

Динамика субъективного качества жизни личности в процессе тренинговой работы.

Заиченко Александра Анатольевна

Студент

Южный федеральный университет, Таганрогский кампус, факультет

Информационной безопасности, Таганрог, Россия

E-mail: psihissled@mail.ru

На сегодняшний день актуален вопрос развития успешной личности и повышения её качества жизни, создание условий для её самоэффективности. Закономерен вопрос о нахождении критериев и детерминант успеха, высокого качества жизни или самореализации человека в разных сферах. Выявлено, что шкала оценивания и мера благополучия у каждого человека индивидуальная, внутренняя, при этом во многом эта субъективная мера зависит от целостного развития личности, от уровня её сознания, которые и формируют ценности, цели и оценку человеком своей жизни, её качества [1, 4, 5]. Развитие успешной личности, которая самоорганизует процесс деятельности и несет ответственность за её результаты, сама обеспечивает свой высокий уровень субъективного качества жизни (СКЖ) – возможно при целенаправленной работе личности в группе, в процессе тренинговой работы, направляющей субъектность развития личности, продвигающей её [2, 3]. В данном исследовании субъективное качество жизни характеризуется как совокупность ценностно-смысловых ориентаций, целей, устремлений и степень удовлетворенности ими субъектом в различных сферах жизнедеятельности человека [4, 6].

С целью исследования эффективности развития и динамику субъективного качества жизни личности была сформирована выборка из 85 человек, участники которой составили две подгруппы: контрольная группа (КГ) (52 человек: 19-27 лет) и экспериментальная группа (ЭГ) (33 человека 18-27 лет). Методикой диагностики выступил многошкальный опросник «Субъективное качество жизни личности» (Заиченко А.А.), позволяющий выявить не только показатели и компоненты СКЖ, а также профили и динамику изменения СКЖ личности.

Первичная диагностика ЭГ и КГ групп выявила отсутствие различий и надежность их статистического сравнения (по критерию U-Манна Уитни выявлены незначимые различия: показатель СКЖ $U=304$ при $p>0.1$; блок «Ценностно-смысловые ориентации» $U=311$ при $p>0.1$, блок «Цели и устремления» $U=276$ при $p>0.1$, блок «Удовлетворенность жизнью» $U=326$ при $p>0.1$). Каждая из групп: ЭГ и КГ были продиагностированы до и после (спустя 3 месяца) реализации тренинга с целью выявления динамики сдвигов улучшения и оптимизации данных. Результаты КГ представляли интерес для контроля дополнительных переменных, по выявленным данным достоверно значимых изменений спустя 3 месяца выявлено не было, что увеличило значимость качественных результатов в ЭГ.

В экспериментальной группе, были выявлены 10 человек с высоким уровнем СКЖ, 16 со средним СКЖ и 7 человека с низким уровнем СКЖ. Ориентируясь на полученные уровни СКЖ, работа выстраивалась следующим образом. Для субъектов с высоким СКЖ основной задачей выступала оптимизация процесса развития, построение

новых ориентиров достижения. Субъекты с низким СКЖ были ориентированы на развитие ценностно-смысловой системы, актуализацию осознанного познания себя и мира, построения детерминант развития и планов будущих достижений. Более 50% всех респондентов – люди со средним, неопределенным и дисгармоничным профилем, что сделало актуальным изучить наличие дисгармоничных профилей СКЖ и в соответствии с этим выстраивать психокоррекционную работу.

В исследовании были выделены следующие профили СКЖ среди участников тренинга: гармоничный благополучный профиль СКЖ (19% людей в выборке); гармоничный неблагополучный профиль (16%); гармоничный усредненный профиль (14%); а также три дисгармоничных профиля: профиль «неопределенность целей» (31%); профиль «неудовлетворенность жизнью» (12%) и профиль «необоснованные амбиции» (8%). Коррекционное воздействие было ориентировано на актуализацию гармонизации профиля и проработку «слабого звена» (компонента) СКЖ личности.

Результаты спустя три месяца после реализации тренинга показали, что в ЭГ субъекты характеризуются более благоприятными представлениями о жизни и в целом довольны достигнутым, положительно настроены (достоверный сдвиг по блоку «Удовлетворенностью жизнью» при $T=65$ при $p=0,01$ по T -критерию сдвига Вилкоксона). Субъекты более осознанны в построении целей, наблюдается рост в осмысленном проектировании будущего и активном целеполагании (блок «Цели и устремления» при $T=87$ при $p=0,04$). Была выявлена тенденция сдвига по блоку «Ценностно-смысловые ориентации» при $T=141$ при $p>0,1$, изменения в данной сфере – достаточно пролонгированы во времени и предполагают постепенную динамику в структуре личности.

Динамика показателей в сторону улучшения и гармонизация профиля статистически обнаружены в каждой группе с тем или иным профилем. В профиле «Неудовлетворенность жизнью» улучшились показатели удовлетворенности ($T=92$ $p<0,05$), увеличились устремленность на результат и готовность достигать собственных целей ($T=87$ $p<0,05$), улучшение показателей позволяет выявить более гармоничное и благоприятное распределение профиля, что и свидетельствует об оптимизации СКЖ. У участников тренинга с профилем «Неопределенность целей» значительно улучшились показатели целеустремленности ($T=68$ $p<0,02$), что позволило гармонизировать профили участников. Обнаружены значимые результаты сдвига в сторону улучшения по результатам работы с субъектами с высоким СКЖ ($T=79$ $p<0,03$) и с низким СКЖ ($T=90$ $p<0,05$). Представители данных групп имеют успехи в работе с отношением и удовлетворенностью, а также в работе с блоком целеустремленности и самореализации, которые были актуальными в ходе всего тренинга.

Проведенное исследование и реализация практической работы позволили установить, что при целенаправленной групповой работе присутствует динамика улучшения показателей качества жизни, что выражается в актуализации у участников тренинга рефлексии собственных ценностей и смыслов, осознании целей, устремлений и планов, смыслов – лежащих в основе их образа мира, а также развитию субъектности личности.

Литература

1. Аргайл М. Психология счастья – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы группового тренинга. – М.: «Ось – 89», 2000.

3. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: Творческий центр «Сфера», 2000. – 512 с.
4. Савченко Т.Н., Головина Г.М. Субъективное качество жизни. Подходы, методы оценки, прикладные исследования. Изд-во М: «Институт психологии РАН», 2006.–170 с.
5. Эммонс Р. Психология высших устремлений. Изд-во Смысл, М: 2003.- 416 с.
6. Ross C.E., Willigen M.V. Education and the Subjective Quality of Life. East Carolina University, Journal of Health and Social Behavior 1997, Vol. 38 (September), 297 p.