

УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ЖИЗНЬЮ И ЕЁ ОБЪЕКТИВНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

Габдулина Л.И.

Статья посвящена малоизученной в отечественной психологии проблеме. На основе имеющихся, главным образом, в зарубежной психологии исследований в ней описывается большое разнообразие детерминант удовлетворённости жизнью и подчёркивается сложность и неоднозначность как самого изучаемого феномена удовлетворённости жизнью, так и его детерминации. В ней анализируются также новые эмпирические данные, полученные на российской выборке респондентов, находящихся на разных этапах периода взрослости. Приводятся данные о динамике удовлетворённости жизнью в целом и отдельными её аспектами, а также об изменении степени значимости разных её объективных детерминант на протяжении взрослого периода индивидуальной жизни.

Ключевые слова: *удовлетворённость жизнью, счастье, социальная фрустрированность, объективные и субъективные факторы удовлетворённости жизнью, взрослость как период индивидуальной жизни, объективная логика индивидуальной жизни.*

Преобладающая часть исследований удовлетворённости жизнью сосредоточена на изучении источников этого феномена. В результате проведённых исследований как у нас в стране, так и за рубежом было выявлено множество факторов, влияющих на уровень удовлетворённости жизнью. Их принято разделять на объективные и субъективные. к объективным факторам относят социально-экономическое, семейное положение (М. Айзенк и Г. Айзенк), здоровье (Куликов Л.В., Панина Н.В.), возраст, социальные связи (М. Аргайл, Т. Шибутани) и др. Группу субъективных факторов составляют совпадение достижений и притязаний (К.А. Абульханова-Славская), последовательность в достижении жизненных целей и интерес к жизни (Панина Н.В.), внутренний локус контроля (А. Кэмпбэлл), субъектная жизненная позиция (Габдулина Л.И.), стратегия дистанцирования и проблемно-решающая стратегия в сложных жизненных ситуациях (Джидарьян И.А.), социальные сравнения (Тернер), такие личностные особенности, как экстравертированность (Брадберн) и оптимизм (П. Коста и Р. Маккри). к настоящему моменту уже накоплено немало сведений, преимущественно в зарубежной психологии, об особенностях и характере влияния вышеперечисленных факторов на переживание человеком удовлетворённости собственной жизнью.

При этом в теоретико-методологических исследованиях правомерно указывается, что субъективные

индикаторы дополняют объективные. Это обусловлено следующими причинами. Во-первых, они могут отражать различия в том, как разные люди «взвешивают» внешние переменные. Во-вторых, глобальные ответы могут и не быть простой линейной суммой реакцией первого порядка. В-третьих, индивиды могут по-разному реагировать на одни и те же внешние обстоятельства в зависимости от их ценностей, ожиданий и желаний и др. [20].

Согласно современным американским исследованиям, соотношение объективной окружающей среды и субъективного опыта сложно. Общая оценка людьми своего существования является суммой оценок частных сфер. Все внешние факторы благополучия при любых объективных характеристиках по самой природе психики не могут действовать на переживание благополучия непосредственно, они действуют лишь через субъективное восприятие и субъективную оценку, которые обусловлены особенностями всех сфер личности.

По мнению большинства исследователей, субъективные факторы оказывают более значимое влияние на удовлетворенность жизнью, чем объективные. Было предложено говорить не о реальном уровне благополучия, а употреблять термин «декларируемое», или «признаваемое» счастье (avowed happiness) [11]. Подобная ориентация исследователей проблемы субъективного благополучия связана с тем принципиальным положением, что

оно оценивается исключительно самим индивидом с позиций его ценностей и целей. Поскольку последние всегда индивидуальны, то универсальной для всех структуры благополучия быть не может, и единственное, что остается – изучать субъективные факторы, которые влияют на это чувство счастья и удовлетворенность.

Однако нельзя преуменьшать и значение объективных факторов в индивидуальной жизни личности, во многом определяющих её логику.

