

УДК 159.9

ПОНЯТИЕ ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

О.А. КОЗЛОВА

(Представлено: канд. ист. наук, доц. С.В. АНДРИЕВСКАЯ)

Введение. Сложно представить, что кто-нибудь сознательно захотел бы не получать удовлетворения от жизни. В истории психологической науки накопилось достаточное количество воззрений на данную проблему. Так, удовлетворённость жизнью понималась или была связана с рядом факторов: в ряде психолого-философских воззрений как отсутствие недовольства и получение выгоды от своих действий; как форму или один из видов конечного результата удовлетворения потребностей или возникновения смыслов в подходах гуманистов и экзистенциалистов; как результат первичной когнитивной оценки того, что будет критерием состояния удовлетворенности и дальнейшим сопоставлением с ним своей жизни, как удовлетворяющей критериям или не удовлетворяющей в когнитивной психологии. Так же, удовлетворенность жизнью связывают с приложенными усилиями для достижения поставленных целей, иными словами, чем сильнее депривация, тем большим будет удовлетворенность от ее исчезновения в некоторых ответвлениях бихевиоральной парадигмы.

Проблема удовлетворенности жизнью и её различными сторонами все чаще становится предметом обсуждения представителей социально-гуманитарных наук (социологов, психологов, экономистов), анализирующих различные аспекты данного явления. Данная тема всегда актуальна, поэтому и интересна для исследователей. Актуальность проблемы определяется запросом со стороны общества, обусловленным как естественным желанием каждого человека быть удовлетворённым своей жизнью.

Основная часть. Одну из популярных тем психологии называют по-разному: «моральное состояние», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью» или просто «счастье». Речь идет о вопросе, имеющем огромное значение: насколько доволен человек своей жизнью? [12]

Удовлетворенность – субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя (самооценка). Высокая степень удовлетворённости жизнью именуется счастьем, близкий конструкт – психологическое (субъективное) благополучие [11].

Удовлетворённость жизнью – один из показателей психологического состояния человека. Этот показатель вносит значимый вклад в регуляцию жизнедеятельности человека, являясь сигналом соответствия или рассогласования взаимодействия человека с окружающей средой и может рассматриваться как показатель адаптированности к жизни [9]. По мнению Н.В. Андреевской, Л.И. Галиахметовой, Л.В. Куликова удовлетворенность жизнью – это когнитивная сторона субъективного благополучия, которую дополняет аффективная сторона – положительные и отрицательные эмоции, которые человек испытывает в какой-то отрезок времени [1]. Согласно К.А. Абульхановой-Славской, удовлетворенность жизнью – сложное, но всегда обобщенное чувство состоявшейся или несостоявшейся, удачной или неудачной жизни, которое выступает важным показателем стратегических позиций личности. Наиболее обобщенное и точное определение понятия «удовлетворённость жизнью», на наш взгляд, дается Р.М. Шамяиновым. Согласно его позиции, удовлетворенность жизнью – сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами [15].

Ещё Конфуций (551– 478 до н. э.) писал: «Чтобы государство было крепким, нужно 1) чтобы было благоустройство во всем народе. Для того чтобы было благоустройство во всем народе, нужно 2) чтобы было благоустройство в семье. Для того чтобы было благоустройство в семье, нужно 3) чтобы было благоустройство в самом себе. Для того чтобы было благоустройство в самом себе, нужно 4) чтобы сердце было чисто, исправлено. Для того чтобы сердце было чисто, исправлено, нужна 5) правдивость, сознательность мысли. Для того чтобы была сознательность мысли, нужна 6) высшая степень знания. Для того чтобы была высшая степень знания, нужна 7) изучение самого себя» [13]. Исходя из вышеперечисленного можно сделать вывод, что Конфуций учит знать себя, т. е. понимать и регулировать свое самочувствие. Причем не для какой-либо выгоды или по эгоистическим соображениям, а для того, чтобы, поднимаясь от ступеньки к ступеньке, внести, в конечном счете, свой вклад в общее благо – укрепление своего государства.

Непосредственное влияние удовлетворенность жизнью оказывает на настроение, психическое состояние, психологическую устойчивость личности [4]. Специфика психологического изучения удовлетворенности жизнью заключается, прежде всего, в том, что акцент делается на её субъективный характер. За жизненной удовлетворённостью стоит широкий спектр переживаний субъективного благополучия личности [3].

Для оценки удовлетворенности жизнью разработаны различные методики. Наиболее распространенные из них: методика «Индекс удовлетворенности жизнью» (Life Satisfaction Index), или LSI, предложенная Нойгартеи, Хэвигхерст и Тобин; методика «Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale), или SWLS; методика «Индекс жизненной удовлетворенности» [10] и др.

Ответ на вопрос каковы же детерминанты индивидуальных различий в удовлетворенности жизнью так и не найден. На разрешение этой проблемы было направлено множество исследований с использованием LSI, SWLS и аналогичных методик. С удовлетворенностью жизнью, к примеру, связано состояние здоровья; в целом здоровые люди больше довольны своей жизнью, чем люди не очень здоровые. Связь с удовлетворенностью жизнью имеет и семейное положение; у лиц, состоящих в браке, показатели удовлетворенности жизнью в целом выше. Удовлетворенность жизнью также имеет связь с доходом, причем в ожидаемом направлении. Люди, ведущие активный образ жизни, более довольны своей жизнью, чем те, у кого уровень активности снижен [21].

Удовлетворенность жизнью отражает степень сбалансированности требований, предъявляемых индивидом к условиям собственной жизнедеятельности и субъективной оценке возможностей реализации потребностей, интересов и жизненных целей, связанных с главными социальными сферами деятельности человека (труда, познания, семейной, досуговой и других областей). Удовлетворенность отражает жизненные установки, мотивацию, потребности и ожидания. В удовлетворенности проявляется отношение к жизни, которое зависит от субъективных (ценностные ориентации, социальные и физические особенности личности) и объективных факторов (социальные, экономические, политические, культурные процессы и условия). Жизненная удовлетворенность служит своеобразным показателем собственного социального положения (профессионального, экономического, семейного) индивида. В социологических исследованиях, ставивших целью определить природу и специфику удовлетворенности жизнью, она рассматривается как объективное состояние насыщения потребностей и (или) эмоциональное восприятие этого состояния. В соответствии с этим осуществлялся поиск факторов, детерминирующих жизненную удовлетворенность. Удовлетворенность жизнью обусловлена преимущественно не реальным состоянием насыщения потребностей и объективными факторами жизнедеятельности, а часто стереотипами, ценностными представлениями, стремлениями к самоутверждению, к социальному признанию, одобрению и престижу [22].

Удовлетворенность жизнью часто рассматривают в популярной сейчас как в зарубежной, так и в отечественной науке психологии счастья (М. Селигман, М. Аргайл, С. Миллер, М. Чиксентмихайли, К. Муздыбаев, Е.П. Ильин, И.А. Джидарьян и др.).

Исследованиями удовлетворенности жизнью в отечественной психологии широко занималась И.А. Джидарьян. Она пишет о том, что «удовлетворенность жизнью является необходимым звеном в структуре активности личности, образуя механизм обратной связи между разными составляющими и этапами жизненной активности личности, влияя на ее последующий уровень и способы реализации». Удовлетворенность жизнью – это не только эмоционально выраженные состояния личности, связанное с ее текущими настроениями, конкретными событиями и их переживаниями. Одновременно это и достаточно устойчивые структуры личности, целостные характеристики ее сознания и бытия, способные определить особенности отношения субъекта к окружающему миру, формы поведения и организацию индивидуальной жизни. Удовлетворенность жизнью оказывают существенное влияние на поведение людей в трудных жизненных ситуациях и отражается на выборе стратегий и конкретных способах их преодоления [6].

Обзор методик. Во многих обследованиях респондентам задавали вопрос о том, насколько они счастливы. Нас и интересуют измерения «субъективного благополучия» (*subjective well-being* — SWB), субъективная сторона благополучия, а не объективные критерии дохода, здоровья и т. д., которые мы будем называть «социальными показателями».

