УДК 159.922.6-053.85

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ В ВОЗРАСТЕ СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Ю. Г. Коляго, магистр, старший преподаватель кафедры андрагогики факультета дополнительного профессионального образования Института повышения квалификации и переподготовки Учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Удовлетворенность жизнью – это понятие, предполагающее благоприятное отношение к своей жизни, это мера благополучия, оцениваемая с точки зрения настроения, удовлетворенности отношениями, достигнутыми целями, способностью справляться с повседневными проблемами. Теоретические подходы к определению удовлетворенности жизнью подчеркивают важность внутренних факторов, таких как потребности, оценка собственных достижений и контроль над жизнью. В период средней взрослости наблюдается высокий уровень жизненной удовлетворенности, а также положительные показатели по различным аспектам, таким как интерес к жизни, последовательность в достижении целей, согласованность между поставленными и достигнутыми целями, положительная оценка себя и собственных поступков, общий фон настроения. Социальные контакты оказывают значительное влияние на уровень удовлетворенности жизнью в этом возрастном периоде.

Ключевые слова: интерес к жизни, общий фон настроения, цели, оценка себя и собственных поступков, средняя взрослость, удовлетворенность жизнью.

LIFE SATISFACTION IN MIDDLE ADULTITY

Y. G. Kolyago, master, senior lecturer of the Department of Andragogy, Faculty of Additional Professional Education, Institute of Advanced Training and Retraining, Educational Institution «Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank»

Life satisfaction is a concept that involves a favorable attitude towards one's life, it is a measure of well-being, assessed in terms of mood, satisfaction with relationships, goals achieved, and the ability to cope with everyday problems. Theoretical approaches to determining life satisfaction emphasize the importance of internal factors such as needs, self-assessment, and control over life. During middle adulthood, there is a high level of life satisfaction, as well as positive indicators in various aspects, such as interest in life, consistency in achieving goals, consistency between set and achieved goals, a positive assessment of oneself and one’s own actions, and the general background of mood. Social contacts have a significant impact on the level of life satisfaction in this age period.

Key words: interest in life, general mood, goals, assessment of oneself and one’s own actions, middle adulthood, life satisfaction.

Введение

Удовлетворенность жизнью представляет собой многогранное понятие, объяснение которого варьируется в зависимости от подходов и акцентов, выделяемых исследователями. Согласно П. С. Гуревичу, удовлетворенность жизнью возникает в результате соответствия потребностей личности последствиям и результатам ее деятельности, достижениям и взаимодействию с социальной средой [2]. Такой подход подчеркивает влияние внешних факторов на уровень удовлетворенности. М. Аргайл, в свою очередь, уделяет внимание субъективным внутренним аспектам, предполагая, что уровень удовлетворенности связан с внутренними переживаниями и оценкой личными достижениями и целями [3]. Мнение Н. В. Андреенковой добавляет когнитивный и аффективный аспекты, отмечая, что удовлетворенность жизнью включает в себя не только мысленное осознание благополучия, но и эмоциональные аспекты, проявляющиеся в положительных и отрицательных эмоциях [6]. Р. М. Шамионов представляет удовлетворенность жизнью как сложное социально-психологическое образование, объединяющее когнитивные и эмоционально-волевые процессы, обладающее субъективным эмоционально-оценочным отношением и мотивационной силой, стимулирующей действие и управление внутренними и внешними объектами [11].

У. Мишел, представляя гедонистическое направление, выделяет устойчивую структуру удовлетворенности жизнью, включающую аспект мышления и эмоциональный компонент. Для него, удовлетворенность жизнью является субъективным благополучием, включающим позитивные убеждения о себе и окружающем мире, формируемые осмысленными суждениями [9].

Л. В. Куликов, с другой стороны, делает акцент на том, что удовлетворенность жизнью – это сложное явление, включающее различные аспекты благополучия. Он предлагает разделение понятий, таких как счастье, удовлетворенность, эмоциональный комфорт и само благополучие, отдавая предпочтение последнему, который имеет более четкое определение и объективные показатели. Л. В. Куликов подчеркивает важность учета как внешних факторов (доход, социальное положение), так и внутренних аспектов (личностное отношение к себе и окружающему миру) для понимания уровня удовлетворенности жизнью [8; 10].

Факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью, охватывают широкий спектр аспектов, от личного состояния здоровья до социально-экономических условий. Согласно представленным данным, важные компоненты включают здоровье, пол, возраст, уровень уверенности в себе, оптимизм, психологическая стойкость, безопасность личности и семьи, качество отношений в семье, социальные контакты, творческая самореализация, работа, материальное благополучие, уверенность в будущем, социальная стабильность и окружающая среда [11].

