Как семейное положение влияет на удовлетворенность жизнью?

«Семейное положение имеет продолжительный эффект на уровень удовлетворенности жизнью», - к такому выводу пришли авторы исследования об уровне субъективного благополучия и его взаимосвязи с семейным положением, которое было опубликовано в журнале «Исследование счастья» издательства Springer. Авторы исследования Шон Гровер и Джон Хелливелл из Ванкуверской Школы Экономики (Канада) использовали данные двух британских опросов, которые показали, что наиболее высоко свой уровень благополучия оценили те, кто считал свою вторую половину не только супругом/супругой, но и лучшим другом.

Данные о браке и дружеских взаимоотношениях с партнером были получены из результатов опроса Британского Института Социальных и Экономических Исследований, в котором приняли участие 30 000 человек с 1991 по 2009 год, а также из ежегодной переписи населения Британии за 2011-2013 годы, в котором участвовало более 328 000 человек.

Результаты опросов свидетельствуют о том, что люди, состоящие в браке, больше удовлетворены своей жизнью, чем их неженатые/незамужние сограждане. Уровень удовлетворенности жизнью тех, кто не состоял в браке официально, но жил со своим партнером, был приближен к показателям женатых пар. Ученые отмечают, что уровень счастья высок не только у молодоженов, но и у тех, кто состоит в браке долгое время.

«Даже после долгих лет брака женатые люди чувствуют себя более удовлетворенными своей жизнью», - заключает Хелливелл. Данный эффект распространяется на все стадии брака, начиная с медового месяца и заканчивая золотой свадьбой.

Наиболее положительный эффект наблюдается среди людей среднего возраста. Именно среди них был отмечен значительно больший уровень удовлетворенности по сравнению с теми, кто не был женат. Ученые объясняют это тем, что семейные люди легче переживают кризис середины жизни. На уровне удовлетворенности тех, кто не был женат, кризис середины жизни отразился в большей степени. Это дает основание полагать, что семейные люди менее склонны переживать экзистенциальный кризис и задумываться о собственной нереализованности и упущенных возможностях.

Гровер и Хелливелл установили, что люди, которые считают своего партнера лучшим другом, получают наибольшее удовлетворение от брака и совместного проживания. Их уровень субъективного благополучия в среднем был в два раза выше, чем у тех, кто не рассматривал семейные отношения в категории дружбы.

По мнению исследователей, удовлетворенность, связанная с браком, имеет социальное происхождение. Именно дружба объясняет, почему уровень удовлетворенности жизнью женатых людей не снижается, как только заканчивается этап романтической любви, а продолжается на протяжении долгих лет.

Супруги дают друг другу уникальную социальную поддержку, которая позволяет легче справляться с жизненными трудностями. Кроме того, дружба объясняет и то, почему люди, не состоящие в браке, но живущие вместе, примерно настолько же удовлетворены своей жизнью, как и женатые пары. Именно те, кто на вопрос «Кто Ваш лучший друг?» без сомнения отвечает: «Мой муж/жена», являются наиболее счастливыми людьми.

Авторы исследования обращают внимание, что данные выводы применимы к другим западным странам только при наличии подобных лонгитюдных исследований со схожими результатами.

Стоит отметить, что выводы, сделанные в исследовании, истинны только тогда, когда брак является не формальностью, а осознанным выбором двух взрослых людей.

Подготовлено по материалам: Shawn Grover, John F. Helliwell. How’s Life at Home? New Evidence on Marriage and the Set Point for Happiness. Journal of Happiness Studies, 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: отношения, любовь, семейная психология, брак, счастье, удовлетворённость жизнью

Источник фото: unsplash.com

