

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии
наименование кафедры

Субъективное благополучие личности и его корреляты

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

в возрасте начала/завершения карьеры

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 511 группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Жадаевой Ларисы Павловны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

доцент, кандидат псих. н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А. Ю. Смирнова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

профессор, доктор псих. н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л. Н. Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов 2023

С момента как психологи обратили внимание на субъективное благополучие личности прошло порядка пятидесяти лет. Отечественные и зарубежные психологи предприняли шаги по определению и пониманию данного феномена, которое зачастую понимается как «когнитивная и эмоциональная оценка человеком своей жизни», эта оценка собственного уровня удовлетворенностью жизнью, которая может включать в себя такие аспекты, как удовлетворенность отношениями с близкими людьми, уровнем дохода, здоровьем и профессиональной деятельностью.

Карьера, которую мы развиваем на протяжении всей жизни, является важным аспектом, влияющим на наши оценки жизни, и отношения которые мы выстраиваем с окружающими. Так, возраст начала и завершения карьеры могут иметь свои корреляты с уровнем субъективного благополучия личности.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в условия быстро меняющегося мира, субъективное благополучие личности так же не носит перманентный характер, удовлетворенность или неудовлетворенностью жизнью определяет многие поступки человека. Учитывая, что многие люди проводят большую часть своей жизни на работе, которая может стать источником, как положительных эмоций, так и негативных эмоций, стресса. Необходимо учитывать уровень субъективного благополучия, для саморегуляции и наиболее удачного выхода из профессионального кризиса, что в итоге положительно повлияет на психологическое здоровье личности.

Объект исследования – субъективное благополучие

Предмет исследования – специфика субъективного благополучия в возрасте начала (до 27 лет) и завершения карьеры (старше 55 лет).

Цель исследования – изучить такую характеристику, как субъективное благополучие личности.

Гипотеза: на субъективное благополучие личности оказывает влияние период в карьере.

Для достижения цели работы требуется выполнить следующие **задачи**:

- 1) Провести теоретический анализ методологии, истории и самого понятия «Субъективное благополучие личности»;
- 2) Рассмотреть карьеру как психологический феномен, выявив нормативные кризисы (начала и завершения карьеры);
- 3) Провести эмпирическое исследование и обработать полученные данные;
- 4) Проверить наличие связи между субъективным благополучием с возрастом, трудоустройством, финансовой тревожностью, личностной гибкостью.

Методологической и теоретической базой выступили работы следующих отечественных авторов: Р. М. Шамионов, Ю. В. Бессонова, Е. Б. Лактионова, Н.А. Деева, Л.В. Куликов, Я. И. Павлецкая, Л. Ф. Бурлачук, Д. Г. Орлова, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко, Н. Ф. Шахматов, О. В. Полагина, А. Г. Лидерс, Л. И. Анцыферова, О. Н. Молчанов, Н. С. Пряжников, Э. Ф. Зеер, Н. О. Садовникова.

Зарубежных авторов: Э. Эриксон, М. С. Пек, И. Кемпер, Э. Берн, С. С. Тайлор, М. Аргайл, Э. Дэнер, Д. Майерс, М. Селигман, Г. Шихи.

В работе использовались такие **методы** исследования, как теоретический анализ феномена субъективного благополучия и карьеры; обобщение, интерпретация полученного материала, направленная на осмысление изучаемых понятий. В качестве эмпирических методов использовались: психодиагностический метод тестирования; методы статистической обработки данных. Использовались такие **методики**: диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова.), шкала финансовой тревожности личности (на основе методики Р. Лихи) (Т. В. Дробышева, В. А. Садов), Личностная гибкость и методика ее диагностики (А. М. Мальцева).

Эмпирический базис исследования включает выборку из 61 человека.

Выборка условно разделена на две группы, которые подразделяются на две подгруппы:

1) первая группа состоит из 32 человека, и включает в себя молодых людей, в возрасте от 17 до 27 лет, где 23 человека на данный момент трудоустроены и 9 не трудоустроены.

2) вторая группа состоит из 29 человек, в возрасте от 55 и до 72 лет, где 11 человек трудоустроены, и 18 не трудоустроены.

Обе группы изучались в течение январь-май 2023 года.

Научная новизна исследования обусловлена изучением субъективного благополучия в периоды карьеры и завершения карьеры. Субъективное благополучие в контексте карьеры рассматривают в основном с теоретической стороны, эмпирических работ крайне мало, а рассматривающих в данные периоды не выявлено. Новизна характеризуется и объединением методик в одном исследовании.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении субъективного благополучия личности в двух кризисных периодах (начала\завершения карьеры), как нового явления в зарубежной и особенно отечественной психологии.

Практическая значимость заключается в возможности использовать результаты и разработать стратегии для повышения уровня субъективного благополучия. Полученные результаты также полезны для последующего поиска предикторов субъективного благополучия.

