

**Бородина Викторина Николаевна**

канд. психол. наук, доцент

**Лазукова Эльвира Константиновна**

студентка

ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет

путей сообщения императора Александра I»

г. Санкт-Петербург

## **ЖИЗНЕННАЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ**

*Аннотация:* в статье представлены результаты эмпирического исследования, проведенного с целью выявления взаимосвязи показателей шкал жизненной удовлетворенности и смысложизненных ориентаций личности. Выявлено, что респонденты с высоким уровнем жизненной удовлетворенности имеют цели в будущем, что придает жизни осмысленность, воспринимают свою жизнь интересной, насыщенной, считают ее продуктивной, способны не только сделать выбор своего жизненного пути, но и осуществлять сознательный контроль. Программа психологического сопровождения личности в данный возрастной период должна быть направлена на развитие личностного потенциала, поиск новых возможностей самореализации и саморазвития, обретения смысла жизни, усиления субъектности личности в построении своего жизненного пути.

*Ключевые слова:* жизненная удовлетворенность, смысложизненные ориентации, период средней зрелости, личность.

В период средней зрелости человек начинает задавать себе вопросы о своих достижениях, целях и смысле жизни. Важными условиями для успешного прохождения данного отрезка жизни являются уровень жизненной удовлетворенности и смысложизненные ориентации личности.

Удовлетворенность жизнью – основной когнитивный компонент личного благополучия, который представляет собой субъективную оценку личностью

всей своей жизни и отдельных ее проявлений [6]. Данное явление непосредственно связано со смысложизненными ориентациями.

Цель исследования – определить жизненную удовлетворенность и смысложизненные ориентации личности в период средней зрелости.

Проблема удовлетворенности жизнью стала привлекать внимание исследователей с 60-х годов XX века. Данный феномен изучался как отечественными (О.М. Анисимова, Л.И. Габдулина, Л.В. Куликов, Т.К. Терра и др.) так и зарубежными учеными (М. Аргайл, Н. Брэдберн, М. Селигман, А. Маслоу и др.). Впервые он был описан американским психологом Н. Брэдберн. Под этим понятием автор понимал состояние счастья и общее ощущение субъективной удовлетворенности [7]. А. Маслоу считает, что важной характеристикой счастливого человека является удовлетворение своих метапотребностей (Б-ценности), достижение им самоактуализации [5].

Л.В. Куликов подчеркивает, что удовлетворенность жизнью отражает отношение личности к своей жизни, где важными компонентами выступают состояние психологического благополучия, комфорта и принятие содержания своего бытия [3].

Следовательно, удовлетворенность жизнью в контексте различных психологических теорий и концепций рассматривается через призму счастья, благополучия, достижения самоактуализации и эмоционального комфорта личности.

Исследованием проблемы смысла, смысложизненных ориентаций занимались А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В. Франкл, В.Э. Чудновский и др. Так, например, Л.В. Косикова, Ю.В. Лях считают, что смысложизненные ориентации представляют собой сложную систему, тесно связанную с жизненными целями, устремлениями, выборами, а также с состоянием удовлетворенности. При этом, чтобы данная система была целостной, человек должен нести ответственность за все, что происходит в его жизни [2].

Период средней зрелости большинство исследователей связывают с проживанием кризиса «середины жизни» и рассматривают его как переломный момент, при котором происходит переоценка ценностей [1]. Кризис «середины

жизни», по мнению ученых, наступает в возрасте от 35 до 45 лет [4]. Смысло-жизненные ориентации имеют большое значение в период кризиса «середины жизни», так как этот период связан с переосмыслением личностного смысла, который предполагает создание новой системы ценностей, взглядов и норм, зависящих не только от внешних, но и внутренних факторов.

Выборку нашего исследования составили 45 человек, из них 20 мужчин и 25 женщин. Возраст испытуемых составляет от 35 до 45 лет.

При проведении исследования нами были использованы методики «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) В. Neugarten в адаптации Н.В. Паниной, «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева.

На начальном этапе нашего исследования с помощью методики «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) В. Neugarten в адаптации Н.В. Паниной нами были выделены испытуемые в количестве 17 чел., что составляет 38% от всей выборки, имеющие высокий интегративный показатель, свидетельствующий о высокой эмоциональной устойчивости, низкой тревожности, психологическом благополучии. Почти у трети (13 чел.) респондентов были выявлены низкие значения индекса жизненной удовлетворенности, констатирующие об эмоциональной напряженности, психологическом дискомфорте. По шкале «Интерес к жизни» высокие показатели имеют 20 чел., что составляет 44% от всей выборки. Данные респонденты в повседневной жизни испытывают потребность узнать что-то новое, переживая при этом положительные эмоции. Низкие показатели по данной шкале у 11 чел. (22% от всех испытуемых), что свидетельствует об отсутствии интереса, повышенного внимания к чему-либо. По шкале «Последовательность в достижении целей» 31 чел. (69% от всех испытуемых) имеют высокие показатели, указывающие, что данные респонденты настойчивы и решительны в достижении целей. Только 2 чел. (4% от всей выборки) примиряются с текущими жизненными неудачами. По шкале «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» треть испытуемых считает, что они достигли или способны достичь поставленные цели. 10 чел. (22% от всей

