

АДАПТАЦІЙНИЙ ПРОФІЛЬ ЗАДОВОЛЕНІСТІ ЖИТТЯМ ОСОБИСТОСТІ

Ж.П. Вірна,

доктор психологічних наук, професор,
декан факультету психології

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

У статті презентовано теоретико-емпіричне дослідження адаптаційного профілю задоволеності життям студентської молоді. Визначення відмінностей у переживанні задоволеності життям через зміст соціально-психологічної адаптації підтверджує сформованість когнітивного й раціонального ставлення до здоров'я, розвинутого самоприйняття й прийняття інших, толерантності й позитивного сприйняття обставин та інших людей у студентів із високим індексом задоволеності життям, на відміну від студентів із низьким індексом задоволеності життям, у яких домінування емоційного й мотиваційного компонентів ставлення до здоров'я підкріплюються прагненням домінування над іншими.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, задоволеність життям, якість життя, ставлення до здоров'я, студентська молодь.

В статтє представлено теоретико-емпірическое исследование адаптационного профиля удовлетворённости жизнью студенческой молодежи. Определение отличий в переживании удовлетворенности жизнью через содержание социально-психологической адаптации подтверждает сформированность когнитивного и рационального отношения к здоровью, развитого самопринятия и принятия других, толерантности и позитивного восприятия обстоятельств и других людей у студентов с высоким индексом удовлетворенности жизнью, в отличии от студентов с низким индексом удовлетворенности жизнью, у которых доминирование эмоционального и мотивационного компонентов отношения к здоровью подкрепляются стремлением доминирования над другими.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, удовлетворенность жизнью, качество жизни, отношение к здоровью, студенческая молодежь.

В умовах глобальних змін, що охопили все світове співтовариство, великого значення набувають проблеми адаптації особистості до нових умов. Глобальні проблеми сучасності впливають на розвиток суспільства, цивілізації, культури, при цьому важливим специфічним об'єктом впливу зазначених проблем стає молоде покоління. Соціальне становлення молодої людини передбачає не тільки входження в соціум, де відбувається фіксація її розвитку чи то вікового, статевого, психологічного, але й осмислення нею власної значущості в ході засвоєння норм соціалізації. Особливого значення тут набуває ситуація адаптації, з одного боку, процесів прийняття відповідного рівня розвитку людини суспільством, і з другого, – прийняття-осмислення нею себе в новій соціально-психологічній якості. Отже, фактор адаптаційного потенціалу займає особливе місце у визначенні якості й задоволеності життям людини.

У працях багатьох українських і зарубіжних дослідників різнобічно представлено вивчення зазначеної проблеми, аналіз яких робить зрозумілим взаємозв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптованості особистості та її якості життя, адже в суспільстві якість життя тісно перегукується з вибором стилю життя, креативністю, рівнем особистісної творчої обдарованості, утворенням системи позитивних ціннісних орієнтацій і «Я-концепції», які, у свою чергу, впливають на результат розвитку її загальної культури, зрілості й гармонійності, а отже на особистісне й професійне самовизначення та соціальну адаптованість[1-7; 10; 11].

Метою запропонованої статті є представлення теоретичного аналізу проблеми й результатів емпіричного встановлення адаптаційного профілю задоволеності життям особистості студентів.

Теоретичний аналіз проблеми вивчення феномену задоволеності життям показав доволі широкий спектр його тлумачення. Зокрема, у роботах зарубіжних дослідників задоволеність життям розглядається крізь призму медицини й стосується переважно стану здоров'я, впливу хвороби й процесу лікування на певні сторони життя пацієнта. Також вивчається питання

суб'єктивного благополуччя, його структури, впливу життєвих цілей на суб'єктивне благополуччя, гендерних особливостей у переживанні суб'єктивного благополуччя [1; 2; 7; 9 та ін.]. Вітчизняна психологія до цієї проблематики звернулася зовсім недавно [1; 3; 5; 10 та ін.]. Теоретичні розробки також здійснювалися стосовно емоційного ставлення до свого життя, що є одним із провідних компонентів суб'єктивного благополуччя [6; 11].

