

УДК 159.923

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ

Ральникова Ирина Александровна

Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной психологии. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: irinaralnikova@yandex.ru

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND LIFE PROSPECTS OF A PERSON

Ralnikova Irina Aleksandrovna

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Social Psychology. Altai State University, Barnaul, Russia. E-mail: irinaralnikova@yandex.ru

Следует цитировать / Citation:

Ральникова И. А. Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19–013–20149\19. — С. 121–126. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Ralnikova I. A. 2019. Psychological health and life prospects of a person. Health, Physical Culture and Sports, 4 (15), pp. 121–126. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 30.09.2019

Принято к публикации / Accepted 28.10.2019

Аннотация. В статье актуализирована проблематика исследования психологического здоровья человека в контексте жизненных перспектив. Описаны особенности жизненных перспектив мужчин и женщин с высоким и низким качеством психологического здоровья. В исследовании приняли участие 120 мужчин и женщин в возрасте 35–45 лет, 60 респондентов с высоким качеством психологического здоровья и 60 респондентов с низким качеством психологического здоровья. Сбор научных данных осуществлялся посредством следующих психодиагностических инструментов: «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо); «Психологическая автобиография» (Е. Ю. Коржова); «Метод мотивационной индукции» (Ж. Нюттен); шкала «Эмоциональная оценка жизненных перспектив» (И. А. Ральникова); «Опросник способов копинга» (Р. Лацарус, С. Фокман), опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлерман), Самоактуализационный тест (Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская), «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф). В качестве методов математико-статистической обработки данных выступили процедуры расчета непараметрического критерия различия средних — U-критерия Манна-Уитни и корреляционный анализ. В результате количественного и качественного анализа эмпирических данных показано, что у мужчин и женщин с высоким качеством психологического здоровья будущее становится более значимым временным отрезком жизненного пути по сравнению с прошлым. Их жизненные перспективы насыщены разнообразными ожидаемыми событиями. Мужчины и женщины в большей степени продемонстрировали оптимистичный настрой на будущее, по сравнению

с настоящим и прошлым, предполагая, что данный период будет позитивным. У них присутствует протяженная жизненная перспектива, направленность на планирование разных этапов жизненных перспектив: ближнего (до года), среднего (от года до пяти лет) и дальнего (от пяти лет). Вместе с этим, наибольшая значимость придается планированию долгосрочного будущего. Мужчины и женщины с низким качеством психологического здоровья считают, что будущее является наименее значимым периодом жизни по сравнению с прошлым и настоящим. Их образ будущего имеет слабую событийную насыщенность, происходит сокращение протяженности жизненной перспективы, доминирует тенденция планирования лишь ближайшего будущего. Мужчины и женщины данной группы продемонстрировали амбивалентное отношение к будущему, в котором преобладает пессимистичный настрой. Полученные результаты демонстрируют признаки деформации жизненных перспектив мужчин и женщин с низким качеством психологического здоровья, которые объективируют себя в следующих феноменах: «событийное рассеивание», «детериорация», «очернение будущего», «ослабление проектирования жизненных перспектив».

Ключевые слова: психологическое здоровье, жизненные перспективы, трансформация жизненных перспектив.

Abstract. The article updates the study of human psychological health in the context of life prospects. Features of life prospects of men and women with high and low quality of psychological health are described. The study was attended by 120 men and women aged 35–45, 60 respondents with high quality psychological health and 60 respondents with low quality psychological health. The collection of scientific data was carried out through the following psychodiagnostic tools: “Time Perspective Inventory” (F. Zimbardo); “Psychological Autobiography” (E. U. Korzhova); “Motivational Induction Method” (J. Nutten); Scale “Emotional assessment of life prospects” (I. A. Ralnikov); “Questionnaire of Copying Methods” (R. Lazarus, S. Foxman), questionnaire “Life Style Index” (R. Plutchik, G. Kellerman), Self-Accumulation Test (L. J. Gozman, M. V. Croz, M. V. Latinskaja), “Psychological Well-being Scale” (K. Riff). As methods of mathematical and statistical processing of data were procedures of calculation of nonparametric criterion of average difference. There are Mann-Whitney U-criterion and correlation analysis. As a result of quantitative and qualitative analysis of empirical data, it is shown that in men and women with high quality psychological health, the future becomes a more significant time segment of the life path than in the past. Their life prospects are saturated with a variety of expected events. Men and women were more optimistic about the future than the present and the past, assuming that the period would be positive. They have a long life perspective, a focus on planning different stages of life prospects: near (up to a year), middle (from a year to five years) and far (from five years). At the same time, planning for a long-term future is most important. Men and women with poor psychological health believe that the future is the least significant period of life compared to the past and present. Their image of the future has a weak event saturation, the length of the life perspective is reduced, the trend of planning only the near future dominates. The men and women of this group showed ambivalence towards a future in which pessimism prevails. The results show signs of deformation of life prospects of men and women with low quality of psychological health, who objectify themselves in the following phenomena: “event dispersion,” “deterioration,” “denigration of the future,” “weakening of life prospects design”.

