

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 Кафедра общей и социальной психологии

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНОГО И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ**

Руководитель/Научный руководитель:

Э. Э. Сыманюк  
Ф.И.О.

  
ПОДПИСЬ

Должность, ученая степень, ученое звание: директор института,  
зав. кафедрой, д-р психол. наук, профессор

Нормоконтролер: А. Н. Литовченко  
Ф.И.О.

  
ПОДПИСЬ

Студент группы УГИМ-220057 А. В. Орлова  
Ф.И.О.

  
ПОДПИСЬ

Екатеринбург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ .....	3
ВВЕДЕНИЕ .....	4
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ .....	9
1.1 Понятие самоопределения в современной психологии .....	9
1.2 Психологические особенности лиц зрелого возраста .....	21
1.3 Особенности и задачи личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте .....	32
2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ .....	44
2.1. Организационно-методическое обеспечение эмпирического исследования .....	44
2.2. Результаты исследования особенностей личностного и профессионального самоопределения лиц зрелого возраста .....	57
2.3. Анализ взаимосвязи личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте в контексте осознанности и самоотношения личности .....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	87
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ Б .....	107
ПРИЛОЖЕНИЕ В .....	126

## РЕФЕРАТ

Отчёт 130 с., 14 рис., 10 таблиц, 88 источников, 3 прил.

Ключевые слова: самоопределение, личностное самоопределение, профессиональное самоопределение, зрелый возраст, профессиональная идентичность, осмысленность жизни, самоотношение, осознанность.

Объект ВКР – самоопределение в зрелом возрасте.

Цель: выявить взаимосвязь личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте.

Методы исследования: «Методика изучения смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев), «Методика исследования профессиональной идентичности» (Л.Б. Шнейдер), «Пятифакторный опросник осознанности» (ПФОО) (Р.А. Баер и соавт., в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной), «Опросник самоотношения» (С.Р. Пантлеев, В.В. Столин).

Результаты работы и их новизна: установлено, что личностное и профессиональное самоопределение в зрелом возрасте взаимосвязаны и коррелируют с уровнем осознанности и компонентами самоотношения личности.

Область применения полученных результатов – психологами-консультантами при работе с клиентами зрелого возраста, которые проживают кризисный этап в своей жизни, в практической работе коучами, которые занимаются вопросами карьерного развития и личностной самореализации лиц зрелого возраста.

Значимость работы заключается в ценности сделанных выводов о наличии взаимосвязи между личностным и профессиональным самоопределением в зрелом возрасте, а также о медиаторах данной взаимосвязи, в качестве которых рассмотрены уровень осознанности личности в зрелом возрасте и уровень самоотношения.

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Профессиональное становление личности предполагает постоянный процесс личностного самоопределения, через формирование и корректировку ценностей и целей, а также постепенную трансформацию образа Я. Как утверждает А.К. Маркова, высокого уровня профессионализма может достичь только психологически зрелая личность [1], которая понимает, к чему она стремится и зачем. Поэтому можно утверждать, что личностное и профессиональное самоопределение выступают как два тесно взаимосвязанных процесса, однако характер данной взаимосвязи остается не до конца изученным. С одной стороны, профессионал в человеке моложе личности и его становление опирается на личностное развитие. С другой стороны, во взрослом возрасте, когда профессиональная деятельность является одним из ключевых видов деятельности, именно способность к самореализации в профессионально-трудовой сфере повышает самоотношение личности, влияя на процесс и результат личностного самоопределения.

Проблема взаимосвязи профессионального и личностного самоопределения становится особо актуальной в ситуации конфликта целей и ценностей в зрелом возрасте. Трудность самостоятельного принятия решения о смене профессиональной деятельности и о выборе нового направления профессионального развития может являться результатом недостаточного понимания человеком своих индивидуальных психологических особенностей, следствием недостаточно сформированного или неустойчивого образа Я. Поэтому главной задачей психологического развития к достижению зрелого возраста является сформированность внутренней готовности самостоятельно и сознательно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития. Стадия зрелости как наиболее продуктивный возраст человека, в норме характеризуется, по мнению Э.Ф. Зеера, профессиональным оптимизмом [2]. Вместе с тем, как деструктивным компонентом данного этапа профессионального развития рассматривается активизация тенденций к

ревизии своей профессиональной жизни. Э.Ф. Зеер и соавторы подчеркивают, что после 30 лет вновь становится актуальной проблема профессионального самоопределения, разрешение которой предоставляет человеку две возможности: «либо оставаться в избранной профессии и утверждать себя в ней, либо менять место работы или профессию» [3, С. 12]. В настоящее время человек может менять профессию или место работы из-за неудовлетворенности избранной профессией, снижения состояния здоровья, изменений в семейной ситуации, смены места жительства и др. Актуальная статистика показывает, что от года к году растет число людей, которые уже в зрелом возрасте проходят профессиональную переквалификацию, также растет популярность карьерных коучей у клиентов данной возрастной категории [4; 5].

Неудовлетворенность собой в зрелом возрасте способна вновь активизировать процесс профессионального самоопределения, который может привести к кардинальным изменениям профессиональной жизни человека. Важнейшим конфликтогенным фактором выступает ощущение несоответствия самому себе. Это ощущение, по всей видимости, связано с нарушениями самооценки, а устранение его негативного воздействия может быть обеспечено путем осознания своего пути, сглаживания противоречий между компонентами Образа Я и формированием позитивного отношения к себе. Следовательно, изучение взаимосвязи личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте является актуальной задачей для современной психологии.

**Цель:** выявить взаимосвязь личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте.

**Предмет:** взаимосвязь личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте.

**Объект:** самоопределение в зрелом возрасте.

**Гипотеза:** личностное и профессиональное самоопределение в зрелом возрасте взаимосвязаны и, в свою очередь, коррелируют с уровнем осознанности и компонентами самоотношения личности.

**Задачи исследования:**

1) Проанализировать понятие самоопределения в отечественной и зарубежной психологии;

2) Охарактеризовать личностное и профессиональное самоопределение в зрелом возрасте;

3) Провести эмпирическое исследование личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте;

4) Выявить взаимосвязи между параметрами личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте, а также дополнительные взаимосвязи обоих видов самоопределения с уровнем осознанности и спецификой самоотношения личности.

**Материалы и методы:**

1) «Методика изучения смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев) [6]. Цель – изучение результатов личностного самоопределения;

2) «Методика исследования профессиональной идентичности» (Л.Б. Шнейдер) [7]. Цель – изучение результатов профессионального самоопределения;

3) «Пятифакторный опросник осознанности» (ПФОО) (Р.А. Баер и соавт., в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной) [8]. Цель – изучение уровня и профиля осознанности личности у человека как субъекта профессионального и личностного самоопределения;

4) «Опросник самоотношения» (С.Р. Пантилеев, В.В. Столин) [9]. Цель - диагностика общего самоотношения и его компонентов у человека как субъекта профессионального и личностного самоопределения;

5) Анкета социально-демографическая («паспортичка»).

При математико-статистической обработке данных применяются инструменты:

- частотного анализа;
- описательной статистики;
- корреляционного анализа.

Выборку исследования составляют 100 респондентов зрелого возраста (от 35 до 55 лет), осуществляющих активную профессионально-трудовую деятельность. Средний возраст респондента составил 40 лет, доля женщин в структуре выборки – 50%, доля мужчин – 50%.

Теоретическая основа исследования представлена трудами отечественных и зарубежных исследователей Э.Ф. Зеера, Е.А. Климова, Д.А. Леонтьева, А.К. Марковой, Л.Б. Шнейдер, Н.С. Пряжникова, Ю.П. Поваренкова, В.В. Столина, Э.Э. Сыманюк, Э. Эриксона, Дж. Марсиа и др. Теоретической базой исследования выступают положения акмеологии, возрастной психологии, психологии профессиональной деятельности, психологии личности.

**Научная новизна** связана с соответствием проблемы исследования пробелам и противоречиям современной психологической науки. Исследование личностного и профессионального самоопределения во взаимосвязи позволит прояснить значение обоих процессов в зрелом возрасте. Новый научный ракурс исследования связан с изучением роли осознанности и самоотношения в обеспечении и поддержании данной взаимосвязи.

**Теоретическая значимость** исследования связана с уточнениями понятий личностного и профессионального самоопределения во взаимообусловленности и взаимосвязи, с систематизацией теоретических основ для изучения взаимосвязи параметров самоопределения личности в современном мире.

