

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ЯК
КОГНІТИВНОГО АСПЕКТУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У
ЛІТНІХ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК**

Горбаль І. С., аспірантка, асистент кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

У статті проаналізовано особливості соціальних та психологічних корелятивів задоволеності життям чоловіків та жінок у пізній дорослості. Виокремлено психологічні профілі задоволеності життям літніх чоловіків та жінок і надано рекомендації щодо їхнього психологічного супроводу.

Ключові слова: пізня дорослість, задоволеність життям, когнітивний аспект суб'єктивного благополуччя, життєстійкість, суб'єктивний вік.

В статье проанализированы особенности социальных и психологических коррелятов удовлетворенности жизнью мужчин и женщин в поздней взрослости. Выделены психологические профили удовлетворенности жизнью пожилых мужчин и женщин и предоставлены рекомендации относительно их психологического сопровождения.

Ключевые слова: поздняя взрослость, удовлетворенность жизнью, когнитивный аспект субъективного благополучия, жизнестойкость, субъективный возраст.

Horbal I. S. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF LIFE SATISFACTION AS
COGNITIVE ASPECT OF SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG ELDERLY MEN
AND WOMEN

The peculiarities of social and psychological correlates of life satisfaction among men and women in late adulthood are analyzed. Psychological profiles of life satisfaction of elderly men and women are described and the recommendations on their psychological support are elaborated.

Key words: late adulthood, life satisfaction, cognitive aspect of subjective well-being, hardiness, subjective age.

Актуальність дослідження. Поряд із комплексом культурних, соціальних, фізичних, економічних, духовних, психологічних та інших чинників, важливим індикатором позитивного функціонування людини є її суб'єктивне благополуччя – когнітивно-емоційна оцінка людини якості власного життя загалом та окремих його сфер [1, с. 296], що залежить від об'єктивних умов існування особи та суб'єктивного сприймання ступеня значимості та задоволеності її потреб, є складовою установки людини щодо її життя, досягнення якого є підґрунтям для переживання психологічного благополуччя.

Сукупність суджень людини про якість власного життя, яку услід за Е. Дінером прийнято називати «задоволеністю життям» [10, р. 25], відображає когнітивний аспект суб'єктивного благополуччя людини. У пізній дорослості реалії життя людини та психологічні особливості особистості зазнають суттєвих змін, що може позначитися на судженні про якість життя. Після припинення трудової діяльності може погіршитися матеріальне становище, з'являється чимало вільного від роботи часу, який необхідно заповнювати іншими видами активності – домашньою роботою, спілкуванням з рідними, вихованням внуків тощо, внаслідок інволюційних процесів погіршується фізичне здоров'я та самопочуття, змінюється перебіг когнітивних та емоційних процесів та функцій, людина зосереджується на підведенні підсумків прожитого життя, аналізі власних переживань та досвіду. Утім, неоднозначною є міра значущості окремих аспектів життя у пізній дорослості у детермінації задоволеності життям. Окрім цього, описані життєві зміни можуть по-різному сприйматися залежно від індивідуальних особливостей та статі людини, адже контекст життя літніх чоловіків та жінок може дещо різнитися – як об'єктивно, так і у сприйманні особи. Програми та документи світових організацій, що стосуються гендеру та старіння (наприклад, Інтернаціональний Мадридський План Дій щодо старіння, розроблений ООН у 2002 р., документи Фонду Населення ООН та ін.) у першу

чергу зосереджують увагу на жінках, описуючи їхні реалії життя у пізній дорослості як більш складні [7, 13, р. 678], водночас упускаючи з аналізу значимість змін у житті чоловіків як втрату статусу особи, що матеріально забезпечує сім'ю, володіє фізичною силою, професійно розвивається тощо. **Метою роботи** є вивчення психологічних особливостей задоволеності життям як аспекту когнітивного благополуччя у пізній дорослості та встановлення їх відмінностей залежно від статі.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої цілі було проведено дослідження за участі 260 осіб віком 60-88 років, пенсіонерів за віком, серед яких 180 жінок та 80 чоловіків. Було використано шкалу задоволеності життям Е. Дінера, опитувальник якості життя К. Буркхардт, тест життєстійкості С. Мадді, досліджуваних також просили оцінити свій суб'єктивний вік (вказати, на скільки років вони себе почувають, на скільки років оцінюють свою зовнішність, активність та сферу інтересів).

Середнє арифметичне усіх п'яти параметрів задоволеності життям знаходиться у межах середніх значень, від 3,6 до 4,4 балів. Суттєвого підвищення показників когнітивної оцінки якості життя у літніх людей не спостерігається. Попри те, що результати іноземних досліджень вказують на те, що у пізній дорослості люди декларують дещо підвищений рівень задоволеності життям [11, р. 291], імовірно, фізіологічні та соціальні зміни, з якими стикається людина у пізній дорослості, позначаються на її оцінці якості життя, попри те, що дослідники зазвичай не вважають їх значимими [8]. Важливим є не стільки реальний факт змін, скільки ставлення людини до них. Окрім цього, реалії життя літніх людей різняться у державах різного економічного рівня. В Україні особи після 60-ти часто стикаються із труднощами у фінансовому забезпеченні, неможливістю отримання належного медичного обслуговування, активного та цікавого проведення вільного часу, якого після припинення трудової діяльності суттєво більше тощо.

На основі порівняльного аналізу за критерієм Ст'юдента не було виявлено відмінностей між рівнем задоволеності життям чоловіків та жінок ($p=0,07$, Рис. 1).

Аналогічно, немає статистично значущих відмінностей за цими показниками у літніх людей різних вікових категорій ($p < 0,05$), з чого можна зробити висновок, що переживання щастя мало детермінується біологічними, зокрема, віковими та статевими чинниками, цей психологічний феномен має своїм важливим підґрунтям диспозиційний компонент особистості. Попри це, з рис. 1 видно, що літні жінки дещо більше задоволені своїм життям, що підтверджує результати інших досліджень (наприклад, [2, 12]). Попри те, що проблемам жінок у пізній дорослості часто приділяється суттєво більше уваги світовою спільнотою, Д. Кнодел та М. Б. Офстедаль [13] акцентують на позитивних сторонах їхнього життя, порівняно із літніми чоловіками. Зокрема, старші жінки часто отримують більше суспільної поваги та влади у сім'ї, частково через визнання їхньої значимішої ролі у вихованні дітей, частково – через міцніший емоційний зв'язок із ними на основі інтенсивного спілкування протягом багатьох років. Вважається також, що криза пізньої дорослості у жінок, пов'язана із припиненням трудової діяльності, проходить легше, адже роль професіонала для них не така важлива, як сімейна роль. Стосунки з рідними, які набувають більшої значимості у пізній дорослості, ніж мали раніше, у жінок більш глибокі та міцні.

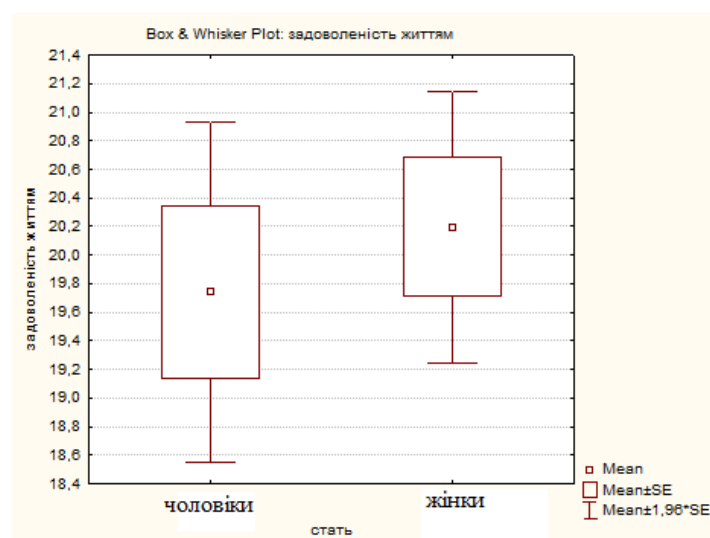


Рис. 1. Відмінності у рівні задоволеності життям літніх чоловіків та жінок

Аналізуючи особливості ставлення літніх людей до різних аспектів власного життя, було виявлено, що, загалом, усі сфери досліджувані оцінюють у межах

