

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет психологии
Кафедра «Общая психология, психодиагностика
и психологическое консультирование»

Рецензент, должность
канд.психол наук,
доцент ЧелГУ
_____Всемирнова Ю.В.
_____ 2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
канд.психол.наук, доцент
_____С.В.Морозова
_____ 2018 г.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ
ЖИЗНЬЮ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ
ГРУППАХ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–37.04.01.2018.260.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,
канд., психол.н., доцент
_____Н.Н. Мельникова
_____ 2018 г.

Автор проекта
студент группы СГ-260
_____Е.А. Мокина
_____ 2018 г.

Нормоконтролер,
_____Л.А. Донцова
_____ 2018г.

Челябинск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПОДХОДОВ К ПОНЯТИЯМ САМООТНОШЕНИЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ.....	6
1.1.1. Определение понятия самоотношение с позиции отечественных и зарубежных авторов.....	6
1.1.2. Структурные составляющие самоотношения.....	11
1.1.3. Сущность понятия удовлетворённости жизнью.....	14
1.2.1. Особенности личности мужчин и женщин в период ранней взрослости.....	17
1.2.2. Особенности личности мужчин и женщин в период средней взрослости.....	18
1.2.3. Особенности возрастных кризисов мужчин и женщин в период зрелости.....	20
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.....	23
2.2. Методы исследования.....	24
2.3. Методы математической обработки данных.....	27
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ САМООТНОШЕНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ....	28
3.1.1. Сравнительный анализ показателей самоотношения и удовлетворенности жизнью мужчин и женщин в разных возрастных группах.....	28
3.1.2. Сравнительный анализ взаимосвязей показателей общего самоотношения и общей удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин в разных возрастных группах.....	34
3.2.1. Исследование взаимосвязей самоотношения и удовлетворенности жизнью у мужчин в разных возрастных группах.....	37
3.2.2. Исследование взаимосвязей самоотношения и удовлетворенности жизнью у женщин в разных возрастных группах.....	45
ВЫВОДЫ.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Самоотношение является для психологии традиционным объектом исследования. К проблемам самоотношения обращались многие психологи, такие как Пантилеев С.Р., Столин В.В., Сарджвеладзе Н.И., Рубинштейн С.Л. и другие. Однако на данном этапе остается проблема недостаточной разработанности подходов к исследованию самоотношения. Следствием поставленной проблемы становится определение структурных компонентов самоотношения. З. В. Диянова, С. Р. Пантилеев, К. Роджерс, В. В. Столин, Т. М. Щеглова в структуре самоотношения выделяют эмоциональный и когнитивный компоненты. Р. Берне, И. С. Кон, М. Е. Кошева, Н. Н. Обозов, Н. И. Сарджвеладзе и др., дополнительно к названным элементам, добавляют поведенческую составляющую. Итог проявляется в возрастании противоречивых точек зрения исследователей на феномен самоотношения. Требуется изучение более глубокого исследования внутреннего мира конкретной личности, стержнем которой является ее Я – концепция. Кроме того не менее важным является то, как самоотношение и составляющие его компоненты связаны с другими психологическими феноменами, в том числе с таким аспектом как удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью. Удовлетворённость жизнью выступает в качестве важнейшего внутреннего фактора человека, определяющего и его социальную активность, и взаимоотношения с другими людьми, и отношение к самому себе как к личности. Удовлетворённость жизнью обладает целым рядом различных факторов, важнейшими среди которых выступают смысложизненные ориентации, ценностные установки и установки в отношении себя.

Они играют немаловажное значение для человека, определяют очень многие поступки субъекта, разные виды его деятельности и поведения: бытового, экономического, политического.

В настоящее время наблюдается снижение уровня удовлетворенности жизнью в связи с непростой экономической и политической ситуацией в нашей стране. Все это обосновывает актуальность данного исследования, так

как возникает потребность в изучении факторов составляющих жизненную неудовлетворенность, от чего она зависит, и как сделать так, чтобы человек проживал свою жизнь наиболее полно.

Удовлетворенность жизнью неразрывно связана с тем, как человек относится к себе, как воспринимает себя. Самоотношение является одним из основных компонентов личности, оно влияет на все формы отношений человека с окружающим миром, так как любое проявление человека как социального субъекта сопровождается включением его в данный процесс. Именно поэтому в данном исследовании мы обращаем особое внимание на особенности самоотношения мужчин и женщин в разном возрасте и взаимосвязи каждого его компонента с факторами, составляющими жизненную удовлетворенность. Для реализации этого автором была поставлена следующая цель исследования.

Цель исследования заключается в выявлении особенностей взаимосвязей самоотношения и удовлетворенности жизнью мужчин и женщин в разных возрастных группах.

Задачи:

1.
Ис
ле
до
в
ат
ь
особе
н
ност
и
с
а

МООТ

НО

ШЕ

Н

И

Я

И

У

ДО

В

ЛЕТ

ВОРЕ

Н

НОСТ

И

Ж

ИЗ

Н

Ь

Ю

МУ

ЖЧ

И

Н

И

ЖЕ

Н

Щ

И

Н

В

Р

АЗ

н
ых возрастных группах.

2.

Про

из

вест

и

ср

а

в

н

ите

л

ь

н

ы

й

а

н

а

л

из

в

ы

я

в

ит

ь

р

аз

и

Л
ич
и
я
п
ар
а
метр
а
м
с
а
МООН
но
ше
н
и
я
у
до
в
лет
воре
н
ност
и
ж
из
н
ь

по

общего

и

общей

ю

ме

ж

ду группами мужчин и женщин разного возраста.

3.

В

ы

я

в

ит

ь

з

н

ач

и

м

ые

вз

а

и

мос

в

яз

и

п

ар

а

метро

в

с

а

МООТ

НО

ШЕ

Н

И

Я

И

У

ДО

В

ЛЕТ

ворё

Н

НОСТ

И

Ж

ИЗ

Н

Ь

Ю

В

Д

ВУ

Х

возр

аст

Н

Ы

Х

гру

П

П
а
х
му
жч
и
н
же
н
щ
и
н.
4.
Про
вест
и
ср
а
в
н
ите
л
ь
н
ы
й
а
н
а
л

И

ИЗ

И

В

Ы

Я

В

ИТ

Ь

особе

Н

НОСТ

И

ВЗ

а

И

МОС

В

язе

Й

с

а

МООТ

НО

ше

Н

И

Я

И

У

ДО

В

ЛЕТ

ворё

н

ност

и

ж

из

н

ь

ю,

х

ар

а

ктер

н

ые

д

л

я

му

жч

и

н

и

же

н

щ

и

н

в

возр

аст

н

ы

х

гру

п

п

а

х 18-30 и 31–50 лет.

В качестве **объекта** исследования рассматривается самоотношение личности.

Предметом исследования выступают особенности взаимосвязи самоотношения и удовлетворенности жизнью мужчин и женщин в разных возрастных группах.

В качестве методов математической обработки данных в исследовании используются: корреляционный анализ по Пирсону, Т-критерий Стьюдента.

Научная новизна обоснована результатами, полученными автором в ходе исследования взаимосвязи удовлетворенности жизнью и самоотношения.

Результаты исследования могут быть полезны для формирования рекомендаций мужчинам и женщинам, обратившимся за психологической консультацией, которые в той или иной мере не удовлетворены своей жизнью.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПОДХОДОВ К ПОНЯТИЯМ САМООТНОШЕНИЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ

1.1.1. Определение понятия самоотношение с позиции отечественных и зарубежных авторов

В современной психологии отсутствует единый подход к определению такого феномена как отношение человека к себе, несмотря на то, что он активно изучается как отечественными, так и зарубежными исследователями. Анализ работ, посвященных изучению самоотношения, говорит о том, что для описания его содержания используется большой ряд психологических категорий. Среди данных категорий, можно назвать такие, как обобщенная самооценка, самоуважение, самопринятие, эмоционально-ценностное отношение к себе, собственно самоотношение, самоуверенность, чувство собственного достоинства, самоудовлетворение, аутосимпатия, самоценность и др. В свою очередь, содержание этих категорий определяется и раскрывается через следующие психологические категории : «установка» (Д.Н.Узнадзе), «личностный смысл» (А.Н. Леонтьев), «отношение» (В.Н.Мясищев), «аттитюд», «социальная установка» (И.С. Кон, Н.И. Сарджвеладзе), «чувство» (С.Л.Рубинштейн).

Н.И. Сарджвеладзе было впервые предложено «самоотношение» как специальное понятие, и опеределено как подкласс социальной установки. По-мнению, исследователя самоотношение есть направленное на самого себя отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения. Отношение к себе является структурной единицей диспозиционального ядра личности, наряду с социальным статусом и установкой личности к внешнему миру, составляет содержание системы «личность – социальный мир». Предрасположенность к опеределенному взаимодействию человека с социумом и самим собой и есть диспозиция [39]. Содержательно близким к самоуважению как установочному образованию является разработанная в рамках теории «отношений» А.Ф.Лазурского – В.Н.Мясищева категория «самоотношение». Отношение к себе авторами рассматривается как единство содержательных и динамических аспектов личности, мера осознания и качество эмоционально – ценностного принятия себя как инициативного и ответственного начала социальной активности.

Особое внимание исследователи, определяющие самоотношение личности как установочное образование, акцентируют на саморегуляции, а точнее на его месте в этой системе. При этом саморегуляция понимается как процесс организации личностью своего поведения, включающий результаты самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе. Важно отметить, что именно к регуляционному аспекту самоотношения психологи проявляют наибольший исследовательский интерес.

Чеснокова И.И. рассматривала самоотношение как основанное на переживаниях, включенных в рациональные моменты самосознания эмоционально-ценностное отношение. Это эмоциональный «фонд» составляют те чувства и эмоциональные состояния, которые был пережиты в связи с размышлениями о самом себе, понимании себя. Включаясь в самопознание, эта эмоциональная сфера самосознания на более или менее зрелом уровне развития делает его как по способу осуществления, так и по своему результату более тонким и совершенным и, включаясь в

саморегуляцию поведения, обуславливает ее большую адекватность и дифференцированность [46].

Описанная С.Р. Столиным модель строения самоотношения, говорит о том, что самоотношение не является ни следствием знаний о себе, ни реакцией на определенные аспекты образа Я. И знание о себе, и самоотношение являются следствием одних и тех же общих причин, которые лежат вне субъекта, в его деятельности [42]. По определению В.В.Столина, С.Р.Пантिलеева самоотношение также есть чувство в адрес «Я», которое включает переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие, аутосимпатия, отраженное отношение и т.п.) [35].

По мнению, Б.Г. Ананьева, «отношения к себе, являясь наиболее поздним образованием личности, завершают структуру характера, обеспечивают целостность, выполняют функции саморегулирования и контроля развития, способствуют образованию и стабилизации единства личности» [2]. Автор отмечал, что особенности внутренней динамики самосознания, структура и специфика отношения личности к собственному Я регулируют важнейшие аспекты жизнедеятельности человека; играют определенную роль в развитии межличностных отношений, в процессах мотивации и целеобразования, а так же в способах формирования и разрешения кризисных ситуаций. Так самоотношение человека связывается с его межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и действий, за которые он принимает ответственность. Самоотношение оказывает влияние на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию, способствуя тем самым осуществлению важнейшей функции самосознания. Б.Г. Ананьев связывает жизненные цели, ценности и установки с самоотношением, отмечая, что, через систему отношения к самому себе человек раскрывается как индивидуальность.

Существует подход, рассматривающий самоотношение как непосредственную представленность в сознании личностного смысла «Я».

Здесь самоотношение не базируется на оценке социальной желательности воспринимаемой в себе черты, и не является прямым следствием знания о себе, хотя феноменологически выводимо из него. В основе данного подхода лежит идея о том, что основанием самоотношения является оценка личностью своего «Я», собственных черт по отношению к мотивам, выражающим ее потребность в самореализации.

Самоотношение, таким образом, понимается как формируемое в процессе соотнесения личностью собственных качеств с мотивами ее самореализации. В сознании человека отношение к себе семантически оформляется (когнитивная составляющая) и переживается (эмоциональная составляющая). Когнитивная составляющая самоотношения основана на субъективном наделении себя чертами, то есть самовосприятии, эмоциональная составляющая обозначает возникновение эмоций, чувств, которые направлены на самого себя. При этом отношение к своему Я субъект строит из восприятия того, является ли оно негативным, позитивным или конфликтным (противоречивым) условием достижения мотивов. Из этого следует, что отношение человека к себе может быть позитивным («Я» – условие, способствующее самореализации), негативным («Я» – условие, препятствующее самореализации) или конфликтным («Я» – условие, в одно и то же время и способствующее, и препятствующее самореализации). Позитивное устойчивое самоотношение основывается на вере человека в свои возможности, самостоятельность, готовность к риску, кроме того оно обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности. Люди, имеющие позитивное самоотношение менее поглощены своими внутренними проблемами, гораздо реже страдают психосоматическими расстройствами. Напротив, негативное самоотношение является источником разного рода трудностей, в том числе трудностей в общении, так как у этого человека уже заранее есть убеждение, что окружающие плохо к нему относятся. Проблема достоинства, ценности своего «Я» почти полностью поглощает его внимание, в связи с чем уровень

активности человека излишне повышается, затрудняя тем самым выбор адекватного способа взаимодействия, его поведение становится ригидным.

Рассматривая зарубежные исследования, нужно отметить, что наиболее употребляемой категорией, раскрывающей сущность отношения человека к себе, является «глобальная или обобщенная самооценка». У.Джемс определял «глобальную самооценку» как сопряжение образов Я «Я–реального» и «Я – идеального», то есть через соотношение реальных достижений и уровня притязаний.

Многие зарубежные исследователи, рассматривают самоотношение как устойчивое личностное образование, практически не изменяющееся с возрастом. Р. Бернс рассматривает самоотношение как интегральную (обобщенную/глобальную) самооценку и определяет его как аффективную составляющую установки на себя, имеющую устойчивый характер и обладающую различной интенсивностью в зависимости от контекста содержания образа Я [7].

Подобных взглядов на природу обобщенной и устойчивой самооценки придерживаются и другие зарубежные исследователи. С. Куперсмит рассматривал самоотношение как «отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и обретает привычный характер. Оно проявляется как чувство одобрения, степень которого отражает убежденность индивида в своей самооценности, значимости». Глобальная самооценка, здесь рассматривается как с личное суждение человека, касающееся собственной ценности. М. Розенберга, отмечал, что самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу Я. Следовательно, высокая самооценка – основана на принятии себя, в то время, как низкая самооценка – самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

К. Роджерс в своей феноменологической теории рассматривает природу самоотношения, с точки зрения Чувства принятия. По – мнению автора,

самоотношение аффективно-мотивационно детерминированно, а важнейшим мотивом жизни человека является актуализация, это значит максимальное выявление лучших качеств своей личности, сохранение и развитие себя. Самоотношение есть чувство внутреннего благополучия или неблагополучия. Как следствие, автор рассматривает два аспекта самоотношения – самопринятие и самооценку, которые разбиваются на две подсистемы: самооценочную и эмоциональную.

С точки зрения, исследователей Л. Уэлса и Дж. Марвелла, которыми были проанализированы различные концепции глобальной самооценки, самоотношение понимается как самопринятие и любовь к себе.

Таким образом, проанализировав теоретические подходы разных авторов к понятию самоотношения, перед нами встала задача, выделить основные структурные компоненты самоотношения, что оно в себя включает и отчего зависит. Далее рассмотрим два подхода к структуре самоотношения.

1.1.2. Структурные составляющие самоотношения

В психологии существуют два противоположных подхода к объяснению строения самоотношения. В первом его рассматривают как одномерное, во втором, как сложноструктурированное психическое образование. В первом подходе, содержание самоотношения понимается как универсальное для всех субъектов неделимое чувство «за» или «против» своего «Я». Однако, в современной отечественной и зарубежной психологии, определение самоотношения как одномерного образования не было эмпирически подтверждено. Рассмотренное в теории отношение личности к себе как одномерное психическое образование подвергается критике за то, что оно неявно предполагают, что сложностью и многомерностью обладает лишь сам объект познания – «Я», но не отношение к нему. Второй подход к строению самоотношения является наиболее полным, так как рассматривается понимание самоотношения как сложное, многоплановое, обусловленное глубиной жизненных отношений личности. Исходя из содержательного анализа структурных компонентов самоотношения, С.Р.

Пантелеев выделил две подсистемы: «оценочную» и «эмоционально-ценностную»[35]. В первом случае, тогда, когда осуществляется оценка самоотношение как «самоуважение», «чувство компетентности», «чувство эффективности». Во втором случае, с точки зрения эмоции самоотношение обозначается как «аутосимпатия», «чувство собственного достоинства», «самоценность», «самопринятие». Обе эти подсистемы взаимосвязаны и находятся во взаимном влиянии друг на друга.

Качественное различие между составляющими самоотношения отмечает целый ряд зарубежных (Бернс Р., Джемс У., Кон И.С.) и отечественных психологов (Пантелеев С.Р., Сарджвеладзе Н.И., Столин В.В., Чеснокова И.И.). Например, И.И. Чеснокова говорит о самоотношении как состоящем из принципиально различных по своему содержанию непосредственной эмоциональной реакции и ее «инактуальной формы» (П.М. Якобсон), когда живая эмоциональная реакция отсутствует и заменена оценочным суждением. Н.И. Сарджвеладзе, А.В.Захарова – о когнитивном и аффективном компонентах самоотношения. Эмоционально-ценностная (эмоциональное самоотношение) и оценочная (оценочное самоотношение) подсистемы самоотношения принципиально различаются по своему содержанию. Основанием формирования подсистем самоотношения выступают различные психологические механизмы. Их модальности организованы в общую систему на основании различных принципов. В системе саморегуляции личности оценочное и эмоциональное самоотношение занимают специфичное место. Эмоционально-ценностная подсистема самоотношения основана на том жизненном опыте эмоциональных отношений со значимыми людьми, который каждый человек переживает в детстве, прежде всего этот опыт связан с родителями. Данная подсистема является стилем отношения к себе, общей жизненной установкой, формирующейся в процессе личностного становления. Процесс формирования эмоционально-ценностной подсистемы происходит на интрасубъективном уровне оценки при сопоставления «Я-Я», при это идет

отражение степени соответствия качеств личности требованиям, предъявляемым оценивающим к самому. За основу оценивания здесь берется принцип «нравится – не нравится». Эмоционально-ценностная составляющая самооотношения более «закрыта», индивидуализирована, зависит от субъективных критериев оценки, и следовательно, является достаточно стабильным личностным образованием, почти не подвержена влиянию актуального, текущего опыта. Она тесно связана с смыслообразующими мотивами самореализации, выражается в обобщенной оценке личностью своего «Я». Источником такой устойчивости эмоционального самооотношения к негативному опыту является его производность от так называемой «безусловной материнской любви», любви «ни за что» и даже «вопреки», и именно от этого стойкой и мало зависящей от жизненных неудач.

Эмоциональный компонент инвариативен. Складывающийся в раннем детстве он является следствием реализации или нерализации двух потребностей человека: потребности в самоуважении и потребности в эмоциональном принятии. Данные потребности рассматриваются как интериоризированные паттерны двух разных типов родительской любви: отцовской и материнской. При этом самовосприятие, восприятие других людей принципиально по-разному реализовывает, выражает потребности личности в самоуважении и эмоциональном самопринятии.

С.Р. Пантелеев определяет принцип смысловой интеграции как основной принцип организации компонентов самооотношения в единую систему. При этом он отмечает, что все компоненты самооотношения организованы в иерархическую динамическую систему. Самоотношение человека обладает определенной качественной спецификой. Эта специфика выражается в «эмоциональном тоне», и «семантическом содержании» самооотношения. Автор отмечает, что для одного человека отношение к себе может переживаться преимущественно в форме самоуважения, а для другого – в форме симпатии или любви к себе. Компоненты самооотношения, имеют

огромное множество взаимосвязей между собой и при этом выступают элементами единой системы. Сущностной характеристикой взаимосвязи компонентов самоотношения является их «дифференцированность» (С.Р.Пантिलеев). Дифференцированность компонентов самоотношения можно обозначить как характер связи между негативными и позитивными, оценочными и эмоциональными модальностями самоотношения. В основе высокой дифференцированности компонентов самоотношения лежит способность личности различать феноменологически разделенные, разные по своему содержанию и механизмам формирования оценочно-эмоциональные и позитивно-негативные переживания личностного смысла «Я». Данная характеристика взаимосвязи компонентов самоотношения является индикатором структурного обеспечения функционирования механизмов защиты отношения к себе, которые обеспечивают его устойчивость, независимость и автономность от внешних воздействий.

Обобщая все вышесказанное можно сделать вывод, что самоотношение, есть результат деятельности самосознания. Оно является одним из фундаментальных его свойств, которые значительно влияют на формирование содержательной структуры и формы проявления целой системы других психических особенностей личности. Центральным звеном внутреннего психического мира является адекватно осознанное и последовательное эмоционально-ценностное отношение к себе, которое создает целостность и единство, при этом согласовывает и упорядочивает внутренние ценности личности, принятые в отношении самой себя. Фактором, который может создавать наибольший риск дестабилизации самоотношения, является низкая степень дифференцированности Я -концепции и, как следствие, недостаточная автономность когнитивных и аффективных процессов, которые увеличивают стрессодоступность всей целостной системы.

1.1.3. Сущность понятия удовлетворённости жизнью

В настоящий момент такое понятие как «удовлетворенность жизнью» рассматривается как отечественными, так и зарубежными учеными комплексно и многоаспектно (М.А. Аргайл, М. Бельски, Т.В. Бескова, Л.В. Куликов, Н.В. Андрееenkova, М. Селигман и др.) Однако, не смотря на достаточно большое количество исследований, отсутствует единая точка зрения, относительно содержания и структуры понятия «удовлетворенность жизнью». Так в исследованиях социальных психологов наряду с «удовлетворенностью жизнью», используются такие понятия как «благополучие», «субъективное благополучие».

Для характеристики состояния субъективного мира личности в аспекте его благоприятности употребляются различные термины: переживание (ощущение) счастья, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт, благополучие.

Удовлетворенность – (англ. satisfaction) – субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя (самооценка). Высокая степень удовлетворённости жизнью, очевидно, есть то, что именуется счастьем; близкий конструкт – психологическое (субъективное) благополучие.

«Удовлетворенность» – термин с очень широким значением, достаточно распространенный и в связи с этим не имеющий четко определенной области границ. Когда человек говорит об удовлетворенности, подразумевает и жизнью в целом и удовлетворенность отношениями с конкретным человеком независимо от степени значимости данного человека для личности. Удовлетворение может испытываться от событий весьма различного по значимости для личности масштаба. Например, обозначается переживание при успешном завершении очень важного и значимого дела, такого как завершении книги, которая писалась несколько лет, и же ощущение после неплохого обеда. Однако, во втором случае употребление слова «благополучие» будет уже не уместно. В этом случае ощущение есть

наиболее обобщенные переживания. Так, телесное благополучие не возникает только потому что, человек не испытывает острое чувство голода или носит удобную для ног обувь. Хотя и то, и другое может быть важным для физического благополучия в целом. Данный вид благополучия включает множество чувств, которые определены физическим существованием человека, а так же теми ощущениями, которые возникают в организме.

Отсюда вытекает вопрос, что же все таки удовлетворенность жизнью, из чего она состоит, что под этим подразумевается. Разбираясь в данном вопросе нужно отметить, что очень важно определить предмет оценки: что именно удовлетворяет или не удовлетворяет человека. Как правило, во многих исследованиях предмет оценки удовлетворенности не выделяется и ускользает из виду. Но, нужно отметить, сама оценка удовлетворенности существенно зависит от того, что взято за основу: будь то внешние обстоятельства жизни, не зависящие от человека или собственные решения, поступки и действия [4].

Несмотря на то что термин удовлетворенности не имеет четкого определения, отказаться от этого термина или полностью заменить его другим не возможно, так как он занимает заметное место в отдельной личности, обществе и менталитете в целом.

Представляется интересным, определение удовлетворенности в общем, которое приводит М. Аргайл: «Удовлетворенность – это рефлексивная оценка, суждение о том, насколько все было и остается благополучным». В сравнении с М. Аргайлом [6]. П.С. Гуревич делает акцент не на внутренних, а на внешних факторах влияния на удовлетворенность и приводит следующее определение удовлетворенности : « оптимальное состояние человека, возникающее при соответствии потребностей личности с последствиями и результатами собственной деятельности, достижениями, характером взаимодействия с социальным окружением». Л.В. Куликов в своих работах, отмечал, что понятие удовлетворенность жизнью включает

«принятие ее содержания, комфорт, состояние психологического благополучия» [25].

Р.М. Шамионов определяет удовлетворенность жизнью как «... сложное, динамичное, социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением» [49]. В данном определении мы так же можем отметить, что основной акцент сделан на внутренние процессы, в связи с которыми человек оценивает свою жизнь.

Как уже отмечалось ранее, понятие «удовлетворенность жизнью», «благополучие» многими учеными рассматриваются как близкие, однако, «благополучие», по-мнению Н.Д. Твороговой, есть «многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов».

Таким образом, сравнивая, понятия «удовлетворенность жизнью» и «благополучие» многие авторы отмечают, что первое является более узким и конкретным, в сравнении со вторым, а так же некоторые исследователи указывают на оценочным компонент у феномена удовлетворенности жизнью.

1.2.1. Особенности личности мужчин и женщин в период ранней взрослости

Пер

ио

д

р

а

н

не

й

взрос

ЛОСТ

И

МО

Ж

НО

ПО-

дру

ГО

МУ

Н

АЗ

В

АТ

Ь

пер

ИО

ДО

М

Н

АЧ

И

Н

А

Н

И

Й.

Со

Г

Л

АС

НО

ко
н
це
п
ц
и
и
Эр
и
ксо
н
а,
резу
л
ьт
ато
м
р
аз
в
ит
и
я
пер
ио
д
р
а
н
не

Э.

В

й
взрос
лост
и
л
ич
ност
и, пр
и
нор
м
а
л
ь
но
й
л
и
н
и
и
р
аз
в
ит
и
я,
я
в
л

яетс
я
дост
и
же
н
ие
б
л
изост
и:
ду
ше
в
н
а
я
те
п
лот
а,
по
н
и
м
а
н
ие,
до
вер

ие,
с
пособ
ност
ь
де
л
ит
ьс
я
о
кру
ж
а
ю
щ
и
м
и.
м
не
н
и
ю
Б.
Г.
А
н
а
н

с

По

ъе

в

а,

в

пер

ио

д

взрос

лост

и

р

аз

в

ит

ие

че

ло

ве

к

а

к

а

к

субъе

кт

а

пр

а

кт

ичес

ко

й
(тру
до
во
й)
де
яте
л
ь
ност
и
резу
л
ьт
ируется
я
дост
и
же
н
и
и
и
м
тру
до
во
й
у
мст

В

И

ве

н

но

й

зре

лост

и.

Професс

ио

н

а

л

ь

н

а

я

де

яте

л

ь

ност

ь

поз

во

л

яет

л

ич

ност

и

н
а
ибо
лее
по
л
но
р
ас
кр
ыт
ь
с
во
й
поте
н
ц
и
а
л.
Це
н
ност
ь
де
яте
л
ь
ност

И
Д
Л
Я
Л
ИЧ
НОСТ
И
С
В
ЯЗ
А
Н
А,
пре
ж
де
все
го,
воз
мо
ж
НОСТ
Ь
Ю
С
А
МО
В
ЫР

С

а
же
н
и
я,
пр
и
ме
не
н
и
я
с
во
и
х
с
пособ
носте
й,
воз
мо
ж
ност
ь
ю
т
ворчест
в
а.

с

В стадии становления и развития в период ранней взрослости находятся следующие стремления:

пост

а

но

в

к

а

пере

д

собо

й

перс

пе

кт

и

в

н

ы

х

це

ле

й,

н

асто

йч

и

ВОСТ

ь

ПО

В

ис
ке
путе
й
ре
ше
н
и
я
н
а
мече
н
н
ы
х
з
а
д
ач,
о
щу
ще
н
ие
то
го,
ж
из
н

что

ь
и
меет
с
м
ыс
л .
В
че
ло
ве
к,
всту
п
а
ет
взрос
лу
ю
ж
из
н
ь,
сто
ит
пере
д
необ
хо
д

данном

возрасте,

который

во

и
мост
ь
ю
в
ыбор
а
ре
ше
н
и
я
проб
ле
м,
сре
д
и
котор
ы
х
н
а
ибо
лее
в
а
ж
н
ы

и

нескольких

М
И
я
В
Л
я
ютс
я
бр
а
к,
ро
ж
де
н
ие
дете
й
в
ыбор
професс
ио
н
а
л
ь
но
го
пут
и.

И

И
ме
н
но
эт
и
соб
ыт
и
я
требу
ют
не
го
пр
и
н
ят
и
я
особе
н
н
ы
х
ре
ше
н
и
й.

от

Т
а
к
и
м
обр
азо
м,
по
д
дер
ж
и
в
а
ютс
я,
р
ас
ш
ир
я
ютс
я
и
л
и
по
др
ы

в
а
ютс
я
р
а
нее
с
ло
ж
и
в
ш
иес
я
вз
г
л
я
д
ы
че
ло
ве
к
а,
фор
м
иру
ютс

а

так

же

я
НО
В
ЫЕ
МОТ
И
В
Ы
е
ГО
ПО
ВЕ
ДЕ
Н
И
я.

Что

же

к
ас
аетс
я
л
ич
НОСТ
НО
й
сфер
ы,
че
ло

то

у

ве

к

а

в

ЭТОТ

пер

ио

д

по

я

в

л

яетс

я

субъе

кт

ност

ь,

фе

но

ме

н

«

ко

нсер

в

а

ц

и

и

возр

аст

а»,

МОТ

И

В

Ы

И

потреб

ност

И

СТ

а

НО

В

ЯТС

Я

З

а

В

ИС

И

М

Ы

М

И

ОТ

СО

Ц

И

а

Л

Ь

Н

Ы
Х
нор
М
ат
И
во
в,
осу
щест
В
Л
яетс
я
дост
И
же
Н
ие
И
де
нт
ич
ност
И
ре
а
Л
из
а

И

её

Ц
И
И
С
ИСТЕ
МЕ
СО
Ц
И
А
Л
Ь
Н
Ы
Х
ОТ
НО
ШЕ
Н
И
Й,
В
ЫСО
К
А
Я
ВО
ЛЕ
В
А

В

я
ре
гу
л
я
ц
и
я,
с
а
моо
це
н
к
а
р
ас
ш
ир
яетс
я
ст
а
но
в
итс
я
д
иффере
н

И

ц
иро
в
а
н
но
й,
н
аб
л
ю
д
аетс
я
ор
ие
нт
а
ц
и
я
н
а
ро
м
а
нт
ичес
к
ие

це
н
ност
и
ж
из
н
и.
В
пер
ио
д
р
а
н
не
й
взрос
лост
и
мо
гут
воз
н
и
к
нут
ь
сер
ьез

н
ые
проб
ле
м
ы
З
ат
я
ну
в
ш
и
йс
я
пер
ио
д
обуче
н
и
я
з
ач
асту
ю
пр
и
во
д

с развитием

самосознания.

ИТ
И
НФ
А
НТ
И
Л
ИЗ
МУ,
А
НО
М
И
И
(
Н
ИЗ
КО
Й
СТЕ
ПЕ
Н
И
ВОЗ
ДЕ
ЙСТ
В
И
Я
Н

а
че
ло
ве
к
а
со
ц
и
а
л
ь
н
ы
х
нор
м).
ко
н
цу
это
го
пер
ио
д
а
нере
д
ко
воз

К

н
и
к
ает
кр
из
ис
ное
состо
я
н
ие,
с
в
яз
а
н
ное
те
м,
пр
и
у
же
с
ло
ж
и
в
ше

с

что

йс
я
ж
из
н
и
л
ич
ност
ь
е
ще
несо
вер
ше
н
н
а,
м
но
го
вре
ме
н
и
потр
аче
но
в
пусту

ю.
кр
из
ис
с
в
и
дете
л
ьст
вует
то
м,
че
ло
ве
к
пере
хо
д
ит
н
а
но
ву
ю
возр
аст
ну
ю

Этот

о

что

сте
пе
н
ь зрелости.

Кр
из
ис
ное
состо

я
н
ие
д
ает

и
м
пу

л
ьс

д

а

л

ь

не

й

ше

му

со

вер

ше

к

НСТ

ВО

В

а

Н

И

Ю

Л

ИЧ

НОСТ

И,

ее

Р

аз

В

ИТ

И

ю [16].

1.2.2. Особенности личности мужчин и женщин в период средней зрелости

Период	средней	зрелости	является
пер			
ио			
до			
м			
р			
ас			
ц			
вет			
а			

се

ме

йно

й

ж

из

н

и,

к

ар

ьер

ы

и

т

ворчес

к

и

х

с

пособ

носте

й человека .

В

то

же

время

человек

все

ч

а

ще

начинает

з

а

ду

м

ы

в

аетс

я

о

то

м,

что

о

нс

мерте

и что половина жизни уже прожита. Осознавая это, человек начинает реализовывать все те цели, желания, потребности, которые не были реализованы в более молодом возрасте.

Ос

но

в

н

ы

м

и

потреб

ност

я

м

и

это

го

пер

ио

д

а

я

в

Л

я

ЮТС

я:

изменение

устоев

жизни

из-за

ст

а

г

н

а

ц

и

и

и

у

пу

ще

н

н

ы

х

ВОЗМО

ж

НОСТЕ

й,

ре

а

л

из

а

ц

и

я
т
ворчес
ко
го
поте
нц
и
а
л
а, некоторая потребность
пере
д
ат
ь что-то будущим поколениям,
со
хр
а
не
н
и
е близких и доверительных
от
но
ше
н
и
й с друзьями и родственниками,
по
д

ГОТО

В

К

а

К

ТИХОЙ

И

обес

пече

Н

НО

Й

Ж

ИЗ

Н

И

В

преклонном

возр

асте.

В

период

сре

д

не

й

взрос

лост

И

труд

остаётся

главным

В

И

ДО

М

де

яте

Л

ь
ност
и
че
ло
ве
к

а. При этом накоплен уже значительный опыт в

в
ыбр
а
н
но
й

професс
ио
н
а
л
ь

но
й
де
яте
л
ь

ност

и, который служит для человека некоторой компенсацией наступающих
возрастных изменений в

е

го

ор

г

а

н

из

ме.

Супружеские

отношения

к

это

му

возр

асту,

к

а

кпр

а

в

и

ло, достаточно стабильные, при этом главной проблемой становится помощь

близким:

с

о

дно

йстороны, начинающим свою самостоятельную жизнь детям, с

дру

го

й-

ро

д

ите

л

я

м, которые в силу пожилого возраста, нуждаются во внимании.

Важнейшим

ф

а

коро

м

р

аз

в

ит

и

я

в

данном

возр

асте

я

в

л

яетс

я

ус

пе

ш

н

а

я

тру

до

в

а

я
де
яте
л
ь
ност
ь,
обес
печ
и
в
а
ю
щ
а
я
с
а
мо
а
кту
а
л
из
а
ц
и
ю
л
ич

НОСТ

и.

В

Л

ич

НОСТ

НО

й сфере: человек, как правило, уже

ДОСТ

и

Г

ает

Л

ич

НОСТ

Н

ой

зре

ЛОСТ

и.

Чаще

всего

Н

аб

Л

Ю

Д

а

ЮТС

я

ур

а

В
НО
ВЕ
ШЕ
Н
Н
ЫЕ
Э
МО
Ц
И
И,
ОБЪЕ
КТ
И
ВН
А
Я
С
А
МОО
ЦЕ
Н
К
А,
РЕ
А
Л
ИСТ
ИЧ

ДОСТАТОЧНО

н
а
я
«
Я—
ко
н
це
п
ц
и
я»,
чу
вст
ва
ко
м
пете
нт
ност
и
с
а
моу
в
а
же
н
и
я,

и

со
хр
а
н
яетс
я
фе
но
ме
н
«
ко
нсер
в
а
ц
и
ивозр
аст
а»,
мот
и
в
ы
потреб
ност
и
с
в
яз

и

а
н
ы
со
ц
и
а
л
ь
н
ы
м
се
ме
й
н
ы
м
по
ло
же
н
ие
м
че
ло
ве
к
а.
л

с

и

в

данном

периоде

ич
ност
ь
пр
иобрет
ает
р
ас
ц
вет,
вер
ш
и
ну
р
аз
в
ит
и
я
(состо
я
н
ие
«
а
к
ме»),
про
я

В
Л
яетс
я
усто
йч
и
в
а
я
н
а
пр
а
в
ле
н
ност
ь
л
ибо
а
по
луче
н
ие
у
до
во
л

Н

ЬСТ

В

И

Я

ОТ

Ж

ИЗ

Н

И

(

ге

до

н

ист

ичес

к

а

я),

л

ибо

н

а

по

луче

н

ие

в

ы

го

д

ы

ОТ

Ж
из
не
н
н
ы
х
с
иту
а
ц
и
й
(э
го
ист
ичес
к
а
я),
л
ибо
н
а
жиз
н
ь
з
а
ко

по

н
а
м
мор
а
л
и
(
ду
хо
в
но—
нр
а
вст
ве
н
н
а
я).
В
пер
ио
д
сре
д
не
й
взрос
лост

и

Я

—

ко

н

це

п

ц

ия

л

ич

ност

и

вбирает

в

себя

но

в

ы

е

Я—

обр

аз

ы, подразумевает

нестабильные

с

иту

а

ц

ио

н

н

ые

от

но

ше

н

и

я,

варианты

с

а

моо

це

но

к

и

определяет

все

вз

а

и

мо

де

йст

в

и

я.

я

—

ко

н

це

п

ц

и

я личности человека образуется вследствие возникновения множества

ч

аст

н

ы
х
ко
н
це
п
ц
и
й
про
цессе
л
ич
ност
и.
ко
н
це
п
ц
и
и
с
а
мо
а
кту
а
л
из

становления

и

концептуальной

основы

Суть

теперь

Я–

в

Я–

не

а
ц
и
я любыми средствами, которые доступны для индивида , а
с
а
мо
а
кту
а
л
из
а
ц
и
я в допустимых
нр
а
вст
ве
н
н
ы
х нормах и соответствующая
бо
лее значимым жизненным ценностям.
Осоз
н
а
н

ное,

вз

ве

ше

н

ное,

адекватное

самоотношение

приводит

к

то

му,

что

з

н

а

н

и

я

о

себе

н

ач

и

н

а

ют

детерминировать

и

управлять

эмоциями,

посланными

собст

ве

н

но

му

«

Я».

Я–

обр

аз

д

И
Н
а
М
ичес
К
И
Г
ар
МО
Н
ИЧ
НО
р
аз
В
И
В
а
Ю
ЩЕ
ЙС
Я
Л
ИЧ
НОСТ
И
ЭТО
М
возр

В

асте
пре
и
му
щест
ве
н
но
с
в
яз
а
н
н
ы
й
р
аз
в
ит
и
я
(
дете
й,
уче
н
и
ко
в,

становится

Я–образом,

с

желанием

окружающих

м
л
а
д
ш
и
х
сос
лу
ж
и
в
це
в
ро
ле
й,
про
ис
хо
д
я
ще
й
возр
асте,
«стр
ате
г
и

и т. д.). Благодаря смене
ро
ле
й,
про
ис
хо
д
я
ще
й
в
данном
возр
асте, большинству людей характерна
«стр
ате
г
и

я
с
а
МО
ПО
Д
ач
и»
«с
а
МО
презе
НТ
а
Ц
и
и»,
котор
а
я
н
а
«со
Ц
и
ал
ь
НО
й
СОСТ

И

отчётливо

представлена

а

в

л

я

ю

ще

й»

и

х

Я–

обр

аз

а [7].

Таким образом можно сделать вывод, что главным достижением

это

го

возрастного

этапа

является

обрете

н

ие

так

называемого

состо

я

н

и

я

му

дрост

и.

Период

средней

взрослости

д

л

я

че

лю
ве
к
а
пер
ио
до
м
р
ас
ц
вет
а
е
го
се
ме
й
но
й
ж
из
н
и,
к
ар
ьер
ы,
т
ворчес

СТАНОВИТСЯ

а

так

же

к
и
х
с
пособ
носте

й.

Однако,

пр

и

это

м

о

н

все

ч

а

ще

н

ач

и

н

ает задумываться о том, что жизнь его не вечна и что

е

го

вре

м

я

у

хо

д

ит.

Сут

ь

ю

Я-

ко

н

це

п

ц

и

и

ст

а

но

в

итс

я

с

а

мо

а

кту

а

л

из

а

ц

и

я

в

пре

де

л
а
х
нр
а
вст
ве
н
н
ы
х,
л
ич
ност
н
ы
х
це
н
носте
й.
Д
л
я
с
а
моо
це
н
к

и
пер
ио
д
а
сре
д
не
й
взрос
лост
и
х
ар
а
ктер
н
а
те
н
де
н
ц
и
я
ус
и
ле
н
и

я
ко
г
н
ит
и
в
но
го
ко
м
по
не
нт

а. Кроме того наблюдается достижение человеком некоторой личностной зрелости.

1.2.3. Особенности возрастных кризисов мужчин и женщин в период зрелости

Р

аз
в
ит
ие
л
ич
ност
и
пер
ио
д

В

зре

лост

и

до

с

и

х

пор

ост

аетс

я

не

дост

аточ

но

изуче

н

но

й

об

л

аст

ь

ю

исс

ле

до

в

а

н

и

я.

Пер
ио
д
зре
лост
и
и
но
г
д
а
р
асс
м
атр
и
в
аетс
я
к
а
к
состо
я
н
ие,
я
в
л
яетс

которое

я
це
л
ь
ю
со
ц
и
а
л
ь
но
го
пс
и
хо
ло
г
ичес
ко
го
р
аз
в
ит
и
я,
д
а
лее

и

а

про
ис
хо
д
ит
из
ме
не
ние
л
ич
ност
н
ы
х
с
во
йст
в.
дру
го
й
сторо
н
ы,
м
но
г
ие
со

простое

С

вре

ме

н

н

ые

з

арубе

ж

н

ые

и

отечест

ве

н

н

ые

пс

и

хо

ло

г

и,

го

вор

ят

о

не

прер

ы

в

но

м

с
а
мор
аз
в
ит
и
и,
то
м
ч
ис
ле
пер
ио
д
зре
лост
и.
к
ачест
ве
то
лч
ко
в
д
л
я
р

В

и

В

В

аз

в

ит

и

я

с

лу

ж

ат

т

а

к

н

аз

ы

в

ае

м

ые

возр

аст

н

ые

кр

из

ис

ы.

Хро

но

ло

Г
ичес
к
ие
сро
к
и
возр
аст
н
ы
х
кр
из
исо
в
и
ме
ют
пр
иб
л
из
ите
л
ь
н
ы
й
х

ар

а

ктер. Кризис начинается не заметно, его острота зависит от многих личных обстоятельств жизни, а также половых особенностей.

Р

асс

м

атр

и

в

а

я

возр

аст

н

ые

кр

из

ис

ы

а

мер

и

к

а

нс

к

а

я

исс

ле
до
в
ате
л
ь
н
и
ц
а
Г.Ш
и
х
и,
го
вор
ит
в
а
ж
НОСТ
и
к
а
ж
до
го
кр
из
исо

о

из

В,
ТО
М
Ч
ис
ле
кр
из
ис
а
кр
из
ис
а
р
ас
хо
ж
де
н
ие
м
ме
ж
ду
об
л

В

И

30 лет

а 40 лет. Примерно около 30 лет начинается переход от ранней взрослости к средней, периоду когда человек имеет наивысшую работоспособность и максимально отдается всем сферам своей жизни. Данный кризис является нормативным, и связан он прежде всего с

аст

ь

ю

н

а

л

ич

но

го

и

об

л

аст

ь

ю

воз

мо

ж

но

го,

же

л

ае

мо

го,

и

соответственно,

переживается

в

в

и

де

сомнений

и

беспокойства.

Кр

из

ис

тридцати

лет

с

в

яз

а

н

с

корре

к

ц

ие

й

п

л

а

н

а

ж

из

н

и,

с

в

ысот

ы

прожитого

о

п

ыт

а,

при

этом

человеком

создается

бо

лее

рациональная

и

у

пор

я
доче
н
ная
стру
ктур

а
ж
из
н

и. Человек приходит к переоценке прежних выборов, в попытке преодолеть неприятные чувства.

Кр

из
ис
лет
и
я,
кр
из
ис
сере
д
и
н
ы
ж
из
н
и

40–

я
в
л
яетс
я
н
а
ибо
лее
из
вест
н
ы
м
н
а
ибо
лее
прот
и
вореч
и
в
ы
м.
О
н
в
ыр
а

и

ж

аетс

я

в

пере

ж

и

в

а

н

и

и

чу

вст

в

а

нето

ж

дест

ве

н

ност

и

с

а

мо

му

себе,

то

го,

что

ст

а

Л
И
Н
Ы
М.
О
Д
И
Н
МО
МЕ
НТО
В
кр
из
ис
а
с
в
яз
а
н
проб
ле
мо
й
уб
ы
в
а

ИЗ

С

ю
щ
и
х
с
и
л,
пр
и
в
ле
к
ате
л
ь
ност
и.
от
кр
ыт
ие
я
в
л
яетс
я
жесто
к
и
м

Это

у
д
аро
м
с
а
моо
це
н
ке
ко
н
це
п
ц
и
и
че
ло
ве
к
а.
Кр
из
ис
ос
м
ыс
л
и

по

и

я-

40

лет

В
аетс
я
к
а
к
вре
м
я
о
П
ас
носте
й
бо
Л
ь
Ш
и
х
воз
мо
ж
носте
й.
Осоз
н
а
н
ие

И

у
т
р
а
т
ы
м
о
л
о
д
о
с
т
и,
у
г
а
с
а
н
и
е
ф
и
з
и
ч
е
с
к
и
х
с
и
л,
и
з
м
е
н
е
н
и
е
р
о
л
е
й

и

о
ж
и
д
а
н
и
й,
со
про
во
ж
д
а
ю
щ
и
хс
я
бес
по
ко
йст
во
м,
э
мо
ц
ию
н

а
л
ь
н
ы
м
с
п
а
до
м,
у
г
луб
ле
н
н
ы
м
с
а
мо
а
н
а
л
изо
м.
Со
м

не
н
и
я
пр
а
в
и
л
ь
ност
и
про
ж
ито
й
ж
из
н
и
я
в
л
я
ютс
я
це
нтр
а
л

в

ь
но
й
проб
ле
мо
й
д
а
н
но
го
возр
аст
а.
Т
а
к
Ш
и
х
и
го
вор
и
л
а
с
пе
ц

же

Г.

