ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«АМУРСКИЙ ГУМАНИТАНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГОУ ВПО «АМГПГУ»)

Кафедра психологии образования

Школа НИРС 2011

Стратегии достижения

удовлетворенности жизнью студентов-первокурсников

АмГПГУ

Специальность 050706 - «Педагогика и психология»

Работу выполнил:

Шершнева Елизавета Витальевна, ППпд-41

Руководитель:

Амбросова Валерия Ивановна,

кандидат психологических наук,

доцент кафедры психологии образования

Комсомольск-на-Амуре

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Глава I. Теоретические аспекты понятия удовлетворенности жизнью

и психологическая характеристика юношеского возраста

.1 Теоретические анализ проблемы удовлетворенности жизнью и стратегий её достижения

.2 Психологическая характеристика юношеского возраста и его роль в выборе стратегий жизни

Глава 2. Организация и методы исследования стратегий достижения удовлетворенности жизнью студентов-первокурсников

.1 Методы исследования стратегий достижения удовлетворенности жизнью

Глава 3. Изучение стратегий достижения удовлетворенности жизнью

.1 Анализ результатов исследования

Заключение

Библиографический список

Приложения

ВВЕДЕНИЕ

Нет нужды доказывать, что большинство людей, если не все, хотят быть счастливыми. Считается, что само понятие счастья весьма расплывчато и невразумительно. Но большинство людей отдает себе полный отчет в том, что это такое. Когда проводились опросы на эту тему, оказалось, что под счастьем люди подразумевают либо состояние, когда человек испытывает радость или другие позитивные эмоции, либо удовлетворенность жизнью. [4]

Удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью определяет очень многие поступки субъекта, разные виды его деятельности и поведения: бытового, экономического, политического. Эти переживания выступают значимым фактором состояния общественного сознания, групповых настроений, ожиданий, отношений в обществе. [11]

Необходимо отметить, что интерес к проблеме удовлетворенности жизнью в современной науке проявляется у представителей различных отечественных и зарубежных психологических течений в контексте изучения и повышения качества жизни, что является свидетельством актуальности и значимости данной проблемы.

Наше исследование проводилась в рамках институтов АмГПГУ. Практическая значимость работы заключается в возможности дальнейшего использования теоретических аспектов, материалов, полученных данных, а также выводов для изучения стратегий достижения удовлетворенности жизнью в отдельных социальных группах.

Мы построили своё исследование на основе высокого интереса к данной проблеме.

Объектом исследования выступали студенты первых курсов очного отделения, обучающиеся в АмГПГУ по специальностям «Математика и информатика», студенты естественно-географического факультета.

Предметом исследования являлись стратегии достижения удовлетворенности жизнью.

Гипотеза: не существует различий в стратегиях достижения удовлетворенности жизнью у студентов первого курса различных факультетов.

Целью данного исследования являлось изучение стратегий достижения удовлетворенности жизнью студентов.

Задачи:

1. Изучить состояние проблемы в научной литературе.

2. Изучить теоретические аспекты понятия стратегии достижения удовлетворенности жизнью и особенности юношеского возраста.

3. Изучить стратегии достижения удовлетворенности жизнью у студентов очного отделения первого курса АмГПГУ.

Эмпирический метод: психодиагностический.

Метод обработки данных: контент-анализ.

Методики: незаконченные предложения.

Испытуемые - студенты первого курса ФИТМиФ (19 человек), студенты первого курса ЕГФ (29 человек). Итого в исследовании приняли участие 48 человек.

Глава I. Теоретические аспекты понятия удовлетворенности жизнью и психологическая характеристика юношеского возраста

.1 Теоретический анализ проблемы удовлетворенности жизнью и стратегий её достижения

Непосредственное влияние удовлетворенность жизнью оказывает на настроение, психическое состояние, психологическую устойчивость личности. Значение этого важного феномена достаточно хорошо осознано и в обыденном сознании, и в науке.

Для характеристики состояния субъективного мира личности в аспекте его благоприятности употребляют различные термины: переживание (ощущение) счастья, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт, благополучие.

Майкл Аргайл употребляет понятия удовлетворенность жизнью и счастье как тождественные. «Счастье можно рассматривать как осознание своей удовлетворенности жизнью или как частоту и интенсивность позитивных эмоций». [4]

«Удовлетворение (и удовлетворенность)» - термин с очень широким значением, весьма распространенный и в связи с этим имеющий область определения с размытыми границами.

Важной для психолога особенностью термина «удовлетворенность жизнью» является его неопределенность в предмете оценки - в том, что именно удовлетворяет или не удовлетворяет отвечающего. Предмет оценки очень часто от внимания исследователей ускользает. Но, в зависимости от того, что именно респондент принимает в расчет: внешние обстоятельства жизни (лишь в некоторой степени изменяемые его усилиями) или оценивает свои решения, действия и поступки, собственную успешность, существенно зависит сама оценка.

В начале 40-х годов, известный американский психолог Э. Л. Торндайк составил перечень факторов удовлетворенности жизнью, названный им "условиями хорошей жизни":

1. Удовлетворение физических потребностей.

2. Удовлетворение потребностей в активности (психической и физической).

3. Удовлетворение социальных потребностей (дружеские отношения, принадлежность к организованным группам, господство над другими, служение другим)

4. Личные успехи (признание со стороны других, самоуважение).

Только в 1973 году впервые в предметном указателе основных справочных изданий по психологическим публикациям появилась категория счастья, а в 1974 году - категория субъективного благополучия. [4]

В 1976 году Эндрюс и Уайтни зафиксировали три компонента, из которых складывается субъективное благополучие: удовлетворенность жизнью, позитивные эмоции и негативные эмоции. Субъективное благополучие тем выше, чем больше у человека положительных эмоций, чем меньше отрицательных эмоций и чем больше удовлетворенность собственной жизнью, которая не является чисто эмоциональной оценкой, а включает момент когнитивного суждения.

М. Аргайл, английский специалист в области социальной психологии, межличностного общения в 80-е гг. XX века издает комплексную работу, содержащую в себе обширный материал западноевропейских и американских исследований счастья. [4] В основном обзор Аргайла включает перечисление факторов счастья. Причём факторы выступают также и как источники, и как условия, и как области удовлетворённости жизнью, а иногда и как характеристики самого субъекта - совокупность личностных черт жизни индивида, которые поддаются определению, замеру и обнаруживают статистически значимую связь с удовлетворённостью жизнью.

Аргайл понимает счастье как состояние переживания удовлетворённости жизнью в целом, общую рефлективную оценку человеком своего прошлого и настоящего, а также частоту и интенсивность положительных эмоций.

Удовлетворенность жизнью в целом или ее отдельными сферами можно измерить с помощью самоотчетов. Исследования показывают: большинство людей считает, что их уровень счастья превышает средние показатели - 70% от максимально возможного, а не 50%. Нет ясности в том, отдельные сферы ли воздействуют на общую удовлетворенность или наоборот, хотя в большинстве областей были обнаружены оба направления причинной связи. [4]

В связи с большим количеством публикаций и исследований, где каждый привносит своё определение счастья, в рамках позитивной психологии было введено понятие «субъективное благополучие» (subjective well-being), которое используется в качестве синонима, заменителя понятия «счастье». Оно соотносится с тем, как люди оценивают свою собственную жизнь в терминах когнитивных и аффективных объяснений, и может быть выражено некоторой формулой: «Субъективное благополучие = удовлетворённость жизнью + аффект», где удовлетворённость жизнью - отражает оценку человеком его собственной жизни. Человек удовлетворен, когда почти нет разрыва между существующим положением и тем, что представляется ему идеальной ситуацией либо такой, которую он заслужил. Неудовлетворенность, в свою очередь, является результатом существенного разрыва между данностью и идеалом. Неудовлетворенность также может проистекать из сравнения себя с другими людьми. Аффект - представляет собой эмоциональную сторону, причем как положительные, так и отрицательные эмоции и состояния, связанные с повседневным опытом. [4]

Особый интерес в психологии представляет вопрос, какими стратегиями пользуется человек для достижения субъективного благополучия. Понятие стратегии жизни рассматривается в рамках общей теории личности.