выборки) имеют низкие показатели, что указывает на убежденность их в том, что важные жизненные цели для них недостижимы, испытывая при этом разочарование. Почти две трети респондентов (31 чел., что составляет 69% от всех испытуемых) имеют высокую самооценку. 6 чел. (13%) негативно оценивают себя и свои поступки. По шкале «Общий фон настроения» высокие показатели имеют 13 чел. (29% от всех испытуемых), что свидетельствует о том, что они получают удовольствие от жизни. Только 5 чел. (11%) с пессимизмом относятся к жизни.

На следующем этапе нашего исследования с помощью методики «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева было выявлено 9 чел. (20% от всей выборки), имеющие высокие показатели по шкале «Цели», указывающие на наличие у данных испытуемых целей в будущем. 7 чел, что составляет 16% от всех респондентов, живут сегодняшним или вчерашним днем. Высокие показатели по шкале «Процесс жизни» выявлены у 6 чел (13%). Такие испытуемые воспринимают жизнь как насыщенную, наполненную смыслом. Низкие показатели по данной шкале продемонстрировали 8 чел. (18% от всей выборки), что указывает на то, что респонденты неудовлетворены своей жизнью в настоящем. По шкале «Результативность жизни» 9 чел. (20%) считают, что прожитая жизнь весьма продуктивна и осмысленна. Только 5 чел. (11% от всех испытуемых) неудовлетворены пройденным отрезком жизненного пути. По шкале «Локус контроль-Я» почти треть выборки (16 чел. – 36% от всех испытуемых) считает себя хозяином жизни, способным самостоятельно построить свою жизнь. Только 2 чел. (4%) не верят в свои силы, в возможность проектирования своего жизненного пути. По шкале «Локус контроль-жизнь» 12 чел, что составляет 27% от всех испытуемых, убеждены в том, что они могут управлять своей жизнью. В то время как 5 чел. (11%) считают, что жизнь контролю не поддается и строить планы на будущее бессмысленно. Следует отметить, что высокий уровень осмысленности жизни имеют 8 человек, что составляет 18% от всей выборки, низкие показатели у 4 чел. (9% от всех респондентов).

Далее с целью изучения связи между показателями шкал жизненной удовлетворенности и смысложизненных ориентаций с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена были выявлены следующие прямые связи:

– показатели «Индекс жизненной удовлетворенности» связаны с осмысленностью жизни ( $r = 0,611$ ;  $p < 0,001$ ), целями в жизни ( $r = 0,466$ ;  $p < 0,01$ ), процессом жизни ( $r = 0,531$ ;  $p < 0,001$ ), результативностью жизни ( $r = 0,695$ ;  $p < 0,001$ ), локусом контроля-Я ( $r = 0,461$ ;  $p < 0,01$ ), локусом контроля-жизнь ( $r = 0,687$ ;  $p < 0,001$ ). Показатели шкалы «Последовательность в достижении цели» связаны с осмысленностью жизни ( $r = 0,507$ ;  $p < 0,001$ ), целями в жизни ( $r = 0,388$ ;  $p < 0,01$ ), процессом жизни ( $r = 0,379$ ;  $p < 0,01$ ), результативностью жизни ( $r = 0,455$ ;  $p < 0,01$ ), локусом контроля-Я ( $r = 0,433$ ;  $p < 0,01$ ), локусом контроля-жизнь ( $r = 0,574$ ;  $p < 0,001$ ). Показатели шкалы «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» имеют прямую связь с осмысленностью жизни ( $r = 0,56$ ;  $p < 0,001$ ), целями в жизни ( $r = 0,419$ ;  $p < 0,01$ ), процессом жизни ( $r = 0,421$ ;  $p < 0,01$ ), результативностью жизни ( $r = 0,64$ ;  $p < 0,001$ ), локусом контроля-Я ( $r = 0,459$ ;  $p < 0,01$ ), локусом контроля-жизнь ( $r = 0,61$ ;  $p < 0,001$ ). Показатели шкалы «Общий фон настроения» связаны с осмысленностью жизни ( $r = 0,541$ ;  $p < 0,001$ ), целями в жизни ( $r = 0,426$ ;  $p < 0,01$ ), процессом жизни ( $r = 0,425$ ;  $p < 0,01$ ), результативностью жизни ( $r = 0,601$ ;  $p < 0,001$ ), локусом контроля-Я ( $r = 0,47$ ;  $p < 0,01$ ), локусом контроля-жизнь ( $r = 0,615$ ;  $p < 0,001$ ). Это означает, что респонденты с низкой эмоциональной напряженностью, низкой тревожностью, проявляющие решительность и стойкость в достижении целей, которые достигли или могут достичь, а также получающие удовольствие от жизни имеют цели в будущем, что придает жизни осмысленность, воспринимают свою жизнь интересной, насыщенной, считают ее продуктивной, способны не только сделать выбор своего жизненного пути, но и осуществлять сознательный контроль;

