

УРОВЕНЬ И СЛАГАЕМЫЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ ИЗУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ АЛТГТУ)

Ю.Н. Татаркина

Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова,
г. Барнаул, Россия

Статья посвящена исследованию удовлетворенности жизнью студентов АлтГТУ через изучение их удовлетворенности такими сферами жизни, как образование, взаимоотношения с родителями, качество отношений с другими людьми, любовь, уровень жизни, проведение досуга, социальные нормы и ценности, состояние здоровья, наличие целей, самопринятие, личностный, духовный и профессиональный рост. Проанализированы взаимосвязи общей удовлетворенности и удовлетворенности отдельными сторонами жизни. Выявлено доминирование удовлетворенности жизнью большинством респондентов, оптимистичный взгляд в будущее и желание научиться позитивному мировосприятию жизни.

Ключевые слова: позитивная психология, позитивное мышление, оптимизм, удовлетворенность жизнью, позитивные черты характера, состояние оптимального психологического функционирования, уверенность в завтрашнем дне, методики повышения качества жизни, эффективности деятельности, потенциала личности и психического здоровья человека.

THE LEVEL AND FACTORS OF MILLENNIALS LIFE SATISFACTION (THROUGH THE EXAMPLE OF ALTSTU STUDENTS)

Julia N. Tatarkina

Polzunov Altai State Technical University, Barnaul, Russia

The article investigates the life satisfaction of students AltSTU through the study of their satisfaction with such spheres as education, relationships with parents, the quality of relationships with others, the love, the standard of living, leisure time, social norms and values, health, goals availability, self-acceptance, personal spiritual and professional growth. We analyzed the relationship of overall satisfaction and satisfaction with individual life aspects. Revealed the dominance of life satisfaction by the majority of respondents optimistic view of the future and a desire to learn the positive perception of life.

Keywords: positive psychology, positive thinking, optimism, life satisfaction, positive character traits, the state of optimal psychological functioning, confidence in the future, techniques improve the quality of life, efficiency, and capacity of the individual person's mental health.

В наше постперестроечное время, сопряженное с потерей уверенности в завтрашнем дне, резко снизился уровень психологической безопасности, как на социальном, так и на личностном уровне. Удовлетворение потребности в безопасности служит необходимым условием для возможности удовлетворения потребностей другого уровня – потребностей развития. Удовлетворение потребности в безопасности продуцирует чувство благополучия и удовлетворенности жизнью. Для его возникновения и стабилизации необходимы качественные и прочные отношения с

окружающими людьми, обуславливающие состояние защищенности. Однако, надеясь на других, каждый человек должен верить в себя, расти нравственно и духовно, раскрывать творческий потенциал своей личности, реализуя себя в профессии, дружбе, любви, и жить полноценной счастливой жизнью.

Озадаченные проблемой актуальности для каждого человека чувства удовлетворенности своей жизнью, потребности в счастье, мы задумали провести такое исследование студентов АлтГТУ и выявить слагаемые их удовлетворенности своей жизнью. В качестве

инструментария была составлена анкета, содержащая 32 ответа. Выборка состояла из 87 респондентов разных специальностей и направлений подготовки (Эк, ТТП, ТОП, ПРС и др.), а также младших и старших курсов в возрасте от 17 до 27 лет. Целью исследования было выявление уровня общей удовлетворенности студенческой молодежи своей жизнью и взаимосвязи ее с отдельными сферами их жизни. Также в задачи исследования входило определение вектора отношения к будущему (пессимистичный или оптимистичный) и выявление отношения студентов к возможности развивать свое позитивное мировоззрение и мировосприятие.

Мартин Селигман, один из представителей позитивной психологии, считает, что современная психология преимущественно изучает человеческие слабости и психические расстройства. Практическая психология в своей работе с клиентом должна не только заниматься его проблемами и слабостями, но и опираться на сильные стороны человека. Если человек посвятит жизнь развитию своих позитивных качеств, то его недостатки и проблемы уйдут сами собой, либо приобретут для него не столь болезненную значимость. Такова научная и человеческая позиция ученых, работающих в рамках позитивной психологии, возникшей на рубеже XX и XXI вв.