Множество данных, касающихся счастья, получено в результате социальных обследований, которые охватывали большое число респондентов. Подробные опросы весьма дорогостоящие, поэтому зачастую задавался всего один вопрос, например: «Насколько вы счастливы?» или «Насколько вы удовлетворены своей жизнью в целом?» Эндриус и Уити (Andrews & Withey, 1976) предложили другую формулировку вопроса, позволяющую измерить два аспекта — эмоции и удовлетворенность: «Каковы ваши ощущения от жизни в целом?» При этом использовалась 7-балльная шкала с градациями от «восхитительно» до «ужасно». Кэмпбелл и соавторы (Campbell et al., 1976) в своем известном исследовании «Качество американской жизни» задавали этот вопрос в ином варианте: «Насколько удовлетворяет вас в настоящее время ваша жизнь в целом?»

Измерить удовлетворенность другим способом позволяет Шкала удовлетворенности жизнью (*Satisfaction With Life Scale* — SWLS). Исследования, в которых применялась такая шкала, показывают, что, по словам большинства людей, их удовлетворенность значительно выше средней. Они также выявили, что большинство респондентов указывает на свою удовлетворенность. Как продемонстрировали ученые (Diener & Diener, 1996), подобный вывод делается во множестве исследований счастья, удовлетворенности и других критериев субъективного благополучия. Выше среднего оказываются в среднем показатели у 75–80% опрошенных. Брендстеттер (Brandstatter, 1991), применяя метод «замера

переживаний» (который будет вскоре описан), обнаружил, что 68% времени люди пребывают в позитивном эмоциональном состоянии.

Фордис (Fordyce, 1988) разработал Шкалу счастья (*Happiness Measure — HM*), содержащую два вопроса:

1. «В целом насколько счастливым или несчастным вы себя обычно чувствуете?» Предлагаются варианты ответа от «чрезвычайно счастливым» (в восторге, ощущаю радость, чувствую себя превосходно), за что начисляется 10 баллов, до «совершенно несчастным» (крайне подавленным, в абсолютном унынии), что дает 0 баллов.

2. «В среднем какую часть времени в процентах вы чувствуете себя счастливым (или несчастным, или в нейтральном состоянии)?»

Шкала Фордиса в значительной степени коррелирует с гораздо более подробными измерениями счастья. Однако применение простых шкал, содержащих один вопрос, сопряжено с определенными проблемами. Первая заключается в очевидности задания, и поэтому на ответы респондентов могут повлиять некоторые предубеждения. Психологи ведь не станут пытаться оценить расовые установки, спрашивая, например: «Нравятся ли вам чернокожие?» Для этого используются менее прямолинейные вопросы. Ни же мы увидим, что обследования, проводившиеся среди респондентов разных стран и опиравшиеся на один-единственный критерий счастья, давали весьма странные результаты.

Второе возражение связано с желанием психологов знать, что переменная обладает внутренней валидностью, т. е. содержит ряд взаимосвязанных компонентов. Это означает необходимость рассмотреть более широкий набор вопросов или критериев, параметров, которые можно измерить (наподобие вопросов в тесте на уровень интеллекта). В нескольких исследованиях субъективное благополучие измерялось при помощи целого ряда критериев, и было установлено, что все они коррелируют друг с другом и формируют единый фактор. Например, Комптон и соавторы (Compton et al., 1996) использовали несколько опросников, направленных на оценку счастья и психического здоровья. Обследованы были 338 студентов и взрослых людей.

Наибольшую нагрузку дает Шкала счастья Фордиса (HM), на втором месте — Шкала удовлетворенности жизнью Динера (SWLS), затем следует Аффективный баланс Брендберна (AB) (положительные эмоции минус отрицательные эмоции), — все это широко известные и часто используемые измерения. Самая значимая корреляция была выявлена с критерием общего счастья, вторая по величине — с удовлетворенностью жизнью, третья — с аффективным балансом. В других исследованиях получены аналогичные результаты: счастье является базовым измерением опыта, чем-то вроде личностной черты. Что касается его эмоциональной составляющей, то обычно мы хотим знать нечто большее, чем настроение человека в данный момент, — мы хотим знать его обычное настроение, то, как он «себя чувствует последние несколько недель», а не «сейчас».

