

Секция «Современные тенденции исследований возрастной психологии и психологии развития»

Удовлетворенность жизнью в период зрелости

Бурачевская Эмилия Геннадьевна

Студент (специалист)

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,

Факультет психологии, Кафедра социальной психологии, Минск, Беларусь

E-mail: milaphon@mail.ru

Зрелость составляет большую часть жизни человека, самый продуктивный и насыщенный ее период и, тем не менее, исследований этого периода в психологии сравнительно мало. Тем более, что за последнее столетие произошли явные онтогенетические сдвиги: ускорение процессов созревания и замедление процессов старения, особенно в сфере интеллекта и личности человека, что привело к расширению диапазона зрелости с точки зрения ее продолжительности и потенциала [1].

Хронологические рамки периода зрелости достаточно условны и зависят от индивидуального времени завершения юности и начала периода старения. Согласно Э.Эриксону, зрелость охватывает время от 25 до 65 лет, это возраст «совершения деяний», наиболее полный расцвет, когда человек становится тождественным самому себе. В рамках экзистенциального подхода жизненный путь человека рассматривается как результат индивидуальной активности субъекта. Так, для описания качества жизни В. Франкл ввел понятие «Экзистенциальная исполненность». Предположительно, склонность к риску может рассматриваться как один из возможных факторов, влияющий на удовлетворенность жизнью.

Выборку составили 62 человека от 25 до 62 лет, средний возраст 36,5 лет. Из них 36 женщин и 26 мужчин, 46 человек имеют высшее и 16 среднее специальное образование. Респонденты имеют разные уровни дохода, семейное положение, интересы в свободное время и работают в разных сферах, что позволяет максимально снизить влияние этих факторов на результаты корреляционного анализа и говорить о репрезентативности выборки.

Использовались методики: «Шкала экзистенции» (сокр. ШЭ) (Langle, Orgler) в адаптации И.Н.Майниной[2]; «Индекс жизненной удовлетворенности» (сокр. ИЖУ) (Neugarten, Navighurst, Tobin) в адаптации Н.В.Паниной[3]; «Шкала удовлетворённости жизнью» (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen, Griffin) в адаптации Д.А.Леонтьева и Е.Н.Осина[5]; «Диагностика уровня личностной готовности к риску» А.М.Шуберта[4].

Для обработки данных использован программный пакет STATISTICA 6.0. Математический метод обработки - коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r_s) и U-критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования.

Значимые различия между мужчинами и женщинами выявлены только в склонности к риску ($U=197,0$; $p=0,000065$). В мужской выборке $Me=8$, в женской $Me=6$. Данные говорят о том, что средний уровень показателя в обеих группах находится в пределах средних значений, но у мужчин склонность к риску более выражена. По другим параметрам различий выявлено не было, что свидетельствует об отсутствии связи пола с удовлетворенностью жизнью.

Отсутствие значимых взаимосвязей склонности к риску с удовлетворенностью жизнью и исполненностью экзистенции позволяет говорить о том, что способ выбора из двух альтернатив в ситуации неопределенности не сказывается на удовлетворенности жизнью.

Это может быть вызвано тем, что принимая решение, человек делает выбор в пользу той альтернативы, которая больше соответствует его ценностям, а соответственно, такой выбор он не воспринимает как риск, вне зависимости от его последствий.

Значимая отрицательная взаимосвязь между возрастом и шкалами ИЖУ «Последовательность в достижении целей» ($r_s = -0,322$; $p = 0,01$); «Общим фоном настроения» ($r_s = -0,318$; $p = 0,01$); и субшкалой ШЭ «Свобода» ($r_s = -0,270$; $p = 0,03$) позволяет сделать вывод, что с возрастом люди становятся менее решительны, менее стойки в достижении целей, более терпимы к жизненным неудачам, спокойнее принимают все, что приносит жизнь, а также менее оптимистично воспринимают ее. Это можно объяснить тем, что с возрастом отстаивание своего Я уходит на второй план, люди более склонны учитывать интересы окружающих, заботиться о них. Поэтому изменение этих факторов на общих показателях удовлетворенности жизнью и исполненности экзистенции не сказывается.

Также были проанализированы взаимосвязи между субшкалами ИЖУ и ШЭ. Наличие статистически значимых связей между субшкалой ШЭ "Исполненность личности" (G) и всеми субшкалами ИЖУ ($p < 0,01$) говорит о том, что исполненность экзистенции зависит от уровня интереса, увлечённого отношения к жизни, последовательности, решительности, стойкости в достижении целей, согласованности между поставленными и достигнутыми целями, убеждённости человека в том, что он достиг или способен достичь важных для себя целей, положительной оценки себя и собственных поступков, общего фона настроения, степени оптимизма и удовольствия от жизни.

Отсутствие взаимосвязей между шкалой «Самодистанцирование» и уровнем интереса к жизни, самооценкой и общим фоном настроения говорит о том, что способность человека отойти на дистанцию по отношению к себе самому, отодвинуть при необходимости свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию «со стороны», не связана с уровнем удовольствия от жизни, оптимизма, увлечённого отношения к жизни и оценкой себя и собственных поступков.

Достоверная корреляция ($p < 0,001$) как между общими показателями ШЭ, SWLS и ИЖУ, так и между отдельными шкалами ($p < 0,05$) ШЭ и ИЖУ говорит о валидности методик, непротиворечивости полученных результатов, что позволяет считать короткий скрининговый опросник "Шкала удовлетворенности жизнью" (SWLS) таким же надежным инструментом для диагностики взрослых людей, как и методики с большим количеством вопросов и шкал. Его использование для экспресс-опроса большой группы людей в последующих исследованиях позволит существенно сократить время опроса без потери достоверности результатов.

Отсутствие корреляции общей удовлетворенности жизнью с возрастом в период взрослости может говорить о приоритете личностных, социальных и культурных факторов над возрастными. Несомненно, в любом случае, больше всего уровень удовлетворенности жизнью должен быть связан с ее соответствием внутренним ценностям самого человека. Полученные данные можно использовать для планирования консультационной и психопрофилактической работы с разными людьми в период взрослости.

Источники и литература

- 1) Ананьев Б.Г. Структура развития психологических функций взрослого человека // Хрестоматия по возрастной психологии. М., 1999. С. 275-283.
- 2) Майнина И.Н., Васанов А.Ю. Стандартизация методики «Шкала экзистенции» // Психологический журнал, т.31, №1, 2010. С.87-99.

- 3) Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М., 1993. С.107–114.
- 4) Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002.
- 5) Институт социологии РАН: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf