УДК 159.9:316.6

Г. В. Лагонда
канд. психол. наук, доц., доц. каф. психологии
Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина
e-mail: gleblagonda@tut.by

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ВЗРОСЛЕНИЯ

Поднимается проблема психологического благополучия взрослого человека. Категория «удовлетворенность жизнью» определяется как научное психологическое понятие, наиболее соответствующее житейской категории «счастье». Теоретически выделены психологические условия удовлетворенности жизнью человека в период взросления. Сформирована батарея методик, позволяющая зафиксировать вклад каждого из условий в состояние удовлетворенности жизнью. Осуществлено эмпирическое исследование, позволившее выявить различия вклада данных условий в удовлетворенность жизнью у мужчин и женщин. Выявлены гендерные различия в психологических условиях удовлетворенности жизнью.

Введение

По настоящее время категория счастья является крайне сложной для научного осмысления. Ранние исследования счастья и удовлетворенности жизнью (прежде всего социологические исследования) были ориентированы на изучение объективных индикаторов благополучия, представленных отдельными сферами жизнедеятельности людей (материальный достаток, семейное благополучие, профессиональная занятость, социальное положение, возраст, пол, досуг, образование и т. д.). Однако удовлетворенность в каждой из этих сфер не соотносилась с удовлетворенностью жизнью в целом.

Сегодня акцент ставится на раскрытие особенностей влияния объективных и субъективных индикаторов на уровень удовлетворенности жизнью, на обнаружение новых зависимостей и закономерностей. Для экономических исследований достаточно объективных (внешних) показателей качества жизни человека. Социологу необходимо учитывать как объективные показатели, так и субъективное мнение респондентов. Для психолога субъективная сторона личности имеет первостепенное значение как предмет исследования.

С точки зрения современных психологических исследований удовлетворенности жизнью наибольшая роль отводится изучению личностных характеристик, выявлению внутренних структур и их взаимосвязи с психологическим самочувствием. Исследования детерминант удовлетворенности жизнью показывают, что переживание удовлетворенности человеком собственной жизнью во многом определяется субъективной интерпретацией ситуаций, субъективным оцениванием различных сторон своей жизни, с которыми он взаимодействует.

Нам представляется важным обратить внимание на переориентацию показателей благополучия людей с внешних показателей на субъективные индикаторы. С такой позиции главным для внутреннего ощущения удовлетворенности жизнью выступает не объективная характеристика или количественные показатели, а субъективно переживаемые характеристики, которые обусловлены особенностями всех сфер личности.

Известно, что наиболее сильный субъективный дискомфорт вызывают причины, находящиеся внутри самой личности, а средовые влияния менее сильны. Так, психологи подчеркивают специфическую роль когнитивных и эмоциональных компонентов, ценностно-смысловых образований, мотивационных и волевых процессов в психологической структуре счастья, удовлетворенности жизнью. Поэтому возникает необходимость специального изучения личностно-психологических проявлений субъективного чувства удовлетворенности жизнью.

В своем исследовании мы сосредоточили внимание на периоде взросления (23–30 лет), поскольку в психологическом плане он является крайне напряженным. Период взросления – это время создания собственной семьи (выбор спутника жизни, заключение первого брака, рождение детей и освоение родительской роли), интенсивного общения, развития и утверждения себя в жизни, освоения выбранной профессии. Соответственно, возрастают требования к работоспособности, к устойчивости к значительным физическим и психическим нагрузкам, к способности овладения сложными способами деятельности, к приобретению новых знаний, умений и навыков. Если сравнивать возрастной профиль смертности от самоубийств, например, в России и других странах, то можно отметить, что наиболее проблемная ситуация складывается среди самых молодых (до 30 лет) и старших (60+) возрастных групп.

Таким образом, нам представляется важным выявить субъективные детерминанты удовлетворенности жизнью мужчин и женщин возрастной группы 21–30 лет. Реализация этой цели открывает возможность целенаправленно формировать условия, способствующие повышению качества жизни у молодых людей в период взросления.