Оксфордский опросник счастья (*Oxford Happiness Inventory — OHI*; Argyle et al., 1989), целью которого является измерение счастья в целом, был разработан по аналогии с широко известным Опросником депрессии Бека (*Beck Depression Inventory — BDI*; Beck, 1976) и направлен на оценку депрессии. Некоторые пункты второго были оставлены, а какие-то добавлены. Сохранились также 4 варианта ответов. В опроснике 29 пунктов. Он применялся в большинстве проводившихся в Оксфорде исследований. Было установлено, что он обладает большей ретестовой надежностью, чем Опросник депрессии Бека (BDI). Данные, полученные с его помощью, коррелируют с оценками личности, которые даются друзьями респондентов. Также имеются устойчивые предсказуемые взаимосвязи с личностными характеристиками, показателями стресса и социальной поддержки. Существуют китайская и израильская версии этого опросника.

Джозеф и Льюис (Joseph & Lewis, 1998) разработали Общую шкалу депрессии—счастья (*General Depression-Happiness scale*) и обнаружили, что она коррелирует с Оксфордским опросником счастья (OHI) на уровне 0,54, а с Опросником депрессии Бека (BDI) — -0,75. Это подтверждает, что существует единое измерение счастья, имеющее сильную отрицательную корреляцию с депрессией.

Как мы уже видели, счастье может иметь до некоторой степени независимые когнитивные и эмоциональные составляющие, которые можно оценить при помощи вопросов об удовлетворенности или о радости и приподнятом настроении. Эндриус и Мак-Кеннелл (Andrews & McKennell, 1980) провели исследование субъективного благополучия, в котором участвовало большое количество испытуемых из Великобритании и США, по 23 критериям. Они выявили отчетливые эмоциональные и когнитивные факторы и установили, что показатели счастья больше коррелируют с первыми. Аффективные и когнитивные переменные, разумеется, взаимосвязаны, однако корреляция составляет лишь $r = 0,50$, а иногда и того меньше.

Сью и соавторы (Suh et al., 1997) сообщают о данных, полученных в 43 странах; количество обследованных респондентов в целом составило 56 661 человек. Средняя корреляция между аффективным балансом и удовлетворенностью оказалась равной 0,41, но была выше в тех странах, где выражен индивидуалистский настрой (таких, как Великобритания и США), оказавшись 0,50 и выше. В странах, где господствуют коллективистские отношения, корреляция оказалась меньше — около 0,20. Вероятно, при-

чина такого положения вещей заключается в том, что в культурах второго типа выражаемая удовлетворенность зависит как от состояния самого человека, так и от состояния других членов общества. Таким образом, можно сказать, что счастье состоит по крайней мере из 2 элементов, отчасти независимых друг от друга.

Описанная Шкала Фордиса измеряет главным образом эмоциональную составляющую. Аффектометр Каммана и Флетта (*Affectometer*) (Kammann & Flett, 1983) определяет только аффективный компонент, тогда как Шкала удовлетворенности жизнью Динера (Diener et al., 1985) позволяет оценить тот аспект, который заявлен в ее названии. Еще одним способом измерения эмоционального компонента являются так называемые «лица» (*«faces» measure*) Эндрюса и Уити, показанные на рис. 2.1. Согласно данной методике задается вопрос о «жизни в целом», однако формат ответа обращает этот метод в способ выявления эмоционального состояния человека.

Однако в эмоциональной составляющей, вероятно, следует выделить несколько показателей, поскольку хорошее настроение не является противоположностью плохого. Брэдберн (Bradburn, 1969) спрашивал людей о том, какую часть времени за последние несколько недель они находились в хорошем и плохом настроении.