В отечественной психологии проблему стратегии жизни наиболее широко рассматривала К.А. Абульханова-Славская [2]. Она выделила три основных признака жизненной стратегии: выбор способа жизни, разрешение противоречия «хочу-имею» и создание условий для самореализации, творческий поиск. По ее мнению, личность можно назвать зрелой, если она способна устанавливать свой «порог» удовлетворенности материальными потребностями и начинает рассматривать их как одно из условий жизни, направляя свои жизненные силы на другие цели. «Эта способность личности переключать свои жизненные стремления с материальных ценностей на другие и является показателем того, что она начала жить личной жизнью». [21] Отечественные психологи выделяют три основных типа стратегий жизни: стратегия благополучия, стратегия жизненного успеха и стратегия самореализации [8]. Эти типы основаны на более обобщенных представлениях о том, к чему, как правило, стремятся в жизни люди. [15]

Американские психологи выделяют две группы жизненных стратегий, основанных на преобладании внутренних и внешних стремлений. Внешние стремления, оценка которых зависит от других людей, основаны на таких ценностях, как материальное благополучие, социальное признание и физическая привлекательность. Внутренние стремления основаны на ценностях личностного роста, здоровья, любви, привязанности, служения обществу. [24]

В нашем исследовании мы опирались на стратегии достижения счастья, выделенные Кроником, Амхмеровым. Первая стратегия, принцип максимизации полезности мира - состоит в стремлении человека к максимально полезным, полностью удовлетворяющим его потребности объектам. Поскольку полезность любой вещи субъективно отражается в эмоциональном состоянии «приятного», то максимизация полезности мира одновременно означает стремление к поиску положительно окрашенных эмоциональных переживаний разной интенсивности.

Вторая стратегия - принцип минимизации потребностей - состоит в стремлении человека к уменьшению интенсивности (степени напряженности) движущих им потребностей. Такое стремление может иметь место в случае, когда собственно удовлетворение потребностей невозможно - то ли в силу отсутствия соответствующих объектов, то ли из-за недостаточных для их достижения способностей человека, то ли при наличии других более важных и жизненно необходимых для человека, но еще не удовлетворенных потребностей. на основе принципа минимизации потребностей возникали различные представления о путях обретения счастья - от умеренности и разумного ограничения потребностей до крайнего лишения и отречения от внешних благ.

Третий стратегия состоит в стремлении человека к упрощению своего мира в целом и к упрощению конкретных объектов - целей его различной деятельности. Это стремление может проявляться в тех случаях, когда сложность цели превышает уровень способностей человека либо когда в масштабах имеющегося у человека времени цель труднодостижима. Субъективной мерой сложности, как показано выше, выступает знание человека о том, что представляет собой данный объект, как и в каком направлении он будет изменяться. Следовательно, принцип минимизации сложности сводится к стремлению человека создать для себя ясную картину мира, позволяющую объяснять и предсказывать и тем самым делать мир субъективно более простым и понятным.

Четвертый принцип саморегуляции человеком своей мотивации к миру - принцип максимизации способностей - состоит в стремлении человека к всестороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении. [10]

Самостоятельно мы выделили еще две стратегии, так как, на наш взгляд, не все действия людей, направленные на достижение удовлетворенности жизнью, могут уложиться в предложенные категории. Таким образом, мы добавили такие стратегии как, «принимать себя, других людей и окружающий мир такими, какие они есть» и «стремиться быть максимально полезным и существовать ради блага других людей».

.2 Психологическая характеристика юношеского возраста и его роль в выборе стратегий жизни

В отечественной психологии разработка проблемы возрастов принадлежит

Л.С. Выготскому, который выделял основные характеристики возраста:

социальная ситуация развития;

ведущая деятельность ребенка;

психологические новообразования.

Каждому возрасту присуща своя задача, решение которой связано с переходом на новую возрастную ступень и влияет на все дальнейшее развитие личности.

Наиболее часто исследователи выделяют раннюю юность (15-18 лет) и позднюю юность (18-23 года). Нами были исследованы студенты, находящиеся на переходном этапе между ранней и поздней юностью.

Время учёбы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт - процесс, проанализированный в работах таких ученых, как Б.Г.Ананьев, А.В.Дмитриев, И.С.Кон, В.Т. Лисовский, З.Ф.Есарева и др. Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах - целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Повышается интерес к моральным проблемам. [8]

Поздняя юность обладает психологическими, физиологическими и познавательными особенностями. Человек продолжает свое индивидуальное развитие. Его основные психологические функции стабилизируются, а сенсорная чувствительность достигает пика развития. Внимание также изменяется, становится избирательным, увеличиваются его объем и способность к переключению. [18]

Возрастная особенность состоит в быстром развитии специальных способностей, часто связанных с выбираемой профессиональной областью. В результате когнитивные структуры в юности приобретают очень сложное строение и индивидуальное своеобразие.

Появляются возможности для создания идеалов (семьи, общества, морали или человека), для сравнения с их реальной действительностью, для попыток их реализации.