Key words: psychological health, life prospects, transformation of life prospects.

Введение. Здоровье выступает неоспоримой ценностью человечества на протяжении многих веков его существо-

вания. Реальность настоящего подчеркивает остроту проблемы здоровья, как физического, так и психологического. Образ жизни челове-

ка в современном обществе оголяет разномастные угрозы здоровью и жизни.

Психологи констатируют тесную связь между качеством физического и качеством психологического здоровья, изучая влияние психологических факторов на возникновение телесных заболеваний [1, 2]. Психологическое здоровье представляет собой сложное образование [3]. Его изучение остается в центре внимания современной психологической науки (Б. С. Братусь, А. Гройсман, Л. Д. Демина, И. В. Дубровина, Л. С. Комогорова, В. Э. Пахальян, Э. Г. Эйдемиллер и др.). К настоящему времени не сложилось устойчивого понятия психологического здоровья человека. Однако ряд ученых сходятся во мнениях в отношении его неотъемлемых атрибутов. Так, психологическое здоровье операционализируется чаще всего как состояние субъективного благополучия личности (Е. Р. Пахальян) [3]. Такое состояние активизирует способность человека выступать в качестве активного и автономного субъекта собственной жизни в изменяющемся мире (Е. Р. Калитеевская и В. И. Ильичева) [4, с. 10], позволяет актуализировать собственные возможности (В. И. Слободчиков) [5] и психологические ресурсы (Л. Д. Демина) [4], а также становится предпосылкой стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации (И. В. Дубровина) [6].

Закономерно, что актуальность научных исследований перемещается сегодня в зону пересечения проблем психологического здоровья и жизненных перспектив личности. Научные исследования жизненных перспектив психологической наукой (К. А. Абульханова-Славская, Р. А. Ахмеров, Е. М. Головаха, Ф. Зимбардо, В. И. Ковалев, А. А. Кроник, К. Левин, В. Ленс, Е. Ю. Мандрикова, Ж. Нюттен, Н. Н. Толстых, Л. К. Франк и др.) позволяют сегодня обобщить существующие взгляды в данной области и осмыслить жизненные перспективы с позиций постнеклассического идеала рациональности [7]. С позиции постнеклассики в русле системной психологической антропологии, отстаивающей понимание человека как открытой системы, ведущим признаком которой выступает способность к саморазвитию и самоорганизации (Э. В. Галажинский, В. Е. Ключко,

О. М. Краснорядцева и др.) [8, 9, 10], жизненные перспективы человека могут быть поняты как «совокупность взаимосвязанных перспективных линий, образующих облик будущего, с учетом одновременного присутствия в них аспектов различной природы и содержания — ценностных, смысловых, мотивационных, эмоциональных, когнитивных» [11, с. 26].

