

Личностные особенности людей с разным профилем субъективного качества жизни

А.А. ЗАИЧЕНКО

*магистрант Инженерно-технологической академии
Южного федерального университета*

Т.В. ЭСАКУСТО

*кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и безопасности жизнедеятельности Инженерно-технологической академии
Южного федерального университета*

В статье излагаются результаты исследования субъективного качества жизни личности и типологии его профилей, описываются взаимосвязи развития личностных особенностей респондентов с их уровнями и профилями СКЖ, демонстрируется динамика изменения показателей личностного развития при переходе к более благополучному и гармоничному профилю субъективного качества жизни. В исследовании основной методикой выступал специально разработанный многошкальный опросник, позволяющий определять уровни и профили качества жизни, взаимосвязи показателей в разных сферах жизнедеятельности. На основании выявленных взаимосвязей и зависимостей удалось описать структуру и типологические особенности людей с разным профилем субъективного качества жизни, показать причинно-следственную связь изменений субъективной оценки своей жизни в случае более высокого интегрального личностного развития.

Ключевые слова: *качество жизни, субъективное качество жизни, типология, профиль развития, личностные особенности, субъектность.*

Введение

Современное общество предъявляет высокие требования к человеку как субъекту профессиональной деятельности, субъекту своей жизни, что связано с инновационными изменениями во всех сферах жизнедеятельности: политической, экономической, социальной, информационной и т. п. Происходящие изменения потенциально или реально несут в себе определенное напряжение, нестабильность для человека, поскольку

ему приходится приспосабливаться к новым событиям и ситуациям, преодолевать возникающие трудности. В этих обстоятельствах большое значение приобретает возможность человека адекватно (и благоприятно с точки зрения преодолимости и результата) оценивать существующие условия, видеть перспективу своего развития в связи с имеющимися обстоятельствами. Такая возможность появляется у человека лишь в том случае, когда свою жизнь, ее качество он оценивает как зависящие от него самого,

своих способностей, веры в будущее и в успех. Таким образом, современная ситуация определяет постановку достаточно актуальной проблемы современного общества — проблемы субъективного качества жизни. В настоящее время вопрос о содержании и структуре понятия «качество жизни» остается дискуссионным. Вопросы качества жизни широко рассматриваются как отечественными (С.А. Айвазян, М.Н. Алферова, В.К. Бочкарева, Т.А. Буров, Г.М. Головина, Е.В. Давыдова и А.А. Давыдов, Е.Е. Задесенец, Г.М. Зараковский, Е.К. Казаков, А.Е. Когут, Л.А. Кузьмичев, П.С. Мстиславский, Т.Н. Савченко, М.В. Федоров и др.), так и зарубежными (Л. Андерсон, Д. Джонстон, А. Кемпбелл, Л. Леви, У. Роджерс, А. Тойнби и др.) исследователями. Однако большей пласт исследований позволяет рассматривать качество жизни лишь с точки зрения внешних (социальных) условий и их соответствия ожиданиям, «стандартам» человека [4; 13; 15]. При этом данная проблема остается недостаточно изученной с позиций субъектной основы качества жизни. С этой точки зрения понятие «субъективное качество жизни» приобретает особые контекст и содержание, открывает большие перспективы для исследователей.

Теоретический анализ проблемы субъективного качества жизни (СКЖ) и его основных составляющих показал (Г.М. Головина, З.Ф. Дудченко, Д.А. Леонтьев, И.В. Мащенко, Т.Н. Савченко, П.П. Фесенко и др.), что существующая модель СКЖ включает в себя два основных компонента — когнитивный (как совокупность представлений, субъективных оценок и убеждений человека о себе и о собственной жизни) [2; 4; 12] и аф-

фективный (баланс позитивных и негативных аффектов в жизни субъекта, включающий уровень удовлетворения человеком своих потребностей, субъективное отношение к своей жизни, что сопровождается определенными эмоциональными оценками и переживаниями) [1; 6; 9; 14]. Сочетание когнитивного и аффективного компонентов СКЖ отражает самостоятельную оценку человеком своей жизни в зависимости от его ценностей и убеждений, предопределяет возможности раскрытия потенциала личности, что приводит к необходимости обращения к понятиям субъекта и субъектности [3; 11].

Субъект как высший уровень гармоничного развития самореализующейся личности [4; 7] и субъектность как мера ответственности человека за происходящее с ним, выбор им поведенческих стратегий в соответствии с внутренними и внешними условиями, активность и самостоятельность в преодолении жизненных трудностей [13] становятся базисом, во многом определяющим субъективное качество жизни. Субъектность как сложное и многомерное понятие можно рассматривать в качестве совокупности «статического», «динамического» аспектов и аспекта «результативности» [10].