**Практическая значимость** исследования определяется ценностью сделанных выводов о наличии взаимосвязи между личностным и

профессиональным самоопределением в зрелом возрасте, а также о медиаторах данной взаимосвязи, в качестве которых рассмотрены уровень осознанности личности в зрелом возрасте и уровень самоотношения. Полученные результаты могут быть применены психологами-консультантами при работе с клиентами зрелого возраста, которые проживают кризисный этап в своей жизни. Также результаты исследования и сделанные нами выводы могут быть использованы в своей практической работе коучами, которые занимаются вопросами карьерного развития и личностной самореализации лиц зрелого возраста.

Структура выпускной квалификационной работы включает введение, две главы основной части, заключение и список использованной литературы. Текст работы сопровождается приложениями иллюстративно-пояснительного и справочного характера.



# **1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ**

## **1.1 Понятие самоопределения в современной психологии**

Понятие самоопределения личности является важным для современной психологии. Это понятие связано с важнейшими понятиями индивидуальности, субъектности, идентичности и жизненного смысла. Актуальность изучения самоопределения «связана с вопросами комплексного и целостного изучения человека, которые являются в настоящее время отражением общей тенденции развития психологической науки в целом» [10, С. 11]. Эта тенденция проявляется в изучении проявлений общего и частного, всеобщего и единичного в многообразии форм и способов самоопределения человека в современном мире. Однако большинство актуальных психологических исследований в данной проблемной области склонны выбирать предметом исследования один из видов самоопределения или его отдельные характеристики.

Особенно интересной проблема самоопределения личности становится в контексте быстро меняющегося мира, когда внешние условия не позволяют человеку прожить всю жизнь с единой четкой и стройной системой жизненных приоритетов и координат. Напротив, в условиях быстро меняющегося мира самоопределение превращается в процесс, который длится всю жизнь, и не имеет однозначного и четкого результата, который можно было бы измерить и описать как константу. Динамичность и неопределенность современных социальных, политических, экономических, культурных трансформаций, сопровождающихся противоречивостью и размыванием смысло-жизненных ориентиров, актуализируют проблему самоопределения. Опорой для позитивного вектора самоопределения личности в быстро меняющемся мире становится позитивный образ «Я» и выстроенная система базовых ценностей и смыслов, в контексте которых человек выстраивает свою личную, социальную и профессиональную жизнь [11]. Отсутствие четкого

понимания стратегии своего развития у большинства самоопределяющихся индивидов уже привела к тому, что Э.Э. Сыманюк и Э.Ф. Зеер обозначили как «асимметричное профессиональное будущее» [12], проявляющееся в аморфности образовательных целей и противоречиях индивидуальных ценностей и требований профессионально-трудовой деятельности.

Проблема самоопределения личности с различных позиций освещается в психоанализе, позитивной психологии, психологии личности, деятельностной психологии, психологии отношений. Однако центральным понятием является именно понятие «самоопределение».

Подходы к определению понятия «самоопределение» в актуальных психологических исследованиях отражены в Таблица 1.

Таблица 1 – Подходы к определению понятия «самоопределение» в актуальных психологических исследованиях

<i>Автор</i>	<i>Определение</i>
Э.Ф. Зеер	«избирательное отношение индивида к миру профессий в целом и к конкретной выбранной профессии» [2, С. 71], предполагающее выбор отношения, сопровождающийся рефлексией ситуации, активным поиском решения, как некий сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях [13, С. 10]
А.К. Абульханова-Славская	«переход от импульсного принятия решений к сознательному выбору, подлинному самоопределению, предполагающему способность осознанно принимать решения и действовать» [14, С. 32]
В.И. Слободчиков	«аспект рефлексии человека по отношению к себе, оценивания себя и своих жизненно-ценностных ориентиров» [15, С. 48]
Н.В. Антонова, В.В. Белоусова	«сложный, динамичный процесс, который протекает в течение всей жизни человека и включает три базовых компонента: активно-деятельностный, ценностно-смысловой и временной, при этом процесс самоопределения тесно связан с процессами принятия решения» [16, С. 84]
Л.П. Петухова и соавторы	«динамический процесс формирования и осмысления своего «я», своих ценностей и жизненных ориентиров, позиций и мировоззрения в целом» [17, С. 320]

Анализ определений, представленных в таблице, показывает, что ключевой характеристикой самоопределения большинство психологов

считает процессуальность. Самоопределение представляет собой сложный динамически протекающий процесс. В основе этого процесса лежат определенные движущие силы. Как отмечал С.Л. Рубинштейн, собственная активность, а также осмысленное формирование человеком отношения к миру, окружающим людям и самому себе являются главными движущими силами процесса самоопределения [18]. Кроме того, С. Л. Рубинштейн считал, что еще одним условием возможности самоопределения выступает субъектность [там же]. Он дополнял, что субъектом собственной жизни можно стать только в силу способности решать свои проблемы и отвечать за свои поступки, будучи ответственным в отношениях с другими людьми.

Соответственно, важными характеристиками процесса самоопределения выступают:

- активность субъекта самоопределения (самоопределяющегося человека);
- сознательность и осмысленность деятельности субъекта самоопределения;
- необходимость принятия решений субъектом самоопределения и несения ответственности за свой выбор для обеспечения поступательной динамики процесса.

Таким образом, на основе сравнительного анализа определений обоснованным представляется трактовка самоопределения как сложного и динамичного процесса формирования и осмысления своего «я», своих ценностей и жизненных ориентиров, позиций и мировоззрения в целом, движущими силами которого выступают собственная активность и осмысленное формирование отношения к миру, другим людям и себе в процессе жизнедеятельности.

В актуальных психологических исследованиях выделяются различные виды (типы) самоопределения, которые характеризуют векторы развития человека. Наиболее часто выделяются два относительно самостоятельных вида самоопределения человека:

- личностное самоопределение;
- профессиональное самоопределение.

Личностное самоопределение трактуется психологами как «нахождение самобытного «образа Я», постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей» (Н.С. Пряжников [19, С. 122]); «активное определение своей позиции относительно общественно выработанной системы ценностей, определение на этой основе смысла своего собственного существования» (В.Д. Окладникова и М.В. Сафонова [20, С. 6-7]). Через личностное самоопределение человек обретает смысл жизни и формирует систему ценностно-смысловых ориентаций.

Профессиональное самоопределение в актуальных исследованиях трактуется как «процесс становления новообразований и личностных качеств, приводящий к определенному результату на разных этапах: выбору направления профессионального образования, выбору или изменению профессиональной деятельности» (К.С. Буров [21, С. 44]); «обретение готовности к выбору профессии и осуществлению профессиональной деятельности» (М.В. Ретивых [22, С. 30]); «сквозной процесс, развивающий представление о профессиональной идентичности» (Т.И. Касьянова, А.В. Мальцев, С.А. Гребнев [23, С. 80]), как «длительный во времени процесс внутреннего, субъективного плана, содержательно состоящий из: поиска человеком «своей» профессии и «себя в профессии»; определения собственных профессиональных позиций, перспектив и их достижения; обретения готовности к самостоятельной деятельности» (Л.Б. Шнейдер [24, С. 27]). Профессиональное самоопределение позволяет человеку осмыслить себя в роли профессионала в целом и в конкретной выбранной области, а также в роли субъекта трудовой деятельности.

Часто личностное и профессиональное самоопределение дополняются другими видами самоопределения и/или организуются в определенные системы и даже иерархии. В частности, Н.С. Пряжников предлагает свою

весьма строгую и четко иерархичную систему организации типов самоопределения [19] (рисунок 1.1.).

Согласно системе, предложенной Н.С. Пряжниковым, профессиональное самоопределение есть базовый уровень самоопределения человека в мире. На его основе выстраивается жизненное самоопределение (самоопределение в контексте жизненных перспектив), вершиной которого является личностное самоопределение. Личностное самоопределение также имеет свой высший уровень, которым выступает культурное самоопределение личности.