В юности вырабатываются ценностные ориентации, складывается мировоззрение. Активно развивается в юности и сфера чувств. Направленность на будущее, ощущение расцвета физических и интеллектуальных возможностей, открывающихся горизонтов создают у юношей и девушек оптимистическое самочувствие, повышенный жизненный тонус.

Эмоциональная сфера становится значительно богаче по содержанию и тоньше по оттенкам переживаний, повышается эмоциональная восприимчивость и способность к сопереживанию. в то же время эмоциональная восприимчивость часто сочетается с категоричностью и прямолинейностью юношеских суждений, оценок окружающего, с демонстративным отрицанием нравственных аксиом, вплоть до морального скепсиса.

Дабы прояснить особенности юношества и связать это с выбором студентами определенных стратегий удовлетворенности жизнью, нами была изучена концепция эго-идентичности Эрика Эриксона и в целом понятие идентичности.

Согласно теории Эрика Эриксона (1968), центральной задачей развития в юношеском возрасте является формирование адекватной личной идентичности. Понятие «идентичность» интерпретируется по словарю как осознание личностью своей принадлежности к той или иной социально-личностной позиции в рамках социальных ролей и эго состояний. С точки зрения психосоциального подхода (Э. Эриксон), является своего рода эпицентром жизненного цикла каждого человека. Она оформляется в качестве психологического конструкта в подростковом возрасте и от ее качественных характеристик зависит функциональность личности во взрослой самостоятельной жизни. Идентичность обусловливает способность индивида к ассимиляции личностного и социального опыта и поддержанию собственной цельности и субъектности в подверженном изменениям внешнем мире. [20]

Автор подразделяет весь жизненный цикл на восемь фаз, каждая из которых имеет свои специфические задачи и может разрешиться благоприятно или неблагоприятно для будущего развития. Пятая фаза - юность - характеризуется появлением чувства своей неповторимости, индивидуальности, непохожести на других, в отрицательном же варианте возникает диффузное, расплывчатое «Я», ролевая и личностная неопределенность. Типичная черта этой фазы развития - «ролевой мораторий» (от лат. moratorium - отсрочка): диапазон выполняемых ролей расширяется, но юноша не усваивает эти роли всерьез и окончательно, а как бы пробует, примеряет их к себе.

Юношеский возраст, по Эриксону, строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Если юноше не удается разрешить эти задачи, у него формируется неадекватная идентичность. [20]

Наиболее широко распространенное выражение неудовлетворенных поисков юности, так же как ее природной плодовитости, - это страстная тяга к передвижению, выражаемая или в генерализированном -"существовании в движении" - "нестись сломя голову", -"бегать по кругу", - или в реальном движении, таком, как энергичная работа, азартные спортивные соревнования, танцы.[20] Юноша должен ответить на вопросы: «Кто я?» и «Каков мой дальнейший путь?» В поисках личной идентичности человек решает, какие действия являются для него важными, и вырабатывает определенные нормы для оценки своего поведения и поведения других людей. Этот процесс связан также с осознанием собственной ценности и компетентности.

Таким образом, мы можем предположить, что личность в юношеском возрасте, прошедшая кризис идентичности успешно, будет выбирать наиболее конструктивные стратегии достижения удовлетворенности жизнью. Личности с размытой, несформированной идентичностью, напротив, будут использовать деструктивные стратегии, а также, стратегии социотропного характера, указывающие на пережитки кризиса идентичности предшествующего возрастного этапа, когда наиболее важным представляется общественное одобрение их деятельности.

Глава 2. Организация и методы исследования стратегий достижения удовлетворенности жизнью студентов-первокурсников

.1 Методы исследования стратегий достижения удовлетворенности жизнью

Методика «Незаконченные предложения» относится к группе проективных методик. Данная методика направлена на изучение представлений испытуемых. Преимущество методики «Незаконченные предложения» в относительно не структурированной задаче, допускающей неограниченное разнообразие возможных ответов, предполагается, что характер ответов испытуемого определяется особенностями его личности, которые «проецируются» в его ответах. Данная методика в меньшей степени подвержена фальсификации со стороны испытуемого, что является существенным преимуществом по сравнению с опросниками. Главными преимуществом данного метода диагностики является возможность получения неординарных мнений и более подробной информации. [13]

Испытуемым были предложены следующие предложения, которые необходимо закончить:

) Для того, чтобы быть счастливым я делаю…

) Когда я чувствую себя несчастным я…

Данные полученные с помощью методики «Незаконченные предложения» обрабатывались с помощью контент-анализа. Метод контент-анализа позволяет исследователю осмыслить текст, суть метода заключается в выделении ключевых понятий (категорий) с последующим подсчетом частоты употребления этих понятий. Г.Лассуэл подчерк формализованный характер контент-анализа, определяя его как метод «количественного анализа содержания» с использованием математических средств. [1]

Предложения требуемые окончания (Для того, чтобы быть счастливым я делаю…; Когда я чувствую себя несчастным я…) были обработаны единой кодировочной матрицей (приложение №1). Для этого по каждому предложению выделили категории и занесли в таблицу данные, встречается ли у каждого испытуемого данная категория (испытуемые закодированы под номерами). Затем высчитали частоту употребления категорий, в каждой выборке, в процентах и составили диаграмму по каждому предложению (приложение №2).

Для выявления значимых различий высчитывался критерий Фишера (ф\*), который оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас эффект.

При составлении кодировочной матрицы выделились категории:

Для предложения «Для того, чтобы быть счастливым я делаю …»

1. Получать максимум удовольствия от каждого мига в жизни и в каждой жизненной ситуации находить пользу и наслаждение. В эту категорию вошли высказывания типа: «Всё, что считаю нужным; «съедаю вкусное»; «всё, чтобы поднять себе настроение»

Ограничивать свои потребности и желания, не зависеть от внешних благ, материального мира. В эту категорию вошли высказывания типа: «Сплю», «ничего не делаю».

Познавать мир, создавать ясную картину мира, делать его простым и понятным. («Слушаю музыку», «смотрю фильмы», «гуляю» и т.п.)

Стремиться к всестороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении. («Хорошо учусь», «хожу на тренировки»)

Принимать себя, других людей и окружающий мир такими, какие они есть. В эту категорию вошли высказывания типа: («Общаюсь с друзьями и др.»)

Стремиться быть максимально полезными и существовать ради блага других людей. («Забочусь о близких людях», «Приношу пользу»).

Для предложения «Когда я чувствую себя несчастным я …». Социотропные стратегии:

. Социальная поддержка (обсуждение проблемы с другими людьми).

. Друзья (опора на близких друзей).

. Принадлежность (забота о мнении других людей, поиск их одобрения.

. Отвлечение (развлечения в обществе, релаксация).. Проблемно-ориентированные:

. Решение проблем (систематическое обдумывание проблемы с учетом разных точек зрения).

. Работа и достижения (добросовестное отношение к учебе или работе, ориентация на успешность своей деятельности).. Опора на внешние социальные ресурсы

. Общественные действия (организация групповых действий).

. Профессиональная помощь (обращение к специалистам).. Опора на внутренние психические и физические ресурсы

. Позитивный фокус (оптимистический взгляд на сложившуюся ситуацию).

. Активный отдых (занятия спортом, поддержание здоровья).. Отстранение от трудной ситуации

. Игнорирование (сознательное блокирование проблемы).

. Уход в себя (отказ посвящать других в свои заботы).. Интернализация

. Беспокойство (тревога о последствиях и будущем вообще).

. Самообвинение (личная ответственность за проблему).. Надежда на чудо

. Чудо (мечты и надежда на счастливый случай).

. Религиозная поддержка (молитвы о помощи, обращенные к Богу).. Деструктивные

. Несовладание (отказ от действий вплоть до болезненных состояний.

. Разрядка (слёзы, агрессия, обращение к алкоголю и наркотикам).

Глава 3. Изучение стратегий достижения удовлетворенности жизнью

3.1 Анализ результатов исследования

По диаграмме к предложению «Для того, чтобы быть счастливым я делаю» (приложение №2, рис.1), видно, что у студентов первого курса, обучающихся на физико-математическом факультете чаще всего употребляется категория «Получать максимум удовольствия от каждого мига в жизни и в каждой жизненной ситуации находить пользу и наслаждение» (73,7%). На втором месте стоит категория «Познавать мир, создавать ясную картину мира, делать его простым и понятным» (16,7%). Остальные категории получили равное распределение результатов (10,5%).

У студентов первого курса, обучающихся на географическом факультете также выделяются категории «Получать максимум удовольствия от каждого мига в жизни и в каждой жизненной ситуации находить пользу и наслаждение» (31%) , «Познавать мир, создавать ясную картину мира, делать его простым и понятным» (31%). Остальные категории имеют приблизительно равный процент выборов.