Универсальные компоненты удовлетворенности жизнью, такие как здоровье, работа, семейные и социальные отношения, подчеркивают важность основных областей жизни. Однако, они призывают учитывать индивидуальные предпочтения, особенности личности и окружающую среду [2]. Это подчеркивает необходимость учета контекста и качественного подхода при оценке удовлетворенности жизнью.

Кроме того, важно отметить, что уровень удовлетворенности жизнью не может быть оценен только количественными показателями. С учетом разнообразия факторов и их взаимосвязей, проведение качественного анализа становится ключевым для полного понимания уровня благополучия. Такой анализ должен включать в себя все компоненты, учитывая их взаимодействие и влияние на общую удовлетворенность жизнью. Таким образом, изучение удовлетворенности жизнью требует комплексного подхода, учитывающего разнообразие факторов и их влияние на индивида. Это поможет создать более точные и персонализированные стратегии улучшения качества жизни и благополучия.

Изучение удовлетворенности жизнью в средней взрослости важное значение для понимания психологического благополучия в период интенсивного строительства карьеры и выполнения семейных обязанностей. Взаимодействие различных аспектов жизни, таких как карьера и семья, становится особенно актуальным в контексте балансировки ролей в среднем возрасте. В период кризиса среднего возраста, где происходит переосмысление ценностей, уровень удовлетворенности становится ключевым. Учитывая изменения в психологическом и физическом здоровье, а также социокультурном контексте, изучение удовлетворенности жизнью в средней взрослости значимо для понимания влияния внешних факторов на качество жизни.

В процессе взросления наблюдается изменение общей удовлетворенности жизнью, достигая небольшого пика в возрасте 30-44 лет и затем снижаясь. Социальные достижения остаются важным фактором, однако их значение уменьшается в возрасте 45-55 лет. Динамика влияния различных аспектов на жизненную удовлетворенность меняется с возрастом: для молодежи важны досуг и образование, для среднего возраста образование и взаимоотношения на работе, а для людей 45-55 лет взаимоотношения с близкими.

Объективные факторы, такие как образование, материальный достаток, продолжительность брака и количество детей, также влияют на уровень удовлетворенности. Высшее образование может немного снизить удовлетворение в возрасте 30-44 лет, но оказывает положительное воздействие в последующем возрасте. С возрастом увеличивается роль материального достатка, с учетом различий в оценке собственной материальной обеспеченности для молодежи и более объективной оценки для людей 45-55 лет.

Продолжительность брака и количество детей, хотя и положительно влияют на общую удовлетворенность в возрасте 30-44 лет, приобретают отрицательное значение в возрасте 45-55 лет. Вероятно, это связано с приближением к периоду выхода на пенсию и пожилого возраста [1].

В нашем более раннем исследовании мы выявили, что горожане в возрасте средней взрослости обычно проявляют более высокую удовлетворенность жизнью по сравнению с жителями сельской местности. Они также демонстрируют более высокие показатели в отношении интереса к жизни, способности последовательно достигать поставленных целей, соответствия между поставленными и достигнутыми целями, а также общего эмоционального благополучия [5].

Дополнительно отметим, что влияние пола на удовлетворенность жизнью в возрасте средней взрослости проявляется через предпочтения в сферах удовлетворения: женщины больше ориентированы на отношения с близкими, в то время как мужчины выделяют удовлетворение от достижений в работе и карьере. Гендерные стереотипы также формируют восприятие давления: женщины ощущают давление на создание и поддержание семьи, в то время как мужчины могут испытывать давление на достижение профессионального успеха [7].

В целом, выявленный тренд свидетельствует о сложности влияния различных факторов на удовлетворенность жизнью в разные периоды взрослости, что подчеркивает необходимость учета контекста и индивидуальных особенностей при анализе данного феномена. В соответствии с вышесказанным, целью исследования является определение показателей удовлетворенности жизнью в возрасте средней взрослости.

Организация и методики

В статье представлены результаты тестирования 90 человек в возрасте от 40 до 61 года. Среди опрошенных: женщины — 50 человек (55,6%), мужчины — 40 человек (44,4%). Дополнительно участники исследования были сгруппированы по таким психологическим признакам, как общая удовлетворенность здоровьем, отношениями в семье и социальными контактами. Для оценки индекса жизненной удовлетворенности, который представляет собой комплексный показатель, отражающий общую адаптированность и способность человека приспосабливаться к жизни была использована методика «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена в адаптации Н. В. Паниной [4]. Выбор в пользу данной методики обусловлен, как ее прямым соответствием цели исследования, так и ее высокой психодиагностической мощностью — обилием психодиагностического материала, а также его всесторонним анализом.

Результаты и их обсуждение

Согласно данным рисунка 1 выявлены следующие психологические характеристики, относящиеся к специфике распределения показателей удовлетворенности жизнью в возрасте средней взрослости:

1) установлено, что больше всего показателей высокого уровня наблюдается по шкале «Индекс жизненной удовлетворенности». Это указывает на то, что опрошенные лица средней взрослости характеризуются эмоциональной стабильностью, высокой психологической устойчивостью, низким уровнем беспокойства, комфортным состоянием и высокой удовлетворенностью ситуацией и своей ролью в ней. Данный результат можно объяснить тем, что в среднем возрасте индивиды осознанно занимаются своим личным развитием и достижением личных целей, имеют достижения определенных профессиональных и финансовых целей, а также определенную стабильность в личных и семейных отношениях. Это все влияет на общий уровень удовлетворенности жизнью.

2) значительное преобладание средних показателей по среднему уровню общего фона настроения дополняет вышеописанные данные. Высокая удовлетворенность жизнью в среднем возрасте сопровождается эмоциональным балансом и отсутствием экстремальных эмоций. Это можно объяснить тем, что в среднем возрасте многие люди достигают определенной стабильности в жизни, имеют семью и более устойчивое финансовое положение. Они могут оценивать свою жизнь с позитивной перспективы и находить удовлетворение в повседневных радостях и умеренных эмоциях. Подчеркнем, что в данном возрасте многие люди становятся эмоционально более зрелыми и могут лучше справляться с эмоциональными вызовами.

3) обилие высоких и средних показателей при минимальном количестве низких значений по шкалам «Интерес к жизни»; «Последовательность в достижении целей»; «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями»; «Положительная оценка себя и собственных поступков» подтверждает общее благоприятное психологическое состояние респондентов в выборке, выраженный психологический комфорт и высокую социально-психологическую адаптивность. В среднем возрасте проявляется активный и позитивный интерес к миру вокруг себя, к разнообразным аспектам жизни, к новым знаниям и опыту; осознание целей, их реалистичности и способов их достижений; устойчивое самоуважение.

Рисунок 1 – Процентное соотношение частоты низких, средних и высоких показателей удовлетворенности жизнью у лиц в периоде средней взрослости

Таким образом, на этапе средней взрослости была отмечена преобладающая высокая удовлетворенность жизнью. Большинство опрошенных на этом возрастном этапе имеют средний уровень интереса к жизни, последовательности в достижении целей, согласованности между поставленными и достигнутыми целями и общего фона настроения. Более того, люди в данный возрастной период в основном оценивают себя с положительной стороны, стараясь увидеть в себе преимущественно положительные качества.

Был проведен статистический анализ различий между разными группами респондентов среднего возраста, в зависимости от особенностей их самооценки в различных жизненных областях. Результаты по методике были проверены на соответствие закону нормального распределения, и было обнаружено, что распределение всех данных значительно отличается от нормального. Исходя из этого, для выявления возможных различий мы использовали непараметрический критерий U‑Манна-Уитни. Результаты статистических расчетов отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Различия в показателях удовлетворенности жизнью между лицами в возрасте средней взрослости в зависимости от их самооценки в различных жизненных обстоятельствах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название шкалы | U-Манна-Уитни | Уровень значимости р | Различия в пользу |
| Удовлетворенность здоровьем |
| Индекс жизненной удовлетворенности | 637,500 | p≤0,01 | удовлетворенные |
| Положительная оценка себя и собственных поступков | 524,500 | p≤0,01 | удовлетворенные |
| Удовлетворенность семейными отношениями |
| Общий фон настроения | 111,500 | p≤0,05 | удовлетворенные |
| Удовлетворенность социальными контактами |
| Индекс жизненной удовлетворенности | 352,500 | p≤0,01 | удовлетворенные |
| Интерес к жизни | 487,000 | p≤0,01 | удовлетворенные |
| Удовлетворенность социальными контактами |
| Последовательность в достижении целей | 400,500 | p≤0,01 | удовлетворенные |
| Согласованность между поставленными и достигнутыми целями | 537,000 | p≤0,01 | удовлетворенные |
| Положительная оценка себя и собственных поступков | 484,500 | p≤0,01 | удовлетворенные |
| Общий фон настроения | 367,000 | p≤0,01 | удовлетворенные |