Так, по результатам исследований, на счастье и удовлетворенность жизнью влияют пол, возраст, жизненный цикл, национальность, социально-экономическое положение. Однако, их влияние незначительно, и люди, обладающие молодостью, богатством, высоким социальным положением, необязательно счастливы, как необязательно несчастны пожилые и бедные [2, 5, 14].

Молодые люди меньше удовлетворены жизнью, чем люди в возрасте. Уровень удовлетворенности всеми аспектами жизни, кроме здоровья, растут вместе возрастом. Однако оценка качества жизни пожилыми людьми зависит от состояния жилья и от здоровья [2].

Что касается этничности, то американцы азиатского происхождения более довольны жизнью, чем другие этнические группы, а черные и чиканос (испаноязычные американцы) чуть меньше ею довольны, чем в среднем по США. Международные исследования показывают много общего в оценке степени удовлетворенности жизнью в разных странах [5].

Три области жизнедеятельности – общение, работа и отдых – являются основными сферами получения удовлетворения. Далее, степень удовлетворения зависит от конкретных характеристик образа жизни (состоит индивид в браке или нет, имеет работу или нет и т.д.).

Вся совокупность отношений с другими, основанная на заботе, социальной поддержке и уважении, является фактором, влияющим на показатель жизненной удовлетворенности.

Здоровье тесно связано со счастьем, а счастье в свою очередь является фактором здоровья. Особенно важен фактор здоровья в отношении пожилых людей и тех, у кого есть проблемы с ним [2].

Положительное значение материальной обеспеченности (усиление положительных эмоций) особенно очевидно в отношении состоятельных слоев, в то время как снижение интенсивности отрицательных эмоций более характерно для людей, находящихся на нижних ступенях экономической лестницы. Английский психолог Рансиман выяснил, что работники, занятые физическим трудом и получающие сравнительно высокую зарплату, более удовлетворены своим материальным положением,

чем аналогично зарабатывающие работники умственного труда. Рансиман объясняет это тем, что первые сравнивают себя с другими работниками физического труда, а не с иными категориями работающих, зарплата которых может быть значительно выше. Более поздние исследования показали, что удовлетворенность заработной платой, жилищными условиями и т.д. зависит в основном от сравнения с условиями жизни окружающих, а также от сравнения с собственными условиями жизни в прошлом [по 12].

Для обеспеченных людей характерна большая сосредоточенность на проблеме денег. Они считают, что деньги играют первостепенную роль в их жизни, представляют собой самоцель, являются способом выхода из сложных ситуаций и т.д. Кроме того, они рассматриваются как инструмент повышения собственного веса в глазах окружающих (Furnham, 1984).

Молодые люди не склонны напрямую связывать счастье с доходом, как это делают пожилые люди. Возможно, это происходит потому, что пожилые в большей степени нуждаются в деньгах.

Образование является одним из компонентов социального статуса. В США проведено множество исследований, посвященных отдельному анализу влияния образования и уровня дохода на благополучие. Среди исследователей широко распространено мнение о том, что образование является фактором счастья для людей с низким уровнем материального благосостояния. Люди же имеющие высокий доход, как правило, не склонны рассматривать уровень образования как фактор счастья и благополучия. Логично было бы предположить, что счастье коррелирует с интеллектом по той причине, что наличие последнего позволяет успешнее справляться с проблемами. Ряд исследований не подтвердил наличия сколько-нибудь заметной зависимости. Быть умным, значит видеть и осознавать проблемы, а это «скорее рождает неудовлетворение, чем счастье» [5, с. 266].

Данные широкого опроса, проводившегося в США в 1965-1966 годах, показали, что чтение, занятия спортом, просмотр телевизионных передач и другие формы проведения досуга менее значимы как источники удовлетворенности, чем социальные связи.

Исследователи из Мичиганского университета включили удовлетворенность досугом в число показателей составленного ими Индекса общего благополучия (Campbell, Converse and Rodgers, 1976). Однако, досуг в более узком его понимании, сосредоточенный на хобби, не обнаруживает тесной связи с благополучием; по оценке значимости он также находится не на первом месте. И все же досуг в широком смысле слова – как «жизнь за пределами работы» – является одним из основных факторов общего благополучия [5].