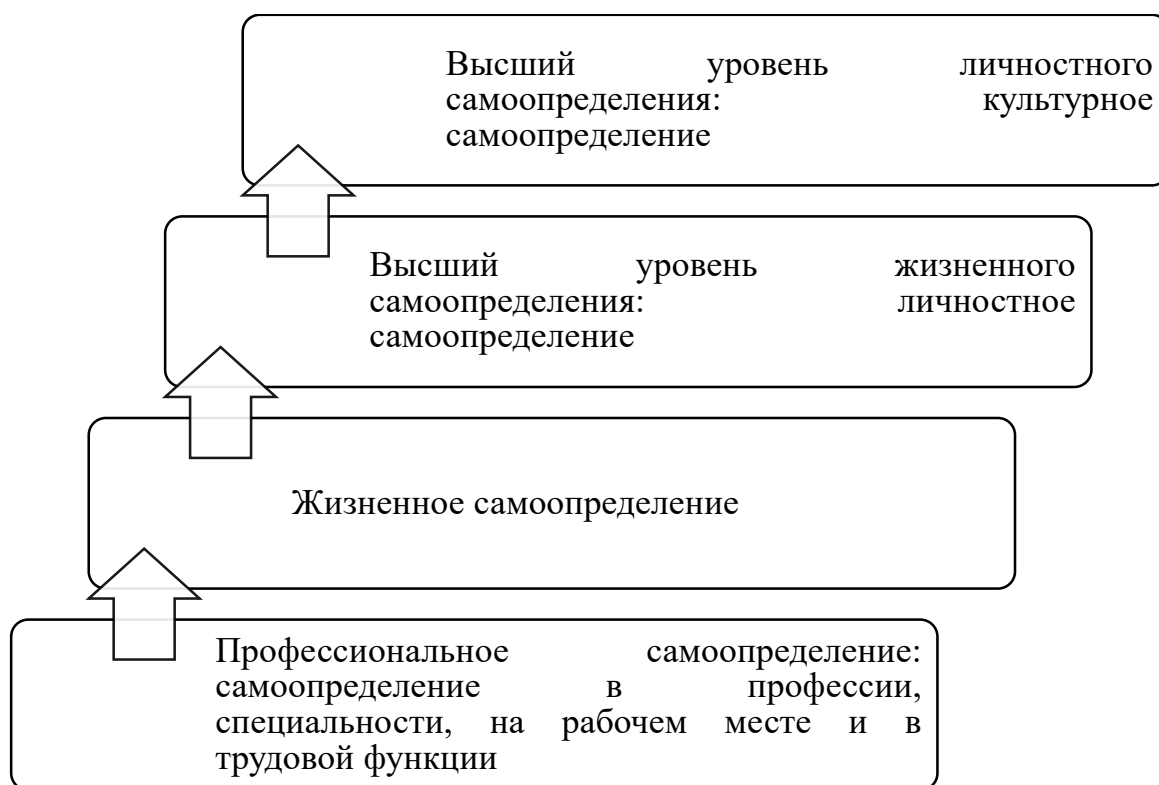


Рисунок 1.1. Система организации типов самоопределения

Однако вопрос о том, какой вид самоопределения является базисным, психологами еще не решен, и в литературе встречаются мнения, существенно отличающиеся от представленного выше. Так, например, М.Р. Гинзбург полагает, что именно «личностное самоопределение является генетически исходным, определяющим развитие всех других видов самоопределения»

[25, С. 44]. Аналогичную позицию можно встретить в диссертационном исследовании Е.Ю. Литвиновой, которая полагает, что все виды самоопределения опираются именно на личностное: только сформированная личность может проявлять субъектность, вести активную целенаправленную деятельность и самоопределяться в разных жизненных сферах [26].

Еще одна позиция о соотношении разных видов самоопределения представлена в работах А.К. Марковой [1]. Она констатирует, что все виды самоопределения находятся в постоянном взаимодействии, и предпринимает попытку описания этого взаимодействия. По ее мнению, у разных людей и в разных жизненных ситуациях первичными могут выступать оба вида самоопределения по отношению друг к другу: личностное или профессиональное. Однако базовым видом самоопределения она считает жизненное самоопределение как осознание своего предназначения в жизни. Именно жизненное самоопределение дает установку на развитие и совершенствование. При этом в какой сфере приоритетнее развиваться (лично или профессионально), решает сам человек.

В контексте рассмотренных позиций наиболее сбалансированной представляется точка зрения об отсутствии прямого соподчинения между личностным и профессиональным типами самоопределения и о наличии тесной двусторонне направленной взаимосвязи между ними. Такая точка зрения представлена, например, в исследовании А.С. Нурадинова и О.А. Голуб, которые приходят к выводу о том, что «суть и успешность профессионально-личностного самоопределения должны определяться не только и не столько критериями персонализации - достижение определенного профессионального статуса, но, прежде всего, критериями персонификации - определения себя в профессии на основе осознания и проявления своего истинного Я и своих ценностей, приобретения индивидуального способа существования себя в профессии и вместе с тем открытие и обогащения своего Я через возможности профессиональной деятельности» [27, С. 46-47].

Взгляд на соотношение разных видов самоопределения человека, который мы разделяем в данном исследовании, отражен схематично на рисунке 1.2.

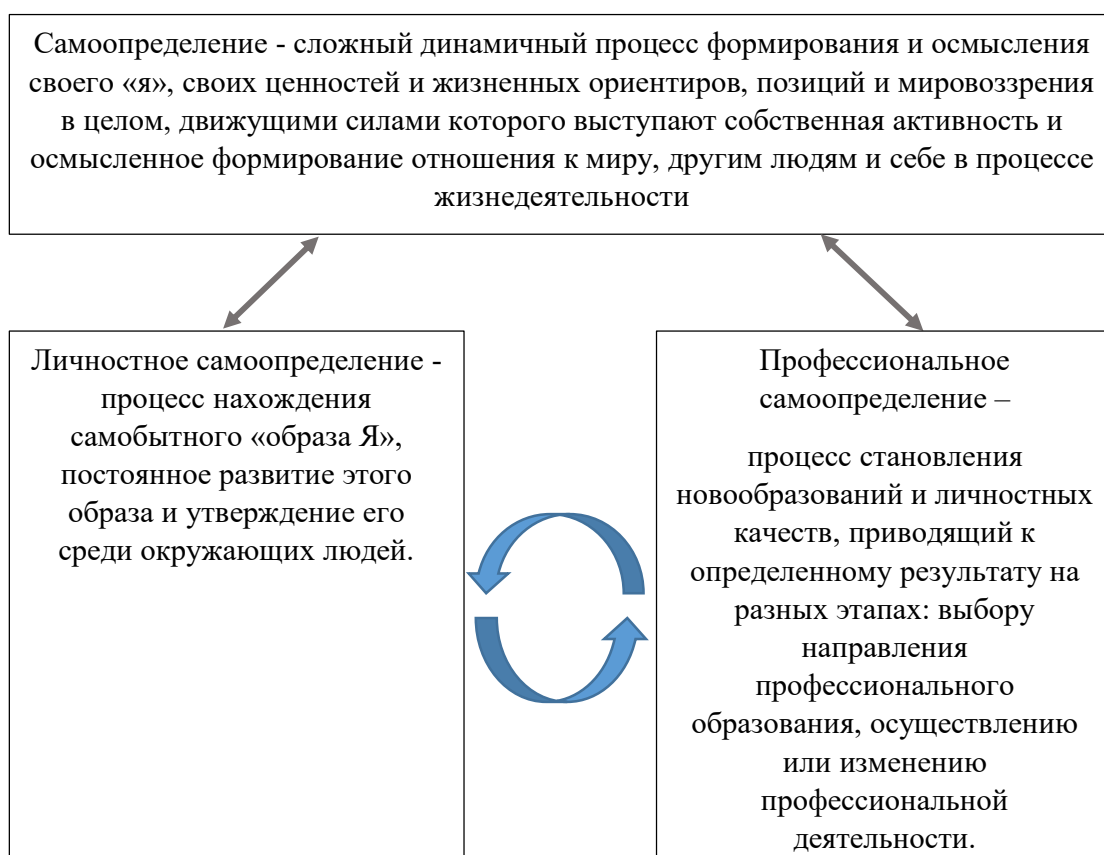


Рисунок 1.2. Самоопределение человека как динамично развивающаяся система

Результатом процесса самоопределения, согласно представлениям современных психологов (Н.В. Антонова и В.В. Белоусова [28], Н.Л. Иванова [29] и др.), выступает идентичность. С процессуальной точки зрения самоопределение рассматривается как процесс принятия решений о своем месте в социальной и профессиональной среде, своем будущем в контексте проблемных ситуаций. Проблемы идентичности рассматриваются в разных аспектах на индивидуальном, социальном и профессиональном уровнях [30]. Соответственно, можно говорить о личностной, социальной и профессиональной идентичности как результатах процесса личностного,

социального и профессионального самоопределения. Также следует уточнить, что в зарубежных исследованиях в принципе не принято оперировать понятием самоопределения (self-determination): зарубежные психологи сразу говорят об идентичности (identity), а понятие самодетерминации закреплено за одной из мотивационных теорий – «SDT» (E. Deci и R.Ryan [31]).

