

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У статті розглядаються поняття психологічного благополуччя та задоволеності життям. Описуються дані експериментального дослідження на базі опитувальника Е. Дінера «Шкала задоволеності життям» («Satisfaction With Life Scale», SWLS), адаптація Д. Леонт'єва й Е. Осінова.

Ключові слова: психологічне благополуччя, задоволеність життям, позитивна психологія, гедоністичний підхід, евдемоністичний підхід.

Постановка проблеми. Зараз, коли період юнацтва позаду, здається, що він був максимально безтурботним періодом свідомого життя. Чи можна вважати, що юність – найщасливіша пора нашого життя? Здавалось би, так, молода особа перебуває у вільному стані та ще не має зобов'язань і складнощів реального життя. Але це не так. Юність – складний, перехідний етап від підлітка до дорослого, самостійного життя. Для дослідження рівня задоволеності життям необхідно окреслити поняття, яке, на нашу думку, теоретично тісно пов'язане з відчуттям задоволеності життям – психологічне благополуччя.

Вперше поняття психологічного благополуччя описано Н. Бредб'орном 1969 р. У процесі розгляду психологічного благополуччя не можна не зазначити класичні теорії дослідження психологічного благополуччя, а саме гедоністичний і евдемоністичний підходи. Представники гедоністичної теорії (Н. Бредб'орн, Е. Дінер та ін.) [7; 10] розглядають психологічне благополуччя (далі – ПБ) як здатність особи до балансування позитивних і негативних афектів, вміння ідентифікувати добре та погане та протистояти негативним впливам, компенсувати їх позитивними. Саме відмінність між протилежними станами відображає рівень розвитку ПБ та є індикатором задоволеності життям. Евдемоністичний підхід (К. Ріфф, Р. Райан, Е. Десі та ін.) [9; 11; 12] розглядає ПБ і досягнення його через власну самореалізацію. Отже, самовдосконалення з подальшою самореалізацією приведе до досягнення психологічного благополуччя та до задоволеності життям. Найбільш широко розглядав поняття «задоволеність життям» представник гедоністичної теорії Е. Дінер [9]. Він зазначав схожість і навіть тотожність термінів «психологічне благополуччя» та «задоволеність життям», де перший виступає в ролі головного поняття, що створює зміст, а другий має якісні показники першого.

Для дослідження ми обрали юнацький вік, який має багатогранну характеристику та викликає

ще більшу цікавість після аналізу наявних досліджень та висловлювань науковців.

В. Слободчиков розкриває поняття «юність» як завершальний етап персоналізації, тому що цей віковий період характеризується появою новоутворення: саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, здатність до самовизначення тощо [6, с. 311]. Л. Божович зумовлює юність періодом самовизначення як особистісного, так і професійного. Визначення із власною професією структурує мотиваційні компоненти, які виникають на підставі інтересів юнака та походять від необхідної ситуації вибору [1, с. 128].

Період юності детермінується етапом навчально-професійної спрямованості та вибором життєвого шляху. Соціальна ситуація розвитку проявляється в потребі старшого підлітка розпочати доросле життя. Необхідно обрати шлях трудової діяльності та визначити своє місце в житті. Виникає необхідність у зміні пріоритетів і набуванні нового досвіду для виконання нових професійних та соціальних обов'язків (І. Кон). Науковці виділяють різні вікові обмеження даного періоду. В. Мухіна детермінує юність як період, який посідає місце між отрочеством та дорослістю – від 15–16 до 21–25 років [5, с. 65]. На думку І. Кулагіної, необхідно розрізняти ранню юність (16–17 років) та старший юнацький вік (17–23 років) [4, с. 276]. Перша фаза характеризується підготовкою до самостійного життя (вибір професії, набуття особистісних якостей для власного становлення та накопичення знань, умінь, навичок у професійній сфері). Для другої характерне застосування набутих знань, поривання до самовдосконалення та саморозвитку як у професійному, так і в особистісному сенсі. Л. Виготський зазначає, що головною метою осіб юнацького віку є визволення з-під опіки батьків, вчителів та руйнування сформованих ними правил [2, с. 302]. Саме тому нам здається, що дослідження рівня задоволеності

сті життям осіб юнацького віку важливе для розуміння та покращення процесів адаптації та самовизначення, що допоможе нам краще досягнути психологічне благополуччя та допоможе впливати на його розвиток.

Мета статті – дослідити рівень задоволеності життям осіб юнацького віку, обґрунтувати поняття «психологічне благополуччя».

Виклад основного матеріалу. Базою для проведення експерименту стала кафедра психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ. В опитуванні взяли участь 130 осіб, студентів- психологів 1–5 курсів, віком від 17 до 22 років. Ми використовували опитувальник «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера. Учасникам експерименту пропонується відповісти на 5 запитань, обравши такі відповіді: 7 – цілком згоден; 6 – згоден; 5 – почасти незгоден; 4 – невизначено (і згоден, і незгоден); 3 – почасти згоден; 2 – незгоден; 1 – зовсім незгоден (рис. 1).

