

Галян Е. И. Мотивационный аспект профессионального выбора будущих психологов (на примере студентов Центра переподготовки)

Анализируется мотивационный компонент профессионального выбора студентов, которые проходят переподготовку по специальности «Практическая психология». Раскрыты те мотивационные тенденции, которые отображают их представление о содержании будущей профессиональной деятельности. Определена связь между мотивами выбора профессии и самооценкой профессиональных качеств. Указано на важность специальной работы по формированию адекватных мотивационных установок студентов в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, мотивационная составляющая, мотивационные установки, модель личности психолога, профессиональный выбор.

Halyan E. I. Motivational Aspects of Professional Choice of Future Psychologists (Based on the Centre of Retraining Students)

The motivational component of professional choice of students undergoing retraining in «Practical Psychology» is analyzed. The motivational tendencies which reflect their understanding of the content of future careers are outlined. The link between the motives of career choice and self-professional skills is defined. It is specified on the importance of special work on formation of adequate motivational settings of students in their future careers.

Key words: motivation, motivational component, motivational instructions, the model of psychologist personality, the professional choice.

Стаття надійшла 23 жовтня 2013 р.

УДК 159.9+377+378

Ю. Ц. Жидецький

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ
ЩАСТЯ СТУДЕНТІВ**

Здійснено емпіричне дослідження з виявлення основних психолого-педагогічних чинників, що впливають на щастя студентів. Виявлено, що основними психолого-педагогічними чинниками щастя студентів є відчуття радості, свободи, самоактуалізації, самоповаги, реалізації творчого потенціалу, свободи вибору та дії, можливості бути серед близьких для тебе людей.

Ключові слова: щастя студентів, життєві цінності студентів, психолого-педагогічні чинники щастя.

Постановка проблеми. Якісна освіта є основним індикатором якості життя і окремої людини, і суспільства в цілому. У Програмі

розвитку ООН особлива увага звертається на показник освітньої діяльності, як один із основних чинників інтегрованої оцінки якості людського життя

У багатьох країнах світу для визначення якості управління різних галузей розпочали застосовувати «індекс щастя» у людей [7]. У Китаї реалізується проект «людина понад усе» із розрахунком індексу щастя народу. Концепція «індексу народного щастя» полягає у вимірюванні ставлення простих людей до власного життя і сучасних подій, що і становить сутність відчуття благополуччя народу [8]. Отже, для об'єктивного оцінювання якості діяльності вищих навчальних закладів доцільно враховувати показник щастя студентів.

Стан дослідження. Упродовж тривалого часу дослідники намагаються з'ясувати, від чого залежить щастя кожної людини. Уперше серед психологів портрет щасливої людини описав К. Роджерс [5, с. 165]. Учений зазначив, що щасливі люди прагнуть жити теперішнім, а не минулим життям; довіряють не авторитетам та ідеям, а власним почуттям та інтуїції; щасливі люди здатні легко пристосовуватися до умов, що швидко змінюються. А. Маслоу у своїх дослідженнях визнав, що людина може бути щасливою, коли її діяльність сприяє самореалізації [3, с. 8–9]. Г. Спенсер описав вплив емоцій на особливий стан свідомості людини. А. Макаренко стверджував, що почуття щастя найкраще мотивує учнів до навчальної діяльності. На базі Інституту соціології НАН України С. І. Головаха та Н. В. Паніна досліджували різноманітні аспекти соціальних чинників на самопочуття людини. Ними було запропоновано «інтегральний індекс соціального самопочуття», що вимірюється параметрами здоров'я, особистих стосунків, родиною, друзів, задоволення від роботи. А. В. Переверзева досліджувала індекс людського щастя як показник людського потенціалу. В. І. Носков і А. В. Кальянов вивчали психосоматичне здоров'я студентів і викладачів залежно від емоційного стану та відчуття щастя. Значний внесок у теоретичні засади поняття щастя зроблено професором Оксфордського Університету, відомим соціальним психологом М. Аргайлом [1].