Роль досуга как источника удовлетворенности объясняется тем, что он дает простор для деятельности, связанной с внутренней мотивацией, способствует получению удовлетворения от общения, укреплению чувства идентичности, дает возможность отдыха и разрядки.

Существует некоторая взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и внешностью. Физическая привлекательность, не являясь в целом важным фактором, всё-таки имеет весьма большое значение для ощущения счастья у женщин, особенно молодых. Кроме того, существует довольно распространенное мнение, что внешне привлекательные люди обладают и многими другими желательными свойствами, они вызывают симпатию у других, особенно у людей противоположного пола (Berscherid and Walster, 1974). Некоторые авторы считают, что привлекательность сказывается на социальном статусе. Есть также основания полагать, что привлекательные люди обладают более высокими коммуникативными навыками, очевидно, в силу более легкого вхождения в социальное окружение [2].

Таким образом, среди детерминант жизненной удовлетворенности исследователи выделяют такие объективные факторы, как возраст, этническая принадлежность, здоровье, доход, образование, досуг, внешность, отношения в семье, на работе, с друзьями и соседями. Однако, все вышеперечисленные факты – не о наших соотечественниках, поскольку в нашей стране подобных масштабных исследований до последнего времени не проводилось

Особенно актуально изучение удовлетворенности жизнью взрослых людей, адаптирующихся сегодня к новым социально-экономическим условиям и несущих в себе потенциал здорового развития общества. Период взрослости в индивидуальной жизни личности потенциально наиболее продуктивен. Этот этап индивидуальной жизни и развития личности наиболее благоприятен для постановки и решения вопросов, связанных с осознанием и оценкой собственной жизни. Осознание и оценивание человеком собственной жизни является прерогативой людей именно этого периода. Можно полагать, что со сменой этапов взрослости происходит смена критериев оценки качества жизни и изменение степени значимости факторов, определяющих жизненную удовлетворенность. Каждый из этапов взрослости имеет свои нюансы, связанные со спецификой жизненных задач и жизненных отношений, обусловленных объективной логикой индивидуальной жизни. Соответственно, на разных этапах взрослости определяющее влияние на удовлетворенность жизнью будут оказывать разные факторы. Иначе говоря, можно предположить, что удовлетворенность жизнью (в целом и ее отдельными аспектами) и её объективные детерминанты будут различаться и характеризоваться определенными

особенностями у лиц, находящихся на разных этапах периода взрослости.

В данной статье приводятся результаты исследования, в котором была предпринята попытка верификации этого предположения. В работе была поставлена цель изучить удовлетворенность жизнью и ее объективные детерминанты на разных этапах периода взрослости. Для достижения поставленной цели была изучена и проанализирована общая удовлетворенность жизнью и удовлетворенность отдельными её аспектами в связи с её объективными детерминантами у лиц, находящихся на разных этапах периода взрослости.

Участниками исследования стали женщины и мужчины следующих возрастных групп: 20-29 лет, 30-44 лет, 45-55 лет (в количестве 90 человек), находящиеся, соответственно, на этапах ранней, средней и поздней взрослости. Это – студенты в возрасте 20-29 лет, люди среднего возраста – в основном работающие женщины и мужчины, имеющие среднее специальное и высшее образование, в возрасте 30-44 лет, люди в возрасте 45-55 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методики: опросник самооценки жизненной удовлетворенности, разработанный Н.В. Паниной, опросник измерения уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана, авторская анкета. Для обработки данных использовались методы корреляционного и факторного анализа, а так же процедуры описательной статистики и установления значимости различий.

Результаты исследования и их обсуждение

Общая удовлетворенность жизнью и удовлетворенность отдельными её аспектами у лиц, находящихся на разных этапах периода взрослости

Среднегрупповой показатель жизненной удовлетворенности участников нашего исследования составил 27 баллов (макс. - 40). При этом он несколько возрастает к 44 годам, после чего начинает снижаться (20-29 лет – 27 баллов, в группе респондентов 30-44 лет – 29 баллов, в группе 45-55 лет – 27 баллов).