Проблема идентификации и обретения идентичности поднималась еще в исследованиях и рассуждениях З. Фрейда и коллег. В частности, З. Фрейд описывает идентификацию как бессознательный процесс отождествления связи ребенка с родителями [32, С. 56]. Он через это определение изучал потенциал этого феномена для формирования личности и его роль как важного механизма взаимодействия между индивидом и группой. Феномен идентификации с родителями в идеях З. Фрейда также связывался с важной для его теории проблемой Эдипова комплекса. Последователь З. Фрейда Ж. Лакан также уделил внимание процессу идентификации с позиций психоанализа и выделил три его этапа [33]:

- стадию воображаемого;
- стадию символического;
- стадию реального.

Таким образом, еще в ранних психоаналитических исследованиях была установлена значимая роль процесса идентификации для формирования личности. В психоаналитических теориях в качестве ключевого этапа формирования идентичности называется период детства. Впоследствии тема идентичности стала самостоятельным предметом изучения психологов, среди которых следует упомянуть имена Э. Эриксона, Дж. Марсиа, а фокус внимания переключен на более поздние периоды онтогенеза.

Э. Эриксон, который ввел термин «идентичность» в структуру современного психологического знания, определял ее как «организацию жизненного опыта в индивидуальное Я» [34]. Идентичность в его работах трактуется как внутренняя «непрерывность самопереживания индивида», «длящееся внутренне равенство с собой», важнейшая характеристика



целостности личности, интеграция переживаний человеком своей тождественности с самим собой и с социальными группами. Говоря об идентичности личности, Э. Эриксон выделял два ее вида: позитивную (сформированную) и негативную (как попытку овладеть ситуацией при несформированной идентичности). В его исследованиях период юности описывается как период формирования идентичности личности. Т.е. в норме к периоду взрослости человек уже имеет сформированную идентичность позитивного типа. При наличии идентичности негативного типа во взрослом возрасте продолжается процесс ее формирования.

Его последователь Дж. Марсиа определял идентичность как внутреннюю самосоздающуюся, динамическую организацию потребностей, способностей, убеждений и индивидуальной истории жизни человека [35; 36]. Он предлагает более широкий спектр статусов идентичности, выделяя:

- неопределенную идентичность (размытую, когда индивид еще не столкнулся с кризисом самоопределения);
- досрочную (преждевременную);
- идентичность на этапе моратория (индивид находится в процессе активного самоопределения);
- зрелую идентичность.

Дж. Марсиа также полагает, что идентичность формируется к взрослому возрасту. Он считает подростковый этап важнейшим в ее формировании. Однако допускается, что в более взрослом возрасте вследствие различных кризисов идентичность может быть пересмотрена, когда начинается новый «поиск себя».

В отечественной психологии (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.Г. Спиркин, В.В. Столин и др.) процесс формирования идентичности (самоопределения) связывали с концептом самосознания [37]. Сущность механизма развития личности представляется в виде механизмов идентификации и отчуждения. Идентификация в этом контексте воспринимается как постоянно действующий механизм развития личности.

В.А. Ядов, «разводит» понятия идентичность и идентификация, употребляет их для «обозначения некоторого состояния (идентичность) и процесса (идентификация), ведущего к данному состоянию» [38, С. 597]. Однако в более поздних исследованиях (А.В. Брушлинский [39], А.Ю. Мазур [40], А.Г. Смирнова [41] и др.) подчеркивается, что идентичность, являясь «относительно конечным результатом» идентификации, сама не перестает быть процессом, существенно влияющим на другие протекающие психические процессы. Следовательно, идентичность представляет собой не нечто достигнутое и неизменное, а нечто динамичное, подвижное и процессуальное, трансформация которого продолжается и в период взрослости.

А.К. Маркова отмечает, что «в самоопределении человек сливает в единую смысловую систему обобщенные представления о мире и обобщенные представления о себе самом, определяя смысл своего существования» [1, С. 58]. В.А. Бодров также полагает, что конечной целью длительного процесса самоопределения выступает именно определение и формирование смысложизненных ориентаций личности [42]. Поэтому обоснованным является предположение о том, что при позитивном результате процесса самоопределения результатом становится также высокий уровень осмысленности жизни.

Осмысленность жизни, согласно мнению Д.А. Леонтьева, отражает адекватное переживание интенциональной направленности собственной жизни [43]. По мнению М. Штегера, смысл жизни – это то, что дает основополагающее понимание бытия, того, каков мир, как человек в него вписывается, в чем его суть [44]. В других исследованиях позитивных психологов указывается, что смысл жизни представляет собой, скорее, окончательный принцип, содержащий ответ на вопрос о человеческом существовании [45]. В первом случае речь идет о смысле жизни как об экзистенциальном переживании, субъективном психическом состоянии, во

втором случае психологи поднимают вопрос о существовании феномена гораздо более трансцендентного и неуловимого.

В любом случае, смысл жизни человека – это характеристика, «ответственная за общую направленность жизни субъекта как целого» [46, С. 247], не важно, видит он смысл «в самой жизни» или в более утонченных вещах. При этом смысл жизни может быть связан с различными временными перспективами: с будущим, настоящим и прошлым. В контексте прошлого выделяются результаты жизни, в ракурсе настоящего источником смысла является процесс жизни, а в контексте будущего смысл жизни воплощается в целях и проектах.

В исследованиях Л. Джорджа и К. Парка, а также Ф. Мартела и М. Штегер была выявлена трехкомпонентная структура жизненного смысла человека [47; 48]: осмысленность, цель и значимость. Эти три дефинитивных аспекта смысла жизненного опыта стали краеугольными камнями смысла жизни в психологии. Таким образом, осмысленность жизни понимается в психологии как наличие чувства согласованности жизненных событий, чувства цели и направления деятельности, а также чувства экзистенциальной значимости.

Таким образом, самоопределение представляет собой сложный, динамичный процесс, который протекает в течение всей жизни человека. Это процесс формирования и осмысления своего «я», своих ценностей и жизненных ориентиров, позиций и мировоззрения в целом, движущими силами которого выступают собственная активность и осмысленное формирование отношения к миру, другим людям и себе в процессе жизнедеятельности.

Самоопределение имеет различные векторы, что описывается психологами при помощи различных видов самоопределения, ключевыми из которых выступают личностное и профессиональное. Личностное самоопределение представляет собой процесс нахождения самобытного «образа Я», постоянное развитие этого образа и утверждение его среди

окружающих людей. Профессиональное самоопределение отражает процесс становления новообразований и личностных качеств, приводящий к определенному результату на разных этапах: выбору направления профессионального образования, осуществлению или изменению профессиональной деятельности. Результатом процесса профессионального самоопределения выступает профессиональная идентичность и осмысленность профессиональной деятельности. Результатами личностного определения выступают личностная идентичность и осмысленность жизни.

Однако, важно также констатировать наличие проблемных областей. Так, к настоящему моменту отсутствует единое понимание понятия самоопределения, которое часто смешивается с понятиями самосознания, самоактуализации, идентичности и идентификации. Кроме того, среди психологов существуют разногласия при определении взаимообусловленности и подчиненности видов самоопределения. Таким образом, подтверждена актуальность задачи по изучению взаимосвязи личностного и профессионального самоопределения, а также по поиску психологических коррелятов этой взаимосвязи.

## 1.2 Психологические особенности лиц зрелого возраста

Зрелый возраст является одним из периодов взрослости человека. Часто психологи выделяют данный период в связи с достижением человеком «акме» именно в этом возрасте. Действительно, именно период зрелости представляет собой крайне интересный для психологического изучения возрастной период, когда человек оказывается готовым и способным максимально проявить себя в деятельности и достичь наиболее высоких результатов в различных сферах жизни.

Однако если процесс онтогенеза человека в детстве, подростковом и юности, т.е. до достижения взрослого возраста, детально описан и изучен в психологических исследованиях, то дальнейшее развитие личности изучено существенно меньше. Одной из причин этого выступает гетерохронность процесса личностного развития после достижения человеком взрослого возраста. Если до периода взрослости для человека действуют определенные естественные нервно-психические и физико-биологические ограничения, которые обусловлены постепенным созреванием организма и психики и не позволяют продемонстрировать существенно различную динамику развития личности, то по достижении взрослого возраста, все ограничения снимаются, и человек начинает самостоятельно управлять процессом своего личностного развития и роста.

Сложным вопросом, не имеющим однозначного решения, является, например, вопрос временных границ периода зрелости. Некоторые психологи в этом контексте вводят понятие личностной зрелости. Личностная зрелость определяется как сложное структурное многокомпонентное образование, включающее в себя характеристики ответственности в разных сферах деятельности, эмоциональной зрелости, самоконтроля поведения, самостоятельности, адекватности самоотражения, высокого уровня реализованности событий жизни, адекватности целеполагания. Критериями достижения личностной зрелости также указываются «способность осуществлять просоциальные выборы, принимать произвольные решения и

находить адекватные способы реализации этих решений» [49, С. 4]. По мнению С.Д. Максименко, о достижении личностной зрелости, в первую очередь, говорит наличие субъектности (субъектной позиции) человека по отношению к своей жизни и своему развитию: личностно зрелый человек «становится субъектом собственного жизненного пути, который он сам выбирает, а также субъектом развития своего собственного внутреннего мира, т. е. формирует собственное «Я»» [50, С. 220]. К.К. Пасечник добавляет, что обретение личностной зрелости в контексте акмеологии помимо стремления к саморазвитию, сформированной субъектности и просоциальной направленности в межличностных отношениях подразумевает наличие сформированной морально-нравственной позиции и приоритет духовно-гуманистических ценностей над материально-индивидуалистическими [51].

Однако если исходить из понятия личностной зрелости, то у разных людей границы периода зрелости будут совершенно различными. Более того, часть людей в принципе этого периода может не достичь, даже прожив долгую жизнь. Поэтому в данной выпускной квалификационной работе при планировании и организации эмпирического исследования за основу будут положены хронологические рамки периода зрелости, определяемые в актуальных классификациях. Иными словами, понятие зрелости нами будет использовано в качестве синонима понятия «взрослость» за исключением периода ранней взрослости, который часто выделяется психологами как переходный между юностью и собственно взрослостью, и критериям зрелости не соответствует. В то же время нами учитывается, что понятие зрелости может трактоваться существенно более глубоко в контексте личностной зрелости индивида. Понятие «зрелой личности» следует отличать от понятия «личности зрелого возраста». В организуемом нами эмпирическом исследовании речь идет о втором понятии, к первому понятию ход теоретического исследования вернется к понятию личностной зрелости и критериям зрелой личности как ориентирам личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте.

Ввиду описанных особенностей, хронологические рамки периода зрелости достаточно условны и зависят от времени завершения ранней взрослости и начала периода старения. Классические периодизации этапа взрослости разработаны Э. Эриксеном, Д. Бромлей, М. Эпштейном, экспертами ВОЗ и др. Рассмотрим известные периодизации взрослого возраста и определим хронологические границы интересующего нас периода – периода зрелости.

Э. Эриксон, отталкиваясь от динамики кризисов идентичности, определил период взрослости в границах от 20 лет и разделил период взрослости на три этапа [34]:

- шестой период - ранняя взрослость, которая ограничивается биологическим возрастом от 20 до 40-45 лет (интимность против изоляции);
- седьмой период - средняя зрелость, которая ограничивается биологическим возрастом от 40-45 лет до 60-64 лет (продуктивность против застоя);
- восьмой период - поздняя зрелость, которая ограничивается биологическим возрастом от 65 лет (интеграция против отчаяния).

В таком контексте период зрелости ознаменован прохождением кризисов «продуктивность против застоя» и «интеграция против отчаяния» и ограничен только нижней границей – 40-45 лет.

Другой известной периодизацией взрослого возраста является периодизация, предложенная Д. Бромлей [53]. Она ограничила период взрослости 21 и 65 годами с двух сторон и выделила в его структуре четыре самостоятельных этапа:

- первая стадия — ранняя взрослость (21-25 лет);
- вторая стадия — средняя взрослость (25-40 лет);
- третья стадия — поздняя взрослость (40-55 лет);
- четвертая стадия — предпенсионный возраст (55-65 лет).

При предложенной периодизации период зрелости как один из этапов взрослости будет совпадать с второй, третьей и четвертой стадиями и охватывать хронологические границы жизни человека между 25 и 65 годами. Данная позиция основана, в первую очередь, на трудовой активности человека и его профессионально-трудовых способностях, которые достигают своего пика именно в указанный хронологический интервал.

Отечественный ученый М. Эпштейн пишет о делении возраста на пять периодов [54]: детство, отрочество, молодость, зрелость, старость. При выделении данных групп он основывается на принципе фрактальности, т.е. внутренней однородности и самоподобия. Период зрелости он ограничивает 30 и 60 годами и выделяет в его структуре следующие пять подэтапов:

- 30-34 – детство зрелости;
- 35-40 – отрочество зрелости;
- 41-44 – молодость зрелости;
- 45-55 – зрелость зрелости;
- 55-60 – старость зрелости.

Согласно представлениям М. Эпштейна, в период зрелости человек также последовательно проходит стадии детства, отрочества, молодости, зрелости и старости, после которой переходит в следующий этап. Главными он считает именно переходы от одного возрастного этапа к другому, которые представляют собой своего рода кризисы, к которым человек психологически готовится.

Периодизация взрослого возраста, предложенная экспертами ВОЗ в последнем варианте от 2020 г., основана, в первую очередь, на динамике физиологического развития человека и состоянии его здоровья. Согласно данной классификации, которая регулярно пересматривается, отражая филогенетическое развитие общества и человека, период взрослости включает следующие этапы [55]:

- 25-44 – молодой возраст;
- 44-60 – средний возраст;



- 60-75 – пожилой возраст;
- 75-90 – старческий возраст;
- После 90 – долгожители.

Согласно представленной периодизации, зрелый возраст будет совпадать по своим границам с периодом среднего и пожилого возраста, т.е. охватывать широкий диапазон значений от 44 до 75 лет. В течение этого периода постепенно ухудшается физиологическое состояние и самочувствие человека, снижается его физическая активность.

Сравнительный анализ представленных различными авторами возрастных периодизаций, каждая из которых имеет под собой веские основания, показал, что отсутствует единый подход к определению границ зрелого возраста. Кроме того, часто в исследованиях встречаются замечания о том, что верхнюю границу периода зрелости в контексте происходящих в обществе изменений (совершенствование техники, технологий, медицины, психологии, реабилитации) в принципе устанавливать неправомерно: «До тех пор, пока человек удерживает полноту вовлеченности в то, что он исполняет/воплощает в годы акме, он пребывает в среднем возрасте, поэтому зрелость может завершиться и в 50 лет, и в 60, и в 70» [56, С. 8]. Однако в целях организуемого нами исследования важно обеспечить единую базу для сбора эмпирических данных, вследствие чего мы предпримем самостоятельную попытку ограничения периода зрелого возраста, учитывая все рассмотренные выше периодизации и положения.

Поскольку период зрелости связывается со способностью и психофизиологической готовностью человека к достижению акме, то при определении хронологических границ данного возрастного периода следует отталкиваться от степени развития когнитивных способностей. Если отталкиваться от динамики развития когнитивных способностей личности в онтогенезе, то границы периода зрелости очевидно должны совпадать с периодом максимальной эффективности применения когнитивных способностей человеком, с периодом их зрелости.

Нижняя граница периода зрелости, когда когнитивные функции полноценно «созрели» и человек может на полную мощность использовать свой интеллектуальный потенциал, должна быть установлена на возрасте 30-35 лет. Именно к 30-35 годам, а не ранее, наиболее полно созревает когнитивная сфера личности [57]. Так, наиболее поздними в плане созревания являются лобные доли, которые отвечают за способности к планированию и прогнозированию, принятию решений и общее управление своими когнитивными функциями [58]. Об их созревании к 18-21 годам речи в большинстве случаев не идет, поскольку процесс их развития завершается только к возрасту 30-35 лет.

Верхняя граница периода зрелости в таком случае должна совпадать с возрастом, когда постепенно начинают угасать когнитивные функции и человек перестает максимально полно задействовать свои когнитивные способности, сталкиваясь с первыми ограничениями. Согласно актуальным исследованиям, первые признаки угасания когнитивных способностей могут быть соотнесены с предпенсионным возрастом (55-60 лет), тогда как о самом угасании как устойчивой тенденции следует говорить уже после 70 лет [59]. Первыми в предпенсионном возрасте угасают также способности к управлению собой, к гибкому планированию и прогнозированию, за которые отвечают лобные доли: после 60 лет страдает гибкость, переключаемость внимания, координация задач [59].

По результатам проведенного анализа имеющихся периодизаций и опубликованных результатов о динамике развития когнитивных функций в онтогенезе, период зрелого возраста рассматривается нами как хронологический период в границах между 30-35 годами, с одной стороны, и 55-60 годами, с другой стороны. Данный период является продолжением периода ранней взрослости и предшествует периоду старения человека. Выделенный нами период совпадает с периодом зрелости, выделенным М. Эпштейном на основе принципа фрактальности, что является подтверждением обоснованности нашей позиции.

Психологическим особенностям обозначенного периода (от 30-35 лет до 55-60 лет) уделено внимание в целом ряде опубликованных исследований.

Я-концепция взрослого человека после 30 лет продолжает развиваться под воздействием различных внешних и внутренних стимулов [60]. Особенно важны для него контакты со значимыми другими, которые на этапе ранней взрослости продолжают оказывать влияние и во многом определять представление индивида о самом себе. Однако Я-концепция взрослого человека, являясь активным элементом его личности, сама становится важным фактором в интерпретации опыта. Во взрослом возрасте Я-концепция, как правило, сформирована и выполняет две функции:

- способствует достижению внутренней согласованности личности;
- определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий.

Когнитивная сфера в зрелом возрасте достигает пика своего развития. В структуре мышления начинает доминировать обобщение на словесном материале; центральной характеристикой памяти становится объем запечатления долговременной памяти. Для личности зрелого возраста характерным становится переход интеллекта на новую стадию развития, которая отличается способностью не только решать поставленные извне задачи, но и самому ставить проблемы [61]. Формируется способность рассматривать события собственной жизни с позиций целого общества, умение решать по-новому старые задачи путем включения их в более широкий научный, междисциплинарный, социальный, философский контекст. Кроме того, сама интеллектуальная деятельность и когнитивные способности становятся максимально управляемыми именно в зрелом возрасте.

Развитие аффективной сферы человека в период зрелости протекает неравномерно. Данный возраст может быть для человека периодом расцвета его семейной жизни, карьеры или творческих способностей. Максимальное удовлетворение именно в этот возрастной период человек получает и от профессиональной деятельности, и от самореализации в семейной сфере. Однако при этом именно на период зрелости выпадает высокая доля

обращения к психологам и психотерапевтам по поводу нарушений аффективной сферы [62]: рост тревожности, развитие депрессии. С одной стороны, психологи связывают нарушения в аффективной сфере зрелых лиц с высоким уровнем стресса, который они испытывают ввиду большого уровня ответственности и широкого разнообразия решаемых задач. С другой стороны, развитие депрессии и тревожности может быть связано с началом экзистенциальных размышлений: человек зрелого возраста все чаще начинает задумываться о том, что он смертен и что его время уходит. Регулирующей функцией, согласно данным некоторых исследований, выступает привязанность и увлеченность: большинство людей зрелого возраста, испытывающих к кому-либо привязанность или демонстрирующих увлеченность чем-либо, чувствуют себя счастливее, чем те, кто этого лишен.

Мотивационная сфера личности зрелого возраста сформирована и характеризуется преобладанием следующих мотивов поведения:

- реализация своего творческого потенциала;
- стремление передать знания, умения, навыки, опыт и др. молодым поколениям, обучать и развивать других;
- стремление изменить вектор деятельности с точки зрения возможной стагнации и упущенных возможностей;
- желание проявить заботу о сохранении близких отношений с родными и друзьями;
- потребность осуществить подготовку к спокойной и обеспеченной жизни в пожилом возрасте.

Соответственно, в норме в основе поведения человека зрелого возраста лежат продуктивные просоциальные мотивы. Конкуренция и соперничество отходят на второй план, страх неудачи или наказания также для лиц зрелого возраста характерен в меньшей степени.

Кроме общей характеристики Я-концепции, когнитивной, аффективной и поведенческой сфер встречаются также исследования, посвященные

отдельным психологическим аспектам, характерным для периода зрелого возраста.

В частности, широко освещается проблема возрастных кризисов, которые имеют как личностную, так и профессиональную природу. М. Эпштейн полагает, что зрелый возраст подразумевает проживание двух нормативных возрастных кризисов: кризиса среднего возраста (около 30 лет) и кризиса зрелого возраста (около 60 лет) [54]. Внутри этого диапазона человек постепенно приспосабливается к своей зрелости, а впоследствии – готовится к своей старости.

Как отмечают Э.Э. Сыманюк и Э.Ф. Зеер, личностные кризисы могут накладываться на кризисы профессионального становления личности, усиливая друг друга [63]. Кризисы профессионального становления запускают механизм перестройки, в роли которого выступает профессиональное самоопределение. Личность испытывает потребность в самоопределении и самоорганизации, неизбежному пересмотру подвергается «Я - концепция», отношение к себе как к профессионалу, вследствие чего вносятся коррективы в сложившиеся профессионально-трудовые отношения, что сопровождает процесс трансформации профессиональной ситуации развития. Как правило, кризисы профессионального становления, запускающие заново механизм профессионального самоопределения, характерны именно для зрелого возраста. Причинами таких кризисов в зрелом возрасте, по мнению Э.Ф. Зеера, выступают [64]:

- рассогласование идеального и реального образа профессии и самооценки;
- несоответствие профессиональной квалификации уровню притязаний в области карьеры, материального и морального поощрения;
- неправильный, вынужденный выбор профессии, места работы и должности, осуществленный на более ранних периодах онтогенеза;

- противоречия между осознаваемыми и неосознаваемыми составляющими профессионального сознания.

Н.Н. Фокеева обращает внимание на специфику восприятия времени и временную ориентацию личности на разных этапах зрелости [65]. Она полагает, что именно изменение отношения ко времени и изменение временной перспективы личности позволяет обосновать динамику психологических изменений в данном возрасте. Согласно представленным данным, молодые взрослые более ориентированы на будущее, которое представляет для них самостоятельную ценность, а зрелые пожилые взрослые воспринимают свое настоящее более негативно, как нечто, с чем необходимо смириться. Связывают психологи это с укорочением субъективной длительности временных промежутков у пожилых людей. Соответственно, в период зрелости происходит изменение (переориентация) временной перспективы личности: с будущего на настоящее, а также снижение позитивности восприятия времени.

В исследовании М. Клицперова-Baker и соавторов подтверждается наличие общей тенденции к смене временной перспективы личности в период зрелости, однако отмечается, что восприятие временной перспективы оказывается взаимосвязанным в зрелом возрасте со способностью адаптации [66]. Приводятся эмпирические данные о том, что зрелые индивиды, которые отличаются более развитыми адаптационными способностями личности, по всей видимости, сохраняют ориентацию на будущее и позитивное отношение к настоящему. Соответственно, одной из важных психологических задач периода зрелости является развитие и поддержание адаптационных ресурсов личности, позволяющих проявлять гибкость в прогнозировании и принятии решений.

Таким образом, зрелость понимается в организуемом нами исследовании как возрастной этап жизни взрослого человека, ограниченный хронологическими рамками окончания ранней взрослости, с одной стороны, и начала периода старения, с другой стороны. Поэтому нижней границей

периода зрелости нами рассматривается возраст 30-35 лет, который в большинстве классификаций и периодизаций указывается как окончание периода взросления (ранней зрелости, молодости) и связан с завершением созревания когнитивных функций. В качестве верхней границы периода зрелости при выбранной нами трактовке рассматривается возраст 55-60 лет, который соответствует возрасту выхода на пенсию или подготовки к выходу на пенсию и связан с постепенным снижением активности, трудоспособности, начинающимся ухудшением когнитивных способностей. Выделенный нами период основан на актуальных данных о динамике когнитивных функций человека, которые играют важную роль в процессе самоопределения, а также совпадает с периодом зрелости, выделенным М. Эпштейном на основе принципа фрактальности, что является подтверждением обоснованности нашей позиции. В период зрелой зрелости пика своего развития достигает когнитивная сфера, сформированной и устойчивой в норме является Я-концепция, выраженной позитивной мотивацией на активную деятельность, при этом аффективная сфера личности характеризуется противоречиями, а временная перспектива личности существенным образом трансформируется.

### **1.3 Особенности и задачи личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте**

Анализ психологических особенностей и социального контекста зрелого возраста показал, что в этот период деятельность человека, как правило, достигает пика своей активности. Человек зрелого возраста решает целый спектр важных задач, связанных с построением карьеры, дальнейшим профессиональным развитием, сохранением семьи, воспитанием детей и внуков, помощью молодым поколениям, решением общественных и социально значимых задач (благотворительность, волонтерство и др.). Кроме того, в круг важных задач входят также задачи по сохранению здоровья, продлению своего долголетия, сохранению красоты и поддержанию физической активности, сохранению адаптивности и гибкости когнитивных функций. Соответственно, зрелый возраст по праву можно называть периодом максимальной многозадачности, когда желания человека максимально полно совпадают с его возможностями.

Исследование жизненного пути в русле онтологического подхода представлено, например, в работах Б.Г. Ананьева. Исследование периода взрослости и зрелости, его особых характеристик дало возможность Б.Г. Ананьеву ввести в круг психологического знания понятие «акме» как высшее жизненное достижение человека [67]. «Акме» в современных психологических исследованиях определяется как «вершина личностного и профессионального развития самоактуализирующейся личности» [68, С. 130]. Безусловно, понятие «акме» неразрывно связано с понятием самоопределения и различными его видами, а также связано с уже обозначенным нами в разделе 1.2 выпускной квалификационной работы понятием личностной зрелости.