середніх значень (значення за шкалами в діапазоні 3,5-5,2 балів). Порівняно менш задоволені літні люди якістю власного здоров'я (Mean=3,57), що досить закономірно, враховуючи інволюційні процеси в організмі та погіршення самопочуття, що вони зумовлюють у пізній дорослості. Дещо нижчими за інші є також оцінки задоволеності матеріальним становищем (Mean=4,43) та активним відпочинком (Mean=4,53) – реалії життя досліджуваних часто пов'язані із погіршенням фінансового стану справ у житті після припинення трудової діяльності та необхідності жити на пенсійні виплати. Це, з одного боку, може бути напряду пов'язане із неможливістю проводити час так, як хотілося б, особливо коли часових можливостей для цього збільшилося. З іншого боку, невдоволеність активним відпочинком може зумовлюватися й погіршенням здоров'я, адже фізичні сили не дають змоги усім літнім людям бути настільки ж жвавими, як у молоді роки.

Незначно, однак дещо підвищеним у загальній досліджуваній групі є показники задоволеності такими аспектами життя як можливість надавати допомогу, поради іншим людям (Mean=5,27). На думку Н. С. Пряжнікова [5], одним із важливих моментів функціонування старших людей є потреба повчати інших, прагнення ділитися досвідом, аби таким чином відчувати свою вагомість у соціальному житті. На цьому фоні привертає увагу порівняно нижча задоволеність досліджуваних своєю участю в організаціях та суспільних справах (Mean=4,66), через яку, імовірно, описані потреби могли б бути реалізовані краще, на їхню думку. Крім того, навіть підтримуючи інших своїми порадами, важливим для літніх людей залишається аспект залученості у соціальний контекст, якого із виходом на пенсію суттєво меншає.

Задоволеність життям корелює із показниками життєстійкості (зв'язок між інтегральними шкалами $r=0,27$ при $p<0,001$), вищі показники когнітивного благополуччя у людей, які можуть витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішній баланс, тоді як слабкість диспозиції, що включає у себе здатність відновлювати особистісну гармонію після переживання напружених життєвих обставин, погіршує суб'єктивні оцінки якості життя. Особливо значимими для

переживання задоволеності життям є такі аспекти життєстійкості як участь ($r=0,31$) та контроль ($r=0,26$), тобто підвищення задоволеності життям у старшому віці пов'язане із зацікавленістю людини у діяльності, якою вона займається, переконаністю, що вона має сенс, а також із усвідомленням, що людина може сама повпливати на результат цієї діяльності та на своє життя загалом.

Профілі життєстійкості як чинника задоволеності життям у чоловіків та жінок відмінні. Здатність зберігати внутрішню рівновагу у стресових ситуаціях відіграє більш різносторонню роль у житті літніх мужчин, для яких результати відображають описані у загальній групі тенденції (задоволеність життям корелює із інтегральним показником життєстійкості ($r=0,43$), шкалами залученості ($r=0,36$) та контролю ($r=0,45$)). Високі показники життєстійкості у чоловіків пов'язані також із задоволеністю матеріальним становищем ($r=0,31$), стосунками із дружиною ($r=0,34$) та друзями ($r=0,27$), а також із можливістю соціалізуватися, брати участь у житті суспільства, заводити нові знайомства тощо ($r=0,31$). Відчуття причетності до життя суспільства та власного оточення підвищує суб'єктивну оцінку якості життя, адже це пом'якшує ідентифікацію із стереотипами старості, які приписують літнім людям ізоляцію від соціального контексту та зосередження на своїх дрібних клопотах, та сприймання своєї здатності вирішувати щось у житті, а не покладатися на обставини.

