

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»

Институт Уральский гуманитарный институт

Кафедра/департамент Общей и социальной психологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ИССЛЕДОВАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ
И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН
ВО ВТОРОЙ ПЕРИОД ЗРЕЛОСТИ

Руководитель/Научный руководитель:

Сергеева Т. Б.

Ф.И.О.

Сергеева
подпись

Должность, ученая степень, ученое звание: канд. психол. наук, доцент

Нормоконтролер: Волкоморова Т. Д.

Ф.И.О.

Волкоморова
подпись

Студент группы УГИМ-210039

Иванова В. Д.

Ф.И.О.

Иванова
подпись

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛЮДЕЙ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОСТИ	8
1.1 Подходы к пониманию жизнестойкости личности.....	8
1.2 Исследование феномена удовлетворенности жизнью	16
1.3 Психологические особенности людей второго периода зрелости	25
Выводы по главе.....	37
2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛЮДЕЙ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОСТИ	41
2.1 Описание выборки и методик исследования.....	41
2.2 Описательная статистика	46
2.3 Сравнительный анализ	51
2.4 Корреляционный анализ.....	53
Выводы по главе.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	61
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	70

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одной из актуальных и недостаточно исследованных проблем психологии личности является проблема изучения удовлетворенности жизни личности во второй период зрелости. Вопрос построения собственной жизни человека, ее управляемости или зависимости от обстоятельств в период поздней зрелости (45-65 лет) играет большую роль в осознании своих интересов, приоритетов в жизни и максимального раскрытия внутреннего потенциала.

В настоящее время существуют различные точки зрения на проблему развития в зрелом возрасте в возрастной психологии:

1. Развитие постепенно прекращается, заменяясь изменением отдельных психологических характеристик.
2. В этом происходит дальнейшее развитие личности, а не только сохранение всего приобретенного ранее.
3. Происходят изменения в физическом состоянии человека, его характеристика как личности и субъекта деятельности [1].

У людей второго периода зрелости (40-60 лет) возрастные изменения выражаются в снижении физических возможностей, что отражается на характеристиках психофизических функций человека, как у мужчин, так и у женщин. Психофизические процессы у них отражаются прежде всего на сенсомоторных и моторных процессах, которые затрагивают функции его внутренних органов. Её основная проблема – выбор между продуктивностью и инертностью. Важной частью этого этапа является творческая самореализация. Изменения в сенсорных функциях, которые можно наблюдать у человека среднего возраста, напрямую связаны с наступлением этого возраста.

В связи с этим очень важно рассмотреть понятия удовлетворенности жизнью и жизнестойкости.

Удовлетворенность жизнью – это когнитивный компонент субъективного психологического благополучия. Удовлетворенность жизнью

является важной характеристикой человека, обуславливающей его адекватное отношение к себе, социальную активность, и в целом является значимой составляющей психологического здоровья [2]. Оценивая свою жизнь, человек не пользуется заданными извне (в частности, интервьюером) критериями, он опирается на свое представление о важном и второстепенном, значимом и незначимом, радующем и огорчающем. Респонденты формируют свою оценку на основании жизненных обстоятельств в момент тестирования, восприятия ситуаций и, несомненно, оценка основывается на личности респондента.

Удовлетворенность жизнью в большей или меньшей степени связана с успехом преодоления стрессовых ситуаций и достижением целей, для нее также важны регулятивные характеристики. На всех этапах жизни человека и становления его как личности наблюдается изменение критериев оценки качества жизни, а также изменение степени значимости факторов, определяющих удовлетворенность жизнью. Другими словами, можно предположить, что удовлетворенность жизнью и ее объективные детерминанты будут различаться и характеризоваться своими собственными особенностями у людей в зрелом возрасте с учетом гендерных особенностей. Характеристику удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин стоит рассматривать через призму влияния индивидуальной гендерной модели поведения, закрепленной в обществе, на определение когнитивной и ценностной системы личности человека.

Таким образом, жизнестойкость – это комплексная характеристика, которая отражает устойчивость человека в стрессовых ситуациях, по отношению окружающему миру и к себе в этом мире [3], также это понятие тесно связано с субъективным психологическим благополучием.

Исследователями было выявлено, что физическое и психическое здоровье связано с жизнестойкостью [4, 5], а также рядом позитивных личностных характеристик, имеющих отношение к благополучию (оптимизм, самоэффективность и пр.) и удовлетворенностью различными аспектами работы.

Понятие жизнестойкости было введено С. Кобейс и С. Мадди, рассматривается как свойство личности и характеризует меру ее способности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности [6]. Вовлеченность, контроль, принятие риска – это три составляющие понятия жизнестойкость. В исследованиях С. Мадди говорится о важности сочетания всех трех компонентов для сохранения здоровья, оптимальной работоспособности в стрессовых ситуациях. Каждый из этих трех компонентов согласованы между собой и жизнестойкости в целом, в то же время у них наблюдаются индивидуальные различия. Определение жизнестойкости указывает на ее связь с самоактуализацией личности, смысложизненными ориентациями. Жизнестойкость в какой-то мере, и сама может выступить критерием удовлетворенности качества жизни, когда человек способен совершать выборы, поступки и быть ответственным, и он субъектен [6]. Изучение взаимосвязей жизнестойкости с самоактуализацией, смысложизненными ориентациями и удовлетворенностью качеством жизни позволит уточнить их природу, как по отдельности, так и целостно.

Актуальность исследования заключается в недостаточной изученности феноменов жизнестойкости и удовлетворенности жизнью во втором периоде зрелости. Следствием этого является появление необходимости более детального изучения этих элементов в данном возрастном периоде.

С учетом актуальности проблемы сформулирована тема исследования: «Исследование удовлетворенности жизнью и жизнестойкости во второй период зрелости».

Цель данной работы – выявить различия в уровне и характере взаимосвязи удовлетворенности жизнью и жизнестойкости у мужчин и женщин второго периода зрелости.

Объект исследования – удовлетворенность жизнью и жизнестойкость во второй период зрелости.

Предмет исследования – различия в уровне выраженности и характере взаимосвязи удовлетворенности жизнью и жизнестойкости у мужчин и женщин второго периода зрелости.

Для достижения целей и проверки гипотезы, были выдвинуты следующие задачи исследования:

1. Определить теоретические основания исследования удовлетворенности жизни и жизнестойкости.
2. Выявить отличительные особенности удовлетворенностью жизнью у мужчин и женщин.
3. Провести сравнительный анализ показателей удовлетворенности жизнью и жизнестойкости у мужчин и женщин второго периода зрелости.
4. Исследовать характер взаимосвязи у мужчин и женщин с различными показателями удовлетворенности жизнью и жизнестойкости.

Исходя из цели и задач исследования, мы выдвигаем следующие гипотезы:

1. Имеются достоверные различия в уровне жизнестойкости и удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин второго периода зрелости.
2. Имеется положительная взаимосвязь между показателями жизнестойкости и удовлетворенности жизнью во втором периоде зрелости.

Для реализации поставленных задач, достижения цели исследования и проверки гипотез были использованы следующие методы: теоретический анализ научной психологической литературы, диагностические методики: Методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Осина и Рассказовой); Методика «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS) Э. Динера; Методика «Оценка удовлетворенности качеством жизни» Н. Е. Водопьяновой.

В исследовании приняли участие 149 человек в возрасте от 42 до 64 лет, которые имеют различные профессии, а также различия в семейном положении (кто-то живет один, кто-то с детьми и т. д.). Из них 104 женщины и 45 мужчин.

Для анализа полученных данных использовались: описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Спирмена. Обработка проводилась в программе IBM SPSS Statistics 26.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что в работе были выделены показатели и проанализированы полученные данные удовлетворенности жизнью и жизнестойкости людей второго периода зрелости. Описан характер взаимосвязи удовлетворенности жизнью и жизнестойкости у людей второго периода зрелости.

Основываясь на понимании взаимосвязи удовлетворенности жизнью и жизнестойкости, можно определить новые подходы в рамках изучения удовлетворенности жизнью у людей второго периода зрелости.

Практическая значимость исследования заключается в знаниях о путях повышения уровня удовлетворённости жизнью и жизнестойкости у людей второго периода зрелости, которые могут быть использованы специалистами в области психологии и смежных профессий. По результатам исследования можно повысить эффективность методов и инструментов помощи, имеющих отношение к повышению уровня удовлетворённости жизнью и жизнестойкости.

Также, практическая значимость исследования обусловлена существующим социальным заказом, связанным с почти полным отсутствием служб психологической подготовки и психологического сопровождения лиц, достигших пенсионного возраста [7]. Данные по исследованию могут быть использованы для дальнейших исследований жизнестойкости и удовлетворенности жизнью лиц второго периода зрелости, а также для разработки психопрофилактических мероприятий, для повышения уровня удовлетворенности жизнью людей данного возрастного периода.

Структура квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы и приложения.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛЮДЕЙ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОСТИ

1.1 Подходы к пониманию жизнестойкости личности

В современном обществе все больше ценятся субъектные качества личности, определяющие жизнеспособность человека. По данным исследований, они взаимодействуют с активностью и продуктивностью субъекта в жизни: способностью к самостоятельному принятию решений, верой в свои силы; умением справляться со стрессами (стрессовыми ситуациями), сохранять здоровье.

Изучением феномена жизнестойкости занимались многие авторы, как зарубежные, так и отечественные. Их теории основываются на характере человека и близкие к нему концептуальные построения. К таким теориям относятся: концепция жизнестойкости С. Мадди, психология смысла и экзистенциальный подход в психологии С. Кьеркегора, Э. Фромма, В. Франкла, теория экзистенциальной отваги, мужества П. Тиллиха, концепция самоэффективности А. Бандуры, теория самодетерминации Э. Деси, Р Райана, концепция личностного потенциала Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина, Е.И. Рассказовой, Л.А. Александровой, концепция жизнеспособности А. В. Махнач, Е.А. Рыльской, концепция диспозиционного оптимизма М. Шейера, Ч. Карвера, Т. О. Гордеевой, И. А. Джидарьяна [8].

Одно из определений жизнестойкости человека трактуется учеными как способность трансформировать стрессовые обстоятельства, тревогу и жизненный опыт. Также существуют и другие определения, представленные ниже [9].

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире об отношениях с миром [10]. Жизнестойкость – это набор личностных качеств и навыков, которые позволяют человек превращать трудности в возможности. Жизнестойкость характеризует способность личности противостоять стресс-

факторам, сохранять внутреннее равновесие и не снижать успешность деятельности [9].

Сьюзен Кобейса – первая из исследователей, назвавшая жизнестойкость важным фактором сопротивления стрессовым событиям. В своих исследованиях она установила: именно эта черта является опорной в сопротивлении психологическим трудностям и помогает человеку противостоять трудным обстоятельствам [3].

С. Мадди рассматривал феномен жизнестойкости как целостный подход к личности, а его лонгитюдное исследование выявило у служащих компании структуру установок и умений, которые способствуют превращению ситуации стресса в ситуацию проявления своих возможностей [10].

Теория жизнестойкости С. Мадди также подтверждается с его теорией активации (теории активности). Эта теория описывает соответствие или несоответствие между привычным и действительно необходимыми уровнями напряжения психики человека в различных ситуациях. Понятие активации в данном случае означает уровень психологической и нейропсихологической активности. Важным аспектом в теории жизнестойкости является информация, которую человек получает в результате взаимодействия с внешним миром. С. Мадди отмечал в жизнестойкости верность человеку самому себе самодостаточность.

В отечественном психологии термин «жизнестойкость» был предложен Д. А. Леонтьевым, который означает *hardiness* «крепость, выносливость» в переводе с английского. Д. А. Леонтьевым термин «*hardiness*» был назван жизнестойкостью, потому что в него входят эмоционально насыщенное слово «жизнь» и актуальное психологическое свойство выражено словом «стойкость» [11].

Д. А. Леонтьев и Е. И. Рассказова интерпретировали тест жизнестойкости С. Мадди для русскоязычной версии. Авторы определяют жизнестойкость как меру способности личности выдерживать стрессовую

ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности [12].

Согласно С. Кобейса и С. Мадди, жизнестойкость – это система убеждений о себе (*hardiness*), об отношениях с миром в целом: вовлеченность, контроль, принятие риска – это три относительно автономные компоненты личности человека. Проявление этих компонентов и жизнестойкости в целом предотвращает возникновение внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях из-за стойкого совладания (*hardy coping*) с трудностями.

Вовлеченность (*commitment*) – убежденность в том, что вовлечение позволяет найти что-то интересное и информативное для конкретного человека. Отсутствие такой уверенности вызывает чувство отторжения – ощущение нахождения "вне" жизни человека.

Контроль (*control*) характеризуется убежденностью в том, что борьба позволяет влиять на исход происходящего. Противоположное – ощущение собственной беспомощности: человек с сильным компонентом контроля ощущает себя беспомощным и не может сам выбирать свою деятельность или свой путь.

Принятие риска (*challenge*) – убежденность человека в том, что все с ним случается ради получения опыта. Человек готов действовать на свой страх и риск во имя достижения целей своего развития за счет знаний из опытов других людей – неважно, позитивных или отрицательных; он согласен даже жить без надежных гарантий успеха. Принятие риска основано на идее активного приобретения знаний на основе опыта и их последующего использования [13].

Жизнестойкие убеждения влияют на оценку ситуации, поскольку готовность действовать активно и уверенность в способности влиять сказываются более болезненно. С другой стороны, жизнестойкость позволяет успешно справляться с трудностями.

Исходя из того, что написано выше можно считать жизнестойкость определенным набором личностных черт и навыков, с помощью которых человек может превращать трудности в возможности.

Высокий уровень жизнестойкости способствует понижению риска ухудшения здоровья у людей, который вызван стрессом и напряжением следующими способами. Первый способ – здоровый образ жизни, который позволяет уменьшить уровень напряжения, вызванное стресс-факторами (синдром «атака или бегство»).

Другой путь к уменьшению риска потери здоровья – это совладать с разрушительными изменениями и хроническими конфликтами таким образом, чтобы уменьшить их стрессогенность. И наоборот: уменьшение стрессовых обстоятельств снижает риск возникновения проблем как с ментальным, так и физическим состоянием. Для достижения этого эффекта необходимо изменить направление сознания, осмыслить причины и обстоятельства в действительности, вызвавшие то или иное событие. Это помогает увидеть ситуацию не такой уж «ужасной», возникает видение путей к ее преодолению. Переориентация сознаний позволяет видеть происходящее более позитивно; возникают планы по устранению стрессогенных обстоятельств.

Жизнестойкость – это основа системы, смягчающая последствия трудных жизненных обстоятельств и помогающая сохранению здоровья. Два других компонента системы носят мотивационный характер. Именно жизнестойкость способствует появлению мотивации, которая необходима для постоянных занятий со здоровьем и заботы о нем. Кроме того, жизнестойкость способствует взаимодействию с другими людьми в процессе общения и взаимодействия. Например: забота о здоровье — это социальная поддержка; она также может повысить устойчивость человека к болезням. Более наглядно можно рассмотреть на рисунке ниже [14].

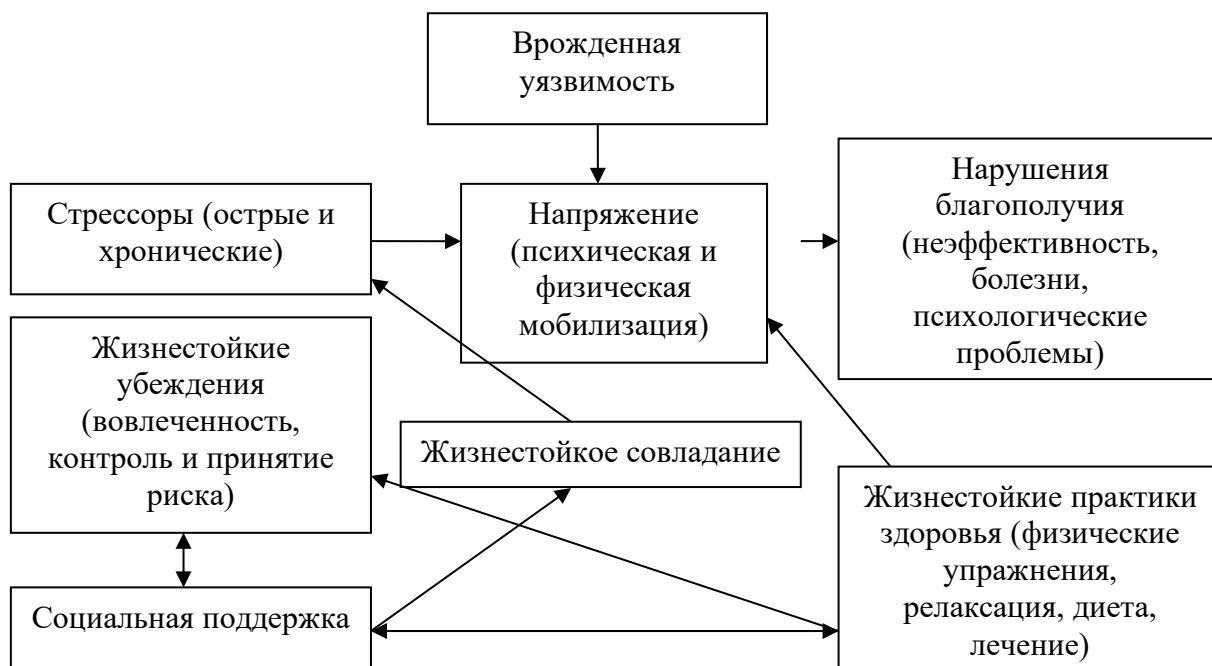


Рисунок 1 – Модель жизнестойкости С. Мадди

Е. А. Митрофанова выделяет когнитивный (когнитивные установки вовлеченности в жизненные события, чувство уверенности и самоутверждения), аффективный (вера или уверенность) компоненты жизнедеятельности человека: контроль за действием, управление процессами собственной жизни, автономность – самостоятельность (см. рисунок 2)



Рисунок 2 – Модель структуры жизнестойкости Е. А. Митрофановой

С. Мадди описывает пять основных механизмов, благодаря которым проявляется буферное влияние жизнестойкости на развитие заболеваний и снижение эффективности деятельности [15]: оценка жизненных изменений как менее стрессовых; создание мотивации к трансформационному совладанию; усиление иммунной реакции; усиление ответственности по отношению к практикам здоровья; поиск активной социальной поддержки, способствующей совладанию.

В своих исследованиях жизнестойкости С. Мадди выделил четыре основных направления: исследование взаимосвязи жизни с психологическими переменными, которые отражают различные проблемы и нарушения; исследование взаимосвязей между психическим состоянием человека и здоровьем, эффективностью исполнения; исследования, которые посвящены развитию жизнестойкости и эффектам тренинга жизнестойкости [16].

Оказалось, что показатели жизнестойкости не зависят от образования, возраста, пола, семейного положения, положения в обществе, а также вероисповедания и этнической принадлежности. Компоненты жизнестойкости формируются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, но их также можно развивать и во взрослом возрасте. С. Мадди провел исследования, в ходе которых выяснил связь жизнестойкости с условиями раннего детства и развитием чувств к жизни; стрессы до детского возраста – такие как тяжелые болезни респондентов или их близких, частые переезды родителей по пути домой и пр.; чувство предназначения – формируемое значимыми взрослыми при выделении детей из общего числа людей особенными людьми. обладающими особыми талантами, играющими важную роль в семье; воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов. В детском возрасте в результате недостатка поддержки со стороны близких, а также отсутствие чувства нужности и значимости от родителей оказывает негативное влияние на развитие жизнестойкости [4,16].

Для развития жизнестойкости очень важны отношения родителей с ребенком. В частности, для формирования компонента участия

принципиально важна любовь и одобрение со стороны детей в целом; для активизации контроля важно принятие инициативы ребенка: он способен справляться практически с любыми задачами на грани своих возможностей. Для развития фактора принятия риска важны большое количество впечатлений, переменчивость внешней среды. Стрессовые факторы образовательной среды нарушают психологическую безопасность обучаемых, что приводит к «пограничным состояниям» (в данном случае – психических). Стоит сказать о том, что период учебы часто совпадает с возрастными кризисами. К неадекватным реакциям и к формированию деструктивных установок приводит стресс, недостаток опыта преодоления препятствий. [16].

И мужчины, и женщины различаются в том, как и где они локализуют контроль над важными для себя событиями. В одном случае человек считает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил – случайности, непредвиденных обстоятельств, других людей и т.д. В другом случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Жизнестойкость – один из ключевых параметров способности индивида к зрелым и сложным формам саморегуляции. Жизнестойкость может быть сформирована в процессе воспитания личности, стимулирования независимости, предприимчивости, обучения контролю над собственными эмоциями и умению мобилизовываться в трудных жизненных ситуациях.

Результаты исследования влияния тренинга жизнестойкости на успешность, здоровье и взаимоотношения участников с людьми показали: каждый человек может научиться жить в любом возрасте. «Жизнь – не наследственная черта человека», – считают исследователи [17]. Важно отметить, что жизнестойкость является не врожденным качеством, а меняется в процессе жизни. Эта система убеждений, которую можно развить в процессе тренинга:

1. Более глубокое понимание причин возникновения стресса и составление стратегии решения проблем.

2. Постоянное использование обратной связи для того чтобы углублять самовосприятие вовлеченности и принятия риска (в том числе осознанного).

Тренинг включал следующие основные этапы:

- определение стрессовых обстоятельств, которые необходимо разрешить (первая сессия).
- применение одной, двух или всех трех техник, разработанных для стимуляции воображения (вторая, третья и четвертая сессии) [18].
- использование формирующейся перспективы и понимания для выработки плана действий, направленных на трансформацию стрессовых обстоятельств в благоприятные [19].
- выполнение домашнего задания с целью применения полученных навыков и обсуждение результатов (сессии с пятой по седьмую).

Затем С. Мадди сочетал практики ЗОЖ, социальную поддержку (работа в группе) и тренинг жизнестойкости. Результатом стала программа повышения жизнестойкости [20], в которую входит: обучение релаксации (контролю дыхания, согреванию рук, расслаблению мышц, тренинг ЭЭГ); обучение основам рационального питания; обучение совладанию (используются методы решения проблем и эмоционального поведения в обществе); использование социальной поддержки (в основном для обучения коммуникативным навыкам); физические упражнения (использование упражнений для улучшения здоровья и эффективности деятельности); контроль вредных привычек (алкоголь, курение и др.); профилактика рецидивов (контроль в течение года) [21].

То, как описывают жизнестойкость С. Кобейса и С. Мадди, охарактеризовано в психологии как фактор успешного совладания со стрессом, психического и соматического здоровья, субъективного благополучия и успеха в различных сферах деятельности и научных трудах [22]. Многочисленные исследования показывают, что механизм действия жизнестойкости заключается в использовании продуктивного совладания со стрессорами и активного подхода к решению проблем. Жизнестойкость

положительно коррелирует не только с эффективностью деятельности, но и с удовлетворенностью всеми аспектами работы, с верой в то, что организация обеспечивает достаточную автономию и свободу принятия решений [23]. Сотрудники с низким уровнем жизнестойкости более подвержены профессиональному выгоранию, утомлению в условиях монотонной работы и меньше появляются на рабочем месте из-за проблем со здоровьем [24].

Исследователи включают в перечень методов диагностики жизнестойкости и связанную с ней диагностику психологического благополучия личности: «Тест жизнестойкости», автор С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; «Шкала чувства связности», автор А. Антоновски, адаптация М. Н. Дымшица; личностный опросник «автономности-зависимости» Г.С. Прыгина; «Опросник контроля за действием» автор Ю. Куля, в адаптации С.А. Шапкина; «Опросник стилей произвольной саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; «Общий опросник здоровья» (General Health Questionnaire - GHQ) Д. Голберга и П. Уильямса (адаптация А.А. Волочков, А.Ю. Попов); «Тест диспозиционного оптимизма» (ТДО) М. Шейера и Ч. Карвеар, адаптация Т.О. Гордеевой; «Шкала удовлетворенности жизнью» (Satisfaction with Life Scale - SWLS), Э. Динера, адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева [4, 16, 25].

Теоретико-методологическими основания в настоящее время являются множество подходов от экзистенциально-феноменологического и бихевиорального до субъектно-деятельностного [26]. Такой подход предполагает феноменологию жизнестойкости, определяет его структуру и методы исследования.

1.2 Исследование феномена удовлетворенности жизнью

В рассмотрении феномена «удовлетворенность жизнью» есть множество различных точек зрения. Для представителей гедонистических теорий (концепции Д. Кайнемена, Н. Брэдбурна, Э. Динера), данный феномен

является отождествлением понятий «психологическое благополучие», субъективное счастье» [27].

Когнитивный компонент удовлетворенности жизнью как субъективного благополучия представляет собой оценку разрыва между текущей ситуацией и идеальным желаемым представлением о ней, как о заслуженном положении. Аффективный компонент представляет количественную оценку соотношения текущих позитивных и негативных эмоциональных состояний. Существует три оценочных компонента по мнению М. Селигмана и М. Аргайла в основе феномена удовлетворенности жизнью: когнитивный, субъективный и рефлексивный. Уровень удовлетворенности имеет ряд факторов, положительно и отрицательно коррелирующих с ним, не сводясь к их сумме, что характеризует его структуру как сложную и интегральную [28]. В зрелом и пожилом возрасте значение тех или других факторов отличается от значимости их же для другого возраста, и кроме того, сама оценка становится наиболее сложной и полной по структуре. Это связано с тем, что количество и разнообразие приобретенного опыта позволяет человеку смотреть на текущую и предшествующие ситуации с иной точки зрения, обогащая рефлексивный компонент оценивания новыми переменными [29, 30].

Исходя из исследований Н. Брэдбурн удовлетворенность жизнью является синонимом психологического благополучия. В своей концепции автор подробно раскрывает понятие феномена, а также определяет сущность этого явления и представляет собой некий баланс между негативными эмоциями. В основе этого баланса лежит постоянный процесс взаимодействия и процесса между этими аффектами. Негативный – это отрицательные переживания личности, позитивный – счастливые события в жизни человека; положительный – радость от счастья и удачи в его личной жизни [31].

В концепции психологического благополучия Н. Брэдбурн описывается разница между позитивными и негативным аффектами личности на психологическом уровне [31]. А. В Воронина считает, что если человек удовлетворен своей жизнью и испытывает счастье – он ощущает

преимущественно высокий уровень психологического благополучия; негативный аффект превышает позитивные переживания человека (напротив: неудовлетворенность) или несчастье [32]. Этот аспект указывает на наличие низкой удовлетворенности жизнью. Эти положительные и отрицательные эффекты не связаны друг с другом, то есть по показателю одного эффекта невозможно оценить уровень другого. В то же время показатель уровня одного воздействия может быть выше, ниже и даже таким же по сравнению с другим воздействием.

В конце прошлого столетия Э. Динер ввел термин «субъективное благополучие», которое схоже с термином Н. Брэдбурна «психологическое здоровье». В результате научных исследований исследователь установил структуру из трех основных элементов: удовлетворение, отрицательные и положительные эмоции, которые показывают общий уровень удовлетворенности жизнью. Автор делает акцент на том, что в целом субъективное благополучие отражает сущность двух сторон самопринятия личности: эмоциональной (настроение человека) и когнитивной (интеллектуальную оценку своей жизни).

Э. Динер отмечает, что в оценке ситуации большинство людей выбирает одну из двух полярностей – хорошо или плохо. И вследствие чего испытывают соответствующие эмоции. Автор концепции, описывающей различные способы для оценки своей жизни, говорит о необходимости видеть границу между различными клиническими состояниями человека и определять уровень личностного благополучия [33]. Э. Динер и Н. Брэдбурн имеют схожую структуру в изучении феномена «удовлетворенность жизнью». Однако существуют различия между этими двумя подходами: первый рассматривает ее как неотъемлемый элемент психологического благополучия, а второй – сводит к классификациям и дополнительным характеристикам; он отмечает это тем более, что описанная модель Н. Дельто требует описания характеристик (в том числе дополнительных). Э. Динер называет свою научную работу в этом направлении примером того, что удовлетворенность

жизнью влияет на состояние психического здоровья, но вопрос о том, какой уровень удовлетворенности для психических болезней является оптимальным остается открытым [34].

Существуют и другие мнения касательно удовлетворенности жизни, например, К. Рифф представила свою концепцию удовлетворенности жизнью. Автор разделяет и развивает мнение Н. Брэдбурна, но при этом не соглашается с его оценкой этого явления как баланса положительных аффектов (вместе со отрицательными). К. Рифф аргументирует свою неправоту тем, что в тезисе Н. Брэдбурна есть определённые рамки трактовки феномена и его проявления [35]. Этот вывод она подтверждает своим научным исследованием о позитивном психологическом благополучии людей.

В статьях Л. И. Галиахметовой исследуется феномен удовлетворенности жизнью, опираясь на современные теории известных авторов: А. Р. Кудашевым, Р. А. Кумминсом, С. Любомирски, А. Михалосом, М. Аргайл, А. А. Баранов, П. Брикман, А. Веринг, Р. Истерлин, Д. Т. Кэмпбеллом, А. А. Реаном, Л. Россом, Б. Хиди [36].

В своих исследованиях А. Р. Кудашев рассматривает адаптационные способности личности в контексте удовлетворенности жизнью и понимает под ними процесс, результатом которого является самоизменение субъекта к новым условиям жизни (в которых трансформируются возможности), поведение и внутреннее восприятие происходящего [37]. Далее автор выделяет различные компоненты адаптации: индивидуально-личные, поведенческие и психофизиологические. А. Р. Кудашев говорит об идее данной теории, которая основывается на том, что человек может приспособиться ко всему и привыкнуть к многим вещам. Полярность феномена «удовлетворенность жизнью» может изменить негативные и позитивные изменения. Но по словам А. Р. Кудашева, общий показатель этого феномена возвращается на предыдущий уровень или уровень, который имеет тенденцию к предыдущему [37].

П. Брикман со своими единомышленниками, расширяя идею А. Р. Кудашева, опубликовал свои исследования о том, что люди с большим денежным призом в лотерее испытывают наибольшее удовлетворение жизнью только короткий промежуток времени [38]. С. Любомирски утверждает, что показатели уровня счастья и удовлетворенности жизнью в случае внезапных выигрышей не очень быстро изменяются; при этом он полагает, что такие незначительные изменения могли возникнуть еще задолго до исследования данных феноменов лабораторными исследователями (а именно с того момента как краткосрочный высокозначимый характер возвращается обратно) [39, 40].

Как правило, люди быстро привыкают к положительным изменениям. В случаях резкого негативного воздействия долго адаптируются и не сразу возвращаются в исходную позицию; наоборот – низкие показатели счастья достижимы спустя продолжительный период времени.

В. Франкл предложил метод изучения адаптации и приспособления к резко негативным событиям в жизни, что означает не адаптированность субъекта (как это утверждает автор) [41]. Это он аргументирует тем фактом, что каждый человек способен приспособиться ко всему сущему: от ситуации до ее последствий. Приняв ответственность за свою жизнь, личность становится защищенной от внешних факторов и имеет право выбирать: быть удовлетворенным или не довольным своей жизнью. Франкл в своём подходе утверждает, что феномен «удовлетворенность жизнью» является двояким явлением: с одной стороны, он дифференцируется и сохраняет относительную устойчивость. По мнению В. Франкла, удовлетворенность жизнью достигается через три основные группы ценностей:

1. Ценности отношений – место, которое субъект занимает в отношениях с другими.
2. Ценности переживания – это то, что человек питает от жизни.
3. Ценности творчества – то, что личность даёт этому миру (его творчество).

В. Франкл считает, что неудовлетворенность жизнью можно дифференцировать в удовлетворенности благодаря обретению смысла жизни; это возможно при условии, если любовь и творчество наполнить смысловым пониманием: тогда она превратится во счастье, триумф и удовлетворение собой и своей судьбой [42].

В своих многочисленных исследованиях А. Веринг и Б. Хиди определяют свою модель концепции удовлетворенности жизнью. Доказывают, что субъективное счастье, психологическое благополучие, негативные переживания постоянно находятся в динамическом равновесии [43]. В то же время баланс устойчивых черт личности позволяет поддерживать стабильность. В результате этого любое негативное воздействие, которое приводит к неудовлетворенности жизнью или отсутствию удовлетворения ею в будущем вернется обратно к привычному значению.

Теория динамического равновесия – это та же теория адаптации. По мнению Л. И. Галиахметовой это отдельные друг от друга теории. Своё утверждение автор аргументирует исследованиями. Объяснение автора приводится в работах С. В. Яремчука, который считает динамическую модель частью математической системы адаптирования. Исходя из этого динамическую теорию можно назвать «важным и решающим звеном» в контексте теории А. Р. Кудашева [44, 45].

Помимо вышеперечисленных подходов в изучении феномена «удовлетворенность жизнью» его исследовали представители гомеостатической модели, которая описывает состояние человека как результат общих процессов во всех сферах жизнедеятельности. Автор теории Р. А. Кумминс считает, что средний показатель удовлетворенности жизни составляет 70 баллов из 100 возможных [46]. Эти цифры показывают, что современный человек более чем наполовину доволен своей жизнью. Д. Т. Аргайл и М. Аргайлы проанализировали большое количество респондентов в своем исследовании и пришли к такому выводу: средний

показатель удовлетворенности жизнью участников значительно выше среднего по шкале [47].

Р. А. Кумминс показал, что между удовлетворенностью жизнью и физиологическими гомеостазисами есть параллель [48]. При нарушении баланса в субъективном благополучии главный фактор всегда выступает внутренний процесс субъекта и этому способствует 2 фактора:

1. Внешние буферы, смягчающие негативное взаимодействие с окружающей средой (наиболее важные из них материальное благосостояние и благоприятные отношения к окружающим).

2. Внутренние буфера – самоуважение, оптимизм, интернальный локус – контроль.

Р. Истерлин в теории социальных сравнений выдвигает гипотезу о том, что финансовое благополучие не связано с удовлетворенностью жизнью (хотя существуют исследования и доказывающие обратное) [49]. В результате исследований М. Аргайл получил следующий вывод: увеличение дохода увеличивает общую удовлетворенность жизнью. Эту закономерность он назвал «парадоксом Истерлина». Следует отметить также что заключение автора было встречено в обществе с негативными оценками и критикой со стороны науки психологии.

Л. Росс, рассматривая феномен «удовлетворенность жизнью», выдвинул тезис: основным фактором является близкое окружение; к нему относятся не только члены семьи и коллеги по работе. Однако, провести исследование по алгоритму социальной сравнений автор не смог. По причине того, что субъект постоянно меняется и его ближнее окружение является индивидуально выбранным для исследования или специально навязано в качестве объекта исследований [50].

А. Махалос представил анализ результатов исследований по теории множественных несоответствий, где важными критериями стали «желание» и «наличия» (ценность и доступность) [51]. Автор этого понятия выдвинул следующий постулат: чем выше стремление индивида к достижению целей,

тем ниже показатель его общей удовлетворенности. В то же время Д. Т. Кэмпбелл добавил к этому мнению: с возрастом амбиции, стремление человека к достижениям значительно уменьшаются [52]. Это приводит к сокращению разрыва между ценностями и доступностью. Вследствие чего уровень удовлетворенности жизнью повышается с годами. Можно предположить, что существует связь между достижением и удовлетворением.

О. А. Елисеева считает, что стремление достичь цели приносит большую удовлетворенность по сравнению с получением желаемого без стремления (получение в качестве сюрприза) [53]. В дальнейшем С. Д. Брунштейн подтвердил данные работы Э. Динер и ее последователей: «По мнению Э. Динера удовлетворение повышается ближе к получению того, к чему стремится человек» [54].

Д. Р. Литтл и Т. С. Палыс считают, что степень удовлетворения жизнью напрямую зависит от копинг - стратегий: люди с краткосрочными целями имеют высокую степень удовлетворенности жизни; напротив – те же кто имеет долгосрочные цели или не получает мелких удовольствий — страдают низкой степенью неудовлетворения жизнью [55].

По мнению И. А. Джидарьян теория потребностей для рассмотрения явления «удовлетворенность жизнью» отражает теорию достижений целей у А. Маслоу [56]. Практикум по пирамиде арифметики подтверждается теорией насыщения жизни: чем выше потребность относительно представленной им концепции – тем более интенсивной она становится. Однако многие исследователи, например, Л. Г. Бридуэлл и Э. Лоулер не раскрывали подобную закономерность в своих исследованиях. Э. Динер в своих эмпирических исследованиях обнаружила, что удовлетворенность жизнью положительно коррелирует с потребностью «социальная поддержка». Д. Т. Кэмпбелл считает, что благополучие индивида благотворно влияет на удовлетворение потребности в поддержке от людей.

Д. Бентам в рамках теории наслаждения и боли выдвинул идею о том, что удовлетворение жизнью зависит от многих факторов, одними из них являются:

- интенсивность;
- количество людей в ближнем окружении испытывающие страдания или удовольствия;
- уверенность в том, что удовлетворение или неудовлетворение имеет место быть в текущей ситуации;
- отсроченность по времени;
- длительность [57].

Подход Д. Бентама позиционирует идею о том, что высокая степень удовлетворенности от жизни индивид получает только когда в его жизни возникают ситуации или события, доставляющие удовольствие ему самому: положительные переживания позитивных событий.

Д. С. Милль, сторонник утилитаризма и не одобряющий идей Амбруаза Бентама в целом, выделяет следующие главные факторы для формирования высокой степени удовлетворенности жизнью: социальное благополучие, автономию личности, чувство собственного достоинства и честность [58].

Социальные теории рассматривают удовлетворенность жизнью в рамках разных теорий. Н. Брэдбурн рассматривает это явление как разницу между положительными и отрицательными влияниями на личность.

А. А. Кудашев в своей теории адаптации рассматривает удовлетворенность жизнью через призму приспособленности человека к любым условиям, которая имеет тенденцию к возврату на предыдущий уровень или снова стать прежней [59].

В. Франкл в рамках экзистенциального подхода считает, что удовлетворение жизнью достигается путем обретения смысла: любовь и творчество могут быть наполнены смыслом; любая деятельность – это поиск этого понимания [42].

Динамическая модель равновесия, авторами которой являются А. Веринг и Б. Хиди (оба издателя), полагает что человек вполне удовлетворен своей жизнью при условии душевного покоя – состояния внутреннего спокойствия [60].

В основе оценки своей жизни и субъективных переживаний лежат критерии, которые устанавливает сам человек в зависимости от того какие обстоятельства ему важны: внешние условия или решения (дела), которых он совершил, качество дел.

Учитывая множество различных точек зрения на определение и структуру термина «удовлетворенность жизнью», мы заключаем: до сих пор не существует общепринятой теории их соотношения. На данном этапе разработанности проблемы можно говорить о следующем соотношении понятий «благополучие», «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью». В основе этого соотношения лежит следующий компонент: в состав благополучия входит оценочный компонент, в то же время удовлетворение жизнь отличается от него наличием критерия оценки.

1.3 Психологические особенности людей второго периода зрелости

Зрелость является самым продолжительным и наиболее важным для большинства людей период жизни (границы определяются по-разному: от 30-35 до 65 лет и зависят от индивидуальности человека). Принято считать, что зрелость – это время ухода на пенсию, но, согласно многим авторам, это не так. Возрастные границы зрелости по Э. Эриксону охватывает возраст от 25 до 65 лет, т.е. 40 лет жизни [61]. Определяя зрелость как седьмой этап человеческой жизни, Э. Эриксон полагал, что она является центральной точкой всего жизненного пути человека.

До сих пор нет единого мнения касемо периода зрелости. Рассмотрим различные классификации периодов зрелости. Для начала приведем в пример

классификацию Д. Б. Бромлея, который разделяет зрелый возраст на четыре стадии: раннюю зрелость (21–25 лет), среднюю зрелость (25–40 лет), позднюю зрелость (40–45 лет) и предпенсионный возраст (55–65 лет), являющийся переходным к старости [62].

Б. Г. Ананьев расширяет период зрелости: продолжительность жизни человека от 18 до 60 лет. Он делит его на три периода: раннюю зрелость (18–25 лет), среднюю зрелость (26–46 лет) и позднюю зрелость (47–60 лет) [1, 63].

Также имеются иные возрастные границы у автора – У. Г. Крайг (21–40, 41–60 и 60–65 лет до смерти). Автор позиционируется на том, что в настоящее время увеличивается продолжительность жизни населения [64].

Стоит отметить, что абсолютно все авторы делят зрелость на два периода – ранняя и поздняя зрелость [65, 66]. Однако относительно возрастных границ периода зрелости среди психологов отсутствует единое мнение. В доказательство этому представлена таблица 1.

Таблица 1 – Возрастные границы зрелости

Автор	Возрастные границы зрелости	
	Ранняя зрелость, лет	Поздняя зрелость, лет
Биррен Д.	17-25	50-75
Бромлей Д.	21-25	40-55
Бунак В. В.	25-35 (м) 20-30 (ж)	После 35 (м) После 30 (ж)
Бюлер Ш.	25-45	45-65
Гинзбург В. В.	24-40	45-50
Годфруа Ж.	20-40	40-60
Векслер Д.	20-35	46-53
Карандашев Ю. Н.	20-28	36-44
Крайг Г.	20-40	От 60
Левисонд Д.	17-45	От 60

Построение возрастной периодизации осуществляется не только на основе паспортного возраста, который показывает, сколько лет человек

прожил с момента рождения. Возраст можно классифицировать не только из позиций ранняя и поздняя, существует и другая классификация [67].

Биологический возраст имеет большое практическое значение для медицины, геронтологии и психологии, и зависит он от условий окружающей среды и образа жизни людей. Исходя из этого во второй половине жизни люди одного и того же хронологического возраста могут особенно сильно отличаться по морфофункциональному состоянию, то есть по биологическому возрасту. Моложе своего биологического возраста обычно те люди, у кого ритм жизни сочетается с положительной наследственностью (большой запас жизненных сил и отсутствие факторов риска).

Психологический (субъективный) возраст ориентируется на самоощущения человека в данный период времени, а также его уровнем и качеством жизни – насыщенности, эмоций, впечатлений и интеллекта. От его ощущений зависит сжатие масштаба картины прошлого и будущего. При сжатом масштабе картины будущего активность человека возрастает. Он стремится к взаимодействию, развитию событий в новых жизненных ситуациях, что проявляется в значительно большей субъективной пролонгированности на каждый временной отрезок (для людей с расширенным будущим – это меньшее количество субъективных эмоций) [68]. Прогрессирование в развитии психологического возраста во взрослой жизни часто означает преждевременное старение. Причина может быть разной: утрата любимого человека, серьезное заболевание или стихийное бедствие; смерть близкого (родителя). Отставание психологического возраста от хронологического может быть различным. Известны случаи, когда юноша не хочет взрослеть и постоянно требует заботы матери или мужа/жены. В этом случае он остается пассивным в своей беспомощности, требующим постоянной опеки близкого человека.

Поздняя зрелость характеризуется высококвалифицированным выполнением трудовых и социальных ролей, выбранных в юности; но с

некоторыми особенностями: снижение социальной активности. В это время происходит уход из семьи взрослых детей.

В предпенсионном возрасте происходит значительное снижение физических и психических функций, в то же время это годы наиболее благоприятные для учебы, что помогает занять более прочное положение среди сверстников. Социальная мотивация меняется существенно – с подготовкой к предстоящему пенсионному образу жизни: изменения происходят во всей мотивации человека.

Социальная ситуация развития в зрелом возрасте – это состояние самореализации, полного раскрытия своего потенциала, как в профессиональной деятельности, так и семейных жизни.

Существуют разные мнения, касательно проблем развития во втором периоде зрелости. В современной возрастной психологии В. Г. Ананьев выделяют следующие проблемы зрелого возраста:

1. Развитие постепенно прекращается, сменяясь изменением индивидуально-психологических особенностей.
2. Это возраст не только сохранения всего достигнутого ранее, но и дальнейшего личностного развития.
3. Меняется физическое состояние человека и его качества как личности и объекта деятельности [1].

Ведущей деятельностью человека в период средней зрелости остается труд. Однако для некоторых людей период взрослости – это просто хронологическое понятие, ничего не добавляющее в развитии. Другие истощают себя, достигают определенных целей и снижают свою жизненную активность. Третьи продолжают свое развитие, постоянно учась и познавая себя. Для некоторых людей в середине цикла наступает еще один кризис, еще одно изменение жизненного пути [69].

Во-первых, физическое развитие взрослых людей играет большую роль в грамотном и корректном функционировании всех систем организма (костная, мышечная, гормональной и тд). У женщин это происходит к 26-30

годам и сохраняется на этом уровне до 60 лет, а вот у мужчин происходит постепенный спад после 30 лет [70].

Во-вторых, социально-правовым аспектом зрелости является способность соблюдать нормы и правила общественной жизни, определять степень своих социальных достижений (образования или профессии) – способности соответствовать определенным социальным достижениям.

В-третьих, взрослость – это категория психологическая и учитывает собственные переживания человека к возрасту, а также свои переживания к новой возрастной точке. Научные социальные исследования показывают, что наличие семьи и опыт родительства сказывается на браке, а именно что риск распада семей максимально велик в первые годы супружества и в возрасте 45-60 лет

По Э. Эриксону продуктивность является центральным возрастным новообразованием зрелости. К продуктивности относится, как творческая и производительная (трудовая) продуктивность, так и развитие, воспитание и утверждение в жизни своих детей и внуков, связанную с заботой «о людях, результатах и целях, в которых человек заинтересован». Отсутствие продуктивности, инертность влечет сосредоточенность на себе, что приводит к косности и застою, личностному опустошению. В области психологии такой период называется кризисом зрелости, во время которого человек чувствует себя ослабленным и всю свою жизнь лишенной смысла.

В период зрелости у человека существуют основные события, которые можно назвать жизненными задачами. Согласно Р. Хейвигхерст это следующие задачи:

1. Достижение зрелой гражданской и социальной ответственности.
2. Достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня.
3. Выбор подходящих способов проведения досуга.
4. Помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми.
5. Усиление личностного аспекта супружеских отношений.

6. Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.

7. Приспособление к взаимодействию со стареющими родителями [71].

В период средней зрелости может присутствовать тревога, стресс, депрессия. Это все проявления кризиса 40 лет, в котором мечты и цели расходятся с реальностью. Человек понимает, что ему необходимо пересмотреть свои смыслы жизни и планы, ориентируясь на дальнейшую жизнь [72].

К основным проблемам кризиса среднего возраста можно отнести снижение физического здоровья, сексуальности и обаяния.

У людей второго периода зрелости (40-60 лет) возрастные изменения выражаются в снижении физических возможностей, что отражается на характеристиках психофизических функций человека. Психофизические процессы у них отражаются прежде всего на сенсомоторных и моторных процессах, которые затрагивают функции его внутренних органов. И как ухудшение многих функций связаны именно с наступлением этого возраста.

В возрасте 41-46 лет функции внимания и памяти имеют разный уровень развития. Функция внимания достигает наивысшего уровня развития, а функция памяти в данном возрастном периоде имеет очень низкий уровень. И несмотря на все это люди, достигшие этого возраста, имеют прекрасные возможности для саморазвития и самообразования.

В возрасте до 50 лет вербально-логические функции увеличиваются и постепенно снижаются только к 60 годам. По другому подходу, учитывающему индивидуальные модификации и генетические связи, наблюдалось резкое увеличение показателей интеллектуального развития в возрасте от 18 до 50 лет с последующим постепенным и незначительным снижением показателей. В тех же исследованиях наблюдались прогрессивные эволюционные сдвиги, а не инволюция общих характеристик интеллекта взрослых [73].

Интенсивность инволюции интеллектуальных функций зависит от двух факторов: одаренности, образования – они помогают старению тормозить процесс развития. Безусловно показатели интеллектуальных возможностей зависит от личностных особенностей, которые соотносятся с интеллектуальным развитием индивида.

В общем и целом, на сохранение умственной функции человека в среднем возрасте влияет выполняемая им деятельность. Поэтому у людей интеллектуального труда с высшим образованием, которые активно трудятся и ведут активный образ жизни вследствие постоянной тренировки показатели интеллектуального развития почти не отличаются от показателей их же предшественников в юности. Таким образом, создается впечатление, что развитие индивидуальных человеческих способностей (особенно тех, которые связаны с работой и повседневной жизнью) продолжается на протяжении всего среднего возраста [74].

Согласно результатам исследования интеллекта, потери в когнитивной сфере у людей среднего возраста носят весьма ограниченный характер. Часто все тесты интеллекта показывают рост оценок к 40 годам (и выше). Затем начинается период относительной стабильности, который длится до 60 лет. Статистически значимое снижение результатов у лиц моложе 60 лет наблюдается только в тестах с арифметическими действиями и «беглости речи» [75].

Проанализировав вышеперечисленное, напрашивается вывод о том, что, несмотря на убывание психофизических функций личности, средний возраст – один из наиболее продуктивных периодов в творчестве личности, особенно если его деятельность неразлучна с гуманитарными знаниями.

Аффективной сферы человека развивается в период зрелости, протекая не всегда равномерно [76]. Именно этот возраст может стать пиком семейной жизни, карьеры или творческих способностей человека. Но в то же время он все больше начинает думать, что он смертен и что его время истекает.

Большинство людей, которые испытывают привязанность к чему-либо, более счастливых тех, кто этого не делает. Женатые люди испытывают больше удовлетворенность от жизни, чем вдовы и холостяками, тем более чем разведенные и брошенные.

Труд становится самым главным источником гуманных чувств. Эмоции, играющие большую роль в жизни, существенно влияют на общее эмоциональное состояние, настроение человека, связаны с ходом его работы, его успехом или неудачей.

Данный период человеческой жизни обладает очень высоким потенциалом для развития стресса, способствующего развитию многих заболеваний среднего периода зрелости.

Во взрослом возрасте люди часто имеют депрессивное состояние и чувствуют себя одинокими.

Желание человека среднего возраста действовать немедленно и сразу же получить результат меняет структуру его мотивации, перемещая составляющие его компоненты в сторону удовлетворения острых потребностей. Основные из них: реализация собственного творческого потенциала; необходимость передать что-либо следующему поколению; корректировка действий с точки зрения возможной стагнации и упущенных возможностей; забота о близких отношениях с родственниками и друзьями; подготовка к мирной и богатой жизни в дальнейшем [77].

В контексте этих изменений происходит понимание и оценка жизни в целом; корректировка системы ценностей, сформированной в трех смежных областях: личной, семейной и профессиональной.

В любой из этих областей могут произойти радикальные социальные и жизненные изменения, такие как досрочный выход на пенсию, сокращение занятости, потеря ребенка или супруга, вынужденный переезд на новое место жительства и т. д., ослабление или отход человека от основной жизненной мотивации, ее смена, также может вызвать мотивационный кризис, связанный с определением следующего пути мотивационного развития личности.

Отправной точкой мотивационного кризиса является потеря человеком центрального жизненного мотива – смысла жизни и возникновение экзистенциального мотивационного вакуума, преодоление которого помогает ему удовлетворить основные потребности в самооценке и самореализации.

Взрослые стараются быть процветающими и самодостаточными в различных сферах жизни. Они проходят новые этапы развития вместе со своими зрелыми детьми, с их формами взаимодействия и статусом относительно старшего поколения членов семьи (стареющих родителей). Происходят изменения в их общем социальном статусе и профессиональной деятельности [78].

Во всех этих изменениях участвует «Я-концепция» личности. Она приобретает новые представления о себе, учитывает постоянно изменяющиеся ситуационные отношения и колебания самооценки и определяет все взаимодействия. «Я-концепция» взрослого развивается в результате появления большого количества частных «Я-концепций» и в процессе формирования концептуального ядра личности [79].

«Я-концепция» становится реалистичнее, личность избавляется от «иллюзий» молодости и ранней юности при определении своих перспектив и возможностей на жизнь. Более адекватное восприятие и переживание своего истинного "Я" достигается личностью за счет снятия условной ответственности перед ожиданием, и оцениваем тех, кто до сих пор выполнял роль наставников (родителей, профессиональных лидеров, гос. деятелей). Самосознание ведет к добровольному принятию собственной ответственности за личное развитие.

Я-концепция зрелых взрослых продолжает развиваться. У гармоничных личностей увеличивается не только количество, но и значимость положительных Я-концепций. Это обеспечивает самопринятие личности.

У зрелых личностей усиливается когнитивный компонент самооценки, так как к этапу средней зрелости у успешно функционирующей личности достаточно знаний о себе, чтобы объективно себя оценивать. В этом случае

редкими оказываются «аффекты на себя», связанные с мерой удовлетворенности своими действиями, результатами реализации намеченных целей.

На этапе ранней взрослости критерии успешности человека складываются из сравнения себя с другими (что неизбежно сопровождается эмоциями, сила и напряженность которых зависит от значимости для личности оцениваемого содержания), эмоциональная составляющая самооценки у молодых взрослых имеет порой превалирующую значимость.

В более зрелом возрасте, когда интериоризация оценок других уже произошла, самооценка человека уже в большей мере ориентирована на его внутренние эталоны. При этом эмоциональное сопровождение самооценки становится более сдержанным и свернутым к категориальным характеристикам. По мнению А. В. Захаровой, эмоционально-ценностное отношение к себе с возрастом постепенно дифференцируется и обобщается [79].

Осознанное, взвешенное, реалистическое отношение к себе приводит к тому, что познания о себе начинают контролировать и руководить эмоциями, обращенными к собственному «Я». Сокращается количество собственных самооценок, самооценка получает обобщенный характер. Образ «Я» динамично, гармонично развивающейся личности в этом возрасте трансформируется в образ «Я», который связан с развитием иных людей (детей, учащихся, младших коллег и т. д.).

Самоактуализированная личность развивает эффективную «Я-концепцию», а пограничные состояния характеризуются «диффузией самоидентичности», или расщепленным самосознанием.

Самостоятельность, ответственность, независимость от внешнего контроля, осознание целостности решаемой задачи – все это признаки зрелого человека.