Основной вывод, сделанный Брэдберном, состоял в том, что два этих измерения практически полностью независимы друг от друга. Данный вопрос много обсуждался и изучался. Вкратце можно сказать, что корреляция между положительным аффектом (PA) и отрицательным аффектом (NA) составляет примерно $-0,43$ (Tellegen et al., 1988). Более подробно мы коснемся этого вопроса в следующей главе.

Исследовательские методы:

Социальные исследования. Это был первый метод, использованный для изучения счастья, и на сегодняшний момент проведено уже значительное количество обследований. Некоторые из них были весьма масштабны (например, в одном из обследований участвовало 160 000 респондентов). Это означает, что полученные данные можно с уверенностью использовать для статистического анализа. Сначала исследователей в основном интересовал вопрос о том, какова среди населения доля счастливых и несчастных людей. Затем проводилось много обследований, в которых исследовалась статистическая взаимосвязь между уровнем счастья, определенным по самооценке, и другими переменными, например, возрастом, семейным положением, занятостью и т. д. Первым таким примером является очень широко известное исследование Кэмпбелла (Campbell et al., 1976). Затем ученые осознали, что некоторые переменные взаимосвязаны, т. е. одна из них может отражать воздействие другой. С целью показать независимое влияние различных величин социологи стали широко применять множественную регрессию. Выше мы ссылались на 630 исследований, переработанных Венховеном (Veenhoven, 1994): во многих из них использовались именно такие методы. Из этих работ мы узнаем, например, что раса слабо влияет на субъективное благополучие, если принимаются в расчет доход, образование и другие подобные переменные.

Существуют и другие оригинальные способы проверить гипотезы о причинах благополучия. Например, Кларк и Освальд (Clark & Oswald, 1996) установили, что удовлетворенность доходом никак не связана с фактическим его уровнем; однако эта удовлетворенность оказалась выше у тех, кто, учитывая свой возраст, образование, характер работы и т. д., рассчитывал на меньшее. Эти люди были рады получить больше, чем ожидали (вероятно, больше, чем получали раньше), или преуспеть значительно, чем другие люди, — но эти аспекты надо исследовать дополнительно.

Однако подобные исследования все же не показывают истинной направленности причинной связи: люди могут быть счастливы из-за того, что состоят в браке, но, возможно, у счастливых людей больше шансов вступить в брак. В некоторых случаях никакой проблемы не возникает: например, возраст может быть исключительно причиной, но никак не следствием. Однако в том, что касается других переменных, зачастую возникают серьезные сомнения, и из одной совокупности данных, отражающих состояние дел в определенный момент времени, направление связи вычленивать невозможно. За этим мы обращаемся к лонгитюдным и экспериментальным методам.

Лонгитюдные исследования. Большинство из них имеют вид «панельного исследования», в рамках которого одних и тех же индивидов тестируют дважды — с промежутком в несколько месяцев или лет. Таким образом, можно построить множественную регрессию, чтобы предсказать благополучие в момент времени t_2 , исходя из уровня благополучия в момент t_1 и вероятных причинных переменных, к которым относятся семейное положение, занятость и личностные черты. Бенкс и Джексон (Banks & Jackson, 1982) изучали, влияет ли безработица на психическое здоровье, или у людей с плохим психическим здоровьем просто меньше шансов устроиться на работу. Было протестировано несколько сотен выпускников школ с использованием Общего опросника здоровья, повторное тестирование проводилось через 2 и 4 года. Показатели, полученные в разные периоды времени, представлены в табл. 7.5. Те, кто не нашел работы, набрали по опроснику больше баллов, чем во время выпуска, т. е. их психическое здоровье ухудшилось. Причинная связь была выявлена в обоих направлениях, однако сильнее она в направлении *безработица—психическое здоровье*.

При обследовании психического здоровья используется следующая процедура: исследуются группы «повышенного риска», например, те, для которых характерен высокий риск депрессии. Наиболее близкий к этому подходу метод, направленный на изучение счастья, — это исследование индивидов,

подверженных высокому «рisku» вступления в брак или влюбленности (например, студентов-первокурсников). В результате выяснилось, что любовь — важнейший источник психического здоровья.