У літніх жінок життєстійкість у значній мірі пов'язана із задоволеністю умовами проживання. Позитивні судження про матеріальний аспект життя мають жінки із високими показниками за шкалами «залученість» ($r=0,32$), «контроль» ($r=0,29$) та загальної життєстійкості ($r=0,30$). Для них уміти долати стреси, імовірно – це у першу чергу здатність вирішувати побутові питання, давати собі раду із тими справами, які були під силу у молодшому віці. Оскільки соціальна роль жінки, як правило, зводяться до опікування домашнім затишком, нездатність реалізувати її посилює відчуття відходу на вторинні позиції у житті та нездатність бути господарем власного життя, а, отже, знижує показники життєстійкості. Такі переживання негативно позначаються на судженні про якість життя. Літнім жінкам для когнітивного благополуччя необхідно отримувати

задоволення від тієї діяльності, якою вони зайняті (зв'язок зі шкалою «залученість» $r=0,29$) – а оскільки досліджувані уже не працевлаштовані, то у першу чергу від побутових занять та дозвілєвих активностей. Відчуття змістовності своєї діяльності та залученості у життя (тобто високі показники за шкалою залученості) пов'язані також із високими оцінками якості свого суспільного життя ($r=0,23$), процесу соціалізації ($r=0,28$), активного відпочинку ($r=0,20$), творчості ($r=0,25$), розуміння себе ($r=0,17$).

Як було описано вище, статистично значущих зв'язків між паспортним віком людини та її задоволеністю життям практично не було виявлено (як і на основі порівняльного аналізу людей із різних вікових груп ($p>0,05$), так і за результатами кореляційного аналізу ($r=-0,04$)). Єдиним статистично значимим результатом є те, що з віком людина переживає меншу задоволеність власною самостійністю ($r=-0,15$ при $p<0,05$), що може бути пов'язане із погіршенням здоров'я, матеріального стану та ін.

Обернений зв'язок самостійності та паспортного віку виражений у жінок ($r=-0,22$), для чоловіків цей показник не є статистично значущим ($r=-0,002$). Літні жінки з віком також менш задоволені власним матеріальним забезпеченням ($r=-0,20$), імовірно, в силу зростання необхідності витратити гроші на лікування через погіршення здоров'я. Крім того, статки у пізній дорослості уже не збільшуються, людина вже не має змоги допомагати рідним матеріально, як це, імовірно, було у молодшому віці, що також погіршує оцінку свого матеріального стану.

Набагато тісніше когнітивна оцінка якості життя літньої людини пов'язана із тим, на який вік вона себе відчуває (коефіцієнт кореляції Пірсона для шкал задоволеності життям та показника різниці паспортного віку та віку, на який людина оцінює самопочуття $r=0,25$ при $p<0,001$). Чим старшою людина себе відчуває, чим на більший вік оцінює власний вигляд, свою активність та сферу зацікавлень, тим менш вона задоволена життям, сприймає його більш віддаленим від ідеального, та менш емоційно благополучна. Суб'єктивне відчуття молодості дозволяє відчувати більшу перспективу в житті, не переживати так гостро, що життя підходить до завершення, тому корелює із задоволеністю життям.

Р. Яцемирська та І. Беленька [6] вважають образи літніх людей найбільш стереотипізованими, зокрема, у суспільній свідомості вони асоціюються із неможливістю продовжувати статеві стосунки, непривабливістю, позицією жертви, людини на другому плані у суспільстві тощо [4, с. 66]. Окрім цього, із відчуттям людиною себе молодшою пов'язані краща оцінка здоров'я [9] та якості власної пам'яті та когнітивного функціонування загалом [15]. Якщо людина у пізній дорослості не ідентифікується із образом старої, непривабливої, слабкої та хворої, самотньої, суспільно некорисної особи, то це, з одного боку, дозволяє почуватися молодшою, а з іншого, підвищує показники щасливості.

Дещо відмінною є структура зв'язків суб'єктивного віку та задоволеності різними аспектами свого життя у чоловіків та жінок. Так, у перших відчуття себе молодшим за паспортний вік корелює із задоволеністю розвагами ($r=0,31$) та відпочинком ($r=0,25$), роботою ($r=0,30$), самостійністю ($r=0,36$) та стосунками з дітьми ($r=0,40$) (Рис. 2). З одного боку, відчуття себе більш молодим сприяє задоволеності найвизначальнішими життєвими сферами чоловіка – самоствердженням, цікавим проведенням часу, стосунками з рідними. З іншого боку, маючи бажані умови для цікавого проведення вільного часу, ефективно реалізувавши себе у професійній сфері та знаходячи спільну мову з дітьми, літній чоловік більш імовірно не підпадатиме під критерії соціальної категоризації за віком [3] та не почуватиметься старим.