По результатам таблицы 1 установлено следующее:

1. лица средней взрослости, воспринимающие состояние своего здоровья, как благополучное, в целом, больше удовлетворены жизнью, чем те, кто низко оценивает свое физическое состояние. Данный результат является закономерным и подтверждает важность воспринимаемого состояния здоровья на благоприятное отношение к жизни. Очевидно, что средний возраст является периодом высокой социальной активности, поэтому те, кто чувствует себя физически здоровым, более способны к активной деятельности, работе, участию в различных мероприятиях и путешествиях. Также было отмечено, что те, кто оценивает свое здоровье, как полностью удовлетворительное, имеют более высокую самооценку и положительную оценку собственных поступков. Вероятно, это также связано с более активной жизненной включенностью: в среднем возрасте удовлетворение своим здоровьем может способствовать лучшему самосознанию и уверенности в собственных способностях. Человек, который оценивает свое здоровье как удовлетворительное, может чувствовать себя более компетентным и способным к достижению своих целей. Таким образом, наше исследование подтверждает тот факт, что в средней взрослости самооценка здоровья является важным аспектом, влияющим на удовлетворенность жизнью;
2. лица средней взрослости, удовлетворенные отношениями в семье, чаще чувствуют себя в хорошем настроении и переживают благоприятное общее психологическое состояние. Это означает, что у них, в отличие от тех, кто не доволен семейными отношениями, преобладают положительные эмоции, такие как радость, удовлетворение, вдохновение, спокойствие, и они могут отмечать общий оптимизм и хорошее самочувствие. Данная закономерность является довольно обоснованной. Высокий уровень конфликтов и напряжения в семейных отношениях может негативно сказаться на психологическом благополучии в средней взрослости. К тому же в этом возрасте для многих людей семья является важным аспектом их жизни. И удовлетворенность этим аспектом может сильно повлиять на общее восприятие качества жизни;
3. на наш взгляд, самым важным показателем позитивной оценки качества жизни является положительная оценка социальных контактов. Анализируя данный критерий, мы обнаружили значимые различия по всем шкалам, определяющим удовлетворенность жизнью. Так те, кто доволен социальным взаимодействием, больше удовлетворены жизнью, собой и своими поступками, достигнутыми целями и имеют более положительный фон настроения, чем те, кто испытывает трудности в социальных взаимодействиях. Данную закономерность также можно объяснить важностью социальной жизни в среднем возрасте. Во-первых, социальные контакты обеспечивают эмоциональную поддержку, что может быть критически важным в моменты стресса и трудностей. Во-вторых, в данном возрасте чувство принадлежности к социальным группам и взаимодействие с другими людьми способствуют чувству ценности и значимости. В-третьих, в социокультурном аспекте, социальная жизнь и взаимодействия с другими людьми считаются важными для взрослого человека. Это может оказывать влияние на общую оценку качества жизни.

Исходя из вышеописанных данных мы делаем следующие выводы:

1. в возрасте средней взрослости наиболее важным показателем, определяющим удовлетворенность жизнью, является опыт социального взаимодействия;
2. представленные результаты подтверждают утверждение о том, что универсальные компоненты удовлетворенности жизнью включают удовлетворенность здоровьем, работой, отношениями в семье и социальными контактами.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использования полученных данных в практике оказания консультативной помощи лицам в период средней взрослости, сталкивающимися с неудовлетворенностью жизнью и утратой жизненной мотивации.

