

УДК 159.9**Специфика удовлетворенности жизни при смене деятельности по
взрослом возрасте****Кравченко Светлана Витальевна**

Соискатель,
Новосибирский государственный педагогический университет,
630126, Российская Федерация, Новосибирск, ул. Виллюйская, 28;
e-mail: kravsve@gmail.com

Андронникова Ольга Олеговна

Кандидат психологических наук, доцент,
декан факультета психологии,
Новосибирский государственный педагогический университет,
630126, Российская Федерация, Новосибирск, ул. Виллюйская, 28;
e-mail: andronnikova_69@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается специфика удовлетворенности работой и удовлетворенностью жизнью при смене профессиональной деятельности во взрослом возрасте. Описаны основные теоретические подходы к пониманию удовлетворенности жизнью и удовлетворенности работой как составных компонентов субъективного благополучия личности. Отмечается разница в удовлетворенности работой и общей удовлетворенности жизнью в случае нахождения дела по душе (призвания). Профессиональное призвание рассматривается как процесс связанный со стремлением найти смысл жизни, пониманием себя и саморефлексией. Экспериментальное исследование проведено на выборке 40 взрослых, находящихся в процессе смены поля профессиональной деятельности (35 до 55 лет). Методики исследования: Валидированная русскоязычная версия опросника общего качества жизни ВОЗКЖ-100; Методика «САН» - Самооценка психического состояния; «Аутоаналитический опросник здоровой личности» (В.А.Ананьев); Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной. Выборка была разделена на 2 группы (ЭГ, N=20 и КГ, N=20) по принципу согласия или несогласия участвовать в профориентационной программе, направленной на выявление субъективно значимых направлений деятельности, поиск призвания. Полученные результаты сравнивались при помощи U-критерия Манна-Уитни. По результатам выявлено, что взрослые, нашедшие работу (дело по душе) после профориентации в рамках психологического консультирования, оценивают качество своей жизни достоверно выше по всем показателям удовлетворенности.

Для цитирования в научных исследованиях

Кравченко С.В., Андронникова О.О. Специфика удовлетворенности жизни при смене деятельности по взрослому возрасту // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 125-139.

Ключевые слова

Субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, профессиональное призвание, профессиональная реализация, работа, дело по душе.

Введение

Работа является одной из важнейших сфер жизни взрослого человека и оказывает большое влияние на многие аспекты, в том числе на субъективное благополучие. Несмотря на то, что понятия «субъективное благополучие» и «удовлетворённость жизнью» являются сложными многосоставными понятиями, большинство исследователей данной темы сходятся во мнении, что работа или трудовая деятельность оказывают существенное влияние на субъективное ощущение удовлетворённостью жизнью [Монусова, 2008]. При этом трудовая деятельность может как снижать уровень удовлетворенности жизнью и являться отрицательным фактором, так и повышать его.

Связь между удовлетворенностью работой и удовлетворенностью жизнью широко изучалась в научной литературе [Унапие, 2017]. Существует несколько методологических подходов к определению влияния. Теория «снизу вверх» рассматривает общую удовлетворенность жизнью как функцию различных областей удовлетворенности жизнью, тогда как теория «сверху вниз» рассматривает области удовлетворенности жизнью как функцию диспозиционных факторов, таких как личность [Erdogan, 2012; Diener, Oishi, Lucas, 2003]. Однако подавляющее большинство исследований проводилось с использованием перекрестного анализа, что не дает информации о влиянии одной из изучаемых переменных на другую. Анализ существующих в литературе открытых исследований позволяет предположить, что связь между удовлетворенностью работой и жизнью будет не односторонней, а двунаправленной. Однако в рамках данного исследования подтверждение данного предположения невозможно, так как требуется лонгитюдный процесс, позволяющий выявлять динамику взаимного влияния удовлетворенности работой и жизнью.

С другой стороны, остаются не до конца исследованы современные тренды построения карьеры, в том числе явление поиска профессионального призвания (дела по душе). Таким образом целью данного исследования выступает изучение изменений удовлетворенности жизнью в связи с поиском дела по душе.

Основное содержание

Понятие «удовлетворенность жизнью» в психологии концептуализируется как комплексная оценка человеком важных сфер своей жизни; представляется значимым когнитивным элементом благополучия индивида и показателем осмысления своего бытия.

«Удовлетворенность жизнью» находится в высокой корреляции с такими понятиями как «личное благополучие», «счастье» и «качество жизни». Однозначная формулировка понятия удовлетворенности жизнью затруднена ввиду того, что каждый исследователь вкладывает в это понятие совокупность собственных мыслей и идей. В целом удовлетворенность жизнью принято рассматривать через более широкое понятие субъективного благополучия, как оценки собственной жизни человеком, состоящую из трех различных измерений: когнитивного, аффективного и эвдемонического. «Удовлетворенность жизнью» отражает когнитивный компонент «субъективного благополучия», а «Счастье» отражает аффективный компонент

[Raudenská, 2023]. Эвдемонический аспект благополучия подчеркивает реализацию человеком своего врожденного потенциала.

Существует множество переменных, которые влияют на удовлетворенность жизнью, включая социально-демографические факторы, такие как здоровье, работа, домашнее хозяйство, семья, возраст, пол, психологические характеристики, образ жизни, участие в досуговой деятельности и удовольствие от досуга [Malvaso, Kang, 2022].

О.О. Богатырева выделяет удовлетворенность внутренними и внешними факторами жизнедеятельности личности. Под внешними понимаются социально-психологические, социальные, экономические, а также экологические условия; а под внутренними факторами – удовлетворенность личности самой собой, собственной самореализацией [Богатырева, 2009].