1) Отражением относительной устойчивости характеристик субъекта, их сбалансированности и гармоничности выступает «статический» аспект, который включает совокупность ценностно-смысловых и духовно-нравственных ориентаций [10]. Как отмечается многими исследователями (К.А. Абульханова, В.И. Моросанова, В.Н. Сагатовский, Е.А. Сергиенко), основу субъектности составляют именно смыслообразование

и формирование ценностной значимости жизнедеятельности личности [4; 7].

2) «Динамический» аспект раскрывает переменные, отражающие движение человека к развитию, его направленность, способность к гибкости, «изменчивости» в соответствии с условиями внешней среды, что способствует самосовершенствованию субъекта. К этим переменным можно отнести личностный рост, цели, саморазвитие и т. п. (А.П. Корнилов, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий и др.) [10].

3) Аспект «результативности» как отражение возможностей субъекта находить меру соответствия наличным условиям, что, в конечном счете, определяет устойчивость человека и его оценку различного рода влияний окружающего мира, эффективность его адаптации к ним, включает такие переменные как жизнестойкость, самореализация, адаптивность и т. п. (К.А. Абульханова, Д.А. Леонтьев, А.Б. Холмогорова и др.) [там же].

Учитывая когнитивную и аффективную составляющие, а также выделенные аспекты субъектности, можно предположить, что СКЖ включает в себя следующие компоненты.

1. Ценностные и смысловые ориентации (соответствуют когнитивному компоненту СКЖ и «статическому» аспекту субъектности), которые отражают целостную, относительно непротиворечивую картину мира субъекта, его понимание и осознание текущей жизненной ситуации [1; 4; 11].

2. Цели и устремления (соответствуют когнитивному компоненту СКЖ и «динамическому» аспекту субъектности) как возможность видеть (осознавать) перспективы развития своего Я и

своей жизни. При этом цели можно понимать как попытку достижения человеком какого-либо конкретного результата, который в деталях представлен в его «модели желаемого будущего». Устремления направляют поведение человека (они представлены, как правило, в субъективных ориентирах: «быть в мире с собой», «быть в единстве со вселенной» и т. п.) и объединяют множество целей [2; 12; 16].

3. Удовлетворенность жизнью (соответствует аффективному компоненту СКЖ и аспекту «результативности») характеризует оценку субъектом своей жизни, субъективное отношение человека к различным сферам жизнедеятельности [1; 9].

Таким образом, под субъективным качеством жизни можно понимать совокупность ценностно-смысловых ориентаций, целей, устремлений и степень удовлетворенности ими субъекта в соответствии с основными параметрами биожизненных, материальных, духовных и социокультурных потребностей в различных сферах жизнедеятельности человека.

Теоретический анализ исследований показал, что полнота, модальность и направленность переживания субъектом своего благополучия зависят от множества личностных особенностей человека. Большую роль играют саморегуляция и ощущение полноты жизни, осознание нужности другим людям, личностный рост, наличие смысла жизни (проведенные американскими психологами эмпирические исследования показали, что понимание смысла сопряжено с удовлетворенностью жизнью, тогда как нехватка смысла способствует появлению депрессивных состояний [12]). К личностным

детерминантам, определяющим качество жизни, относят также социальную установку на успех или неуспех и такие переменные (субъективные для каждого человека), как самостоятельное преодоление трудностей, степень социально-психологической обращенности к другим, потребность в оценке результата окружающими, потребность в лучшем, чем у других, результате и т. д. (К.А. Абульханова); мотивацию достижения (Т.Н. Савченко и Е.Я. Соколов); образ мира как индивидуализированную культурно-историческую основу восприятия и субъективную прогностическую модель будущего (Н.В. Виничук, 2008); уважение к себе, социальную активность («энергетические способности»), силу «Я» личности (люди с высоким показателем силы «Я» более успешны и зачастую характеризуются оптимистическим стилем объяснения событий, что приводит их к большей удовлетворенности жизнью) (М.Ю. Миание) [2; 5; 6].

Многообразие представленных переменных требует систематизации данных. В ходе теоретического анализа авторами данной работы были выявлены личностные переменные, которые характеризовались инвариантностью в большем количестве исследований. Эти переменные условно можно соотнести с основными компонентами структуры личности: когнитивным (выстроенная и осознаваемая система ценностей), аффективно-мотивационным (удовлетворенность личности, отношение к себе, мотивация достижения), поведенческим (жизнестойкость, контроль, стабильность выбора, принятие риска), что и определило необходимость их изучения у людей с разными особенностями субъективного качества жизни.