Увлеченные таким подходом исследования жизни человека в социуме, мы решили изучить общую удовлетворенность жизнью студентов нашего университета, а также их удовлетворенность разными сферами жизни. Самой первой была шкала, состоящая из одного вопроса «Насколько Вы сейчас удовлетворены жизнью в целом?». Оценка производилась по семибалльной шкале от абсолютной неудовлетворенности (-3) до абсолютной удовлетворенности (+3).

-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Абсолютно неудовлетворен	Не очень удовлетворен	Скорее неудовлетворен	Затрудняюсь ответить	Скорее удовлетворен	Довольно удовлетворен	Абсолютно удовлетворен

Усредненные показатели общей удовлетворенности всех респондентов довольно высоки - 77.7 %, хотя средние показатели удовлетворенности у разных специальностей

разнятся: самый высокий показатель у пищевиков (80.7 %), а самый низкий – у экономистов (61.5 %). Усредненный показатель общей неудовлетворенности составляет – 18.9 %, а по специальностям: самый высокий показатель у экономистов (30.8 %), а самый низкий – у автомобилистов (14.3 %). Но что парадоксально: экономисты, показав самую высокую общую неудовлетворенность жизнью (30.8 %), когда оценивали свою удовлетворенность разными сферами жизни, то из 12 показателей по 9-ти они показали удовлетворенность выше средней, в том числе они больше других удовлетворены своим жизненным уровнем, проведением досуга, своим здоровьем, социальными нормами и ценностями. Причем, когда им нужно было выбрать одно из двух утверждений: общая удовлетворенность зависит от суммы вкладов по каждой сфере жизни или именно она влияет на удовлетворенность отдельными сторонами жизни, то большинство экономистов (69.2 %) выбрало первый вариант, а меньшинство – второй (30.8 %). Если большинство экономистов считает, что общая удовлетворенность зависит от суммы вкладов по каждой сфере жизни, а из 12 показателей по 9-ти они показали удовлетворенность выше средней, то мы должны были ожидать от них самую высокую общую удовлетворенность жизнью. Но именно экономисты, по их же ответам, больше других не удовлетворены жизнью в целом. Чем объяснить это противоречие? Возможно, потому, что они еще молоды (18 лет, 1-ый курс), мал опыт рефлексии, непонимание каких-то сторон жизни и самого себя, нехватка жизненной мудрости. Студенты 4 курса, имеющие большой жизненный опыт, не так категоричны в своих оценках и не имеют таких противоречивых суждений.

Анализируя слагаемые общей удовлетворенности жизни через приоритеты различных сфер жизни, мы смогли выявить своеобразный их рейтинг. На 1-ом месте по удовлетворенности стоит такой значимый фактор, как отношение с родителями. Это единственный показатель, набравший самый большой процент как по среднестатистическим данным, так и в рейтинге по каждой отдельной специальности. Отрадно видеть, что ценность семьи и качество отношений с родителями так важны современной российской молодежи, что западные ценности, настойчиво насаждаемые нашему народу, не смогли вытеснить такие исконно русские добродетели, как самоотверженная родительская любовь, поддержка, взаимопонимание. Это одна из мощных ценностей, цементирующих нас как нацию. Исследования ученых доказали, что через отношение к семье и родителям

УРОВЕНЬ И СЛАГАЕМЫЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ ИЗУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ АЛТГТУ)

можно прогнозировать отношение человека к Родине, чувство патриотизма, которое невозможно диагностировать через тесты. Так что в этом отношении мы можем порадоваться за нашу молодежь и за страну, будущее которой – в их руках. В нашем исследовании среднестатистическое ранжирование значимых факторов выглядит следующим образом:

1. Взаимоотношения с родителями (83.5 %).
2. Качество отношений с другими людьми (71.8 %).
3. Состояние здоровья (70 %).
4. Любовь и дружба (68.3 %).
5. Жизненный уровень (68 %).
6. Наличие целей и жизненных смыслов (67 %).
7. Образование (65.5 %).
8. Самопринятие и уверенность в себе (64.4 %).
9. Социальные нормы и ценности (63.6 %).
10. Личностный, духовный и профессиональный рост (63.46 %).
11. Проведение досуга (62 %).
12. Уверенность в завтрашнем дне (53.3 %).