Структура работы определена задачами исследования, логикой раскрытия темы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Во введении обосновывается актуальность работы, формулируются цели и задачи исследования, а также его теоретическое и практическое значение, указываются методы и методики анализа.

В первой главе исследуется история и методология субъективного благополучия личности, рассматривается понятие карьеры, периодизация, нормативные кризисы в начале и завершении карьеры.

Во второй главе приводится анализ результатов, собранных с помощью выбранных методик по субъективному благополучию, личностной гибкости и финансовой тревожности.

В заключении подводятся итог проведенной работы и формируются выводы исследования.

В приложениях представлены ранговые данные, данные статистической обработки, а также тексты и ключи использованных в исследовании методик.

Подводя итог по первой главе стоит отметить что, с каждым годом становится все больше исследований по теме субъективного благополучия, однако, ведутся дискуссии относительно подходов, предикторов, трактовки понятия, и в целом понимания и сущности феномена субъективного благополучия.

Так, сложилось два основных подхода эвдемонистический и гедонистический. Но границы между понятиями «субъективное благополучие», «счастье» и «удовлетворенность» нет в современной психологии, как и границы между психологическим и субъективным благополучием.

Феномен карьеры может быть рассмотрена как центр, в котором пересекаются различные аспекты взаимодействия человека с его социальным окружением. Карьера может влиять на здоровье и продолжительность жизни человека, а также на его уровень самореализации и субъективную оценку благополучия личности. Ученые начали расширять свое понимание феномена карьеры, углубляясь в его содержательные и динамические аспекты. Кроме того, они начинают учитывать не только внешние факторы, но и внутренние связи человека с миром.

Кризисы профессионального развития приводят к трансформации профессионального самосознания, которая сопровождается изменением направления профессионального роста. Исходя из этого, кризис в молодом возрасте способствует смотреть на себя как на профессионала, стремясь развиваться и совершенствоваться (при удачном выходе). Последний же кризис способствует пересмотру прошлых установок, поиску новых хобби и стабилизации Я-концепции, которая ведет к адекватной самооценке и удовлетворенности.

Выборку исследования составили 61 человек, которые подошли под возрастной критерий. Разброс по результатам методик достаточно широкий. По большинству шкал во всех методиках и группах наблюдается не нормальное распределение, по критерию Шапиро-Уилка, что можно объяснить неоднородностью выборки.

Результаты по общей выборке, из 61 человека, в методике субъективного благополучия демонстрируют, что у 2 человек низкий уровень субъективного благополучия, средний уровень (от 15,0 до 20,0 баллов) у 44 человек, и высокий уровень благополучия у 15 человек.

Так же были проанализированы группы (до 27 лет и более 55 лет) и подсчитаны результаты в методике субъективного благополучия:

1) в группе в возрасте до 27 лет, мы видим, что: низкий уровень не зафиксирован ни у одного человека, средний балл по методике наблюдается у 22 человек, высокий уровень у 10 человек.

2) во второй группе, где анализируются люди в возрасте от 55 лет, мы видим, что низкий уровень субъективного благополучия зафиксирован у 2 человек, средний у 22, и высокий уровень 5 человек.

При обращении ко второй методике мы видим также широкий разброс значений, где у 9 человек - низкий уровень личностной гибкости, средний уровень наблюдается у 37 человек, и высокий уровень гибкости у 15 человек. Достаточно высокие баллы в методике личностной гибкости говорят, о хорошо развитой адаптации и эмоциональной регуляции, адекватной ценностно-смысловой системы и поведенческой гибкости у опрошенных.

1) в первой группе, до 27 лет, низкий уровень личностной гибкости зафиксирован у 3 человек, средний уровень у 23 человек, и высокий у 6 человек.

2) во второй группе низкий уровень личностной гибкости зафиксирован не был, средний уровень у 20 человек, и высокий у 9 человек.

В методике шкалы финансовой тревожности личности мы видим, что высокий уровень наблюдается у 24 человек, средний балл зафиксирован у 26 человек, и низкий уровень у 11 человек.

1) в первой группе низкий уровень финансовой тревожности у 5 человек, средний у 14 человек, и высокий уровень отмечен у 13 человек.

2) во второй группе низкий уровень у 2 человек, средний у 15, и высокая финансовая тревожность наблюдается у 11 человек.

Высокий уровень тревожности говорит нам, о склонности к компульсивным тратам, из-за сниженного уровня самоконтроля у людей получивших данные баллы. И у них, как и у людей с низким уровнем финансовой тревожности искажается процесс принятия решений, что влияет и на распределение финансов, при низком уровне это чрезмерная скупучность. Самым конструктивным уровнем финансовой тревожности является средний, людям с таким результатом характерно рационально распоряжаться финансами и свойственна адекватная самооценка своих финансов.