Программа эмпирического исследования

Цель исследования: изучение личностных особенностей людей с разным профилем субъективного качества жизни.

Объект исследования — люди с разным профилем субъективного качества жизни, где профиль субъективного качества жизни представляет собой совокупность ценностно-смысловых ориентаций, целей, устремлений и степень удовлетворенности ими субъекта в различных сферах жизнедеятельности.

Предмет — личностные особенности людей (соответствующие когнитивному, аффективному, поведенческому компонентам личности) с разным профилем субъективного качества жизни.

С целью выявления уровней СКЖ личности с учетом компонентов СКЖ и сфер его реализации в жизни субъектов использовалась методика «Субъективное качество жизни личности» [11]. С целью изучения профилей СКЖ проводился кластерный анализ, где основными переменными для выявления кластеров выступили компоненты субъективного качества жизни — ценностные и смысловые ориентации, цели и устремления, удовлетворенность различными сферами жизнедеятельности.

Для изучения личностных особенностей людей с разными профилями СКЖ использовались методики: «Тест смысловых ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева; «Оценка качества жизни» З.Ф. Дудченко; «Уровень рефлексивности» А.В. Карпова; «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, Л.М. Эткинды;

«Тест мотивации достижения» А. Мехрабиана; «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

В исследовании приняли участие 180 человек в возрасте от 18 до 50 лет (76 мужчин и 104 женщины).

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования были выявлены три группы респондентов с разным уровнем субъективного качества жизни: 34 человека (19 %) с высоким интегральным показателем СКЖ, 113 (62 %) со средним интегральным показателем СКЖ и 33 (19 %) с низким СКЖ. Интегральный показатель позволил выявить степень сформированности у испытуемых структуры жизненных ценностей, наличие целей и жизненных устремлений, направленных на достижение субъективного благополучия в различных областях жизни.

Таким образом, респонденты с высоким уровнем СКЖ ориентированы на личностный рост и развитие, ощущают себя успешными, независимыми. Они более осознанно и осмысленно подходят к анализу собственной жизни, ориентированы на поиск внутренних детерминант развития, более устойчивы к постоянным изменениям, готовы действовать и достигать результата в различных сферах жизни, не боятся рисковать. В целом они характеризуются позитивными представлениями о себе и своем развитии в различных сферах жизнедеятельности. В отличие от них, субъекты с низким СКЖ характеризуются неблагоприятным жизненным настроем, преобладанием негативных суждений о себе и

жизни в целом, низкими показателями осмысленности и устойчивости, что говорит о неспособности выстраивать жизненный путь и достигать значимых целей, т. е. о низком качестве жизни.

В процессе исследования был отмечен интересный факт: 113 участников исследования по интегральному показателю СКЖ составили подвыборку со средним уровнем, т. е. данная группа характеризуется неопределенностью жизненных ориентиров, средним уровнем благополучия. Полученная «усредненность» показателей в данной группе, с одной стороны, может расцениваться как диагностически незначимый факт, с другой — позволяет говорить о необходимости выявления характерных особенностей субъективного благополучия у людей не с точки зрения уровня СКЖ, а с точки зрения его содержательных характеристик (профиля СКЖ). С этой целью был проведен кластерный анализ. В результате были выявлены достоверно 6 видов профилей СКЖ, 3 из которых отличаются гармоничным и 3 дисгармоничным распределением показателей. Гармоничность/дисгармоничность профиля определялась по наличию одновременно как низких, так и высоких результатов по разным компонентам СКЖ. Соответственно, дисгармоничность профиля указывает на неравномерность, «асимметричность» выраженности показателей СКЖ (например, когда при высоких значениях ценностных и смысловых ориентаций в какой-то сфере жизнедеятельности у человека обнаруживаются низкие показатели по целям и устремлениям в этой сфере).

Особенности, обнаруженные при распределении профилей СКЖ, позволили описать кластеры следующим образом.

1. *Гармоничный благоприятный профиль* (у 19 % респондентов в общей выборке) — субъекты с данным профилем ориентированы на личностный рост и развитие, ощущают себя успешными и независимыми, более осознанно и осмысленно подходят к анализу собственной жизни, наиболее благополучны психологически и устойчивы к переменам окружающей действительности во всех сферах жизнедеятельности.

2. *Гармоничный неблагоприятный профиль* (16 %) — субъекты с данным типом профиля характеризуются неблагоприятным жизненным настроем, преобладанием негативных суждений о себе и жизни в целом, что говорит об их неспособности выстраивать осознанный жизненный план и достигать значимых целей вне зависимости от сферы жизнедеятельности.

