

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ В ВОЗРАСТЕ СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Ю. Г. Коляго

магистр, старший преподаватель кафедры андрагогики факультета дополнительного профессионального образования Института повышения квалификации и переподготовки Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Удовлетворенность жизнью является концептом, который опосредует благоприятное отношение человека к своей жизни, и является мерой благополучия. Представленное исследование демонстрирует, что у опрошенных возраста средней зрелости (40-61 год) наблюдается высокий уровень удовлетворенности жизнью, который сопровождается интересом к ней, последовательностью в достижении целей, согласованностью между поставленными и достигнутыми целями, положительной самооценкой и общим эмоциональным фоном. Значительное влияние на уровень удовлетворенности жизнью в этом возрастном периоде оказывают социальные контакты.

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

Введение

Современная тенденция демографической ситуации в Беларуси характеризуется все большим увеличением численности граждан в возрасте поздней зрелости, что на государственном уровне актуализирует обсуждение и внедрение новых действенных способов по реализации потенциала пожилых граждан. В связи с этим особый интерес, на наш взгляд, представляет возраст средней зрелости, так как он является периодом расцвета личности и предопределяет дальнейшее сохранение основного содержания жизни, то есть фактическое продолжение периода зрелости, важнейшей составляющей которого является удовлетворенность жизнью.

Основная часть

Удовлетворенность жизнью характеризует позитивное восприятие человеком своей жизни и служит показателем благополучия. Современные теоретические подходы подчеркивают влияние как внешних, так и внутренних факторов на ее уровень. Так, Л. В. Куликов предлагает учитывать такие внешние факторы, как доход и социальное положение. К внутренним факторам он относит личностное отношение к себе и окружающему миру [1; 2]. Различные исследования подтверждают это: взаимодействие между субъективными переживаниями и оценкой личных достижений с внешними социальными и профессиональными аспектами жизни является ключевым компонентом ее качества [3; 4]. Взаимоотношения с семьей и друзьями также имеют важное значение в формировании позитивной оценки жизни [5]. Кроме того, М. Аргайл подчеркивает весомость субъективного восприятия собственного успеха и саморазвития в достижении высокого уровня благополучия [6].

Отметим, что также важными компонентами удовлетворенности жизнью, помимо вышеперечисленных, являются физическое здоровье, пол, возраст, уровень уверенности в себе, оптимизм, психологическая стойкость, безопасность личности и семьи, материальное благополучие, уверенность в будущем, социальная стабильность и качество окружающей среды [7]. Таким образом, возникает необходимость контекстуального и качественного подхода при изучении обсуждаемого понятия.

Н. В. Андреевская добавляет к исследованию удовлетворенности жизнью когнитивный и аффективный компоненты, отмечая, что она включает в себя не только мысленное

осознание благополучия, но и эмоциональные составляющие, которые проявляются в положительных и отрицательных эмоциях. Следовательно, удовлетворенность жизнью можно рассматривать и как сложное взаимодействие мыслей и эмоций, где важную роль играет как оценка своего состояния, так и эмоциональное восприятие жизненного пути [8].

Р. М. Шамионов предлагает рассматривать удовлетворенность жизнью как социально-психологическое образование, что отражает современную тенденцию к представлению о данном явлении как о динамичной системе, которая включает когнитивные, эмоционально-волевые и социальные компоненты [9]. Это важно для понимания того, как изменения в одной сфере жизни могут повлиять на общий уровень удовлетворенности.

Таким образом, удовлетворенность жизнью представляет собой многогранное понятие, объяснение которого варьируется в зависимости от акцентов, выделяемых исследователями. Нам представляется актуальным комплексный подход, который учитывает как внутренние, так и внешние факторы. В то же время необходимо принимать во внимание личностные переживания и субъективную оценку достижений.