Для взрослого типично стремление воплотить себя в жизнь, в нечто непреходящее, человечески ценное, общественно значимое («посадить дерево, построить дом или воспитать ребёнка»). Для зрелого возраста характерна продуктивность, т.е. возможность творческого самовоплощения в

многообразных продуктах своей профессиональной и общественной деятельности. Личностная перспектива, открывающаяся взрослому человеку, ведет к формированию индивидуального жизненного стиля: человек теперь сам решает, как и на что он потратит жизнь, как будет реализовывать в ней себя, и его поведение приобретает уникальность и своеобразие.

По итогам своих исследований В. И. Ковалев выделил 4 типа поведения во взрослом возрасте:

1. Стихийно-обыденный тип: человек зависит от событий и обстоятельств своей жизни; он не может угнаться за временем, не выстраивает последовательность событий, предотвращать или предвосхищать их наступление; поведение таких людей не имеет инициативы, ситуативно и фрагментарно.

2. Функционально-действенный тип: человек контролирует происходящие события, дает им направление, в нужный момент включается в них, что повышает их эффективность; но инициатива включает в себя только ограниченный круг событий, а не из субъективные и объективные последствия; такие люди не имеют своей «жизненной линии».

3. Созерцательно-продолженный тип: человек пассивен к течению времени своей жизни, он не имеет конкретной организации времени жизни.

4. Созидательно-преобразующий тип: человек организует время, соотнося его со смыслом своей жизни, а также разрешением общественных проблем, с творческим подходом управляет временем [80].

В этот возрастной период (45-60 лет) происходят изменения, касающиеся различных переживаний (пола, внешности, работоспособности и тд.). Исследования, которые проводились сравнительно недавно говорится о том, что с возрастом меняется отношение к стареющим родителям, что сказывается на психику. В целом женщины переживают этот иначе, более чувственно и осознано. У мужчин же это проявляется по отношению к внешнему миру и в общении с людьми.

В период поздней зрелости особым стрессовым фактором является отношения с родителями (если человек активно принимает в этом участие). И для того, чтобы сохранялось психологическое благополучие, женщинам и мужчинам важно грамотно и конструктивно совладать с этими стресс-факторами. И как раз в этот период можно построить гармоничные отношения с родителями, проработать то, что накопилось за жизнь (установки, переживания, обиды). С такими вопросами часто приходят к психологам-консультантам, которые помогает разобраться во взаимоотношениях с родителями.

По мнению Б. Ливехуд к взрослому возрасту человек обретает доминирующий основной склад, определяя его как жизненную направленность, определяемую всем предшествующим психическим развитием, в том числе внешними обстоятельствам жизни, социально-культурными факторами, семейным укладом, как воспитывался человек, профессиональным выбором, уровнем общественной активности и т.д. (или тип личности). Это своеобразная склонность строить и проживать жизнь именно таким образом и находить в этом переживание истинности, ценностности, осмысленности своего жизненного пути и удовлетворения от жизни [81].

В процессе развития личности зрелого человека важно избавиться от неоправданного высокомерия, свойственного юности и отчасти юношеству. Это особенно необходимо ввиду того что накопленный опыт, знания, умения представляют собой огромную ценность для него самого, но могут задерживать его в развитии новых прогрессивных идей или тормозить развитие творческих способностей у других людей. Прошлый опыт может стать источником консерватизма, оцепенения и неприятия всего того что исходит от кого-то другого.

У некоторых людей происходит внеплановый кризис, который они совсем не ждут и это кризис среднего возраста. Кризис среднего возраста – это психологический феномен, который переживают люди в возрасте 40-45 лет,

он заключается в критической оценке и переоценке всего, чего люди достигли к этому времени.

В данный период жизни люди расстаются со своими юношескими мечтами, планами на развитие своей карьеры, семейного и личного благополучия. Как подчёркивают некоторые исследователи, в начальном периоде взрослости большее количество людей считают, что лучшие годы уже прошли, а предстоящая жизнь они воображают в виде огромной «чёрной дыры», в которой необходимо прожить еще около двадцати лет. Но в то же время имеет место быть и иная точка зрения.

По мнению экспертов, кризис 40 лет обычно сопровождается ухудшением семейных отношений. К этому времени дети уже начинают самостоятельно жить и умирают некоторые близкие родственники или друзья старшего поколения. Утрата этого важного общего аспекта жизни супругов (прежде всего их детей), способствует окончательному осознанию природы супружеских взаимоотношений в целом. Когда супруги теряют ребенка, то происходит переосмысление всей жизни и если они понимают, что их ничего кроме детей не связывало, то семья может распасться.

Д. Кесслер и исследователи, разделяющие его точку зрения, отмечают, что кризис середины жизни - скорее исключение, чем правило. Большинство людей переходят в средний возраст плавно и незаметно, реалистичные ожидания приходят на смену юношеским мечтам, карьере, внешности, личным достижениям [82].

Выводы по главе

В данной главе были определены теоретические основания исследования жизнестойкости и удовлетворенности жизнью во второй период зрелости.

Проведен обзор понятий «жизнестойкость», «удовлетворенность жизнью», «зрелость» с позиций разных авторов.

Благодаря многочисленным работам исследователей в области психологии личности феномен жизнестойкости широко изучается в

современной психологической науке. В зарубежной психологии проблема жизнестойкости поднималась в работах С. Мадди, С. Кобейса, П.Т Тиллиха и многих других.

В российской психологии проблема жизнестойкости только начинает развиваться. Исследованию этой проблемы посвящены работы многих авторов: Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой, А. В. Махнач, Л. А. Александровой. В настоящее время эта проблемная область является перспективным направлением научных исследований.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире об отношениях с миром [10]. Жизнестойкость – это некая совокупность черт личности и навыков, которые позволяют преобразовывать трудности в возможности. Жизнестойкость характеризует способность личности противостоять стрессовой ситуации, сохраняя внутреннее равновесие и не снижая успешность деятельности [3].

В жизнестойкости как сложном когнитивно-аффективном феномене выделяется внутреннее структурирование, фиксируемое рядом измерений, которые позволяют индивиду идентифицировать восприятие себя в повседневных жизненных практиках как успешного или неуспешного. То, как человек справляется с возникающими препятствиями, формирует его систему убеждений, приоритетов, ценностей, которые помогают преодолевать препятствия и сохранять способность принимать ситуацию и изменять ее в ближайшей и долгосрочной перспективе.

В настоящее время большое количество работ посвящено проблеме удовлетворённости жизнью, как зарубежных, так и отечественных авторов. Однако их анализ показывает, что на данный момент нет единой точки зрения на трактовку понятия «удовлетворенность жизнью» и его структуру.

Как и не существует четкого разграничения схожих, но не идентичных понятий. Так, в социально-психологических работах, посвященных проблеме изучения особенностей оценки человеком своей жизни в целом, наряду с понятием «удовлетворенность жизнью» используются такие понятия, как

«счастье», «благополучие», «субъективное благополучие», «качество жизни», «субъективное качество жизни» и другие. Исходя из этого существует необходимость в определении понятия удовлетворенности жизнью и отделить его от других.

Удовлетворенность жизнью – это основной когнитивный компонент личного благополучия, который понимается как сознательная оценка жизни в целом.

Ценностно-мотивационная сфера личности является основой взаимозависимости субъективного благополучия и жизнестойкости, которая проявляется в прямой зависимости уровней жизнестойкости и субъективного благополучия. Чем выше уровень жизнестойкости человека, тем выше уровень его субъективного благополучия, и наоборот, чем ниже уровень жизнестойкости, тем ниже уровень субъективного благополучия. Людям с высоким уровнем субъективного благополучия характерны вовлеченность в происходящее, уверенность в завтрашнем дне, убежденность в возможности контролировать свою жизнь,

Важным периодом в жизни человека является зрелость, которую Э. Эриксон относит к седьмой стадии человеческой жизни. Зрелость является самым продолжительным и наиболее важным для большинства людей период жизни (границы могут варьироваться по-разному: от 30-35 до 65 лет и зависят от индивидуальности человека). Её основная проблема – выбор между продуктивностью (генеративностью) и инертностью. Важной частью этого этапа является творческая самореализация. Изменения в сенсорных функциях, которые можно наблюдать у человека среднего возраста, напрямую связаны с наступлением этого возраста.

В возрасте 41-46 лет функция внимания достигает наивысшего уровня развития. И несмотря на то, что при этом отмечается один из самых низких уровней функций памяти, люди, достигшие этого возраста, имеют наилучшие возможности для активного обучения и самообразования, они сохраняют потенциальные возможности для познавательной деятельности.

К признакам зрелой личности можно отнести самостоятельность, ответственность, независимость от внешнего контроля, осознание целостности решаемой задачи.

Некоторые люди в период зрелости сталкиваются с кризисом середины жизни. Это психологический феномен, с которым сталкиваются люди, достигшие возраста 40-45 лет, и заключается в критической оценке и переосмыслении того, что было достигнуто в жизни за этот период. Человеку в этот период жизни придется распрощаться как со своими юношескими мечтами, так и с планами в отношении профессиональной карьеры, семейной жизни и личного счастья

У подавляющего большинства людей переход в средний возраст происходит незаметно и плавно, по мере того как на смену юношеским мечтам о славе, богатстве, личных свершениях и красоте приходят более реалистичные ожидания.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛЮДЕЙ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОСТИ

2.1 Описание выборки и методик исследования

Исследование проводилось в период с января по апрель 2023 года с использованием Google-форм. В исследовании приняли участие 149 человек в возрасте от 42 до 64 лет. Из них 104 женщины (средний возраст 55) и 45 мужчины (средний возраст 55). Информация о выборке представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Информация о выборке (n=150)

	Количество	Возраст (средний)
Женщины	104 чел. (70,4%)	55
Мужчины	45 чел. (29,6%)	55
Всего	149	55

Испытуемые были отобраны в соответствии с возрастными и гендерными критериями. Согласно классификации Э. Эриксона, все испытуемые относятся к периоду зрелости (26-64 года), который относится к седьмой стадии жизненного этапа. Исходя из классификации Ш. Бюлер все участники относятся к четвертой фазе жизненного цикла (от 45 до 70 лет), которую также называют поздней зрелостью. В выборке участвовали представители различных профессий: преподаватели, инженеры, электрики, воспитатели, редакторы издательств, бухгалтера, врачи, программисты, экономисты и многие другие.

Методы исследования:

Теоретические: анализ психологической литературы по проблеме исследования.

В основном этапе исследования проходило тестирование респондентов с использованием специально подобранных методик.

Методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Осина и Рассказовой); Методика «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS) Э.

Динера; Методика «Оценка удовлетворенности качеством жизни» Н.Е. Водопьяновой.

Применялись следующие эмпирические методы: описательный и сравнительный анализы, корреляционный анализ по методу Спирмена, критерий Манна-Уитни, критерий Колмогорова-Смирнова – для проверки эмпирических данных на соответствие параметрам нормального распределения. В исследовании использовались непараметрические критерии, поскольку полученное распределение отличается от нормального.

Далее подробнее рассмотрим методики:

1. Методика «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, адаптация Осина и Рассказовой).

Данная методика направлена на диагностику психологических факторов успешного совладания со стрессом, а также снижения и предупреждения внутреннего напряжения в стрессовой ситуации. Согласно теории С. Мадди, жизнестойкость (hardiness) – это система убеждений о себе, мире и взаимоотношениях с ним. Этот подход включает в себя 3 относительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом предотвращают появление внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях из-за стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и их восприятия как менее значимых. Анкета содержит 24 утверждения. Респондент оценивает степень согласия с каждым из пунктов по 4-балльной шкале («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»). Набор из 24 сохраненных элементов включается в себя 7 прямых и 17 обратных пунктов, из которых 11 относят к вовлеченности, 7 – к контролю и 6 – к принятию риска. Это соотношение примерно соответствует доле пунктов каждого вида в полной версии теста.

Высокий общий балл по шкале жизнестойкости характеризует человека, активного и уверенного в своих силах, нечасто переживающего стресс и способного справляться с ним, продолжая эффективно работать, не теряя душевного равновесия. Низкий балл по жизнестойкости характерен для

людей, которые не уверены в своих силах и способностях, справиться со стрессом. Меньший стресс может вызвать у них серьезные опасения, ухудшение здоровья и работоспособности. Методика является надежным и валидным инструментом и может быть использована как в исследованиях мотивационно-волевой сферы личности (в т. ч. в исследованиях в рамках психологии стресса и психологии здоровья), так и в психодиагностике. Подсчёт сырых баллов представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Подсчет сырых баллов по методике «Жизнестойкость»

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	3, 11, 12, 20	2, 4, 8, 15, 19, 21
Контроль	7, 23	1, 5, 10, 17, 18, 22
Принятие риска	24	6, 9, 13, 14, 16

Нормативные значения по методике «Жизнестойкость» представлены в таблице 4

Таблица 4 – Нормативные значения по методике «Жизнестойкость»

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	50,79	22,3	16,7	11,8
Стандартное отклонение	11,32	4,95	4,06	3,36
Низкие значения	39 и ниже	17 и ниже	12 и ниже	8 и ниже
Высокие значения	62 и выше	27 и выше	21 и выше	15 и выше

Тест на жизнестойкость – это надежный и валидный инструмент психологической диагностики, результаты которого не зависят от пола, образования и региона проживания человека. Результаты теста на жизнестойкость позволяют нам оценить способность и готовность человека действовать активно и гибко в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к стрессовым и депрессивным переживаниям.

Надежность полученной краткой версии теста жизнестойкости из 24 пунктов составила на студенческой выборке 0.90, на выборке кросс-

валидизации — 0.91. Все элементы в обеих выборках показывают средние или высокие коэффициенты корреляции со шкалой ($r > 0,2$). Поскольку точки, измеряющие конструкт сопротивления, формулируются не прямо, а косвенно (в терминах представлений о себе, мире и взаимодействии с ним).