Э. Динер, К. Рифф выделяют основные компоненты психологического благополучия, тесно связывая их с проявлениями факторов [Diener, 1984]. Это позволяет нам рассматривать проявления психологического благополучия как его маркеры, субъективная оценка которых самим человеком выступает диагностическим признаком.

Н. Э. Соболева рассматривает удовлетворенность работой как один из главных факторов удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность работой оказывает влияние на материальное благосостояние человека, его профессиональную реализацию, социальное признание [Соболева, www...]. При этом отмечается, что высокая профессиональная оценка на работе может играть более значимую роль, чем материальное вознаграждение.

И. Георгеллис и Т. Ланге в своем исследовании показали высокую корреляцию между удовлетворенностью жизнью и удовлетворенностью работой. Обычно высокий уровень удовлетворенности работой влияет на высокий уровень удовлетворенности жизнью. Практически не встречаются случаи, когда низкая удовлетворенность одним из указанных показателей компенсируется высокой удовлетворенностью другого показателя [Georgellis Y., Lange, 2012].

W. Unanue с коллегами рассматривая взаимосвязи между удовлетворенностью работой и удовлетворенностью жизнью выделяют три основные гипотезы существующие в зарубежной литературе: гипотезы сегментации, компенсации и вторичного эффекта [Unanue, Gómez, Cortez, Oyanedel, Mendiburo-Seguel, 2017]. Гипотеза сегментации предполагает, что связи между удовлетворенностью работой и удовлетворенностью жизнью нет. J. C. Rode отмечает, что большая часть исследований подтверждающих связь удовлетворенности работы и жизнью ошибочны и возникают в результате общих влияний [Rode, 2004]. Гипотеза компенсации базируется на принципе замещения и теории катарсиса и утверждает, что люди компенсируют свою неудовлетворенность работой, через большее удовлетворение в других сферах своей жизни, и наоборот. Гипотеза побочного эффекта, которая является наиболее поддерживаемой в литературе, утверждает, что существует положительная связь между удовлетворенностью работой и удовлетворенностью жизнью [Bowling, Eschleman, 2010]. На наш взгляд все три гипотезы могут быть справедливы для разных людей с учетом контекста их жизненной ситуации, индивидуального опыта и психологических качеств личности. Это предположение согласуется с исследованиями других авторов [Unanue, Gómez, Cortez, Oyanedel, Mendiburo, 2017].

Достаточно интересно взаимосвязь удовлетворенности работой и жизнью объясняется в теории самоопределения, выделяющей три психологические потребности человека — автономия, компетентность и связь, — которые необходимы для психологического благополучия и интеграции [Deci, Ryan, 2000]. Следовательно, ключевыми переживаниями,

определяющими психологическое благополучие выступают: способности принимать решения и понимание что эти решения значимы (автономия); хорошее самочувствие при повседневной деятельности (компетентность); наличие значимых и глубоких отношений с людьми (родственность). Авторы подчеркивают, что данные потребности могут быть удовлетворены как в повседневной жизни, так и на работе.

Большинство определений удовлетворенности работой фокусируются на отношении сотрудников к своей работе [Weiss, 2002]. Данный подход перекликается с определениями удовлетворенности жизнью, так как включает эмоциональные состояния, чувства, аффективные реакции и когнитивную оценку работы. Мы рассматриваем удовлетворенность работой как важный фактор удовлетворенностью жизнью.

Удовлетворенность работой в свою очередь зависит от ряда факторов. Так, проведены исследования зависимости удовлетворенности работой от личностных качеств индивида [Malvaso, Kang, 2022; Heller, Judge, Watson, 2002]. D. Heller с соавторами отмечают роль личности (тип личности, положительная/отрицательная аффективность и самооценка) в связи между удовлетворенностью работой и удовлетворенностью жизнью [Heller, Judge, Watson, 2002].

W. C. Wolf и N.D. Fligstein выявили, что работа играет более значимую роль в жизни мужчин, поскольку они чаще женщин проявляют амбициозность и стремление к профессиональной реализации [Wolf, Fligstein, 2017]. В тоже время по данным Европейского социального исследования женщины показывают большую удовлетворенность работой [Белехова, 2022]. По данным А.А. Поплавской и Н.Э. Соболевой в России женщины больше, чем мужчины удовлетворены всеми аспектами работы, кроме заработной платы. При этом удовлетворённость работой выше у лиц зрелого возраста, имеющих высшее образование, проживающих в городах [Поплавская, 2017].

Н. Э. Соболева анализирует удовлетворенность жизнью и удовлетворенность работой среди населения России по данным регионального репрезентативного опроса 2019 года, который затронул 38 регионов. Сообщается, что сбор информации был выполнен с помощью телефонной связи, всего в исследовании приняло участие 12039 респондентов. В результате анализа было установлено, что в большинстве регионов РФ удовлетворенность жизнью и удовлетворенность работой зависят друг от друга в разной степени корреляции, при этом в 10 регионах эта связь не является значительной и полностью отсутствует во Владимирской области [Соболева, www...]. Стоит отметить, что исследование не позволило выявить конкретные закономерности и получить определенные выводы касательно предмета исследования по причине отсутствия включения дополнительных факторов, которые могли бы объяснить отдельные несоответствия в результатах.

Потеря работы по исследованиям различных авторов приводит к риску возникновения проблем с психическим здоровьем и удовлетворенности жизнью, так как важна не только для удовлетворения основных физических потребностей или получения дохода, но и способствует достижению цели в жизни, является важным элементом социальной идентичности. Кроме того, люди никогда полностью не адаптируются к безработице, так как она связана с агентностью, социальным статусом или личностью человека [Hahn, Spech, Gottschling, Spinath, 2015]. Особенно негативно потеря работы сказывается на мужчинах по сравнению с женщинами, что отражает эффект социальной нормы и объясняется разными ролями в семье, на рынке труда и в обществе в целом [Hahn, Spech, Gottschling, Spinath, 2015].