Ученими висвітлюються різноманітні чинники людського щастя та вплив його на різноманітні сфери: освіту, здоров'я, економіку, державне фінансування, інвестиції тощо. Проте, незважаючи на наявність значної кількості публікацій, присвяченій цій тематиці, недостатньо досліджено визначення основних чинників щастя студентів. Отже, розглядаючи щастя як об'єкт психологічного дослідження, предметом обираємо основні уявлення студентів про щастя.

Метою статті є виявлення основних психолого-педагогічних чинників, що впливають на щастя студентів.

Виклад основних положень. Сьогодні для молоді у засобах масової інформації та соціальних мережах подається багато інформації на тему «Як стати щасливим», пропонуються різноманітні психологічні тренінги, як стати оптимістом і почати нове щасливе життя. Проте в науковій літературі немає єдиних визначень критеріїв щастя. Одне з перших анкетних опитувань із проблем щастя було проведено американським психологом Дж. Б. Уотсоном на початку ХХ століття. На початку 40-х років Е. Л. Торндайк сформував основні чинники, що приносять задоволеність життям. Лише 1973 року вперше у психологічних довідниках розглянуто категорію щастя.

У психологічному словнику щастя розглядається як стан задоволеності, суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, умов життя та діяльності, життя в цілому, відносин з людьми, самих людей тощо [4, с. 481]. С. П. Ільїн дає визначення поняття «щастя» як складного когнітивно-емоційного компонента, що відображає оцінку свого існування та ставлення до себе, як до щасливої чи нещасливої людини. На думку вченого, чітких і єдиних критеріїв щастя для всіх людей немає [2, с. 331].

Упродовж останніх двадцяти років поняття «щастя» активно досліджується в напрямі позитивної психології, засновником якої є М. Селігман. У зв'язку з великою кількістю досліджень, де пропонувалися різноманітні визначення щастя, позитивними психологами було введено поняття «суб'єктивне благополуччя», яке використовується як поняття «щастя». Воно співвідноситься з тим, як люди оцінюють своє власне життя в термінах когнітивних і афективних пояснень, і може бути виражене формулою:

Суб'єктивне благополуччя = задоволеність життям + афект,

де, задоволеність життям відображає оцінку людиною свого власного життя. Людина задоволена, якщо майже немає розриву між становищем і тим, що вона вважає ідеальною ситуацією. Незадоволеність, своєю чергою, є результатом істотного розриву між реальністю та ідеалом. Незадоволеність також може виникати через порівняння себе з іншими. Афект – відображає емоційну сторону, причому і позитивні, і негативні емоції.

М. Селігман запропонував свою формулу щастя:

$$\text{Щ} = \text{I} + \text{O} + \text{K}$$

Щастя = індивідуальний діапазон + зовнішні обставини +
вольовий контроль,

де і – індивідуальний діапазон, генетично зумовлює рівень щастя, який залишається порівняно стабільним упродовж життя. Визначає щастя

приблизно на 50%. О – це зовнішні життєві обставини (сім'я, діти, релігія, повсякденна діяльність), визначає щастя приблизно на 10%. К – фактори, що піддаються вольовому контролю, тобто свідомі, навмисні й потребують зусиль дії, які людина може вибрати для себе (визначають щастя на 40%).

Професор позитивної психології з Великобританії Тодд Кешдан виявив шість головних складових, відсутність кожної з яких не дозволяє людині бути щасливою. Вчений запропонував під виглядом математики розкрити проблеми психології та назвав це формулою щастя:

$$(M \times 16 + C \times 1 + L \times 2) + (T \times 5 + N \times 2 + V \times 33).$$

Компоненти людського щастя: жити сьогоднішнім днем – М, наявність живого інтересу до світу, до людей – С, улюблена робота – L, піклуватися про інших – Т, цінувати свої стосунки – N, приділяти час своєму тілу і любити його – V [13]. Тодд Кешдан вважає, що індивідуального рецепту щастя не існує, проте, якщо людина введе у своє життя запропоновані головні компоненти та у відповідних частинах, вона обов'язково стане щасливою.

Професор психології Каліфорнійського університету Соня Любомирські, один із провідних психологів світу, багато років досліджує проблему щастя. У книзі «Як бути щасливою» («The How of Happiness») вона назвала 12 основних дій, які допомагають людині бути щасливою.

1. Будьте вдячними. Зателефонуйте або прийдіть до того, хто зробив для вас щось добре (нехай і в далекому минулому). Виразіть свою вдячність, навіть якщо людина цього не чекає.

2. Налаштуйтеся на оптимізм. Одні й ті ж обставини можна сприймати по-різному та навіть з трагедії вийти сильнішим і мудрим.

3. Не порівнюйте себе з іншими. Щасливі люди не стежать за чужими успіхами і невдачами, але порівнюють себе з собою колишніми, довіряють своїй інтуїції.

4. Проявляйте доброту. Добрі, безкорисливі справи (навіть незначні) підсилюють відчуття насолоди життям.

5. Витрачайте зусилля на відносини з іншими людьми. Спілкуйтесь без спеціального приводу, не шкодуйте часу, слів і почуттів для вираження свого тепла і приязні.

6. Придумуйте способи боротьби з труднощами. Чи не підміняйте рішення проблем з'ясуванням відносин.

7. Вчіться прощати. Навіть якщо у вас немає контакту з тим, хто образив вас, напишіть йому «лист прощення» (відправляти адресату не обов'язково). Щасливі люди здатні піднятися вище будь-яких образ.

8. Прагніть до стану «поток» (яскравих переживань). Шукайте заняття, в яких ви можете відчувати повне злиття з тим, що робите, відчувати почуття піднесеності та самореалізації.

9. Відчувайте смак до життя. Звертайте увагу на дрібні радості, на хороші новини, дивуйтеся тому, як влаштований світ, не втрачайте прості щоденні задоволення.

10. Вибирайте гідні цілі. Нехай вони будуть гнучкими, досяжними і поведуть вас до чогось, а не від чогось.

11. Розвивайте в собі духовність: вона дасть відповіді на чимало щоденних питань.

12. Дбайте про своє тіло. Висипайтеся, робіть зарядку. Медитація також допомагає стати сприйнятливим до того, що говорить наш організм, – прислухайтеся до нього [11].

Німецький професор з психології економіки Карлхайнц Рукрігель упродовж двадцяти останніх років досліджує проблему щастя. Його дослідження вказують, що зростання матеріального достатку нашого суспільства не робить людей щасливими. Радість людям приносить правильне ставлення до того, що вони роблять. Помилкою є позиція людей, які присвячують багато часу та енергії досягненню мети, – зробити кар'єру та здобути відповідний соціальний статус. Проте, все це не робить людей щасливими. Важливо, щоб особа відчувала себе потрібною для інших [12].

Німецькими ученими встановлено взаємозв'язок щасливих чи нещасливих людей та їх здоров'я. Щорічні дослідження про стан здоров'я населення в Німеччині, проведені науковим інститутом лікарняної каси АОК (Wissenschaftlichen Institut der AOK), Білефельдським університетом і Технічним інститутом Бейта в Берліні (Beuth Hochschule für Technik Berlin), вказують про зростання впродовж останніх років психічних захворювань. Більшість хворих відчували на собі приниження, зверхність оточення та мали небагато життєвих радостей. Учені вважають, що причина небезпечного зростання психічних хвороб приховується у відносинах між людьми. У звіті за 2012 рік встановлено, що в організаціях, де працівників не хвалять, співробітники часто хворіють, а 54,5% опитаних визнають, що їх колеги взагалі рідко бувають відвертими. Більше половини респондентів ніколи не отримували похвали [14]. Таке ставлення створює в колективі атмосферу недовір'я, що дуже негативно впливає на психічне здоров'я людей.

