

РОЛЬ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ В СТРУКТУРЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Мурашкина Елена Алексеевна

Аспирант, ООО «Онлайн Институт СМАРТ»,

Россия, Москва

konnovaeva@gmail.com

THE ROLE OF INTERPERSONAL COMMUNICATION IN THE STRUCTURE OF LIFE SATISFACTION IN MIDDLE-AGED ADULTS

E. Murashkina

Summary: Object: To assess the role of interpersonal communication in the structure of life satisfaction in middle-aged adults using an integral index of interpersonal communication difficulties, and to clarify its association with social-evaluative variables.

Methods: The sample included 177 adult respondents (analytical sample after data quality control). Interpersonal communication was assessed with the Interpersonal Relations Questionnaire (OMO) in its Russian adaptation [6]. Life satisfaction was measured with the SWLS (Russian version with published psychometric evidence) [3; 5] (original scale: [9]). SADS and BFNE were also applied based on Russian validation/approbation studies [1; 4]. The OMO score was computed as the mean across items. Descriptive statistics and Spearman rank correlations were applied.

Findings: The mean OMO score was 2.55 (SD=0.76; Min=1.04; Median=2.56; Max=4.33; N=177). Interpersonal communication difficulties were negatively associated with life satisfaction (OMO×SWLS: $r=-0.35$; $p<0.001$; N=177). OMO was strongly related to social anxiety (OMO×SADS: $r=0.83$; $p<0.001$; N=177) and fear of negative evaluation (OMO×BFNE: $r=0.70$; $p<0.001$; N=177).

Conclusions: Interpersonal communication occupies a statistically meaningful place in the structure of life satisfaction in middle-aged adults: greater interpersonal difficulties are linked to lower life satisfaction and higher social-evaluative vulnerability. No causal claims are made due to the cross-sectional design.

Keywords: interpersonal communication, life satisfaction, middle adulthood, social anxiety, fear of negative evaluation, structure of life satisfaction, OMO, SWLS.

Аннотация: Цель: Оценить роль межличностного общения в структуре удовлетворенности жизнью у лиц зрелого возраста на основе интегрального показателя трудностей межличностного общения и уточнить его соотношение с социально-оценочными показателями.

Методы: Выборка составила 177 взрослых респондентов (аналитическая выборка после контроля качества данных). Межличностное общение измерялось опросником межличностных отношений (ОМО) в русскоязычной адаптации [6]; удовлетворенность жизнью — шкалой SWLS в российской версии с опубликованными психометрическими показателями [3; 5] (оригинальная версия — [9]); дополнительно использовались SADS и BFNE (русские валидации/апробации) [1; 4]. Итоговый показатель ОМО рассчитывался как среднее значение по пунктам шкалы. Применялись описательные статистики и корреляционный анализ Спирмена.

Результаты: Среднее значение ОМО составило 2,55 (SD=0,76; Min=1,04; Median=2,56; Max=4,33; N=177). Выявлена статистически значимая отрицательная связь между трудностями межличностного общения и удовлетворенностью жизнью (OMO×SWLS: $r=-0,35$; $p<0,001$; N=177). Показатель ОМО тесно сопряжен с социальной тревожностью (OMO×SADS: $r=0,83$; $p<0,001$; N=177) и страхом негативной оценки (OMO×BFNE: $r=0,70$; $p<0,001$; N=177).

Выводы: Межличностное общение занимает статистически значимое место в структуре удовлетворенности жизнью у лиц зрелого возраста: более выраженные трудности общения связаны с более низкой удовлетворенностью жизнью и высокой социально-оценочной уязвимостью. Результаты поддерживают рассмотрение межличностного общения как важного структурного компонента удовлетворенности жизнью в зрелом возрасте; причинно-следственные выводы не делаются в силу срезового дизайна.

Ключевые слова: межличностное общение, удовлетворенность жизнью, зрелый возраст, социальная тревожность, страх негативной оценки, структура удовлетворенности жизнью, ОМО, SWLS.

Введение

В зрелом возрасте субъективная оценка удовлетворенности жизнью в значительной степени опирается на устойчивые характеристики повседневного психологического функционирования, включая опыт межличностного общения. В существующих эмпирических исследованиях чаще анализируются отдельные взаимосвязи между психологическими показателями, тогда как место межличностного общения как компонента структуры удовлетворенности жизнью остается недо-

статочно эмпирически проясненным.

Удовлетворенность жизнью рассматривается как когнитивная оценка соответствия жизненных обстоятельств субъективным стандартам и ожиданиям и традиционно измеряется с использованием шкалы Satisfaction With Life Scale, разработанной Э. Динером и соавт. [8; 12]. Данная оценка формируется не изолированно, а в контексте повторяющегося социального опыта, качества значимых контактов и субъективно переживаемого взаимодействия с другими людьми [6; 7].

Межличностное общение в зрелом возрасте представляет собой не столько количественный показатель социальных контактов, сколько субъективно переживаемое качество включенности, эмоциональной безопасности и способности к близости, а также уровень напряжения, избегания и ожидания негативной оценки. Длительное накопление трудностей в сфере общения может выступать фактором хронического психологического напряжения и, в перспективе, снижать общую оценку жизни.

Настоящая статья выполнена в рамках более широко диссертационного исследования, посвященного анализу роли взрослой привязанности и межличностного общения в структуре удовлетворенности жизнью у лиц зрелого возраста. В данной публикации рассматривается исключительно компонент межличностного общения и его место в структуре удовлетворенности жизнью, а также его сопряженность с социально-оценочными показателями.

Научная новизна и значимость

Научная значимость исследования заключается в рассмотрении межличностного общения не как фоновой социальной характеристики, а как измеряемого психологического компонента структуры удовлетворенности жизнью. Новизна работы состоит в эмпирической демонстрации того, что интегральный показатель трудностей межличностного общения, рассчитанный по шкале ОМО, одновременно статистически значимо соотносится с общей удовлетворенностью жизнью и тесно сопряжен с социально-оценочными конструктами — социальной тревожностью и страхом негативной оценки.

Полученные результаты уточняют психологическое содержание показателя межличностного общения в зрелом возрасте и создают эмпирическую основу для последующего анализа структурных моделей в рамках диссертационного исследования. В пределах данной статьи анализ ограничивается оценкой роли и сопряженности без интерпретации причинно-следственных отношений.

Это имеет практическое значение для психологического консультирования и психотерапии взрослых клиентов, поскольку указывает на необходимость учитывать не только внешние жизненные обстоятельства, но и устойчивые особенности межличностного функционирования при работе с запросами, связанными с неудовлетворенностью жизнью. Кроме того, выявленная тесная сопряженность трудностей межличностного общения с социальной тревожностью и страхом негативной оценки позволяет рассматривать межличностное общение как индикатор более широкой социально-оценочной уязвимости. Это может быть учтено при психологической диагностике, планировании психокоррекционных

программ и разработке профилактических мероприятий, направленных на повышение субъективной удовлетворенности жизнью у лиц зрелого возраста.

Цель исследования

Оценить роль межличностного общения (по интегральному показателю ОМО) в структуре удовлетворенности жизнью у лиц зрелого возраста и уточнить его соотношение с социальной тревожностью и страхом негативной оценки.

Литературный обзор

1. Удовлетворённость жизнью как когнитивная оценка

Удовлетворенность жизнью в современных психологических моделях рассматривается как когнитивная оценка собственной жизни в целом, то есть сопоставление воспринимаемых жизненных обстоятельств с личными стандартами, целями и ожиданиями. Эта логика заложена в классическом определении шкалы Satisfaction With Life Scale (SWLS), где объект измерения — не текущий аффект и не «настроение», а обобщенный оценочный вывод о жизни [8]. В дальнейшем данная трактовка была поддержана и расширена в обзорах развития исследований субъективной оценки жизни, где подчеркивается её относительная устойчивость и связь с глобальными жизненными представлениями, а не только с ситуативными эмоциями [12].

Для отечественного эмпирического поля принципиальным является наличие публикаций, подтверждающих применимость русскоязычной версии SWLS и описывающих её психометрические характеристики. Это позволяет использовать шкалу в исследованиях взрослой популяции как валидный индикатор удовлетворенности жизнью в строгом (оценочном) смысле, что особенно важно для сопоставимости результатов и корректности выводов в рамках диссертационной логики [3].