3. *Гармоничный усредненный профиль* (10 %) — субъекты с присущим им потенциалом развития, но неясными ориентирами, неопределенными приоритетами. Они достаточно неустойчивы в выборе целей жизни, зависят от ситуации; в принятии решений руководствуются зачастую более легким вариантом, который не всегда приводит к развитию. Это делает благополучие неустойчивым и в большей степени зависящим от ситуации извне.

4. *Дисгармоничный профиль «Неопределенность целей»* (21 %) — для респондентов характерна сформированная система ценностей и смыслов, они удовлетворены своей жизнью и текущим положением дел, однако для них характерно отсутствие планов на будущее, нет ориентации на развитие, слабо выражены стремления к достижению целей. Такая неопределенность в постановке целей

особенно характерна для сфер жизни, которые в системе ценностей занимают все остальные позиции, кроме лидирующей. Внимания и осознанности такого субъекта может хватать только на одну конкретную задачу, что обедняет разнообразие жизни.

5. *Дисгармоничный профиль «Неудовлетворенность жизнью»* (17 %) — субъекты данной группы знают свои жизненные приоритеты и постоянно стремятся к реализации целей, при этом не удовлетворены своими достижениями, разочарованы в том, чем обладают на настоящий момент. Важно отметить, что наибольшая «разбалансированность», эмоциональная неудовлетворенность проявляются в жизненно важных сферах (таких как семья, карьера, личностный рост и развитие).

6. *Дисгармоничный профиль «Необоснованные амбиции»* (13 %) — данные субъекты характеризуются неудовлетворенностью жизнью и не видят смысла и ценности в том, что делают, однако постоянно стремятся к реализации своих целей и готовы активно действовать для достижения результата, значимость которого им не ясна. Они чаще всего настолько ориентированы на «внешние», материальные достижения (материальное благополучие, отношения с другими, защита собственных интересов в обществе), что в сферах личностного роста и развития субъекты зачастую не видят смысла, не ставят задачи преодоления трудностей, не планируют высоких достижений.

На втором этапе исследования были изучены личностные особенности людей с разным профилем СКЖ.

Сравнительный анализ личностных особенностей, с точки зрения когнитивного компонента, проводился по пере-

менным: смысложизненные ориентации, осознанность целей, локус контроля жизни и собственного поведения (результаты представлены в табл. 1).

Анализ показал, что наиболее высокий показатель осмысленности жизни характерен для людей с «гармоничным благополучным профилем» ($N = 35,3$ при $p < 0,01$). Они осознают свои жизненные цели, характеризуются высокой ответственностью за процесс реализации своих планов и жизненных перспектив (в отличие от людей с профилем «необоснованность амбиций»). Субъекты с профилем «необоснованность амбиций» характеризуются отсутствием понимания цели как ценностного ориентира ($N = 39,4$ при $p < 0,01$) и, несмотря на стремление к достижению, их цели в жизни обесценены и незначимы. Самые низкие показатели осмысленности жизни и понимания своих целей характерны для людей с «гармоничным неблагоприятным» профилем СКЖ, что выражается в их неспособности планомерно выстраивать

свои цели, прогнозировать будущие результаты, сопоставлять причину и следствие происходящего. У субъектов с профилями «неудовлетворенность жизнью» и «усредненный гармоничный» осознанность целей представлена средними по выраженности показателями, они осознают наиболее значимые цели, но не могут охватить всю перспективу в целом и взять на себя ответственность за планирование своего будущего (локус контроля Я: $N = 41,2$ при $p < 0,01$ и локус контроля Жизнь: $N = 39,2$ при $p < 0,01$). Анализ профиля «неопределенность целей» позволяет охарактеризовать таких людей как неспособных выстроить модель будущего и своих действий в достижении этого будущего. Они не осознают, что для организации благополучной жизни необходимо планировать и выстраивать ориентиры будущего ($N = 19,7$ при $p < 0,01$).

Сравнительный анализ личностных особенностей, относящихся к аффективно-мотивационной сфере, позволил получить результаты (табл. 2).

Таблица 1

Когнитивный компонент¹

Профиль СКЖ	СЖО	Цели	Локус контроля Я	Локус контроля жизни	Личностный рост	Цель в жизни
1. ГБ	132	38	26	30	9	8
2. ГНеб	67	14	12	17	4	3
3. Уср.	104	31	20	24	6	7
4. НЦ	83	21	14	27	6	5
5. НеудЖ	111	32	22	21	6	5
6. НА	81	26	20	21	4	6

Примечания: ГБ – гармоничный благополучный профиль; ГНеб – гармоничный неблагоприятный профиль; Уср. – профиль усредненных оценок; НЦ – дисгармоничный профиль «неопределенность целей»; НеудЖ – дисгармоничный профиль «неудовлетворенность жизнью»; НА – дисгармоничный профиль «необоснованность амбиций».