– показатели шкалы «Интерес к жизни» имеют прямую связь с осмысленностью жизни ( $r = 0,373$ ;  $p < 0,01$ ), целями в жизни ( $r = 0,314$ ;  $p < 0,05$ ), процессом жизни ( $r = 0,454$ ;  $p < 0,01$ ), результативностью жизни ( $r = 0,375$ ;  $p < 0,01$ ), локусом контроля-жизнь ( $r = 0,427$ ;  $p < 0,01$ ). Данные результаты свидетельствуют о том,

что респонденты, испытывающие положительные эмоции, связанные с потребностью познания чего-то нового, имеют цели в жизни, а сам процесс жизни воспринимают как эмоционально насыщенный, наполненный смыслом, удовлетворены прожитой жизнью, убеждены в том, что могут проконтролировать свою жизнь;

– показатели шкалы «Положительная оценка себя и собственных поступков» прямо связаны с осмысленностью жизни ( $r = 0,308$ ;  $p < 0,05$ ), процессом жизни ( $r = 0,332$ ;  $p < 0,05$ ), результативностью жизни ( $r = 0,382$ ;  $p < 0,01$ ), локусом контроля-жизнь ( $r = 0,346$ ;  $p < 0,05$ ). Это означает, что респонденты с высокой самооценкой имеют цели в будущем, которые придают жизни эмоциональную насыщенность, осмысленность существования, удовлетворенность самореализацией, а также убежденность в том, что они могут осуществить контроль своей жизни.

Уровень жизненной удовлетворенности и смысложизненные ориентации личности в период средней зрелости имеют свои особенности, которые могут повлиять на психическое состояние и поведение. Для успешного преодоления этого периода необходимо осознание и понимание собственных эмоций, желаний и потребностей, а также готовность к изменениям и новым вызовам. Программа психологического сопровождения личности в данный возрастной период должна быть направлена на развитие личностного потенциала, поиск новых возможностей самореализации и саморазвития, усиления субъектности личности в построении своего жизненного пути, а смысложизненные ориентации выступают тем вектором, который направляет человека в сторону обретения им смысла жизни. Кроме этого, в данную программу следует включить проведение индивидуальных психологических консультаций, направленных на преодоление психологических проблем, на повышение личностной ответственности за свою жизнь, дающей возможность человеку оптимально разрешать возникшие противоречия. При этом важное значение имеет проведение с переживающими кризис «середины жизни» тренинга личностного роста с целью повышения уровня удовлетворенности жизнью, обретения гармоничных отношений с внешним и внутренним

миром, активизации личностных ресурсов. Принятие, понимание себя и других, открытость внутреннему опыту переживаний, изменениям, обретение ответственности за свой выбор, на наш взгляд, будет способствовать конструктивному разрешению личностью кризиса «середины жизни».

### *Список литературы*

1. Бабиянц К.А. Проживание кризиса середины жизни и стратегии совладания с ним у мужчин и женщин / К.А. Бабиянц, Е.А. Позднякова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2020. – №18/2. – С. 77–91. DOI: 10.21702/ncpb.2020.2.6. EDN RPOXJS
2. Косикова Л.В. Особенности смысложизненных ориентаций безработной молодежи с различными факторами, препятствующими трудоустройству / Л.В. Косикова, Ю.В. Лях // Психология обучения. – 2016. – №10. – С. 122–128. – EDN WMZKNR
3. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов // В.Ю. Большакова. Общество и политика. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского государственного ун-та, 2000. – С. 476–510.
4. Манукян В.Р. К вопросу о кризисе середины жизни / В.Р. Манукян // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. – 2008. – Вып. 4. – С. 94–102.
5. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
6. Меренкова В.С. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» / В.С. Меренкова, О.Е. Солодкова // Комплексные исследования детства. – 2020. Т. 2. №1. – С. 4–13. DOI: 10.33910/2687-0223-2020-2-1-4-13. EDN BVOORN
7. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности / С.В. Яремчук // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. №5. – С. 85–95. EDN RDYUTV