

## Связь тревожности и жизненной удовлетворенности у студентов

Научный руководитель – Габдулина Людмила Ивановна

*Кинцурашвили Тамара Зурабовна*

*Студент (бакалавр)*

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра общей и педагогической психологии, Ростов-на-Дону, Россия

*E-mail: arnuli@list.ru*

Абсолютная ценность счастья и удовлетворённости жизнью для подавляющего большинства живущих на земле людей настоятельно требует от науки прояснения вопроса о значении разных факторов, влияющих на жизненную удовлетворенность личности. Удовлетворённость жизнью можно определить как устойчивое долгосрочное положительное отношение человека к собственной жизни, возникающее в результате неоднократно испытанного удовлетворения в разных её сферах и могущее быть выраженным в форме суждения [ 8 ]. Повышение субъективного благополучия личности в целом и ее удовлетворенности собственной жизнью, в частности, по сути является центральной задачей всей консультативной и коррекционной психологической работы. Поэтому **актуальность** исследования факторов, влияющих на удовлетворенность жизнью, обусловлена запросами теории и практики психологической науки.

В данном исследовании была предпринята попытка внести свой вклад в изучение факторов удовлетворенности жизнью. Последние, как известно, делятся на объективные и субъективные [ 1,2,3,4,5,6,7,9,10 ]. Одной из субъективных детерминант жизненной удовлетворенности личности можно считать степень выраженности её тревожности. Иными словами, можно предположить, что существует взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и тревожностью личности как одной из важнейших составляющих её эмоциональной сферы. Тревожность проявляется как склонность к интенсивным и частым переживаниям состояния тревоги [ 11 ]. Часто испытывающий состояние тревоги, тревожный человек определённым образом строит свою жизнь; тревожность является надежным предиктором его достижений (учебных, профессиональных и т.д., и всё вместе не может не сказываться на его удовлетворённости собственной жизнью.

Эмпирических исследований, посвященных исследованию взаимосвязи между ними, нам обнаружить не удалось. При этом теоретически и практически важно иметь полное и конкретизированное представление о ней. Именно поэтому в данной работе была поставлена **цель** изучить взаимосвязь между личностной и реактивной тревожностью студентов и их удовлетворенностью собственной жизнью.

Достижение цели осуществлялось посредством решения следующих **задач**: изучить и проанализировать степень выраженности реактивной и личностной тревожности у студентов; изучить и проанализировать общую удовлетворенность участников исследования собственной жизнью и их удовлетворённость своими социальными достижениями, т.е. их социальную фрустрированность; выявить и проанализировать взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и личностной и реактивной тревожностью.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие **методы и методики**: для получения первичных данных: «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной [ 10 ]; «Диагностика уровня социальной фрустрированности» Л.И.Вассермана (в модификации В.В. Бойко) [ 8 ]; «Шкала оценки уровня реактивной

и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина; для обработки полученных данных была применена процедура корреляционного анализа (по Спирмену).

**Эмпирическим объектом** исследования выступили 45 студентов в возрасте от 19 до 21 года.

Предпринятое нами эмпирическое исследование позволило выявить следующие факты.

Среднегрупповой показатель удовлетворённости студентов собственной жизнью - 31,6, что, согласно методике Н.В. Паниной, - выше среднего. Среднегрупповой показатель их социальной фрустрированности, т.е. неудовлетворённости своими социальными достижениями - 1,0, что свидетельствует о низком уровне социальной фрустрированности, т.е. - об удовлетворённости студентов, участвовавших в исследовании, их социальными достижениями. У 30 % респондентов - пониженный уровень социальной фрустрированности, у 10 % - неопределённый уровень и у 60 % - очень низкий уровень социальной фрустрированности. Таким образом, большая часть участников исследования удовлетворена своими социальными достижениями.

50 % студентов имеют высокий уровень личностной тревожности, личностная тревожность 26 % участвовавших в исследовании студентов находится в пределах умеренных значений, 24 % - в пределах низких значений. Высокий уровень личностной тревожности студентов говорит об их подверженности воздействию стрессоров.

У 60% студентов - низкий уровень реактивной тревожности, у 15% - она в пределах умеренных значений и у 25% - в пределах высоких значений.

Корреляционный анализ позволил выявить значимую отрицательную связь ( $r = - 0,57$  при  $p \leq 0,004$ ) между индексом жизненной удовлетворённости и уровнем реактивной тревожности, свидетельствующую о том, что с повышением уровня реактивной тревожности закономерно связано снижение уровня удовлетворённости собственной жизнью участвовавших в исследовании студентов. Значимой связи между индексом жизненной удовлетворённости и уровнем личностной тревожности не установлено, так же, как и между уровнем социальной фрустрированности и уровнем личностной и реактивной тревожности.

## Источники и литература

- 1) Айзенк Г., Айзенк М. Фактор счастья // Исследование человеческой психики. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001
- 2) Аргайл М. Психология счастья. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003.
- 3) Габдулина Л.И. Жизненная удовлетворенность, счастье и их обусловленность ценностными и смысложизненными ориентациями. Северо-Кавказский психологический вестник. Приложение 1.- Ростов-на-Дону, 2003. С. 59-65.
- 4) Габдулина Л.И. К проблеме социально-психологических детерминант жизненной удовлетворённости // Материалы IV Всероссийского съезда РПО. 18-21 сентября 2007. В 3 т. Москва – Ростов-на-Дону. 2007. С. 220-221.
- 5) Габдулина Л.И. Удовлетворённость жизнью и её объективные детерминанты в период взрослости // Северо-Кавказский психологический вестник. Ростов н /Д. 2008. Т. 6. № 4. С. 42-48.
- 6) Джидарьян И.А. Представление о счастье в российском менталитете - СПб: Алтейя, 2001.
- 7) Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013
- 8) Ильин Е.П. Эмоции и чувства - СПб: Питер, 2001.
- 9) Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика /Ред. В.Ю.Большаков. СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000, с. 476-510.
- 10) Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности. // Life-Line и другие новые методы психологии жизненного

пути - М.: Прогресс, 1993. С. 107-114. 11. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда // Психологический словарь (Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова) — М.: Педагогика-Пресс, 1999.