Теоретические основания, цель и дизайн исследования

Под удовлетворенностью жизнью мы понимаем субъективное оценочное отношение к своей жизни, к самому себе, к взаимоотношениям с другими людьми, к процессам, имеющим большое значение для человека [1]. Анализ научной психологической литературы позволил нам выделить следующие феноменологические характеристики категории «удовлетворенность жизнью»:

а) удовлетворенность – это прежде всего субъективная оценка;

б) оценка удовлетворенности жизнью связана с внутренним (субъективным) миром человека (собственными переживаниями, собственным видением действительности и самого себя);

в) оценка определяет отношение человека к окружающему миру, организацию жизни человека и его формы поведения;

г) оценка удовлетворенности жизнью может осуществляться с помощью таких понятий, как «субъективное благополучие», «счастье», «качество жизни», «жизненная удовлетворенность»;

д) результатом разрыва между существующим положением и идеалом является неудовлетворенность.

Обращение к литературным источникам позволило также теоретически определить основные психологические условия удовлетворенности жизнью. К ним относятся терминальные ценности и жизненные смыслы (ценностно-смысловая сфера личности) [2], мотив стремления к успеху (мотивационно-потребностная сфера) [3], творческое мышление (когнитивная сфера), эмоции интереса и радости, а также волевые качества целеустремленности, настойчивости и самообладания (эмоционально-волевая сфера) [4].

Согласно периодизации психического развития Э. Коуэн [5], период взросления охватывает возраст от 21 года до 30 лет. По мнению исследователя, в этом возрасте человек воспринимает свою жизнь как интересную, насыщенную эмоциями. Он полон сил и энергии, открыт новому опыту, обладает чувством непрекращающегося развития, позитивно относится к себе и строит свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями. При возникновении на жизненном пути трудностей сопутствующие им сомнения и неуверенность быстро проходят, а человек активно ищет новые возможности достижения целей. Человек стремится к самостоятельности, независимости, осознает себя взрослым и полноправным членом общества. Происходит включение во все виды социальной активности и овладение многими социальными ролями. Человек вырабатывает собственный стиль жизни, который включает контроль и исполнение взятых на себя обязательств. Сложность заключается в недостаточном умении ясно

для себя и других выражать свои эмоции и чувства, а также управлять ими. А развитие в себе творческих способностей, формирование интересных новых идей и проявление инициативы обеспечивает достижения в общественной среде и дальнейшее успешное развитие человека.

Теоретически в эмоционально-волевой сфере молодого человека преобладают положительно окрашенные эмоции (интерес, радость) и целеустремленность как волевое качество [6]. Способность сдерживать эмоциональные и физические проявления, контролировать свое поведение недостаточно сформированы, что говорит о возможном слабом развитии настойчивости и самообладания.

В ценностно-смысловой сфере взрослые ориентируются на любовь и создание семьи, интересную и продуктивную профессиональную деятельность, развитие себя, включая достижение внутренней гармонии. Взрослый человек получает удовольствие от жизни, наслаждаясь разнообразием доступных ему эмоций и ощущений, чувствуя свою нужность и причастность к жизни других людей, исполняя свое предназначение, реализуя и совершенствуя себя и свое отношение с окружающим миром.

Период взросления не является этапом максимального проявления творческих способностей, но опора на творческое и нестандартное мышление обеспечивает наиболее полное и продуктивное развитие человека во всех сферах деятельности. В мотивационной сфере преобладает мотив достижения успеха как стремление достичь высоких результатов, опираясь на большую активность и уверенность в собственных силах.

Анализ литературных источников позволяет утверждать, что мужчины и женщины различаются по своему отношению, восприятию и оцениванию счастья (таблица 1).