Эксперименты. Это широко распространенный метод выявления причинной направленности. Но в рассматриваемой области он применялся мало. В основном это касалось «создания настроения», когда его уровень у субъектов повышается, например, с помощью бодрой музыки или демонстрации забавных видеоматериалов. Учеными установлено, что таким образом человека можно сделать счастливым в лабораторных условиях, однако эффект обычно довольно непродолжителен: 10–15 минут. Было проведено множество подобных экспериментов, и соответствующий их обзор будет сделан нами в главе 13.

Основные достоинства лабораторных экспериментов таковы: во-первых, они позволяют прояснить причинную связь, а во-вторых, в таких условиях возможно удерживать неизменными множество переменных. Это позволяет проверять довольно сложные теории с помощью прогнозов. Только вот у лабораторной работы есть существенный недостаток: эти исследования искусственные, масштаб феноменов в них уменьшается, а потому оказывается не так много убедительных моделей реальных объектов — как того требуют комиссии по этике. Тем не менее в их рамках могут воссоздаваться позитивные эмоциональные состояния, что не находит принципиальных возражений в отличие от генерации отрицательных эмоций.

Выводы. Удовлетворённость жизнью — неоднозначная субстанция, которую сложно заключить в жесткие рамки и подчинить определенным законам. Преобладающая часть исследований удовлетворенности жизнью сосредоточена на изучении источников этого феномена. В результате проведенных исследований как в отечественной психологии, так и за рубежом было выявлено множество факторов, влияющих на уровень удовлетворенности жизнью. Принято их разделить на объективные и субъективные. Эти компоненты можно измерить с помощью единичных вопросов, хотя предпочтительнее использовать более подробные шкалы.

Существуют хорошо зарекомендовавшие себя методы оценки уровня жизненной удовлетворённости, которые обладают высокой внутренней согласованностью, устойчивы во времени и валидны. Однако на результаты измерения могут влиять такие субъективные факторы, как непосредственное настроение; это подобно влиянию на межнациональные сравнения местных обычаев, которые вызваны желанием казаться более или менее счастливым, чем это есть на самом деле.

Альтернативное средство оценить благополучие — использовать социальные индикаторы, однако трудно решить, какие показатели следует избрать. Между объективными и субъективными критериями наблюдаются некоторые противоречия.

Широко используются социальные обследования, а также лонгитюдные методы (например, исследование субъектов, отличающихся склонностью к «высокому риску»), эксперименты и коррелирование счастья с личностными чертами. Эксперимент — основной метод изучить воздействие позитивного настроения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 270 с.
2. Ачор, Ш. Преимущество счастья [Электронный ресурс] / Фикшнбук. – Режим доступа: <http://fictionbook.ru>. – Дата доступа: 25.05.2017.
3. Википедия [Электронный ресурс] / Установка. – 2017. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>. – Дата доступа: 15.04.2018.
4. Джидарьян, И.А. Представления о счастье в российском менталитете / И.А. Джидарьян – СПб. : Алтейя, 2001. – 242 с.
5. Иррациональные когнитивные установки больных с тревожнофобическими невротическими расстройствами как мишени психотерапии / Е.Б. Мизинова [и др.] // Обозрение психиатрии и медицинской психологии – № 1. – 2017. – С. 67–73.
6. Портал психологических изданий [Электронный ресурс] / Особенности иррациональных установок. – 2013. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru>. – Дата доступа: 25.04.2018.
7. Селигман, М. Новая позитивная психология / М. Селигман. – Киев : София, 2006. – 368 с.
8. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия. Рационально-когнитивный подход / А. Эллис. – СПб. : СОВА ; М. : ЭКСМО-ПРЕСС, 2002. – 272 с.
9. Эллис, А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия / А.Эллис, К. Макларен. – Ростов н/Д, 2008. – 25 с.
10. Элитариум [Электронный ресурс] / Рациональное мышление. – 2018. – Режим доступа: <http://www.elitarium.ru>. – Дата доступа: 30.04.2018.