Удовлетворенность социальными достижениями на всех этапах взрослости практически не отличается и, согласно квалификационной шкале использованной нами методики Л.И. Вассермана, имеет средний уровень: среднегрупповые показатели социальной фрустрированности у представителей трех возрастных групп составили 1,4, 1,5 и 1,4 соответственно.

Для более глубокого анализа жизненной удовлетворенности мы изучили ее связь с удовлетворенностью отдельными аспектами жизни. По нашим данным, влияние некоторых жизненных аспектов на удовлетворенность жизнью в целом возрастает с переходом от одного этапа взрослости к другому. К таким показателям относятся, в частности,

неудовлетворенность проведением досуга и возможностью проведения отпуска.

Уровень неудовлетворенности такими жизненными аспектами, как содержание работы, положение в обществе, материальное положение, обстановка в государстве, сфера услуг, проведение досуга, образ жизни в целом, увеличивается к 30-44 годам, затем снижается.

Однако из вышеперечисленных значимо различаются только показатели неудовлетворенности работой возрастных групп 20-29 лет и 45-55 лет (при $p \leq 0,03$). У лиц 20-29 лет она значительно выше.

Решая задачу выявления связи между общей удовлетворенностью жизнью и удовлетворенностью ее отдельными аспектами, мы выделили в каждой возрастной группе крайние группы (с низким и высоким уровнями удовлетворенности) для сравнения их между собой. Группы значимо (при $p \leq 0,01$) различались между собой по показателям общей удовлетворенности жизнью.

Таблица 1

Удовлетворенность жизнью, социальными достижениями и отдельными аспектами жизни у лиц с низким и высоким уровнями удовлетворенности жизнью

Показатели	Группы					
	20-29		30-44		45-55	
	Н	В	Н	В	Н	В
Удовлетворенность жизнью	19	34	21	37	15	35
Социальная фрустрация	1,8	1	1,9	1,1	1,7	1,2
Неудовл-ть образованием	2,2	0,7	2	0,4	1,4	0,4
Неудовл-ть отношениями с коллегами	1,5	0,9	1,2	0,5	1,2	0,4
Неудовл-ть отношениями с администрацией	1,3	1,4	1,2	1	1,2	1,1
Неудовл-ть отношениями с субъектами проф. деятельности	1,9	0,9	0,8	0,8	1	0,75
Неудовл-ть содержанием работы	1,9	1,4	1,8	1,3	1	0,4
Неудовл-ть условиями работы	2,6	1,3	1,7	0,9	1,4	0,75
Неудовл-ть положением в обществе	1,8	1	2	0,9	2	0,2
Неудовл-ть материальным положением	2,7	1,6	2,8	1,1	2	1,5
Неудовл-ть жилищно-бытовыми условиями	2	1,3	2,4	1,5	1,4	0,5
Неудовл-ть отношениями с супругом	-	-	1,8	0,8	1,4	0,9
Неудовл-ть отношениями с детьми	-	-	0,5	0,6	0,9	0,5
Неудовл-ть отношениями с родителями	0,7	0,7	1,1	0,4	1,4	0,8
Неудовл-ть обстановкой в государстве	3	1,7	2,4	2,2	2,7	1,75
Неудовл-ть отношениями с друзьями	1,1	0,4	0,9	0,5	0,9	0,4
Неудовл-ть сферой услуг	2,1	1,1	2,1	2,1	2,3	2
Неудовл-ть медицинским обслуживанием	2,6	2,2	2,8	2,1	2,3	2,3
Неудовл-ть проведением досуга	1,9	0,3	1,6	1,1	2,7	0,9
Неудовл-ть возможностью проведения отпуска	1,6	1	1,4	1,3	1,7	1,3
Неудовл-ть возможностью выбора места работы	2,9	1,7	2,8	1,6	2,2	1,9
Неудовл-ть образом жизни в целом	2,1	1,7	1,6	1	1,7	0,5

Н – низкий уровень удовлетворенности

В – высокий уровень удовлетворенности.