Британський дослідницький центр «New Economics Foundation» кілька років тому розробив Всесвітній індекс щастя. Для розрахунків вирішили використовувати задоволеність людей життям, рівень дов-

голіття і витрачання природних ресурсів у співвідношенні з потребами населення. Дев'ять років тому, коли центр уперше представив рейтинг, верхню сходинку посіла одна з найбідніших у світі країн Вануату – маленька острівна держава на схід від Австралії. А ось Сполучені Штати, у яких прагнення до щастя прописано в Декларації незалежності одним із невід'ємних прав людини, не потрапили навіть до сотні. Отже, держави з об'єктивно високим рівнем життя і сформованими демократичними традиціями за рівнем щастя поступаються менш розвиненим.

Загалом аналітики центру зробили висновок, що показники економічного зростання і розвитку виробництва не відображають реальне самовідчуття нації. З'ясувалося, люди мріють не стільки про багатство, скільки про щастя і здоров'я. Цікаво, що, за даними компанії «Gallup», останніми роками щасливих людей у світі стало вчетверо більше. В Україні, наприклад, 64% громадян рівень щастя міряють найперше станом здоров'я. На другому місці – щасливий шлюб і впевненість у майбутньому. Тільки потім настає черга багатства [14].

За даними дослідження 2010 року, проведеного для Європейського Банку Реконструкції та Розвитку і Світового Банку у 29 країнах Західної і Східної Європи та Середньої Азії, лише 30% опитаних українців заявили, що вони задоволені життям. Цей показник в Україні знизився порівняно з 2006 роком на 8% і є нижчим середнього показника в країнах з перехідними економіками. Найбільше рівень задоволення життям за чотири роки знизився у представників українського середнього класу та молоді [8].

На думку дослідників компанії «Gallup», «індекс щастя» безпосередньо пов'язаний із впевненістю у майбутньому та належить креативному класу. Суспільство найбільш перспективно, коли держава відкриває кордони для різнобічного розвитку, надає різноманітність способів буття, піклується про соціальну влаштованість людини. Щобільше таких можливостей, то вище коефіцієнт щастя. Коли держава не в змозі задовольнити потребу активної частини населення у самореалізації, віра в щасливе майбутнє зникає. Чим більша в суспільстві соціальна нерівність, тим менш щасливі її громадяни. Соціальна нерівність зменшує суб'єктивні показники щастя та вагомо впливає на об'єктивні (стан здоров'я, тривалість життя, шкідливі звички тощо) [14]. Отже, поняття щастя для різних країн та народів неідентичні. Щорозвиненіше суспільство, то більш складні критерії до поняття «щастя» воно встановлює.

Американський психофізіолог Девід Ліккен у своїх дослідженнях довів пряму залежність щастя людини від її щасливих дитячих

і юнацьких років. Отже, студентське щастя формує успіхи людини на подальше життя.

Ставлення студентів до навчання, їх соціальна активність, захоплення та інтереси впливають не лише на престиж навчального закладу, але і на формування щасливого покоління. Для визначення уявлень студентами про щастя в декількох соціальних мережах (uastudent, vkontakte) нами було запропоновано студентській молоді дати визначення поняттю «щастя». Отримано близько тридцяти основних визначень цього поняття. У соціальних мережах було проведено анонімне опитування студентів, спрямоване на визначення найвагоміших чинників щастя. В опитуванні брало участь 273 особи. На питання, за допомогою чого можна здобути щастя, 50,18% респондентів зазначили, що бути в гармонії з навколишнім світом і отримувати насолоду від кожної миті життя; 31,14% – спілкуючись із близькими людьми; 18,68% – реалізуючи поставлені цілі.

Наступним етапом дослідження було визначення семантичного простору поняття «щастя». За допомогою методики кольорових метафор І. Соломіна виявлялися семантичні зв'язки різних понять у свідомості людини [6]. В опитуванні брало участь 80 осіб студентів Львівського національного університету імені Івана Франка, Національного університету «Львівська політехніка» та Львівського державного університету внутрішніх справ. Використано стандартні категорії понять І. Соломіна, і на їх підставі прораховано відсоток загальної кількості згадувань кожного поняття, яке пов'язано з поняттям «щастя». Найвищий показник має поняттям «радість» (77,5%), «свобода» (70%), «я хочу бути» (62,5%), «творчість» (56,25%), «моє майбутнє» (50%), «любов» (50%), «спілкування» (47,5%), «відпочинок» (37,5%).