Загалом термін «задовольняти» тлумачиться так: «бути відповідним до чийхось вимог, сподівань», а термін «задоволеність» (satisfaction) розглядається як суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, умов життя й діяльності, життя в цілому, відносин із людьми, самих людей, у тому числі й самого себе (самооцінка). Поняття «задоволеність життям» широко використовується в суспільних науках як категорія, що відображає якість умов життя людини, ступінь задоволення її потреб. При цьому, якість життя також можна визначити як ступінь комфортності людини як у своєму внутрішньому світі, так і в рамках свого суспільства. Критерії якості життя застосовуються для оцінки рівня життя людей при розробці різних медичних і соціальних програм для різних груп населення. Якість життя особистості є індивідуальним і суб'єктивним поняттям, що об'єднує в своїй суті найважливіші сфери життя людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість життя, а негативне сприйняття свого життя – про негативну якість життя. Отже, соціальне самопочуття й благополуччя людини значною мірою визначається системою соціального управління життєзабезпечення, де проектується єдиний рекреаційний комплекс, що охоплює всі напрямки взаємодії людини з її природним, культурним і соціальним оточенням.

Однією з найважливіших складових категорії «задоволеність життям» є суб'єктивні умови екзистенції людини. При побудові концепції якості життя для економістів об'єктивним є рівень життя в сенсі економічних, тобто соціально-побутових умов, а для представників гуманістичних наук є ступінь задоволення потреб. Отже, переживання задоволеності життям залежить від задоволення потреб, рівня домагань, вимог до себе й очікувань від життя, а також від можливостей реалізації своїх прагнень. Особистість має балансувати між задоволенням власних потреб і потреб суспільства; вона повинна підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування й умовами середовища, соціально-психологічного простору. Таку внутрішню рівновагу особистості Р. Шаміонов визначав як суб'єктивне благополуччя [11].

Подальший розвиток дістало положення про детермінованість задоволеності життям, ставлення до себе, самооцінкою, характером міжособистісних стосунків. Також задоволеність життям розглядають крізь призму емоційно-оціночного ставлення до життя. Воно визначається основними ставленнями особистості до себе, до соціального світу, до окремих найбільш значущих для індивіда осіб. Характер безпосереднього емоційного ставлення до життя перш за все детермінований інтерперсональними чинниками – ставленням особи до значущих інших, ставленням з їхнього боку, у цілому – задоволенням потреб соціальної належності, а також емоційним ставленням до себе. Оціночний компонент ставлення до життя зумовлюється самооцінкою, задоволенням потреб компетентності в цілому.

А. Адлер зазначав, що задоволеність життям виходить від соціального інтересу як основи людського існування. Він припускав, що люди живуть вигадкою й уявленнями про належне, і на поведінку людини набагато більше впливають очікування, пов'язані з майбутнім, ніж події минулого. Отже, задоволеність життям людей залежить від їхніх очікувань стосовно майбутнього, тобто індивід задоволений своїм життям, якщо воно відповідає його сподіванням і вимогам. Дослідник виходив із того, що люди, визначаючи за допомогою вигадки свої особисті цілі, тим самим (за допомогою цих цілей) визначають свою поведінку й стиль життя [9].

Для представників гуманістичних наук задоволеність життям визначається задоволеністю потреб. Потреба – це особливий стан психіки індивіда, усвідомлена ним незадоволеність, відчуття нестачі чогось, відображення невідповідності між внутрішнім станом і зовнішніми умовами. В основу теорії ієрархії потреб А. Маслоу покладено: по-перше, тезу про те, що поведінка людини спрямовується намаганням задовольнити її найсильнішу на даний момент потребу; по-друге, передбачення, що потреби людини мають ієрархічну структуру, тобто вони можуть бути впорядковані за критерієм зростання їх важливості для людини; по-третє, припущення, що найсильніша потреба визначає поведінку людини доти, доки вона не буде задоволена [7]. Якщо одночасно існують дві або більше однаково сильні потреби, то домінуючою є потреба нижчого рівня. Це означає, що потреби задовольняються в певному порядку: потреби нижчого рівня мають бути в прийнятному ступені задоволені, перш ніж для даної людини стануть істотно важливими потреби більш високого рівня. Задоволення потреб вищих рівнів можна досягти шляхом створення атмосфери, котра поліпшує міжособистісні контакти індивідів.

Як найвищий рівень розвитку потреб індивіда, досягнення якого можливе за умови задоволення потреб попередніх рівнів, А. Маслоу розглядає потребу самоактуалізації. Актуалізація потенціалів визначається як усвідомлення й прийняття (інтеграція до «Я-концепції») раніше неусвідомлюваних власних можливостей і психічних змістів. Говорячи про задоволеність життям у контексті самоактуалізації особистості, слід зробити акцент на задоволенні потреби в соціальній оцінці й визнанні, адже вона передує потребі самоактуалізації. Таким чином, трактування задоволеності життям із психологічної позиції здійснюється в контексті потреб, прагнень і досягнень, емоційно-оціночного ставлення до себе та інших, «Я-концепції», самоактуалізації, щастя й психологічного (суб'єктивного) благополуччя. Найоптимальнішим варіантом розгляду задоволеності життям особистості є контекст її соціального самопочуття й суб'єктивної оцінки якості життя та здоров'я.

Розробка програми емпіричного вивчення адаптаційного профілю задоволеності життям особистості потребує конкретизації обґрунтування адаптаційного потенціалу людини як психосоматичного потенціалу людини, від активізації якого залежить успіх адекватного підбору програм збереження й розвитку здоров'я. Найчастіше «адаптаційний потенціал» розглядається як найважливіша інтегральна характеристика психічного розвитку індивіда й визначається ступенем розвитку певних психологічних характеристик особистості. Також особистісний адаптаційний потенціал дає змогу провести диференціацію за ступенем стійкості до впливу психоемоційних стресорів, що визначає доцільність використання даної інтегральної характеристики розвитку особистості в процедурах прогнозування якості життя людини.

У завершенні обґрунтування теоретико-методологічної основи вивчення заявленої проблеми, слід зазначити, що значення переживання задоволеності життям людини для розвитку й творення здоров'я полягає у тому, що воно є потенціалом, який активізує всі сутнісні сили людини для якісних перетворень. Дуже важливо, як людина визначає своє власне життя, які для цього використовує субдомінальності, яким переконанням щодо якості вона слідує, яке місце займає здоров'я в системі її ціннісних орієнтацій.

Запропонована теоретико-методологічна основа дала змогу сформулювати гіпотетичне положення про те, що соціально-психологічна адаптованість впливає на визначення задоволеності життям людини через визначення рівня якості життя й відповідного ставлення до власного здоров'я. Відповідно було складено програму емпіричного дослідження, яка включала в себе фіксацію й аналіз отриманих результатів. Дослідження проводилось серед студентів факультету психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (n=84), і включало в себе один діагностичний зріз. Для визначення змістовних особливостей переживання задоволеності життям особистості, а також прояву соціально-психологічної адаптованості студентів-психологів, нами було запропоновано такий комплекс діагностичних методик: тест «Індекс життєвої задоволеності», опитувальник «Ставлення до здоров'я» Р. Березовської, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймона.

Базовою виступила методика визначення індексу життєвої задоволеності, за допомогою якої нами було поділено всіх досліджуваних на три групи: перша група – студенти з високим рівнем вираження індексу життєвої задоволеності (n=24); друга група – студенти із середнім рівнем вираження індексу життєвої задоволеності (n=44); третя група – студенти з низьким рівнем вираження індексу життєвої задоволеності (n=16).

Виходячи з отриманих даних методики визначення індексу життєвої задоволеності, дані результати методик визначення ставлення до здоров'я й змісту соціально-психологічної адаптованості студентів розмішувались згідно із зафіксованим показником цього індексу. Для підрахунку статистично значущих відмінностей між зафіксованими показниками нами використовувався t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок, який базується на оцінці загальних частин двох статистичних сукупностей, тобто включає в себе «вимірювання» різниці середніх значень і мір їх розташування.

Аналіз отриманих результатів демонструє відсутність суттєвих відмінностей у досліджуваних групах за показниками ставлення до здоров'я, за виключенням показників *когнітивного* ставлення до здоров'я в студентів другої групи (середній рівень вираження індексу життєвої задоволеності) і третьої групи (низький рівень вираження індексу життєвої задоволеності) – $t=2,03$ при $p \leq 0,05$; та *емоційного* ставлення до здоров'я в цих досліджуваних групах – $t=1,91$ при $p \leq 0,06$.

Середньогруповий розподіл показників за шкалами методики вивчення соціально-психологічної адаптації показав суттєві відмінності в загальних показниках адаптації в

досліджуваних групах: у студентів першої й другої групи ($t=4,09$ при $p \leq 0,001$); другої й третьої групи ($t=6,51$ при $p \leq 0,001$); і першої й третьої групи ($t=6,52$ при $p \leq 0,001$). Також зафіксовано статистично значущі відмінності в таких показниках *емоційного комфорту* в студентів першої й другої групи ($t=2,36$ при $p \leq 0,02$); другої й третьої групи ($t=2,46$ при $p \leq 0,02$); і першої й третьої групи ($t=5,51$ при $p \leq 0,001$); показники *самоприйняття* в студентів першої й третьої групи ($t=1,99$ при $p \leq 0,06$); і показники *прагнення до домінування* в студентів першої й третьої групи ($t=3,11$ при $p \leq 0,01$).