Респонденты 20-29 лет, имеющие низкий и высокий уровни удовлетворенности, отличаются друг от друга по таким показателям, как удовлетворенность

образованием, отношениями с коллегами, субъектами профессиональной деятельности, друзьями, условиями работы, материальным положением, жилищно-бытовыми условиями, обстановкой в государстве, сферой услуг, проведением досуга, возможностью выбора места работы. Высокоудовлетворенные жизнью люди этого возраста заметно более удовлетворены данными аспектами жизни. Не оказывают влияние на общую жизненную удовлетворенность лиц этого возраста такие факторы, как взаимоотношения с администрацией, родителями, медицинским обслуживанием.

В целом, вышеприведенные данные позволяют сделать вывод о том, что материальное положение, взаимоотношения на работе и образование оказывают на жизненную удовлетворенность большее влияние в возрасте от 20 до 44 лет и меньше влияют на нее у людей 45-55 лет. Проведение досуга и обстановка в государстве имеют значение для жизненной удовлетворенности в возрасте 20-29 лет и в возрасте 45-55 лет и почти не влияют на нее у людей 30-44 лет. Жилищно-бытовые условия важны для человека в возрасте 30-55 лет и менее значимы для молодых людей 20-29 лет.

Проведенный нами факторный анализ позволил выделить наиболее тесно связанные с жизненной удовлетворенностью аспекты жизни на разных этапах взрослости (см. таблицу 2).

Таблица 2

Матрица факторных нагрузок показателей удовлетворенности жизнью, социальными достижениями и отдельными аспектами жизни

Параметры	Факторные веса		
	20-29 лет	30-44 лет	45-55 лет
Удовлетворенность жизнью	0,811	0,689	0,746
Социальная фрустрированность	-0,936	-0,831	-0,446
Удовлетворенность образованием	0,715	0,731	
Удовлетворенность отношениями на работе	0,504	0,714	
Удовлетворенность отношениями с близкими	0,450	0,461	0,777
Удовлетворенность досугом	0,775	0,313	0,470
Удовлетворенность социальным положением	0,492	0,518	
Удовлетворенность материальным положением	0,584	0,396	
Удовлетворенность содержанием работы	0,355	0,349	

По результатам факторного анализа, общая удовлетворенность жизнью образует единый фактор с социальной фрустрированностью, имеющей отрицательный факторный вес. При этом наименьший факторный вес (почти в 2 раза меньший, чем в двух других группах) имеет показатель социальной фрустрированности у лиц 45-55 лет. Видимо, с возрастом удовлетворенность социальными достижениями всё меньший вклад вносит в общую удовлетворенность жизнью.

В возрастных группах 20-29 лет и 30-44 лет удовлетворенность жизнью образует фактор с одними и теми же показателями, при этом некоторых из них

отличает разный факторный вес. Так, для группы 20-29 лет наиболее важны удовлетворенность досугом и удовлетворенность образованием, тогда как для группы 30-44 лет, помимо образования, важна удовлетворенность отношениями на работе, а досуг значительно (более, чем в 2 раза) менее важен, чем для самых молодых респондентов. Удовлетворенность отношениями с близкими, удовлетворенность социальным положением, удовлетворенность содержанием работы продолжают сохранять тот же, что и на предыдущем этапе взрослости, уровень значимости для общей удовлетворенности жизнью. Несколько уменьшается значимость удовлетворенности материальным положением у лиц 30-44 лет, по сравнению с более молодыми респондентами

У возрастной группы 45-55 лет удовлетворенность жизнью образует фактор с меньшим, чем у других групп, количеством показателей: с удовлетворенностью отношениями с близкими и удовлетворенностью досугом. При этом удовлетворенность отношениями с близкими у старших респондентов имеет гораздо больший факторный вес, чем у первых двух групп.