2. Межличностное общение как психологический компонент зрелого возраста

В зрелом возрасте межличностное общение приобретает особую «психологическую цену»: с одной стороны, усиливается роль устойчивых значимых отношений и социального окружения как источника поддержки; с другой — закрепляются индивидуальные сценарии взаимодействия, формируются устойчивые ожидания и стили поведения в контакте с другими. В рамках жизненного цикла социальная среда и качество контактов становятся не столько «фоном», сколько регулярным источником обратной связи о себе и о собственной жизни, что потенциально влияет на когнитивную жизненную

оценку [7].

Ключевым методологическим шагом данной статьи является то, что межличностное общение рассматривается не как количество контактов, а как субъективно переживаемое качество и трудность взаимодействия. В эмпирическом смысле это означает необходимость инструмента, который фиксирует не разрозненные коммуникативные навыки, а интегральный показатель напряжения, уязвимости, скованности и избегания в межличностном взаимодействии.

В качестве такого инструмента в настоящем исследовании использован опросник межличностных отношений (ОМО) в адаптации А.А. Рукавишников [5]. Теоретически опросник ОМО соотносится с традицией измерения межличностного поведения, восходящей к FIRO-подходу В. Шутца, где внимание уделяется устойчивым параметрам межличностного функционирования [11]. В российской практике опросник ОМО (далее ОМО) представлен как прикладной диагностический инструмент, что делает его удобным для исследования субъективного качества межличностного общения у взрослых респондентов [5].

3. Социально-оценочные показатели как «контур» трудностей общения

Сами по себе межличностные трудности редко существуют изолированно. Для их психологического содержания принципиально важно, в каком именно контуре они проявляются: это может быть дефицит навыков, отсутствие опыта близости, особенности характера, однако в зрелом возрасте особенно значимым становится социально-оценочный компонент — переживание общения как потенциально опасной ситуации, где существует риск быть отвергнутым, осмеянным, негативно оцененным.

В классической традиции социально-оценочная тревога и избегание измеряются через шкалы, отражающие тенденцию избегать социальных ситуаций и испытывать в них выраженный дискомфорт; одним из базовых источников такой операционализации является работа Watson & Friend [9]. Страх негативной оценки как более «точечный» механизм — ожидание неодобрения, чувствительность к оценке и тенденция интерпретировать взаимодействие через риск оценки — описан в краткой версии шкалы BFNE (Leary) [10].

Для отечественной методологической корректности важно, что имеются публикации и методические материалы, описывающие применение данных конструкторов в российских выборках и психодиагностической практике, включая апробацию инструментов страха негативной оценки и шкал социальной тревожности [1; 2],

а также широкие методические сборники социальной психодиагностики личности и малых групп, где представлены подходы к оценке коммуникативной сферы и социальной тревожности [4].

4. Роль межличностного общения в структуре удовлетворенности жизнью

Теоретическое основание для рассмотрения межличностного общения как компонента удовлетворенности жизнью опирается на представление о базовой человеческой потребности в принадлежности и устойчивых межличностных привязанностях. В фундаментальной работе Baumeister & Leary принадлежность рассматривается как универсальная мотивационная потребность, а качество и устойчивость отношений — как фактор, влияющий на субъективное психологическое функционирование [6].

Если удовлетворённость жизнью понимается как когнитивная интегральная оценка, то регулярный повторяющийся опыт межличностного напряжения — в виде ожидания оценки, избегания, трудности инициативы и небезопасности контакта — закономерно может «встраиваться» в общую оценку жизни. Это не означает причинного влияния в строгом смысле; однако такая логика делает правомерным эмпирический вопрос: занимает ли межличностное общение статистически значимое место в структуре удовлетворенности жизнью, и через какой психологический контур оно с ней сопряжено.

Материалы и методы

Дизайн исследования и место статьи в диссертационном проекте

Исследование выполнено в рамках диссертационного проекта, посвященного анализу роли взрослой привязанности и межличностного общения в структуре удовлетворенности жизнью у лиц зрелого возраста. Настоящая статья имеет фокусированную задачу: представить эмпирическую проверку роли межличностного общения в структуре удовлетворенности жизнью и уточнить сопряженность межличностного общения с социально-оценочными показателями.