Средняя корреляция (с помощью преобразования Фишера) со шкалой для исключенных элементов составила 0,34, для сохраненных элементов — 0,50.

Разработанная сокращенная версия ТЖС упрощает процесс исследования за счет экономии времени при представлении методологии, сохраняя при этом надежность и валидность полученного показателя. Результаты перекрестной квалификации по независимой выборке подтверждают высокую надежность данных, а также структурную и конвергентную валидность опросника.

2. Методика «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS) автор Э. Динер.

Шкала удовлетворённости жизнью измеряет когнитивную оценку соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида и отражает общую меру внутренней гармонии и психологической удовлетворенности.

Методика была модифицирована и подтверждена на российской выборке Д.А. Леонтьевым и А. Н. Осиным в 2003 г. Д.А. Леонтьев предполагает, что полученная русскоязычная версия шкалы обладает высокими психометрическими характеристиками, коррелирует с широким спектром показателей субъективного и психологического благополучия и может быть использована в психологических исследованиях.

Методика включает в себя пять утверждений, каждое из которых должно быть оценено по 7-балльной шкале, где 1 - полностью не согласен и 7 - полностью согласен. Минимальная итоговая оценка составляет 5 баллов, а максимальная - 35 баллов.

3. Методика «Оценка удовлетворенности качеством жизни» (Н. Е. Водопьянова).

Методика определяет оценку степени общей удовлетворенности качеством жизни индивида и выявления сфер жизни, которые вызывают наибольший дискомфорт или неудовлетворенность. Эта версия анкеты содержит 36 вопросов об удовлетворенности следующими категориями индивидуальной жизни: «Работа (карьера)», «Личные достижения и устремления», «Здоровье», «Общение с близкими людьми (друзьями, родственниками)», «Поддержка (внутренняя и внешняя)», «Оптимистичность», «Напряженность», «Самоконтроль». Итоговые показатели качества жизни (ИПКЖ) респондентов распределяются по 9 шкалам, которые оцениваются от 4 до 40 баллов. Чем ниже балл, тем сильнее психическое напряжение и ниже удовлетворенность качеством жизни (КЖ) в этой области.

Минимальная сумма для каждой субшкалы равна 4 баллам, максимальная – 40.

Также рассчитывается общий индекс качества жизни (ИКЖ), который равен среднему значению баллов, набранных по всем девяти подшкалам.

Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни проводится в соответствии с общими показателями и КЖ, а области наименьшей удовлетворенности определяются в соответствии с индивидуальными подшкалами качества жизни.

Испытуемые были ознакомлены с целью исследования и правилом конфиденциальности. Все дали добровольное согласие на участие в исследовании. Исследование проводилось с помощью дистанционных технологий сбора данных.

Задачи эмпирического исследования:

1. Изучить характер взаимосвязи удовлетворенности жизнью и жизнестойкости с использованием подобранных методик.
2. Исследовать показатели удовлетворённости жизни и жизнестойкости у респондентов.

3. Провести корреляционный анализ с целью выявления взаимосвязей между уровнем удовлетворенности жизнью у респондентов во второй период зрелости с показателями жизнестойкости.

2.2 Описательная статистика

Для математической обработки данных использовались: пакет Microsoft Excel и IBM SPSS 26

Таблица 5 – Описательная статистика

	Шкалы	Среднее значение	Стандарт, отклонение	Асим-метрия	Эксцесс
1	2		4	5	6
Тест жизнестойкости	Вовлеченность	20.81	6.37	-.56**	-.20
	Контроль	15.54	4.63	-.27	-.21
	Принятие риска	10.98	3.93	-.27	-.50
	Жизнестойкость	47.32	13.81	-.37*	-.48
	Шкала удовлетворенности жизнью	22.30	6.89	-.30	-.68
Опросник для оценки качества жизни	Работа	26.19	7.75	-.36*	-.29
	Личные достижения	27.85	7.31	-.57**	-.06
	Здоровье	24.23	8.19	-.35*	-.12
	Общение с близкими людьми	27.43	6.60	-.46*	.43
	Поддержка (внутренняя, внешняя)	25.48	6.58	.15	-.09
	Оптимистичность	27.64	6.73	-.39*	.08
	Напряженность	26.25	7.22	-.28	-.14
	Самоконтроль	24.15	6.06	-.56**	.29
	Негативные эмоции	24.82	7.83	-.35*	.11
	Индекс качества жизни	26.01	5.87	-.34*	.02

* Примечание – $A_{s \text{ крит}} = 0,32$ ($p \leq 0,05$); $0,46$ ($p \leq 0,01$)

По данным в таблице 5 мы видим, что распределение значений по некоторым параметрам отличается от нормального. Встречается отрицательная асимметрия, которая говорит о том, что в этих распределениях преобладают значения выше среднего. Учитывая рекомендации Е. В. Сидоренко и В.И. Лупандина [83] при наших значениях мы должны использовать непараметрические критерии. Поэтому в нашей работе для сравнительного анализа будет использоваться U-критерий Манна-Уитни, а для корреляционного анализа – коэффициент корреляции Спирмена.

Рассмотрим результаты по методике Э. Динера «Шкала удовлетворенности жизнью».

Таблица 6 – Результаты исследования удовлетворенности жизнью по методике Э. Динера

	Среднее	Стандартное отклонение
Шкала удовлетворенности жизнью	22,30	6,89

Д. А. Леонтьева в процессе адаптации методики эмпирическим путем выявила нормы по шкале удовлетворенности жизнью – $M=21,9$, $SD=5,52$. В нашем исследовании среднее значение составило 22,30, что находится в пределах нормативного диапазона (довольно высокий уровень психологического благополучия).

Согласно результатам нашего исследования по методике Э. Динера «Шкала удовлетворенности жизнью», приведенным в таблице 6, мы можем говорить о психическом состоянии респондентов в пределах нормы и их способности противостоять жизненным трудностям и справляться с ними самостоятельно. Многие авторы в своих исследованиях наблюдают подобную динамику (большинство людей находятся в пределах средних значений).

Таблица 7 – Результаты диагностики компонентов жизнестойкости

	Среднее	Стандартное отклонение
Вовлеченность	20,81	6,37

Продолжение таблицы 7

Контроль	15,54	4,63
Принятие риска	10,98	3,93
Жизнестойкость	47,32	13,81

Результаты оценки компонентов жизнестойкости продемонстрированы в таблице 7 и более наглядно представлены на рисунке 3.

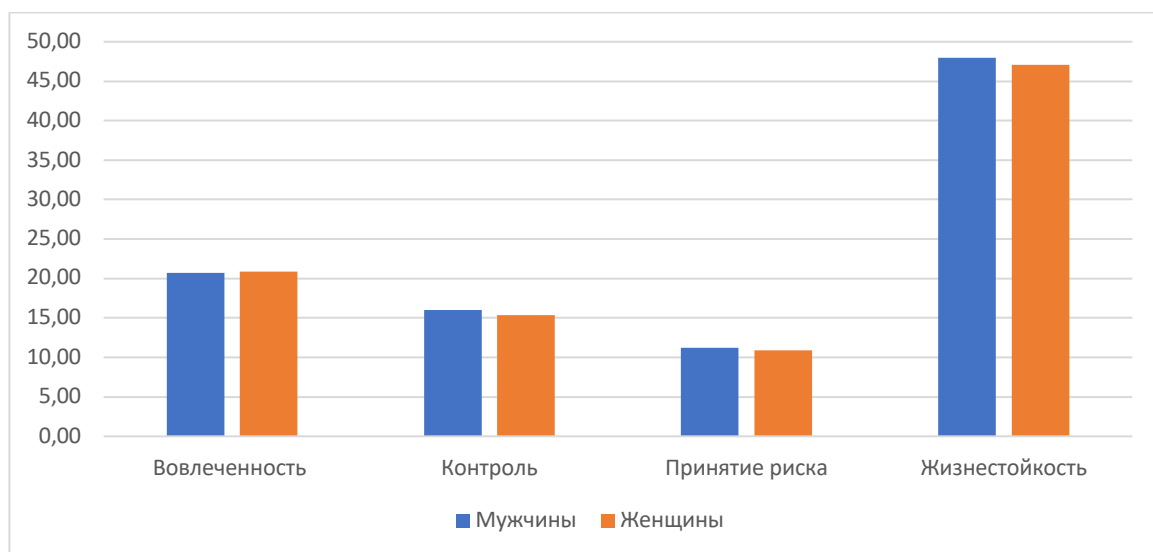


Рисунок 3 – Результаты диагностики жизнестойкости у мужчин и женщин второго периода зрелости

Мы можем наблюдать, что все показатели входят в нормативный диапазон средних значений. Это значит, что люди зрелого возраста в меньшей степени зависят от ситуативных переживаний, преодолевают постоянную базовую тревогу, проявляющуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора. Показатель вовлеченности свидетельствует о интересе ко всему происходящему, испытываем удовлетворенность и удовольствие от собственной деятельности. Показатели контроля говорят об умении контролировать и следить за развитием ситуаций, а также о стремлении в достижении любых результатов. Показатели принятия риска отражают стремление и реализацию всего нового, готовности действовать в нестандартных и неожиданных ситуациях, вне зависимости от полученного результата человек приобретает опыт, который способствует дальнейшему

развитию. Компонент жизнестойкости включает в себя эти три показателя, которые в совокупности свидетельствуют об умении справляться с негативными жизненными обстоятельствами и рассчитывать только на собственные силы и возможности.

Далее рассмотрим результаты по методике Н. Е. Водопьяновой «Оценка уровня качества жизни», которые представлены в таблице 1 и на рисунке 1 в процентном соотношении

По данному опроснику была исследована удовлетворенность в различных сферах жизни (работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка (внутренняя и внешняя – социальная), оптимистичность, напряженность (физический и психологический дискомфорт), самоконтроль, негативные эмоции (настроение).

Таблица 8 – Результаты диагностики удовлетворенности жизнью по методике Н. Е. Водопьяновой

	Среднее	Стандартное отклонение
Работа	26,19	7,75
Личные достижения	27,85	7,31
Здоровье	24,23	8,19
Общение с близкими людьми	27,43	6,60
Поддержка (внутренняя и внешняя)	25,48	6,58
Оптимистичность	27,64	6,73
Напряженность	26,25	7,22
Самоконтроль	24,15	6,06
Негативные эмоции	24,82	7,83
Индекс качества жизни	26,01	5,83

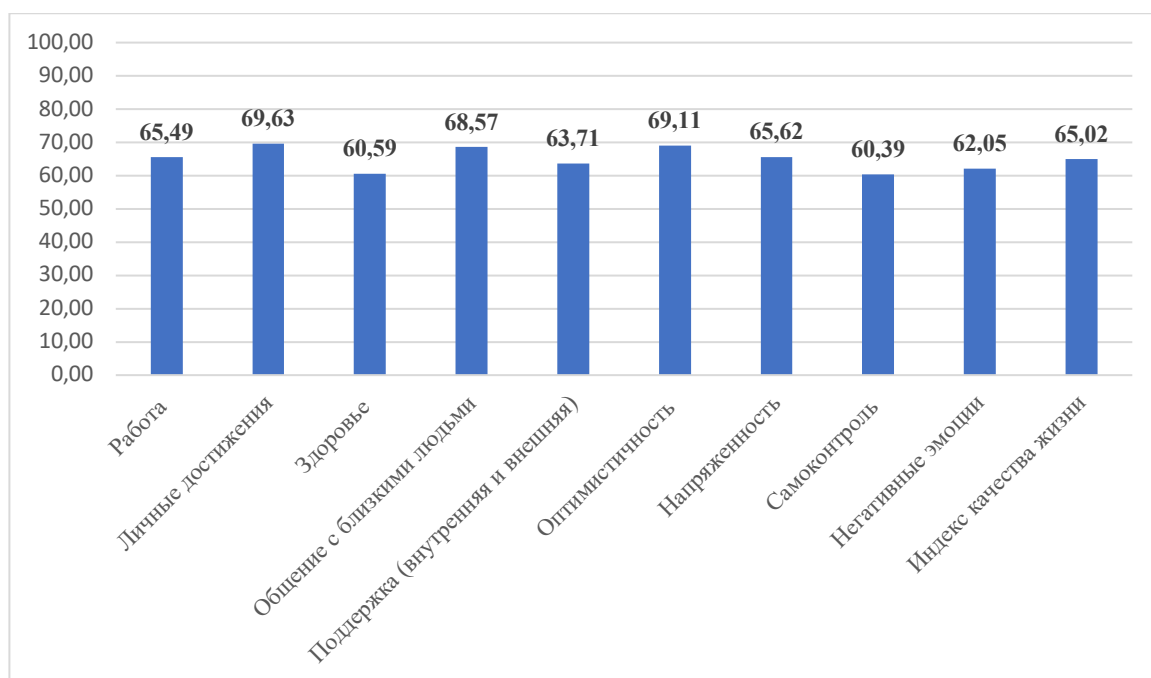


Рисунок 4 – Процентное соотношение удовлетворенности в различных областях жизнедеятельности

По всем показателям уровень удовлетворенности в различных сферах деятельности средний (от 60 до 69%), что свидетельствует об оптимистичности и активности жизненной позиции. Суммарный индекс качества жизни (ИКЖ) рассматривается как субъективная удовлетворенность в самоактуализации личностных ресурсов для преодоления жизненных и рабочих стрессов (в пределах среднего значения – 65%).