¹ Эмпирические данные в таблице представлены средними значениями баллов по методикам и шкалам.

Аффективно-мотивационный компонент

Профиль СКЖ	Интегральная оценка КЖ	Принятие результата	Мотивация достижения	Отношения с другими	Самопринятие
1. ГБ	87	31	188	8	8
2. ГНеб	32	14	92	3	2
3. Уср.	60	24	148	5	4
4. НЦ	70	23	109	6	7
5. НеудЖ	36	29	126	3	2
6. НА	53	23	164	6	3

См. примечания к табл. 1.

Наиболее замотивированными и готовыми к реализации поставленных перед собой задач являются люди с «гармоничным благоприятным» и «усредненным гармоничным» профилями. Гармоничное распределение результатов: соответствие благоприятного настроения (достоверные отличия по показателю «интегральная оценка КЖ» – $H = 30,7$ при $p = 0,01$) и готовности вкладывать собственные ресурсы в процесс достижения результата – способствуют принятию себя ($H = 28,1$ при $p = 0,01$) и окружающего мира, позволяют благоприятно оценивать происходящие события с точки зрения своего личностного развития. В отличие от них, субъекты с профилями «гармоничный неблагоприятный» и «неудовлетворенность жизнью» в силу неблагоприятной оценки окружающего мира характеризуются неустойчивым эмоциональным состоянием, у них нет возможности адекватно оценивать продуктивность своих действий, принимать обстоятельства такими, какие они есть. Их отличает восприятие своей жизни как неблагоприятной, любой результат их деятельности обесценивается, что снижает мотивацию на достижение каких-либо целей. Для субъектов с профилем «необоснованность амбиций», с од-

ной стороны, характерна нацеленность на процесс, на результат своей деятельности. С другой стороны, такие люди не удовлетворены последствиями своих достижений, тем, что имеют. В силу диссонанса эти субъекты характеризуются низкой психологической устойчивостью и неблагоприятием, что потенциально может привести к внутриличностному конфликту. Люди с дисгармоничным профилем «неопределенность целей», наоборот, достаточно осознанно подходят к своей жизни, видят в ней ресурс и потенциал, удовлетворены окружающими благами, результатами, которых удалось достигнуть. Однако для них характерна очень низкая мотивация достижения ($H = 51,2$; при $p = 0,01$), что приводит к низкой активности и энергичности в достижении целей.

Сравнительный анализ личностных особенностей, соотносящихся с поведенческим компонентом, показал, что такие переменные, как жизнестойкость ($H = 25,6$; при $p < 0,01$), умение рисковать ($H = 48,9$; при $p < 0,01$), проявлять инициативу, вовлекаясь в новые отношения, характерны, прежде всего, для людей с «Гармоничным благоприятным» профилем СКЖ. Именно эти субъекты способны видеть перед собой результат дея-

тельности и целенаправленно предпринимать шаги к его достижению, контролировать внешние изменения, меняя свое поведение в соответствии с ситуацией (достоверно более высокая «автономность»: $H = 49,3$; при $p < 0,01$). Такие особенности поведенческих паттернов отражаются в достоверно более высоких результатах (в этой группе) по показателям «Контроль» и «Принятие риска» (см. табл. 3).

Наиболее ограниченным, неустойчивым поведенческим стилем деятельности обладают люди с «Гармоничным неблагоприятным» профилем СКЖ. Они не склонны рисковать, готовы отступать в сложных ситуациях, их деятельность зачастую нерезультативна, а поведение характеризуется зависимостью от внешних событий и окружающих. Субъекты с профилями «Необоснованность амбиций» и «Неудовлетворенность жизнью» (в этом кластере достоверно самый низкий показатель вовлеченности: $H = 54,7$; при $p < 0,01$) не удовлетворены своей жизнью и в целом настроены достаточно безразлично к происходящим в ней изменениям. Они не могут управлять ситуацией, а их жизнестойкость характеризуется достаточно низкими значениями (см. табл. 3). Людей с профилем «Не-

определенность целей» можно охарактеризовать как внутренне неустойчивых, не способных противостоять внешним изменениям (достоверно низкие показатели контроля ситуации $H = 51,2$; при $p < 0,01$). Несмотря на их автономность выбора и умение быть самостоятельными, независимыми, они не обладают внутренним ресурсом для достижения своих целей. Субъекты с профилем «Усредненный гармоничный» обладают большей вариативностью, ситуативностью поведения. Однако в соответствии с полученными результатами можно предположить, что в случае возникновения новых сложных ситуаций, требующих определенного риска (склонность к риску в целом по группе снижена), гибкость таких респондентов снижается, а стиль поведения становится менее автономным, вариативным и неэффективным.