Эмпирические значения критерия Фишера\* показывают, что значимые различия между выборками есть только в одной категории «Получать максимум удовольствия...» (табл. 1). По остальным категориям различия в представлениях между выборками незначимы.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Категории | Процентная доля | | Критерий Фишера (ф) | |
|  | Выборка 1 ФИТМиФ | Выборка 2 ЕГФ | Эмпирический | Критический |
| 1. Получать максимум удовольствия от каждого мига в жизни и в каждой жизненной ситуации находить пользу и наслаждение. | 73,7% | 31% | 2,995 | 1,64 |
| 2.Ограничивать свои потребности и желания, не зависеть от внешних благ, материального мира. | 10,5% | 10,3% | 0,24 | 1,64 |
| 3. Познавать мир, создавать ясную картину мира, делать его простым и понятным. | 16,7% | 31% | 1,13 | 1,64 |
| 4. Стремиться к всестороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении. | 10,5% | 13,8% | 0,342 | 1,64 |
| 5. Принимать себя, других людей и окружающий мир такими, какие они есть. | 10,5% | 24,1% | 1,24 | 1,64 |
| 6.Стремиться быть максимально полезными и существовать ради блага других людей. | 10,5% | 13,8% | 0,342 | 1,64 |

\*Значимые различия есть при ф\*эмп > ф\*кр. p=0,05

По предложению «Когда я чувствую себя несчастным я...» (Приложение 2, рис.2) более всего выделяется категория «деструктивных стратегий» на обеих выборках (23,7% ФИТМиФ, 15,5% ЕГФ). У студентов ФИТМиФ на втором месте категории социотропной и проблемно-ориентированной направленности (10,5%), 5,3% выбрали «отстранение от ситуации», остальные категории остались без выборов. Студенты географического факультета на втором месте предпочли категорию «Отстранение от ситуации» (13,8%), а также в отличие от первой выборки употребляют стратегию «Опора на внутренние психические и физические ресурсы» (3,4%).

Эмпирические значения критерия Фишера\* показывают, что значимых различий, между выборками, в представлениях нет (табл. 2). Для категорий, где встречаются нулевые значения, использовался критерий Пирсона (х2), который определяет достоверность различий между выборками. Эмпирические значения критерий Фишера и Пирсона показывают, что значимых различий, между выборками, в представлениях нет

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Категории | Процентная доля | | Критерий Фишера (ф) | | Пир.сона | | |
|  | Выборк а 1 ФизМат | Выборк а2 ГеоФак | Эмпирическии | Критический | | Эмпирическии (х2) | Критический (х2) |
| 1. Социотропные | 10,5% | 11,2% | 0,149 | 1,64 | | - | 3,841 |
| 2.Проблемно-ориентированные | 10,5% | 5,2% | 0,958 | 1,64 | | - | 3,841 |
| 3.Опора на внешние социальные ресурсы | 0 | 0 | 0 | 1,64 | | - | 3,841 |
| 4. Опора на внутренние психические и физические ресурсы | 0 | 3,4% | - | 1,64 | | 2,25 | 3,841 |
| 5. Отстранение от трудной ситуации | 5,3% | 13,8% | 1,418 | 1,64 | | - | 3,841 |
| 6. Интернализация | 0 | 0 | - | 1,64 | | - | 3,841 |
| 7. Надежда на чудо | 0 | 0 | - | 1,64 | | - | 3,841 |
| 8. Деструктивные | 23,7% | 15,5% | 0,997 | 1,64 | | - | 3,841 |

\* Значимые различия есть при ф\*эмп > ф\*кр. p=0,05

Студенты первых курсов физико-математического и географического факультетов практически не обнаружили значимых различий как в случае выбора стратегий достижения счастья («Чтобы быть счастливым я делаю..»), так и по предложению «Когда я чувствую себя несчастным я…». Наше исследование показало, что стратегии достижения счастья, удовлетворенности жизнью в возрасте юношества принципиально схожи и не зависят от специальности, по которой обучаются первокурсники. Данные выводы могут распространяться только на отдельные социальные группы, так как изучались студенты лишь педагогического университета.

Наличие одного значимого различия по категории «Получать максимум удовольствия от каждого мига в жизни и в каждой жизненной ситуации находить пользу и наслаждение» может говорить о разнонаправленности студенческих групп, о разных степенях сформированности идентичности у отдельных студентов. На наш взгляд, присутствие данного различия не является существенным, но преимущество этой стратегии у студентов ФизМата более характерно для возрастного периода поздней юности, когда приходит ощущение расцвета физических и интеллектуальных возможностей и юноша стремится получить максимум удовольствия от жизни.