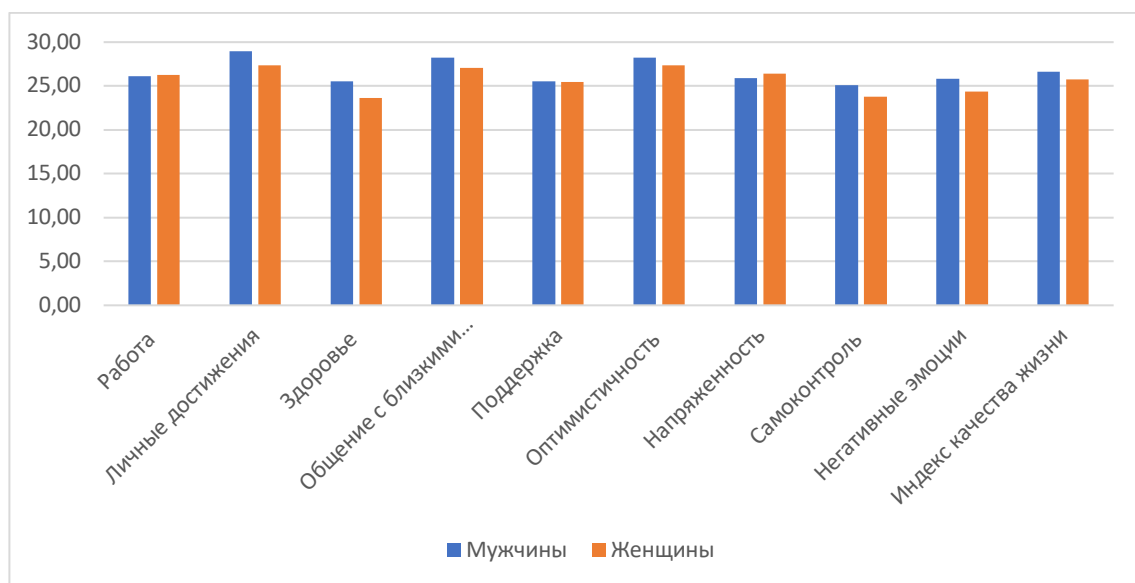


Рисунок 5 – Результаты диагностики удовлетворенности жизнью по методике Н. Е. Водопьяновой

Из рисунка 5 мы можем наблюдать, что во всех сферах жизни мужчины чуть более удовлетворены, чем женщины. Мужчины наиболее удовлетворены возможностью проводить время с близкими людьми, их личные достижения и работа особенно сказывается на уровне удовлетворенности жизнью. Если говорить о поддержке, то, скорее всего, мужчины ищут поддержку внутри, чем извне. Безусловно, степень удовлетворенности жизнью связана с семейным положением и качеством семейных отношений, возрастом и карьерным положением.

2.3 Сравнительный анализ

Для определения критериев дальнейшей работы, а также формы описания полученных результатов нами была проведена проверка на соответствие распределения нормальному закону. Поскольку распределение признаков в подвыборках не соответствует нормальному закону (отличается от нормального) в следствие отрицательной асимметрии, значения которых выше среднего, и выбор и подвыборки является независимыми или несвязанными, то для сравнительного анализа были выбраны критерий U – критерий Манна – Уитни. Для сравнительного анализа мы уровняли выборки случайным образом – 45 мужчин и 45 женщин.

В таблице 9 представлены различия между мужчинами и женщинами в общей выборке испытуемых (N=90).

В результате сравнительного анализа были выявлены достоверные различия между мужчинами и женщинами второго периода зрелости. Все показатели таблицы представлена в приложении А. Обнаружены достоверные различия по шкале удовлетворенности жизнью Э. Динера ($U = 1270$; $p = 0,037$). Можно сказать о том, что мужчины более удовлетворены условиями своей жизнью и успехами в достижении поставленных целей.

Таблица 9 – Значимые отличия по исследуемым параметрам между мужчинами и женщинами

	Показатели методик	Средний ранг		U Манна-Уитни	Уровень значимости
		Женщины	Мужчины		
	Шкала удовлетворенности жизнью	20,44	23,36	1270	0,037
Опросник для оценки качества жизни	Личные достижения	25,58	28,96	1330	0,010
	Здоровье	22,36	25,56	1286	0,027
	Оптимистичность	25,98	28,27	1261	0,045
	Самоконтроль	22,27	25,07	1293	0,024
	Негативные эмоции	22,22	25,80	1299	0,021
	Индекс качества жизни	24,42	26,60	1258	0,048

Обнаружены достоверные различия по показателям в различных сферах жизни: личные достижения ($U = 1330$; $p = 0,010$), здоровье ($U = 1286$; $p = 0,027$), оптимистичность ($U = 1261$; $p = 0,045$), самоконтроль ($U = 1293$; $p = 0,024$), негативные эмоции ($U = 1299$; $p = 0,021$), индекс качества жизни ($U = 1258$; $p = 0,048$). У мужчин жизненные ценности и принципы более ясны и стабильны, понимание и уважение в деловой сфере высокое. Они менее значимо относятся к своему здоровью, что позволяет им быть более оптимистичными и устойчивыми. Более высокий показатель самоконтроля говорит о легком принятии решений, об ответственности за свои и чужие обязательства, о легкой приспособляемости к любой новой ситуации при изменении обстоятельств. Для мужчин не имеет существенного значения количество неприятностей, происходящих в жизни в отличие от женщин.

Женщинам более важно иметь возможности для отдыха и уходом за своим здоровьем, время для достижения успехов в самореализации. Им важно получать эмоциональную поддержку в семье, сохранять душевное равновесие и общее благополучие.

По показателям жизнестойкости между двумя подвыборками достоверных статистических различий не установлено. Это можно объяснить

тем, что к периоду поздней зрелости мужчины и женщины в равной степени приобрели чувство уверенности в способности распоряжаться своей судьбой, сохранять самоконтроль, они уверены в собственных решениях и планах на будущее.

2.4 Корреляционный анализ

В рамках корреляционного анализа мы должны были опровергнуть или подтвердить наши гипотезы о наличии положительной взаимосвязи между показателями жизнестойкости и удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин во втором периоде зрелости. Для выявления взаимосвязи был рассчитан непараметрический коэффициент корреляции Спирмена (r_s).

Первый этап корреляционного анализа проводился между методиками «Тест жизнестойкости», с одной стороны, и «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Опросник оценки качества жизни» – с другой стороны, у женщин ($n=104$). Полученные данные представлены в таблице ниже.

Таблица 10 – Взаимосвязь удовлетворенности жизнью с показателями жизнестойкости у женщин второго периода зрелости

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Шкала удовлетворенности жизнью Э, Динера	0,452**	0,488**	0,474**	0,511**
Опросник для оценки качества жизни Водопьянова, Работа	0,518**	0,501**	0,440**	0,536**
Личные достижения	0,601**	0,612**	0,589**	0,656**

Продолжение таблицы 10

Здоровье	0,496**	0,495**	0,442**	0.523**
Общение с близкими людьми (друзья, родственники)	0,593**	0,458**	0,404**	0,550**
Поддержка (внутренняя и внешняя)	0,501**	0,438**	0,451**	0,516**
Оптимистичность	0,608**	0,511**	0,529**	0,605**
Напряженность	0,568**	0,593**	0,597**	0,637**
Самоконтроль	0,512**	0,596**	0,572**	0,599**
Негативные эмоции	0,568**	0,593**	0,612**	0,631**
Индекс качества жизни	0,680**	0,658**	0,651**	0,725**

* Примечание – при $n=104$ * $r_{кр} = 0,197$ ($p \leq 0,05$); ** $r_{кр} = 0,256$ ($p \leq 0,01$).

Исходя из данных таблицы 10 мы видим, что все показатели удовлетворенности жизнью и жизнестойкости у женщин имеют высокую взаимосвязь. Люди с активной жизненной позицией, устойчивые к стрессу получают большее удовольствие от жизни. Такой высокий уровень взаимосвязи между всеми показателями говорит нам о том, что женщины, готовые к легкому принятию решений, воплощению идей и желаний в жизнь, более удовлетворены и реализованы в жизни.

Второй этап этап корреляционного анализа проводился между методиками «Тест жизнестойкости», с одной стороны, и «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Опросник оценки качества жизни» - с другой стороны, у мужчин ($n=45$). Полученные данные представлены в таблице ниже.

У мужчин второго периода зрелости наблюдается такая же высокая взаимосвязь, как у женщин между показателями жизнестойкости и удовлетворенности жизнью. Однако, показатель поддержки и принятие риска имеют среднюю взаимосвязь. Это может быть связано с тем, что решения,

которые принимают мужчины в жизненных ситуациях не связаны с поддержкой и одобрением со стороны других людей.

Таблица 11 – Взаимосвязь удовлетворенности жизнью с показателями жизнестойкости у мужчин второго периода зрелости

	Тест Жизнестойкости			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Шкала удовлетворенности жизнью Э, Динера	0,519***	0,519***	0,494***	0,539***
Опросник для оценки качества жизни Водопьянова, Работа	0,681***	0,714***	0,600***	0,707***
Личные достижения	0,674***	0,682***	0,618***	0,706***
Здоровье	0,610***	0,522***	0,517***	0,585***
Общение с близкими людьми (друзья, родственники)	0,612***	0,604***	0,481***	0,612***
Поддержка (внутренняя и внешняя)	0,437**	0,436**	0,367*	0,443**
Оптимистичность	0,490***	0,530***	0,406**	0,505***
Напряженность	0,537***	0,604***	0,488***	0,582***
Самоконтроль	0,588***	0,663***	0,604***	0,653***
Негативные эмоции	0,636***	0,569***	0,525***	0,622***
Индекс качества жизни	0,703***	0,706***	0,610***	0,721***

* Примечание – при $n=45$ * $r_{кр}=0,29$ ($p \leq 0,05$); ** $r_{кр}=0,38$ ($p \leq 0,01$); *** $r_{кр}=0,47$ ($p \leq 0,001$).

Структура взаимосвязей жизнестойкости с удовлетворенностью жизнью у мужчин и женщин не отличается. Если обобщить то, отношение к трудным ситуациям как к контролируемым и ощущение того, что человек способен с ними справиться, положительно коррелирует с субъективным психологическим благополучием. Мы предполагаем, что во второй период зрелости

Таким образом, жизнестойкость можно рассматривать как модераторную переменную, которая отражает влияние негативных жизненных обстоятельств и, как следствие, влияет на общую удовлетворенность жизнью.

Мы получили не совсем ожидаемый результат и решили сравнить контрастные группы по показателю удовлетворенности жизнью (с низким и высоким уровнем) по методике Э. Динера с целью уточнения результатов.

Таблица 12 – Значимые отличия групп с низким и высоким уровнем удовлетворенности жизнью по методике Э. Динера

	Средний ранг		U Манна-Уитни	Уровень значимости
	Низкий	Высокий		
Вовлеченность	18,13	23,91	2240	0,001
Контроль	13,02	18,02	2323	0,001
Принятие риска	9,06	12,85	2283	0,001
Жизнестойкость	40,21	54,78	2348	0,001

По данным таблицы видно, что все показатели жизнестойкости имеют высокий уровень значимости, который указывает на достоверный результат корреляции.

Выводы по главе

В рамках поставленных эмпирических задач:

1. Были исследованы показатели удовлетворенности жизнью и жизнестойкости у людей второго периода зрелости.

2. Выявлены различия компонентов удовлетворенности жизнью и жизнестойкости между мужчинами и женщинами второго периода зрелости.

3. Выявлен и описан характер взаимосвязи между уровнем удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин во второй период зрелости с показателями жизнестойкости.

Результаты по методике Э. Динера «Шкала удовлетворенности жизнью» показали средний уровень удовлетворенности жизнью, что соответствует нормативным значениям.

Показатели жизнестойкости и её компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска) в пределах средних значений. Это говорит о том, что тестируемые способны противостоять стрессовой ситуации, сохранять внутреннее равновесие и не снижать продуктивности в своей жизни.

По опроснику Н.Е. Водопьяновой «Оценка уровня качества жизни» была исследована удовлетворенность в различных сферах жизни (работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка (внутренняя и внешняя – социальная), оптимистичность, напряженность (физический и психологический дискомфорт), самоконтроль, негативные эмоции (настроение). Были получены следующие данные: по всем показателям уровень удовлетворенности в различных сферах деятельности средний (от 60 до 69%), что свидетельствует об оптимистичности и активности жизненной позиции. Суммарный индекс качества жизни (ИКЖ) рассматривается как субъективная удовлетворенность в самоактуализации личностных ресурсов для преодоления жизненных и рабочих стрессов (в пределах среднего значения – 65%).

В результате сравнительного анализа были обнаружены различия по исследуемым параметрам между мужчинами и женщинами.

Обнаружены достоверные различия по шкале удовлетворенности жизнью Э. Динера ($U = 1270$; $p = 0,037$). Мужчины более удовлетворены условиями своей жизнью и успехами в достижении поставленных целей.

Также были обнаружены достоверные различия по показателям в различных сферах жизни: личные достижения ($U = 1330$; $p = 0,010$), здоровье ($U = 1286$; $p = 0,027$), оптимистичность ($U = 1261$; $p = 0,045$), самоконтроль ($U = 1293$; $p = 0,024$), негативные эмоции ($U = 1299$; $p = 0,021$), индекс качества жизни ($U = 1258$; $p = 0,048$).

По показателям жизнестойкости между двумя подвыборками достоверных статистических различий не установлено. Это можно объяснить тем, что к периоду поздней зрелости мужчины и женщины в равной степени приобрели чувство уверенности в способности распоряжаться своей судьбой, сохранять самоконтроль, они уверены в собственных решениях и планах на будущее.

В рамках корреляционного анализа была выявлена положительная высокая взаимосвязь между всеми показателями жизнестойкости и удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин во втором периоде зрелости. Исходя из этих данных мы можем сделать вывод, что люди с активной жизненной позицией устойчивые к стрессу получают большее удовольствие от жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате изучения теоретических материалов, анализа конструктов и исследований, мы пришли к выводу, что удовлетворенность жизнью и жизнестойкость у людей второго периода зрелости оказывают непосредственное влияние на настроение, психическое состояние и психологическую устойчивость личности.

