

УДК 159.923

СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ЖИЗНЬЮ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ**Т.В.Углова****THE SUBJECTIVE CONDITIONS OF LIFE SATISFACTION DURING ADULTHOOD****T.V.Uglova***Институт непрерывного педагогического образования НовГУ, tomushka_v_u@mail.ru*

В статье изложены результаты исследования взаимосвязи показателей удовлетворённости жизнью у взрослых с такими особенностями базовых убеждений личности, как обобщённое отношение к людям, благосклонность и справедливость окружающего мира, наличие и выраженность иррациональных идей и др.

Ключевые слова: *удовлетворённость жизнью, базовые убеждения личности, взрослые*

The article deals with the study results of the relationship between the life satisfaction in adults and such basic beliefs features as: generalized attitude to people, favour and fairness of the world around, the existence and severity of irrational ideas, etc.

Keywords: *life satisfaction, basic beliefs, adults*

В современном обществе, с развитием цивилизации всё больше на задний план уходит проблема выживания. Комфортная условия труда, отдыха и быта становятся нормой, и всё большее значение и ценность для большинства людей приобретают эмоциональный комфорт, счастье и удовлетворённость. Удовлетворённость жизнью является значимой составляющей психологического и психического здоровья личности, что делает исследования по данной теме значимыми и актуальными. Кроме того, на индивидуальном уровне проблема удовлетворённости жизнью и поиска счастья будет являться актуальной в разные периоды жизни для многих поколений людей.

Понятие «удовлетворенность» определяется в психологической литературе неоднозначно. В общепсихологическом смысле удовлетворённость рассматривается прежде всего как состояние удовольствия, переживаемое субъектом, если его желания и потребности исполнены, реализованы. По своей природе это психическое состояние противоположное потребности и отражает устранение нужды [1]. В социальной психологии удовлетворенность может рассматриваться как оценка субъектом результатов своей деятельности или самой деятельности, то есть как отношение к чему-либо. С этих позиций удовлетворённость жизнью может быть представлена как субъективная оценка человеком своей собственной жизни

в целом (условий жизни и деятельности, достижений, отношений с людьми и т.п.), которая естественно сопровождается приятными, радостными эмоциональными переживаниями.

По мнению Р.М.Шамионова, удовлетворенность жизнью представляет собой субъективное эмоционально-оценочное отношение, обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами. Автор считает, что это сложное, динамичное, социально-психологическое образование, в основе которого лежит интеграция когнитивных и эмоционально-волевых процессов [2].

В зарубежной и отечественной психологии высокая степень удовлетворённости жизнью часто связывается или отождествляется с такими понятиями, как «счастье», «субъективное психологическое благополучие» и рассматривается как важное условие психологического здоровья человека. М. Аргайл считает, что удовлетворенность жизнью есть неперемнная составляющая счастья, и определяет данное явление как рефлективную оценку прошлого и настоящего положения дел [3].

Безусловно, на удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью оказывают влияние разнорядковые детерминанты: объективные и субъективные предпосылки экономического, политического, психологического, социально-психологического ха-

рактера. В современной психологии исследованы взаимосвязи данного явления с такими факторами как: личная и семейная безопасность (уровень криминализации жизни и произвола властей); социальная стабильность; климат и другие условия среды; материальное благополучие; социальный статус; достижение поставленных целей; уровень самореализации и самоактуализации; наличие свободного времени и хорошо организованного досуга; гармоничные отношения в семье; межличностные отношения; здоровье; возраст и др.

Л.В. Куликов, опросив примерно пятьсот респондентов из разных социальных групп, выявил, что в большей степени удовлетворены своей жизнью те, кто доволен своими супружескими отношениями и здоровьем, но он не обнаружил корреляций с такими показателями, как качество жилья (отдельная или коммунальная квартира), ожиданиями, связанными с будущим. Автор приходит к выводу, что удовлетворенность жизнью теснее связана с оценками удовлетворения потребностей, чем с оценками значимости этих потребностей. В то же время сам факт и полнота удовлетворения потребностей, по его мнению, лишь опосредованно влияет на удовлетворенность жизнью [4]. К тому же множество условий, способствующих данному переживанию, носят объективный характер и мало подвержены нашему влиянию. На наш взгляд, в оценке собственной жизни решающую роль играют когнитивные составляющие основу нашего мировоззрения, а именно базовые убеждения личности. Согласно психологическому словарю, базовые убеждения представляют собой глобальные, имплицитные, достаточно устойчивые суждения индивида о мире и о себе, обуславливающие мышление, эмоциональное состояние и поведение человека [5]. Система базовых убеждений личности включает глубинные представления о доброжелательности-враждебности окружающего мира, значимости собственного «Я» и др.