Отримані результати виступили підставою щодо подальшого аналізу отриманих даних. Відповідно до зафіксованих результатів у кожній досліджуваній групі було проведено кореляційний аналіз.

Так у першій групі було зафіксовано позитивні кореляційні зв'язки між показниками індексу життєвої задоволеності й узагальненими показниками адаптації ($r=0,64$ при $p \leq 0,05$), а також негативний кореляційний зв'язок індексу життєвої задоволеності з показником мотиваційного ставлення до здоров'я ($r=-0,66$ при $p \leq 0,05$). Цікавими виявилися інтеркореляційні зв'язки між показниками запропонованих діагностичних методик. Зокрема показники адаптації негативно корелюють із показниками когнітивного ставлення до здоров'я ($r=-0,60$ при $p \leq 0,05$), у той час як показники когнітивного ставлення до здоров'я знаходять позитивний кореляційний зв'язок із показниками емоційного ставлення до здоров'я ($r=0,60$ при $p \leq 0,05$), внутрішнього контролю ($r=0,77$ при $p \leq 0,05$) і прагнення до домінування ($r=0,70$ при $p \leq 0,05$). Емоційне ставлення до здоров'я знаходить позитивний зв'язок із проявами на поведінковому рівні ($r=0,58$ при $p \leq 0,05$), а показники поведінкового ставлення до здоров'я з показниками мотиваційного ставлення до здоров'я ($r=0,61$ при $p \leq 0,05$). Це чітко підтверджує думку про те, що життєва задоволеність і ставлення до здоров'я студентів цієї групи не містять мотиваційного спонукання, а є більш раціональними й поведінково обґрунтованими. Це добре підтверджують показники позитивного кореляційного зв'язку самоприйняття й прийняття інших ($r=0,79$ при $p \leq 0,01$), і внутрішнього контролю з показниками прагнення до домінування ($r=0,90$ при $p \leq 0,01$).

У другій групі показники індексу життєвої задоволеності позитивно корелюють з узагальненими показниками адаптації ($r=0,52$ при $p \leq 0,05$), самоприйняття ($r=0,43$ при $p \leq 0,05$) і внутрішнього контролю ($r=0,49$ при $p \leq 0,05$). У той же час показники самоприйняття й внутрішнього контролю теж знаходять між собою тісний позитивний кореляційний зв'язок ($r=0,59$ при $p \leq 0,05$). Зафіксовані інтеркореляційні показники між показниками діагностичних методик демонструють такі зв'язки між показниками емоційного ставлення й мотиваційного ставлення до здоров'я ($r=0,42$ при $p \leq 0,05$), хоча емоційний компонент ставлення не знаходить у цих студентів емоційного комфорту, про що свідчить негативний кореляційний зв'язок між ними ($r=-0,48$ при $p \leq 0,05$). Також ідентичний негативний зв'язок зафіксований із показниками поведінкового ($r=-0,50$ при $p \leq 0,05$) і мотиваційного ставлення до здоров'я ($r=-0,69$ при $p \leq 0,05$). Їх емоційний комфорт спрямований на прийняття інших ($r=0,51$ при $p \leq 0,05$), а виражений внутрішній контроль на поведінкове ставлення до здоров'я ($r=0,48$ при $p \leq 0,05$) і мотиваційне ставлення до здоров'я ($r=0,54$ при $p \leq 0,05$). Зафіксований зв'язок внутрішнього контролю в самоприйнятті добре відображається в прагненні до домінування, яке позитивно корелює з когнітивним ставленням зі здоров'ям ($r=0,53$ при $p \leq 0,05$).