Рейтинг общей удовлетворенности жизнью по отдельным специальностям студентов несколько отличается от рейтинга среднестатистических показателей, резко не меняя общей картины. Так, например, студенты старших курсов на 2-ое место после значимости и удовлетворенности своими отношениями с родителями ставят осмысленность своей жизни и наличие важных целей (81.4 %), на 3-е место – личностный, духовный и профессиональный рост (77 %), а уже далее идут такие ценности, как качество отношений с другими людьми (75.5 %), здоровье (75.2 %), самопринятие (73.5%), любовь и дружба (71.9 %) и т.д. Нужно заметить, что удовлетворенность жизненным уровнем респондентов разных специальностей занимает далеко не первые строчки в рейтинге: 3-я позиция у пишевиков (67.5 %), 5-ая – по среднестатистическим показателям (68 %), 6-ая у экономистов (71 %) и 10-ая позиция у автомобилистов (67.5 %). Однако это не помешало абсолютному большинству представителей всех специальностей назвать себя оптимистами, верящими в свое счастливое будущее (68.4 % по усредненным показателям), и людьми, считающими себя довольно удовлетворенными жизнью (77.7 %). Кстати, автомобилисты, больше других неудовлетворенные своим жизненным уровнем сегодня, самые оптимистичные (78.5 %) и самые удовлетворенные жизнью в целом (78.6 %). Это

еще раз подтверждает позитивную установку в жизни: достаток и высокий жизненный уровень очень важны любому человеку, но не они делают его счастливым. Многих западных ученых интересовал вопрос, является ли материальное благополучие и его преумножение достаточным в психологическом смысле? Будет ли человек более счастливым, став обладателем еще большего количества денег, домов и машин? Результаты исследования американского социолога Д. Майерса показали, что, в то время как средний доход американцев с 1960 по 1990 год возрос в два раза, процент людей, считающих себя счастливыми, значительно снизился. Так как счастье – это категория субъективная, каждый понимает его по-своему, то найти объективные критерии его измерения очень трудно. Однако такую попытку сделал Э. Динер, психолог из Иллинойского университета, анализируя специфические ситуации, когда и как человек ощущает себя счастливым. Он пришел к выводу, что частота, а не интенсивность подобных ощущений составляет человеческое счастье. Очень мощный прилив счастья может означать, что в остальное время человек несчастлив. Лучше быть умеренно, но постоянно счастливым, чем иногда – сверхсчастливым.

Помимо ранжирования удовлетворенности жизни по различным сферам респондентам было предложено задуматься над тем, какой вид социального сравнения они чаще выбирают, невольно сравнивая себя с другими людьми. Что они предпочитают при оценке собственной жизни: сравнение с менее удачливыми индивидами («сверху вниз») или сравнение с более удачливыми индивидами («снизу вверх»). Наши студенты в своем большинстве выбрали вторую стратегию «снизу вверх» (72.1 % по среднестатистическим показателям). Это означает, что, не будучи сегодня абсолютно удовлетворенными своей жизнью в целом, молодые люди нацелены на успех и в качестве ориентира для себя выбирают сравнение с более удачливыми индивидами. 27.9 % респондентов (среднестатистические показатели) предпочли стратегию «сверху вниз». Это говорит о том, что есть небольшая часть молодежи, абсолютно удовлетворенная существующей ситуацией и не мотивированная на изменение в лучшую сторону, живущая по принципу «от добра добра не ищут» и «меня и здесь хорошо кормят». Эта стратегия хороша в ситуациях глубокой депрессии, когда необходимо сконцентрироваться на позитивных моментах своей жизни, найти их как можно больше, сравнивая себя с менее удачливыми

индивидами, жизнь которых изобилует значительно большим количеством трудностей. Для молодых людей, только начинающих свою самостоятельную жизнь, такая позиция не очень хороша ни для профессионального роста, ни для личностного и духовного роста, ни для семейной жизни. У первокурсников-экономистов этот показатель даже выше среднестатистических показателей (38.46 %).

