

О. С. ФИЛИМОНОВА, Е. Г. ТРОШИХИНА

ol_ga.79@mail.ru

Санкт-Петербургский государственный университет,

Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

СООТНОШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ВЗРОСЛЫХ

С целью изучения соотношения психологического и профессионального благополучия исследованы 60 человек, из них 30 мужчин и 30 женщин в возрасте 31–48 лет ($M = 38,5$). В исследовании использовались: Шкала психологического благополучия К. Рифф; Шкала счастья М. Фордуса; методики «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Н. А. Курганского, Т. А. Немчина; «Отношение к работе» П. Войданофф; «Профессиональная востребованность личности» Е. В. Харитоновой, Б. А. Ясько; «Увлеченность работой» и «Скука на работе» В. Шауфели. Получены следующие результаты: компоненты профессионального благополучия позитивно взаимосвязаны с психологическими компонентами: более всего с компетентностью, наличием жизненных целей, состоянием интереса, а менее всего — с компонентом «позитивные отношения» и состоянием напряжения.

Ключевые слова: профессиональное благополучие, психологическое благополучие, удовлетворенность, компетентность.

O. S. FILIMONOVA, E. G. TROSHIKHINA

St. Petersburg State University,

7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

RATIO OF PSYCHOLOGICAL AND PROFESSIONAL WELL-BEING IN ADULTS

In order to study the ratio of psychological and professional well-being, 60 people were studied: 30 men and 30 women aged 31–48 years ($M = 38.5$). Used: “Scale of psychological well-being” K. Ryff; Fordyce Emotions Questionnaire; “Evaluation of Psychic Activation, Interest, Emotional Tone, Tension and Comfort” N. A. Kurgansky, T. A. Nemchin; “Work-to-family conflict” P. Voydanoff; “Professional relevance of a person” E. V. Kharitonova, B. A. Yasko; “Engaged at work” and “Boredom at work” V. Schaufeli. Results: components of professional well-being are positively interconnected with psychological: more connections with competence, purpose of life, a state of interest, and less, with “positive relationships with others” and a state of tension.

Keywords: professional well-being, psychological well-being, satisfaction, competence.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Общая проблема здоровья и позитивного функционирования человека включает задачу изучения психологического благополучия, заключающегося в удовлетворенности жизнью и заинтересованности в ее изменении к лучшему, а также профессионального благополучия человека. Понятие «благополучие» рассматривается Всемирной организацией здравоохранения в качестве основного критерия здоровья и определяется как состояние полного физического, умственного и социального благополучия. Задача удовлетворенности профессиональной реализацией встает чаще всего перед человеком в период средней зрелости, совпадает с кризисом этого возрастного периода, оказывает значительное влияние на состояние здоровья человека и удовлетворенность жизнью в целом.

Росстат ежегодно проводит комплексное наблюдение условий жизни населения, в рамках которого исследуются профессиональная удовлетворенность и моральное удовлетворение от работы, что говорит об этих аспектах как о важных показателях качества жизни населения.

В отечественной психологии профессиональное благополучие изучается как многогранный феномен. Р. М. Шамионов рассматривает профессиональное благополучие как критерий профессиональной идентичности и как характеристику деятельности, которая может свидетельствовать о степени ее приемлемости с точки зрения мотивов и установок личности [Шамионов, 2007].

По определению М. Ю. Бояркина, профессиональное благополучие — это «процесс и состояние, интегрально отражающие жизненную деятельность субъекта, ее условия и результаты, а также отношение субъекта к результатам деятельности» [Бояркин, Долгополова, 2007, с. 7]. Актуальность иссле-

дования состоит в необходимости получения дополнительных сведений о соотношении профессионального и психологического благополучия в период средней зрелости.

Цель исследования: изучить соотношение психологического и профессионального благополучия в период средней зрелости.

Задачи исследования:

- провести анализ уровневых характеристик профессионального и психологического благополучия;
- провести анализ взаимосвязей характеристик профессионального благополучия и психологического благополучия;
- рассмотреть половозрастные различия изучаемых показателей.

Гипотезы исследования:

1. Чем выше психологическое благополучие человека периода средней зрелости, тем выше его профессиональное благополучие.
2. Удовлетворенность профессиональной компетентностью и востребованностью у мужчин выше, чем у женщин.

Предмет исследования: профессиональное благополучие человека средней зрелости в связи с его психологическим благополучием.

Объект исследования: профессиональное благополучие.

ВЫБОРКА УЧАСТНИКОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 60 человек периода средней зрелости, от 31 до 48 лет ($M = 38,5$ лет), проживающих в Санкт-Петербурге. Из них 50 % мужчин и 50 % женщин. Респонденты были информированы о целях и задачах исследования и приняли участие в нем добровольно.

Большинство респондентов на момент исследования состояли в браке (65 %), не состояли в браке 20 %, а в разводе находились 15 % респондентов из выборки. Из общего числа 20 % респондентов не имели детей, 70 % имели одного или двоих детей, а трое и более детей было у 10 % респондентов.

В профессиональном отношении большая часть респондентов занята в гуманитарной сфере (23,3 %), в технической сфере и собственном бизнесе работают по 11,7 % респондентов, в сфере торговли — шестая часть респондентов (16,7 %), в иной сфере задействованы 22 человека (36,6 %).

МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Для сбора социально-демографических характеристик была составлена анкета, включающая вопросы о наличии образования, о семейном положении, наличии детей и сфере деятельности респондентов.

В целях комплексного изучения психологического благополучия использованы: Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной [Жуковская, Трошихина, 2011]; Шкала счастья М. Фордуса [Fordyce, 1988]; методика «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Н. А. Курганского, Т. А. Немчина [Курганский, Немчин, 2003]. Для изучения профессионального благополучия использованы: методика «Отношение к работе» П. Войданофф в адаптации Л. В. Жуковской [Жуковская, 2011]; методика «Профессиональная востребованность личности» Е. В. Харитоновой, Б. А. Ясько [Харитонова, 2012]; Утрехтские шкалы увлеченности работой В. Шауфели, А. Беккера в адаптации Д. А. Кутузовой [Кутузова, 2006] и «Скука на работе» В. Шауфели в переводе Е. Осина.

Исследование проводилось индивидуально с каждым респондентом. Полученные данные были обработаны с помощью программы SPSS Statistics с применением методов статистического анализа, таких как описательные статистики, анализ средних величин, корреляционный анализ Спирмена, двухфакторный дисперсионный анализ. В рисунках приведены корреляции с уровнем значимости $p < 0,05$; $p < 0,01$, обозначенным простой и жирной линией соответственно. Отрицательные корреляции обозначены пунктиром.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование профессионального благополучия показало, что у респондентов в целом все показатели профессиональной востребованности личности находятся на среднем уровне, при этом наиболее высокие средние значения получены по шкалам «Профессиональная компетентность», «Оценка результатов профессиональной деятельности» и «Отношение других», а наиболее низкое среднее значение получено по шкале «Принадлежность к профессиональному сообществу». Респонденты отмечают положительное влияние работы на внерабочую и семейную сферу, но не считают его чрезмерным, у них выявлен средний уровень увлеченности работой и средний уровень скуки на работе (табл. 1).