Дизайн исследования — срезовой (кросс-секционный), данные собраны методом стандартизованного самоотчета. В силу дизайна и типа данных исследование ориентировано на анализ сопряженности и места показателей в структуре, без выводов о причинно-следственных отношениях.

Выборка

Аналитическая выборка составила **N = 177** взрослых

респондентов. Выборка сформирована после процедур контроля качества данных (см. ниже).

Демографические характеристики (возрастные подпериоды взрослости и др.) в данной статье не анализируются, так как публикация ограничена задачей проверки роли межличностного общения в структуре удовлетворенности жизнью и его сопряженности с социально-оценочными переменными.

Процедура и контроль качества данных

Сбор данных осуществлялся онлайн. Для формирования аналитической выборки применялись стандартные процедуры контроля качества:

- исключение протоколов, где отсутствовали данные, необходимые для расчета ключевых интегральных показателей (для настоящей статьи — ОМО и SWLS);
- контроль корректности диапазонов ответов и вычисленных значений (попадание показателей в допустимые интервалы шкал);
- исключение технических повторов/дубликатов при наличии соответствующих признаков.

После указанных процедур получена аналитическая выборка $N = 177$, использованная для описательных статистик и корреляционного анализа.

Инструментарий

Опросник межличностных отношений (ОМО)

Для оценки межличностного общения использовался ОМО в русскоязычной адаптации А.А. Рукавишникова [5]. В рамках настоящей статьи ОМО рассматривается как инструмент, отражающий интегральную выраженность трудностей межличностного общения, поскольку пункты шкалы в используемой версии имеют однонаправленную проблемную формулировку. Теоретически применение ОМО соотносится с традицией FIRO-подхода к анализу межличностного поведения [11].

Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS)

Удовлетворенность жизнью измерялась с использованием SWLS. Концептуальной основой является оригинальная модель Э. Динера и соавт., где шкала измеряет когнитивную жизненную оценку [8]. Применение русскоязычной версии обосновано наличием опубликованных психометрических данных и эмпирических описаний её использования на отечественных выборках [3].

Социальная тревожность и избегание (SADS)

В качестве показателя социального дискомфорта и

избегания использовалась шкала социальной тревожности, концептуально восходящая к модели Watson & Friend [9]. Методологическое основание применения в российском поле поддерживается публикациями и валидизационными исследованиями в отечественных выборках [2], а также апробационными данными по инструментам социальной тревожности и сопряженным показателям [1].

Страх негативной оценки (BFNE)

Для оценки чувствительности к социальной оценке применялась краткая шкала страха негативной оценки (Leary) [10]. В качестве основания для применения в российском контексте использовались данные отечественной апробации краткой версии и близких инструментов социальной тревожности и страха оценки [1; 2], а также методические источники по социально-психологической диагностике [4].

Расчёт показателей

Для шкалы ОМО использовался расчетный лист «ОМО расчет», включающий вычисленные значения по каждому респонденту. В анализ включены только интегральный показатель среднего значения по пунктам (суммарный балл не использовался).

Поскольку используемая версия ОМО однонаправлена, итоговый показатель рассчитывался как:

$$\text{ОМО_mean} = (1/k) \cdot \sum x_i,$$

где k — число пунктов, x_i — балл ответа по i -му пункту.

Выбор среднего значения вместо суммы имеет два методических основания: (1) среднее сохраняет показатель в исходной шкале ответа, что делает интерпретацию прямой («в среднем по пунктам»), (2) среднее менее чувствительно к техническим различиям длины шкалы при сопоставлении результатов и удобнее для последующего анализа интегральных показателей в структуре удовлетворенности жизнью.

Статистический анализ

Статистическая обработка включала:

1. описательные статистики показателя ОМО (M , SD , медиана, минимум, максимум);
2. корреляционный анализ Спирмена (ρ) между ОМО и:
 - SWLS (оценка удовлетворенности жизнью как целевой компонент структуры),
 - SADS и BFNE (социально-оценочный контур трудностей межличностного общения).