В роли фактора-ингибитора психологического здоровья, на наш взгляд, могут выступить привлекательные для человека жизненные перспективы. Остроту актуальности данной проблемы задает сложность вопроса о возможности проектирования жизненных перспектив такого качества в условиях глобальной неопределенности (социальной, экономической, политической и др.). В связи с этим нами было предпринято научное исследование, целью которого стало изучение характера сопряженности качества психологического здоровья человека и особенностей проектирования жизненных перспектив мужчинами и женщинами в условиях социальных изменений. В качестве параметров качества психологического здоровья личности выступили самоактуализация, психологическое благополучие, копинг-стратегии, психологические защиты. Характер проектирования жизненных перспектив определялся посредством измерения событийной наполненности, глубины планирования, эмоциональной оценки.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 120 мужчин и женщин. На основе применения психодиагностических процедур было сформировано две исследовательские группы респондентов в возрасте 35–45 лет по 60 человек в каждой, уравненные по количеству мужчин и женщин. В одну группу вошли респонденты с высоким качеством психологического здоровья (средняя степень самоактуализации, высокий уровень психологического благополучия, преобладание адаптивных копингов, выраженность психологических защит в границах нормы). Другую группу составили мужчины и женщины с низким качеством психологического здоровья (низкая степень самоактуализации, низкий уровень психологического благополучия, преобладание не-

адаптивных копингов, выраженность психологических защит выше нормы).

Сбор научных данных осуществлялся посредством следующих психодиагностических инструментов: «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо); «Психологическая автобиография» (Е. Ю. Коржова); «Метод мотивационной индукции» (Ж. Нюттен); шкала «Эмоциональная оценка жизненных перспектив» (И. А. Ральникова); «Опросник способов копинга» (Р. Лацарус, С. Фокман), опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлерман), Самоактуализационный тест (Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская), «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф).

В качестве методов математико-статистической обработки данных выступили процедуры расчета непараметрического критерия различия средних — U-критерия Манна-Уитни и корреляционный анализ, проведенные с использованием компьютерной программы SPSS 22.0.

Результаты. Мужчин и женщин с высоким и низким качеством психологического здоровья отличает острота потребности в получении социальной поддержки ($11,22+0,97$; $48,38+0,38$; $p=0,001$), уровень самопринятия ($64,17+1,35$; $39,95+1,52$; $p=0,006$), автономии ($58,78+0,88$; $49,12+0,96$; $p=0,01$), выраженность копингов по типу «планирование решения проблемы» ($12,02+1,01$; $6,03+0,21$; $p=0,01$), «бегство-избегание» ($8,23+0,61$; $11,54+1,51$; $p=0,05$), «самоконтроль» ($13,26+0,52$; $5,06+0,75$; $p=0,05$), а также напряженность таких психологических защит как «отрицание» ($2,99+0,24$; $8,02+0,28$; $p=0,005$), «вытеснение» ($7,70+0,33$; $3,54+0,26$; $p=0,005$).

Мужчины и женщин с разным качеством психологического здоровья по-разному представляют свое будущее (жизненные перспективы). В случае высокого качества психологического здоровья будущее становится намного более значимым временным отрезком жизненного пути по сравнению с прошлым ($4,21+0,08$; $2,04+0,03$; $p=0,01$). Вместе с этим оно насыщено разнообразными ожидаемыми событиями с преобладающим весом позитивных жизненных событий над негативными ($4,88+0,57$; $1,03+0,38$; $p=0,01$). Мужчины

и женщины в большей степени продемонстрировали оптимистичный настрой на будущее, предполагая, что данный период будет радостным. Респонденты данной группы имеют протяженную жизненную перспективу, нацелены на планирование ближнего, среднеудаленного и долгосрочного будущего. Следует отметить, что большая значимость ими придается планированию дальних этапов жизненных перспектив ($65,03+0,36$; $53,76+0,09$; $p=0,01$).

В случае низкого качества психологического здоровья будущее имеет гораздо меньшую значимость для респондентов по сравнению с прошлым ($2,21+0,32$; $9,24+0,23$; $p=0,01$) и настоящим ($2,21+0,32$; $7,74+1,74$; $p=0,01$). Можно констатировать низкую событийную насыщенность будущего у мужчин и женщин данной группы ($1,00+0,16$; $5,94+0,28$; $p=0,01$), сокращение протяженности жизненной перспективы, доминирующую тенденцию планирования лишь ближайшего будущего ($67,54+0,81$; $55,89+0,69$; $p=0,01$). Мужчины и женщины данной группы показали неоднозначное отношение будущему, в котором, тем не менее, существенно выражен пессимистичный настрой на будущее, категоризируемый ими как грустное время жизни ($3,55+1,59$; $2,01+0,78$; $p=0,05$).

