

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЕ ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Введение. Жизненная удовлетворённость как компонент субъективного благополучия играет важную роль в процессе личностного развития в юношеском возрасте. Этот период характеризуется активным становлением идентичности, профессиональным самоопределением и изменением социальных ролей. При этом восприятие качества жизни у юношей и девушек может существенно различаться под влиянием биологических, психологических и социальных факторов.

Половые особенности жизненной удовлетворённости связаны с различиями в ценностных ориентациях, эмоциональной регуляции и способах адаптации к социальным требованиям. Изучение этих различий позволяет глубже понять закономерности формирования субъективного благополучия в молодёжной среде.

Основная часть. В монографии Н. А. Батурина и М. В. Баженовой жизненная удовлетворённость рассматривается как когнитивная оценка степени соответствия жизни человека его внутренним стандартам и ожиданиям, представляющая собой устойчивый компонент субъективного благополучия. Авторы подчёркивают, что данное понятие характеризуется глобальностью (оценкой жизни в целом), относительной стабильностью, осознанностью и преобладанием рационального компонента над эмоциональным. В исследовании выделяются три группы ключевых факторов формирования жизненной удовлетворённости. К личностным факторам относятся оптимистический стиль атрибуции, высокая самооценка, гармоничная самооценка и способность к целеполаганию. Социально-средовые факторы включают качество межличностных отношений, социальную поддержку, статусные характеристики (образование, доход) и удовлетворённость профессиональной деятельностью. Особое внимание уделяется возрастным факторам, актуальным для юношеского возраста, таким как успешность профессионального самоопределения, автономия от родительской семьи, качество романтических отношений и академическая успешность. Авторы отмечают, что в юношеском возрасте оценка жизненной удовлетворённости имеет ряд особенностей: преобладает ориентация на будущие достижения, критерии оценки носят более идеализированный характер, велико влияние референтных групп и наблюдается высокая чувствительность к социальному сравнению [1].

Нами было проведено эмпирическое исследование, с целью — определить уровень жизненной удовлетворённости у юношей и девушек. Базой для исследования выступило учреждение образования «Барановичский государственный университет». В исследовании приняло участие 100 студентов (50 девушек и 50 юношей) в возрасте от 17 до 22 лет. В качестве диагностического инструментария был использован опросник «Индекс жизненной удовлетворённости» (в адаптации Н. В. Паниной).

Результаты исследования уровня жизненной удовлетворённости у юношей представлены на рисунке 1.

Результаты исследования жизненной удовлетворённости среди юношей выявили сложную динамику. Наиболее тревожным оказался показатель общего индекса: 68 % респондентов продемонстрировали низкий уровень удовлетворённости, что свидетельствует о массовом психологическом дискомфорте. Лишь 22 % участников показали высокие результаты, указывая на выраженную поляризацию в группе.



Рисунок 1 — Результаты изучения уровня жизненной удовлетворённости у юношей

Анализ компонентов выявил противоречивые тенденции. При относительно равномерном распределении интереса к жизни (40 % средний уровень, 36 % низкий, 24 % высокий), особенно заметны проблемы в целеполагании. Хотя 62 % юношей проявляют последовательность в достижении целей, 46 % не удовлетворены своими достижениями. Это парадоксальное сочетание может говорить о завышенных ожиданиях или неадекватной самооценке.

Эмоциональная сфера также демонстрирует дисбаланс. Фон настроения распределился полярно: 46 % — низких показателей против 40 % — высоких. При этом самооценка у большинства (72 %) находится на среднем уровне, но лишь 20 % респондентов уверены в себе.

Результаты исследования уровня жизненной удовлетворенности у девушек представлены на рисунке 2.

Результаты исследования показывают, что девушки демонстрируют более высокий уровень жизненной удовлетворенности по сравнению с юношами — 50 % опрошенных девушек имеют высокий показатель удовлетворенности. При этом низкий уровень зафиксирован у 40 % девушек.

Анализ отдельных компонентов выявил значительные различия. В сфере интереса к жизни 56 % девушек проявляют высокую вовлеченность. Целеполагание также выглядит более устойчивым — 70 % демонстрируют последовательность в достижении целей, а 58 % удовлетворены своими достижениями.

Особенно заметны различия в эмоциональной сфере — 68 % девушек отмечают позитивный настрой, а 44 % имеют высокую самооценку. Такие результаты могут быть связаны с лучшими навыками эмоциональной регуляции и более развитыми социальными связями.