Для сравнения эмпирических данных был применен χ^2 Пирсона, где статистическая значимость отсутствует в общей выборке, и в возрастных группах.

Для проверки гипотезы, что возраст и трудоустройство влияет на субъективного благополучия: что молодые люди и трудоустроенные имеют уровень субъективное благополучие выше, использовался непараметрический U-критерий для несвязанных групп Манна-Уитни, как наиболее подходящий, из-за разного количества человек в каждой группе и подгруппе, и как устойчивый к ненормальному распределению.

В первую очередь была произведена статистика на выявление различий между группами: до 27 лет и более 55 лет. Значимые различия мы выявили в методике субъективного благополучия личности в шкалах: «эмоциональное», «экзистенциально-деятельностное», «гедонистическое» и «эго-благополучие».

Так общий уровень субъективного благополучия в группе, где люди до 27 лет, значительно выше чем в группе старшего возраста. Тем самым мы подтвердили гипотезу о влиянии возраста.

Отметим, что и по всем шкалам методики значения выше, в данной группе. Максимальное значение, причем, в двух группах выделено по шкале «социально-нормативное благополучие», что говорит о удовлетворённости собой в соответствии с социальными нормами и личностными ценностями. Минимальные значения в первой группе отмечены в шкале «гедонистическое благополучие», что говорит о некой необходимости в повышении базовых потребностях (безопасность, финансы, здоровье).

Дополнительно были сравнены результаты по методикам личностная гибкость и финансовая тревожность личности. Однако ни в одной группе, ни по одной шкале методик не было значимых различий.

Далее были рассмотрены различия между работающими и лицами без трудоустройства в возрастной группе до 27 лет. Общий показатель субъективного благополучия личности в обеих подгруппах не различается.

Значимое различие отмечено только в шкале «гедонистическое благополучие». Отметим, что личностная гибкость выше у работающих, а финансовая тревожность ниже, чем у трудоустроенных.

Третий анализ на выявление различий проводился на группе в возрасте от 55 лет, и рассматривался так же по наличию или отсутствию трудоустройства. В данном анализе не было выявлено значимых различий ни в одной шкале. Однако по средним значениям мы видим, что субъективное благополучие выше в трудоустроенной группе, личностная гибкость и финансовая тревожность по среднему значению выше у трудоустроенных.

Для проведения каждого корреляционного анализа полученных данных применялся метод корреляции Спирмена, из-за отсутствия нормального распределения.

В общей выборке есть слабые связи обратной корреляции между шкалой «когнитивная гибкость» и шкалами «эмоциональное благополучие», «гедонистическое благополучие» и с общим баллом субъективного благополучия.

В первой группе в возрасте до 27 лет, между шкалами «эго-благополучие» и «когнитивная гибкость» наблюдается умеренная отрицательная корреляция, и слабая обратная связь между шкалой «когнитивная гибкость» и общим значение субъективного благополучия личности. И слабая связь между финансовой тревожностью с эмоциональной гибкостью личности.

Во второй группе в возрасте от 55 лет, снова отсутствуют значимые связи между методиками, однако выявлена тенденция к обратной корреляции между когнитивной гибкостью и гедонистическим благополучием.

И была отмечена умеренная связь между шкалой «эмоциональная гибкость» и шкалой «социально-нормативное благополучие».

Исходя из полученных данных в трех корреляционных анализах мы понимаем, что на субъективное благополучие, в данной выборке, не влияет ни финансовая тревожность личности, ни личностная гибкость. Что опровергает нашу гипотезу.

Подводя итог всего исследования, необходимо подчеркнуть, что субъективное благополучие личности в возрасте начала и завершения карьеры является новой и актуальной темой не только в отечественных, но и зарубежных исследованиях. В повседневной жизни каждый постоянно сталкивается со стрессами, а в профессиональной жизни неминуемы нормативные кризисы, и для поддержания своего психологического здоровья необходимо поддерживать уровень субъективного благополучия.

Цель исследования, заключалась в проверке наличия коррелят субъективного благополучия личности в возрасте начала и завершения карьеры, достигнута.

Задачи исследования, заключающиеся в теоретическом анализе методологии, истории и самого понятия «субъективное благополучие личности», рассмотрении понятия «карьера» как психологического феномена и выявления нормативных кризисов (начала и завершения карьеры). А также в проведении эмпирического исследования и обработки полученных данных на выявление связей между субъективным благополучием с возрастом, трудоустройством, финансовой тревожностью, личностной гибкостью выполнены.

Гипотеза о том, что субъективное благополучие личности связано с финансовой тревожностью и личностной гибкостью не подтверждена. Дополнительная гипотеза о том, что уровень субъективного благополучия зависит от возраста подтверждена.