Еще более сложная ситуация будет связана с решением о смене профессионального поля во

взрослом возрасте, что является трендом современного общества [Blokker, 2019]. Такая смена профессиональной направленности может быть связана как с сокращением штата (вынужденное), неудовлетворённостью деятельностью (добровольное), невозможностью продолжать карьеру, так и с тем, что профессия устарела. Несомненно, причина смены профессиональной деятельности влияет на благополучие человека и специфику его переживания. Особое внимание исследователи карьерных решений уделяют вопросам профессионального призвания определяемому как «трансцендентный призыв» [Sturges, Clinton, Conway, Budjanovcanin, 2019]. В. J. Dik и R. D. Duffy рассматривают профессиональное призвание как результат глубокого понимания самого себя, которое связано со стремлением найти смысл жизни, и за которым следуют обширные саморефлексия и исследование [Dik, Duffy, 2009]. Данное определение выступает рабочим в нашем исследовании. Поиск индивидуального призвания понимается как динамический процесс, отличающийся от наличия призвания [Sturges, Clinton, Conway, Budjanovcanin, 2019]. Разница взаимосвязи поиска призвания и его наличия на наш взгляд может серьезно сказываться на удовлетворенность жизнью [Lysova, Dik, Duffy, Kharova, Arthur, 2019].

Поиск профессионального призвания достаточно часто становится причиной решения о смене профессиональной деятельности. Однако исследований, направленных на изучения специфики удовлетворенностью жизнью при нахождении или не нахождении профессионального призвания (дело по душе) практически нет.

Проведенный анализ научно-методической литературы, посвященной исследованиям удовлетворенности работой и удовлетворенности жизнью позволил выделить основные вопросы, затрагиваемые исследователями:

- 1) Удовлетворенность жизнью зависит от большого количества внутренних и внешних факторов;
- 2) Работа является одним из самых значимых факторов, влияющих на удовлетворённость жизнью;
- 3) Удовлетворенность работой имеет прямую взаимосвязь с удовлетворенностью жизнью;
- 4) На ощущение удовлетворенности работой влияет нахождение индивидуального призвания (дела по душе).

Анализ исследований, посвященных изучению влияния удовлетворенности работой на ощущение удовлетворенности жизнью, показал, что вопросы профессионального самоопределения, самоидентификации и нахождения «дела по душе» как один из ведущих факторов, влияющих на удовлетворенность работой, и соответственно, на удовлетворенность жизнью, практически не исследовались. Вместе с тем, как представляется, именно поиск дела по душе способствует субъективному ощущению удовлетворенности своей работой в большей степени, чем иные характеристики, такие как график работы, оплата труда и прочее. Это двусторонняя взаимосвязь.

Для выявления взаимосвязи между нахождением дела по душе и удовлетворенностью жизнью было проведено эмпирическое исследование. Исследование проведено на выборке объемом 40 человек. Возраст испытуемых: от 35 до 55 лет. Общим для всех участников исследования является актуальность поиска работы, профессиональное самоопределение в зрелом возрасте, смена сферы профессиональной занятости. Все участники были не довольны своей профессиональной деятельностью. После первичной диагностики выборка была поделена на 2 подгруппы по принципу заинтересованности нахождения «дела по душе». В первую подгруппу (экспериментальная - ЭГ) вошли 20 человек, согласившиеся участвовать в авторской

программе профориентации, направленной на нахождение профессионального призвания. Программа включает в себя пять этапов, реализуемых в рамках психологического консультирования с использованием техник по профориентации, направленных на выявление субъективно значимых направлений деятельности, которые могут стать неотъемлемой частью идентичности кандидатов:

- выявление мотивации для изменений;
- понимание желаний; определение задатков; составление своего психологического портрета, изучение потребностей. Здесь же анализируется предыдущий опыт работы; подбираются первичные варианты профессий и направлений деятельности;
- объединяются способности и потребности клиента, сужается круг профессий и направлений деятельности; идет работы с ключевыми вариантами;
- анализируются качества, которые важны в выбранной профессии; определяются шаги дальнейшего развития; формируется новый профессиональный я-образ;
- формируется цель; подбираются работающие стратегии; составляется пошаговый план и определяются сроки его реализации.

Психологическое сопровождение выбора новой профессии осуществлялось с использованием таких техник психологической помощи как: интервью; психобиография; сочинение; беседа; психодиагностика установок, ценностных ориентаций, интересов; изучение мотивации; психодрама; проективные техники; анализ самооценки, способностей; профориентационные игры на профессиональное самоопределение; составление альтернативных сценариев и планов профессионального развития. Акцент делался на решение проблем клиентов в профессиональном самоопределении; комплексное исследование психологических индивидуальных особенностей личности; проблем компетентного отражения разнообразия профессий и образа предпочитаемой профессии; поиск смысловых опор личности в ситуации кризиса профессионального самоопределения; коррекция профессионального выбора, не учитывающего личностный фактор.

В контрольную группу (КГ) вошли респонденты в количестве 20 чел., с которыми не проводилось психологическое консультирование (испытуемые данной группы самостоятельно осуществляли поиск работы, обращались за помощью к специалистам службы занятости). Средний возрастной состав групп оказался идентичным.

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение: удовлетворенность жизнью выше у тех взрослых, кто нашел призвание (дело по душе) по итогам прохождения психологического консультирования.

Исследование проводилось поэтапно. На первом этапе была проведена первичная психодиагностика уровня качества жизни испытуемых. На втором этапе было проведено психологическое консультирование с применением техник по профориентации с испытуемыми ЭГ. На третьем этапе была проведена повторная психодиагностика уровня качества жизни испытуемых двух групп. Проведен сравнительный анализ результатов первой и повторной диагностики.