В последние годы исследование удовлетворенности жизнью в возрасте средней зрелости активно изучается в психологической литературе, исходя из важности этого возрастного периода для личностного развития и социального функционирования. Отмечено, что уровень общей удовлетворенности жизнью изменяется с возрастом. Пик удовлетворенности обычно приходится на возраст от 30 до 44 лет, после чего начинает постепенно снижаться. Влияние социальных достижений значительно в молодости, но с возрастом уменьшается, особенно после 45 лет, когда важнее становятся качественные отношения с близкими. Различные факторы, такие как образование и карьерные успехи в ранние годы, а также семейные отношения в зрелом возрасте, играют ключевую роль в уровне удовлетворенности жизнью в средней зрелости [10].

В нашем ранее проведенном исследовании было выявлено, что городские жители среднего возраста демонстрируют более выраженную удовлетворенность жизнью в сравнении с жителями сельской местности. У них обнаружены более высокие показатели в отношении интереса к жизни, способности достигать поставленных целей, соответствия между поставленными и достигнутыми целями, а также общего эмоционального благополучия [11]. Данные результаты могут свидетельствовать о том, что городская среда предоставляет более благоприятные условия для удовлетворенной и эмоционально насыщенной жизни взрослых, особенно в сравнении с сельской местностью.

Пол также оказывает влияние на удовлетворенность жизнью в возрасте средней зрелости, что проявляется через различия в предпочтениях. Женщины больше ориентированы на отношения с близкими, в то время как мужчины выделяют удовлетворение от профессиональных достижений [12].

Выявлена значимость физического и психического здоровья на уровень удовлетворенности жизнью у взрослых [13]. В частности, у людей с большим числом хронических заболеваний, а также у имеющих депрессивную симптоматику уровень удовлетворенности жизнью значительно ниже по сравнению с теми, кто не отмечает у себя эти состояния [14; 15].

Таким образом, анализ показывает сложность влияния различных факторов на удовлетворенность жизнью в разные периоды зрелости, что подчеркивает необходимость учета контекста и индивидуальных особенностей при исследовании данного феномена. В соответствии с этим целью настоящего исследования является определение показателей удовлетворенности жизнью в возрасте средней зрелости в белорусской выборке.

Организация исследования

Мы опросили 90 человек в возрасте от 40 до 61 года. Среди респондентов: 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 была использована методика «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена в адаптации Н. В. Паниной [16].

Результаты

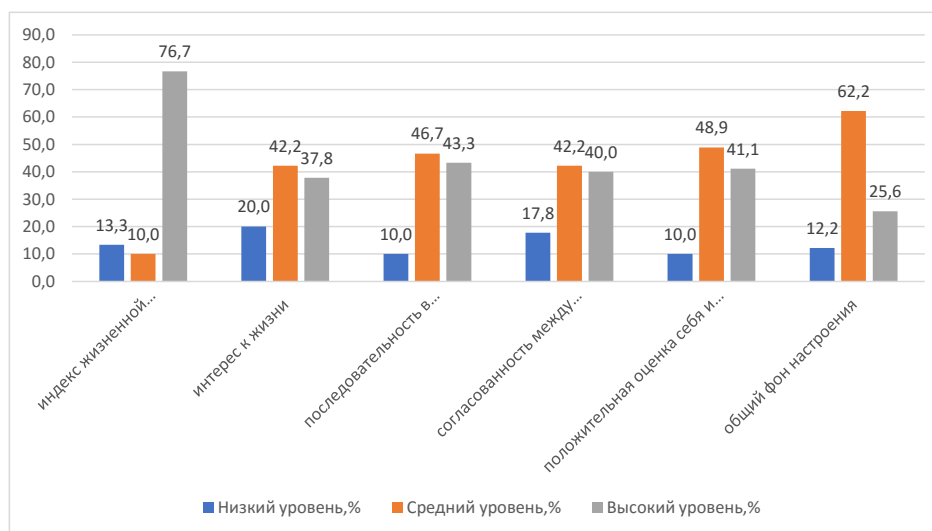


Рисунок 1 – Процентное соотношение частоты низких, средних и высоких показателей удовлетворенности жизнью у лиц в периоде средней взрослости

Исследование показало (рисунок 1), что наибольшие значения отмечаются по шкале «Индекс жизненной удовлетворенности» (76,7%), а это свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности жизнью среди респондентов. Наблюдается значительное преобладание средних значений по шкале «Общий фон настроения» (62,2%). 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» свидетельствует о благоприятном психологическом состоянии участников исследования.