Таким образом, на протяжении периода взрослости имеет место некоторая динамика удовлетворенности жизнью. Показатель общей удовлетворенности увеличивается к возрасту 30-44 лет, после чего снижается. Удовлетворенность социальными достижениями при переходе от одного этапа взрослости к другому заметно не меняется. Имеет место изменение степени значимости отдельных аспектов жизненной удовлетворенности на протяжении взрослого периода индивидуальной жизни. Так, удовлетворенность взаимоотношениями с близкими чрезвычайно важна для общей удовлетворенности жизнью у людей 45-55 лет, тогда как представители возрастной группы 20-29 лет на первое место по влиянию на жизненную удовлетворенность помещают удовлетворенность досугом и образованием. Для людей в возрасте 30-44 лет наиболее значимыми факторами общей жизненной удовлетворенности оказываются удовлетворенность образованием и взаимоотношениями на работе. Несколько уменьшается у них, по сравнению с более молодыми респондентами, значимость удовлетворенности материальным положением. Наименее важным для общей жизненной удовлетворенности лиц 20-29 лет оказалась удовлетворенность содержанием работы, а для лиц 30-44 лет – удовлетворенность досугом, значимость которой постепенно возрастает к концу периода взрослости.

Объективные детерминанты удовлетворенности участников исследования собственной жизнью

Для анализа объективных факторов жизненной удовлетворенности мы использовали авторский опросник, включающий в себя вопросы, касающиеся социально-демографических характеристик личности (см. таблицы 8, 9, 10)

Сравнивая группы с низким и высоким показателями удовлетворенности жизнью в каждой возрастной группе, мы выяснили, что в группе 20-29 лет среди удовлетворенных жизнью 56% с неоконченным высшим образованием, продолжающие обучение. Среди неудовлетворенных – 50% имеющих высшее образование. В группе 30-34 лет среди низкоудовлетворенных жизнью респондентов людей с высшим образованием 100%, тогда как в группе высокоудовлетворенных жизнью их меньше – 89%. В группе 45-55 лет среди низкоудовлетворенных жизнью людей 92 % тех, кто имеет высшее образование, а в группе высокоудовлетворенных жизнью – 100%. Иными словами, можно констатировать, что высшее образование – более значимый фактор общей жизненной удовлетворенности у лиц старшего возраста, тогда как в возрасте 30-44 лет оно меньше способствует удовлетворенности жизнью.

Материальный достаток у высокоудовлетворенных жизнью респондентов 20-29 лет не отличается от низкоудовлетворенных жизнью. У опрошенных 30-44 лет материальный достаток высокоудовлетворенных людей превышает материальный достаток низкоудовлетворенных. В возрастной группе 45-55 лет материальный достаток респондентов с низким уровнем удовлетворенности в 2.2 раза ниже, чем у респондентов с высоким уровнем жизненной удовлетворенности. Однако же, анализируя взаимосвязь общей удовлетворенности жизнью с удовлетворенностью ее отдельными аспектами, мы обнаружили, что общая удовлетворенность связана с удовлетворенностью материальным положением у лиц 20-29 лет и 30-44 лет и не связана у лиц 45-55 лет. Иначе говоря, можно полагать, что удовлетворенность жизнью у респондентов 20-29 лет в большей степени зависит от оценки ими собственной материальной обеспеченности, чем от объективного материального достатка. У респондентов же 45-55 лет – больше от объективного материального достатка, чем от его оценки, у респондентов 30-44 лет – и от того, и от другого.

Проведенный нами факторный анализ позволил выделить наиболее тесно связанные с жизненной удовлетворенностью объективные факторы на разных этапах взрослости.