Достоверность выявленных различий по исследуемым показателям поведенческого компонента позволяет сделать вывод о том, что более устойчивое поведение, стабильность и уверенность в своих действиях характерна профилям с гармоничным развитием и с высоким показателем СКЖ по компоненту «Удовлетворенность жизнью». Другими слова-

Таблица 3

Поведенческий компонент

Профиль СКЖ	Жизнестойкость	Вовлеченность	Принятие риска	Контроль	Автономия	Управление окружением
1. ГБ	121	46	27	47	8	7
2. ГНеб	54	30	7	17	2	2
3. Уср.	83	38	18	26	5	4
4. НЦ	68	39	12	17	7	4
5. НеудЖ	61	19	12	30	5	6
6. НА	91	48	26	16	3	4

См. примечания к табл. 1.

ми, именно удовлетворенность жизнью может выступать детерминантой уверенного поведения, готовности к действию, положительного принятия условий ситуации (эти данные согласуются с исследованиями М. Аргайла).

Полученные результаты статистического анализа позволяют составить «психологический портрет» личности, обладающей тем или иным профилем СКЖ с учетом основных сфер жизнедеятельности.

Гармоничный благоприятный профиль СКЖ. Субъекты с данным профилем владеют собственным настроем и гибко реагируют на внешние воздействия, отличаются целеустремленностью и способностью контролировать процесс планирования и реализации своих целей и задач. Этим людям отличает устойчивая система ценностей, они ориентированы на личностный рост и развитие, ощущают себя успешными и независимыми, более осознанно и осмысленно подходят к анализу собственной жизни. Данные субъекты эффективно выстраивают отношения с миром, с окружающими, с собой, отличаются автономностью и независимостью, что способствует росту их жизнестойкости и самостоятельности. Они характеризуются способностями к самоорганизации и стремлением проявлять свою активность вне зависимости от сферы познания и деятельности. Все это способствует удовлетворенности жизнью, высокому ее качеству.

Гармоничный неблагоприятный профиль СКЖ. Субъекты с данным типом профиля характеризуются неблагоприятным восприятием жизни во всех сферах жизнедеятельности. Склонность к пессимизму в большинстве слу-

чаев сопровождается непринятием себя, закрытостью, низкой способностью к самореализации. Они не склонны ставить перед собой серьезные цели и активно вовлекаться в происходящие ситуации. Данные респонденты могут отличаться как низкой осознанностью своих действий, так и, наоборот, склонностью к излишнему самоанализу, искаженной заниженной оценке собственных достижений. Субъектность данных респондентов развита достаточно слабо, что подтверждается их неспособностью контролировать процесс жизни, отсутствием у них ресурсов справляться с возникающими трудностями, сложными ситуациями.

Гармоничный усредненный профиль СКЖ. Такие люди отличаются относительно высокой активностью, проявляющейся лишь в тех сферах жизнедеятельности, которые связаны с достаточно узким и четко осознаваемым ими кругом ценностных ориентаций. Эти респонденты готовы решать конкретные жизненные задачи и ставить те цели, которые не требуют большой активности, инициативности, готовности рисковать. Они не отличаются оптимистичностью, однако их субъективное благополучие достаточно выражено. Эти люди действуют по принципу «как повезет», а в принятии решений руководствуются зачастую выбором более легкого варианта, который не всегда приводит к личностному развитию. При этом выбирая простые пути в процессе, они достигают конкретных результатов и в итоге — реализуют свои цели.

Дисгармоничный профиль СКЖ «Неопределенность целей». Для респондентов с данным профилем харак-

терна сформированная система ценностей и смыслов, они в целом оптимистичны, стремятся принимать мир таким, какой он есть. Они достаточно активны в отношениях с окружающими, четко определяют значимые для себя сферы жизнедеятельности и стремятся быть вовлеченными в процесс жизни. При высокой внешней активности и благоприятном отношении к миру, к себе и к другим, респонденты характеризуются низкой жизнестойкостью и нестабильностью в выборе жизненных стратегий. Это объясняется их неопределенностью в выборе целей, неумением планировать процесс и контролировать происходящие события при достижении результата. Для таких людей характерно отсутствие планов на будущее, отсутствие стремлений достигать свои цели, низкая мотивация достижения успеха.