На вопрос, «К какому полюсу (оптимизм – пессимизм) Вы все-таки ближе?», нужно было выбрать один из двух предложенных ответов: а) «Я больше оптимист, верю в лучшее» или б) «Как показывает мой опыт, мне ближе пессимизм: с ним меньше разочарований». Большинство респондентов (68.4 % по среднестатистическим показателям) причислило себя к оптимистам, а меньшинство (31.6 %) выбрало пессимизм; причем у старшекурсников соотношение оптимистов и пессимистов оказалось еще более выраженным: 78.5 % к 21.5 % соответственно. Большинство исследователей убеждено, что счастливыми или несчастными в широком смысле этого слова люди рождаются, окончательно становясь таковыми в процессе жизни. Р. Сперри, получивший Нобелевскую премию за открытие функциональной асимметрии полушарий головного мозга, доказал, что у полушарий существует ярко выраженная специализация. Если у человека доминирует левое полушарие, то он, среди прочих особенностей, в большей степени оптимист, а доминантность правого полушария навязывает человеку пессимистичный взгляд на мир. По мнению и физиологов, и врачей, и психологов, оптимистом быть «выгодней», так как они меньше болеют, быстрее выздоравливают и дольше живут.

На вопрос, «По Вашему мнению, позитивному мировоззрению и мировосприятию можно научиться?», нужно было выбрать один из двух предложенных ответов: а) «Да. И не только можно, но и нужно, если Вы хотите быть счастливым человеком» или б) «Нет, этому нельзя научиться, потому что пессимизм – это результат «работы генов», либо в) дать свой вариант ответа. Среднестатистические показатели ответов на этот вопрос выглядят следующим образом. 86.7 % респондентов выбрали ответ а) «Да. И не только можно, но и нужно, если Вы хотите быть счастливым человеком». 6.7 % исследуемых студентов предпочли вариант б) «Нет, этому нельзя научиться, потому что пессимизм – это результат «работы генов». 6.6 % респондентов выбрали свой вариант ответа: «Пессимизм – это не результат «работы генов», а результат жизненного опыта». «Каждый человек выбирает сам». «Позитивному миро-

воззрению и мировосприятию можно научиться, но не каждый хочет учиться». «Выбор зависит от самого человека». «Переделывать себя – это большая внутренняя работа, к которой не каждый готов».

Удовлетворенность жизнью, человеческое счастье не является лишь результатом «работы генов» или «работы судьбы» - человек может жить счастливо, используя присущие ему сильные качества. Зная их, человек может реально больше сделать в частной жизни, в профессиональной деятельности, для ближайшего окружения и человечества в целом. Высшие человеческие качества составляют необходимый ресурс для преодоления негативных психических состояний (например, депрессии или утраты).

Позитивная психология изучает состояние оптимального психологического функционирования, творческий потенциал личности, а также факторы, способствующие процветанию человека и общества. Позитивное мышление – это состояние организма, который находится в гармонии и счастье, он ожидает радости, предвкушает всегда что-то хорошее: успешное завершение любой ситуации, внутреннюю уверенность в правильности тех или иных решений и выбора. Такие дисциплины учебного процесса, как «Психология», «Психология личности», «Социально-психологические основы общения» дают прекрасную возможность развивать позитивное мировосприятие и мировоззрение молодежи, раскрывать творческий потенциал их личности и, таким образом, влиять на будущее своей страны, воспитывая молодое поколение, которому это будущее предстоит создать.

Татаркина Юлия Николаевна – кандидат социологических наук, доцент

Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, г. Барнаул, Россия