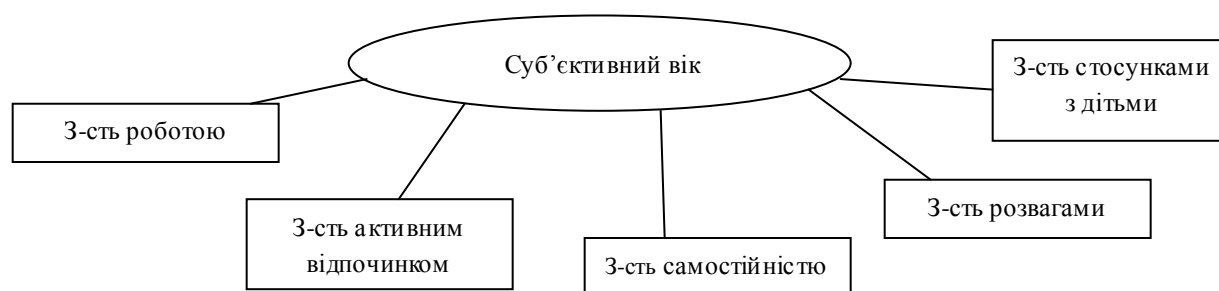


Рис. 2. Зв'язки показників суб'єктивного віку та задоволеності життям у літніх чоловіків (З-сть – задоволеність)

У літніх жінок кореляції сприймання віку та задоволеності життям більш різноманітна. Окрім описаних вище для мужчин, у них показник різниці паспортного та суб'єктивного віку пов'язаний із загальною задоволеністю життям ($r=0,31$), задоволеністю стосунками з друзями ($r=0,34$), соціалізацією ($r=0,27$), суспільною активністю ($r=0,30$), можливістю допомагати іншим ($r=0,24$), творчістю ($r=0,24$), здоров'ям ($r=0,37$), розумінням себе ($r=0,17$) (Рис. 3). Отже, у жінок відчуття себе літньою пов'язані із нездатністю залучатися у життя суспільства, погіршенням фізичного самопочуття, втратою внутрішньої гармонії та розуміння своїх станів.

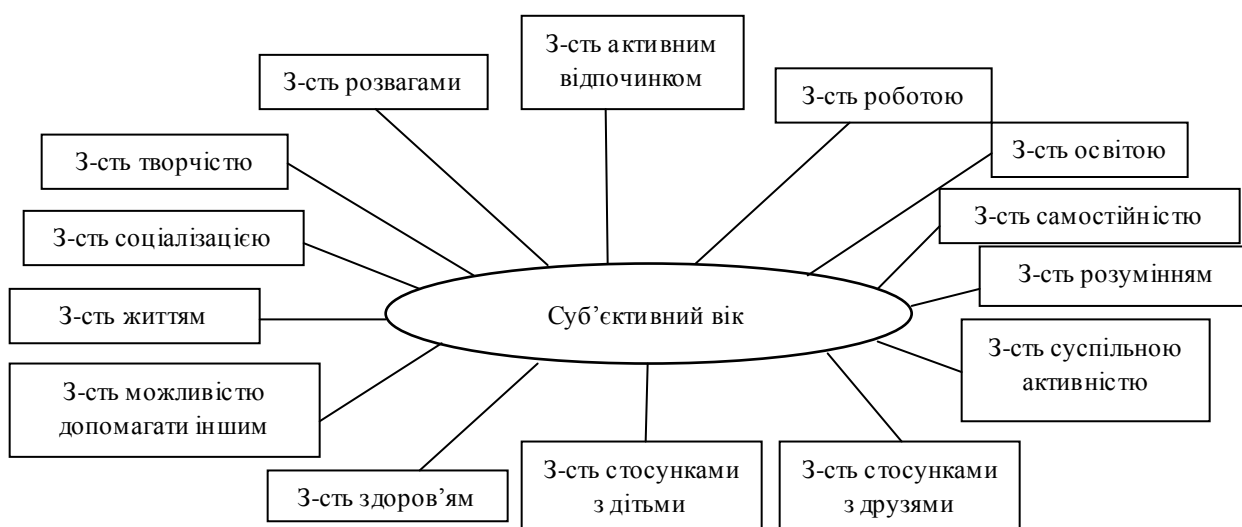


Рис. 3. Зв'язки показників суб'єктивного віку та задоволеності життям у літніх жінок (З-сть – задоволеність)