Дисгармоничный профиль СКЖ «Неудовлетворенность жизнью». Субъекты данной группы отличаются неадекватно заниженными представлениями о себе и своих возможностях, оценивают жизнь и свои достижения как неблагоприятные и неуспешные. Свойственная им заниженная оценка собственного потенциала становится причиной низкой жизнестойкости и внутренней дисгармонии, что снижает вовлеченность человека в процесс жизни, активность в достижении целей. При этом для респондентов характерно осознание своих жизненных приоритетов и стремление к реализации целей. Им свойственен высокий самоконтроль, интроверсия. Однако концентрация на собственных недостатках, неудовлетворенность собой приводят к тому, что все достижения

и стремление к самореализации воспринимаются как непродуктивные, а отношения с другими характеризуются зависимостью и конформностью поведения.

Дисгармоничный профиль СКЖ «Необоснованность амбиций». Данные субъекты характеризуются наиболее противоречивой картиной мира. Так, наряду с активностью, осознанием целей и наличием устойчивых устремлений, умением рисковать и достигать целей они глубоко не удовлетворены своей жизнью и не видят смысла и ценности в том, что делают. Этих субъектов отличает низкая способность к контролю жизненных ситуаций, они зачастую ориентированы на внешние достижения и на максимальный результат при внутренней неудовлетворенности. Для них характерна низкая осознанность и неустойчивость системы терминальных ценностей. Можно предположить, что данные субъекты составляют «группу риска» с точки зрения субъективного ее качества, так как из-за неопределенности целей и смыслов, непринятия себя и окружающего мира их активность становится максимально необоснованной, когда психологические, «энергетические» затраты приводят только к истощению личностных ресурсов.

Выводы

Можно заключить, что субъекты с гармоничным благоприятным профилем СКЖ (профили «Гармонично благополучный» и «Гармоничный усредненный») имеют наиболее устойчивую и сформированную систему ценностей,

они ориентированы на поиск детерминант собственного развития, что является важным и значимым для них, они активны и вовлечены в деятельность, стрессоустойчивы. В отличие от них субъекты с дисгармоничными и неблагоприятными профилями СКЖ («Неопределенность целей», «Необоснованность амбиций» «Гармоничный неблагоприятный») неустойчивы в собственных предпочтениях (система собственных ценностей слабо осознается ими), низко оценивают собственные ресурсы и возможности, что выражается в сниженной жизнестойкости, слабой осмысленности жизни.

Выявленные личностные корреляты субъективного качества жизни позволяют достаточно точно выделить причины субъективного благополучия/неблагополучия личности, что может способствовать разработке специальных психокоррекционных программ, направленных на развитие субъективного качества жизни. Понимание личностных особенностей людей с разным профилем СКЖ дает возможность оптимизации, повышения эффективности их качества жизни за счет работы с их собственными ресурсами посредством осознания ими своих потенциальных возможностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Аргайл М.* Психология счастья. СПб., 2003.
2. *Богомаз С.А.* Целеустремленность и связность целей в структуре индивидуальности. Томск // Сибирский психологический журнал. 2008. Вып. 30.
3. *Заиченко А.А.* Апробация тренинговой программы «Субъективное качество жизни личности» // Известия ТТИ ЮФУ. Тематический выпуск «Психология и педагогика». 2012. №10.
4. *Леонтьев Д.А.* Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла). М., 2005.
5. *Савченко Т.Н.* Методология исследования субъективного качества жизни. Прикладная юридическая психология. 2010. № 4.
6. *Савченко Т.Н., Головина Г.М.* Субъективное качество жизни. Подходы, методы оценки, прикладные исследования. М., 2006.
7. *Сергиенко Е.А.* Субъект развития, субъект деятельности, субъект жизни: регуляция поведения // Субъект и личность в психологии саморегуляции. М., Ставрополь, 2007.
8. *Скрипкина Т.П., Нехорошева И.В.* Отличия в основных показателях субъективного качества жизни между людьми с разной нравственной направленностью // Социальная психология и общество. 2013. № 2.
9. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Эмоции и психическое здоровье // Вестник реабилитационной и коррекционной работы. 1996. № 1.
10. *Эксакусто Т.В.* Теоретические основы социально-психологической безопасности. Ростов-на-Дону, 2010.
11. *Эксакусто Т.В., Заиченко А.А.* Конструирование и апробация методики «Субъективное качество жизни (СКЖ) личности» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. 2012. Вып. 4.