Корреляционный анализ подтвердил описанные особенности жизненных перспектив у мужчин и женщин, различающихся качеством психологического здоровья. Следует отметить, что в группе респондентов с высоким качеством психологического здоровья оптимистичные представления о будущем тесно взаимосвязаны с таким параметром психологического здоровья, как «личностный рост» ($r=0,22$; $p=0,0001$). В группе респондентов с низким качеством психологического здоровья выявлены отрицательные корреляционные связи между параметрами позитивной оценки будущего и «самопринятием» ($r=-0,13$; $p=0,001$), а также психологической защитой по типу «вытеснение» ($r=-0,15$; $p=0,001$).

Дискуссия. На основе полученных данных можно заключить, что в случае хорошего качества психологического здоровья мужчины и женщины удовлетворены собой, достаточно независимы в своих суждениях и жизненных решениях, целеустремленны, стремятся к соб-

ственному развитию и самореализации в разных жизненных сферах, в случае совладания со стрессовыми обстоятельствами прибегают к использованию стратегий, направленных на решение проблем, не имеют сверхнормативной выраженности психологических защит.

Мужчины и женщины с низким качеством психологического здоровья нуждаются в помощи со стороны, организуют свое поведение, руководствуясь чужим мнением, склонны к конформизму, неудовлетворены собой, не видят возможностей личностного развития и самореализации, ригидны в получении нового опыта, ощущают бесцельность и бесперспективность собственной жизни, стратегии совладания со стрессовыми факторами сводятся к избеганию решения проблем и снижению самоконтроля своих чувств и действий, им свойственно усиление напряженности психологических защит, в особенности по типу «отрицание» (отказ от осознания вызывающих тревогу факторов) и «вытеснение» (вызывающие тревогу импульсы (желания, мысли, чувства) становятся материалом бессознательного).

Осмысление результатов исследования позволяет утверждать, что психологическое здоровье человека и его жизненные перспективы являются сопряженными факторами. Различия мужчин и женщин по критерию качества психологического здоровья демонстрируют особенности жизненных перспектив. Будущее для человека с высоким качеством психологического здоровья — это важный этап жизненного пути, проект которого закладывается в настоящем посредством постановки жизненных целей, планирования ключевых жизненных событий. Жизненные перспективы в данном случае характеризуются глубиной, отражают важность планирования для человека не только «завтрашнего дня», но и событий (целей) различной удаленности от настоящего в будущее. Строится привлекательный образ будущего, который выступает в качестве мотивирующего фактора достижения поставленных целей.

Мужчины и женщины с низким качеством психологического здоровья не считают важным планировать собственное будущее.

Их жизненные перспективы не обладают глубиной, обычно включают несколько событий (целей), находящихся в ближайшем будущем. Имеющийся образ будущего чаще формирует пессимистичный настрой, порой начинает выступать в качестве демотиватора активности человека в настоящем.

Результаты позволяют обозначить признаки деформации жизненных перспектив мужчин и женщин с низким качеством психологического здоровья, которые объективируют себя в следующих феноменах: «событийное рассеивание» (слабая насыщенность жизненных перспектив ожидаемыми событиями), «детериорация» (низкая значимость жизненных перспектив), «ослабление проектирования жизненных перспектив» (сконцентрированность на планировании ближних этапов будущего при полном или частичном отсутствии планирования удаленного будущего), «очернение будущего» (преобладание пессимистичного настроения).

Заключение. Предпринятое исследование подтверждает остроту актуальности проблемы психологического здоровья человека в условиях современного общества. Психологическое здоровье выступает в качестве важного основания для самореализации человека в различных жизненных сферах, продуктивности его жизни, удовлетворенности результатами жизненных выборов и поступков. Снижение качества психологического здоровья приводит к значительному напряжению адаптационных ресурсов человека, блокированию личностного развития, наращиванию психологических защит. Проведенное исследование вскрывает ряд неоднозначных моментов, требующих дальнейшего научного изучения, а также подчеркивает необходимость активизации психопрофилактической работы в отношении качества психологического здоровья, оказания психокоррекционной помощи мужчинам и женщинам в совладании с психологическими проблемами, способствующими блокированию личностного развития и самоактуализации, понижению уровня психологического благополучия, активизации и доминированию неадаптивных копингов, усилению напряженности психологических защит.