Таблица 1. Средние значения показателей методики «Самооценка профессиональной востребованности личности» Е. В. Харитоновой, Б. А. Ясько, методики «Отношение к работе» П. Войданофф и Утрехтских шкал

Шкалы	Выборка в целом	
	М	SD
«Самооценка профессиональной востребованности личности»		
Удовлетворенность реализацией профессионального потенциала	25,17	5,56
Принадлежность к профессиональному сообществу	21,05	3,30
Переживание профессиональной востребованности	25,08	4,26
Профессиональная компетентность	25,92	5,77
Профессиональный авторитет	20,95	3,79
Оценка результатов профессиональной деятельности	29,37	4,50
Отношение других	28,10	4,02
Самоотношение	25,82	4,10
«Отношение к работе» П. Войданофф		
Напряжение от работы	11,85	3,04
Поддержка от работы	15,27	3,19
Утрехтские шкалы		
Увлеченность работой	31,30	7,33
Скука на работе	13,37	4,64

Примечание. В таблице введены следующие обозначения: М — среднее значение; SD — стандартное отклонение.

При изучении характеристик психологического благополучия выявлено, что респонденты имеют достаточно высокий уровень психологического благополучия с наиболее высокими средними значениями по шкалам «Личностный рост» и «Жизненные цели». Это означает, что респонденты имеют много жизненных целей и стремятся к личностному развитию. Наиболее низкий показатель выявлен по шкале «Компетентность», это говорит о том, что респонденты не всегда удовлетворены уровнем своей компетенции. Изучение эмоциональных характеристик психологического благополучия показало, что у респондентов в целом преобладает умеренно счастливое настроение и более половины времени они чувствуют себя счастливыми, редко — несчастными. Привычное состояние в повседневной жизни респондентов характеризуется высокой выраженностью психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфорта при невысоком уровне напряжения.



Рис. 1. Взаимосвязь показателей профессионального благополучия и эмоциональных характеристик психологического благополучия

С помощью корреляционного анализа выявлено, что взаимосвязи показателей профессионального благополучия с эмоциональными характеристиками психологического благополучия высоко интегрированы. Полученные значимые корреляции представлены на рис. 1.

В целом чем более приподнятое привычное состояние, тем больше респонденты удовлетворены результатами профессиональной деятельности и увлечены работой. Верно и обратное утверждение. Показатели удовлетворенности результатами профессиональной деятельности и увлеченности работой положительно коррелируют с общим показателем настроения и количеством времени, в которое респонденты чувствуют себя счастливыми. Чем сильнее респонденты переживают профессиональную востребованность, тем реже они чувствуют себя несчастными, недовольными и безучастными.

Полученные взаимосвязи шкалы «Скука от работы» показывают, что чем чаще человек скучает на работе, тем более несчастным он себя чувствует и отмечает снижение психической активности, интереса и эмоционального тонуса (эти шкалы обратные).

Характерно для респондентов и то, что чем лучше отношение других людей к их профессиональной деятельности, тем выше уровень интереса, эмоционального тонуса и комфортности они испытывают в повседневной жизни.

Со стороны эмоциональных характеристик благополучия более всего связей выявлено у шкалы «Интерес». Она связана практически со всеми шкалами профессионального благополучия. Это говорит о том, что состояние заинтересованности, любознательности и увлеченности способствует профессиональному благополучию в наибольшей степени. Также верно и обратное: профессиональное благополучие ведет к еще большей заинтересованности, увлеченности.

Показатели профессионального и психологического благополучия тоже тесно и непротиворечиво взаимосвязаны, что отображено на рис. 2.

Со стороны психологического благополучия больше всего связей имеет шкала «Компетентность». Она связана со всеми изучаемыми параметрами профессионального благополучия. Следовательно, чем выше уровень компетентности в различных областях жизнедеятельности, тем выше изучаемые характеристики профессионального благополучия. Также большое количество взаимосвязей показат-