Стоит отметить, что на обеих выборках испытуемых был обнаружен высокий процент деструктивных стратегий в ситуации совладающего поведения («Когда я несчастен я…»), что может говорить об использовании непродуктивных стилей поведения в данной ситуации, возможно, о незнании студентами других способов разрешения ситуации и достижения удовлетворенности жизнью. В данном исследовании мы опираемся на теорию идентичности, а следовательно, можем предположить, что у студентов, использующих деструктивные стратегии сформирована неадекватная идентичность или она находится в стадии формирования и может проявляться в неумением мобилизовать свои ресурсы для какой-то главной деятельности, отказом от самоопределения, выбором отрицательных образцов для подражания.

Стратегии «Интернализация», «Надежда на чудо» полностью проигнорирована обеими группами испытуемых, что является, безусловно, положительным аспектом, так как данные категории не являются продуктивными. Но также респонденты не используют «Опору на внешние социальные ресурсы», а именно не считают приемлемым для достижения удовлетворенности жизнью обращаться к специалистам за профессиональной помощью и организовывать общественные групповые действия. Можно отметить, что студенты первого курса отмечают необходимость общества, общения в достижении счастья, но делают это косвенно через реализацию социотропных стратегий, таких как «отвлечение в обществе», «опора на друзей» и др.

В будущем можно спрогнозировать увеличение выбора проблемно-ориентированных стратегий при переходе на стадию ранней взрослости. На этапе юности, особенно ранней юности, тенденция к ориентации на решении проблем обретает лишь возрастающую тенденцию.

По тому как испытуемые заканчивали предложение «Для того, чтобы быть счастливым я делаю…» можно сказать о более широком спектре проявления различных стратегий. Можно предположить, что они лучше знают, что нужно сделать для достижения счастья в сравнении с ситуацией «Когда я несчастен я…».

Стоит отметить, что в высказываниях студентов была обнаружена направленность на учебно-профессиональную деятельность («делаю линейную алгебру», «хорошо учусь», «занимаюсь учебной деятельностью»), что указывает на особенности ведущей деятельности возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог выше сказанному можно сказать, что гипотеза подтвердилась. Существенных различий в представлениях групп первокурсников физико-математического и географического факультетов не обнаружено.

Наше исследование показало, что стратегии достижения счастья, удовлетворенности жизнью в возрасте юношества принципиально схожи и не зависят от специальности, по которой обучаются первокурсники.

Молодые люди в юношеском возрасте чаще всего используют стратегии «Получение максимум удовольствия от каждого мига в жизни» и «Познание мира, создание ясной картины мира», что соответствует данному возрастному этапу.

Обнаружена склонность к использованию студентами деструктивных стратегий достижения удовлетворенности жизнью, таких как «Несовладание» (отказ от действий вплоть до болезненных состояний), Разрядка (слёзы, агрессия, обращение к алкоголю и наркотикам). В нашем исследовании мы опирались на теорию идентичности и предполагаем взаимосвязь непродуктивных стратегий с несформированной идентичностью.

Данная работа может быть основанием для более тщательного изучения стратегий достижения удовлетворенности жизнью. Практическая значимость работы заключается в возможности использования материалов и выводов для дальнейшего изучении субъективной удовлетворенности жизнью. Теоретические и практические аспекты работы могут быть применены в решении конкретных вопросов повышения качества жизни отдельных социальных групп.

удовлетворенность стратегия жизнь студент

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова, Г.С. Практикум по возрастной психологии: Учеб пособие для

студ. высш. учеб. заведений. - 3-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр

«Академия», 2001. - 320с. ISBN 5-7695-0302-5

. Абульханова-Славская , К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.

. Алмакаева, A.M. Субъективное восприятие качества жизни: теоретико-

методологические и методические аспекты анализа: дисс. канд. социол. наук. Самара,2007.

. Аргайл, М.. ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ. Michael Argyle. The Psychology of HAPPINESS. Серия: Мастера психологии. Издательство: Питер, 2003 г. Твердый переплет, 272 стр. ISBN 5- 272-00370-5.

. Джидарьян И., Антонова Е. Проблема общей удовлетворенности жизнью. Теоретическое и эмпирическое исследование // Сознание личности в кризисном обществе. М.: Изд-во ИП РАН, 1995. С. 76-93.