Благодарности. Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект 17–36–00023–ОГН «Жизненные перспективы человека в изменяющемся мире».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Штрахова А. В. Современная психосоматика: методологические проблемы и возможности их преодоления // Вестник ЮУрГУ. 2009. № 42. С. 86–90.
2. Смулевич А. Б. Психосоматические расстройства (клиника, терапия, организация медицинской помощи) // Психиатрия и психофармакотерапия. 2000. Т. 2. № 1. С. 35–40.
3. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье: дошкольный и школьный возраст. СПб., 2006. 240 с.
4. Демина Л. Д., Ральникова И. А. Психологическое здоровье личности. Барнаул, 2014. 147 с.
5. Слободчиков В. И., Шувалов А. В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. 2001. № 4. С. 91–105.
6. Сысоева С. А. психологическое здоровье как проблема психолого-акмеологической науки и практики // Вестник ТГУ. 2008. № 12 (68). с. 173–177.
7. Зинченко В. П., Мамардашвили М. К. Проблемы объективного метода в психологии // Постнеклассическая психология. 2004. № 1. С. 45–70.
8. Галажинский Э. В. Детерминация и направленность самореализации личности. Томск, 2002. 182 с.
9. Ключко В. Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в транс-спективный анализ). Томск, 2005. 173 с.
10. Ключко А. В., Краснорядцева О. М. Суверенность личности как основание психологического здоровья // Сибирская психология сегодня. Кемерово, 2002. С. 4–8.
11. Ральникова И. А., Гурова О. С., Ипполитова Е. А. Жизненные перспективы молодежи в условиях социальных изменений. Барнаул, 2018. 336 с.

REFERENCES

1. Shtrakhova A. V. 2009. Sovremennaya psikhosomatika: metodologicheskie problemy i vozmozhnosti ikh preodoleniya. Vestnik YuUrGU. 2009. № 42, pp. 86–90.
2. Smulevich A. B. 2000. Psikhosomaticheskie rasstroistva (klinika, terapiya, organizatsiya meditsinskoj pomoshchi). Psikhatriya i psikhofarmakoterapiya. 2000. T. 2. № 1. ... 35–40.
3. Pakhal'yan V. E. Razvitie i psikhologicheskoe zdorov'e: doshkol'nyi i shkol'nyi vozrast. SPb., 2006. 240.
4. Demina L. D., Raľnikova I. A. Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti. Barnaul, 2014. 147 p.
5. Slobodchikov V. I., Shuvalov A. V. 2001. Antropologicheskii podkhod k resheniyu problemy psikhologicheskogo zdorov'ya detei. Voprosy psikhologii. 2001. № 4. pp. 91–105.
6. Sysoeva S. A. 2008. Psikhologicheskoe zdorov'e kak problema psikhologo-akmeologicheskoi nauki i praktiki. Vestnik TGU. 2008. № 12 (68). pp. 173–177.
7. Zinchenko V. P., Mamardashvili M. K. 2004. Problemy ob»ektivnogo metoda v psikhologii. Postneklassicheskaya psikhologiya. 2004. № 1. pp. 45–70.
8. Galazhinskii E. V. Determinatsiya i napravlennost» samorealizatsii lichnosti. Tomsk, 2002. 182 p.
9. Klochko V. E. Samoorganizatsiya v psikhologicheskikh sistemakh: problemy stanovleniya mental'nogo prostranstva lichnosti (vvedenie v trans-spektivnyi analiz). Tomsk, 2005. 173 p.
10. Klochko A. V., Krasnoryadtseva O. M. 2002. Suverennost» lichnosti kak osnovanie psikhologicheskogo zdorov'ya. Sibirskaya psikhologiya segodnya. Kemerovo, 2002. pp. 4–8.
11. Raľnikova I. A., Gurova O. S., Ippolitova E. A. Zhiznennye perspektivy molodezhi v usloviyakh sotsial'nykh izmenenii. Barnaul, 2018. 336 p.