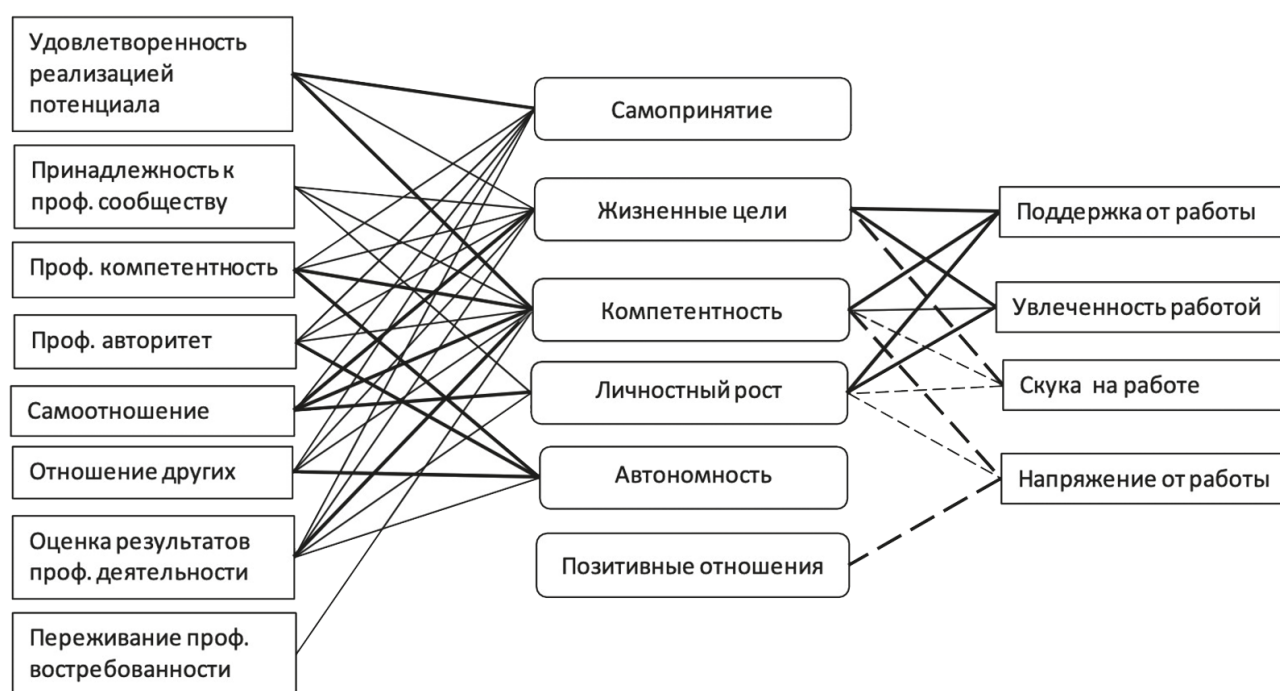


Рис. 2. Взаимосвязь показателей профессионального и психологического благополучия

телей профессионального благополучия выявлено со шкалой «Жизненные цели»: она связана почти со всеми параметрами профессионального благополучия, то есть можно говорить о том, что чем больше жизненных целей у респондентов, тем выше у них удовлетворенность профессиональной реализацией.

С помощью двухфакторного дисперсионного анализа были выявлены различия в возрастных группах по двум параметрам — «Скука от работы» ($F = 3,973$; $p = 0,051$, где F — распределение Фишера) и «Автономность» ($F = 4,929$; $p = 0,031$) — и одно различие по двум характеристикам — пол и возраст по шкале «Профессиональная компетентность» ($F = 4,399$; $p = 0,041$). Других гендерных и возрастных различий в изучаемых характеристиках не выявлено.

Наиболее высокие средние значения скуки на работе наблюдаются в группе молодых мужчин (31–39 лет), в то время как у мужчин старшей группы (40–48 лет) обнаружены наиболее низкие значения скуки на работе, то есть их отличает наибольший интерес к работе, у них много задач, и они в большей степени увлечены работой. Скука на работе с возрастом уменьшается и у мужчин, и у женщин. С возрастом как у мужчин, так и у женщин также снижается автономность. Наиболее высокое среднее значение отмечено и в группе молодых мужчин. Таким образом, мужчины до 40 лет отличаются большей автономностью и скукой от работы по сравнению с мужчинами старшего возраста и женщинами.