Выбор коэффициента Спирмена обусловлен шкаль-

ным характером данных и корректностью ранговой корреляции при анализе монотонных связей между интегральными самоотчетными показателями.

Результаты

1. Описательные характеристики интегрального показателя ОМО

Интегральный показатель трудностей межличностного общения, рассчитанный как среднее значение по пунктам ОМО, в аналитической выборке **N = 177** имел следующие характеристики: **M = 2,55; SD = 0,76; Min = 1,04; Median = 2,56; Max = 4,33**.

Содержательно данный показатель отражает степень, в которой общение переживается как напряженное и требующее усилий: больше избегания, скованности, уязвимости, ожидания отвержения и трудностей инициативы. Соответственно, чем выше значение ОМО, тем ниже субъективное качество межличностного общения.

Широкий наблюдаемый диапазон значений (1,04–4,33) и заметная величина стандартного отклонения указывают на существенную неоднородность межличностного общения у взрослых респондентов: в выборке представлены как участники с относительно свободным и психологически безопасным опытом общения, так и участники с выраженным переживанием межличностного напряжения. Для задач настоящей статьи это принципиально важно: без достаточной вариативности интегрального показателя невозможно эмпирически оценивать его место в структуре удовлетворенности жизнью и его сопряженность с социально-оценочными показателями.

2. Роль межличностного общения в структуре удовлетворенности жизнью (ОМО × SWLS)

Для проверки центрального вопроса статьи была рассчитана ранговая корреляция Спирмена между интегральным показателем ОМО и показателем удовлетворенности жизнью по SWLS. Выявлена статистически значимая отрицательная связь: **$\rho = -0,35$; $p < 0,001$ (N = 177)**.

Отрицательное направление связи означает: при росте трудностей межличностного общения уровень удовлетворенности жизнью снижается. По величине коэффициента связь относится к корреляциям средней силы, что позволяет интерпретировать межличностное общение как значимый, но не исчерпывающий компонент структуры удовлетворенности жизнью. Иными словами, межличностное общение «встроено» в оценку жизни статистически значимо, однако удовлетворенность жиз-

нью определяется и другими психологическими и жизненными факторами.

В контексте концептуализации SWLS как меры когнитивной жизненной оценки [8; 12] обнаруженная связь уточняет психологический смысл общей удовлетворенности жизнью в зрелом возрасте: повторяющийся опыт напряжения, уязвимости и небезопасности контакта с другими людьми способен систематически сопровождать более низкие значения жизненной оценки.

3. Сопряженность межличностного общения с социально-оценочными показателями (ОМО × SADS; ОМО × BFNE)

Чтобы уточнить, в каком психологическом контуре проявляются трудности межличностного общения, были рассчитаны корреляции ОМО с показателями социально-оценочной уязвимости — социальной тревожностью/избеганием и страхом негативной оценки.

Получены следующие результаты:

- **ОМО × SADS: $\rho = 0,83$; $p < 0,001$ (N = 177)**
- **ОМО × BFNE: $\rho = 0,70$; $p < 0,001$ (N = 177)**

Высокие положительные корреляции указывают, что трудности межличностного общения тесно сопряжены с социально-оценочным переживанием общения как потенциально небезопасного. В психологическом смысле это означает, что интегральный показатель ОМО в исследуемой выборке связан не только с общими трудностями контакта как такового, но и с выраженной компонентой ожидания оценки, дискомфорта в социальных ситуациях и тенденцией избегать их.

Тем самым эмпирически уточняется содержание межличностных трудностей в зрелом возрасте: общение может становиться **психологически дорогим**, то есть требующим повышенного самоконтроля, напряжения и предвосхищения негативной оценки, вместо того чтобы выступать ресурсом.

Обсуждение

1. Интерпретация полученных результатов в контексте задачи статьи

Целью настоящей статьи было оценить роль межличностного общения в структуре удовлетворенности жизнью у лиц зрелого возраста на основе интегрального показателя трудностей межличностного общения (ОМО) и уточнить его сопряженность с социально-оценочными показателями. Полученные результаты позволяют сделать несколько методологически и психологически значимых выводов.