Для проведения исследования были подобраны следующие методики: Валидированная русскоязычная версия опросника общего качества жизни ВОЗКЖ-100 (ВОЗ, 2005). Вопросы методики касаются того, что испытуемые чувствуют относительно качества жизни, здоровья и других сфер своей жизни. Данной методикой предусмотрено 4 шкалы: физическое здоровье, физиологическое здоровье, социальные взаимоотношения, окружающая среда.

Методика «САН» - Самооценка психического состояния; самочувствие, общая активность,

настроение», разработанная В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым. В данной методике предусмотрено три шкалы: самочувствие, активность, настроение.

«Аутоаналитический опросник здоровой личности» (В.А.Ананьев), направлен на диагностику степени «зрелости» личности.

Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной, позволяет диагностировать общее психологическое состояние, степень психологического комфорта и социально-психологической адаптированности испытуемых.

Обработка эмпирических данных проводилась методом математической статистики с применением U-критерия Манна-Уитни.

Общая характеристика участников исследования на этапе первоначальной диагностики следующая. По опроснику ВОЗКЖ-100 самые низкие результаты испытуемых были получены по шкалам «социальные взаимоотношения» и «окружающая среда» (табл. 1).

Таблица 1 - Результаты по валидированной русскоязычной версии опросника общего качества жизни ВОЗКЖ-100 (ВОЗ, 2005), в %

Группа	Физическое здоровье	Физиологическое здоровье	Социальные взаимоотношения	Окружающая среда
ЭГ	48,4	47,7	37,6	35,8
КГ	48,6	48,0	38,1	35,4
Среднее	48,5	47,85	37,85	35,6

По результатам опросника САН в двух группах взрослых были получены низкие результаты по шкалам «активность» (3,85) и «настроение» (3,85). Несмотря на достаточно хорошее самочувствие участников (4,15).

По результатам «Аутоаналитического опросника здоровой личности» В.А. Ананьева в среднем испытуемые получили 79,65 баллов, что соответствует показателю умеренная «зрелость», когда еще есть резервы к совершенствованию.

По тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) (в адаптации Н. В. Паниной) по всем шкалам в двух группах взрослых были получены не высокие результаты при проведении первой диагностики (табл. 2).

Таблица 2 - Результаты по тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) (в адаптации Н. В. Паниной), в баллах

№ п/п	ЭГ	КГ	Среднее
Интерес к жизни	4,3	4,1	4,2
Последовательность в достижении целей	4,1	3,8	3,95
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	4,1	4,2	4,15
Положительная оценка себя и собственных поступков	4	4,2	4,1
Общий фон настроения	4,1	4,4	4,25
Интегральный показатель	20,7	20,85	20,77

Самые низкие результаты получены по шкале «Последовательность в достижении жизненных целей» (иными словами, была слабая решительность и целеустремленность).

Различие по интегральному показателю жизненной удовлетворенности было проведено с помощью критерия U-критерия Манна-Уитни, который показал, что участники обеих групп на начало исследования не имеют разницы в удовлетворенности жизнью (табл. 3).

Таблица 3 - Сравнение жизненной удовлетворенности взрослых двух групп по тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) в адаптации Н. В. Паниной до проведения психологического консультирования по результатам U-критерия Манна-Уитни

Шкалы	Среднее значение		U	p-level
	ЭГ (N=20)	КГ (N=20)		
Интерес к жизни	4,1	4,3	168,5	>0,01
Последовательность в достижении целей	3,8	4,1	137	>0,05
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	4,2	4,1	192,5	>0,01
Положительная оценка себя и собственных поступков	4,2	4,0	182,5	>0,01
Общий фон настроения	4,4	4,1	176,0	>0,01
Интегральный показатель	20,85	20,7	192,5	>0,01

Необходимо отметить, что значимой разницы между респондентами ЭГ и КГ не наблюдалось и по остальным методикам.

Таким образом, на начало проведения исследования две группы взрослых испытуемых, находящихся в поиске работы, смены сферы профессиональной деятельности, оказались равнозначны по качеству жизни и удовлетворенности ею.

После окончания проведения психологического консультирования с применением техник по профориентации со взрослыми испытуемыми первой группы была проведена повторная психодиагностика испытуемых обеих групп. Необходимо отметить, что к моменту проведения повторной диагностики участники двух групп нашли для себя новую работу. В таблице 4 представлены результаты повторной диагностики по опроснику ВОЗКЖ-100.

Таблица 4 - Результаты повторной диагностики по опроснику общего качества жизни ВОЗКЖ-100 (ВОЗ, 2005), в % (с показателем достоверности разницы U Манна-Уитни)

Группа	Физическое здоровье	Физиологическое здоровье	Социальные взаимоотношения	Окружающая среда
ЭГ	52,2	50,7	59,3	50,3
КГ	49,4	48,7	40,4	37,2
Среднее	50,8	49,7	49,85	43,75
U Манна-Уитни, p-level	0,027	0,077	0,00	0,00

По опроснику САН результаты повторной диагностики (табл. 5) также свидетельствуют о более благоприятном психоэмоциональном состоянии взрослых первой группы на время обследования.

Таблица 5 - Результаты по методике «САН» В. А. Доскина с соавторами, в баллах (с показателем достоверности разницы U Манна-Уитни)

№№	Самочувствие	Активность	Настроение
ЭГ	5,1	5,2	4,9
КГ	4,2	3,9	4
Среднее	4,65	4,55	4,45
U Манна-Уитни p-level	0,00	0,00	0,00

По «Аутоаналитическому опроснику здоровой личности» В.А. Ананьева при повторной диагностике в ЭГ и КГ получен более высокий уровень «зрелости» личности (94,3 и 84,0 соответственно), что может говорить о том, что смена работы и ответственность за управление своей жизнью способствует повышению личностной зрелости человека. Это подтверждается уровнем достоверности различий по критерию U Манна-Уитни.

По тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) при повторной диагностике в первой группе взрослых также были получены более высокие результаты по всем шкалам (табл. 6).

Таблица 6 - Результаты повторной диагностики по тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) (в адаптации Н. В. Паниной), в баллах

№№	ЭГ	КГ	Среднее
Интерес к жизни	5,6	4,5	5,05
Последовательность в достижении целей	5,5	4,4	4,95
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	5,4	4,3	4,85
Положительная оценка себя и собственных поступков	5,5	4,2	4,85
Общий фон настроения	5,4	4,3	4,85
Интегральный показатель	27,6	21,8	24,7

В дальнейшем было проведено сравнение при помощи U-критерия Манна-Уитни изменений в удовлетворенности жизнью участников относительно начального этапа и между 2 группами (табл. 7 и 8).

Таблица 7 - Сравнение жизненной удовлетворенности взрослых двух групп по тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) в адаптации Н. В. Паниной после проведения психологического консультирования по результатам U-критерия Манна-Уитни

	U Манна-Уитни	p-level
Интерес к жизни	55	0
Последовательность в достижении целей	60	0
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	54,5	0
Положительная оценка себя и собственных поступков	64,5	0
Общий фон настроения	54,5	0
Интегральный показатель	2	0

Таблица 8 - Сравнение жизненной удовлетворенности п по тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) в адаптации Н. В. Паниной между первичными и итоговыми показателями удовлетворенности. U-критерий Манна-Уитни

	Сравнение показателей ЭГ до и после нахождения работы		Сравнение показателей КГ до и после нахождения работы	
	U Манна-Уитни	p-level	U Манна-Уитни	p-level
Интерес к жизни	57	0	165	0,277
Последовательность в достижении целей	29	0	158	0,187
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	68,5	0	162,5	0,255

The specifics of life satisfaction when changing ...

	Сравнение показателей ЭГ до и после нахождения работы		Сравнение показателей КГ до и после нахождения работы	
	U Манна-Уитни	p-level	U Манна-Уитни	p-level
Положительная оценка себя и собственных поступков	81,5	0,001	172,5	0,429
Общий фон настроения	90,5	0,002	168	0,324
Интегральный показатель	4	0	108,5	0,01

По всем шкалам данной методики и по индексу жизненной удовлетворенности в первой группе взрослых были получены достоверно более высокие результаты, чем во второй группе взрослых.

Давая общую характеристику взрослых, находящихся в ситуации поиска работы, смены профессиональной деятельности, новой профориентации в зрелом возрасте, необходимо отметить снижение общего качества жизни по критериям социальных взаимоотношений и взаимодействия с окружающей средой. Это приводит к снижению активности, подавленному фону настроения, не смотря на неплохое самочувствие, что может говорить о наличии стрессовой, угнетающей ситуации. По результатам «Аутоаналитического опросника здоровой личности» В.А. Ананьева участники находятся в стадии умеренная «зрелость», что достаточно характерно для людей, желающих сменить профессию, если она не приносит удовлетворение. Так В.Ж. Дик и Р.Д. Дьюфи отмечают необходимость зрелости и способности к рефлексии для осознания неудовлетворенности работой и субъектности для смены карьеры. Похожие данные присутствуют в других исследованиях.

Не высокие первичные результаты участников по тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) по всем шкалам также закономерны, так как отражают эмоциональное состояние испытуемых вынужденных принимать решения для коррекции возникших проблемных областей жизни. Низкие показатели по шкале «Последовательность в достижении жизненных целей» первично свидетельствует о пассивном принятии жизненных неудач, а низкие показатели по шкале «Положительная оценка себя, собственных качеств и поступков» связывает данное отношение с низкой самооценкой своих способностей и себя. Такое сочетание переменных подтверждает предположение о необходимости профориентационной и психологической работы с респондентами для изменений карьерной траектории.

Результаты вторичной диагностики прошедших психологическое консультирование (ЭГ) показывают достоверный рост показателей по шкалам опросника ИЖУ, что выступает признаком роста психологического благополучия в параметрах способности принимать решения и понимание что эти решения значимы (автономия). В КГ также наблюдается рост показателей по тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), однако он достоверно ниже, чем в ЭГ. Таким образом испытуемые КГ также нашли работу, однако это не значительно повысило их субъективное благополучие.

По шкалам опросника САН при повторной диагностике явно повысились показатели участников ЭГ при незначительном повышении в группе КГ. Это может быть объяснено как стрессом, который испытывают участники после нахождения новой работы, так и результатами психологического консультирования, на котором осуществлялась работа по профориентации. В рамках качественного анализа результатов было обнаружено, что участники ЭГ, нашедшие работу после профориентации:

– субъективно оценивают более высоко свою физиологическую и психологическую

комфортность;

– более активны и более адаптивны в окружающей среде;

– у них продолжительное время преимущественно приподнятое, позитивное настроение.

Нахождение дела по душе, с опорой на собственные ценностные установки и психологические потребности способствовало следующему:

– рост интегрального показателя удовлетворенности жизнью, способствующий снижению эмоциональной напряженности, повышению эмоциональной устойчивости, понижению тревожности;

– повышению интереса к жизни, что предполагает повышение энтузиазма, увлечённого отношения к жизни;

– повышению решительности, стойкости, направленности на достижение целей (иными словами, усилилась мотивация достижения);

– повышение показателей по шкале «согласованность между поставленными и достигнутыми целями» говорит о том, что прошедшие психологическое консультирование с элементами профориентации взрослые стали более убеждены в том, что они достигли или способны достичь тех целей, которые считают для себя важными;

– положительной оценке себя и собственных поступков;

– повышение общего фона настроения.