В след за Дж. Келли, А. Беком, А. Эллисом мы предполагаем, что когнитивные механизмы оценки собственной жизни и происходящих событий базируются на глубинных семантических структурах сознания. Наиболее обобщенные оценочные и дескриптивные убеждения формируются достаточно рано, не всегда ясно осознаются индивидом, но проявляются в его рассуждениях о мире, о себе и о людях, в интерпретациях и оценках событий.

На наш взгляд, наиболее подходящей возрастной группой для исследования базовых убеждений личности и удовлетворенности жизнью являются взрослые. Данный возраст – период расцвета личности, многое ещё впереди, но и за спиной уже достаточно длинный путь, череда событий и достижений, что даёт возможность дать оценку приобретённому опыту, подвести промежуточные итоги. Система убеждений личности в этот период достаточно стабильна.

Эмпирическое исследование взаимосвязи базовых убеждений с удовлетворенностью жизнью у

взрослых было проведено нами в 2013 г. в Москве, с использованием следующих психодиагностических методик: тест «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной; шкала базовых убеждений Р.Янофф-Бульман; шкала враждебности Кука-Медлей; тест выраженности иррациональных убеждений А. Эллиса. В исследовании принимали участие 40 человек (20 мужчин и 20 женщин) в возрасте 35-40 лет. Среди испытуемых были люди разных профессий, имеющие высшее и среднее профессиональное образование, с разным социальным, семейным статусом и уровнем доходов.

Удовлетворенность жизнью респондентов измерялась с помощью методики «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н.В. Паниной. По результатам психодиагностики 27,5% испытуемых оказались неудовлетворенными своей жизнью, у 50% — уровень удовлетворенности средний и у 22,5% — высокий, они считают, что переживают лучшие годы, занимаются тем, что им интересно, в будущем их также ожидают увлекательные дела, а воспоминания о прожитом, в основном, приятны.

Также в ходе психодиагностического обследования нами были выявлены следующие параметры мировоззрения респондентов.

1. Три категории базовых убеждений (по методике Р. Янофф-Бульман):

– Вера в то, что в мире больше добра, чем зла (благосклонность окружающего нас мира и доброта людей);

– Убеждение в том, что мир полон смысла (события, происходящие с нами не случайны, а подчиняются законам справедливости);

– Убеждение в ценности собственного «Я» (я хороший человек, я правильно себя веду и я удачлив).

2. Обобщенное отношение к людям (по шкале Кука-Медлей):

– цинизм;

– агрессивность;

– враждебность.

3. Наличие и выраженность следующих иррациональных идей (по методике А. Эллиса):

– Катастрофизация (склонность оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое);

– Долженствование в отношении себя (наличие чрезмерно высоких требований по отношению к себе);

– Долженствование в отношении других (наличие чрезмерно высоких требований к другим);

– Оценочная установка (человек оценивает себя и других в целом, генерализованно);

– Фрустрационная толерантность (степень переносимости различных фрустраций).

Результаты психодиагностики вышеперечисленных параметров базовых убеждений у взрослых представлены в таблице 1.

Таблица 1
Выраженность иррациональных когниций у взрослых
(в процентах)

Параметры	Уровень выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Благосклонность окружающего мира и доброта людей	25	–	75
Осмысленность и справедливость мира	30	–	70
Убеждение в ценности собственного «Я»	27.5	–	72.5
Цинизм в отношении к людям	22.5	50	27.5
Агрессивность в отношении к людям	22.5	52.5	25
Враждебность в отношении к людям	22.5	62.5	15
Низкая катастрофизация	25	55	20
Отсутствие идеи должностования в отношении себя	25	52.5	22.5
Отсутствие идеи должностования в отношении других	25	60	15
Низкая фрустрационная толерантность	22.5	77.5	–
Дифференцированность оценки	25	75	–

На следующем этапе был проведён корреляционный анализ полученных данных с помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона. Значения коэффициентов корреляции, которые можно увидеть в табл.2, все без исключений, попадают в зону значимости.