Щастя належить до категорії морального усвідомлення особистості. Воно становить особливий стан вдовolenня від життя, радості пережитих моментів. Щастя має безпосередній зв'язок із відчуттями, емоціями, переживаннями, що надають йому барвисте індивідуальне сприйняття. Зміст щастя залежить від бачення людини свого призначення та буття. Поняття щастя багатогранне і складається з декількох аспектів: везіння, удача, прихильність долі; емоційне піднесення; стан радості; матеріальний достаток; високе соціальне становище; стан морального та фізичного задоволення. На щастя людини впливають і зовнішньо- і внутрішньоособистісні чинники. Зовнішньоособистісні чинники в основному не залежать від волі людини. Внутрішньоособистісні чинники залежать від внутрішнього стану людини, її ставлення до себе, життя, явищ і процесів. Внутрішньоособистісне щастя визначається індивідуальною активністю людини. Здатність до щастя

відображає глибину розвитку особистості. Повноцінне щастя здатна пізнати лише дієво-чуттєва особистість. Бездуховна та неініціативна особистість не спроможна повноцінно пережити емоційно-глибинні відчуття щастя.

Для визначення вагомості зовнішньо- та внутрішньоособистісних чинників щастя для студентів нами було використано методику «Оцінка життєвих намагань». Ця методика містить шкалу, що вимірює п'ять життєвих прагнень, із трьома твердженнями для кожного прагнення. Всього ми використали 15 пунктів. Оцінювалося кожне прагнення бути за параметром важливості цілей. Використовувалася п'ятибальна шкала Лікерта. Коротка шкала самоактуалізації містить 15 пунктів. За її допомогою вимірюємо рівень самоактуалізації, яка розуміється як правильність своїх дій, креативність, спонтанність, здатність до міжособових відносин. Використовувалася п'ятибальна шкала для оцінки. Надійність (альфа Кронбаха) шкали становила 0,40, що свідчить про недостатню однорідність і взаємозалежність пунктів шкали. Шкала вітальності містить сім пунктів, за допомогою якої вимірюють життєву активність студентів (надійність становила 0,85). Шкала самоповаги складається з десяти пунктів, оцінювання здійснювалося за загальним ставленням до себе. Надійність методики (альфа Кронбаха) становила 0,80. Опитувальник для оцінки депресії має двадцять пунктів, що відображають різні симптоми депресії за останні тижні. Оцінка здійснювалася за допомогою п'ятибальної шкали Лікерта (надійність методики (альфа Кронбаха) становила 0,92). Шкала задоволеності життям містить п'ять пунктів, що оцінює загальну задоволеність життям (альфа Кронбаха шкали – 0,82).

Для визначення впливу зовнішніх і внутрішніх життєвих цінностей як чинників щастя студентів застосовувався метод головних компонентів і варімакс обертання за Кайзером, реалізований у програмному пакеті SPSS.

Перша група чинників – із факторними навантаженнями понад 0,50 (матеріальний успіх, загальне визнання, фізична привабливість) і з факторними навантаженнями менше 0,35 – друга група чинників (прагнення до особистісного розвитку, прагнення кохати і бути коханим, бути потрібним близьким людям тощо). Прагнення до щастя мають статус міжфакторних змінних, оскільки вони мають приблизно однакові переваги в обох чинниках. Вагомість внутрішніх цінностей ($x=3,74$) значно вища за вагомість зовнішніх цінностей ($x = 3,29$; $t(182) = 4,69, p \leq 0,01$).

Оцінювання зв'язку відносної вагомості життєвих цінностей і щастя студентів було проведено за допомогою двокрокового ієрар-

хічного регресійного аналізу. На першому кроці кожний із п'яти індикаторів щастя регресував на середнє арифметичне за всіма цінностями, а на другому – середнє арифметичне за «внутрішніми намаганнями» було введено у рівняння регресії. Те ж саме ми зробили із «зовнішніми». Цей аналіз дозволив оцінити щастя студентів під впливом зовнішніх та внутрішніх життєвих цінностей.

Щоб людина була щасливою, вона повинна вчитися радіти миттєвостям, простим радощам і бути відкритою до цього і ділитися цим щастям. Бо щастя – це те, чим можна ділитися, допомагати іншим людям знайти опору в житті, слухати і шукати себе, що означає бути щасливим. Цілком імовірно, що щастя і досягнення щастя – одна з важливих життєвих потреб людини.

Щастя поділяється на два основні типи: миттєве й довготривале. Перебувати щасливим постійно – завдання цілком реальне. Відчуття щастя для людини полягає у ставленні до реалій сьогодення. Але для того, щоб цього досягти, потрібно провести дуже серйозну філософську, духовну, психологічну, підсвідому роботу. І тільки після цього можна буде досягти моменту щастя в кожній миттєвості життя.

Отже, внутрішні прагнення студентів позитивно впливають на їх самоактуалізацію, самоповагу, задоволеність життям, почуттям щастя. Приоритети зовнішніх прагнень пов'язані із цими показниками негативно. Це означає, що чим сильніше вагомість внутрішніх намагань відхиляється в позитивну сторону від середньої за всіма показниками, то більше самоактуалізуються студенти, поважають себе та відчують задоволення від життя. І навпаки, щосильніше зовнішні намагання оцінюються, як важливіші порівняно із внутрішніми, то менш щасливими оцінюють себе опитані студенти.

Висновок. Отримані дані засвідчують, що, на думку сучасних студентів, основними чинниками щастя є відчуття радості, свободи, самоактуалізації, самоповаги, реалізації творчого потенціалу. Щастя є результатом творчої самореалізації, свободи вибору та дій, можливості бути справжнім серед близьких людей. Прагнення студентів лише до матеріального достатку, загального визнання певною мірою притуплює відчуття щастя.

Перспективи подальших наукових досліджень. Для сприяння процесів підвищення якості навчального у вищому навчальному закладі є необхідність у дослідженні взаємовпливу навчально-виховного процесу навчального закладу та стану щастя студентів.

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – М.: Прогрес, 2003. – 271 с.

2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
3. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Рефл-бук, 1997. – 303 с.
4. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознаку, 2003. – 672 с.
5. Роджерс К. Творчество как усиления себя / К. Роджерс // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 164–168.
6. Соломин И. Л. Методика психосематической экспрес-диагностики / И. Л. Соломин // Школьные технологии. – 2008. – № 1. – С. 159–168.
7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.bbc.co.uk/ukrainian/news/2011/07/110728_uk_ukraine_wellbeing_index_az.shtml
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.bbc.co.uk/ukrainian/news/2011/06/110630_ebrd_transition.shtml
9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.day.kiev.ua/uk/article/svitovi-diskusiyi/kitayskiy-shlyah-do-shchastya
10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.neweconomics.org
11. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.psychologytoday.com/experts/sonja-lyubomirsky-phd
12. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.ruckriegel.org
13. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.toddkashdan.com.php
14. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.wido.de/fzreport.html

Жидацкий Ю. Ц. Психолого-педагогические факторы счастья студентов

Проведено эмпирическое исследование по выявлению основных психолого-педагогических факторов, влияющих на счастье студентов. Основными психолого-педагогическими факторами счастья студентов есть ощущение радости, свободы, самоактуализации, самоуважения, реализации творческого потенциала, свободы выбора и действий, возможности быть правдивым среди близких для тебя люди

Ключевые слова: счастье студентов, жизненные ценности студентов, психолого-педагогические факторы счастья.

Zhydetskyu Yu. Psychologically pedagogical factors of the students happiness

The article deals with the empiric research from the exposure of the basic psychologically pedagogical factors which influence on the students happiness. It is discovered that the basic psychologically pedagogical factors of the students happiness are such feelings as gladness, freedom, self-actualization, self-esteem, creative potential realization, choice and actions freedoms, possibility to be among close people.

Key words: happiness of students, vital values of students, psychologically pedagogical factors of the students happiness.

Стаття надійшла 21 жовтня 2013 р.