12. Эммонс Р. Психология высших устремлений. М., 2003.
13. *Camfield L., Crivello G., Woodhead M.* Wellbeing research in developing countries: reviewing the role of qualitative methods//Social Indicators Research. 2009. Vol. 90.
14. *Diener E.* Measuring Quality Of Life: economic, social and subjective indicators Text. / E. Diener, SuhEunkook // Social Indicators Research. 1997. № 40.
15. *Rey L., Extremera N., Duran A., Ortiz-Tallo M.* Subjective quality of life of people with intellectual disabilities: the role of emotional competence on their subjective well-being // Journal of Applied Research Intellectual Disabilities, 2013. Vol. 26. №. 2.
15. *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).

Personality Traits in Individuals with Different Profiles of Subjective Life Quality

A.A. ZAICHENKO

MA student at the Engineering and Technology Academy, Southern Federal University

T.V. EKSAKUSTO

PhD in Psychology, associate professor at the Chair of Psychology and Life Safety, Engineering and Technology Academy, Southern Federal University

The paper presents findings of a study on individual subjective life quality and types of its profiles, describes the correlation between the subjects' personality traits and their profiles of subjective life quality, and demonstrates how personality development levels change with the transition to a more safe and balanced profile. The basic technique employed in the study was a specially developed multi-scale inventory aimed at measuring the levels and profiles of life quality and the interconnections between different indicators of life activities. The outcomes of the study allowed to describe the structural and typological characteristics of individuals with different profiles of subjective life quality and to reveal the cause-and-effect relation underpinning the changes in the individual's subjective evaluation of his/her own life resulting from higher levels of integral personality development.

Keywords: *life quality, subjective life quality, typology, development profile, personality traits, subjectivity.*

REFERENCES

1. Argail M. Psihologiya schast'ya. SPb., 2003.
2. Bogomaz S.A. Celeustremennost' i svyaznost' celei v strukture individual'nosti. Tomsk // Sibirskii psihologicheskii zhurnal. 2008. Vyp. 30.
3. Zaichenko A.A. Aprobaciya treningovoi programmy "Sub'ektivnoe kachestvo zhizni lichnosti" // Izvestiya TTI YuFU. Tematicheskii vypusk "Psihologiya i pedagogika". 2012. № 10.
4. Leont'ev D.A. Problema smysla v naukah o cheloveke (k 100-letiyu Viktora Frankla). M., 2005.
5. Savchenko T.N. Metodologiya issledovaniya sub'ektivnogo kachestva zhizni. Prikladnaya yuridicheskaya psihologiya. 2010. № 4.
6. Savchenko T.N., Golovina G.M. Sub'ektivnoe kachestvo zhizni. Podhody, metody ocenki, prikladnye issledovaniya. M., 2006.
7. Sergienko E.A. Sub'ekt razvitiya, sub'ekt deyatel'nosti, sub'ekt zhizni: regulyaciya povedeniya // Sub'ekt i lichnost' v psihologii samoregulyacii. M., Stavropol', 2007.
8. Skripkina T.P., Nehorosheva I.V. Otlichiya v osnovnyh pokazatelyah sub'ektivnogo kachestva zhizni mezhdru lyud'mi s raznoi npravstvennoi napravlennost'yu // Social'naya psihologiya i obshestvo. 2013. № 2.

9. *Holmogorova A.B., Garanyan N.G.* Emocii i psihicheskoe zdorov'e // Vestnik reabilitacionnoi i korrekcionnoi raboty. 1996. № 1.
10. *Eksakusto T.V.* Teoreticheskie osnovy social'no-psihologicheskoi bezopasnosti. Rostov-na-Donu, 2010.
11. *Eksakusto T.V., Zaichenko A.A.* Konstruirovaniye i aprobatsiya metodiki "Sub'ektivnoe kachestvo zhizni (SKZh) lichnosti" // Vestnik Sankt-peterburgskogo universiteta. Seriya 12. 2012. Vyp. 4.
12. *Emmons R.* Psihologiya vysshih ustremlenii. M., 2003.
13. *Camfield L., Crivello G., Woodhead M.* Wellbeing research in developing countries: reviewing the role of qualitative methods//Social Indicators Research. 2009. Vol. 90.
14. *Diener E.* Measuring Quality Of Life: economic, social and subjective indicators Text. / E. Diener, SuhEunkook // Social Indicators Research. 1997. № 40.
15. *Rey L., Extremera N., Duran A., Ortiz-Tallo M.* Subjective quality of life of people with intellectual disabilities: the role of emotional competence on their subjective well-being // Journal of Applied Research Intellectual Disabilities, 2013. Vol. 26. № 2.
15. *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).