По итогам проведенного исследования выдвинутая гипотеза полностью нашла подтверждение: удовлетворенность жизнью выше у тех взрослых, кто нашел работу по душе (призвание) по итогам прохождения психологического консультирования.

Нашедшие работу после профориентации в рамках психологического консультирования взрослые оценивают качество своей жизни существенно выше в сфере социальных взаимоотношений и окружающей среды. Такие взрослые субъективно оценивают более высоко свою физиологическую и психологическую комфортность; более активны и более адаптивны в окружающей среде; у них продолжительное время преимущественно приподнятое, позитивное настроение.

Они в целом находятся на более высоком уровне личностной зрелости.

Заключение

Анализ научно-исследовательской литературы позволил сделать выводы, что удовлетворенность жизнью зависит от большого количества внутренних и внешних факторов. Работа является одним из самых значимых факторов, влияющих на удовлетворённость жизнью. Удовлетворенность работой имеет взаимосвязь с удовлетворённостью жизнью.

Анализ эмпирических исследований показал, что во всех изученных научных работах вопросы профессионального самоопределения, самоидентификации и нахождения «дела по душе» как один из ведущих факторов, влияющих на удовлетворенность работой, и соответственно, на удовлетворенность жизнью, практически не исследовались.

Нашедшие работу после профориентации в рамках психологического консультирования (дело по душе) оценивают качество своей жизни существенно выше в сфере социальных взаимоотношений и окружающей среды. Субъективно более высоко оценивают свою физиологическую и психологическую комфортность; более активны и более адаптивны в окружающей среде; у них продолжительное время преимущественно приподнятое, позитивное настроение. Они в целом находятся на более высоком уровне личностной зрелости.

Библиография

1. Белехова Г. В., Ивановская А.Л. Удовлетворенность балансом труда и семьи: взгляд работающих женщин (региональный аспект). *Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз*. 2022. Т. 15 № 1. С. 209-222. URL: www.elibrary.ru/item.asp?id=48058512 (дата обращения 1.03.2024) [Belekhova G.V., Ivanovskaya A.L. Satisfaction with work-family balance: the perspective of working women (regional aspect). *Economic and social changes: facts, trends, forecast*. 2022. 15 (1): 209-222. (In Russ.)]
2. Богатырева О. О. Проблема профессиональной самореализации: социально-психологический и культурно-исторический аспект. *Мир психологии*. 2009. № 1. С. 251-260. [Bogatyрева O. O. The problem of professional self-realization: socio-psychological and cultural-historical aspect. *The world of psychology*. 2009. (1): 251-260. (In Russ.)]
3. Монусова, Г. А. Удовлетворенность трудом: межстрановые сопоставления. *Мировая экономика и международные отношения*. 2008. №12. С. 74—83. [Monusova, G. A. Job satisfaction: cross-country comparisons. *World economy and international relations*. 2008, (12): 74—83. (In Russ.)]
4. Поплавская А. А. Удовлетворенность различными аспектами работы мужчин и женщин в России. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*. 2017. № 5. С. 271—288. [Poplavskaya A. A. Satisfaction with various aspects of the work of men and women in Russia. *Monitoring public opinion: Economic and social changes*, 2017. 5: 271-288. (In Russ.)]
5. Соболева Н. Э. Факторы, влияющие на вклад удовлетворенности работой в удовлетворенность жизнью в России. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*. 2020. № 1. С. 368—390. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.15>. (дата обращения: 31.03.2024). [Soboleva N. E. Determinants and the Interrelationship Between Job Satisfaction and Life Satisfaction in Russia. *Monitoring of Public Opinion .Economic and Social Changes*, 2020 (1): 368—390. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.15>. (In Russ.)]
6. Blokker R., Akkermans J., Tims M., Jansen P., Khapova, S. Building a Sustainable Start: The Role of Career Competencies, Career Success, and Career Shocks in Young Professionals' Employability. *Journal of Vocational Behavior*, 2019. 112: 172-184. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.02.013>
7. Bowling N. A., Eschleman K. J., Wang Q. A meta-analytic examination of the relationship between job satisfaction and subjective well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2010, 83 (4): 915-934. <https://doi.org/10.1348/096317909X478557>
8. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 2000, 11: 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
9. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984 (95): 542-575.
10. Diener E., Oishi S., Lucas R.E. Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol*. 2003, (54): 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
11. Dik B. J., Duffy R. D. Calling and vocation at work: Definitions and prospects for research and practice. *The Counseling Psychologist*, 2009. 37(3): 424–450. <https://doi.org/10.1177/0011000008316430>
12. Erdogan B., Bauer T. N., Truxillo D. M., Mansfield L. R. Whistle While You Work: A Review of the Life Satisfaction Literature. *Journal of Management*, 2012(38): 1038-1083. <https://doi.org/10.1177/0149206311429379>
13. Gedikli, C., Miraglia, M., Connolly, S., Bryan, M. Watson, D. The relationship between unemployment and wellbeing: an updated meta-analysis of longitudinal evidence. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2023. 32(1):128–144. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2022.210685>
14. Georgellis Y., Lange T. Traditional vs. Secular Values and the Job — Life Satisfaction Relationship across Europe. *British Journal of Management*. 2012 (23): 437—454. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8551.2011.00753.x>
15. Hahn, E., Spech, J., Gottschling, J. & Spinath, F.M. Coping with unemployment: the impact of unemployment duration and personality on trajectories of life satisfaction. *European Journal of Personality*, 2015. 29(6): 635–646. <https://doi.org/10.1002/per.2034>
16. Harrison M. G., King R. B., Wang H. Satisfied teachers are good teachers: The association between teacher job satisfaction and instructional quality. *British Educational Research Journal*, 2023. 49(3), 476–498. <https://doi.org/10.1002/berj.3851>
17. Heller D., Judge T. A., Watson D. The confounding role of personality and trait affectivity in the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Organizational Behavior*, 2002. 23(7): 815-835. <https://doi.org/10.1002/job.168>
18. Longhi S., Nandi A., Bryan M., Connolly S. Gedikli C. Life satisfaction and unemployment—The role of gender attitudes and work identity. *Scottish Journal of Political Economy*, 2023. 00, pp. 1-18. <https://doi.org/10.1111/sjpe.12366>
19. Lysova E. I., Dik B. J., Duffy R. D., Khapova S. N., Arthur M. B. Calling and careers: New insights and future directions. *Journal of Vocational Behavior*, 2019. 114 (6): 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.03.004>
20. Malvaso A., Kang W. The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in psychology*, 2022 (13): 894610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610>
21. Raudenská, P. Single-item measures of happiness and life satisfaction: the issue of cross-country invariance of popular general well-being measures. *Humanit Soc Sci Commun*, 2023(10):861. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02299-1>