Таблица 1. – Сравнительная характеристика удовлетворенности жизнью мужчин и женщин в период взросления (23–30 лет) (результаты теоретического анализа)

Психологические условия удовлетворенности жизнью	Мужчины	Женщины
Эмоции	Высокий интерес и радость жизни	Сниженный интерес и радость жизни
Волевые качества	Целеустремленность, самообладание	Настойчивость
Творческое мышление	Высокий уровень	Средний или низкий уровень
Ценности	Здоровье, интересная работа, друзья и свобода	Семья, уверенность в себе, материальная обеспеченность
Смыслы	Утверждение себя во внешнем мире	Посвящение жизни другому
Мотивация	Достижение успеха	Избегание неудачи

Представленная в таблице 1 информация свидетельствует о том, что высокий уровень удовлетворенности жизнью у мужчин в период взросления обусловлен переживанием радости и интереса, выраженной целеустремленностью и сформированным самообладанием. Кроме того, для мужчин характерны высокий уровень креативности, мотивация на достижение успеха, а также система значимых ценностей (здоровье, интересная работа, друзья и свобода) и жизненный смысл, направленный на преобразования внешнего мира и утверждения себя в нем.

Удовлетворенность жизнью у женщин в период взросления обусловлена низким уровнем целеустремленности и самообладания, средним или пониженным уровнем креативности, ориентацией на избегание неудачи. Система ценностей женщины (семья, уверенность в себе, материальная обеспеченность) и посвящение жизни другому (жизненный смысл) вызывают переживание, связанное с определением своего назначения: осуществление своего Я в карьере или в пространстве семьи. Наличие настойчивости

и переживание положительных эмоций (интерес и радость) способны повысить у женщин уровень удовлетворенности собственной жизнью.

Но любые теоретические предположения нуждаются в эмпирической проверке. Проведенное нами исследование было направлено на выявление специфики психологических условий удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин в период взросления. Респондентами выступали две группы взрослых в возрасте 23–30 лет: 35 мужчин и 35 женщин. Выборка была случайной.

В соответствии с теоретически выделенными психологическими условиями удовлетворенности жизнью нами была сформирована батарея исследовательских методик:

1) опросник «Удовлетворенность жизнью», разработанный под руководством Н. Н. Мельниковой;

2) методика К. Изарда «Шкала дифференциальных эмоций»;

3) опросник Н. Е. Стамбуловой «Самооценка волевых качеств»;

4) опросник А. А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи»;

5) методика «Типы мышления» в модификации Г. В. Резапкиной;

6) методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;

7) методика «Система жизненных смыслов» В. Ю. Котлякова.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью r-критерия Спирмена и U-критерия Манна – Уитни. Расчеты производились с помощью статистической программы SPSS.

Обсуждение результатов эмпирического исследования

Основные результаты работы представлены ниже в виде таблиц и пояснений к ним.

В таблицу 2 вошли только те параметры, которые достоверно коррелируют с факторами удовлетворенности жизнью. Маркером выделены уровни значимости при $\rho \leq 0{,}05$. Остальные величины r-критерия Спирмена соответствуют уровню статистичекой достоверности $\rho \leq 0{,}01$.

Факторы удовлетворенности жизнью обозначены в соответствии с опросником «Удовлетворенность жизнью»: F1 – жизненная включенность; F2 – разочарование в жизни; F3 – усталость от жизни; F4 – беспокойство о будущем. Поскольку фактор 1 (жизненная включенность) имеет положительную направленность, а остальные отрицательную (отражают разные составляющие неудовлетворенности), то для факторов 2, 3, 4 при переводе сырых баллов в станайны последние располагаются в обратном порядке: высокий балл соответствует низкой стандартной величине, и наоборот. Данный способ стандартизации позволяет расположить все четыре фактора на одной оси, когда высокий стандартный балл будет говорить о благополучии.