Висновки. Зростання тривалості життя на Землі та збільшення частки літніх людей серед населення чималої кількості країн викликає підвищення інтересу до тематики особливостей життя у пізній дорослості серед громадськості та науковців. Наявність помітних змін у всіх сферах життя старших людей призвело до виокремлення їх в окрему соціальну категорію, важливими життєвими завданнями якої із психологічної точки зору є досягнення Его-ідентичності через аналіз минулого досвіду та прийняття прожитого життя таким, яким воно є. Задоволеність життям як когнітивна оцінка його якості за таких умов повинна бути врахована при розробці програм соціально-психологічного супроводу, адже визначає аспект позитивного функціонування особистості та є

умовою щасливої старості. Метою дослідження було вивчення соціальних та психологічних корелятив задоволеності життям у пізній дорослості, а також їх особливостей у людей різної статі, для яких як реалії життя, так і особистісні якості можуть різнитися.

Було встановлено порівняно меншу вдоволеність літніх людей матеріальним становищем, станом здоров'ям, можливістю активно проводити час, а також підвищену потребу у взаємодії з іншими та надання їм допомоги. Через об'єктивне погіршення обставин життя у пізній дорослості визначальними у їхньому функціонуванні стають такі аспекти як досягнення фізичного та матеріального комфорту та можливість комунікації з оточенням. Ці сфери зазнають найзначніших змін, що створює значний контраст із минулим життям, тому до якості задоволеності потреб у літніх людей найбільш критичне ставлення. Утім, в цілому, слід звернути увагу на середні значення показників загальної задоволеності життям, що не відповідає ані уявленням іноземних вчених про те, що старші люди стають щасливішими через збільшення часу на себе та свої захоплення, так і поширеним у суспільстві стереотипам старості як періоду занепаду та пригніченості. Аналіз життєвих перипетій дозволяє виокремити позитивні та негативні сторони свого існування, які у цілому урівнюються та забезпечують усереднені значення когнітивної оцінки якості життя.

Попри те, що світова спільнота робить акцент на ущербності позицій літніх жінок, суттєвих відмінностей у ступені їхньої задоволеності життям порівняно із чоловіками не виявлено, більше того, показники жінок навіть дещо вищі. Якщо для жінки прихід старості – це посилення її ролі «слабкої» статі, то для старшого чоловіка пізня дорослість пов'язана із втратою ролі особи, що забезпечує та захищає сім'ю, що може призводити до погіршення оцінок якості життя. Цей результат підтверджує критику існуючих тенденцій до певного ігнорування старших чоловіків та вказує на потребу надання психологічної підтримки усім літнім людям.

Водночас, соціально-психологічна структура задоволеності життям у старших чоловіків та жінок відмінна. При наданні психологічної допомоги

старшим чоловікам слід звертати увагу на такі аспекти як розвиток відчуття себе повноцінним членом соціуму та спонукання до активної участі у його житті (залучення до громадських об'єднань тощо), адже це дозволяє відповідати суспільним уявлень про себе як про активного та здатного управляти своїм життям. Якщо у чоловіка добре розвинута здатність долати стресові ситуації, він менш гостро реагує на погіршення матеріального становища, адже це – суттєва зміна соціальної ролі чоловіка як утримувача сім'ї, а також на якість стосунків із рідними, які стають більш частим середовищем спілкування чоловіка у пізній дорослості, порівняно із молодшим віком, що може зумовлювати виникнення у ньому неузгодженостей. Для покращення оцінок професійної самореалізації, самостійності, можливостей цікаво проводити час літнім чоловікам необхідно також знижувати показники суб'єктивного віку, давати відчуття «молодості», тобто бачення можливостей здійснення тих видів активності, які приписуються молодим людям.