Проанализировав широкое разнообразие подходов к пониманию жизнестойкости, мы обращались к работам зарубежных и отечественных авторов: С. Мадди, С. Кобейса, Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой и многих других. В итоге наше исследование было проведено с опорой на исследования С. Мадди, который подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов (вовлеченности, контроля и принятие риска) для сохранения здоровья, оптимального уровня работоспособности при стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания с трудностями.

Рассматривая феномен «удовлетворенность жизнью», мы опирались на концепции Д. Кайнемена, Н. Брэдбурна, Э. Динера и других. Под удовлетворенностью жизнью мы понимаем показатель, отражающий систему отношения человека к своей жизни, включая принятие ее содержания, комфорта и состояния психологического благополучия

Анализ эмпирических результатов методик показал средние значения жизнестойкости и ее составляющих, а также показателей удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин во второй период зрелости.

Выдвинутая нами гипотеза о том, что имеются достоверные различия в уровне жизнестойкости и удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин второго периода зрелости была частично подтверждена. По многим показателям удовлетворенности жизнью по методике М. Водопьяновой (личные достижения, здоровье, оптимистичность, самоконтроль, негативные эмоции, индекс качества жизни), а также по шкале удовлетворенности жизнью Э. Динера были выявлены достоверные различия между мужчинами и женщинами второго периода зрелости. По показателям жизнестойкости

между двумя подвыборками достоверных статистических различий не установлено.

Также согласно нашей второй гипотезе, мы выяснили, что имеется положительная взаимосвязь между показателями жизнестойкости и удовлетворенности жизнью во втором периоде зрелости. Мы обнаружили высокую взаимосвязь между всеми показателями удовлетворенности жизнью и мужчин и женщин второго периода зрелости.

Таким образом, наши гипотезы подтверждаются частично, что открывает возможности для дальнейшего изучения конструкторов жизнестойкости и удовлетворённости жизнью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. 3-е изд. Санкт-Петербург : Питер. 2010, 282 с.
2. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. № 1. С. 14-37
3. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня : сб. науч. трудов. Кемерово : Кузбассвуиздат. 2004. С. 82-90.
4. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Здоровье нации – основа процветания России : мат-лы науч.-практ. конгрессов IV Всероссийского форума. Т. 2. Москва : КСП+, 2008. 394 с.
5. Борисов Г. И. Жизнестойкость людей пожилого возраста как фактор продолжения профессиональной деятельности // Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции. Москва : Кредо. 2017. С. 23-25.
6. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 539 с.
7. Прокопец И. О. Особенности эмоционального состояния и психологическое благополучие мужчин и женщин пенсионного возраста с разным рабочим статусом : специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук ; Юж. федер. ун-т. Ростов-на-Дону, 2017. 23 с.
8. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 539 с.

9. Khoshaba D. M., Maddi S. R. Early experiences in hardiness development // Consulting Psychology Journal : Practice and Research. 1999. 51(2). С. 106-116.
10. Кольман С. Е., Курилович М. А. Проблема жизнестойкости в пенсионном возрасте // Экономика и социум. 2016. № 12-3. С. 170-173.
11. Левицкая Т. Е., Богомаз С.А. Особенности картины мира человека с высокой жизнестойкостью // Гуманитарные основания развития региона с высоким инновационным потенциалом: глобализация, идентификация, миграция. Томск : Издательство ТГУ: Дельтаплан, 2007. С. 53-56.
12. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости // Москва : Смысл. 2006. 63 с.
13. Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Смысл М. 2011. С. 178-209.
14. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. AMACOM Div American Mgmt Assn, 2005.
15. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. № 1. С. 14-37.
16. Овчарова Р. В. Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета. 2019. № 2. С 59-65.
17. Осин Е. Н. Факторная структура краткой версии теста жизнестойкости // Организационная психология. 2013. Т. 3. № 3. С. 42-60.
18. Martin J. J., Byrd B., Watts M. L., Dent M. Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. Journal of Clinical Sport Psychology, 9(4). 2015. P. 345-359
19. Maddi S. R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context // Military Psychology. 2007, P. 61-70.

20. Леонтьев Д. А. Качество жизни и благополучие : объективные, субъективные и субъектные аспекты // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 6. С. 86-95.
21. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. - 2005. - № 6. - С. 87-101
22. Митрофанова Е. А. Активность индивидуальности как ресурс жизнестойкости (на примере студенчества) : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук ; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, 2019. 25 с.
23. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности // Москва : МПГУ: Прометей. 2012. С. 7-10.
24. Костина С. С., Осин Е. Н. Представления о счастливой и осмысленной жизни: связаны ли они с психологическим благополучием? // Парадигма: философско-культурологический альманах. 2012. № 19. С. 179–188.
25. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э., Борисов Г. И. Психологические факторы жизнеспособности человека позднего возраста // Известия Российской академии образования. 2017. № 1. С. 86-97.
26. Супрунова О. В. Особенности субъективного благополучия и жизнестойкости в контексте личностных свойств // Высшее образование сегодня. 2016. №6. С. 55-57.
27. Андрееenkova Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг. 2010. № 5. С. 189–215.
28. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва : София, 2006. 368 с.
29. Мардасова Т. А. Специфика ценностно-смысловой сферы личности незамужних женщин с различной степенью одиночества //

Психология личностных проявлений в процессе жизнеосуществления .
Барнаул : Изд-во Алт. ун-та. 2009. 359 с.

30. Мардасова Т. А. Потенциал концепции зависимой личности: вопросы современной аддиктологии // Человек в трудной жизненной ситуации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Барнаул : Изд-во Алт. ун-та. 2015. С. 182-186.

31. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being // Chicago : Aldene Pab, 1969. 269 p.

32. Бочарова Е. Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект // Социал. психология и общество. 2012. № 4. С. 53-63.

33. Dinner, E. et al. The Satisfaction with Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. № 1. С. 71-75

34. Diener E., Ng W., Harter J., Arora R. Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling // Journal of Personality and Social Psychology. 2010. № 99(1). P. 52-61

35. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. № 69. P. 719-727.

36. Галиахметова Л. И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи // Вестник Башкирского университета. 2015. № 3. С. 1114–1118.

37. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности // Анализ, теория, практика. Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК. 2006. №1. 479 с.

38. Brickman P., Rabinovitz V. C., Karuza J., Coats D, Cohn E., Kidder L. Models of helping and coping // American psychologist. 1982. №37 (4). P. 368-384.

39. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2014. 268 с.

40. Бочарова Е. Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: специальность 19.00.05 «Социальная психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук ; Саратов, 2005. 23 с.
41. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.
42. Анисимова О. М. От удовлетворенности деятельностью к удовлетворенности жизнью // *Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч. 2.* Москва : Институт психологии РАН. 2012. С. 181–182.
43. Гулякина В. В. Удовлетворённость жизнью у мужчин и женщин // *Образование и общество.* 2019. №4. С. 119-127
44. Долгов Ю. Н. Субъективное благополучие личности в контексте жизненных стратегий // *Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии.* 2013. № 32. С. 75-79.
45. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. Москва, 1977. 304 с.
46. Яремчук С. В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности. *Психологический журнал*, Т. 34. № 5. 2013. С. 85–95.
47. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья // *Вестник КРАУНЦ : Гуманитарные науки.* 2006. № 2. С. 3-12.
48. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // *Мониторинг общественного мнения : Экономические и социальные перемены.* 2020. № 1. С. 14-37.
49. Батурин Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия // *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия : Психология.* 2013. Т. 6. № 4. С. 4-14.

50. Дарвиш О. Б. Возрастная психология : учебное пособие для высших учебных заведений. Москва : Владос, 2003. 264 с.
51. Джидарьян И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания // Психологический журнал. 2010. Т. 21. №2. С. 40-48.
52. Фомина О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Интернет-журнал «Мир науки». Т. 4. № 6. 2016. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf>
53. Анисимова О. М., Терра Т. К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в разные периоды взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2014. № 3, с. 128–137.
54. Балашова Е. Ю., Микеладзе Л. И. Возрастные различия в восприятии и переживании времени // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 30. С. 9.
55. Паттурина Н. П. Проблема зрелости в современной психологии // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2006. №17. С. 113-126.
56. Пермякова М. Е., Виндекер О. С., Сморгалова Т. Л. Удовлетворенность жизнью и счастье россиян зрелого возраста // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: сб. науч. тр. XXI российской науч.-практ. конф. (с междунар. участием) / ред. Л. А. Закс, А. П. Семитко, С. А. Мицек [и др.]. Екатеринбург : Гуманитарный университет. 2019. С. 254-267.
57. Башкатов С. А. Характеристики темперамента и базовые свойства личности как факторы личностного благополучия // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. 2013. № 29. С. 7-13.
58. Березина Т. Н. Многомерная психика. Внутренний мир личности. Москва : ПЕР СЭ, 2012. 319 с.
59. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. А.П. Исаевой. Москва : Перспектива, 2009. 478 с.

60. Дубовик Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте // Психолог. исследования : электрон. науч. журн. 2011. № 1(15). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 17.05. 2023).
61. Эдкинд Д. Эриксон Эрик и восемь стадий человеческой жизни. Москва : Ин-т психологии РАН, 2013. 160 с.
62. Кулагина И. Ю., Коллюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учеб. пособие для вузов. Москва, 2001. 420 с.
63. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / перевод с англ. Санкт-Петербург, 2019. 400 с.
64. Золотарева А. А. Психометрический анализ новой шкалы апатии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Т. 17, № 2. С. 191-209.
65. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // *Известия Уральского федерального университета*. № 1. 2014 С. 171–182.
66. Козырева П. М., Низамова А. Э., Смирнов А. И. Счастье и его детерминанты // Социологические исследования. 2015. № 12. С. 120-132. Кулагина И. Ю., Коллюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учеб. пособие для вузов. Москва, 2001. 420 с.
67. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / перевод с англ. Санкт-Петербург, 2019. 400 с.
68. Лидерс А. Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология зрелости и старения. 2000. № 2. С. 6-11.
69. Лысенко М. Н., Пфау Т. В. Возрастные особенности самоотношения, самооценки и удовлетворенности жизнью у женщин // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2016. № 10. С. 59-65.
70. Мельник В. П. К вопросу о факторах удовлетворенности жизнью в зрелом и пожилом возрасте в контексте когнитивного и аффективного

компонентов человеческой психики // Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов : коллективная монография / под ред. Т.Н. Березиной. Москва : ИД Академии Жуковского. 2020. 231 с.

71. Павлова Н. С., Сергиенко Е. А. Субъективное качество жизни, психологическое благополучие, отношение к временной перспективе и возрасту у пенсионеров, ведущих разный образ жизни // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2020. Т. 10. № 4. С. 384-401.

72. Петрова В. Н., Буртелова Л. И. Самоидентичность женщин зрелого возраста и удовлетворенность жизнью // Антропологическая психология в XXI веке: проблемы и перспективы: сборник материалов V Сибирского психологического форума. Томск : Национальный исследовательский Томский государственный университет. 2013. С. 183-185.

73. Sheldon K. M., Lyubomirsky S. Achieving Sustainable Gains in Happiness: Change Your Actions, not Your Circumstance // Journal of Happiness Studies. 2006. 7(1), P. 55-86.

74. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. пособие. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2015. 672 с.

75. Сапогова Е. Е. Экзистенциально-психологический анализ старости // Культурно-историческая психология. 2011. Т. 3. С. 75-81.

76. Терра Т. К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в период взрослости : специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург, 2010. 180 с.

77. Трошихина Е. Г., Манукян В. Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 211-223.

78. Фомина О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Интернет-журнал «Мир науки». Т. 4. № 6. 2016. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf>

79. Azizli N. et al. Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction // Personality and Individual Differences. 2015. Vol. 82. P. 58–60.
80. Park H., Jeong D. Y. Psychological well-being, lifesatisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists // Personality and Individual Differences. 2015. Vol. 72. P. 165–170.
81. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни // Развитие человека между детством и старостью. Калуга : Духовное познание, 1994. 350 с.
82. Дмитриева А. И. Влияния кризиса середины жизни на профессиональную самореализацию // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 6-1. С. 40-42
83. Лупандин В. И. Математические методы в психологии: учеб. пособие / В.И. Лупандин. Екатеринбург : Изд-во Урал, унта, 2002. 208 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

(справочное)

Таблица 1 – Значимые отличия по исследуемым параметрам между мужчинами и женщинами

		Средний ранг			
	Показатели методик	Женщины	Мужчины	U Манна-Уитни	Уровень значимости
Тест жизнестойкости	Вовлеченность	19,91	20,69	1140	0,305
	Контроль	14,82	16,02	1162	0,226
	Принятие риска	10,53	11,22	1131	0,337
	Жизнестойкость	45,27	47,93	1145	0,285
	Шкала удовлетворенности жизнью	20,44	23,36	1270	0,037
Опросник для оценки качества жизни	Работа	25,04	26,09	1135	0,322
	Личные достижения	25,58	28,96	1330	0,010
	Здоровье	22,36	25,56	1286	0,027
	Общение с близкими людьми	27,16	28,22	1127	0,355
	Поддержка (внутренняя, внешняя)	24,07	25,56	1158	0,238
	Оптимистичность	25,98	28,27	1261	0,045
	Напряженность	25,16	25,93	1098	0,492
	Самоконтроль	22,27	25,07	1293	0,024
	Негативные эмоции	22,22	25,80	1299	0,021
	Индекс качества жизни	24,42	26,60	1258	0,048