Використовуючи бал від 1 до 7, позначте, будь-ласка, Вашу згоду з кожним твердженням, поставивши відповідний бал перед судженням. Будь-ласка, будьте відкриті і чесні у ваших відповідях.

Ключовим засобом вимірювання шкали задоволеності життям є суб'єктивна оцінка респондента. З аналізу результатів дослідження за методикою Е. Дінера бачимо, що найнижчі показники у студентів III–IV курсів, а найвищі – у першокурсників. За шкалою «Занижені показники» студенти II курсу набрали максимальні відсотки, а студенти IV та V курсів – мінімальні. Середні та підвищені показники найбільше у студентів I курсу, а мінімальна кількість балів – у студентів III та IV

курсу. Високі показники притаманні тільки студентам першого курсу (таб. 1). Отримані результати дозволяють припустити, що найвищі результати за шкалою «Низькі показники» у студентів I курсу пов'язані із проблемою адаптації в новому для них середовищі, враховуючи, що студенти I курсу представляють ранню юність і ще тільки починають свій шлях становлення в суспільстві. Але неможливо ігнорувати той факт, що тільки один респондент серед представників 5 курсів оцінив власний рівень задоволеності життям найвищою оцінкою за шкалою «Високі показники» – представник I курсу. Ми можемо пояснити це тим, що опитуваний успішно завершив процес адаптації та на даний момент відчуває себе позитивно. Результати студентів V курсу за шкалою «Низькі показники» тільки підтверджують нашу думку про те, що з віком студенти-психологи більше працюють над своїм власним психологічним станом, піклуються про нього та займаються саморозвитком, що веде до підвищення рівня задоволеності життям.

Ми можемо пояснити високий рівень результатів за шкалами «Занижені показники» та «Підвищені показники» тим, що в студентів II курсу, які навчаються другий рік, відбувається перехід від невизначеності, що лякає, та складної адаптації до впевненості в обраній професії, задоволення від здобуття професійних знань, навичок, позитивної оцінки власного соціального становища та самовідчуття. Тому в результаті аналізу загальних показників студентів II курсу можна зробити висновок, що більша частина опитаних позитивно оцінює власний рівень задоволеності життям. Високий рівень результатів за шкалою «Середні

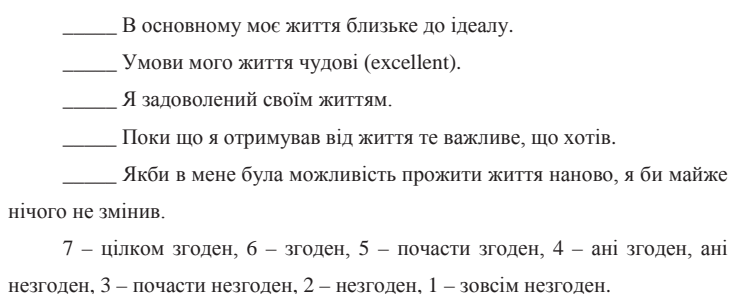


Рис. 1. Шкали задоволеності життям Е. Дінера

Таблиця 1

Шкала задоволеності життям Е. Дінера, результати

	Низькі показники		Занижені показники		Середні показники		Підвищені показники		Високі показники	
	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб
I курс	33,33	5	22,2	8	38,8	14	35,7	15	100	1
II курс	26,66	4	55,5	20	22,2	8	35,7	15	0	0
III курс	6,6	1	11,1	4	2,7	1	9,5	4	0	0
IV курс	6,6	1	5,5	2	11,1	4	4,7	2	0	0
V курс	26,6	4	5,5	2	25	9	14,28	6	0	0
Разом:	100	15	100	36	100	36	100	42	100	1

Таблиця 2

Узагальнені результати дослідження за віковим етапом «Юність»

	Низькі показники		Занижені показники		Середні показники		Підвищені показники		Високі показники	
	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб
Рання юність	33,33	5	22,2	8	38,8	14	35,7	15	100	1
Старша юність	66,67	10	77,8	28	61,2	22	64,7	27	0	0
Всього:	100	15	100	36	100	36	100	42	100	0

Таблиця 3

Загальні результати

Низькі показники	Занижені показники	Середні показники	Підвищені показники	Високі показники	Разом
15 осіб	36 осіб	36 осіб	42 особи	1 особа	130 осіб
11,53%	27,69%	27,69%	32,3%	0,769%	100%

показники» притаманний студентам I, II та V курсів. Низькі показники за цією шкалою в студентів III та IV курсів можуть пояснюватися кризою професійного вибору, яка припадає на старші курси.

Якщо ми говоримо про юність як про віковий етап, то, відповідно до періодизації, результати дослідження будуть іншими. I курс ми відносимо до періоду ранньої юності (17 років), а II–V курси – до старшої юності (табл. 2).