Таблица 2. – Корреляционные взаимосвязи психологических условий и удовлетворенности жизнью у женщин в возрасте 23–30 лет

Факторы удовлетворенности жизнью	F1		F2		F3		F4	
Психологические условия	r	ρ	r	ρ	r	ρ	r	ρ
Интерес							0,353	0,038
Радость	0,667	0,001	0,487	0,003	0,649	0,001		
Вина	−0,373	0,027	−0,338	0,047	−0,408	0,015		0
Целеустремленность	0,379	0,025						
Настойчивость					0,335	0,049		
Активная деятельная жизнь	0,375	0,026	0,339	0,046	0,483	0,003		
Жизненная мудрость			0,355	0,037				
Любовь							0,375	0,027

Окончание таблицы 2

Материально обеспеченная жизнь	0,343	0,043	−0,371	0,028	−0,401	0,017	0,647	0
Наличие хороших и верных друзей	0,590	0	0,407	0,015	0,384	0,023	0,382	0,024
Познание	0,372	0,028						
Развитие	0,388	0,021	0,338	0,047	0,446	0,007	0,470	0,004
Уверенность в себе	0,373	0,027	0,416	0,013				
Продуктивная жизнь							0,342	0,044
Свобода							0,373	0,027
Альтруистические смыслы	−0,430	0,010						
Коммуникативные смыслы			0,337	0,048				
Смыслы самореализации	0,367	0,030						

Примечание – r – коэффициент корреляции Спирмена, ρ – уровень статистической значимости, F – факторы удовлетворенности жизнью.

Таким образом, нами были эмпирически выделены психологические условия удовлетворенности жизнью у женщин в период взросления. В эмоционально-волевой сфере этими условиями являются эмоции интереса, радости и вины. Причем чувство вины предсказуемо находится в обратной корреляционной связи с удовлетворенностью жизнью. Волевые качества целеустремленности и настойчивости положительно коррелируют с удовлетворенностью жизнью. К удовлетворенности предрасполагает также приверженность молодых женщин таким ценностям, как активная деятельная жизнь, жизненная мудрость, любовь, наличие хороших и верных друзей, познание, развитие, уверенность в себе, продуктивная жизнь и свобода. Следует заметить, что материально обеспеченная жизнь предрасполагает не только к жизненной включенности и уверенности в будущем, но и к разочарованности жизнью и усталости от нее. Способствуют удовлетворенности жизнью коммуникативные смыслы и смыслы самореализации. Альтруистические же смыслы парадоксальным образом препятствуют включенности в жизнь.

В таблицу 3 вошли только те параметры, которые достоверно коррелируют с факторами удовлетворенности жизнью. Маркером выделены уровни значимости при $\rho \leq 0{,}05$. Остальные величины r-критерия Спирмена соответствуют уровню статистической достоверности $\rho \leq 0{,}01$.

Таблица 3. – Корреляционные взаимосвязи психологических условий и удовлетворенности жизнью у мужчин в возрасте 23–30 лет

Факторы удовлетворенности жизнью	F1		F2		F3		F4	
Психологические условия	r	ρ	r	ρ	r	ρ	r	ρ
Интерес					0,428	0,010		
Радость	0,679	0						
Печаль	−0,446	0,007	−0,391	0,020	−0,575	0	−0,393	0,019
Вина					–0,387	0,022	0,342	0,044
Целеустремленность	0,415	0,013						
Настойчивость					0,399	0,017		
Самообладание			0,412	0,014	0,508	0,002	0,487	0,003
Творческое мышление	0,446	0,007						
Любовь							0,375	0,026
Альтруистические смыслы			0,393	0,020				

Примечание – r – коэффициент корреляции Спирмена, ρ – уровень статистической значимости, F – факторы удовлетворенности жизнью.

Данные таблицы 3 свидетельствуют о том, что в эмоционально-волевой сфере молодых мужчин условиями их удовлетворенности жизнью являются эмоции интереса, радости, а также волевые качества целеустремленности, самообладания и настойчивости. В свою очередь, эмоции печали и вины являются барьерами для переживания счастья. К удовлетворенности предрасполагает также приверженность молодых мужчин любви как ценности. Способствуют их удовлетворенности жизнью альтруистические смыслы и творческое мышление.

