

## Особливості задоволеності життям сучасних студентів

Н.В. Каргіна

магістр Інституту психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського

В якості одного з найважливіших внутрішніх факторів, що визначає соціальну активність особистості, її взаємини, ставлення до себе та до інших, виступає задоволеність життям, особистісними чинниками якої можна вважати смисложиттєві орієнтації, ціннісні установки, погляди щодо себе тощо. З іншого боку, саме переживання задоволеності життям виступає показником стану суспільної свідомості, групових настроїв, очікувань, відносин у суспільстві, тому й урахування стану задоволеності життям є необхідною складовою адекватної, ефективної соціальної політики, управління та планування [1, 124].

В науці в основному задоволеність життям розуміється як суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів (М. Аргайл, М. Селігман), умов життя і діяльності, життя в цілому (І.А. Джидар'ян), відносин з людьми, самих людей, в тому числі і самого себе (Л.В. Куліков), рівень та ступінь реалізації життєвих потреб (А. Кембелл, Ф. Конверс, Е. Фромм), відчуття добробуту особистості, її задоволення чи незадоволення життям (Н. Далкі), істинне відношення до себе (К. Роджерс), певною мірою рефлексивну оцінку минулого і сьогодення стану справ, (М. Аргайл). Високий ступінь задоволеності життям, вочевидь, відповідає тому, що іменується щастям; найбільш близький конструкт - психологічне (суб'єктивне) благополуччя [2, 476].

Історична ретроспектива вивчення феномену «задоволеність життям» показала започаткування роботи в цьому напрямку в західній психології десь у другій половині 60-х років ХХ століття. Водночас існували окремі клінічні концепції, що ґрунтувались на досвіді психологічної практики. В радянській психології ця проблема мало розроблялась і тільки на початку 90-х років

з'являються публікації з цього приводу. У російській психології цим питанням наразі опікуються Л.І. Анциферова, К.О. Абульханова-Славська, І.А. Джидар'ян, Л.В. Куліков, Н.Є. Водоп'янова, Є.В. Балацький, А.В. Баранова, Т.В. Гаврилова, Г.М. Головіна, Г.М. Зараковський та ін. В українській науці розробляються соціологічний та соціально-психологічний ракурси проблематики задоволеності життям (В.А. Гупаловська, Є.І. Головаха, Н.В. Паніна, В.М. Духневич, О.М. Плахова, Т.М. Титаренко, Д.К. Корольов, М.В. Савчин, Ю.М. Олександров).

Навіть такий обмежений аналіз існуючих робіт демонструє очевидність зростання наукового інтересу до феномену задоволеності життям, що продукується насамперед запитам практиці, неостаточною теоретичною розробленістю, соціальною значущістю та суспільною затребуваністю підвищення суб'єктивного відчуття задоволеності життям у пересічного громадянина [ 2, 483-486].

Саме тому, метою роботи було емпіричне вивчення стану задоволеності життям у представників сучасного студентства, результати якого наводяться в даному повідомленні. Отже, вибірку дослідження склали студенти Одеського державного аграрного університету віком 18-20 років (всього 81 особа, із них – 45 представниць жіночої статі, 36 – чоловічої).

Використовувалися: опитувальник «Тест якості життя SF-36» (J. Ware), «16 факторний опитувальник» (Р. Кеттелл), «Шкала задоволеності життям» (О.С. Копіна), «Опитувальник якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я» (ядерний модуль) (WHOQOL Group), «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)»(Д. Крамбо та Л. Махоліка; у адаптації Д.О. Леонтьєва).

В результаті кореляційного аналізу встановлено додатну зв'язаність задоволеності життям з такими характеристиками, як: загальне здоров'я, фізичне, соціальне, рольове, емоційне функціонування, життєздатність, психологічне здоров'я та його самооцінка, умови життя, задоволеність основних життєвих потреб, психосоціальний стрес, пізнавальні функції, залежність від ліків та лікування, навколишнє середовище, транспорт,

фізична безпека та захищеність, сексуальна активність, фінансові ресурси, можливість для придбання нової інформації та навиків, духовна сфера, інтелект, чуттєвість, експресивність, самоконтроль та ін.

Не зосереджуючись на результатах кількісного аналізу, відзначимо основні специфічні особливості осіб з різним рівнем задоволеності, отримані за допомогою якісного аналізу первинних даних за всіма методиками, задіяними в експерименті.

Отже, найбільш гармонічний особистісний профіль мають студенти із високим рівнем якості життя, у них не спостерігається шпильястих стрибків, характерних при різній розвиненості основних компонентів якості життя.

У студентів із високим рівнем задоволеності життям найбільш розвиненими є процеси планування, моделювання власного життя та властивості гнучкості, самостійності, самовдосконалення, саморозвитку, дещо нижчими є параметри оцінювання результатів своїх дій. У них переважає хороша настрій, добра фізична форма, вираженими є життєздатність та цілеспрямованість, готовність до змін, активного життя, наявність цілей та шляхів самовдосконалення. У студентів цієї групи більш міцне здоров'я, усталені погляди на життя, позитивне ставлення до навколишнього середовища, наявна соціальна адаптованість, виражена емоційна стабільність. На відміну від осіб з низькими показниками задоволеності життям, наявна більш висока та адекватна самооцінка, менша схильність до стресів, використання повною мірою наявних життєвих ресурсів, вдосконалення себе, бажання розвиватися та самоактуалізуватися.

Студенти, які увійшли у групу з низьким рівнем задоволеності життям, мають більш песимістичні настрої та погляди на життя, не вміють вдало акцентувати увагу на життєві пріоритети, у них відсутня позитивна оцінка дійсності, переважає песимістичний настрій, схильність до депресій та меланхолії, немає градацій та відтінків життя. Їхні життєві погляди бувають однобокими, втрачається бачення правильного сенсу буття, його багатогранність. Вони схильні до закритості, живуть своїм внутрішнім

середовищем, до якого допускають небагато, наявні проблеми зі здоров'ям, які вони не завжди в змозі компенсувати. Відчуття щастя не надто виражене, рівень якості життя достатньо низький відповідно до умов життя та соціального середовища.

Порівняння психологічних особливостей та специфіки життєдіяльності представників цих двох груп дає змогу дійти до досить важливих висновків відносно важливості у задоволеності життям соціального та екологічного аспектів, які проявляються насамперед у переживанні стресових ситуацій, нестабільності у житті, відсутності чітких життєвих цілей тощо. Навколишнє середовище студентів, місце проживання, світогляд – все це доповнює загальну картину задоволеності життям. Водночас варто відзначити, що ці аспекти за нашими результатами не є визначальними в вираженості задоволеності життям, так як гарний настрій, стабільний психологічний та психічний стан, життєздатність та емоційний компонент, особистісна стресостійкість, психічна та духовні сфери – особистісні запоруки задоволеності життям у сучасної людини. Вочевидь саме в напрямку розвивального формування таких психологічних характеристик особистості варто діяти психологу задля підвищення рівня задоволеності життям, що особливо актуально у разі зниження рівня матеріального достатку та наявності трансформаційних перетворень суспільства.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Головина Г.М. Удовлетворенность жизнью и стили поведения //Материалы Всероссийского съезда Российского психологического общества. - СПб: Российское психологическое общество, 2003.

2. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. СПб: Изд-во С. - Петербургского ун-та, 2000. - С. 476-510.

**Науковий керівник:** М.Й. Казанжи, кандидат психологічних наук, доцент.