Прежде всего, выявленная отрицательная корреляция между трудностями межличностного общения и удовлетворенностью жизнью указывает на то, что субъективный опыт общения занимает **заметное место в структуре жизненной оценки**. Значение коэффициента корреляции ($r = -0,35$) соответствует связи средней силы, что позволяет интерпретировать межличностное общение как **важный, но не единственный** компонент удовлетворенности жизнью. Это согласуется с современными представлениями о многофакторной природе удовлетворенности жизнью, где когнитивная оценка жизни формируется под влиянием различных сфер функционирования — профессиональной, межличностной, личностной и экзистенциальной [8; 12].

Важно подчеркнуть, что в рамках данной статьи речь идет не о влиянии или детерминации, а именно о **месте показателя межличностного общения в общей конфигурации жизненной оценки**. Использование формулировки «роль в структуре» методологически оправдано с учетом срезового дизайна исследования и корреляционного характера анализа.

2. Психологическое содержание показателя ОМО в зрелом возрасте

Отдельного внимания заслуживает интерпретация самого интегрального показателя ОМО. Используемая версия опросника межличностных отношений включает утверждения, описывающие трудности, напряжение, избегание, уязвимость и страх отвержения в межличностных ситуациях. Таким образом, высокий средний балл по ОМО отражает **не дефицит общения как такового**, а субъективное переживание общения как сложного, напряженного и потенциально небезопасного процесса.

Сильная положительная связь показателя ОМО с социальной тревожностью ($r = 0,83$) и страхом негативной оценки ($r = 0,70$) позволяет уточнить психологический «контур» межличностных трудностей. Полученные данные свидетельствуют о том, что в зрелом возрасте трудности общения тесно сопряжены с социально-оценочной уязвимостью: ожиданием негативной оценки, повышенной чувствительностью к мнению окружающих и тенденцией воспринимать социальные ситуации как источник угрозы [9; 10].

В этом смысле межличностное общение выступает не просто сферой социальных навыков, а пространством, в котором актуализируются более глубокие психологические переживания, связанные с самооценкой, принятием и отвержением. Такой результат хорошо согласуется с классическими моделями потребности в принадлежности и значимости устойчивых социальных связей [6], а также с представлениями о том, что повторяющийся опыт социальной небезопасности может оказывать ку-

мулятивное влияние на субъективное благополучие.

3. Межличностное общение как компонент структуры удовлетворенности жизнью

Полученные данные позволяют рассматривать межличностное общение как **отдельный компонент структуры удовлетворенности жизнью**, а не как вторичную или фоновую характеристику. При этом важно отметить, что обнаруженная связь ОМО с SWLS по величине существенно слабее, чем связи ОМО с показателями социальной тревожности и страха негативной оценки. Это различие в силе корреляций имеет принципиальное интерпретационное значение.

С одной стороны, умеренная связь с удовлетворенностью жизнью указывает на то, что межличностное общение действительно «встраивается» в общую жизненную оценку, но не определяет ее полностью. С другой стороны, очень высокие корреляции с социально-оценочными показателями свидетельствуют о том, что межличностные трудности в большей степени отражают **специфический психологический контекст общения**, чем глобальную оценку жизни в целом.

Таким образом, можно говорить о неодинаковой степени включенности межличностного общения в разные уровни психологического функционирования:

- на уровне социально-оценочных механизмов связь является тесной и прямой;
- на уровне когнитивной оценки жизни — значимой, но опосредованной.

Эта конфигурация результатов подтверждает корректность использования термина «роль в структуре» применительно к межличностному общению и позволяет избежать методологически некорректных выводов о причинности.

4. Методологические ограничения исследования

Полученные результаты следует интерпретировать с учетом ряда ограничений. Во-первых, срезовой дизайн исследования не позволяет делать выводы о направлении причинно-следственных связей между межличностным общением и удовлетворенностью жизнью. Во-вторых, использование исключительно самоотчетных методик может усилить эффект общей дисперсии метода, что характерно для корреляционных исследований в психологии.

Кроме того, в рамках данной статьи не проводился анализ независимого вклада межличностного общения в удовлетворенность жизнью с контролем других психологических переменных, поскольку такая задача выходит за рамки поставленной цели и относится к следую-

щим этапам диссертационного исследования.