Профессиональная компетентность у мужчин с возрастом возрастает, а у женщин снижается. Наиболее высокое среднее значение по этому показателю у мужчин второй возрастной группы.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

На основании проведенного анализа можно сказать, что в целом респонденты нашей выборки имеют средний уровень самооценки своей профессиональной востребованности. Из системы субъективных отношений к себе как значимому для других профессионалу и для мужчин, и для женщин наиболее важными оказались категории «Профессиональная компетентность», «Оценка результатов профессиональной деятельности» и «Отношение других». То есть для человека большое значение имеет субъективное отношение к себе как к профессионалу и отношение других людей, также ему важно самому высоко оценивать результаты своей профессиональной деятельности. Причем оценка профессиональной компетентности с возрастом у мужчин возрастает, а у женщин снижается. Из всех пока-

зателей профессионального благополучия наиболее низко респонденты оценивают свою принадлежность к профессиональному сообществу.

Респонденты в целом считают влияние рабочей сферы на другие стороны жизни достаточно позитивным, однако не уменьшают и негативного, напряженного его значения: показатели по шкалам «Напряжение от работы» и «Поддержка от работы» находятся на среднем уровне.

Респонденты в целом удовлетворены своей профессиональной деятельностью, заинтересованы своими рабочими задачами, но иногда отмечают скуку на работе. Интересно, что показатель скуки с возрастом уменьшается как у мужчин, так и у женщин, то есть респонденты возраста 40–48 лет испытывают больший интерес к рабочим вопросам и в большей степени увлечены ими, чем 30–38-летние.

На основании анализа показателей психологического благополучия можно сказать, что респонденты выборки имеют достаточно высокий уровень психологического благополучия, демонстрируют выраженную направленность на личностный рост и жизненные цели. Это значит, что взрослым для удовлетворительной оценки своего психологического благополучия важно обладать чувством развития и реализации своего потенциала, наблюдать свой рост и экспансию, испытывать чувство осмысленности своего прошлого, настоящего и будущего. Также респонденты отмечают важность наличия жизненных целей и причин для того, чтобы жить.

Изучение шкалы «Компетентность» и ее взаимосвязей показало высокую степень интеграции компетентности со всеми показателями профессионального благополучия, что говорит о большой значимости ощущения себя компетентным человеком для профессионального благополучия и сильной взаимосвязи этих понятий.

Из анализа шкалы «Автономность» следует, что показатели таких качества, как независимость, способность противостоять социальному давлению и самостоятельно регулировать свое поведение, у респондентов обоих полов с возрастом снижаются.

Шкалы настроения показали значения выше средних, это означает, что респонденты чаще чувствуют себя счастливыми, бодрыми, активными, заинтересованными и вовлеченными и чем позитивнее их настроение, тем в целом отмечается более высокая удовлетворенность профессиональной сферой. Более всего связей с показателями профессионального благополучия у шкалы «Интерес».

ВЫВОДЫ

1. У респондентов в целом отмечен средний уровень удовлетворенности сферой профессиональной деятельности и востребованности себя как профессионала. Наиболее высоко оценивается профессиональная компетентность, результаты профессиональной деятельности и отношение других к себе как профессионалу, а наиболее низко оценивается принадлежность к профессиональному сообществу.

2. Профессиональная компетентность с возрастом у мужчин возрастает, а у женщин снижается. Наиболее высокая оценка своей профессиональной компетентности у мужчин второй возрастной группы (40–48 лет); она выше, чем у мужчин 31–39 лет и чем у женщин.

3. Увлеченность работой и чувство скуки на работе находятся на уровне средней выраженности, также на среднем уровне выраженности находится оценка позитивного и негативного влияния профессиональной сферы на внерабочие сферы жизни.