Таблица 2
Значения коэффициентов корреляции
между показателями удовлетворённости
жизнью и базовых убеждений у взрослых

Базовые убеждения	Удовлетворённость жизнью
Благосклонность окружающего мира и доброта людей	0,85**
Осмысленности и справедливость мира	0,78**
Убеждение в ценности собственного «Я»	0,82**
Цинизм в отношении к людям	-0,9**
Агрессивность в отношении к людям	-0,87**
Враждебность в отношении к людям	-0,74**
Низкая катастрофизация	0,87**
Отсутствие идеи должностования в отношении себя	0,88**
Отсутствие идеи должностования в отношении других	0,83**
Фрустрационная толерантность	0,72**
Дифференцированность самооценки	0,69**

**связь статистически значима на уровне $p < 0,01$.

Таким образом, неудовлетворённость жизнью связана со следующими когнициями. Неудовлетворённый жизнью человек убеждён, что в мире гораздо больше плохого, чем хорошего, его судьба, по сути, зависит от случая, и повлиять на ход событий невозможно. О себе и окружающих он невысокого мнения, считает, что люди по своей природе недружелюбны, злы, равнодушны и т.п., а значит цинизм, враждебность и агрессия оправданы по отношению к ним. Его рассуждения и интерпретации часто иррациональны, есть тенденция преувеличивать негативные последствия происходящих с ним событий, он склонен к генерализованным, обобщённым оценкам себя и других, считает, что мир и другие люди должны соответствовать его представлениям и взглядам, к себе он также предъявляет повышенные требования.

В основе мировоззрения удовлетворённого жизнью, счастливого взрослого человека лежат следующие когниции. Он уверен, что в мире больше добра, чем зла, мир полон смысла, события, происходящие с нами не случайны, а подчиняются определённым законам и эти законы справедливы, у нас есть возможность влиять на ход событий. Такой человек убеждён в ценности собственного «Я», считает, что может контролировать своё поведение, и если он будет вести себя правильно, к нему придёт удача и благополучие. Представление о других людях у счастливого человека в целом позитивное, а, следовательно, для враждебности и агрессии нет серьёзных оснований, в мире больше добрых людей, чем злонамеренных, да и оценивает он себя и других скорее не в целом, а за конкретные качества и поступки. Его мировоззрение более рационально, он не склонен расценивать неблагоприятные события как катастрофу, не предъявляет к другим и к себе слишком высоких требований.

Выборка нашего исследования не была большой, но при этом, почти все коэффициенты корреляции близки к единице, связи сильные, на основании чего, можно предположить, что базовые убеждения личности и являются той отправной точкой для оценок, интерпретаций и последующих эмоционально-окрашенных переживаний, происходящих с нами событий. Достижение поставленных целей, построение гармоничных отношений с близкими, делает нас счастливыми на некоторое время, но если базовые убеждения о мире, глубинные оценки мира, людей и себя остаются негативными, мы вновь и вновь будем возвращаться к переживанию неудовлетворённости и разочарования. Взрослые люди способные к рефлексии и самоанализу самостоятельно или с помощью когнитивно-ориентированного психотерапевта имеют все возможности подвергнуть критическому анализу свои базовые убеждения и, если это им необходимо, изменить их.

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с.
2. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов, 2008. 296 с.
3. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
4. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Под ред. В. Ю. Большакова. СПб.: СПбГУ, 2000. С. 476–510.
5. Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А.Бодалева. М.: Когито-Центр, 2011. 600 с.

Bibliography (Transliterated)

1. Il'in E. P. Jemocii i chuvstva. SPb: Piter, 2001. 752 s.
2. Shamionov R.M. Sub#ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psihologicheskaja kartina i faktory. Saratov, 2008. 296 s.
3. Argajl M. Psihologija schast'ja. SPb.: Piter, 2003. 271 s.
4. Kulikov L. V. Determinanty udovletvorennosti zhizn'ju // Obshhestvo i politika / Pod red. V. Ju. Bol'shakova. SPb.: SpbGU, 2000. S. 476–510.
5. Psihologija obshhenija. Jenciklopedicheskij slovar' / Pod obshh. red. A.A.Bodaleva. M. Kogito-Centr, 2011. 600 s.