществу, эти студенты не испытывают сильного дискомфорта, так как ощущают поддержку от значимой для них группы. Таким образом, отклонение от нормы также является адаптивным, позволяя максимально адаптироваться в референтной группе.

Литература

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб., 2006.
2. Леонтьев Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. № 4. 1996. С. 35-44.
3. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. СПб., 2004.
4. Фанталова Е.Б. Психометрическое исследование показателей методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» // Журнал практикующего психолога. Выпуск 17. 2010. С. 175-201.