4. Уровень психологического благополучия у респондентов достаточно высокий, при этом наиболее выражены показатели «Наличие жизненных целей» и «Личностный рост». Чем выше у людей периода средней зрелости психологическое благополучие, тем выше их профессиональное благополучие. Из компонентов психологического благополучия с показателями профессионального благополучия более всего взаимосвязана компетентность, в то время как позитивные отношения практически не сказываются на профессиональном благополучии.

5. В период средней зрелости показатель автономности с возрастом снижается, причем у респондентов обоих полов. То есть чем старше человек, тем он более озабочен ожиданиями и оценками других людей. Также с возрастом изменяется показатель «Скука на работе». Чем старше респонденты, тем меньшее количество времени они испытывают скуку на работе и более заинтересованы рабочими вопросами.

6. Респонденты большую часть времени ощущают себя счастливыми, чуть меньшее количество времени — нейтральными, а несчастными — самое малое количество времени. Количество времени, в которое человек ощущает себя счастливым, прямо взаимосвязано с профессиональным благополучием. Чем большее количество времени человек находится в приподнятом настроении, тем позитивнее он оценивает свою профессиональную сферу, причем более всего с компонентами профессионального благополучия взаимосвязан интерес, то есть эмоциональная вовлеченность в деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

- Бояркин М. Ю., Долгополова О. А. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих. Волгоград: ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. 216 с.
- Жуковская Л. В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2011. 193 с.
- Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
- Курганский Н. А., Немчин Т. А. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности: практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2003. С. 44–51.
- Кутузова Д. А. Организация деятельности и стиль саморегуляции как факторы профессионального выгорания педагога-психолога: дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 175 с.
- Харитоновна Е. В. Структура и динамика социально-профессиональной востребованности личности: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2012. 416 с.
- Шамионов Р. М. Взаимосвязь субъективного благополучия с эмоциональной направленностью и ценностными ориентациями личности в разных условиях профессиональной социализации // Известия Саратовского ун-та. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2007. № 1. С. 55–63.
- Шауфели В., Дийкстр П., Иванова Т. Увлеченность работой. Как научиться любить свою работу и получать от нее удовольствие. М.: Когито-Центр, 2015. 137 с.
- Fordyce M. W. A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health // Soc Indic Res. 1988. Vol. 20, no. 4. P. 355–381.
- Ryff C. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69, no. 4. P. 719–727.

REFERENCES

- Boyarkin, M. Ju., Dolgopolova, O. A. *Psychological and professional well-being of government officials*. Volgograd, FGOU VPO VAGS Publ., 2007. 216 p. (In Russian)
- Fordyce, M. W. A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Soc Indic Res*, 1988, vol. 20, no. 4, pp. 355–381.
- Kharitonova, E. V. *The structure and dynamics of the social and professional demand of the individual*. Dr of Sci thesis. Moscow, 2012. 416 p. (In Russian)
- Kurganskiy, N. A., Nemchin, T. A. *Assessment of mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort: Workshop on general, experimental and applied psychology*. Ed. by A. A. Krylov, S. A. Manichev. 2nd ed. St. Petersburg, Piter Publ., 2003. P. 44–51. (In Russian)
- Kutuzova, D. A. *Organization of activities and style of self-regulation as factors of professional burnout of a teacher-psychologist*. PhD abstract. Moscow, 2006. 175 p. (In Russian)
- Ryff, C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 69, no. 4, pp. 719–727.
- Shamionov, R. M. The relationship of subjective well-being with emotional orientation and value orientations of the individual in different conditions of professional socialization. *Izv. Sarat. un-ta. Ser. Filosofii. Psikhologii. Pedagogika*, 2007, no. 1, pp. 55–63. (In Russian)
- Zhukovskaya, L. V. *Women's psychological well-being and parenting*. PhD abstract. St. Petersburg, 2011. 193 p. (In Russian)
- Zhukovskaya, L. V., Troshikhina, E. G. Ryff's Psychological well-being scale. *Psikhologicheskij zhurnal*, 2011, vol. 32, no. 2, pp. 82–93. (In Russian)