Для жінок відчуття залученості у життя аналогічно значиме, однак воно у першу чергу підвищує задоволеність умовами життя. Оскільки для жінок особливо значимим є збереження ролі берегині домашнього затишку, її відчуття здатності вносити зміни у життя повинне реалізовуватися у цій сфері та підвищуватиме показники задоволеності виконанням своїх функцій. Доцільно також боротися із ідентифікацією літніх жінок із статусом старих, безпомічних та пасивних, адже це позначається на задоволеності якістю їхніх стосунків із суспільством та загальній задоволеності життям, що вказує на те, що на їхнє суб'єктивне благополуччя у більшій мірі впливають стереотипи щодо старості.

Отже, попри часте сприймання літніх людей як таких, які мають відійти на другий план суспільства, поступитися місцем молоді, вони потребують відчувати свою причетність до життя, що є умовою щастливості. Важливо давати їм змогу приймати хоча б незначні рішення щодо їхнього життя, які дозволять відчувати залученість та контроль, а не відкинутість і пасивність. Також задоволеності життям сприяє відчуття себе молодим, адже це захищає від переживань наближення смерті.

Література

1. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості / І. С. Горбаль // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – Серія психологічна: збірник наукових праць / За ред. М. М. Цимбалюк. – Випуск 2 (2). – Львів: ЛДУВС, 2012. – с. 293-303.
2. Князева Е. В. Удовлетворенность жизнью как социальный феномен / Е. В. Князева // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2011. – № 941. – с. 160-165.
3. Курышева О. В. Возрастные аспекты социальной категоризации / О. В. Курышева // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11. Естественные науки. – 2013. - № 1 (5). – с. 77-83.
4. Орлова Ю. В. Концепт «вік людини» як предмет наукового міждисциплінарного дослідження / Ю. В. Орлова // Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. – 2014. - №6 (289), Ч. I. – с. 65-72.
5. Пряжников Н. С. Личностное самоопределение в преклонном возрасте / Н. С. Пряжников // Мир психологии. – 1999. – № 2. – с. 111–123.
6. Яцемирская Р. С. Социальная геронтология / Р. С. Яцемирская, И. Г. Беленькая. – М., 1999. – 275 с.
7. Chappell N. Old and female: Testing the double jeopardy hypothesis / N. Chappell, B. Havens // The Sociological Quarterly. – 1980. – No. 21. – p. 157-171.
8. Charles S. T. Relationships and health across the life span / S. T. Charles, S. Mavandadi // Growing Together: Personal Relationships Across the Life Span / Ed. by F. Lang, K. Fingerman. – New York, Cambridge University Press, 2003. – p. 240-267.
9. Demakakos P. Age identity, age perceptions, and health: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing / P. Demakakos, E. Gjonca, J. Nazroo // Annals of the New York Academy of Science. – 2007. – No. 1114. – p. 279-287.
10. Diener E. Recent findings on subjective well-being / E. Diener, E. Suh, S. Oishi // Indian Journal of Clinical Psychology. – 1997. – No. 24. – p. 25-41.

11. Diener E. Subjective well-being and age: an international analysis / E. Diener, E. M. Suh // *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. – 1998. – No. 17. – p. 304-324.
12. Diener E. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress / E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith // *Psychological Bulletin*. – 1999. – 125 (2). – p. 276-302.
13. Knodel J. E. Gender and Aging in the Developing World: Where are the Men? / J. E. Knodel, M. B. Ofstedal // *Population and Development Review*. – 2003. – No. 29 (4). – p. 677-698.
14. Ryff C. In the Eye of the Beholder: Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults / C. Ryff // *Psychology and Aging*. – 1989. – Vol. 4, No. 2. – p. 195-210.
15. Stephan Y. Subjective health and memory self-efficacy as mediators in the relation between subjective age and life satisfaction among old adults / Y. Stephan, J. Caudroit, A. Chalabaev // *Aging & Mental Health*. – 2011. – Vol. 15. – No. 4. – p. 428–436.