Был проведен статистический анализ различий между разными группами респондентов средней взрослости в зависимости от особенностей их оценки различных жизненных областей. 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 особенностей 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 оценки жизненных обстоятельств

Название шкалы	U-Манна-Уитни	Уровень значимости p	Различия в пользу
Удовлетворенность здоровьем			
Индекс жизненной удовлетворенности	637,500	$p \leq 0,01$	удовлетворенные
Положительная оценка себя и собственных поступков	524,500	$p \leq 0,01$	удовлетворенные
Удовлетворенность семейными отношениями			
Общий фон настроения	111,500	$p \leq 0,05$	удовлетворенные
Удовлетворенность социальными контактами			
Индекс жизненной удовлетворенности	352,500	$p \leq 0,01$	удовлетворенные
Интерес к жизни	487,000	$p \leq 0,01$	удовлетворенные

Удовлетворенность социальными контактами			
Последовательность в достижении целей	400,500	$p \leq 0,01$	удовлетворенные
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	537,000	$p \leq 0,01$	удовлетворенные
Положительная оценка себя и собственных поступков	484,500	$p \leq 0,01$	удовлетворенные
Общий фон настроения	367,000	$p \leq 0,01$	удовлетворенные

По результатам, представленным в таблице 1, мы можем сделать вывод, что лица средней взрослости, которые воспринимают состояние своего здоровья как благополучное, больше удовлетворены жизнью ($U=637,500$; $p \leq 0,01$) и имеют более высокую оценку собственных поступков ($U=524,500$; $p \leq 0,01$), чем те, кто низко оценивает свое физическое состояние. Опрошенные, которые удовлетворены отношениями в семье, чаще чувствуют хорошее настроение ($U=111,500$; $p \leq 0,05$), испытывают значительный интерес к жизни ($U=487,000$; $p \leq 0,01$) и имеют благоприятное общее психологическое состояние ($U=352,500$; $p \leq 0,01$). На наш взгляд, самым важным показателем позитивной оценки качества жизни в нашем исследовании является положительная оценка социальных контактов. Анализируя данный компонент, мы обнаружили значимые различия ($p \leq 0,01$) по всем шкалам, определяющим удовлетворенность жизнью (шкалы «Последовательность в достижении целей», «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями», «Положительная оценка себя и собственных поступков», «Общий фон настроения»).

Обсуждение

На этапе средней взрослости была отмечена преобладающая высокая удовлетворенность жизнью. Большинство опрошенных имеют средний уровень интереса к жизни, последовательности в достижении целей, согласованности между поставленными и достигнутыми целями и общего фона настроения. Следовательно, в этом возрастном периоде индивиды, как правило, оценивают себя преимущественно с хорошей стороны, акцентируя внимание на своих достоинствах и положительных качествах.

В средней взрослости наблюдается значимость восприятия собственного здоровья, обуславливающая общее психологическое благополучие, поскольку средний возраст часто ассоциируется с высокой социальной активностью и физическая самодостаточность способствует активной работе, участию в различных мероприятиях, путешествиях и т. п. Также взрослые, которые чувствуют себя здоровыми, более мотивированы к активности, что влияет на их общий уровень удовлетворенности жизнью.