Ряд актуальных исследований посвящен проблеме выделения и изучения критериев достижения «акме» как вершины личностного и профессионального развития современного человека. Процессы личностно-профессионального самоопределения взаимосвязаны и взаимообусловлены, что показано в разделе 1.1 выпускной квалификационной работы. Однако



несмотря на это рассмотрим сделанные в данных направлениях выводы, предприняв попытку разграничения критериев личностного «акме», с одной стороны, и профессионального «акме», с другой стороны, что оправдано целью исследования. Кроме того, уточним социально-психологические механизмы выполнения личностью данных критериев, уточнив значение самоотношения и осознанности для их функционирования.

В психоаналитической теории, по мнению З. Фрейда, становление зрелости личности характеризуется стремлением к активности и отказом от пассивности и нарциссизма, которые свойственны периоду детства. К.Г. Юнг связывает становление личностной зрелости с процессом индивидуации, который понимается как естественный и органичный процесс, как путь личностной самореализации. [69]

Еще в 1961 г. Г. Оллпорт выделил шесть критериев личностной зрелости [70]. Первый критерий - саморасширение, которое определялось как аутентичное участие человека в некоторых значимых сферах человеческой деятельности, таких как работа, семейная жизнь, политика. Вторым критерием - способность к теплым отношениям с другими людьми как в интимных (любовь), так и в неинтимных (сострадание) контактах. Третий критерий - эмоциональная безопасность или самопринятие, то есть умение жить со своими эмоциональными состояниями. Четвертый критерий - реалистичность восприятия, мышления и оценок, т.е. то есть восприятие мира таким, какой он есть, а не переделывание реальности под свои потребности. Пятый критерий - пронизательность и юмор, то есть знание себя и умение смеяться над собой. Шестым и последним критерием - объединяющая философия жизни, то есть ясное понимание цели своей жизни.

Р. Хоган и Б. Робертс выделили в структуре зрелости личности два компонента [71]:

- 1) элементы идентичности (самопринятие, внимательность и отзывчивость к потребностям, ожиданиям и чувствам других людей);

2) репутационные элементы (симпатия и уважение со стороны окружающих).

Эти элементы зрелости личности, согласно их представлениям, одновременно связаны с успехом в различных ролях, таких как стабильность брака и успех в карьере.

В исследовании К. Джозефсона и соавторов доказано, что личностная зрелость является предиктором изменения личностных особенностей в зрелом возрасте [70]. Они приводят доказательства того, что незрелые люди (с низкой самонаправленностью и низкой кооперативностью) более склонны к изменениям личности, чем зрелые личности. Зрелые личности в меньшей степени, чем незрелые, испытывают давление со стороны общества, заставляющее их меняться в благоприятном для нормы направлении, поскольку они уже близки к культурной норме. Зрелые личности также реже сталкиваются с принятием важных решений, меняющих жизнь, поскольку они, как правило, уже выбрали свой жизненный путь к зрелому возрасту. Личностная зрелость, по мнению К. Джозефсона и соавторов, также может способствовать развитию устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и повышению способностей к преодолению сложных жизненных ситуаций. Кроме того, универсальные социальные роли, связанные с работой, семьей и обществом в целом, могут объяснить наблюдаемую тенденцию взросления.

Л. Баугер и соавторы приходят к выводу о том, что личностная зрелость взаимосвязана с обретением осмысленности жизни, формированием гармоничной ценностно-мотивационной сферы, а также с обретением аутентичности [72]. Кроме того, они публикуют доказательства влияния достигнутого уровня личностной зрелости на показатели субъективного благополучия в возрасте до 60 лет.

Критерии личностной зрелости, выявленные по результатам проведенного анализа, отражены на рисунке 1.3.

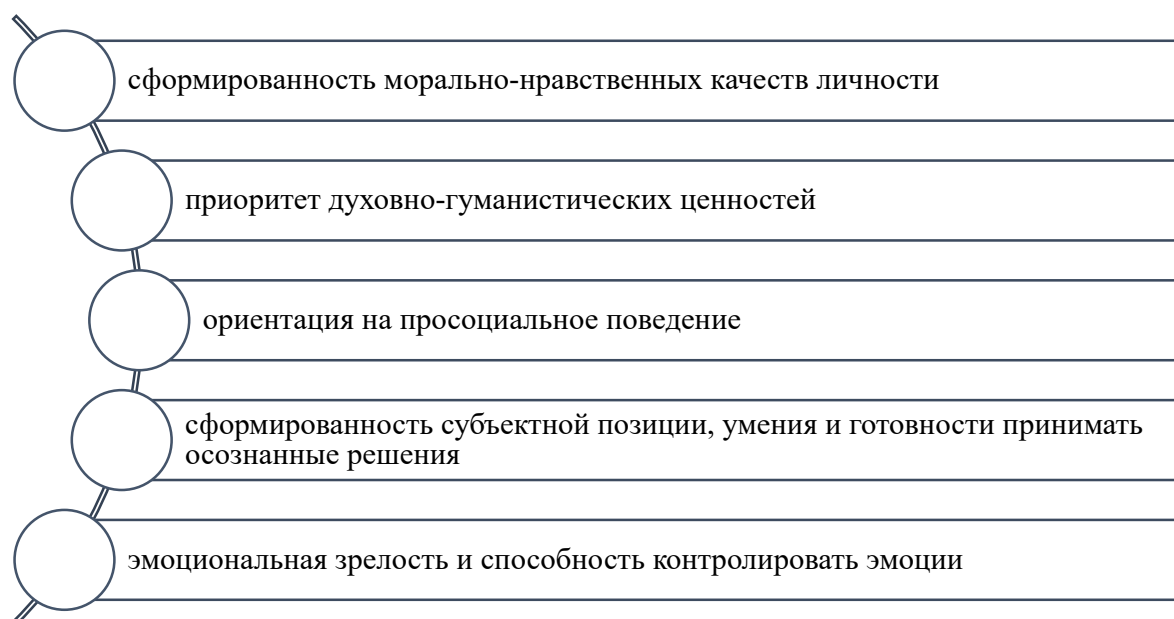


Рисунок 1.3. Критерии личностной зрелости

Анализ выделенных критериев позволяет предположить, что важную роль в их реализации играют особенности самоотношения личности и уровень ее осознанности.

Н.И. Сарджвеладзе, как часто указывается в современных литературных обзорах, впервые ввел понятие «самоотношение» в русскоязычных психологических исследованиях. Он рассматривал структуру самоотношения, включающую 5 компонентов [73]: самооценку, самопознание, самоконтроль, эмоциональное отношение к себе, саморегуляцию. Утверждается, что ведущей функцией самоотношения выступает адаптация индивида к социальной среде и формирование характера взаимосвязи субъекта с окружающей средой и социумом. В.В. Столин определил самоотношение как «непосредственно-феноменологическое выражение личностного смысла «Я» для самого субъекта» и изучал его через призму концепций поиска личностного смысла [74]. Самоотношение является результатом процесса нахождения личностного смысла бытия, т.е. преимущественно когнитивной единицей.

Анализ подходов к изучению самоотношения показал, что данное понятие тесно связано с понятием осмысленности и смысла жизни, которые, в

свою очередь, ранее были определены нами как результат личностного самоопределения индивида.

В исследовании М.А. Добрыниной и Е.В. Михайлик самоотношение прямо рассматривается как фактор осуществления жизненного выбора [75]. Авторы приходят к выводу о том, что устойчиво позитивное самоотношение личности является обязательным условием для самоопределения и самореализации личности как в юношеском, так и в последующих возрастных этапах.

Т.Н. Кочеткова также связывала самоотношение и самоопределение, говоря о том, что личность, которая готова к преодолению жизненных трудностей, грамотной постановке жизненных целей и задач, должна быть способна на независимость от мнения окружающих (их оценок и влияния), четко оценивать свои возможности в решении различных ситуаций и понимать собственные ограничения и уметь с ним работать [76]. Соответственно, устойчиво позитивное глобальное самоотношение личности является основой для развития субъектной позиции и проявления самостоятельности в жизни.

Е.Н. Прошицкая пишет о взаимосвязи профессионального самоопределения и самоотношения личности [77]. Она приходит к выводу о двусторонне направленной взаимосвязи данных понятий. С одной стороны, высокий уровень профессионального самоопределения является следствием глубокой осознанности своего «Я», развитием рефлексивности, заинтересованности в собственном «Я», любви к себе, одобрения своих профессиональных планов. С другой стороны, активность в профессиональном самоопределении стимулирует самопознание и повышает самоуважение, что позитивно сказывается на самоотношении.