У третій групі показники індексу життєвої задоволеності не знаходять позитивного кореляційного зв'язку з узагальненими показниками соціально-психологічної адаптації, а лише знаходять негативний кореляційний зв'язок із показниками когнітивного ставлення до здоров'я ($r=-0,79$ при $p \leq 0,05$), що суттєво відрізняє цю групу від двох попередніх груп. У свою чергу показники когнітивного ставлення до здоров'я не знаходять емоційного комфорту ($r=-0,78$ при $p \leq 0,05$). Досить цікавим виявився факт, що емоційний комфорт студентів цієї групи спрямований на прагнення до домінування ($r=0,91$ при $p \leq 0,01$), але це домінування не підкріплене внутрішнім контролем ($r=-0,99$ при $p \leq 0,01$). Їх ставлення до здоров'я знаходить свій прояв на емоційному й мотиваційному рівні, про що свідчить позитивний кореляційний зв'язок ($r=0,85$ при $p \leq 0,05$). Емоційне ставлення до здоров'я спрямовано на самоприйняття ($r=0,93$ при $p \leq 0,01$), а поведінкове ставлення до здоров'я заперечує прийняття інших ($r=-0,96$ при $p \leq 0,01$).

Отримані результати кореляційного аналізу дають змогу зробити висновки щодо психологічних закономірностей переживання задоволеності життям і здоров'ям студентської молоді.

Зокрема чітко простежується закономірність залежності прояву соціально-психологічної адаптованості від життєвої задоволеності студентів (ті, які набрали високий і середній бал за

індексом життєвої задоволеності). Їх переживання стану життєвої задоволеності відображається через когнітивне й раціональне ставлення до здоров'я, елементи емоційного ставлення до здоров'я знаходяться під впливом вираженого внутрішнього контролю й прагнення до домінування. Але такий внутрішній контроль і прагнення до домінування зумовлене розвинутих самоприйняттям та умінням приймати інших, що свідчить про вміння орієнтуватися в ситуації, проявляти толерантність і позитивне сприйняття обставин та інших людей. На відміну від студентів першої й другої групи, студенти, у яких зафіксований низький показник життєвої задоволеності, демонструють протилежні психологічні закономірності, зокрема в них дуже низький узагальнений показник соціально-психологічної адаптованості. У їх ставленні до здоров'я простежується домінування емоційного й мотиваційного компонентів, які не підкріплюються переживанням емоційного комфорту, а тільки прагненням домінування над іншими. Їх внутрішній контроль послаблений, а поведінкове ставлення до здоров'я заперечує прийняття інших.

Отримані результати проведеного дослідження дають змогу стверджувати, що переживання задоволеності життям супроводжується адаптаційним фоном життєвої реалізації молоді людини. Отже, закономірним є потреба пошуку особистісних ресурсів для підвищення життєстійкості молоді, покращення її психологічного здоров'я. Зважаючи те, що з-поміж багатьох компонентів структури особистості значущим є процес мислення й чимало студентів отожднює себе, передусім, зі своїм мисленням, найбільш коротким і зрозумілим для них шляхом зміни себе й свого стану, на думку авторів, є зміна мислення як складової когнітивної сфери особистості. Тому однією з таких можливостей, на наш погляд, є формування позитивного мислення як здатності конструктивного сприйняття життєвого досвіду та, завдяки цьому, підвищення внутрішнього благополуччя особистості.

Перспективи подальших розробок вбачаємо в конкретизації показників задоволеності життям досліджуваних, які уможливають удосконалення теоретико-методологічних конструктивів вивчення цього феномену й прикладних аспектів дослідження його в студентів різних спеціальностей.

Література

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991 – 299с.
2. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – [2-е изд.] – СПб.: Питер, 2003. – 271 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
3. Басалаева Н.М. Здоровье нации: стратегия и тактика / Н.М. Басалаева, В.М. Савкин. – Валеология, 1996. – №2. – С. 15-17.
4. Водопьянова Н.Е. Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни / Н.Е. Водопьянова // Практикум по психологии здоровья [под ред. Г.С. Никифорова]. – М.: Питер, 2005. – С. 148-155.
5. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення/дотримання (на прикладі професії психолога-консультанта) / В.М. Духневич. – Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. – К.: 2002. – Т. 4. – Ч. 3. – С. 57-63.
6. Корольов Д.К. Позитивне емоційно-оціночне ставлення до життя як умова прояву здібностей індивіда / Д.К. Корольов // Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 2000. – № 8. – С. 38-41.
7. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Вести, 1997. – 168с.
8. Осипова А.А. Общая психокоррекция: [учеб. пос. для студ.вузов] / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2001. – 512 с.
9. Первин Л. Психология личности: теория и исследования / Л. Первин, О. Джон.: [пер. с англ. М.С. Жамкочьян] / Под ред. Д.А. Постелова. – М.: Российская ассоциация искусственного интеллекта, 1997. – 607с.
10. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
11. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) / Р.М. Шамионов. – Саратов: Саратовский государственный университет, 2003. – 15 с.