В этом возрасте гармония в семейных отношениях сопровождается положительными эмоциями, такими как радость, удовлетворение, вдохновение, спокойствие, и индивиды могут отмечать общий оптимизм и стабильное психологическое состояние. Данная закономерность является довольно обоснованной: частые конфликты с родственниками могут негативно сказаться на благополучии в средней взрослости. К тому же в этот период для многих людей семья является важной сферой жизни и удовлетворенность этим аспектом может повлиять на общее восприятие ее качества.

Особое место у лиц возраста средней взрослости занимают социальные контакты. Во-первых, они 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. В совокупности это оказывает влияние на общую оценку качества жизни.

Заключение

В средней взрослости ключевым показателем, определяющим уровень удовлетворенности жизнью, является опыт социального взаимодействия. Эффективные и положительные социальные связи способствуют улучшению общего психологического благополучия и повышению уровня жизненной удовлетворенности. Полученные результаты подтверждают то, что универсальными компонентами удовлетворенности жизнью являются удовлетворенность здоровьем, работой, семейными отношениями и социальными контактами. Практическая значимость представленного исследования заключается в возможности применения его результатов в консультативной практике, для разработки программ поддержки и помощи взрослым, испытывающим неудовлетворенность жизнью и потерю мотивации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **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.
2. **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.
3. **Гуревич, П. С.** Психологический словарь / П. С. Гуревич ; под ред. Л. П. Орлова. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 800 с.
4. **Сергеева, Т. Б.** Взаимосвязь удовлетворенности качеством жизни и индивидуальных свойств работающих и неработающих пенсионеров / Т. Б. Сергеева, Г. И. Борисов // *Известия Уральского федерального ун-та. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры*. – 2020. – Т. 26, № 1 (195). – С. 158–169.
5. Work and Wellbeing in the 21st Century [Electronic resource] / P. Litchfield [et al.] // *Int J Environ Res Public Health*. – 2016. – Vol. 1065, № 13. – Mode of access: <https://www.mdpi.com/1660-4601/13/11/1065>. – Date of access: 18.06.2024.
6. **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.
7. **Галиахметова, Л. И.** Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи / Л. И. Галиахметова // *Вестн. Башкир. ун-та*. – 2015. – Т. 20, № 3. – С. 1114–1118.
8. **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: 18.06.2024.
9. **Шамионов, Р. М.** Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2008. – 294 с.
10. **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.
11. **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.
12. **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.
13. The effect of research on life satisfaction in middle-aged and older adults: physical disability and physical activity as a parallel and serial mediation analysis [Electronic resource] / P. S. Li [et al.] // *BMC Geriatr*. – № 176. – Mode of access: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36973665/>. – Date of access: 18.06.2024.
14. Changes in life satisfaction among middle-aged adults living alone over a 12-year span [Electronic resource] / J. Yoon [et al.] // *PLoS One*. – 2023. – Vol. 18, iss. 12. – Mode of access: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0295895>. – Date of access: 18.06.2024.
15. Depression and Life Satisfaction Among Middle-Aged and Older Adults: Mediation Effect of Functional Disability [Electronic resource] / A. Li [et al.] // *Front. Psychol.* – №12. – Mode of access: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.755220/full>. – Date of access: 18.06.2024.

16. *Духновский, С. В.* Диагностика межличностных отношений / С. В. Духновский. – СПб. : Речь, 2010. – 140 с.

Поступила в редакцию 27.06.2024 г.

Контакты: julia.kolyago@gmail.com (Коляго Юлия Георгиевна)

Kolyago Yu. G. LIFE SATISFACTION IN MIDDLE ADULTHOOD

Life satisfaction is a concept that reflects an individual's positive attitude toward his or her life and serves as a measure of well-being. The present study demonstrates that respondents of middle adulthood (40-61 years old) have a high level of life satisfaction, characterized by an active interest in life, consistency in achieving goals, alignment between set and attained goals, positive self-esteem, and a general emotional state. Social contacts have a significant impact on the level of life satisfaction in this age period.

Keywords: interest in life, general mood, goals, self-evaluation, middle adulthood, life satisfaction.