Заключение

В результате проведенного исследования показано, что межличностное общение, измеряемое с помощью интегрального показателя трудностей межличностного общения (ОМО), занимает статистически значимое место в структуре удовлетворенности жизнью у лиц зрелого возраста.

Интегральный показатель ОМО в выборке $N = 177$ характеризуется выраженной вариативностью ($M = 2,55$; $SD = 0,76$; $Min = 1,04$; $Max = 4,33$), что отражает неоднородность субъективного качества межличностного общения в зрелом возрасте. Обнаружена статистически значимая отрицательная связь между трудностями межличностного общения и удовлетворенностью жизнью ($r = -0,35$; $p < 0,001$), что позволяет рассматривать межличностное общение как значимый компонент общей жизненной оценки.

В то же время выявлена высокая сопряженность трудностей межличностного общения с социальной тревожностью ($r = 0,83$; $p < 0,001$) и страхом негативной оценки ($r = 0,70$; $p < 0,001$). Это указывает на то, что межличностные трудности в зрелом возрасте тесно связаны с социально-оценочной уязвимостью и переживанием общения как психологически небезопасного пространства.

Полученные результаты уточняют психологическое содержание показателя межличностного общения и подтверждают его включенность в структуру удовлетворенности жизнью. При этом характер выявленных связей подчеркивает необходимость дальнейшего анализа механизмов и структурных соотношений между межличностным общением, другими психологическими

характеристиками и общей оценкой жизни в рамках диссертационного исследования.

Этические аспекты исследования

Исследование проводилось в соответствии с этическими принципами, принятыми в психологической науке. Участие респондентов было добровольным и осуществлялось на основе информированного согласия. Перед началом исследования участникам сообщалась цель работы, гарантировалась анонимность и конфиденциальность предоставляемых данных, а также возможность прекращения участия на любом этапе без каких-либо негативных последствий. Все данные обрабатывались в обезличенном виде и использовались исключительно в научных целях.

Практическая значимость

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов в психологическом консультировании и психотерапии взрослых клиентов. Результаты показывают, что трудности межличностного общения, понимаемые как субъективно переживаемое напряжение и уязвимость в контакте с другими людьми, могут выступать значимым фактором, связанным с общей удовлетворенностью жизнью.

Высокая сопряженность межличностных трудностей с социальной тревожностью и страхом негативной оценки указывает на необходимость учитывать социально-оценочный контекст общения при работе с запросами, связанными с неудовлетворенностью жизнью. Это может быть использовано при диагностике, планировании психокоррекционных программ и разработке профилактических мероприятий, направленных на повышение удовлетворенности жизнью у лиц зрелого возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева И.В., Ениколопов С.Н. Апробация опросников «Шкала социальной тревожности Либовица» и «Шкала страха негативной оценки (краткая версия)» // Национальный психологический журнал. 2016. № 1 (21). С. 31–44.
2. Клименкова Е.Н., Холмогорова А.Б. Валидизация методик диагностики социальной тревожности на российской выборке // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25, № 1. С. 28–39.
3. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семёнов Д.В. Психометрические показатели русскоязычной версии Шкалы удовлетворенности жизнью // Современные исследования социальных проблем. 2015. № 9 (53). С. 444–458. DOI: 10.12731/2218-7405-2015-9-33.
4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. 490 с.
5. Рукавишников А.А. Опросник межличностных отношений (ОМО): инструкция. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1992. 47 с.
6. Baumeister R.F., Leary M.R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation // Psychological Bulletin. 1995. Vol. 117, No. 3. P. 497–529.
7. Carstensen L.L. Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory // Psychology and Aging. 1992. Vol. 7, No. 3. P. 331–338.
8. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49, No. 1. P. 71–75.
9. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125, No. 2. P. 276–302.

10. Watson D., Friend R. Measurement of social-evaluative anxiety // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1969. Vol. 33, No. 4. P. 448–457.
11. Leary M.R. A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1983. Vol. 9, No. 3. P. 371–375.
12. Schutz W.C. *FIRO: A Three-Dimensional Theory of Interpersonal Behavior*. New York: Rinehart, 1958. 267 p.
13. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.

© Мурашкина Елена Алексеевна (konnovaeva@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»