о

иф
и
ке
возр
аст
н
ы
х
кр
из
исо
в
же
н
щ
и
н
от
л
ич
ие
му
жч
и
н.
же
н
щ
и
н

Возрастные

кризисы

в

от

у

в

бо
л
ь
ше
й
сте
пе
н
и
ст
а
д
и
я
м
и
соб
ыт
и
я
м
и
се
ме
й
но
го
ц
и
к

совпадают

со

и

л
а:
з
а
к
л
юче
н
ие
бр
а
к
а,
по
я
в
ле
н
ие
дете
й,
взрос
ле
н
ие
обособ
ле
н
ие
дете

и

й,
«
пустое
Г
нез
до»
(
в
ырос
ш
ие
дет
и
ост
а
в
и
л
и
ро
д
ите
л
ьс
ку
ю
се
м
ь

ю)[6]. Тогда как у мужчин наибольшее влияние возрастных кризисов

сказывается на профессиональной сфере. И, как правило, мужчины переживают данные кризисы тяжелее женщин, особенно если есть большие расхождения между поставленными в молодости целями и задачами, представлениями их реализации и имеющимся в настоящее время результатом.

Т

а

к

и

м

обр

азо

м,

с

ле

дует

с

к

аз

ат

ь,

что

к

а

ж

д

ы

й

из

кр

из

исо

в,безус

лю

в

но,

в

а

же

н

д

л

я

р

аз

в

ит

и

я

л

ич

ност

и.

эт

и

пер

ио

д

ы

про

ис

хо

В

д
ит
из
ме
не
н
ие
пре
ж
не
в
а
ж
н
ы
х
пре
дст
а
в
ле
н
и
й,
це
н
носте
й,
уст
а

но
во
к.
Ус
пе
ш
ное
про
хо
ж
де
н
ие
кр
из
ис
а
м
но
го
м
пре
до
пре
де
л
яет
к
ачест
во

во

Ж

ИЗ

Н

И

И

У

ДО

В

ЛЕТ

ВОРЕ

Н

НОСТ

Ь

Е

Ю.

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

Це

**л
ь
исс
ле
до
в
а
н
и
я
з
а
к
л
юч
а
л
ас
ь
в
ы
я
в
ле
н
и**

в

и
особе
н
носте
й
вз
а
и
мос
в
язе
й
с
а
моот
но
ше
н
и
я
у
до
в
лет
воре
н
ност
и
ж
из

и

Н
Ь
Ю
МУ
ЖЧ
И
Н
ЖЕ
Н
Щ
И
Н
Р
АЗ
Н

И

В

ых возрастных группах.

В

СООТ
ВЕТСТ
В
И
И
ЦЕ
Л
Ь
Ю
ИСС
ЛЕ
ДО
В

С

а
н
и
я
ПОСТ

а
в
ле
н
ы
с
ле
ду
ю
щ
ие
з
а
д
ач
и:

1. Исс
ле
до
в
ат
ь
особе
н
НОСТ

И
с
а
МООТ
НО
ше
Н
И
я
У
ДО
В
лет
воре
Н
НОСТ
И
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю
МУ
ЖЧ
И
Н
же
Н
Щ
И

И

И

н

в

р

аз

н

ых возрастных группах.

2. Про

из

вест

и

ср

а

в

н

ите

л

ь

н

ы

й

а

н

а

л

из

и

в

ы

я

в

ит

ь

р
аз
л
ич
и
я
п
ар
а
метр
а
м
с
а
МООН
но
ше
н
и
я
у
до
в
лет
воре
н
НОСТ
и
ж
из

ПО

общего

и

общей

Н
Ь
Ю
МЕ
Ж

ду группами мужчин и женщин разного возраста.

3. В

Ы
Я
В

ИТ

Ь

З

Н

АЧ

И

М

ЫЕ

ВЗ

А

И

МОС

В

ЯЗ

И

П

АР

А

МЕТРО

В

с
а
МООТ
НО
ше
Н
И
я
У
ДО
В
лет
ворё
Н
НОСТ
И
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю
Д
ву
Х
возр
аст
Н
Ы
Х
гру

И

В

П
П
а
х
му
жч
и
н
же
н
щ
и
н.

И

4. Про
вест
и
ср
а
в
н
ите
л
ь
н
ы
й
а
н
а
л

ИЗ

И

В

Ы

Я

В

ИТ

Ь

особе

Н

НОСТ

И

ВЗ

а

И

МОС

В

язе

Й

С

а

МООТ

НО

ше

Н

И

Я

И

У

ДО

В

ЛЕТ

ворё

н

ност

и

ж

из

н

ь

ю,

х

ар

а

ктер

н

ые

д

л

я

му

жч

и

н

и

же

н

щ

и

н

в

возр

аст

н

ы
х
гру
п
п
а

х 18–30 и 31–50 лет.

Объе

кто

м

исс

ле

до

в

а

н

и

я

я

в

л

яетс

я

с

а

моот

но

ше

н

ие

Л
ИЧ
НОСТ
И.

Пре

Д
мето

М
ИСС

ЛЕ

ДО

В

А

Н

И

Я

В

ЫСТУ

П

И

Л

И

ОСОБЕ

Н

НОСТ

И

ВЗ

А

И

МОС

В
яз
и
с
а
МООТ
но
ше
н
и
я
у
до
в
лет
воре
н
ност
и
ж
из
н
ь
ю
му
жч
и
н
же
н

И

И

Щ

и

н в разных возрастных группах.

В

д

а

н

но

м

исс

ле

до

в

а

н

и

и

в

ыбор

к

а

состо

ит

из

240

му

жч

и

н

и

же

н

щ

и
н
возр
аст
а, 18–50 лет,
з
а
н
и
м
а
ю
щ
и
хс
я
р
аз
но
й
професс
ио
н
а
л
ь
но
й
де
яте

Л
Ь
НОСТ
Ь
Ю.
Г
И
ПОТЕЗ
А
ИСС
ЛЕ
ДО
В
А
Н
И
Я:
СУ
ЩЕСТ
ВУ
ЮТ
Р
АЗ
Л
ИЧ
И
Я
Х
АР
А

В

ктере

вз

а

и

мос

в

язе

й

с

а

моот

но

ше

н

и

я

и

у

до

в

лет

воре

н

ност

и

ж

из

н

ь

ю

у

му

ЖЧ
И
Н И
же
Н
Щ
И
Н В возрасте 18–
30 и 31–50 лет.

2.2. Методы исследования

1.
О
прос
Н
И
К
«У
до
В
лет
воре
Н
НОСТ
Ь
Ж
ИЗ
Н
Ь

ю»
(У
Д
Ж).
О
н
р
азр
абот
а
н
л
абор
атор
ие
й
со
ц
и
а
л
ь
но-
пс
и
хо
ло
г
ичес
ко

й
а
д
а
пт
а
ц
и
и
л
ич
ност
и
пр
и
к
афе
дре
со
ц
и
а
л
ь
но
й
пс
и
хо
ло

Г
И
И
Ю
Ж
НО-
Ур
а
Л
ЬС
КО
ГО
госу
Д
арст
ве
Н
НО
ГО
У
Н
И
верс
итет
а
ПО
Д
ру
КО
ВО

дст
во
м
Ме
л
ь
н
и
ко
во
й
Н.
Н.
О
прос
н
и
к
про
ше
л
по
л
ну
ю
пс
и
хо
метр
ичес

ку
ю
про
вер
ку
н
а
в
а
л
и
д
НОСТ
ь
н
а
де
ж
НОСТ
ь,
ст
а
н
д
арт
из
иро
в
а
н

и

н
а
р
аз
л
ич
н
ы
х
возр
аст
н
ы
х
ге
н
дер
н
ы
х
гру
п
п
а
х.
О
прос
н
и
к

и

«У
Д
Ж»
н
а
пр
а
в
ле
н
н
а
изуче
н
ие
субъе
кт
и
в
но
го
чу
вст
в
а
у
до
в
лет
воре

Н
НОСТ
И
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю.
В
О
ПРОС
Н
И
КЕ
У
Д
Ж
К
АЧЕСТ
ВЕ
И
Н
Д
И
К
АТОРО
В
У
ДО
В

В

лет
ворё
н
ност
и/
неу
до
в
лет
ворё
н
ност
и
ж
из
н
ь
ю
ис
по
л
ьзу
ютс
я:
пр
исутст
в
ие
о
пре

де
лѐ
н
н
ы
х
м
ыс
ле
й
ж
из
н
и,
н
а
л
ич
ие
пере
ж
и
в
а
н
и
й,
от
нос
я

о

Щ

И

ХС

Я

К

Ж

ИЗ

НЕ

Н

Н

Ы

М

СОБ

ЫТ

И

Я

М

И

Ж

ИЗ

Н

И

В

ЦЕ

ЛО

М,

Э

МО

Ц

ИО

Н

А

Л

Ь
Н
Ы
Й
ФО
Н,
С
В
ЯЗ
А
Н
Н
Ы
Й
Ж
ИЗ
НЕ
Н
НО
Й
С
ИТУ
А
Ц
ИЕ
Й.
У
ДО
В
ЛЕТ

С

ворё

н

ност

ь

ж

из

н

ь

ю

р

асс

м

атр

и

в

аетс

я,

к

а

к

субъе

кт

и

в

но

пере

ж

и

в

ае

мое
состо
я
н
ие,
я
в
л
я
ю
щеес
я
ре
а
к
ц
ие
й
н
а
к
ачест
во
вз
а
и
мо
де
йст
в

И
я
«
Я
Ж
из
н
ь».
У
до
в
лет
ворё
н
ност
ь
ж
из
н
ь
ю
в
нос
ит
з
н
ач
и
м
ы

й
в
к
л
а
д
ре
гу
л
я
ц
и
ю
ж
из
не
де
яте
л
ь
НОСТ
и
че
ло
ве
к
а,
я
в
л

В

я
яс
ь
с
и
г
н
а
лю
м
соот
ветст
в
и
я
и
л
и
р
ассо
г
л
асо
в
а
н
и
я
н
а

пр
а
в
ле
н
и
я
х
ар
а
ктер
а
ж
из
не
н
но
й
а
кт
и
в
ност
и
и
н
д
и
в
и

и

с

ду
а
л
ь
н
ы
м
«
Я»
мо
жет
р
асс
м
атр
и
в
ат
ьс
я
к
а
к
по
к
аз
ате
л
ь
а

и

д
а
пт
иро
в
а
н
ност
и
в
нутре
н
не
му
кр
итер
и
ю
р
а
м
к
а
х
исс
ле
до
в
а
н

ПО

В

и
й
об
ще
й
а
д
а
пт
а
ц
и
и
ж
из
н
и.

В

резу
л
ьт
ате
ф
а
ктор
но
го
а
н
а

к

л
из
а
об
ще
й
стру
ктуре
о
прос
н
и
к
а
У
Д
Ж
в
ы
де
ле
н
ы
тр
и
ф
а
ктор
а,
отр

В

а
ж
а
ю
щ
ие
к
ачест
во
вз
а
и
мо
де
йст
в
и
я
«
Я
Ж
из
н
ь».
Пер
в
ы
й
ф
а

ктор

о

п

ис

ы

в

ает

по

ло

ж

ите

л

ь

н

ы

й

ко

м

по

не

нт

у

до

в

лет

воре

н

ност

и,

д

В
а
дру
Г
и
х
р
аз
н
ые
сост
а
в
л
я
ю
щ
ие
неу
до
в
лет
воре
н
ност
и
ж
из
н

—

ь

ю:

ф

а

ктор

1

(F1)

—

«

Ж

из

не

н

н

а

я

в

к

л

ючѐ

н

ност

ь»;

ф

а

ктор

2

(F2)

—

«

Потер

я

н

а

пр

а

в
ле
н
и
я»;

ф

а

ктор

3

(F3)

–

«

Потер

я

о

пор

ы».

Ф

а

ктор

1

«

Ж

из

не

н

н

а

я

в

к

л

ючѐ

н

НОСТ
Ь»
объе
д
и
н
яет
ут
вер
ж
де
н
и
я,
со
дер
ж
а
н
ие
котор
ы
х
отр
а
ж
ает:
(1)
и
нте

нс
и
в
ное
«
про
ж
и
в
а
н
ие»
те
ку
ще
го
мо
ме
нт
а,
о
щу
ще
н
ие
«
в
кус
а
ж

из
н
и»;
(
2)
д
и
н
а
м
ичес
к
и
й
ко
м
по
не
нт:
де
яте
л
ь
н
а
я
а
кт
и
в

НОСТ

Ь,

У

В

лечё

Н

НОСТ

Ь;

(

3)

О

ЩУ

ЩЕ

Н

ИЕ

Н

АС

Ы

ЩЕ

Н

НОСТ

И

И

ПО

Л

НОТ

Ы

Ж

ИЗ

Н

И,

в

а

ж

ност

и

и

це

н

ност

и

про

ис

хо

д

я

ще

го;

(4)

поз

ит

и

в

н

ые

пере

ж

и

в

а

н

и

я,
с
в
яз
а
н
н
ые
ж
из
не
н
но
й
с
иту
а
ц
ие
й,
т
а
к
ие,
к
а
к
сч
аст
ье,

с

р
а
дост
ь,
у
до
во
л
ьст
в
ие.

Ф

а
ктор
«
Потер
я
н
а
пр
а
в
ле
н
и
я»объе
д
и
н
яет

2

пере

ж

и

в

а

н

и

я

и

состо

я

н

и

я,

воз

н

и

к

а

ю

щ

ие

в

от

вет

н

а

с

иту

а

ц

и

Ю,
КО
Г
Д
а
Ж
ИЗ
НЕ
Н
Н
а
я
а
КТ
И
В
НОСТ
Ь
Н
а
пр
а
В
Л
яетс
я
ЛО
Ж
НО
МУ

ПО

пут

и:

не

со

г

л

асуетс

я

с

и

н

д

и

в

и

ду

а

л

ь

н

ы

м

«

Я»,

с

ист

и

н

н

ы

м

и

стре

м
ле
н
и
я
м
и
ре
а
л
ь
н
ы
м
и
воз
мо
ж
ност
я
м
и
че
ло
ве
к
а.
О
це
н

и

к
и
ф
а
ктору
т
а
к
же
мо
гут
по
в
ы
ш
ат
ьс
я,
ес
л
и
ж
из
не
н
н
ые
с
и
л

по

ы
р
астр
ач
и
в
а
ютс
я
не
про
ду
кт
и
в
но.
Со
дер
ж
а
н
ие
ф
а
ктор
а
сост
а
в
л

я

ют:

(1)

м

ьс

л

и

о

то

м,

что

в

ж

из

н

и

у

пус

к

аетс

я

что-то

в

а

ж

ное;

(

2)

о

щу

ще

н

ие

непро

ду
кт
и
в
ност
и
ус
и
л
и
й,
отсутст
в
и
я
резу
л
ьт
ат
а;
(
3)
со
путст
ву
ю
щ
ие
пере
ж

и
в
а
н
и
я
р
азоч
аро
в
а
н
и
я,
дос
а
д
ы,
об
и
д
ы,
нес
пр
а
ве
д
л
и
ВОСТ

и
з
а
р
ас
хо
ж
де
н
и
я,
же
л
ае
мо
го
де
йст
в
ите
л
ь
н
ы
м;
(4)
пос
ле
ду
ю

щее
вос
пр
и
ят
ие
ж
из
н
и
к
а
к
без
ы
нтерес
но
й,
мо
ното
н
но
й,
уто
м
л
я
ю
ще
й;

(5)

о

щу

ще

н

и

я

р

азб

ИТОСТ

и,

уст

а

ЛОСТ

и,

п

асс

и

в

НОСТ

и,

а

п

ат

и

и.

Ф

а

ктор

«

3

(F3)

—

Потер

я

о

пор

ы»н

а

по

л

н

я

ют

пере

ж

и

в

а

н

и

я

и

состо

я

н

и

я,

котор

ые

воз

н

и

к

а
ют,
ко
г
д
а
че
ло
ве
к
тер
яет
у
вере
н
ност
ь
с
вое
й
с
пособ
ност
и
с
пр
а
в
ит
ьс

В

я

с

ж

из

не

н

н

ы

м

и

тру

д

ност

я

м

и.

Со

дер

ж

а

н

ие

ф

а

ктор

а

3

сост

а

в

л

я

ют:

(1)

о

щу

ще

н

ие

небезо

п

ас

ност

и

м

ир

а

и

о

ж

и

д

а

н

ие

неб

л

а

го

пр

и

ят

Н
Ы
Х
Ж
ИЗ
НЕ
Н
Н
Ы
Х
СОБ
ЫТ
И
Й;
(
2)
ЧУ
ВСТ
ВО
НЕСТ
АБ
И
Л
Ь
НОСТ
И
О
КРУ
Ж
А

ю

ще

го

И

неу

вере

н

ност

ь

В

з

а

втр

а

ш

не

м

д

не;

(

з)

оз

абоче

н

ност

ь

тру

д

ност

я

м

и

ж

из

н

и

и

о

щу

ще

н

ие

нес

пособ

ност

и

ко

нтро

л

иро

в

ат

ь

с

игу

а

ц

и

ю;

(4)

со

путст

ву

ю
щ
ие
пере
ж
и
в
а
н
и
я
тре
во
г
и,
бес
по
ко
йст
в
а,
оз
абоче
н
ност
и.

щ
и
й

«Об

ПО
К
АЗ
АТЕ
Л
Ь
У
ДО
В
ЛЕТ
ВОРЁ
Н
НОСТ
И
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю»
Я
В
Л
ЯЕТС
Я
ПРО
ИЗ
ВО
Д
Н
Ы

М

И

В

ЫЧ

ИС

Л

ЯЕТС

Я

В

СООТ

ВЕТСТ

В

И

И

С

МО

ДЕ

Л

Ь

Ю

«

Аффе

КТ

И

В

НО

ГО

Б

А

Л

А

НС

а»

Н.

Бре
дбур
н
а.
Со
Г
Л
ас
НО
ЭТО
Й
МО
де
Л
и,
соб
ЫТ
И
я
ПО
все
Д
не
в
НО
Й
Ж
ИЗ
Н
и,

несу

щ

ие

в

себе

поз

ит

и

в

н

ые

и

л

и

не

г

ат

и

в

н

ые

пере

ж

и

в

а

н

и

я,

отр

а

ж

а

яс

ь

в

н

а

ше

м

соз

н

а

н

и

и,

н

а

к

а

п

л

и

в

а

ютс

я

в

в

и

де

соот

ветст

ве

Н
НО
О
кр
а
ше
Н
НО
ГО
аффе
КТ
а.
Р
аз
Н
И
Ц
а
МЕ
Ж
ДУ
ПОЗ
ИТ
И
В
Н
Ы
М
НЕ
Г

И

ат

и

в

н

ы

м

аффе

кт

а

м

и

и

отр

а

ж

ает

об

щее

о

щу

ще

н

ие

у

до

в

лет

воре

н

ност

и

Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю.
С
ЛУЧ
АЕ,
КО
Г
Д
А
ПОЗ
ИТ
И
В
Н
Ы
Й
АФФЕ
КТ
ПРЕ
В
Ы
Ш
АЕТ
НЕ
Г
АТ
И

В

В
Н
Ы
Й,
че
ло
ве
к
о
щу
щ
ает
себ
я
у
до
в
лет
воре
н
н
ы
м
и
л
и
д
а
же
сч

аст

л

и

в

ы

м,

ес

л

и

су

м

м

а

не

г

ат

и

в

н

ы

х

пере

ж

и

в

а

н

и

й

пре

же

В
Ы
Ш
ает
ПОЗ
ИТ
И
В
Н
Ы
Й
аффе
КТ,
че
ЛО
ве
К
О
ЩУ
Щ
ает
себ
я
неу
ДО
В
лет
воре
Н
Н

ТО

Ы
М,
несч
аст
Н
Ы
М
ПО
Д
а
В
ле
Н
Н
Ы
М.

В

МЕТО
Д
И
КЕ
ОБ
Щ
И
Й
ПО
К
АЗ
АТЕ
Л

И

ь
у
д
ж
о
пре
де
л
яетс
я,
к
а
к
р
аз
н
и
ц
а
ме
ж
ду
по
к
аз
ате
ле
м,
по
луче

Н
Н
Ы
М
пер
во
му
ф
а
ктору
«
Ж
из
не
н
н
а
я
в
к
л
ючѐ
н
НОСТ
Ь»
су
м
м
ар
н

ПО

И

Ы
М
ПО
К
аз
ате
ле
М
Д
ВУ
М
Ф
а
ктор
а
М
неу
ДО
В
лет
ворё
Н
НОСТ
И
«
Потер
я
Н
а
пр

ПО

а

в

ле

н

и

я»

и

«

Потер

я

о

пор

ы»: $F1 - (F2+F3)$.

Пр

и

это

м,

об

щ

и

й

по

к

аз

ате

л

ь

ж

из

не

н

НО
Й
У
ДО
В
ЛЕТ
ворё
Н
НОСТ
И
Я
В
Л
яетс
я
с
а
МОСТО
яте
Л
Ь
Н
Ы
М
кр
итер
ие
М,
В
а

Ж
Н
Ы
М
Д
Л
я
О
це
Н
К
И
Ж
из
не
Н
НО
Й
С
ИТУ
а
Ц
И
И
це
ЛО
М,
ПОС
КО
Л

В

ь
ку
отр
а
ж
ает
не
которое
обоб
щѐ
н
ное
с
а
моо
щу
ще
н
ие
себ
я
ж
из
н
и.
А
н
а
л
из

В

же

ко
мб
и
н
а
ц
и
и
по
к
аз
ате
ле
й
х
ф
а
кторо
в
поз
во
л
яет
по
луч
ит
ь
не
котору
ю

3-

и
нфор
м
а
ц
и
ю
пр
ич
и
н
а
х,
котор
ые
о
пре
де
л
я
ют
и
л
и
и
но
й
уро
ве
н

о

ТОТ

ь
об
ще
й
у
до
в
лет
ворё
н
ност
и.

Мето

д
и
к
а
ст
а
н
д
арт
из
иро
в
а
н
а
н
а

в
ыбор
ке
97
з
че
ло
ве
к
а
(
ис
по
л
ьзо
в
а
н
а
ш
к
а
л
а
ст
а
н
а
й
н);

и
ме
ютс
я
д
иффере
н
ц
иро
в
а
н
н
ые
нор
м
ы
д
л
я
р
аз
н
ых
возр
аст
н
ы
х
ге

и

н
дер
н
ы
х
гру
п
п
(
пр
и
ло
же
н
ие А).

2.

Мето

д
и
к
а
исс
ле
до
в
а
н
и
я
с

а

МООТ

НО

ше

Н

И

я

С.

Р.

П

а

НТ

И

лее

В

а

(

М

ИС)

Мето

Д

И

К

а

ис

ПО

Л

ьзуетс

я

Д

Л

я

изуче

н

и

я

э

мо

ц

ио

н

а

л

ь

но-

це

н

ност

но

го

ко

м

по

не

нт

а

с

а

мосоз

н

а

н

и
я.
С
а
МООН
НО
ше
н
ие
р
асс
м
атр
и
в
аетс
я
П
а
НГ
и
лее
в
ы
м
к
а
к
обоб
ще

Н
ное
усто
йч
и
вое
чу
вст
во
субъе
кт
а
а
дрес
собст
ве
н
но
го
«
Я».
ос
но
ве
по
н
и
м
а
н

В

В

И
я
с
а
МООТ
НО
ше
Н
И
я
Д
а
Н
НО
Й
МЕТО
Д
И
ке
ис
ПО
Л
ьзуетс
я
КО
Н
це
П
Ц
И

В

я
с
а
МОСОЗ
н
а
н
и
я
В.
В.
Сто
л
и
н
а.
к
ачест
ве
по
к
аз
ате
ле
й
с
а
МООТ
но
ше

В

Н
И
Я
ИС
ПО
Л
ЪЗУ
ЮТС
Я
И
НТЕ
ГР
АТ
И
В
Н
ЫЕ
КО
М
П
ЛЕ
КС
Ы
пере
Ж
И
В
А
Н
И

й
су
ж
де
н
и
й,
в
ыр
а
ж
а
ю
щ
и
х
отно
ше
н
ие
л
ич
ност
и к себе.

Ис

по
л
ьзо
в
а

лс
я
со
кр
а
щѐ
н
н
ы
й
в
ар
и
а
нт
мето
д
и
к
и,
а
д
а
пт
иро
в
а
н
н
ы

й
н
а
ф
а
ку
л
ьтете
пс
и
хо
ло
г
и
и
ЮУр
ГУ
200
2
в
к
л
юч
а
ю
щ
и
й
ш
к

Г.,

В

И

5

а
л:
1.
Ш
к
а
л
а
«Отр
а
же
н
ное
с
а
МООН
но
ше
н
ие»
х
ар
а
ктер
изует
пре
дст
а
в
ле

н
ие
субъе
кт
а
с
пособ
ност
и
в
ыз
в
ат
ь
дру
г
и
х
л
ю
де
й
у
в
а
же
н
ие,
с
и

о

у

м
п
ат
и
ю.
Пр
и
и
нтер
прет
а
ц
и
и
необ
хо
д
и
мо
уч
ит
ы
в
ат
ь,
ш
к
а
л
а

что

не

отр

а

ж

ает

ист

и

н

но

го

со

дер

ж

а

н

и

я

вз

а

и

мо

де

йст

в

и

я

ме

ж

ду

л

ю

Д
Ь
М
И,
Л
И
Ш
Ь
субъе
КТ
И
В
ное
вос
пр
И
ЯТ
ие
С
ЛО
Ж
И
В
Ш
И
ХС
Я
ОТ
НО
ше

ЭТО

н
и
й.

2.

ш

к

а

л

а

«с

а

мо

це

н

ност

ь»

пере

д

ает

о

щу

ще

н

ие

це

н

ност

и

собст

ве

Н
НО
Й
Л
ИЧ
НОСТ
И
пре
Д
ПО
Л
а
Г
ае
му
ю
це
Н
НОСТ
Ь
собст
ве
Н
НО
ГО
"
Я"
Д
Л
я

И

дру

г

и

х.

3.

Ш

к

а

л

а

«С

а

мо

пр

и

н

ят

ие»

поз

во

л

яет

су

д

ит

ь

в

ыр

а

же

о

Н
НОСТ
И
ЧУ
ВСТ
В
а
с
И
М
П
ат
И
И
со
Г
Л
ас
И
я
с
во
И
М
И
В
нутре
Н
Н
И

к

себе,

со

м
и
побу
ж
де
н
и
я
м
и,
пр
и
н
ят
и
я
себ
я
т
а
к
и
м,
к
а
ко
й
ест
ь,
нес

мотр

я

н

а

не

дост

ат

к

и

и

с

л

абост

и.

4.

Ш

к

а

л

а

«

В

нутре

н

н

я

я

ко

нф

л

и

КТ
НОСТ
Ь»
О
пре
де
л
яет
н
а
л
ич
ие
в
нутре
н
н
и
х
ко
нф
л
и
кто
в,
со
м
не
н
и

й,
несо
Г
Л
ас
и
я
собо
й,
в
ыр
а
же
н
ност
ь
те
н
де
н
ц
и
й
с
а
мо
ко
п
а
н

с

к

и
ю
реф
ле
кс
и
и.
5.
Ш
к
а
л
а
«С
а
мооб
в
и
не
н
ие»
х
ар
а
ктер
изует
в
ыр
а
же

и

Н
НОСТ
Ь
отр
и
Ц
ате
Л
Ь
Н
Ы
Х
Э
МО
Ц
И
Й
а
дрес
с
вое
го «Я».
Ст
а
н
д
арт
из
а
ц

В

и
я
о
прос
н
и
к
а
про
во
д
и
л
ас
ь
н
а
в
ыбор
ке
ис
п
ытуе
м
ы
х
С
ыр
ые
б

из

468

а
л
л
ы
пере
во
д
яТС
я
ст
а
н
д
арт
н
ые
о
це
н
к
и
«сте
н
ы».

В

—

2.3. Методы математической обработки данных

В
к
ачест
ве

МЕТО

ДО

В

М

ате

М

ат

ичес

КО

Й

обр

абот

К

И

Д

а

Н

Н

Ы

Х

В

ИСС

ЛЕ

ДО

В

а

Н

И

И

ИС

ПО

л

ьзо

в

а

л

ис

ь:

Т-критерий

Стьюдента,

корре

л

я

ц

ио

н

н

ы

й

а

н

а

л

из

по

п

ирсо

ну.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ САМООТНОШЕНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

3.1.1. Сравнительный анализ показателей самооотношения и удовлетворенности жизнью мужчин и женщин в разных возрастных группах.

Одной из задач данного исследования была задача выявить возрастной диапазон для мужчин и женщин, в котором изменяются количество и уровень значимости взаимосвязей между показателями самооотношения и удовлетворенности жизнью. Для этого нами была проанализирована огромная выборка, состоящая из 120 мужчин и 120 женщин разного возраста от 18 до 50 лет. Методом подбора возрастных диапазонов и сравнения матриц интеркорреляций нами был выявлен примерный возраст как у мужчин так и у женщин, в котором происходит «перелом» обнаруженных взаимосвязей. Интересно, что для мужчин и для женщин этот возраст примерно одинаков, это возраст 30 лет. Мы предполагаем что данный возраст не случаен. Ведь именно в 30 лет происходит один из важных возрастных кризисов человека и его переход от ранней взрослости к средней взрослости. Кроме того до возраста 30 лет нередко воз
н
и
к
никают
сер
без
н
ые
проб
ле

м

ы

с развитием

самосознания.

з

ат

я

ну

в

ш

и

йс

я

пер

ио

д

обуче

н

и

я

з

ач

асту

ю

пр

и

во

д

ит

и

нф

а

к

НТ
И
Л
ИЗ
МУ,
а
НО
М
И
И
(
Н
ИЗ
КО
Й
сте
пе
Н
И
ВОЗ
де
ЙСТ
В
И
я
Н
а
че
ЛО
ве

к
а
со
ц
и
а
л
ь
н
ы
х
нор
м).
ко
н
цу
это
го
пер
ио
д
а,
воз
н
и
к
ает
кр
из
ис

как

мы

уже

отмечали,

к

ное
состо
я
н
ие,
с
в
яз
а
н
ное
те
м,
пр
и
у
же
с
ло
ж
и
в
ше
йс
я
ж
из
н
и
л

с
что

ич
ност
ь
е
ще
несо
вер
ше
н
н
а,
м
но
го
вре
ме
н
и
потр
аче
но
в
пусту
ю.
кр
из
ис
с
в
и

Этот

дете
л
ьст
вует
то
м,
че
ло
ве
к
пере
хо
д
ит
н
а
но
ву
ю
возр
аст
ну
ю
сте
пе
н

о

что

ь зрелости, и соответственно более развитое самосознание.

Проанализировав полученные данные и теоретический материал, мы пришли к решению разделить группы мужчин и женщин на две большие подгруппы: мужчины и женщины возраста 18 - 30 лет и 31 - 50 лет. Нужно

отметить, что, действительно группы получились с достаточно большим возрастным размахом, и возникает вопрос на сколько корректно такое деление. Отвечая на этот вопрос мы опять же обратились к статистике и попробовали раздробить на менее объемные подгруппы. Полученные результаты не изменили значительно ранее выявленную картину взаимосвязей, поэтому нами было принято решение оставить принятое ранее деление.

О

Д

НО

Й

ИЗ

З

А

Д

АЧ

ИСС

ЛЕ

ДО

В

А

Н

И

Я

Б

Ы

ЛО

В

Ы

Я

В

ле
н
ие
р
аз
л
ич
и
й
п
ар
а
метр
а
м
с
а
МООТ
но
ше
н
и
я
у
до
в
лет
воре
н
ност

ПО

И

и
ж
из
н
ь
ю
ме
ж
ду
гру
п
п
а
м
и
му
жч
и
н
р
аз
но
го
возр
аст
а.
исс
ле
до
в

В

а
н
и
и
пр
и
н
и
м
а
л
и
уч
аст
ие
гру
п
п
ы
му
жч
и
н:
возр
асте
Про
во
д
и
лос

две

в

18 - 30 и 31- 50 лет.

ь
ср
а
в
не
н
ие
сре
д
н
и
х
резу
л
ьт
ато
в,
по
луче
н
н
ы
х
д
ву
х
гру
п
п
а

в

х.
Д
л
я
о
пре
де
ле
н
и
я
ст
ат
ист
ичес
ко
й
з
н
ач
и
МОСТ
и
р
аз
л
ич
и
й
ис

ПО
Л
ЬЗО
В
а
ЛС
я
кр
итер
и
й
Ст
ь
ю
де
НТ
а.
Резу
л
ьт
ат
ы,
по
луче
н
н
ые
пр
и
исс

Т-

ле
до
в
а
н
и
и
у
до
в
лет
ворё
н
ност
и
ж
из
н
ь
ю,
пр
и
ве
де
н
ы
т
аб
л

В

и
це 1.

Г
аб
л
и
ц
а 1

Сре
д
н
ие
ве
л
ич
и
н
ы
п
ар
а
метро
в
у
до
в
лет
воре
н
НОСТ
273

И
 Ж
 ИЗ
 Н
 Ъ
 Ю В
 Р
 аз
 Н
 Ы
 Х
 возр
 аст
 Н
 Ы
 Х
 гру
 П
 П
 а
 х
 му
 жч
 и
 н

П ар а метр ы У Д Ж	Гру п па му жч и н возр	Гру п па му жч и н возр	Веро ят ност ь о ш иб к
--	--	--	--

	аст но го пер ио д а 18 – 30 лет.	аст но го пер ио д а 31 – 50 лет.	и по кр итер и ю Ст ь ю де нт а	Т–
Ж из не н н а я в к л юче н ност ь	59,37	5 4,47	p =0.00 7	
Потер я н а пр а в ле н и я	25,97	24,42	p=0. 126	
Потер я о пор ы	19,65	20,33	p =0.273	
Об щ и й по к аз ате л ь у	13,75	9,72	p =0.131	

Д Ж			
--------	--	--	--

Ус

ло

в

н

ые

обоз

н

аче

н

и

я: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

В

к

лет

к

а

х

т

аб

л

и

ц

ы

пр

и

ве

де

н

ы

сре
д
н
ие
гру
п
по
в
ые
ве
л
ич
и
н
ы
по
к
аз
ате
ле
й
ж
из
не
н
но
й
у
до
в

лет
воре
н
ност
и
д
л
я
д
ву
х
гру
п
п
ис
п
ытуе
м
ы
х.
пос
ле
д
не
м
сто
лб
це
пре
дст

В

а
в
ле
н
ы
резу
л
ьт
ат
ы
ст
ат
ист
ичес
ко
го
а
н
а
л
из
а
р
аз
л
ич
и
й:
веро
ят

НОСТ

Ь

О

Ш

ИБ

К

И

ПО

Т-

КР

ИТЕР

И

Ю

СТ

Ь

Ю

ДЕ

НТ

А

(З

Н

АЧ

И

М

ЫЕ

Р

АЗ

Л

ИЧ

И

Я

В

ы
де
ле
н
ы).

М

ы
в
и
д
и
м,
ме
ж
ду
д
ву
м
я
гру
п
п
а
м
и
му
жч
и
н
(

что

2
3—
30 и 41–50 лет)
су
щест
ву
ют
досто
вер
н
ые
р
аз
л
ич
и
я ПО
ф
а
ктор
у:
«
Ж
из
не
н
н
а
я
в

К
Л
ЮЧЁ
Н
НОСТ
Ь».
У
пер
во
й
гру
П
П
Ы
МУ
ЖЧ
И
Н
Ж
ИЗ
НЕ
Н
Н
А
Я
В
К
Л
ЮЧЕ
Н

НОСТ

Ь

Н

а

М

НО

ГО

В

Ы

ше,

че

м

у

второ

й

($p=0.00$

7).

Т.е.

МО

ЛО

Д

ЫЕ

МУ

ЖЧ

И

Н

Ы

БО

ЛЕЕ

А

КТ

И

В
Н
Ы,
И
НТЕ
НС
И
В
НЕЕ
ПРО
Ж
И
В
А
ЮТ
ТЕ
КУ
Щ
И
Й
МО
МЕ
НТ,
БО
ЛЕЕ
У
В
ЛЕЧЕ
Н
Ы,

о
щу
щ
а
ют
н
ас
ы
ще
н
ност
ь
по
л
ноту
ж
из
н
и,
не
же
л
и
му
жч
и
н
ы
ст
ар

и

ше
го
возр
аст
а.
мо
жет
б
ыт
ь
обос
но
в
а
но
те
м,
мо
ло
д
ые
л
ю
д
и,
о
н
и
пробу
ют,

Это

что

и
щут,
п
ыт
а
ютс
я.
н
а
пр
и
мер,
мо
жет
б
ыт
ь
с
в
яз
а
но
те
м,
о
н
и
то
л
ь

Это,

с

что

ко
н
ач
и
н
а
ют
стро
ит
ь
се
ме
й
ну
ю
ж
из
н
ь,
от
л
ич
ие
му
жч
и
н
ст
ар
ше

в

от

го
возр
аст
а.
это
м
п
л
а
не
о
н
и
бо
лее
по
д
в
и
ж
н
ы,
и
х
е
ще
от
я
го
щ

И

В

не

а
ют
б
ыто
в
ые
се
ме
й
н
ые
бу
д
н
и.
мо
ло
д
ые
л
ю
д
и
е
ще
по
л
н
ы
э

Так

же

нер

г

и

и,

а

кт

и

в

ност

и

и

о

пт

и

м

ист

ич

ност

и

в

с

и

лу

с

вое

го

возр

аст

а

и

небо

л

ь

ШО

ГО

Ж

ИЗ

НЕ

Н

НО

ГО

О

П

ЫТ

а.

Д

а

лее

р

асс

мотр

и

м

р

аз

л

ич

и

я,

по

луче

н

н

ые
пр
и
ср
а
в
не
н
и
и
по
к
аз
ате
ле
й
с
а
МООН
но
ше
н
и
я
д
ву
х
возр
аст
н

В

ы
х
гру
п
п
а
х.

В

т
аб
л
и
це
пр
и
ве
де
н
ы
сре
д
н
ие
гру
п
по
в
ые
ве
л

2

ич
и
н
ы
по
к
аз
ате
ле
й
с
а
моот
но
ше
н
и
я
д
л
я
д
ву
х
гру
п
п
ис
п
ытуе

М
Ы
Х.

Т
аб
л
и
ц
а 2

Сре

д

н

ие

ве

л

ич

и

н

ы

п

ар

а

метро

в

с

а

МООН

НО

ше

н

и
я в
р
аз
ны
х
возр
аст
н
ы
х
гру
п
п
а
х
му
жч
и
н

П ар а метр ы с а моот но ше н и я	Гру п п а му жч и н возр аст но го пер ио д а 18–30 лет.	Гру п па му жч и н возр аст но го пер ио д а 31–50 лет.	Веро ят ност ь о ш иб к и поТ– кр итер и ю Ст ь ю де
--	---	---	--

			HT а.
Отр а же н ное с а моот но ше н ие	7,30	6,47	p=0. 025
С а мо це н ност ь	6,67	6,13	p=0. 051
С а мо пр и н ят ие	7,10	7,08	p=0.480
В нутре н н я я ко нф л и кт ност ь	2,60	3,77	p=0.008
С а мооб в и не н ие	3,73	4,45	p=0.044
Об щее	34,73	31,47	p=0.010

с а моот но ше н ие			
---------------------------------------	--	--	--

Ус

ло

в

н

ые

обоз

н

аче

н

и

я: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Из

т

аб

л

и

ц

ы

в

и

д

и

м,

з

н

ач

что

и
м
ые
р
аз
л
ич
и
я
ме
ж
ду
д
ву
м
я
гру
п
п
а
м
и
му
жч
и
н
су
щест
ву
ют

по

нескольким

П
ар
а
метрам

с
а
МООТ

НО
ше

Н
И

я: отраженное самоотношение ($p=0,025$),

В
нутре

Н
Н

Я
Я

КО
нф

Л
И

КТ
НОСТ

ь ($p=0,008$), самообвинение ($p=0,044$) и общее самоотношение ($p=0,01$). Так у молодых мужчин показатель отраженного самоотношения немного выше, нежели в группе мужчин более старшего возраста. Это говорит о том, что молодым мужчинам более важно то, как они по их мнению выглядят в глазах других людей, нежели мужчинам старшего возраста. При этом у му

жч
и
н
возр
аст
а 31–50 лет показатели
в
нутре
н
н
ей
ко
нф
л
и
кт
ност
и и самообвинения выше,
че
м у мужчин
возр
аст
а 18–30 лет. Это
з
н
ач
ит,
му
жч
и что

Н
Ы В старшем
возр
асте более
с
к
лю
н
н
ы к
несо
г
л
ас
и
ю с
собо
й,
со
м
не
н
и
я
м,
чрез
мер
но
му
с

а
мо
ко
п
а
н
и
ю,
че
м
му
жч
и
н
ы
мо
ло
до
го
возр
аст

а, а так же более склонны видеть в себе прежде всего недостатки и ставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Кроме того показатель общего самоотношения у мужчин молодого возраста немного выше, чем у мужчин более старшего возраста. Это говорит о том, что молодые мужчины имеют более положительное отношение к себе, нежели мужчины старшего возраста.

Т

а
к
и

м
обр
азо
м,
резу
л
ьт
ате
ср
а
в
н
ите
л
ь
н
ы
х
исс
ле
до
в
а
н
и
й,
об
н
ару
ж

В

и
л
ос
ь
дост
аточ
но
в
ыр
а
же
н
н
ое
р
аз
л
ич
и
е
ме
ж
ду
гру
п
п
а
м
и
му

жч
и
н
30 и 31–50 лет 18– по
по
к
аз
ате
л
я
м
у
до
в
лет
ворё
н
ност
и
ж
из
н
ь
ю: в
це
ло
м жизненная активность и включенность
в
ы
ше у

МО

ЛО

Д

Ы

Х

МУ

ЖЧ

И

Н.

В

ТО

ЖЕ

ВРЕ

М

Я,

ПО

К

АЗ

АТЕ

Л

И

С

А

МООТ

НО

ШЕ

Н

И

Я

В

Д

ВУ

Х

У

к
аз
а
н
н
ы
х
гру
п
п
а

х так же отличаются по нескольким параметрам: отраженное самоотношение, внутренняя конфликтность, самообвинение и общее самоотношение. В целом показатели внутренней конфликтности и самообвинения выше у мужчин возраста 31–50 лет. При этом общий показатель самоотношения выше в группе мужчин возраста 18–30 лет, в частности это происходит за счет такого показателя отраженное самоотношение.

Далее

рассмотрим

в
ы
я
в
ле
н
ные
р
аз
л
ич
и

я
п
ар
а
метр
а
м
с
а
МОСТ
НО
ше
н
и
я
у
до
в
лет
воре
н
НОСТ
и
ж
из
н
ь
ю
ме
ж

ПО

И

ду
гру
п
п
а
м
и
же
н
щ
и
н
р
аз
но
го
возр
аст
а. Так же как и в группах мужчин, нами было
про
ведено
ср
а
в
не
н
ие
сре
д
н

и
х
резу
л
ьт
ато
в,
по
луче
н
н
ы
х
д
ву
х
гру
п
п
а
х
же
н
щ
и
н
возр
аст
а
30

в

и

31–50

18–
лет.

Резу
л
ьт
ат
ы,
по
луче
н
н
ые
пр
и
исс
ле
до
в
а
н
и
и
у
до
в
лет
ворё
н
ности
ж
из
н

ь
ю,
пр
и
ве
де
н
ы
т
аб
л
и
це 3.

В

Т
аб
л
и
ц
а 3

Сре

д
н
ие
ве
л
ич
и
н
ы
п

ар

а

метро

в

у

до

в

лет

воре

н

ност

и

ж

из

н

ь

ю в

р

аз

н

ы

х

возр

астн

ы

х

гру

п

п

а

Х
же
н
щ
и
н

П ар а метр ы У Д Ж	Гру п па же н щ и н возр аст но го пер ио д а 18–30 лет.	Гру п п а же н щ и н возр аст но го пер ио д а 31–50 лет.	Веро ят ност ь о ш иб к и кр итер и ю Ст ь ю де нт а поГ–
Ж из не н н а я в к л юче н ност ь	55,9	57,7	p = 0.193
Потер я н а пр а в ле	28,4	26,0	p=0. 046

Н и я			
Потер я о пор ы	21,1	2 0,8	p =0.396
Об щ и й по к аз ате л ь У Д Ж	6,3	10,9	p =0.119

Ус

ло

в

н

ые

обоз

н

аче

н

и

я: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

В

к

лет

к

а

х

т

аб
л
и
ц
ы
пр
и
ве
де
н
ы
сре
д
н
ие
гру
п
по
в
ые
ве
л
ич
и
н
ы
по
к
аз
ате

ле
й
ж
из
не
н
но
й
у
до
в
лет
воре
н
ност
и
д
л
я
д
ву
х
гру
п
п
ис
п
ытуе
м
ы

х.
пос
ле
д
не
м
сто
лб
це
пре
дст
а
в
ле
н
ы
резу
л
ьт
ат
ы
ст
ат
ист
ичес
ко
го
а
н
а

л
из
а
р
аз
л
ич
и
й:
веро
ят
ност
ь
о
ш
иб
к
и
кр
итер
и
ю
Ст
ь
ю
де
нт
а
(з
н

по

Т-

ач
и
м
ые
р
аз
л
ич
и
я
в
ы
де
ле
н
ы).

М

ы
в
и
д
и
м,
ме
ж
ду
д
ву
м
я

что

гру

п

п

а

м

и

же

н

щ

и

н

(

2

3–

30

и

41–50

лет)

су

щест

ву

ют

досто

вер

н

ые

р

аз

л

ич

и

я

то

Л

Ь

КО

ПО

О

Д

НО

МУ

Ф

А

ктору:

«

Потер

я направления».

Р

асс

мотр

И

М

ПО

луче

Н

Н

ые

резу

Л

ЬТ

АТ

Ы

ПО

дроб

нее.

У

второй

гру

п

п

ы

же

н

щ

и

н

ф

а

ктор

«

потер

я

направления»

в

ы

ше,

че

м

у

пер

во

й

(p=0.0

46).

Т.е.

же

н

Щ
И
Н
Ы
СТ
АР
ШЕ
ГО
ВОЗР
АСТ
А
БО
ЛЕЕ
ОЗ
АБОЧЕ
Н
Ы
ТРУ
Д
НОСТ
Я
М
И
Ж
ИЗ
Н
И,
ЧУ
ВСТ
ВУ

ют что в жизни упускается что-то важное, ощущают непродуктивность
усилий и отсутствие результата,

не

же

л

и

же

н

щ

и

н

ы

бо

лее

мо

ло

до

го

возр

аст

а.

Мо

ж

но

пре

д

по

ло

ж

ит

ь,

что

это

с

в

яз

а

но с тем, что в более старшем возрасте после прохождения определенных нормативных кризисов, женщины осознают свою нереализованность в профессиональной сфере, так как в более молодом возрасте ориентация больше на семейные отношения. Таким образом они начинают искать себя в профессиональном плане и не редко координально меняют профессию, все это накладывает свой отпечаток на общее ощущение стабильности и уверенности в выбранном направлении.

Д

а

лее

р

асс

мотр

и

м

р

аз

л

ич

и

я,

по

луче

н

н

ые
пр
и
ср
а
в
не
н
и
и
по
к
аз
ате
ле
й
с
а
МООН
но
ше
н
и
я
д
ву
х
возр
аст
н

В

ы
х
гру
п
п
а
х.

В

т
аб
л
и
це
пр
и
ве
де
н
ы
сре
д
н
ие
гру
п
по
в
ые
ве
л

4

ич
и
н
ы
по
к
аз
ате
ле
й
с
а
моот
но
ше
н
и
я
д
л
я
д
ву
х
гру
п
п
ис
п
ытуе

М
Ы
Х.

Т
аб
л
и
ц
а 4

Сре

Д
н
ие
ве
л
ич
и
н
ы
п
ар
а

метро

в
с
а

МООТ

НО
ше
н

И
 я в
 раз
 н
 ы
 х
 возр
 аст
 н
 ы
 х
 гру
 п
 п
 а
 х
 же
 н
 щ
 и
 н

П ар а метр ы с а моот но ше н и я	Гру п п а же н щ и н возр аст но го пер ио	Гру п п а же н щ и н возр аст но го пер ио	Веро ят ност ь о ш иб к и кр итер и ю Ст ь	по	Т-
--	--	--	--	----	----

	д а 2 3–30 лет.	д а 41–50 лет.	ю де нт а.
Отр а же н ное с а моот но ше н ие	6,62	6,92	p=0.261
С а мо це н ност ь	6,85	6,40	p=0.084
С а мо пр и н ят ие	6,82	7,72	p=0. 007
В нутре н н я я ко нф л и кт ност ь	3,27	3,73	p=0.176
С а мооб в и не н ие	4,47	3,52	p=0.016

Об щее с а моот но ше н ие	32,55	32, 78	p=0.2 12
--	-------	-----------	-------------

Ус

ло

в

н

ые

обоз

н

аче

н

и

я: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Из

т

аб

л

и

ц

ы

в

и

д

и

м,

з

н

что

ач
и
м
ые
р
аз
лич
и
я
ме
ж
ду
д
ву
м
я
гру
п
п
а
м
и
же
н
щ
и
н
су
щест
ву

ЮТ

ТО

Л

Ь

КО

ПО

ДВУМ

П

ар

а

метрам

с

а

МООТ

НО

ше

Н

И

я: самопринятие ($p=0,007$) и самообвинение ($p =0,016$). У

же

Н

Щ

И

Н

бо

лее

ст

ар

ше

го

возр

аст

а	показатель	самопринятия
в		
ы		
ше,		
че		
м		у
же		
н		
щ		
и		
н		
мо		
ло		
до		
го		
возр		
аст		
а.		Это
з		
н		
ач		
ит,		что
женщ		
и		
н		
ы		в
ст		
ар		
ше		
м		

возр
асте
бо
лее
с
к
ло
н
н

ы воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Они чаще ощущают симпатию к себе, ко всем качествам своей личности, а присутствие недостатков считают продолжением достоинств, в отличие от женщин молодого возраста. При этом женщинам возраста 18-30 лет более свойственно видеть в себе прежде всего недостатки, они готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи.

Т
а
к
и
м
обр
азо
м,
резу
л
ьт
ате
ср
а
в

В

Н
ител
ь
н
ы
х
исс
ле
до
в
а
н
и
й,
б
ы
ли
об
н
ару
же
ны
дост
аточ
но
з
н
ач
и
м

ые
р
аз
л
ич
и
я
ме
ж
ду
гру
п
п
а
м
и
же
н
щ
и
н
30
по
к
аз
ате
л
я
м
удо

и

31–50

лет

18–

по

В
лет
ворё
Н
НОСТ
И
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю
С
а
МООТ
НО
ше
Н
И
я. Так, такой показатель удовлетворенности жизнью, как потеря направления
выше в группе женщин возраста 31–50 лет, нежели в группе женщин
возраста 18–30 лет. Так же у
же
Н
Щ
И
Н
бо
лее
ст
ар

И

ше
го
возр
аст
а
в
ы
ше,
че
м
же
н
щ
и
н
мо
ло
до
го
возр
аст

показатель

самопринятия

у

а. В то же время показатель самообвинения у женщин с возрастом имеет тенденцию к снижению.

3.1.2. Сравнительный анализ взаимосвязей показателей общего самоотношения и общей удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин в разных возрастных группах

В исследовании нами была поставлена задача выявить взаимосвязи показателей самоотношения и удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин в разных возрастных группах. В соответствии с поставленной задачей был проведен корреляционный анализ по Пирсону. Нам

представляется важным выделить отдельно взаимосвязи показателей общего самоотношения и общей удовлетворенности жизнью. Полученные данные представлены в таблице 5.

Таблица 5

З
н
ач
и
м
ые
вз
а
и
мос
в
яз
и
ме
ж

ду показателями общего самоотношения и общей удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин в разных возрастных группах

Возрастн. Группа	Показатели	СО общий	
		Мужчины	Женщины
18-30 лет			

	УДЖ общий	0,391**	0,752***
31-50 лет		0,675***	0,428***

Ус

ло

в

н

ые

обоз

н

аче

н

и

*я: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$*

Из приведенной выше таблицы мы видим, что общая картина представленных данных, выглядит достаточно интересным образом. Так, в группах мужчин взаимосвязь показателей общего самоотношения и общей удовлетворенности жизнью с возрастом имеет тенденцию к усилению ($r=0,391$; $p<0,01$) в группе мужчин возраста 18-30 лет, и ($r=0,675$; $p<0,001$) в группе мужчин возраста 31-50 лет. В тоже время в группах женщин данная взаимосвязь, наоборот, с возрастом немного снижается ($r=0,752$; $p<0,001$) в группе женщин возраста 18-30 лет, и ($r=0,428$; $p<0,001$) в группе женщин возраста 31-50 лет. Полученные результаты говорят о том, что, во-первых, для мужчин и женщин тенденции во взаимосвязях общего самоотношения и общей удовлетворенности

жизнью, противоположны. Во-вторых, в группах мужчин тенденция к усилению взаимосвязи показателей общего самоотношения и общей удовлетворенности жизнью имеет наиболее выраженный характер, в отличие от характера снижения данной взаимосвязи в группах женщин. Можно предположить, что тенденция к усилению данной взаимосвязи у мужчин, говорит о том, что с возрастом, в том числе и после прохождения определенных возрастных кризисов, мужчины начинают больше обращать внимание на свои внутренние процессы, то, какие они есть, как они выглядят в глазах других, соответственно формируется некоторое отношение к себе, которое чаще всего связывается и отображается на всей деятельности. Отсюда складывается жизненная удовлетворенность или неудовлетворенность. Для женщин же, наоборот, с возрастом менее характерно связывать отношение к себе и удовлетворенность жизнью в целом. Можно предположить, что это связано с тем, что для женщин более старшего

	возраста	характерные
--	----------	-------------

ур

а

в

но

ве

ше

н

н

ые

э

мо

ц

и

и,

обоб

ще
н
н
а
я
объе
кт
и
вн
а
я
с
а
моо
це
н
к
а,
ре
а
л
ист
ич
н
а
я
«
Я–
ко
н

це

п

ц

и

я»,

чу

вст

во

ко

м

пете

нт

ност

и

и

с

а

моу

в

а

же

н

и

я, отношение к себе не сильно зависят от того, что происходит в жизни, не имеют взаимного влияния с жизненной удовлетворенностью. Есть вероятность того, что жизненная удовлетворенность начинает зависеть от других факторов, составляющих ее, например, жизненных циклов семьи, столь важных для женщины.

Сравнивая группы мужчин и женщин одного возраста, нами было обнаружено, что в группе женщин возраста 18–30 лет взаимосвязь показателей общего самоотношения и общей удовлетворенности жизнью

имеет более высокий уровень значимости ($r=0,4752;p<0,001$), нежели та же взаимосвязь в группе мужчин возраста 18–30 лет ($r=0,391;p<0,01$). Это значит, что в молодом возрасте для женщин более характерно связывать отношение к себе с жизненной удовлетворенностью или неудовлетворенностью, в отличие от молодых мужчин. Однако, совсем другая картина наблюдается у мужчин и женщин более старшего возраста. Так, в группе мужчин возраста 31–50 лет мы обнаруживаем, что взаимосвязь показателей общего самоотношения и общей удовлетворенности жизнью немного выше ($r=0,675;p<0,001$), чем в группе женщин того же возраста ($r=0,428;p<0,001$). Это значит, что мужчины в более старшем возрасте, в отличие от женщин того же возраста, более склонны связывать собственное отношение к себе с удовлетворенностью жизнью.

Исходя из полученных данных мы делаем вывод, что для женщин возраста 18-30 лет более характерно связывать самоотношение и удовлетворенность жизнью, нежели для мужчин того же возраста. И, наоборот, для мужчин более старшего возраста более присуще взаимосвязывать отношение к себе в отличие от женщин возраста 31-50 лет.

Обобщая все выше сказанное, нам представляется важным, проанализировать и разобраться, что же все таки включают в себя общее самоотношение и общая удовлетворенность жизнью, каков вклад каждого компонента, составляющих во взаимосвязи между ними. А так же важно проанализировать, в чем же все таки отличия выявленных взаимосвязей, как

в разных группах мужчин и женщин данные взаимосвязи влияют на общие показатели.

3.2.1. Исследование взаимосвязей самоотношения и удовлетворенности жизнью у мужчин в разных возрастных группах.

О

д

но

й

из

з

а

д

ач

исс

ле

до

в

а

н

и

я

б

ы

ло

в

ы

я

в

ле

н

ие

вз

а

и

мос

в

язе

й

с

а

моот

но

ше

н

и

я

и

у

до

в

лет

воре

н

ности

ж

из

н

ь

ю

у

му

жч

и
н в разных возрастных группах.

Д
л
я
это
го
про
во
д
и
лс
я
корре

л
я
ц
ио
н
н
ы
й
а
н
а
л
из

по

П
ирсо
ну.

По
луче
н
н
ые
резу
л
ьт
ат
ы
пр
и
ве
де
н
ы
т
аб
л
и
це 6 и 7

В

Т
аб
л
и
ц
а б

3

н
ач

И
М
ЫЕ
ВЗ
а
И
МОС
В
ЯЗ
И
МЕ
Ж
ДУ
Ф
а
ктор
а
М
И
У
ДО
В
лет
воре
Н
НОСТ
И
Ж
ИЗ
Н

ь
ю и
п
ар
а
метр
а
м
и
с
а
МООТ
но
ше
н
и
я
(
му
жч
и
н

ы 18–30 лет)

М ИС У Д Ж	Отр а ж. СО	С а мо це н Ност ь	С а мо пр и Н ят ие	В нутр. Ко нф л и кт Ност ь	С а мооб Ви не ние	СО Об щ и й
Ж из не	0,254*	0,358**	0,239	-0,312*	-0,136	0,372**

Н на я в к л- т ь						
Потер я на пр а в ле- Ни я	-0,366**	-0,103	0,150	0,337**	0,050	-0,239
Потер я о пор ы	-0,156	0,041	0,087	0,436***	0,072	-0,185
Об щ и й У Д Ж	0,353**	0,255*	0,067	-0,473***	-0,130	0,391**

Ус

ло

в

н

ые

обоз

н

аче

н

и

*я: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$*

З

Н

ач

и

м

ые

вз

а

и

мос

в

яз

и

ме

ж

ду

ф

а

ктор

а

м

и

у

до

в

лет

воре

н

НОСТ

И

Ж

ИЗ

Н

Ь

Ю И

П

АР

А

МЕТР

А

М

И

С

А

МООТ

НО

ШЕ

Н

И

Я

(

МУ

ЖЧ

И

Н

ы 31–50 лет)

М ИС	Отр а ж. СО	С а мо	С а мо	В нутр. Ко	С а мооб	СО Об щ
---------	-------------------	--------------	--------------	------------------	----------------	---------------

У Д Ж		це н ност ь	пр и Н ят ие	нф л и кт ност ь	ви не н ие	и й
Ж из не н на я в к л- т ь	0,441***	0,232	0,441***	-0,472***	-0,189	0,503***
Потер я н а пр а в ле- ни я	-0,418***	-0,340**	-0,403**	0,584***	0,462***	-0,630***
Потер я о пор ы	-0,417***	-0,379**	-0,435***	0,533***	0,468***	-0,630***
Об щ и й У Д Ж	0,500***	0,357**	0,500***	-0,613***	-0,409**	0,675***

Ус

ло

в

н

ые

обоз

н

аче

н

и

я: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Из приведенных выше таблиц мы видим, что в группе мужчин возраста 18–30 лет количество взаимосвязей не велико, в сравнении с группой мужчин возраста 31–50 лет.

Сравнивая данные таблицы, важно отметить не только количество взаимосвязей в каждой из групп, но и их статистическую значимость. Так, в группе мужчин возраста 31–50 лет можно наблюдать более высокий уровень статистической значимости.

С помощью корреляционного анализа, в обеих группах было выявлено, что такой показатель как отраженное самоотношение имеет статистически значимые взаимосвязи почти со всеми показателями удовлетворенности жизнью. Так, как в первой, так и во второй группе была обнаружена статистически значимая взаимосвязь между показателями отраженное самоотношение и жизненная включенность. Однако, следует отметить, что данная взаимосвязь в группе мужчин возраста 31–50 лет имеет более высокий уровень статистической значимости ($r=0,441; p<0,001$). Это значит, что те мужчины, которые чувствуют и думают что их личность, характер могут вызывать у других симпатию, уважение, более включены в жизнь, интенсивнее проживают ее, ощущают полноту и насыщенность своей деятельности. Это

мо

жет

б

ыт

ь

с

В
яз
а
но с
те
м, что с возрастом
му
жч
и
не становится
в
а
ж
но
к
а
к
е
го
отр
а
ж
а
ют
дру
г
ие
л
ю
д

И,
к
а
к
и
м
о
н
себ

я
в
и
д
ит

в

и
х
г
л
аз

а
х,
с
в
яз

в

и с возможным достигнутым статусом или успешно построенной карьерой.

Имея такие представления, у мужчин

по
я
в
л

я
ЮТС
я
ПОЗ
ИТ
И
В
Н
ые
пере
ж
И
В
а
Н
И
я,
котор
ые
я
В
Л
я
ЮТС
я
СТ
И
МУ
ЛО
М

К

а
КТ
И
В
НО
Й
Ж
ИЗ
НЕ
Н
НО
Й
де
яте
Л
Ь
НОСТ
И.

Кроме того, была выявлена статистически значимая обратная взаимосвязь между показателями отраженного самоотношения и потеря направления как в группе мужчин возраста 18–30 лет ($r=-0,366;p<0,01$), так и в группе мужчин возраста 31–50 лет ($r=-0,418;p<0,001$). Это значит, что мужчины, у которых есть представление о том, что их личность не вызывает у окружающих уважение, симпатию, а наоборот, больше осуждение и порицание, более склонны к мыслям о том, что в жизни упускается что-то важное, а так же к ощущению непродуктивности усилий и отсутствию результата. Можно предположить, что для мужчин свойственна большая ориентация на карьеру и достижения,

и, например, не достигая определенного статуса мужчина начинает думать что, что выгядит в глазах других «неудачником», а еще если это происходит на фоне более успешных знакомых, и как следствие, все это сопровождается чувствами досады, обиды, разочарования и ощущением расхождения желаемого с действительным.

Рассматривая следующую значимую обратную взаимосвязь между показателями отраженного самоотношения и потеря опоры, важно отметить, что она наблюдается только в группе мужчин возраста 31–50 лет ($r=-0,417;p<0,001$), у мужчин в младшей группе подобная взаимосвязь отсутствует. Это значит, что, у мужчин более старшего возраста представление о том, что возможно они не вызывают своим характером, личностью у других симпатию, вызывает ощущение того, что они не в состоянии справиться с жизненными трудностями, а так же чувствуют нестабильность окружающего мира и неуверенность в завтрашнем дне. Возможно это связано с прохождением возрастных кризисов когда мужчина начинает обращать внимание «внутри» себя, обращаться к себе. Для него становится важным как он выгядит в глазах других, какую, по его мнению, ценность собственная личность представляет для других.

В целом же, показатель отраженного самоотношения и общий показатель удовлетворенности жизнью прямо коррелируют в обеих возрастных группах ($r=0,353;p<0,01$) в группе мужчин возраста 18–30 лет и ($r=0,500;p<0,001$) в группе мужчин возраста 31–50 лет.

Это значит, что те мужчины, которые думают что они скорей всего вызывают у других людей симпатию и уважение более удовлетворены своей жизнью. Важно отметить, что в группе мужчин возраста 31–50 лет все факторы удовлетворенности жизнью имеют сильную значимую взаимосвязь с показателем отраженное самоотношение, и одинаково вносят вклад во

взаимосвязь с показателем общей удовлетворенности жизнью, тогда как в группе 18–31 лет большой вклад во взаимосвязь показателя общей удовлетворенности жизнью и отраженного самоотношения вносят его взаимосвязи с факторами жизненной включенности и потеря направления.

Далее нами были обнаружены взаимосвязи между показателем самооценности и факторами, составляющими удовлетворенность жизнью. Интерес представляет то, что данный показатель самооценности в группе мужчин возраста 18–30 лет коррелирует лишь с положительным компонентом удовлетворенности, а точнее с жизненной включенностью ($r=0,358;p<0,01$) и показателем общей удовлетворенности жизнью ($r=0,255;p<0,05$). Тогда как в группе мужчин возраста 31–50 лет показатель самооценности имеет обратную значимую взаимосвязь с отрицательными компонентами удовлетворенности жизнью, такими как потеря направления ($r=-0,340;p<0,01$) и потеря опоры ($r=-0,379;p<0,01$), так же прямую значимую взаимосвязь с показателем общей удовлетворенности жизнью ($r=0,357;p<0,01$).

Полученные результаты говорят о том, что для молодых мужчин ощущение ценности собственной личности, богатство внутреннего мира, напрямую связано с их жизненной активностью, увлеченностью, интенсивным «проживанием» текущего момента. Осознавая эту неповторимость, у них появляется ощущение насыщенности и полноты жизни, важности и ценности происходящего. Можно предположить, что это связано с професс

ио
н
а
л
ь
н
ой
де
яте
л
ь
ност
ью
поз
во
л
яющей
л
ич
ност
и
н
а
ибо
лее
по
л
но
р
ас

кр
ыт
ь
с
во
й
поте
н
ц
и
а
л.
Це
н
ност
ь
де
яте
л
ь
ност
и
д
л
я
с
в
яз
а

МОЛОДЫХ

МУЖЧИН

н
а,
пре
ж
де
все
го,
воз
мо
ж
ност
ь
ю
с
а
мо
в
ыр
а
же
н
и
я,
пр
и
ме
не
н
и
я

с

С

ВО

И

Х

С

пособ

носте

й,

С

ВОЗ

МО

Ж

НОСТ

Ь

Ю

Т

ворчест

В

а.

Говоря о группе мужчин возраста 31–50 лет, можно предположить, что для них глубокие сомнения в уникальности своей личности, неуверенность в себе, собственных силах, ощущение малоценности связаны с мыслью о том, что в жизни упускается что-то важное, ощущением непродуктивности усилий, а так же чувством нестабильности окружающего и неуверенностью в завтрашнем дне, озабоченностью трудностями жизни и ощущением неспособности контролировать ситуацию. Возможно это связано с тем, что с возрастом мужчина начинает соотносить поставленные ранее цели и их достижения, соответственно, видя, что, например, результат не такой каким он представлялся в молодости, теряется чувство уверенности в себе. В дополнении к этому мужчина осознает, что почти половина жизни уже прожита, и многое еще не сделано и не воплощено в жизнь, соответственно

возникает сопутствующее чувство непродуктивности своих усилий и неуверенность, что задуманное вообще еще можно сделать.

Следующие статистически значимые взаимосвязи были обнаружены между показателями самопринятие и всеми факторами, составляющими удовлетворенность жизнью. Важно отметить, что данные взаимосвязи были обнаружены только в группе мужчин возраста 31–50 лет. Все обнаруженные взаимосвязи имеют достаточно высокий уровень статистической значимости ($p < 0,001$). Это значит, что те мужчины в данном возрасте, которые чувствуют симпатию к самому себе, живут в согласии со своими внутренними побуждениями, принимают себя такими, какие они есть наиболее полно включены в жизнь, ощущают важность и ценность происходящего. И в тоже время, мужчины в данном возрасте воспринимающие себя негативно, излишне критично, крайне редко довольные собой, начинают чувствовать, что в жизни упускается что-то важное, воспринимают жизнь как безынтесную, монотонную, чувствуют нестабильность окружающего и неуверенность в завтрашнем дне.

Можно предположить, что такие взаимосвязи характерны для мужчин старшего возраста, потому, что проходя определенные возрастные кризисы самоотношение меняется, в том числе сильно меняется взгляд на себя. Мужчины начинают больше прислушиваться к себе, в данном возрасте они более склонны к глубокому самоанализу. Соответственно, определенные решения в адрес своего Я, принятие или не принятие себя таким какой он есть, начинают влиять на внешние стороны жизни. Тогда как, например, мужчины более младшего возраста, меньше ориентированы на себя, все их устремления и энергия направлены вовне, а точнее на построение и реализацию себя в карьере и семейных отношениях.

Единственный параметр самоотношения, коррелирующий со всеми факторами удовлетворенности жизнью, это внутренняя конфликтность как в группе мужчин возраста 18–30 лет, так и в группе мужчин возраста 31–50 лет.

С

по

мо

щ

ь

ю

корре

л

я

ц

ио

н

но

го

а

н

а

л

из

а

б

ы

л

а

в

ы

я

в

ле

н

а
з
н
ач
и
м
а
я
обр
ат
н
а
я
вз
а
и
мос
в
яз
ь
ме
ж
ду
по
к
аз
ате
л
я
м

и
в
нутре
н
не
й
ко
нф
л
икт
ност

и и жизненной включенностью
(
 $r=-0,312;p<0,05$) в группе мужчин возраста 18–30 лет и
(
 $r=-0,472;p<0,001$) в группе мужчин возраста 31–50 лет. То
ест

ь,
в
ысо
к
а
я
в
нутре
н
н
я
я
ко

нф

л

и

кт

ност

ь

н

аб

л

ю

д

аетс

я

у

те

х,

у

ко

го

ме

н

ь

ше

ж

из

не

н

н

а

я

в

к

Л
юче
Н
НОСТ
Ь.
З
Н
ач
ИТ,
МУ
ЖЧ
И
Н
Ы,
КОТОР
Ы
Х
БО
Л
Ь
ШЕ
В
НУТРЕ
Н
Н
И
Х
НЕРЕ
ШЕ
Н

Это
ТЕ
ЧТО
У

Н
Ы
Х
КО
нф
Л
И
КТО
В,
несо
Г
Л
ас
И
Й
со
М
не
Н
И
Й,
ме
Н
Ь

И

ше ощущают насыщенность и полноту жизни, менее активны и увлечены, и как следствие, не ощущают таких переживаний как радость и удовольствие по поводу своей жизни.

Кроме того, была выявлена прямая значимая взаимосвязь между показателями внутренней конфликтности и двумя факторами удовлетворенности жизнью: потеря направления (в группе мужчин возраста

18–30 лет
(
 $r=0,337;p<0,01$), в группе мужчин возраста 31–50 лет
(
 $r=0,584;p<0,001$) и потеря опоры (в группе мужчин возраста 18–30 лет
(
 $r=0,436;p<0,001$), в группе мужчин возраста 31–50 лет
(
 $r=0,533;p<0,001$). Это значит, что вне зависимости от возраста, те мужчины, которые имеют некоторые сомнения, внутренние несогласия с собой излишне склонные к самокопанию часто чувствуют несправедливость из-за расхождения желаемого с действительным и сопутствующее ощущение непродуктивности усилий, а так же чувствуют нестабильность окружающего и неуверенность в завтрашнем дне.

Такие результаты могут объясняться тем, что как для молодых так и для взрослых мужчин свойственно наличие внутренних конфликтов. Однако, по нашему предположению, эти внутренние конфликты качественно различны в разные возраста. Для молодого возраста характерны высокие требования к себе и в силу различных причин не возможность достичь определенных целей, и как следствие, это нередко приводит к конфликту между «Я–реальным» и «Я–идеальным». У мужчин более старшего возраста так же присутствуют внутренние конфликты, здесь, по нашему мнению, внутренние конфликты связаны с развитой рефлексией, переходящей в самокопание, и приводящей к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Все эти внутренние конфликты подталкивают как в молодом, так и в более старшем возрасте мужчину на изменения во внешней среде, будь то в карьере или семье, что не всегда приводит к реальному успеху, так как в большинстве это уже устоявшиеся сферы жизни.

Т

а

кже

ф

а

ктор

в

нутре

н

не

й

ко

нф

л

и

кт

ност

и

и

меет

з

н

ач

и

му

ю

обр

ат

ну

ю

вз

а

И
МОС
В
ЯЗ
Ь
ОБ
ЩЕ
Й
У
ДО
В
ЛЕТ
ВОРЁ
Н
НОСТ
Ь
Ю
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю (r=-0,473;p<0,001) в группе мужчин возраста 18–30 и (r=-0,613;p<0,001) в
группе мужчин возраста 31–50 лет. То
ЕСТ
Ь,
И
МЕ
Н
НО
МУ

С

ТЕ

ЖЧ
И
Н
Ы,
КОТОР
ЫЕ
НЕДО
ВО
Л
Ь
Н
Ы
СОБО
Й,
НЕСО
Г
Л
АС
Н
Ы,
МЕ
Н
Ь
ШЕ
О
ЩУ
Щ
А
ЮТ
«

В

кус

ж

из

н

и»,

нечу

вст

вует

сч

аст

ь

я

и

у

до

во

л

ьст

в

и

я.

Как

уже

говорилось

выше,

мо

ж

но

пре

д

по

ло

ж

ит

Ь,

ЧТО

В

Т

а

КО

М

возр

асте

му

жч

И

Н

а

МО

жет

И

МЕТ

Ь

К

а

К

ие-то

несо

Г

Л

ас

И

я,со

М

не

Н

И
я
от
но
ше
н
и
и
себ
я
с
во
й
л
ич
ност
и
с
в
яз
и
с
во
и
м
мо
жет
б
ыт
ь

В

И

В

СО

професс

ио

н

а

л

ь

н

ы

м

в

ыборо

м,

се

м

ье

й,

и

к

а

к

с

ле

дст

в

ие

о

н

не

чу

вст

вует,

что

про

Ж

И

В

ает

ЭТОТ

МО

МЕ

НТ

Ж

ИЗ

Н

И

ВО

все

й

е

го

по

л

ноте.

Следующие статистически значимые взаимосвязи были обнаружены между показателем самообвинение и двумя факторами, относящимися к неудовлетворенности жизнью, а именно фактором потеря направления ($r=0,462;p<0,001$) и фактором потеря опоры ($r=0,468;p<0,001$). Данные взаимосвязи были обнаружены только в группе мужчин возраста 31–50 лет. Это значит, что те мужчины, которые видят в себе прежде всего недостатки, готовые поставить себе в вину все свои промахи и неудачи, чаще всего чувствуют, что в жизни упускается что-то важное, чувствуют нестабильность окружающего и озабоченность трудностями жизни. Можно предположить, что полученные данные объясняются опять же, проходящими в этом возрасте кризисами. На фоне возрастных кризисов обострение проблемных ситуаций актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди

которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, невозможности удовлетворения основных потребностей.

В целом, же взаимосвязи показателей общего самоотношения и факторов удовлетворенности жизнью в каждой из групп различны. Так в группе мужчин возраста 18–30 лет обнаружена прямая взаимосвязь только с положительным компонентом удовлетворенности жизнью, а точнее с жизненной включенностью ($r=0,372;p<0,01$). Это говорит о том, что те молодые мужчины, которые в целом относятся к себе положительно, более включены в жизнь, более активны, ощущают насыщенность жизни, ценность происходящего. Если обратиться к взаимосвязям в группе мужчин возраста 31–50 лет важно отметить, что здесь, показатель общего самоотношения связан со всеми факторами удовлетворенности жизнью. Так же как и у мужчин в предыдущей группе показатель общего самоотношения связан с жизненной включенностью ($r=0,503;p<0,001$), но кроме этого, тот же показатель самоотношения связан и с факторами потеря направления ($r=-0,630;p<0,001$) и потеря опоры ($r=-0,630;p<0,001$). Это значит, что мужчины, имеющие в целом отрицательное отношение к себе, чаще думают, что в жизни упускается что-то важное, чувствуют непродуктивность усилий, нестабильность окружающего и, как следствие, общую неудовлетворенность жизнью.

Обобщая все выше изложенные результаты, нужно отметить, что с возрастом взаимосвязи между показателями самоотношения и удовлетворенности жизнью у мужчин увеличиваются, в частности это происходит за счет таких показателей как самопринятие, внутренняя конфликтность и самообвинение.

3.2.2. Исследование взаимосвязей самооощения и удовлетворенности жизнью у женщин в разных возрастных группах.

В
соот
ветст
в
и
и
о
д
но
й
з
а
д
ач
исс
ле
до
в
а
н
и
я
б
ы
л
про
ве

с

из

де
н
корре
л
я
ц
ио
н
н
ы
й
а
н
а
л
из
П
ирсо
ну,
це
л
ь
ю
которо
го
б
ы
ло
в
ы

по

я
в
ле
н
ие
вз
а
и
мос
в
язе
й
с
а
моот
но
ше
н
и
я
у
до
в
лет
воре
н
ности
ж
из
н

и

ь

ю

у

же

н

щ

и

н в разных возрастных группах.

По

луче

н

н

ые

резу

л

ьт

ат

ы

пр

и

ве

де

н

ы

в

т

аб

л

и

цах 8 и 9

Т
аб
л
и
ц
а 8

З

Н
ач
и
м
ые
вз
а
и
мос
в
яз
и
ме
ж
ду
ф
а
ктор

а
м
и
у
до
в
лет
воре
н
ност
и
ж
из
н
ь
ю и
п
ар
а
метр
а
м
и
с
а
моот
но
ше
н
и

я
(
же
н
щ
и
н
ы 18–30 лет)

ИС	М	Отр а ж. СО	С а мо це н ност ь	С а мо пр и Н ят ие	В нутр. Ко нф л и кт ност ь	С а мооб в и не ние	СО об щ и й
Ж из не н а я в к л- т ь		0,430***	0,528***	0,419***	-0,592***	-0,569***	0,676***
Потер я н а пр а в ле Н и я		-0,472***	-0,408**	-0,429***	0,642***	0,600***	-0,693***
Потер я о пор ы		-0,236	-0,363**	- 0, 443***	0, 526***	0,498***	-0,546***
Об щ		0, 461***	0,524***	0,492***	-0,683***	-0,649***	0,752***

и й у д ж						
-----------------------	--	--	--	--	--	--

Ус

ло

в

н

ые

обоз

н

аче

н

и

я: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Т
аб
л
и
ц
а 9

3

н

ач

и

м

ые

вз

а

и

мос

396

в
яз
и
ме
ж
ду
ф
а
ктор
а
м
и
у
до
в
лет
воре
н
ност
и
ж
из
н
ь
ю и
п
ар
а
метр
а

М
И
С
А
МООТ
НО
ШЕ
Н
И
Я
(
ЖЕ
Н
Щ
И
Н

ы 31–50 лет)

ИС	М	Отр а ж. СО	С а мо це н Ност ь	С а мо пр и Н ят ие	В нутр. Ко нф л и кт Ност ь	С а мооб- ви не ние	СО об щ и й
У Д Ж							
Ж из не н н а я в к л- т ь		0,242	0,153	0,266*	-0,261*	-0,247	0,325**
Потер		-0,116	-0,105	-0,069	0,348**	0,225	-0,264*

я н а пр а в ле Ни я						
Потер я о пор ы	-0,098	-0,133	- 0, 222	0, 536***	0,333**	-0,400**
Об щ и й У Д Ж	0, 220	0,175	0,256	-0,469***	-0,344**	0,428***

Ус

ло

в

н

ые

обоз

н

аче

н

и

я: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Сравнивая приведенные выше таблицы нужно отметить, что количество взаимосвязей в группе женщин возраста 18–30 лет несколько больше, чем в группе женщин возраста 31–50 лет. Рассмотрим подробнее выявленные взаимосвязи.

С помощью корреляционного анализа, были обнаружены статистически значимые взаимосвязи между такими показателями самоотношения, как отраженное самоотношение, самооценność и показателями

удовлетворенности жизнью. Нужно сказать, что данные взаимосвязи были обнаружены только в группе женщин возраста 18–30 лет. Так в данной группе женщин показатель отраженное самоотношение прямо коррелирует с показателем жизненной включенности ($r=0,430;p<0,001$), а так же имеет обратную значимую взаимосвязь с показателем потеря направления ($r=-0,472;p<0,001$). Это значит, что те женщины, которые считают, что способны вызывать у других своей личностью уважение и симпатию, наиболее полно проживают текущий момент жизни, ощущают важность и ценность происходящего, и в тоже время, женщины, относящиеся к себе как к неспособной вызывать уважение у окружающих, чаще чувствуют, что в жизни упускается что-то важное и воспринимают жизнь как монотонную, безынтесную. В целом же, показатель общей удовлетворенности жизнью прямо коррелирует с показателем отраженное самоотношение ($r=0,461;p<0,001$). Это говорит о том, что те женщины в данном возрасте, которые чувствуют что окружающие ценят и любят их за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам наиболее удовлетворены своей жизнью.

В связи с полученными выше данными, можно предположить, что для женщин молодого возраста очень важно как их оценивают другие, как они выглядят в глазах других людей. Это может быть связано с тем, что в данном возрасте на женщин накладываются определенные социальные ожидания, которые касаются как построения семейных отношений, так и начала карьеры. Соответственно в большинстве оправдывая эти ожидания, женщина внешне получает поддержку и уважение, и как следствие, у нее складывается внутренне представление о себе, как о способной вызывать симпатию и принятие от окружающих людей.

Следующие статистически значимые взаимосвязи так же были обнаружены только в группе женщин возраста 18–30 лет. Данные взаимосвязи обнаруживаются между показателем самооценности и всеми показателями удовлетворенности жизнью. Так показатель самооценности

имеет прямую взаимосвязь с положительным компонентом удовлетворенности, а именно с жизненной включенностью ($r=0,528;p<0,001$) и обратную взаимосвязь с двумя показателями составляющими неудовлетворенность жизнью: потеря направления и потеря опоры ($p<0,01$). Это говорит о том, что в данном возрасте те женщины, которые высоко оценивают свой духовный потенциал, ощущают ценность своего «Я», высоко ценят свою неповторимость, более интенсивно проживают текущий момент, ощущают «вкус жизни» и переживают сопутствующие чувства радости и удовольствия по поводу своей жизни. И, наоборот, те женщины, которые испытывают глубокие сомнения в уникальности своей личности, недооценивают свой духовный потенциал чаще ощущают непродуктивность усилий, отсутствие результата, ощущают небезопасность мира и нестабильность окружающего. Так же показатель самооценки прямо коррелирует с показателем общей удовлетворенности жизнью ($r=0,524;p<0,001$). Это значит, что женщины в молодом возрасте, ощущающие ценность собственной личности, ценящие богатство своего внутреннего мира более удовлетворены своей жизнью и чаще испытывают положительные эмоции в связи с этим.

Можно предположить, что полученные результаты объясняются тем, что в молодом возрасте женщины более склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость в силу различных причин. Так именно этот возраст является периодом начинаний как в построении семейных отношений, так и в профессиональной сфере.

Це

н

ност

ь реализации себя в этих сферах

д

л

я

Л
ИЧ
НОСТ
И
С
В
ЯЗ
А
Н
А,
ПРЕ
Ж
ДЕ
ВСЕ
ГО,
ВОЗ
МО
Ж
НОСТ
Ь
Ю
С
А
МО
В
ЫР
А
ЖЕ
Н
И

С

я,
пр
и
ме
не
н
и
я
с
во
и
х
с
пособ
носте
й,
воз
мо
ж
ност
ь
ю
т
ворчест
в

с

а, отсюда берется ощущение индивидуальности и собственной уникальности.

Следующие статистически значимые взаимосвязи были обнаружены между показателями самопринятие и жизненная включенность как в группе женщин возраста 18–30 лет ($r=0,419;p<0,001$), так и в группе женщин возраста 31–50 лет ($r=0,266;p<0,05$). Интересно, что в группе женщин более

старшего возраста взаимосвязь показателя самопринятие обнаруживается только с положительным компонентом удовлетворенности. В целом, обнаруженная взаимосвязь как в той, так и в другой группе говорит о том, что те женщины, которые принимают себя во всей полноте поведенческих проявлений, имеют согласия со своими внутренними побуждениями, наиболее интенсивнее проживают текущий момент, ощущают насыщенность и полноту жизни. Так же в группе женщин возраста 18–30 лет были обнаружены значимые обратные взаимосвязи между показателем самопринятие и показателями потеря опоры ($r=-0,429;p<0,001$) и потеря направления ($r=-0,443;p<0,001$). Это значит, что те молодые женщины, которые имеют общий негативный фон восприятия себя, воспринимают себя излишне критично, чаще чувствуют, что в жизни упускается что-то важное, ощущают небезопасность мира, воспринимают жизнь как монотонную, утомляющую, чувствую тревогу, беспокойство и озабоченность.

Далее мы видим как в первой, так и во второй группах прямую значимую взаимосвязь между показателем самопринятие и показателем общей удовлетворенности жизнью, с уровнем значимости ($p<0,05$) и ($p<0,001$) соответственно. Это значит, что женщины, принимающие себя такими, какие они есть, несмотря на недостатки и слабости, более удовлетворены своей жизнью.

Следующий показатель самоотношения, имеющий взаимосвязи со всеми факторами удовлетворенности жизнью, в обеих группах, это внутренняя конфликтность. Данный показатель имеет обратную взаимосвязь с показателем жизненная включенность как в первой группе ($r=-0,592;p<0,001$), так и во второй группе ($r=-0,261;p<0,05$) и показателем общей удовлетворенности жизнью ($p<0,001$). Это говорит о том, что те женщины, у которых преобладает негативный фон отношения к себе, развитая рефлексия, переходящая в самокопание, наличие несогласий с собой, менее увлечены, не ощущают полноту, насыщенность жизни, важность и ценность происходящего, и как следствие чувствуют неудовлетворенность жизнью. Так

же, в обеих группах показатель внутренней конфликтности имеет прямые статистически значимые взаимосвязи с такими компонентами неудовлетворенности жизнью, как потеря направления ($p < 0,01$) и потеря опоры ($p < 0,001$), причем с достаточно высоким уровнем значимости. Полученные данные говорят о том, что те женщины, вне зависимости от возраста, которые имеют некоторые внутренние конфликты, сомнения, несогласия с собой менее удовлетворены своей жизнью, а в частности, думают что в жизни упускается что-то важное, чувствуют непродуктивность своих усилий, ощущают небезопасность мира, нестабильность окружающего.

Можно предположить, что женщины вне зависимости от возраста более склонны к саморефлексии, к постоянному контролю над своим «Я», к глубокой оценке всего, что происходит в их внутреннем мире и конечно все это отражается на взаимодействии с окружающей средой. Несовпадение между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями приводят к этой внутренней противоречивости. При этом чаще всего, женщины реализуют себя в семейной жизни, но упуская при этом профессиональную самореализацию, отсюда и выливаются внутренние конфликты.

Далее рассмотрим взаимосвязи между показателем самообвинение и факторами жизненная включенность ($r = -0,569; p < 0,001$) и потеря направления ($r = 0,600; p < 0,001$). Данные взаимосвязи были обнаружены только в группе женщин возраста 18–30 лет. Полученные результаты говорят о том, что те молодые женщины, которые видят в себе прежде всего недостатки, ставят себе в вину все промахи и неудачи, меньше ощущают насыщенность и полноту жизни, менее активны и увлечены, при этом, они думают, что в жизни упускается что-то важное, ощущают непродуктивность усилий и отсутствие результата. Отметим, что показатель самообвинение так же коррелирует с показателем неудовлетворенности жизнью, таким как потеря опоры. Данная взаимосвязь обнаруживается как в группе женщин возраста 18-30 лет ($r = 0,498; p < 0,001$), так и в группе женщин возраста 31–50 лет

($r=0,333$; $p<0,01$). Это значит, что вне зависимости от возраста, те женщины, у которых есть выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я», чувствуют нестабильность окружающего, неуверенность в завтрашнем дне, озабочены трудностями жизни, ощущают неспособность контролировать ситуацию.

Кроме того, была выявлена прямая значимая взаимосвязь показателя самообвинение и показателя общей удовлетворенности жизнью для первой группы с уровнем значимости ($p<0,001$), для второй группы с уровнем значимости ($p<0,01$). Эти данные говорят о том, что женщины обвиняющие себя во всех своих промахах и неудачах, замечающие в себе лишь недостатки менее удовлетворены своей жизнью.

В связи с выше изложенными данными, можно предположить, что женщины молодого возраста, в отличие от женщин старшего возраста, более склонны связывать актуальное проживание жизни с осуждением себя, обвинением в неудачах. Возможно это связано с тем, что данный период является периодом начинаний и без проблемных ситуаций здесь не обходится. Эти проблемные ситуации и конфликты в сфере общения актуализируют психологические защиты, среди которых важными оказываются реакции защиты собственного «Я» в виде порицания и осуждения себя. Все это конечно отражается на внешней среде и деятельности в которую включена женщина. Отсюда и вытекает ощущение неудовлетворенности тем, как женщина проживает свою жизнь.

В целом же, в обеих группах были обнаружены взаимосвязи показателя общего самоотношения и всех факторов, составляющих удовлетворенность жизнью. Так, показатель общего самоотношения имеет прямую взаимосвязь с показателем жизненная включенность с уровнем значимости ($p<0,01$) и ($p<0,001$) соответственно для каждой группы. Это говорит о том, что те женщины, которые имеют в целом положительное отношение к себе, больше включены в жизнь, ощущают насыщенность и полноту жизни. Так же, как в группе женщин возраста 18–30 лет, так и в группе женщин возраста 31–50

лет, были обнаружены обратные статистически значимые взаимосвязи между показателем общего самоотношения и двумя компонентами, составляющими жизненную неудовлетворенность : фактором потеря направления и фактором потеря опоры. Полученные взаимосвязи говорят о том, что те женщины, которые в целом имеют негативное самоотношение, чаще думают, что в жизни упускается что-то важное, ощущают непродуктивность усилий, чувствуют неуверенность в завтрашнем дне.

Можно предположить, что вне зависимости от возраста женщинам свойственно связывать отношение к себе с текущим проживанием жизни. При этом связывать положительное и негативное самоотношение с компонентами, составляющими, удовлетворенностью или неудовлетворенность соответственно. Это может быть связано с тем, что женщины в любом возрасте склонны анализировать себя, свой внутренний мир, отношения к себе других. При этом сквозь призму определенных выводов в отношении себя, женщины начинают воспринимать все происходящее вокруг них.

Обобщая полученные данные, можно сделать вывод, что с возрастом количество взаимосвязей в группах женщин имеет тенденцию к снижению. Это подтверждает факт наличия взаимосвязей всех показателей самоотношения почти со всеми показателями удовлетворенности жизнью в группе женщин возраста 18–30 лет, и полное отсутствие каких-либо взаимосвязей показателей отраженное самоотношение и самооценку с показателями удовлетворенности жизнью в группе женщин возраста 31–50 лет. Кроме того с возрастом уменьшаются взаимосвязи показателей самопринятие и самообвинение с показателями удовлетворенности жизнью. Неизменными остаются взаимосвязи лишь между показателями самопринятие и жизненная включенность ($p < 0,001$) и между показателями самообвинение и потеря опоры ($p < 0,01$). Единственный показатель самоотношения, взаимосвязи которого с удовлетворенностью жизнью почти остаются неизменными, это внутренняя конфликтность ($p < 0,001$).

ВЫВОДЫ

1.
резу
л
ьт
ате
сп

В

а
в
н
ите
л
ь
н
ы
х
исс
ле
до
в
а
н
и
й
об
н
ару
ж
и
л
ос
ь
дост
аточ
но
в
ыр

по

T–критерию

Стьюдента,

а
же
н
н
ое
р
аз
л
ич
и
е
ме
ж
ду
гру
п
п
а
м
и
му
жч
и
н
30
по
к
аз
ате
л

и

31–50

лет

18–

по

я
м
у
до
в
лет
ворё
н
ност
и
ж
из
н
ь
ю:
це
ло
м
в
ы
ше
мо
ло
д
ы
х
му
жч
и

в

удовлетворенность

жизнью

у

н, это происходит за счет показателя жизненная включенность.

По

к

аз

ате

л

и

с

а

МООТ

НО

ше

н

и

я

В

д

ву

х

у

к

аз

а

н

н

ы

х

гру

п

п

а

х так же отличаются по нескольким параметрам: отраженное самоотношение,

внутренняя конфликтность, самообвинение и общее самоотношение. В целом показатели внутренней конфликтности и самообвинения выше у мужчин возраста 31–50 лет. При этом общий показатель самоотношения выше в группе мужчин возраста 18–30 лет, в частности это происходит за счет такого показателя отраженное самоотношение.

2. В группах женщин
об
н
ару
же
ны
дост
аточ
но
з
н
ач
и
м
ые
р
аз
л
ич
и
я
по
к
аз
ате

ПО

Л
я
м
удо
в
лет
ворё
н
ност
и
ж
из
н
ь

ю. Так, такой показатель удовлетворенности жизнью, как потеря направления выше в группе женщин возраста 31–50 лет, нежели в группе женщин возраста 18–30 лет. Так же у же

н
щ
и

н в данных группах были обнаружены различия по показателям самооотношения: показатель самопринятия

в
ы

ше у женщин более старшего возраста, нежели у же

н
щ
и

Н
МО
ЛО
ДО
ГО
возр
аст

а, при этом показатель самообвинения у женщин с возрастом имеет тенденцию к снижению.

3.

В

резу
л
ьт
ате
ср
а
в
н
ите
л
ь
н
ы
х
исс
ле
до
в
а
н

и
й взаимосвязей показателей общего самоотношения и общей
удовлетворенности жизнью,
об
н
ару
ж
и
л
ис
ь
дост
аточ
но
в
ыр
а
же
н
н
ые
р
аз
л
ич
и
я
ме
ж
ду

гру

п

п

а

м

и

му

жч

и

н

и

женщин

18–

30 лет и 31–50 лет. Так, в группах мужчин взаимосвязь показателей общего самоотношения и общей удовлетворенности жизнью с возрастом имеет тенденцию к усилению

(

$r=0,391$; $p<0,01$) в группе мужчин возраста 18–30 лет, и

(

$r=0,675$; $p<0,001$) в группе мужчин возраста 31–50 лет. В тоже время в

группах женщин данная взаимосвязь, наоборот, с возрастом немного снижается

(

$r=0,752$; $p<0,001$) в группе женщин возраста 18–30 лет, и

(

$r=0,428$; $p<0,001$) в группе женщин возраста 31–50 лет.

4. В сравнении мужчин и женщин одного возраста, нами было обнаружено, что для женщин возраста 18–30 лет более характерно связывать самоотношение и удовлетворенность жизнью, нежели для мужчин того же возраста. И, наоборот, для мужчин более старшего возраста более присуще связывать отношение к себе в отличие от женщин возраста 31–50 лет.

а) В группе женщин возраста 18–30 лет взаимосвязь показателей общего самоотношения и общей удовлетворенности жизнью имеет более высокий

уровень значимости

(
 $r=0,4752;p<0,001$), нежели та же взаимосвязь в группе мужчин возраста 18–30 лет

(
 $r=0,391;p<0,01$). Однако, совсем другая картина наблюдается у мужчин и женщин более старшего возраста. Так, в группе мужчин возраста 31–50 лет было обнаружено, что взаимосвязь показателей общего самоотношения и общей удовлетворенности жизнью немного выше

(
 $r=0,675;p<0,001$), чем в группе женщин того же возраста

(
 $r=0,428;p<0,001$).

5. В группах мужчин, с возрастом взаимосвязи между показателями самоотношения и удовлетворенности жизнью увеличиваются, в частности это происходит за счет таких показателей как отраженное самоотношение, самопринятие и самообвинение. Особенный вклад в количество увелечения взаимосвязей вносит показатель внутренняя конфликтность. С возрастом у мужчин обнаруживается наиболее тесная взаимосвязь данного показателя с каждым фактором удовлетворенностью жизнью $(p<0,001)$.

Н
а
л
ич
ие
в
нутре
н

не
й
ко
нф
л
и
кт
ност
и
с
в
яз
а
но
в
ысо
к
и
м
уро
в
не
м
неу
до
в
лет
воре
н
ност

с

и
а
к
це
НТО
м
н
а
по
я
в
ле
н
ие
не
г
ат
и
в
н
ы
х
э
мо
ц
и
й.

а)

В
гру

п
пе
му
жч
и
н
возр
аст
а
н
а
ибо
л
ь
шее
ко
л
ичест
во
вз
а
и
мос
в
язе
й
в
ысо
ко
й

31–50

лет

сте

пе

н

и

з

н

ач

и

МОСТ

и

($p < 0,001$)

об

н

ару

же

но

с

п

ар

а

метр

а

м

и

отраженное

самоотношение,

в

нутре

н

н

я

я

ко

нф

Л
И
КТ
НОСТ
Ь
с
а
МО
пр
и
Н
ят
ие.

И

б) В группе мужчин возраста 18–30 лет были выявлены взаимосвязи с меньшей степенью значимости, нежели в группе мужчин возраста 31–50 лет между такими показателями самоотношения, как отраженное самоотношение, самооценność ($p < 0,01$) и внутренняя конфликтность.

6. Количество взаимосвязей в группе женщин возраста 18–30 лет несколько больше, чем в группе женщин возраста 31–50 лет. Так, в группе женщин более молодого возраста, в отличие от группы женщин более старшего возраста обнаружены взаимосвязи всех показателей, которые включает самоотношение со всеми показателями удовлетворенности жизнью ($p < 0,001$). В группе женщин возраста 31–50 лет было обнаружено отсутствие взаимосвязей показателей отраженного самоотношения и самооценности с показателями удовлетворенности жизнью.

а) С возрастом в группах женщин 18–30 лет и 31–50 лет неизменной остается сильная взаимосвязь показателя внутренней конфликтности и факторов, составляющих удовлетворенность жизнью ($p < 0,001$).

б) Кроме не меняющихся взаимосвязей показателя внутренняя конфликтность и факторов удовлетворенности жизнью, в группе женщин

возраста 31–50 лет были обнаружены значимые корреляции между показателями самопринятие и жизненная включенность ($p < 0,001$) и между показателями самообвинение и потеря опоры ($p < 0,01$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Р

аз

в

ит

ие

л

ич

ност

и

про

ис

хо

д

ит

н

а

прот

я

же

н

и

и

все

го

ж

из

не

н

но

ГО
ПУТ
И
ЧЕ
ЛО
ВЕ
К
А.
У
ДО
В
ЛЕТ
ВОРЕ
Н
НОСТ
Ь
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю,
Я
В
Л
Я
ЯС
Ь
С
ИСТЕ
МО

й

с

ло

ж

но

й

и

м

но

го

ко

м

по

не

нт

но

й,

н

а

прот

я

же

н

и

и

ж

из

н

и

ме

н

яет

с

во

ю

стру

ктуру

и

в

л

и

я

н

ие

н

а

с

исте

му

от

но

ше

н

и

й

к

себе,

в

нутре

н

н

ю

ю

це

ЛОСТ
НОСТ
Ь
Л
ИЧ
НОСТ
И.
Поэто
му
изуче
Н
ие
с
а
МООТ
НО
ше
Н
И
я,
с
а
МО
а
кту
а
Л
ИЗ
а
Ц

И
И
У
ДО
В
ЛЕТ
воре
Н
НОСТ
И
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю
Я
В
Л
яетс
Я
ОЧЕ
Н
Ь
В
А
Ж
Н
Ы
М
ну

И

И

Ж
Н
Ы
М
Д
Л
я
со
вре
ме
Н
НО
Й
ПС
И
ХО
ЛО
Г
И
И.

В

теорет
ичес
КО
Й
Ч
аст
И
р
абот

ы
а
второ
м
б
ы
л
пре
дст
а
в
ле
н
л
итер
атур
ы
те
ме
по
д
хо
до
в
по
н
ят
и
ю
с

обзор

по

к

а
МООН
НО
ше
Н
и
е.
Т
а
к,
с
а
МООН
НО
ше
Н
ие
б
ы
ло
р
асс
мотре
НО
точе
к
зре
Н
и
я

с

Н.
И.
С
ар
д
ж
ве
л
а
дзе,
Д.
И.
Уз
н
а
дзе,
С.
Р.
Сто
л
и
н
а,
Б.
Г.
А
н
а
н
ье

В

а. Кроме того, автором был проанализирован достаточно большой объем литературных источников для понимания и представления понятия жизненной удовлетворенности, а так же выявления существенных характеристик и компонентов, которые включает удовлетворенность жизнью. Так, для наиболее полного представления, в теоретической части автором были описаны основные особенности возраста и возрастных кризисов как мужчин, так и женщин.

Ос

но

в

но

й

це

л

ь

ю

пр

а

кт

ичес

ко

й

ч

аст

и

р

абот

ы

б

Ы
ЛЮ
В
Ы
Я
В
ЛЕ
Н
И
Е
ОСОБЕ
Н
НОСТЕ
Й
ВЗ
А
И
МОС
В
ЯЗЕ
Й
С
А
МООТ
НО
ШЕ
Н
И
Я
У

И

ДО
В
ЛЕТ
ВОРЕ
Н
НОСТ
И
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю
МУ
ЖЧ
И
Н
ЖЕ
Н
Щ
И
Н
Р
АЗ
Н
ых возрастных группах.
В
РЕЗУ
Л
ЬТ
АТЕ

И

В

исс
ле
до
в
а
н
и
я
б
ы
л
и
в
ыявле
н
ы
дост
аточ
но
в
ыр
а
же
н
н
ые
р
аз
л
ич

и
я
ме
ж
ду
гру
п
п
а
м
и
му
жч
и
н
же
н
щ
и
н

и

18–

30 и 31–50 лет по особенностям взаимосвязей показателей самоотношения и удовлетворенности жизнью . Так было обнаружено, что в возрасте 30 лет наблюдаются значительные изменения во взаимосвязях: у мужчин количество и уровень значимости взаимосвязей после 30 лет увеличивается, тогда, как у женщин,наоборот, после 30 лет количество взаимосвязей резко снижается. У мужчин увеличение взаимосвязей происходит за счет таких показателей как отраженное самоотношение, самопринятие и самообвинение. Особенный вклад в количество увелечения взаимосвязей вносит показатель внутренняя конфликтность. В группе женщин более молодого возраста, в отличие от группы женщин более старшего возраста

обнаружены взаимосвязи всех показателей, которые включает самоотношение со всеми показателями удовлетворенности жизнью. В группе женщин возраста 31–50 лет было обнаружено отсутствие взаимосвязей показателей отраженного самоотношения и самооценности с показателями удовлетворенности жизнью. С возрастом в группах женщин 18–30 лет и 31–50 лет неизменной остается сильная взаимосвязь показателя внутренней конфликтности и факторов, составляющих удовлетворенность жизнью.

В целом же, в результате исследования
б
ы
л
а
по
дт
вер
ж
де
н
а
г
и
потез
а
су
щест
во
в
а
н

о

и
и
р
аз
л
ич
и
й
х
ар
а
ктере
вз
а
и
мос
в
язе
й
с
а
моот
но
ше
н
и
я
у
до
в

в

и

лет

воре

н

ност

и

ж

из

н

ь

ю

у

му

жч

и

н

и

же

н

щ

и

н

возр

аст

а

18-

30 и 31–50 лет.

Д

а

н

н

ые

по

луче

н
н
ые
хо
де
исс
ле
до
в
а
н
и
я
мо
гут
б
ыт
ь
пр
и
ме
не
н
ы
пр
а
кт
ичес
ко
й

в

в

де
яте
л
ь
ност
и
пс
и
хо
ло
г
а,
и
ме
н
но
пс
и
хо
ло
гичес
ко
м
ко
нсу
л
ьт
иро
в
а

а

в

Н
И
И
же
Н
Щ
И
Н
му
жч
И
Н.

И

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова, К.А. Психология сознания личности / К.А. Абульханова. – М.: Изд-во МГУ, 1999. – 224 с.

2. А

н

а

н

ье

в,

Б.Г.

О

проб

ле

м

а

х

со

време

н

но

го

че

ло

ве

коз

н

а

н

и

я

/

Б.Г.

А
н
а
н
ьс
в
И
н-т
пс
и
хо
ло
г
и
и.
Н
ау
к
а,
1
977.
37
9с.
3. А
н
аст
аз
и,
Пс
и

—

М.

:

—

А.

хо
ло
г
ичес
кое
тест
иро
в
а
н
ие
А
н
аст
аз
и
Урб
и
н
а
еиз
д.—
С
Пб.:
П
итер, 2007. — 688 с.
4. А
н
дрее
н

/

А.

С.

7—

КО
В
а,
Н.
В.
Ср
а
В
Н
ИТЕ
Л
Ь
Н
Ы
Й
а
Н
а
Л
ИЗ
У
ДО
В
лет
воре
Н
НОСТ
И
Ж
ИЗ

н
ь
ю и
о
пре
де
л
я
ю
щ
и
х ее
ф
а
коро
в/ Н.В.
А
н
дрее
н
ко
в
а //
Мо
н
итор
и
н
г

об
щест
ве
н
но
го
м
не
ни

я № 5, 2010. —

9
9с.

5. А

н
ис
и
мо
в

а, О.М.Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в
разные периоды взрослости / О.М.

А
н
ис
и
мо
в

а,
Терр

Т.К.

а.
Вест

Н
И
К
С
а
Н
КТ-
Петербур

ГС
КО
ГО
У
Н
И
верс
итет
а,
В
Ы
пус

к
С

3.

—

Пб.: 2014. – 218с.

6. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003.
– 271 с.

7. Бер
нс,Э.

Р
аз
В

ит
ие Я-
ко
н
це
п
ц
и
и и
вос
п
ит
а
н
ие. / Э.
Бер
нс. — М.:
Про
гресс, 2005.—
4
20с.
8. Бер
н, Ш. М.
Ге
н
дер
н
а
я
пс

и
хо
ло
г
ия /
Бер
н.
Пр
а
й
м
Е
вроз
н
а
к, 2004.
9. Бер
не,
т
а
кое
ко
н
це
п
ц
и
я
Пс
ихо

Ш.М.

–М.:

–

Р.

Что

Я-

//

ЛО
Г
И
Я
С
А
МОСОЗ
Н
А
Н
И
Я:
ПО
Д
РЕ
Д.
Р
А
Й
ГОРО
ДС
К
И
Й—
С
А
М
АР
А:
Б

Хрест.

/

Д.Я.

М.:

а
хр
а
х,
200
3.

10. Бо

д
а
ле
в,
А.
А.
Об
щ
а
я
пс
и
хо
д
и
а
г
НОСТ
и
к
а
Бо
д

—

/

А.А.

а
ле
в
Сто

В.В.

л
и
н
А

В.С.

в
а
несо
в
С

—

Пб.:
Реч
ь, 2000. —440с.

11. Бур

л
ачу
к,
Пс

Л.Ф.

и
хо
ло
г
и
я
ж
из
не

Н
Н
Ы
Х
С
ИТУ
А
Ц
И
Й
Бур
Л
ачу
к,
Кор
жо
в
а.
Росс
и
йс
кое
пе
д
а
го
г
ичес
кое
а

/

Л.Ф.

Е.Ю.

—

М.:

ге

нтст

во.

1

9

98. —

26

3 с.

12. Виничук, Н. В. Счастье и субъективное благополучие в представлениях обыденного сознания: этнопсихологический аспект / Н. В. Виничук // Сборник трудов Дальневосточного государственного технического университета. – 2007. – Вып. 147. – С. 210-213.

13. Гор

ше

не

в

а,

у

до

в

лет

воре

н

ност

ь

ж

из

н

ь

ю

Т.А.

же
н
щ
и
н
пос
ле
р
аз
во
д
а
н
а
р
аз
н
ы
х
возр
аст
н
ы
х
эт
а
п
а
х
Гор

/

Т.А.

ше
не
в
а
Пс
и
ХО
ЛО
Г
ичес
к
и
й
жур
н
а
л. – 2010.
14. Гр
и
гор
ье
в,
Пс
и
ХОЛО
Г
ичес
к
ие
особе

//

Р.А.

Н
НОСТ
И
У
ДО
В
ЛЕТ
ВОРЕ
Н
НОСТ
И
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю
Гр
И
ГОР
ЬЕ
В
М
А
ДР
АСО
В
А
ВО
ПРОС
Ы

/

Р.А.

Т.А.

//

пс

и

хо

ло

г

и

и.—

2007.—

№

2

15. Д

а

й

нер,

Э.

Пс

и

хо

ло

г

ичес

кое

б

л

а

го

по

луч

ие

/

Э.

Д

а

й

нер//

Со

ц

ио

ло

г

ичес

к

ие

исс

ле

до

в

а

н

и

я.– №1

16. Ер

мо

л

ае

в

а,

М.

В.

Пс

и

хо

ло

г

и
я
зре
ло
го
поз
д
не
го
возр
асто
в
во
прос
а
х
от
вет
а
х / М.В.
Ер
мо
л
ае
в
а. — М.:
«Моз
а
к», 2000. – 280 с.

17. И

Л
Ь
И
Н,
Е.
П.
Пс
И
ХО
ЛО
Г
И
Я
взрос
ЛОСТ
И / Е.П.
И
Л
Ь
И
Н. —
С
Пб.:
П
Итер,
201
2.—

46
9 с.

18. Ко

Л
Ы
Ш
КО,
А.
М.
Пс
и
ХО
ЛО
Г
И
я
с
а
МООТ
НО
ше
Н
И
я /
Ко
Л
Ы
Ш
КО.
Гро
Д
НО:

А.М.

—

Гр

ГУ,

2004.

—

10

2 с.

19. Ко

н,И.С.

Пс

и

хо

ло

г

и

я

по

ло

в

ы

х

р

аз

л

ич

и

й

//

Пс

и

хо

ло

г

и

я
и
н
д
и
в
и
ду
а
л
ь
н
ы
х
р
аз
л
ич
и
й:
учеб
ное
пособ
ие
ре
д.
Г
и
п
пе

/
Ю.Б.

нре
йгер
Ро
м
а
но
в.—
Из
д.
Мос
к
в
а:
Че
Ро.—
200
2.
20. Ко
н,
по
ис
к
а
х
себ
я.
Л
ич
ност
ь

В.Я.

2-е

—

И.С.

В

и

ее

с
а
МОСОЗ

н
а
н

ие

/

И.С.

Ко

н.

—

М.:

1

9

90 – 367с.

21. Кочет

ко

в

а,

Т.

Н.

С

а

МООТ

но

ше

н

ие

л

ич

НОСТ

и

к

а
к
с
исте
м
а
уст
а
но
во
к,
н
а
пр
а
в
ле
н
н
ы
х
н
а
себ
я
Кочет
ко
в
а
Вест

/

Т.Н.

/

Н
И
К
С
а
Н
КТ-
Петербур

ГС
КО
ГО
У
Н
И
верс

итет

а. – Сер.6. 2007.

22. Кр

абб,

Л.

Му

жч

и

н

а

и

же

н

щ

и

н

а

/

Л.

Кр		
абб.	–пер.	с
а		
н		
г		
л.		–
С		
Пб.:		
М		
ирт,		
200		
2.		–
20		
3 с.		
23. Кр		
а		
й		
г, Г.		
Пс		
и		
хо		
ло		
г		
и		
я		
р		
аз		
в		
ит		
и		

я / Г.
Кр
а
й
г. —
С
Пб.:
П
итер, – 2001.
24. Ку
л
и
ко
в,
Л.
В.
Детер
м
и
н
а
нт
ы
у
до
в
лет
ворё
н
ност

И
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю.
Об
щест
во
по
л
ит
и
к
а:
Со
вре
ме
н
н
ые
исс
ле
до
в
а
ни
я,
по
ис

/

И

к
ко
н
це
п
ц
и
й

/

Л.В.

Ку

л

и

ко

в.—

с

Пб.:

с

Пб

ГУ.—2000.

25. Куликов, Л.В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения / Л.В. Куликов. — 1997.

26. Л

аз

аре

в

а,

О.

А.

У

до

в

лет
воре
н
ност
ь
ж
из
н
ь
ю
ос
но
в
н
ы
м
и
ас
пе
кт
а
м
и
л
аз
аре
в
аО.
Мо
ло

и

ее

/

А.

//

до
й
уче
н
ы
й.

201

3.–

№

2.

27. Н

ас

ле

до

в,А.

Д.

М

ате

м

ат

ичес

к

ие

мето

д

ы

пс

и

хо

ло

Г
ичес
КО
ГО
исс
ле
ДО
В
а
Н
И
я.
А
Н
а
Л
из
и
нтер
прет
а
ц
и
я
Д
а
Н
Н
Ы
Х:

И

учеб
ное
пособ

ие

/

А.Д.

Н

ас

ле

до

в.

—

С

пб.:

Реч

ь

—

2004.

—

3

9

2 с.

28. Неу

до

в

лет

ворё

н

НОСТ

ь

ж

из

н

ь

ю

/

L

і
fe
L
і
ne
дру
г
ие
но
в
ые
мето
д
ы
пс
и
хо
ло
г
и
и
ж
из
не
н
но
го
пут
и.
По

и

/

д.ре

д.

А.А.

Кро

н

и

к

а.

—

М.:

«

Про

гресс»,

1

9

9

3.

29. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы взрослости / И.Г. Малкина-Пых. – 2005.

30. Ме

л

ь

н

и

ко

в

а,

н.

Н. Содержание и оформление выпускных квалификационных работ магистров по направлению подготовки «Психология»/ Н.Н.

Ме

л

ь

Н
И
КО
В
а
По
ле
в
П
ят
ко
в
а
М.
Р.
Че
л
яб
и
нс
к,
ЮУр

Д.М.

М.Р.

—

Издательский

центр

ГУ, 2016.– 80с.

31. Мельникова, Н.Н. Феноменология удовлетворенности жизнью и трехфакторная структура опросника УДЖ / Н.Н. Мельникова // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: Сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике / Отв. ред. Н.А. Батулин – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – Т.1. – С. 212 – 222

32. Мор

гу

но

в, Е.

Б.

Ф

а

ктор

ы

в

л

и

я

ю

щ

ие

н

а

у

до

в

лет

воре

н

ност

ь

ж

из

н

ь

ю //

Мо

де

л

и и

мето

д

ы

у

пр

а

в

ле

н

и

я

персо

н

а

ло

м/ Е.Б.

Мор

гу

но

в. — рос.

бр

ит. учеб.

пособ

ие:

Б

из

нес-

ш

к.

И

нте

л

с

и

нтез, 2001.

33. О

же

го

в,

С.

И.

То

л

ко

в

ы

й

с

ло

в

ар

ь

русс

ко

го

яз

ы

к

а

/

С.И.

О

же

го

в

Н.Ю.

Ш

ве

до

в

а.

—

М.:

Из

д-

во

«

АЗЪ»,

1

9

96.

—

9

28 с.

34. Пантлеев, С.Р. Методика исследования самоотношения / С.Р. Пантлеев. – М. : Смысл, 1993. – 32 с.

35. П

а

нт

и

лее

В,
С.
Р.
С
а
МООТ
НО
ше
Н
ие
к
а
к
э
МО
Ц
иО
Н
а
Л
Ь
НО-
О
це
НОЧ
Н
а
я
с
исте

М
а
П
а
НТ
и
лее
в.
Из
Д-
во
Мос
ко
вс
к
и
й
у
н
и
верс
итет,
1
9
91. – 110 с.
36. П
а
пур
а,
А.

/

С.Р.

—

М.:

А.
К
ате
гор
и
я
«
К
ачест
во
ж
из
н
и»
исс
ле
до
в
а
н
и
я
х
П
а
пур
а
Во
прос
ы

В

/

А.А.

//

ПС

И

ХО

ЛО

Г

И

И.—

200

9.

37. Пс

И

ХО

ЛО

Г

И

Я

С

А

МОСОЗ

Н

А

Н

И

Я.

Хресто

М

АТ

И

Я

ПО

/

д
ре
д.
Р
а
й
горо
дс
к
и
й.
С
а
м
ар
а:
из
д.
До
м
«
Б
а
хр
а
х-
М»,
67
2 с.

Д.Я.

—

2000.

—

38. Ryff C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.

39. С

ар

д

ж

ве

л

а

дзе,

Н.

И.

Л

ич

НОСТ

ь

и

ее

вз

а

и

МО

де

йст

в

ие

с

со

ц

и

а

л

ь
но
й
сре
до
й /
С
ар
д
ж
ве
л
а
дзе.
С
Пб.:
Тб
и
л
ис
и:
"
Ме
ц
н
иереб
а",
1
98
9.

Н.И.

—

40. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.

41. Сто

л

и

н,

в.

в.

Поз

н

а

н

ие

себ

я

и

от

но

ше

н

ие

к

себе

в

стру

ктуре

с

а

мосоз

н

а

н

и

я
л
ич
ност

и:

Д

ис.

д-

р

а

пс

и

хо

л

ю

н

ау

к./

В.В.

Сто

л

и

н

.

—

М.,1

985.—

5

30с.

42. Сто

л

и

н,

В.
В.
С
а
МОСОЗ
Н
а
Н
иЕ
Л
иЧ
НОСТ
и /
Сто
Л
и
н. —
Из
д-
во
М
ГУ,
1
98
3. – 284 с.
43. Терр
а, Т.
К.
У
до

В.В.

М.:

В
лет
воре
Н
НОСТ
Ь
Ж
ИЗ
Н
Ь
Ю
и ре
а
Л
ИЗО
В
а
Н
НОСТ
Ь
мужч
и
Н
пер
ио
Д
взрос
лости
Терр
а

В

/

Т.К.

//

Вест

н

и

к

С

а

НКГ-

Петербур

гс

ко

го

у

н

и

верс

итет

а.

С

Пб.:

Из

д-

во

Петербур

гс

ко

го

у

н

и

верс

—

С.-

итет

а,
сер.1
2,
в
ы
п.6.

2007,

44. Тюлькина, В.А. Удовлетворенность жизнью как составляющая субъективного благополучия мужчин и женщин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 32. – С. 203–212.

45. Фро

м
м,
Му
жч
и
н
а
же
н
щ
и
н
а
Фро
м
м.–
1
9

Э.

и

Э.

М.:

АСТ,

98.

—

50

9с.

46. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977.

47. Ш

а

по

в

а

ле

н

ко,

И.

В.

Возр

аст

н

а

я

пс

и

хо

ло

г

и

я

/

И.В.

Ш

а

по

в
а
ле
н
ко.
Г
ар
д
ар
и
к
и,
34
9 с.

—

М.:

2005

—

48. Шамионов, Р. М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 237– 249.

49. Ш

а
м
ио
но
в,
Р.
М.
Субъе
кт
и
в

ное
б
л
а
го
по
луч
ие
л
ич
ност
и:
пс
и
хо
ло
г
ичес
к
а
я
к
арт
и
н
а
ф
а
ктор
ы

и

Ш
а
м
ио
но
в.
С
ар
ато
в
С
ГУ, 2008.

—

:

ПРИЛОЖЕНИЕ

«
Мето
д
и
к
а
исс
ле
до
в
а
н
и

я
с
а
МООН
НО
ше
н
и
я»
П
а
НГ
и
лее
в
а
(
М
ИС)
Б
л
а
н
к
«
М
ИС»
Д

С.

Р.

ат

а _____

Ф.

И. _____

По

л _____ :

М

Ж

Возр

аст _____

Ро

д

з

а

н

ят

и

й _____

Ес

л

и

В

ы

со

г

л

ас

н

ы

ут

вер

с

ж
де
н
ие
м,
пост
а
в
ьте
н
а
б
л
а
н
ке
р
я
до
м
е
го
но
меро
м
з
н
а
к
ес

с

«+»,

Л
И
СО
Г
Л
ас
Н
Ы
З
Н
а
К «->».

HE

—

Со **He**
Г **со**
Л **Г**
асе **Л**
н - «+» **асе**
н «->»

1	11	21	31	41
2	1 2	2 2	3 2	4 2
3	1 3	2 3	3 3	4 3
4	14	24	34	44
5	15	25	35	45
6	16	26	36	46
7	17	27	37	47
8	18	28	38	48
9	1 9	2 9	3 9	4 9
10	20	30	40	50

OCO
=

C
Ц =

C
П =

B
К =

CO =

Об

-

И
нстру
к
ц
и
я.
В
н
и
м
ате
л
ь
но
проч
ит
а
йте
к
а
ж
дое
пре
д
ло
же
н
н

ИЗ

Ы
Х
Н
И
же
В
ЫС
К
аз
Ы
В
а
Н
И
Й.

Ес

Л
И
В
Ы
СО
Г
Л
ас
Н
Ы
УТ
вер
Ж
де

С

н
ие
м,
пост
а
в
ьте
н
а
б
л
а
н
ке
р
я
до
м
е
го
но
меро
м
з
н
а
к
ес
л
и

с

«+»,

не

со

г

л

ас

н

ы

з

н

а

к «-».

С

луч

а

й

но

му

че

ло

ве

ку

с

корее

все

го,

по

к

а

жус

ь

че

—

я,

ЛО
ВЕ
КО
М
ПР
И
ЯТ
Н
Ы
М.

Ч

А
ЩЕ
ВСЕ

ГО
О

ДОБР

Я
Ю
С

ВО
И

П
Л
А

Н
Ы

ПОСТУ

П

Я

И

К
И.

И

НО

Г

Д

а

я

с

а

М

себ

я

П

ЛО

ХО

ПО

Н

И

М

а

ю.

Мое

В

нутре

Н

нее

"

Я"

все

Г

д
а
м
не
и
нтерес
но.

Про
до
л
же
н
ие
пр
и
ло
же
н
и
я

Ду
м
а
ю,
м
но
г
ие
мо
и

что

З
Н
а
КО
М
ЫЕ
МЕ
Н
я
Л
ЮБ
ЯТ,
ХОТ
я
ПО
К
аз
Ы
В
а
ЮТ
ЭТО
ГО.

М

НО
Г
ие
МО
И
З

НЕ

НЕ

н
а
ко
м
ые
пр
и
н
и
м
а
ют
ме
н
я
всер
ьез.
Б
ыт
ь
с
н
ис
хо
д
ите
л
ь
н
ы

не

М

К

собст

ве

Н

Н

Ы

М

С

Л

абост

я

М

-

В

ПО

Л

НЕ

естест

ве

Н

НО.

У

ме

Н

я

не

по

луч

аетс

я

б

ЫТ

ь
д
л
я
л
люб
и
мо
го
че
ло
ве
к
а
и
нтерес
н
ы
м
д
л
ите
л
ь
ное
вре
м
я.
До
л

Г
ие
с
пор
ы
собо
й
ч
а
ще
ост
а
в
л
я
ют
гор
ь
к
и
й
ос
а
до
к
мое
й
ду
ше,
че

с

в

м
пр
и
нос
ят
об
ле
гче
н
ие.

Ду

м
а
ю,
мо
и
з
н
а
ко
м
ые
от
нос
яТС
я
м
не
с
и

что

все

ко

с

м
п
ат
ие
й.

М

не
к
а
жетс

я,

что

ес

л

и

б

ы

т

а

к

и

х

л

ю

де

й,

к

а

к

я,

б

ы

ЛО

БО

Л

Ь

ШЕ,

ТО

Ж

ИЗ

Н

Ь

ИЗ

МЕ

Н

И

Л

АС

Ь

Б

Ы

В

ЛУЧ

ШУ

Ю

СТОРО

НУ.

Ес

Л

И

Я

И

ОТ

НО

ШУС

Ь

К

ко
му-
н
ибу
д
ь
у
кор
из
но
й,
пре
ж
де
все
го,
с
а
мо
му себе.

с

то,

к

В
резу
л
ьт
ате
мо
и
х
де
йст

В
И
Й
С
Л
И
Ш
КО
М
Ч
асто
по
луч
аетс
я
со
все
м
н
а
р
ассч
ит
ы
в
а
л.
Ду
м
а

не то,
что я

ю,
дру
г
ие,
це
ло
м,
о
це
н
и
в
а
ют
ме
н
я
дост
аточ
но
в
ысо
ко.
 Ес
л
и
го
вор
ит
ь

что

в

от
кро
ве
н
но,
и
но
г
д
а
б
ы
в
а
ю
оче
н
ь
не
пр
и
яте
н.

Мо

й
в
нутре
н
н
и

я

й
го
лос
ре
д
ко
по
дс
к
аз
ы
в
ает
м
не
че
м
б
ы
ко
н
це
ко
н
цо
в,
со
г
л
ас

то,

с

я,

в

не

И
ЛС
Я.

Я

Ч
АСТО
ЧУ
ВСТ

ВУ

Ю,

ЧТО

М

А

ЛО

В

Л

И

Я

Ю

Н

А

ТО,

ЧТО

СО

М

НО

Й

ПРО

ИС

ХО

Д

ИТ.

Ко

Г

Д
а
П
ЫТ
а
ЮС
Ь
О
ЦЕ
Н
ИТ
Ь
себ
я,
пре
ж
де
все
го,
в
и
жу
с
во
и
не
дост
ат
к
и.

я

я,

М

не

к

а

жетс

я,

что

м

а

ло

кто

мо

жет

по

ду

м

ат

ь

обо

м

не

п

ло

хо.

Ду

м

а

ю,

что

об

ще

н

ие

со

м

НО
Й
ДОСТ
а
В
Л
яЕТ
Л
Ю
Д
я
М
ис
кре
н
нее
У
ДО
ВО
Л
ЬСТ
В
ие.

Мо

ж
НО
с
к
аз
ат

И
НСТ
В
а,
Т
а
К
МО
И
НЕ
ДОСТ
аТ
К
и.
И
МЕ
Н
НО
бо
Г
аТСТ
ВО
Г
луб
и
Н
а
мое
ГО
В

И

И

нутре

н

не

го

м

ир

а

и

о

пре

де

л

яет

мо

ю

це

н

НОСТ

ь

к

а

к

л

ич

НОСТ

и.

Про

до

л

же
н
ие
пр
и
ло
же
н
и
я

В
мое
й
л
ич
ност
и
ест
ь,
н
а
вер
ное,
т
а
кое,
с
пособ
но
в

ЧТО-ТО

ЧТО

ЫЗ

В

ат

Ь

у

дру

Г

и

х

остру

ю

не

пр

и

яз

н

Ь.

Что-то

ме

ш

ает

м

не

по

н

ят

Ь

себ

я

по-

н

асто

я
ще
му.

Во

м
не
ест
ь
не
м
а
ло
т
а
ко
го,
вр
я
д
л
и
в
ыз
ы
в
ает
с
и
м
п

что

ат

и

ю.

Ес

л

и

б

ы

мое

второе

"

Я"

су

щест

во

в

а

лю,

то

д

л

я

ме

н

я

б

ы

это

б

ы

л

до

во

л

ь
но
с
куч
н
ы
й
п
арт
нер
об
ще
н
и
ю.

Со

м
не
в
а
юс
ь,
в
ыз
ы
в
а
ю
с
и

по

что

М
П
ат
и
ю
бо
л
ь
ш
и
нст
в
а
о
кру
ж
а
ю
щ
и
х.

Мо

и
м
ыс
л
и
бо
л
ь

у

о

себе

ше

й

ч

аст

ь

ю

с

во

д

ятс

я

к

об

в

и

не

н

и

ю

в

собст

ве

н

н

ы

й

а

дрес.

Я

убе

д

и

лс
я,
г
лубо
кое
про
н
и
к
но
ве
н
ие
себ
я
м
а
ло
пр
и
ят
ное
до
во
л
ь
но
р
ис
ко

что

в

-

и

В
а
н
ное
з
а
н
ят
ие.

Добро

же
л
ате
л
ь
ное
от
но
ше
н
ие
о
кру
ж
а
ю
щ
и
х
м

КО

не
естест
ве
н
ное
я
в
ле
н
ие.

С

а
м
себ
я
до
во
л
ь
но
ч
асто
в
ыз
ы
в
а
ю
чу
вст

—

у

я

во

р

аз

др

а

же

н

и

я.

Я

не

стес

н

я

юс

ь

с

во

и

х

с

л

абосте

й

пере

д

друз

ь

я

м

и.

Со

м

не

в

а

юс

ь,

что

мо

гу

нр

а

в

ит

ьс

я

ко

му-

н

ибу

д

ь

из

л

и

ц

прот

и

во

по

ло

жно

ГО

ПО

Л

А.

У

МЕ

Н

Я

НЕРЕ

Д

КО

ВОЗ

Н

И

К

АЕТ

ЧУ

ВСТ

ВО,

ЧТО

ТО,

О

ЧЕ

М

Я

С

СОБО

Й

М

ЫС

ЛЕ

Н

НО

Р

АЗ

ГО
В
ар
и
В
а
ю,
м
не
не
пр
и
ят
НО.

Б

ы
в
а
ло,
р
аз,
с
а
м
не
н
а
в
и
де

и

не

что

я

остро

Л
себ
я.

И

НО

Г

Д

а

я

со

м

не

в

а

юс

ь,

мо

жно

л

и

л

юб

ит

ь

ме

н

я

по

н

асто

я

ще
му.
И
но
г
д
а
м
не
б
ы
в
ает
до
во
л
ь
но
тру
д
но
н
а
йт
и
об
щ
и
й
яз

Ы

К

С

ВО

И

М

В

нутре

Н

Н

И

М

"

Я".

Я

до

вер

я

ю

с

ВО

И

М

же

Л

а

Н

И

Я

М.

СО

У

ме

н

я

в

ж

из

н

и

нере

д

ко

б

ы

в

а

ют

м

и

нут

ы,

ко

г

д

а

я

с

а

м

себе

прот

и

ве

н.

Нере

д

ко

мо

и

с

пор

ы

с

с

а

м

и

м

собо

й

обр

ы

в

а

ютс

я

м

ыс

л

ь

ю,

что

все

р

а

В
НО
В
Ы
Й
ДЕТ
Т
а
к,
к
а
к
ре
ш
и
л.

НЕ

я

Про
до
л
же
н
ие
пр
и
ло
же
н

Я
сч
ит
а
ю,
дост
аточ
но
ду
хо
в
но
и
нтересе
н
д
л
я
то
го,
чтоб
ы
б
ыт
ь
пр
ит
я

и
я
не

что

Г
ате
Л
Ь
Н
Ы
М
Д
Л
Я
М
НО
Г
И
Х
Л
Ю
де
й.

ме
н
я
б
ы
в
а
л
и
т

У

а
к
ие
мо
ме
нт
ы,
ко
г
д
а
по
н
и
м
а
л,
ме
н
я
ест
ь
з
а
през
ир
ат
ь.

я

что

что

Мое
собст

ве
н
ное
"
Я"
пре
дст
а
в
л
яетс
я
м
не
че
м-то
досто
й
н
ы
м
г
лубо
ко
го
в
н
и
м
а

не

Н

И

Я.

Я

Ч

асто,

НО

ДО

ВО

Л

Ь

НО

безус

пе

Ш

НО,

П

ЫТ

а

ЮС

Ь

В

себе

ЧТО-

Н

ибу

Д

Ь

ИЗ

МЕ

Н

ИТ

Ь.

Я

ле

г

ко

м

ир

юс

ь

со

с

во

и

м

и

с

л

абост

я

м

и.

К

а

к

и

м

б

ы

я

н

и

к

аз

а
лс
я
о
кру
ж
а
ю
щ
и
м,
з
н
а
ю,
г
луб
и
не
ду
ш
и
луч
ше,
че
м
бо
л
ь
ш

я

то

что

в

я

И
НСТ
ВО
дру
Г
И
Х.

М

не
к
а
жетс

я,
Т
а
к
и
У
ме
Ю
З
Л
ИТ
ЬС
я
Н
а
себ
я
Н

что

я

все-

не

по-

асто

я

ще

му.

Мо

и

досто

и

нст

в

а

в

по

л

не

пере

ве

ш

и

в

а

ют

мо

и

не

дост

ат

к

и.

Мое

от

но

ше

н

ие

к

с

а

мо

му

себе

мо

ж

но

н

аз

в

ат

ь

дру

жес

к

и

м.

О

прос

н

и

к

«У

до

В
лет
воре
н
ност
ь
ж
из
н
ь
ю»
(У
Д
Ж)
И
нстру
к
ц
и
я:
Н
и
же
пре
д
л
а
г
аетс
я

р
я
д
ут
вер
ж
де
н
и
й,
котор
ые
к
ас
а
ютс
я
р
аз
н
ы
х
ас
пе
кто
в
В
а
ше
й

Ж
ИЗ
Н
И.
К
а
Ж
Д
Ы
Й
Н
И
Х
МО
жет
б
ЫТ
Ь
бо
лее
и
л
и
ме
нее
а
кту
а
л
ь

ИЗ

Н
Ы
М
Д
Л
Я
В
ас
те
ку
щ
и
й
пер
ио
д
ж
из
н
и.
О
це
н
ите,
н
ас
ко
л
ь
ко

В

ч
асто
пос
ле
д
нее
вре
м
я
Д
Л
я
В
ас
х
ар
а
ктер
н
ы
у
к
аз
а
н
н
ые
н
и
же

в

М
ЫС
Л
И,
ЧУ
ВСТ
В
а,
СОСТО
Я
Н
И
я.
Д
Л
я
к
а
ж
ДО
ГО
УТ
вер
ж
де
Н
И
я
В
ыбер

ите
в
ар
и
а
нт
от
вет
а,
котор
ы
й
бо
лее
все
го
по
д
хо
д
ит
в
а
м.
Пост
а
в
ьте
«
Г

а
 лоч
 ку»
 соот
 ветст
 ву
 ю
 щу
 ю
 к
 леточ
 ку.

В

№	Ут вер ж де н и я	В ар и а нт ы от вето в				
		ВПОС Л Е Д Н Е Е В Р Е М Я:				
		к о и н и п о ч т	к о д р е	н е с д и о-п е р	о т о ч а-д о с т	ю н я п о с т о
1	У м е н я в о з					

	<p>н и к ает о шу ще н ие у до во л ьст в и я от ж из н и</p>					
2	<p>Я ис п ьт ы в а ю воо ду ше в ле н ие, ж из не н н ы й по дъѣ м</p>					
3	<p>М не нр а в</p>					

	итс я то, что со м но й про ис хо д ит					
4	Я бо юс ь, что с мо и м и б л из к и м и мо жет с луч ит ьс я Не пр и ят ност ь					

Продо
 л
 же
 н
 ие
 пр
 и
 ло
 же
 н

5	Я пере ж и в а ю из- з а то го, что з ар аб ат ы в а ю не сто л ь ко, с ко л ь ко мо г б ы					
6	Я оз абоче н м ыс л я м и о то м, к а к					

	с пр а в ит ьс яс пре дсто я щ и м и Тру д ност я м и					
7	Я о щу щ а ю " в кус ж из н и"					
8	В мое й ж из н и про ис хо д ят в а ж н ые и з					

	н ач и м ые ве щ и и					
9	Ме н я т я гот ит то, что резу л ьт ат ы мое й де яте л ь ност и не соот ветст ву ют же л ае мо му					
1 0	Б ы в ает, чтоб ы н ач ат ь з а н и					

	<p>м ат ьс я де л а м и, м не бу к в а л ь но пр и хо д итс я з аст а в л ят ь себ я</p>					
<p>1 1</p>	<p>М не у даётся я ма кс им а л ь но ис по л</p>					

	ЪЗО В АТ Ъ ВОЗ МО Ж НОСТ И, ПРЕ ДОСТ А В Л ЯЕ М ЪЕ Ж ИЗ Н Ъ Ю					
1 2	Я ПЕРЕ Ж И В А Ю ВО Л НУ Ю ЩЕЕ ЧУ ВСТ ВО Е Д И НЕ Н И Я С М ИРО М					
1 3	Я ЧУ ВСТ ВУ					

	ю себ я " хоз я и но м с вое й ж из н и"					
1 4	Ис п ыт ы в а ю чу вст во б л а го д ар ност и су д ьбе з а то, что про ис хо д ит со м но й					
1 5	М не б ы					

	<p>В ает об и д но, что мо я к ар ьер а не дост аточ но ус пе ш н а</p>					
<p>1 6</p>	<p>Я ду м а ю о то м, что мо я ж из н ь мо г л а б ы б ыт ь сч аст л и вее, че м о</p>					

	н а ест ь				
1 7	Я с бес по ко йст во м ду м а ю о бу ду ще м				
1 8	У ме н я воз н и к а ют м ьс л и о то м, что я у пус к а ю в ж из н и что-то в а ж ное				

	В
--	----------

		ПОС Л Е Д Н Е Е В Р Е М Я:				
		адгкоинпочт	кодре	икичесдио-пер	ч точдост асто но а-	нонпяпосто-
19	Я чу вст ву ю себ я в це нтре ж из не н но го пото к а					
20	С чу вст во м у до в лет воре н и я осоз н					

	а ю "что я" и " кто я" в это м м ире					
2 1	Я чу вст ву ю, что уст а л от ж из не н н ы х проб ле м					
2 2	Ме н я пу г ает чу вст во нест аб и л ь ност и о кру ж а ю ще го					

<p>2 3</p>	<p>Я чу вст ву ю дос а ду из- з а то го, что всё и дёт не т а к, к а к н а до</p>					
<p>2 4</p>	<p>Б ы в ает, я ду м а ю о то м, что в ж</p>					

	из н и м но го о п ас носте й					
2 5	Ме н я тре во ж ит то, что ж из не н н а я с иту а ц и я в ы хо д ит из- по д ко нтро л я					
2 6	Я пере ж и в а ю состо я					

	<p>н ие з а х в аче н ност и, у в лече н ност и де ло м</p>					
2 7	<p>Я ис п ыт ы в а ю ист и н ное состо я н ие сч аст ь я</p>					
2 8	<p>Ду м а ю о то м, к а к не ле г</p>					

	к а ж из н ь					
2 9	Ме н я уто м л яет мо ното н ност ь и о д нообр аз ие мое й ж из н и					
3 0	Я по луч а ю у до во л ьст в ие, о шу щ а я р ит м ж из					

	н и					
3 1	Я чу вст ву ю, что про ду кт и в но д в и г а юс ь в то м н а пр а в ле н и и, которое д л я ме н я в а ж но					
3 2	Я о п ас а юс ь н асту п					

	<p>ле н и я неб л а го пр и ят н ы х соб ыт и й</p>					
3 3	<p>Я р асстр а и в а юс ь из- з а то го, что не и ме ю воз мо ж ност и с де л ат ь то, что хоте л</p>					
3 4	<p>Я ис кре н не</p>					

	р а ду юс ь ж из н и					
3 5	У ме н я б ы в ает о щу ще н ие, что все т а к хоро шо, что бо л ь ше н иче го и не н а до					
3 6	Я о щу щ а ю по л ноту ж из н и					

У

к

а

ж

ите,

по

ж

а

лу

йст

а:

Ф.

И.О.

(

МО

Ж

НО

ТО

Л

Ь

КО

И

Н

И

Ц

И

а

Л

Ы

И

Л
И
псе
В
ДО
Н
И
М)

В

а
ш
по
л:

М

Ж

В
а
ш
возр
аст
(
лет)

Ро
д
з
а
н
ят

и

й: _____

Б

л

а

го

д

ар

и

м

в

ас

з

а

сотру

д

н

ичест

во!