Легко заметить, что между результатами, полученными в мужской и женской выборках, имеются существенные количественные и качественные различия. У мужчин выделено 10 параметров, коррелирующих с удовлетворенностью жизнью, у женщин – 18. На наш взгляд, это означает, что женщинам в период взросления сложнее обрести состояние счастья и внутренней гармонии, чем мужчинам. В обеих выборках присутствуют такие корреляты удовлетворенности жизнью, как интерес, радость, вина, целеустремленность, настойчивость, альтруистические смыслы и любовь как ценность. Мужчинам для переживания состояния счастья необходимы такие психологические условия, которые не важны для женщин, а именно: самообладание, творческое мышление. Кроме того, важным условием является отсутствие печали. В свою очередь, для женщин специфическими условиями переживания состояния счастья являются активная деятельная жизнь, жизненная мудрость, материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, познание, развитие, уверенность в себе, продуктивная жизнь, свобода, коммуникативные смыслы и смыслы самореализации. Важным является также отсутствие чувства вины.

Необходимо отметить, что указанные факторы коррелируют не со всеми компонентами удовлетворенности жизнью. А параметр «материально обеспеченная жизнь» у женщин (как указывалось выше) и вовсе амбивалентно отражается на переживании счастья. Все нюансы этой «мозаики» наглядно отражены в таблицах 2 и 3.

Результаты диагностики теоретически выделенных условий удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин мы сопоставили с помощью U-критерия Манна – Уитни. Полученные результаты представлены в таблице 4. В нее вошли только те показатели, относительно которых обнаружены статистически достоверные различия.

Таблица 4. – Сравнительный анализ условий удовлетворенности жизнью мужчин и женщин в период взросления (23–30 лет)

Условия удовлетворенности жизнью	Средние значения		U-критерий Манна – Уитни	Уровень статистической значимости (ρ)
	Женщины	Мужчины		
Эмоции				
Печаль	6,96	4,24	235	0,001**
Гнев	4,15	6,78	332,5	0,001**
Вина	5,92	4,03	414	0,014*
Волевые качества				
Целеустремленность	18,16	20,89	427	0,029*
Мышление				
Творческое мышление	5,85	4,09	443,5	0,041*
Терминальные ценности				
Здоровье	5,19	8,78	395	0,010*
Интересная работа	6,11	9,76	405,5	0,015*
Красота природы и искусства	9,08	13,69	361,5	0,003**
Любовь	6,11	9,92	369	0,004**
Общественное признание	11,97	9,012	415	0,020*
Свобода	10,64	5,38	267	0,000**

Окончание таблицы 4

Жизненные смыслы				
Альтруистические	14,01	15,97	443	0,045*
Самореализации	13,89	11,06	427	0,029*
Семейные	14,11	17,91	388,5	0,008**

*Примечание – * – $\rho \leq 0,05$, ** – $\rho \leq 0,01$.*

Из всего многообразия полученных результатов нас интересуют лишь интерес, радость, вина, целеустремленность, настойчивость, альтруистические смыслы и любовь как ценность, поскольку именно они составляют «зону совпадения» у мужчин и женщин. Из числа эмоций только «вина» представлена в таблице 4. Это значит, что (с учетом обратной корреляционной зависимости) чувство вины для переживания удовлетворенности жизнью женщинами является достоверно более выраженным препятствием, чем у мужчин. В свою очередь, для мужчин, в отличие от женщин, субъективно важными предпосылками счастья являются целеустремленность, любовь как ценность и альтруистические смыслы. По параметрам «радость», «интерес» и «настойчивость» статистически достоверных различий не выявлено.

Заключение

Научным психологическим эквивалентом житейской категории «счастье» мы считаем понятие «удовлетворенность жизнью». Под удовлетворенностью жизнью правомерно понимать субъективное оценочное отношение человека к своей жизни, к самому себе, к взаимоотношениям с другими людьми, к процессам, имеющим для него большое значение. Теоретический анализ позволил нам выделить следующие условия удовлетворенности взрослым человеком своей жизнью: терминальные ценности и жизненные смыслы (ценностно-смысловая сфера личности), мотив стремления к успеху (мотивационно-потребностная сфера), творческое мышление (когнитивная сфера), эмоции интереса и радости, а также волевые качества целеустремленности, настойчивости и самообладания (эмоционально-волевая сфера).