22. Rode, J. C. Job satisfaction and life satisfaction revisited: a longitudinal test of an integrated model. *Hum. Relat.* 2004 (57): 1205–1230. <http://dx.doi.org/10.1177/0018726704047143>
23. Simonetta Longhi, Alita Nandi, Mark Bryan, Sara Connolly, Cigdem Gedikli. Life satisfaction and unemployment—The role of gender attitudes and work identity. *Scottish Journal of Political Economy* published by John Wiley & Sons Ltd on behalf of Scottish Economic Society 20 October 2023
24. Sturges J., Clinton M., Conway N., Budjanovcanin A. I know where I'm going: Sensemaking and the emergence of calling. *Journal of Vocational Behavior*, 2019. 114: 57–68. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.02.006>
25. Unanue W., Gómez M.E., Cortez D., Oyanedel J.C., Mendiburo-Seguel A. Revisiting the Link between Job Satisfaction and Life Satisfaction: The Role of Basic Psychological Needs. *Front Psychol.* 2017 (8):680. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00680>
26. Weiss H.M. Deconstructing Job Satisfaction: Separating Evaluations, Beliefs and Affective Experiences. *Human Resource Management Review*, 2002. 12 (2): 173-194. [http://dx.doi.org/10.1016/S1053-4822\(02\)00045-1](http://dx.doi.org/10.1016/S1053-4822(02)00045-1)
27. Wolf W. C., Fligstein N. D. Sex and Authority in the Workplace: The Causes of Sexual Inequality. *American Sociological Review*. 1979. 44 (2): 235—252.

The specifics of life satisfaction when changing activities in adulthood

Svetlana V. Kravchenko

Applicant,
Novosibirsk State Pedagogical University,
630126, 28, Vilyuiskaya str., Novosibirsk, Russian Federation;
e-mail: kravsve@gmail.com

Ol'ga O. Andronnikova

PhD in Psychology, associate professor
Dean of faculty of psychology
Novosibirsk State Pedagogical University,
630126, 28, Vilyuiskaya str., Novosibirsk, Russian Federation;
e-mail: andronnikova_69@mail.ru

Abstract

The article examines the specifics of job satisfaction and life satisfaction when changing professional activities in adulthood. The main theoretical approaches to understanding life satisfaction and job satisfaction as integral components of an individual's subjective well-being are described. There is a difference in job satisfaction and overall life satisfaction in the case of finding something you like (calling). Professional vocation is considered as a process associated with the desire to find the meaning of life, self-understanding and self-reflection. The experimental study was conducted on a sample of 40 adults who were in the process of changing their field of professional activity (35 to 55 years old). Research methods: Validated Russian version of the WHOQL-100 general quality of life questionnaire; Methodology "SAN" - Self-assessment of mental state; "Autoanalytical questionnaire of a healthy personality" (V.A. Ananyev); Life satisfaction index (LSI) test, adapted by N.V. Panina. The sample was divided into 2 groups (EG, N=20 and CG, N=20) on the basis of agreement or disagreement to participate in a career guidance program aimed at identifying subjectively significant areas of activity and searching for a vocation. The results obtained were compared using the Mann-Whitney U test. The results revealed that adults who found

a job (a job they liked) after career guidance as part of psychological counseling assessed the quality of their life significantly higher in all indicators of satisfaction.

For citation

Kravchenko S.V., Andronnikova O.O. (2024) Spetsifika udovletvorennosti zhizni pri smene deyatel'nosti po vzrosлом vozraste [The specifics of life satisfaction when changing activities in adulthood]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 125-139.

Keywords

Subjective well-being, life satisfaction, professional vocation, professional fulfillment, work, something to do for the soul.