. Джидарьян, И.А.Ценностная специфика и структура счастья.

. Жильцова Е.А. Проблема счастья в отечественной философии: Элекгрон.ресурс.-Режим доступа:virlib.eunnet.net

. Карандашев, В.Н. Психология: Введение в профессию: Учеб.пособие для студ.высш. Учеб. заведений. - 3-е изд., стер. - М.:Смысл; Издательский центр«Академия», 2005. - 382 с. ISBN 978-589357-227-8

. Кон, И. С. Психология юношеского возраста. М., 1979. -175 с.

. Кроник, А.А., Ахмеров, Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. 2-е издание, исправленное и дополненное. - М.: Смысл, 2008. - 294 с. С.25-44

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

12. Попов, <http://popoff.donetsk.ua/passport/view/popoff.html> Ю. Психология счастья. Роль культуры и предубеждений в достижении и ограничении счастья., ПМИ, ДонНТУ, Донецк.

. Психологическая диагностика: Учебник для вузов/ Под ред. М.К.Акимовой, К.М.Гуревича. - СПб.: Питер,2008. - 652с: ил. ISBN 978-5-94723-626-2

. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2000.

. Резник, Т.Е., Резник, Ю.М. Жизненные стратегии личности: поиск альтернатив. Вып 2. М.: Деловое содействие, 1995.

. Соломина, О.И. Студенчество: историко-социологический анализ / Соломина О.И // Сборник научных трудов. Серия «Гуманитарные науки», вып. № 10. - Ставрополь: СевКавГТУ, 2003.

. Татаркевич, В. “О счастье и совершенстве человека”, М.: Прогресс, 1981. - 367с.

. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. Учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 208с. ISBN 5-7695-0945-7.

. Шамионов, P.M. Психология субъективного благополучия: / Сарат. гос. ун-т. - Саратов, 2003. - 15 с 35.

. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис : пер. с англ. / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. - М. : Издательская группа "Прогресс", 1996. - 344 с.

. Юнг, К. Психологические типы. М.; СПб.: АСТ: Унив. кн., 1996

22. Watson D., Tharp R. Self-directed behavior: Self modification for personaladjustment. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole,1982.

. http://www.krugosvet.ru/articles/125/1012503/1012503a1.htm

. Kasser T., Ryan R.M. Further examining the American dream: The differential correlates of intrinsic and extrinsic goals // Pers. Soc. Psychol. Bull. 1996. V. 22. P. 78-87

Приложение № 1

Кодировочная матрица по продолжению предложения «Когда я счастлив я…»

Таблица 3. Студенты 1 курса ФИТМиФ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № исп. | | категории | | | | |  |
|  | Получать максимум удовольствия от каждого мига в жизни и в каждой жизненной ситуации находить пользу и наслаждение | | Ограничивать свои потребности и желания, не зависеть от внешних благ | Познавать мир, создавать ясную картину мира | Стремиться к всестороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении | Принимать себя, других людей и окружающий мир такими, какие они есть | Стремиться быть максимально полезными и существовать ради блага других людей |
| 26 | 1 | | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 38 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 41 | 0 | | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 44 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 29 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 31 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 32 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 33 | 1 | | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 34 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 35 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 36 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 37 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 39 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 40 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 42 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 43 | 0 | | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| % | 73,7% | | 10,5% | 16,7% | 10,5% | 10,5% | 10,5% |

Кодировочная матрица по продолжению предложения «Когда я счастлив я…»

Таблица 4. Студенты 1 курса ЕГФ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | категории | | | | |  |
|  | Получать максимум удовольствия от каждого мига в жизни и в каждой жизненной ситуации находить пользу и наслаждение | Ограничивать свои потребности и желания, не зависеть от внешних благ | Познавать мир, создавать ясную картину мира, делать его простым и понятным | Стремиться к всестороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении | Принимать себя, других людей и окружающий мир такими, какие они есть | Стремиться быть максимально полезными и существовать ради блага других людей |
| 18 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 23 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 25 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 46 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 48 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 47 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 17 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 15 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 14 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| % | 31% | 10,3% | 31% | 13,8% | 24,1% | 13,8% |

Приложение 2



Рис.1 Распределение по категориям представления продолжения респондентами предложения

«Для того, чтобы быть счастливым я…»



Рис.2 Распределение по категориям представления продолжения респондентами предложения

«Когда я чувствую себя несчастным я…»