Используя U-критерий Манна-Уитни, были установлены различия по шкале «жизненная удовлетворенность» ($U = 766,5, p = 0,05$). Полученные результаты возможно объяснить с тем, что девушки в юношеском возрасте обычно обладают лучшими навыками эмоциональной регуляции и социальной адаптации, а также более позитивной самооценкой, чем юноши. Также были выявлены различия по шкале «интерес к жизни» ($U = 688,0, p = 0,05$), что свидетельствует о способности девушек к демонстрации более высокой вовлеченности в повседневную деятельность и социальные взаимодействия благодаря особенностям эмоционального интеллекта и социализации. Были выявлены различия по шкале «согласованность» ($U = 723,0, p = 0,05$). Выявленные различия показывают, что девушки ощущают большую гармонию между целями и их достижением благодаря более реалистичному целеполаганию и лучшим навыкам планирования. Также были выявлены различия по шкале «общий фон настроения» ($U = 753,5, p = 0,05$). Статистически значимые различия показывают, что девушки демонстрируют более позитивный эмоциональный фон, чем юноши, что связано с их лучшей эмоциональной регуляцией и социальной адаптацией.

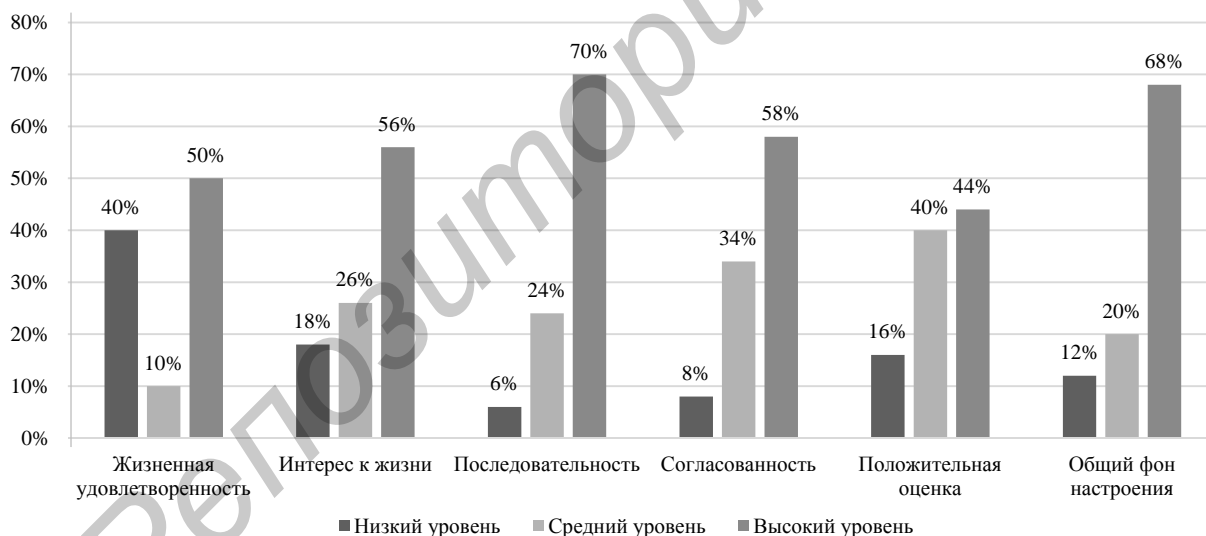


Рисунок 2 — Результаты изучения уровня жизненной удовлетворенности у девушек

Заключение. Проведённое исследование выявило значимые половые различия в уровне жизненной удовлетворенности среди студентов юношеского возраста: девушки демонстрируют более высокие показатели по всем ключевым компонентам (общий индекс удовлетворенности, интерес к жизни, согласованность целей, эмоциональный фон и самооценка), что подтверждается статистически значимыми результатами критерия Манна-Уитни. Эти различия обусловлены комплексом факторов, включая лучшую эмоциональную регуляцию, развитые социальные навыки, более реалистичное целеполагание и эффективные стратегии адаптации у девушек. Полученные данные подчёркивают необходимость дифференцированного подхода в психолого-педагогическом сопровождении молодёжи с учётом половых особенностей формирования субъективного благополучия.

Список цитируемых источников

1. Батурин, Н. А. Психология субъективного благополучия / Н. А. Батурин, М. В. Баженова. — М. : Институт психологии РАН, 2019. — 320 с.