Таблица 3
Матрица факторных нагрузок показателей удовлетворенности жизнью и социально-демографических характеристик

Параметры	Факторные веса		
	20-29лет	30-44лет	45-55лет
Удовлетворенность жизнью	0,975	0,871	0,641
Материальный достаток	0,214	0,558	0,587
Возраст			-0,803
Годы брака		0,359	-0,664
Количество детей		0,312	-0,646

По результатам факторного анализа (см. табл.3), у респондентов 20-29 лет удовлетворенность жизнью образует фактор только с материальным достатком. При этом показатель его не достиг необходимого уровня значимости, поэтому связь между материальным достатком и удовлетворенностью жизнью у этих участников исследования должна рассматриваться лишь как тенденция. Отсутствие взаимосвязи удовлетворенности жизнью с такими показателями, как годы брака и количество детей, объясняется тем, что 77% респондентов не имеют супруга и 93% – детей в силу особенностей возраста.

У респондентов 30-44 лет жизненная удовлетворенность образует фактор прежде всего с материальным достатком, а также с годами брака и количеством детей. Иначе говоря, чем дольше они живут в браке, чем больше у них детей и больше материальный достаток, тем более они счастливы.

У опрошенных 45-55 лет удовлетворенность жизнью образует фактор с теми же показателями, но годы брака и количество детей связаны с жизненной удовлетворенностью с отрицательным факторным весом. Кроме того, данные показатели у респондентов возраста 45-55 лет превышают показатели респондентов 30-44 лет почти в два раза в абсолютных числах. Получается, что с увеличением количества лет брака и количества детей уменьшается жизненная удовлетворенность. Вместе с тем обнаружена отрицательная связь удовлетворенности жизнью и возраста: чем старше становится человек после 45 лет, тем ниже уровень его удовлетворенности жизнью.

Таким образом, заключая обзор полученных данных, можно констатировать. Существует некоторая связь удовлетворенности жизнью и наличия высшего образования, которое снижает показатель общей удовлетворенности к 30-44 годам и, наоборот, способствует ей в возрасте 45-55 лет. С возрастом увеличивается влияние материального достатка на жизненную удовлетворенность. При этом удовлетворенность жизнью у респондентов 20-29 лет в большей степени зависит от оценки собственной материальной обеспеченности, чем от объективного материального достатка. У респондентов же 45-55 лет – больше от объективного материального достатка, чем от его субъективной оценки, у респондентов 30-44 лет – и от того, и от другого.

Большую значимость с возрастом приобретают годы брака и количество детей. Они оказывают положительное влияние на показатель удовлетворенности жизнью в возрасте 30-44 лет и отрицательное – в возрасте 45-55 лет. У людей 45-55 лет с возрастом повышается уровень неудовлетворенности жизнью, чего не наблюдается на предыдущих этапах взрослости.

На основании результатов проведенного нами исследования удовлетворенности жизнью и ее объективных детерминант на разных этапах взрослости можно сделать следующие *выводы*.

1. В период взрослости имеет место некоторая динамика общей удовлетворенности жизнью. Ее показатель незначительно увеличивается к возрасту 30-44 лет, после чего – снижается. Удовлетворенность социальными достижениями при переходе от одного этапа взрослости к другому заметно не меняется и имеет средний уровень.

2. Существует некоторая динамика влияния удовлетворенности отдельными аспектами жизни на общую жизненную удовлетворенность. Удовлетворенность социальными достижениями при переходе от одного этапа взрослости к другому остаётся важным фактором общей жизненной удовлетворенности на протяжении всего периода взрослости; наименьшее значение она имеет в период 45-55 лет. Имеет место изменение степени значимости отдельных аспектов жизненной удовлетворенности на протяжении взрослого периода индивидуальной жизни. Так, удовлетворенность взаимоотношениями с близкими чрезвычайно важна для общей удовлетворенности жизнью у людей 45-55 лет, тогда как представители возрастной группы 20-29 лет на первое место по влиянию на жизненную удовлетворенность помещают удовлетворенность досугом и образованием. Для людей в возрасте 30-44 лет наиболее значимыми факторами общей жизненной удовлетворенности оказываются удовлетворенность образованием и взаимоотношениями на работе. Заметно меньшее для них, по сравнению с более молодыми респондентами, значение имеет удовлетворенности материальным положением. Наименее важной для общей жизненной удовлетворенности лиц 20-29 лет оказалась удовлетворенность содержанием работы, а для лиц 30-44 лет – удовлетворенность досугом, значимость которой постепенно возрастает к концу периода взрослости.