References

1. Belehova G. V., Ivanovskaya A.L. Satisfaction with the balance of work and family: the view of working women (regional aspect). *Economic and social changes: facts, trends, forecast*. 2022. Vol. 15 No. 1. pp. 209-222. URL: www.elibrary.ru/item.asp?id=48058512 (accessed 1.03.2024) [Belehova G.V., Ivanovskaya A.L. Satisfaction with the balance between work and family: the view of working women (regional aspect). *Economic and social changes: facts, trends, forecast*. 2022. 15 (1): 209-222. (In Russian)]
2. Blokker R., Akkermans J., Tims M., Jansen P., Khapova, S. Building a Sustainable Start: The Role of Career Competencies, Career Success, and Career Shocks in Young Professionals' Employability. *Journal of Vocational Behavior*, 2019. 112: 172-184. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.02.013>
3. Bogatyreva O. O. The problem of professional self-realization: socio-psychological and cultural-historical aspect. *The world of psychology*. 2009. No. 1. pp. 251-260. [Bogatyreva O. O. The problem of professional self-realization: socio-psychological and cultural-historical aspect. *The world of psychology*. 2009. (1): 251-260. (In Russian.)]
4. Bowling N. A., Eschleman K. J., Wang Q. A meta-analytic examination of the relationship between job satisfaction and subjective well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2010, 83 (4): 915-934. <https://doi.org/10.1348/096317909X478557>
5. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 2000, 11: 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
6. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984 (95): 542-575.
7. Diener E., Oishi S., Lucas R.E. Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol*. 2003, (54): 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
8. Dik B. J., Duffy R. D. Calling and vocation at work: Definitions and prospects for research and practice. *The Counseling Psychologist*, 2009. 37(3): 424–450. <https://doi.org/10.1177/0011000008316430>
9. Erdogan B., Bauer T. N., Truxillo D. M., Mansfield L. R. Whistle While You Work: A Review of the Life Satisfaction Literature. *Journal of Management*, 2012(38): 1038-1083. <https://doi.org/10.1177/0149206311429379>
10. Gedikli, C., Miraglia, M., Connolly, S., Bryan, M. Watson, D. The relationship between unemployment and wellbeing: an updated meta-analysis of longitudinal evidence. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2023. 32(1):128–144. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2022.210685>
11. Georgellis Y., Lange T. Traditional vs. Secular Values and the Job — Life Satisfaction Relationship across Europe. *British Journal of Management*. 2012 (23): 437—454. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8551.2011.00753.x>
12. Hahn, E., Spech, J., Gottschling, J. & Spinath, F.M. Coping with unemployment: the impact of unemployment duration and personality on trajectories of life satisfaction. *European Journal of Personality*, 2015. 29(6): 635–646. <https://doi.org/10.1002/per.2034>
13. Harrison M. G., King R. B., Wang H. Satisfied teachers are good teachers: The association between teacher job satisfaction and instructional quality. *British Educational Research Journal*, 2023. 49(3), 476–498. <https://doi.org/10.1002/berj.3851>
14. Heller D., Judge T. A., Watson D. The confounding role of personality and trait affectivity in the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Organizational Behavior*, 2002. 23(7): 815-835. <https://doi.org/10.1002/job.168>
15. Longhi S., Nandi A., Bryan M., Connolly S. Gedikli C. Life satisfaction and unemployment—The role of gender attitudes and work identity. *Scottish Journal of Political Economy*, 2023. 00, pp. 1-18. <https://doi.org/10.1111/sjpe.12366>
16. Lysova E. I., Dik B. J., Duffy R. D., Khapova S. N., Arthur M. B. Calling and careers: New insights and future directions.

-
- Journal of Vocational Behavior*, 2019. 114 (6): 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.03.004>
17. Malvaso A., Kang W. The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in psychology*, 2022 (13): 894610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610>
 18. Monusova, G. A. Job satisfaction: cross-country comparisons. *The world economy and international relations*. 2008. No. 12. pp. 74-83. [[Monusova, G. A. Job satisfaction: a cross-country comparison. *The world economy and international relations*. 2008, (12): 74-83. (In Russian.)]
 19. Poplavskaya A. A. Satisfaction with various aspects of the work of men and women in Russia. *Monitoring public opinion: Economic and social changes*. 2017. No. 5. pp. 271-288. [Poplavskaya A. A. Satisfaction with various aspects of the work of men and women in Russia. *Monitoring Public Opinion: Economic and Social Changes*, 2017. 5:271-288. (In Russian)]
 20. Raudenská, P. Single-item measures of happiness and life satisfaction: the issue of cross-country invariance of popular general well-being measures. *Humanit Soc Sci Commun*, 2023(10):861. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02299-1>
 21. Rode, J. C. Job satisfaction and life satisfaction revisited: a longitudinal test of an integrated model. *Hum. Relat.* 2004 (57): 1205–1230. <http://dx.doi.org/10.1177/0018726704047143>
 22. Simonetta Longhi, Alita Nandi, Mark Bryan, Sara Connolly, Cigdem Gedikli. Life satisfaction and unemployment—The role of gender attitudes and work identity. *Scottish Journal of Political Economy* published by John Wiley & Sons Ltd on behalf of Scottish Economic Society 20 October 2023
 23. Soboleva N. E. Factors influencing the contribution of job satisfaction to life satisfaction in Russia. *Monitoring public opinion: Economic and social changes*. 2020. No. 1. pp. 368-390. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.15> . (date of access: 03/31/2024). [Soboleva N. E. Determinants and the relationship between job satisfaction and life in Russia. *Monitoring of public opinion. Economic and Social Change*, 2020 (1): 368-390. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.15> . (In Russian.)]
 24. Sturges J., Clinton M., Conway N., Budjanovcanin A. I know where I'm going: Sensemaking and the emergence of calling. *Journal of Vocational Behavior*, 2019. 114: 57–68. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.02.006>
 25. Unanue W., Gómez M.E., Cortez D., Oyanedel J.C., Mendiburo-Seguel A. Revisiting the Link between Job Satisfaction and Life Satisfaction: The Role of Basic Psychological Needs. *Front Psychol.* 2017 (8):680. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00680>
 26. Weiss H.M. Deconstructing Job Satisfaction: Separating Evaluations, Beliefs and Affective Experiences. *Human Resource Management Review*, 2002. 12 (2): 173-194. [http://dx.doi.org/10.1016/S1053-4822\(02\)00045-1](http://dx.doi.org/10.1016/S1053-4822(02)00045-1)
 27. Wolf W. C., Fligstein N. D. Sex and Authority in the Workplace: The Causes of Sexual Inequality. *American Sociological Review*. 1979. 44 (2): 235—252.
-