Такі результати можна пояснити тим, що на ранню юність припадає криза 17 років, яка, на думку Д. Ельконіна, за своєю силою дорівнює іноді руйнівним кризам 3 та 11 років. Криза раннього юнацтва детермінується вибором професійного та життєвого шляху, і будь-які відмінності від уявних планів можуть розчарувати юнаків у діяльності зокрема та житті взагалі. Раннє юнацтво – час, коли мрії про доросле життя можуть стати дійсністю: починається реалізація планів, якщо вона успішна – приносить задоволення, якщо ні – спричиняє думки про помилковий вибір, розчарування та пошук нових цілей. Можливо, юнаки відчувають вантаж відповідальності перед близькими та родичами, що їх більше пригнічує, ніж мотивує.

Старший юнацький вік характеризується розумінням свого місця, професійною спрямованістю або ж сумнівами щодо правильного визначення професії. Студенти старших курсів стикаються зі страхами та реальними проблемами пошуку роботи за спеціальністю, у разі негативного досвіду вони розчаровуються у власному виборі професії, настає криза професійного вибору. Виходом із цієї кризи є або заглиблення в професію та підвищення рівня власних домагань і знань, або зміна професії.

Варто зазначити, що опитування припадало на закінчення навчального року в університеті, тому результати можуть зумовлюватися стомлюваністю, зниженням стресостійкості, емоційним і загальним виснаженням організму через сесію.

Отже, зі 130 осіб оцінюють власний рівень задоволеності життям як низький 11,5%. Занижений

рівень – у 27,69%, середній рівень – у 27,96%, підвищений рівень – у 32,3%, високий – у 0,769% (табл. 3).

Висновки. У підсумку зазначимо, що, за даними експерименту, серед 130 осіб власний рівень задоволеності життям вважають низьким 11,5%, заниженим – 27,69%, середнім – 27,96%, підвищеним – 32,3%, високим – 0,769%. Той факт, що юнаки на даний момент не відчувають задоволеності життям свідчить про те, що вони або надто вимогливі до себе, або ж мають дуже високу планку щодо своїх майбутніх досягнень, через те сьогоднішня ситуація здається їм невиразною та не заслуговує на позитивну оцінку. Не можемо не зазначити, що дослідження наштовхнули нас на роздуми про більш складну структуру задоволеності життям, тому, нам здається, однієї методики замало для об'єктивної оцінки.

Звичайно, такі результати не можуть надто тішити, тому ми констатуємо необхідність проведення розвивальної програми для підвищення рівня задоволеності життям студентів-психологів. Ми розуміємо причини наявності таких показників, але сподіваємося, що зможемо допомогти в цій ситуації.

Якщо нам вдасться вплинути на конструкт «задоволеність життям», можливо, це буде першим кроком до впливу на психологічне благополуччя та стане шляхом до здобуття щастя.

Література:

1. Божович Л. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. М.: Ин-т. практ. Психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 352 с.
2. Выготский Л. Педагогическая психология. М., 1996. 536 с.
3. Зеер Э., Сыманюк Э. Психология профессиональных деструкций: учебное пособие для вузов. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. 240 с.
4. Кулагина И., Коллюцкий В. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития чело-

- века: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ТЦ «Сфера», 2004. 464 с.
5. Мухина В. Возрастная психология: феноменология развития: учебник. М., 2015. 656 с.
 6. Слободчиков В., Исаев Е. Основные ступени развития субъектности человека. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие для вузов / В. Слободчиков, Е. Исаев. М.: Школьная пресса, 2000. С. 212–385.
 7. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. P. 320.
 8. Csikszentmihalyi M., Abuhamdeh S., Nakamura J. Chapter 32: Flow. Handbook of competence and motivation / A. Elliot, C. Dweck (Eds.). New York: The Guilford Press, 2005. P. 608.
 9. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country: a cross-cultural study of self-determination / E. Deci, R. Ryan, M. Gagne, D. Leone, J. Usunov, B. Kornazheva. Personality and Social Psychology Bulletin. 2001. P. 930–942.
 10. Diener E. The science of well-being: the collected work. Series: Social Indicators Research Series. 2009. № 37. P. 274.
 11. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. № 57 (6). P. 1069–1081.
 12. Ryan R., Deci E. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology. 2001. № 52 (1). P. 141–166.

Кушмирук Е. С. Диагностика уровня удовлетворенности жизнью у лиц юношеского возраста

В статье рассматриваются понятия психологического благополучия и удовлетворенности жизнью. Описываются данные экспериментального исследования на базе опросника Е. Динера «Шкала удовлетворенностью жизнью» (“Satisfaction With Life Scale”, SWLS), адаптация Д. Леонтьева и Е. Осина.

Ключевые слова: психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, позитивная психология, гедонистический подход, эвдемонистический подход.

Kushmyruk Ye. S. Diagnostics of level of satisfaction with life in young persons

The article deals with the concept of psychological well-being and satisfaction with life. The data of experimental research on the basis of E. Diner’s questionnaire “Satisfaction with Life Scale” (SWLS) adaptation of D. Leontief and E. Osin and K. Riff “Scale of Psychological Well-Being” for Adoption of S. Karskanova.

Key words: psychological well-being, satisfaction with life positive psychology, hedonic theory, theory of eudaimonism.