На основании теоретических изысканий мы предположили, что условиями удовлетворенности жизнью мужчин в период взросления (21–30 лет) являются высокий интерес и радость жизни, целеустремленность, самообладание, высокий уровень творческого мышления, здоровье, интересная работа, наличие хороших и верных друзей, свобода, утверждение себя во внешнем мире, достижение успеха. Для женщин же такими условиями выступают сниженный интерес и радость жизни, настойчивость, средний или низкий уровень творческого мышления, семья, уверенность в себе, материальная обеспеченность, посвящение жизни другому, избегание неудачи.

Проведенное эмпирическое исследование по сути дела продемонстрировало несостоятельность выдвинутых теоретических предположений. Оно позволяет нам сформулировать ряд выводов относительно условий удовлетворенности жизнью мужчинами и женщинами в период взросления.

1. Женщинам сложнее обрести состояния счастья и внутренней гармонии, поскольку у них по сравнению с мужчинами значительно большое количество психологических условий удовлетворенности жизнью (18 против 10). Более того, такое значимое условие, как материально обеспеченная жизнь, имеет амбивалентное значение. Она способствует таким проявлениям удовлетворенности жизнью, как жизненная включенность и уверенность в будущем, но ведет при этом к разочарованности жизнью и усталости от нее.

2. Для женщин специфическими условиями переживания состояния счастья являются активная деятельная жизнь, жизненная мудрость, материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, познание, развитие, уверенность в себе, продуктивная жизнь, свобода, коммуникативные смыслы и смыслы самореализации. Важным является также отсутствие чувства вины.

3. Для мужчин специфическими условиями переживания состояния счастья являются самообладание и творческое мышление.

4. Для представителей обоих полов характерны такие корреляты удовлетворенности жизнью, как интерес, радость, вина (т. е. ее отсутствие), целеустремленность, настойчивость, альтруистические смыслы и любовь как ценность. Однако и среди них есть такие, по которым мужчины и женщины достоверно отличаются. Чувство вины для переживания удовлетворенности жизнью у женщин является достоверно более выраженным препятствием, чем у мужчин. В свою очередь, для мужчин, в отличие от женщин, субъективно важными предпосылками счастья являются целеустремленность, любовь как ценность и альтруистические смыслы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов. – Саратов : Изд-во Сарат. ун-та, 2004. – 174 с.

2. Серый, А. В. Ценностно-смысловая сфера личности : учеб. пособие / А. В. Серый, М. С. Яницкий. – Кемерово : Кемер. гос. ун-т, 1992. – 92 с.

3. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика: современные исследования, поиск концепций / под ред. В. Ю. Большакова. – СПб. : С.-Петерб. ун-т, 2000. – С. 476–510.

4. Балацкий, Е. В. Факторы удовлетворенностью жизнью: измерение и интегральные показатели / Е. В. Балацкий // Мониторинг обществ. мнения: экон. и соц. перемены. – 2005. – № 4. – С. 42–52.

5. Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – М. : Академия, 1997. – 704 с.

6. Джидарьян, И. А. Психология счастья и оптимизма (достижения в психологии) / И. А. Джидарьян. – М. : Ин-т психологии РАН, 2013. – 268 с.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 11.03.2020

Lagonda G. V. **Psychological Conditions of Life Satisfaction of Men and Women During a Period of Growing up**

The article raises the problem of psychological well-being of an adult. The category «life satisfaction» is defined as a scientific psychological concept that is most consistent with the everyday category of «happiness». The psychological conditions of person's life satisfaction in the period of growing up are theoretically highlighted. A battery of techniques has been formed that allows us to record the contribution of each of the conditions to a state of life satisfaction. An empirical study was carried out to identify differences in the contribution of these conditions to life satisfaction of men and women. Identified gender differences in the psychological conditions of life satisfaction.