3. Жизненная удовлетворенность связана с такими объективными факторами, как образование, материальный достаток, годы брака и количество детей. Наличие высшего образования несколько снижает показатель общей удовлетворенности к 30-44 годам и более положительно влияет на неё в 45-55 лет. С возрастом увеличивается влияние материального достатка на жизненную удовлетворенность. При этом удовлетворенность жизнью у респондентов 20-29 лет в большей степени зависит от оценки собственной материальной обеспеченности, чем от объективного материального достатка. У респондентов же 45-55 лет – больше от объективного материального достатка, чем от его оценки, а у респондентов 30-44 лет – и от того, и от другого.

Большую значимость постепенно приобретает продолжительность брака и количество детей. Они оказывают положительное влияние на показатель удовлетворенности жизнью в возрасте 30-44 лет и отрицательное – в возрасте 45-55 лет. У людей 45-55 лет с возрастом повышается в целом уровень общей неудовлетворенности жизнью, что, видимо, связано с приближающейся перспективой выхода на пенсию и пожилого возраста.

Таким образом, полученные эмпирические данные убедительно говорят о заметных изменениях удовлетворенности жизнью в целом и ее отдельными аспектами, а также об изменении степени значимости основных ее объективных детерминант: возраста, образования, материального достатка, продолжительности семейной жизни в браке, количества детей на протяжении всего периода взрослости. Выявленная динамика обусловлена спецификой жизненных задач и жизненных отношений каждого этапа взрослости, объективной логикой индивидуальной жизни личности. На разных этапах взрослости определяющее влияние на удовлетворенность жизнью оказывают разные факторы, однако, важно помнить, что в каждом конкретном случае существенный вклад в оценку и переживание индивидуальной жизни будут вносить субъективные факторы. И то и другое, несомненно, необходимо учитывать при анализе конкретных случаев в консультативной практике.

ЛИТЕРАТУРА

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991.
- Айзенк Г., Айзенк М. Фактор счастья // Исследование человеческой психики. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
- Ананьев Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых. – М.: Наука, 1973.
- Антонов В.В. Искусство быть счастливым. – Л., 1984.
- Аргайл М. Психология счастья – М.: Прогресс, 1990.
- Габдулина Л.И. Жизненная удовлетворенность, счастье и их обусловленность ценностными и смысло-жизненными ориентациями // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2003. – № 1.
- Габдулина Л.И., Кузьмищенко И.Н. Направленность в общении и отношения со значимыми другими удовлетворенных жизнью студентов // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2004. – № 2.
- Джидарьян И.А. Представление о счастье в российском менталитете. – СПб.: Алтейя, 2001.
- Джидарьян И.А. Счастье и его типологические характеристики // Психология личности: новые исследования. – М.: ИПРАН, 1998.
- Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000.
- Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб.: Питер, 2004.
- Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю.Большаков. – СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000.
- Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб.: Питер, 2004.
- Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности // Life-Line и другие новые методы психологии жизненного пути. – М.: Прогресс, 1993.
- Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. – М., 1976.
- Рябкина З.И., Сомова Е.Г. Личность и ее самоактуализация в общении с другим // Мир психологии. – 2001. – № 3. – С. 83-88.
- Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992.
- Цыганова Н.И. Значение изучения категории счастья и несчастья в психологии // Психология: итоги и перспективы: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1996.
- Шибутани Т. Социальная психология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
- Шилова Л.С. Характер проведения семейного досуга и удовлетворенность браком // Стабильность семьи как социальная проблема / Под ред. Янковой А.В. – М., 1978.
- Шукшин Н.А. Психология счастья // Простые решения сложных вопросов. – Урал: Аркаим, 2004.
- Шульга Н.А. Полнота жизни // Психология личности и образ жизни. – М.: Наука, 1987.