Литература

1. Габдулина, Л. И. Удовлетворенность жизнью и ее объективные детерминанты в период взрослости / Л. И. Габдулина // Сев.-Кавказ. психол. вестн. – 2008. – Т. 6, № 4. – С. 42–48.
2. Галиахметова, Л. И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи / Л. И. Галиахметова // Вестн. Башкир. ун-та. – 2015. – Т. 20, № 3. – С. 1114–1118.
3. Галиахметова, Л. И. Особенности влияния коммуникативных качеств на удовлетворенность жизнью у руководителей : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05 / Л. И. Галиахметова. – СПб., 2016. – 247 л.
4. Духновский, С. В. Диагностика межличностных отношений / С. В. Духновский. – СПб. : Речь, 2010. – 140 с.
5. Коляго, Ю. Г. Самоотношение и удовлетворенность жизнью в средней взрослости у проживающих в городской и сельской местности / Ю. Г. Коляго // Азимут науч. исслед.: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12, № 4. – С. 211–213.
6. Меренкова, В. С. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» [Электронный ресурс] / В. С. Меренкова, О. Е. Солодкова // Комплекс. исслед. детства. – 2020. – Т. 2, № 1. – Режим доступа: https://kid-journal.ru/index.php/main/article/view/63. – Дата доступа: 26.10.2023.
7. Натарова, Е. П. Психологические факторы удовлетворенности жизнью в период взрослости с учетом гендерных особенностей / Е. П. Натарова // Наука и социум : материалы XVIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Новосибирск, 25 нояб. 2021 г. / Сибир. ин-т практ. психологии, педагогики и соц. работы ; отв. ред. Е. Л. Сорокина. – Новосибирск, 2021. – С. 138–142.
8. Ногова, Е. В. Объективные и субъективные детерминанты удовлетворенности жизнью / Е. В. Ногова // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. XXXVIII Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 15 окт. 2020 г. / Междунар. центр науч. сотрудничества «Наука и Просвещение» ; отв. ред. Г. Ю. Гуляев. – Пенза, 2020. – С. 187–189.
9. Смолева, Е. О. Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога / Е. О. Смолева, М. В. Морев ; Федер. агентство науч. орг., Рос. акад. наук, Ин-т соц.-экон. развития территорий. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2016. – 163 с.
10. Хазова, С. А.  Личностные детерминанты удовлетворенности жизнью в затрудненных условиях развития / С. А. Хазова, Б. Н. Коршиков // Вестн. Костром. гос. ун-та. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – Т. 24, № 4. – С. 245–249.
11. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. – Саратов : Изд-во Сарат. ун-та, 2008. – 294 с.

References

1. Gabdulina, L. I. Life satisfaction and its objective determinants during adulthood / L. I. Gabdulina // North Caucasus. psychol. Vestn. – 2008. – T. 6, No. 4. – P. 42–48.

2. Galiakhmetova, L. I. Well-being, subjective well-being, life satisfaction: the problem of interrelationship / L. I. Galiakhmetova // Vestn. Bashkir. un-ta. – 2015. – T. 20, No. 3. – P. 1114–1118.

3. Galiakhmetova, L. I. Features of the influence of communication qualities on life satisfaction among managers: dis. ...cand. psychol. Sciences: 19.00.05 / L. I. Galiakhmetova. – St. Petersburg, 2016. – 247 l.

4. Dukhnovsky, S. V. Diagnosis of interpersonal relationships / S. V. Dukhnovsky. – St. Petersburg. : Speech, 2010. – 140 p.

5. Kolyago, Yu. G. Self-attitude and life satisfaction in middle adulthood among those living in urban and rural areas / Yu. G. Kolyago // Azimuth scientific. research: pedagogy and psychology. – 2023. – T. 12, No. 4. – P. 211–213.

6. Merenkova, V. S. Study of the phenomenon “life satisfaction” [Electronic resource] / V. S. Merenkova, O. E. Solodkova // Complex. research childhood. – 2020. – T. 2, No. 1. – Access mode: https://kid-journal.ru/index.php/main/article/view/63. – Access date: 10/26/2023.

7. Natarova, E. P. Psychological factors of life satisfaction during adulthood, taking into account gender characteristics / E. P. Natarova // Science and society: materials of the XVIII All-Russian. scientific-practical conf. with international participation, Novosibirsk, November 25. 2021 / Siberia. Institute of Practical Sciences psychology, pedagogy and social. works ; resp. ed. E. L. Sorokina. – Novosibirsk, 2021. – pp. 138–142.

8. Nogova, E. V. Objective and subjective determinants of life satisfaction / E. V. Nogova // Fundamental and applied scientific research: topical issues, achievements and innovations: collection. Art. XXXVIII Int. scientific-practical Conf., Penza, October 15. 2020 / Int. scientific center cooperation «Science and Enlightenment»; resp. ed. G. Yu. Gulyaev. – Penza, 2020. – pp. 187–189.

9. Smoleva, E. O. Life satisfaction and level of happiness: a sociologist’s view / E. O. Smoleva, M. V. Morev; Feder. scientific agency org., Ross. acad. Sciences, Institute of Socio-Economics. development of territories. – Vologda: ISEDT RAS, 2016. – 163 p.

10. Khazova, S. A. Personal determinants of life satisfaction in difficult conditions of development / S. A. Khazova, B. N. Korshikov // Vestn. Kostroma. state un-ta. Ser.: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. – 2018. – T. 24, No. 4. – P. 245–249.

11. Shamionov, R. M. Subjective well-being of the individual: psychological picture and factors / R. M. Shamionov. – Saratov: Publishing house Sarat. Univ., 2008. – 294 p.