Понятие осознанности также оказывается важным для понимания задач процесса самоопределения в зрелом возрасте. Осознанность трактуется психологами как характеристика регуляции и организации психической деятельности, основанной на умении описывать возникающие чувства и эмоции, безоценочности по отношению к опыту, нереагировании на

деструктивные чувства, осознанной концентрации на деятельности и наблюдении за собственным опытом [78]. Вероятно, именно осознанность способствует эмоциональной зрелости личности, ее направленности на духовность, а также развитию способности к принятию решений и несению ответственности. К настоящему моменту опубликован ряд исследований в данной проблемной области.

В рамках гештальт-подхода Ф. Перлза личностная зрелость раскрывается посредством категорий актуальности, осознанности и ответственности, которые образуют триединство и являются ядром зрелости личности как результата ее самоопределения [79].

В исследовании Р. Уайтхэд подчеркивается важная роль осознанности в обретении зрелости взрослым человеком [80]. Более того, осознанность рассматривается как показатель достигнутого уровня личностной зрелости. Установлено, что непривязанность (nonattachment) опосредует связь осознанности с такими аспектами зрелости личности, как мудрость, самоактуализация и самотрансценденция. Осознанность, как и непривязанность положительно связана с мудростью, самоактуализацией и самотрансценденцией. Кроме того, было обнаружено, что непривязанность выступает в качестве частичного медиатора осознанности для всех трех аспектов психологического развития взрослых. Полученные результаты имеют значение для понимания различных путей развития мудрости, самоактуализации и самотрансценденции, а также позволяют понять возможные механизмы действия осознанности, которые помогают объяснить их положительное влияние.

В исследовании Х. Литтман-Овадиа и соавторов опубликованы данные о взаимосвязи осознанности с профессиональной самореализацией человека [81]. Приводятся данные о том, что осознанность повышает вероятность осуществления грамотного профессионального выбора и построения более долгосрочной профессиональной карьеры.

В работе В.И. Моисеевой и Л.В. Рыкман опубликованы эмпирические данные, которые подтверждают значимую роль осознанности в процессе личностно-профессионального самоопределения [82]. Подтверждено, что люди с более высоким уровнем осознанности и внимательности в повседневной жизни готовы к сознательному профессиональному выбору и обладают более высоким уровнем осмысленности жизни, тогда как низкий уровень осознанности характерен для подростков с неопределенным статусом профессиональной идентичности. При низком уровне осознанности, по всей видимости, человек привык «плыть по течению», что снижает уровень осмысленности жизни, который, в свою очередь, является важным критерием успешности личностного самоопределения.

В работе зарубежных авторов П. Аткинса и Р. Стайлза показано, что развитие осознанности приводит к развитию личностной идентичности [83]. Авторы приходят к выводу о том, что осознанность личности связана не только с эмоциональной зрелостью и способностью к самоконтролю. Осознанность, согласно представленным ими данным, непосредственно связано с формированием идентичности как результатов процесса самоопределения. В контексте работы более гибкая и осознанная ориентация на себя может уменьшить непродуктивное поведение, которое возникает, когда люди действуют в защиту историй, которые они рассказывают о себе, о том, кто они такие, что они сделали или сделают. Авторы считают, что осознанность на рабочем месте сдерживает неэффективное социальное поведение, возникающее в результате ригидной, Я-концепции.

Таким образом, опубликованные к настоящему моменту данные показывают, что уровень осознанности, по всей видимости, связан с идентичностью и с динамикой процесса самоопределения, как личностного, так и профессионального.

Задачи личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте в контексте изученных критериев личностной зрелости данного возрастного периода отражены в Таблица 2.

Таблица 2 – Задачи личностного и профессионального развития в контексте выполнения критериев личностной зрелости

<i>Критерий</i>	<i>Задачи личностной самореализации</i>	<i>Задачи профессиональной самореализации</i>
Сформированность морально-нравственных качеств личности	Развитие волевых качеств личности;	Формирование позитивного отношения к труду;
Приоритет духовно-гуманистических ценностей	Работа над духовным развитием, обогащением внутреннего мира;	Развитие внутренней мотивации на труд и развитие в профессии;
Ориентация на про социальное поведение	Осуществление общественно полезной деятельности; Воспитание молодых поколений;	Восприятие профессиональной деятельности как общественно полезного занятия; Передача знаний, умений и навыков молодым сотрудникам в ходе наставничества;
Сформированность субъектной позиции	Проявление самостоятельности в принятии жизненно важных решений; Принятие личной ответственности за свое развитие;	Проявление самостоятельности в принятии профессиональных решений; Принятие ответственности за результаты труда;
Высокий уровень эмоциональной зрелости	Обучение управлению эмоциями; Развитие эмпатии и эмоционального интеллекта;	Проявление эмоциональной сдержанности в профессиональной деятельности.

Как видно из представленной таблицы, большинство задач личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте может быть решено только с опорой на позитивное самоотношение и высокий уровень осознанности.

Э.Ф. Зеер и соавторы акцентируют внимание на том, что профессиональное развитие человека не прекращается с достижением пика трудовой активности в средней взрослости, оно продолжается и в последующие периоды зрелости [84]. Уточняется, что успешное профессиональное развитие в период после 60 лет коррелирует с общим

качеством жизни, а также с состоянием здоровья. Э.Э. Сыманюк и Г.И. Борисов обращают внимание на такое явление, как «кризис утраты профессии», которое может быть соотнесено с завершением периода зрелого возраста и с проблемой достижения личностной зрелости [85]. Обретенная личностная зрелость может рассматриваться как предиктор позитивного выхода на пенсию по окончании периода зрелости и с переходом в период старости. Поэтому можно говорить о том, что профессиональная самореализация в зрелом возрасте является условием сохранения здоровья и качества жизни человека в последующие жизненные периоды.

Таким образом, на материалах актуальных психологических исследований (Т.Н. Кочеткова, М.А. Добрынина, Е.В. Михайлик, Е.Н. Прошицкая и др.) подтверждена высокая значимость особенностей самоотношения для процесса самоопределения личности. Можно предположить, что именно самоотношение и осознанность являются важными условиями для решения задач профессионального и личностного самоопределения в зрелом возрасте. Приведенные результаты исследований отечественных и зарубежных психологов (В.И. Моисеевой и Л.В. Рыкман, И.А. Помазан, Ф. Перлза, Р. Уайтхэд, Х. Литтман-Овадиа) также говорят о необходимости рассмотрения в качестве медиатора процесса личностно-профессионального самоопределения уровня осознанности.



## **Выводы по главе**

1) Самоопределение представляет собой сложный динамичный процесс формирования и осмысления своего «я», своих ценностей и жизненных ориентиров, позиций и мировоззрения в целом, движущими силами которого выступают собственная активность и осмысленное формирование отношения к миру, другим людям и себе в процессе жизнедеятельности. Процесс самоопределения не завершается в детском или подростковом возрасте, он протекает в течение всей жизни человека. Самоопределение имеет различные векторы, что описывается психологами при помощи различных видов самоопределения, ключевыми из которых выступают личностное и профессиональное самоопределение.

2) Личностное самоопределение представляет собой процесс нахождения самобытного «образа Я», постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей. Результатом личностного определения выступают личностная идентичность и осмысленность жизни.

3) Профессиональное самоопределение отражает процесс становления новообразований и личностных качеств, приводящий к определенному результату на разных этапах: выбору направления профессионального образования, осуществлению или изменению профессиональной деятельности. Результатом процесса профессионального самоопределения выступает профессиональная идентичность и осмысленность профессиональной деятельности.

4) Анализ актуальных исследований позволяет сделать выводы о наличии взаимосвязи между процессами личностного и профессионального самоопределения человека, однако характер и сила данной взаимосвязи требуют уточнения.

5) Зрелость понимается в организуемом нами исследовании как возрастной этап жизни взрослого человека, ограниченный хронологическими рамками окончания ранней взрослости, с одной стороны (30-35 лет), и начала периода старения, с другой стороны (55-60 лет). Нижней границей периода

зрелости нами рассматривается возраст 30-35 лет, который в большинстве классификаций и периодизаций указывается как окончание периода взросления (ранней зрелости, молодости) и связан с завершением созревания когнитивных функций. В качестве верхней границы периода зрелости при выбранной нами трактовке рассматривается возраст 55-60 лет, который соответствует возрасту выхода на пенсию или подготовки к выходу на пенсию и связан с постепенным снижением активности, трудоспособности, начинающимся ухудшением когнитивных способностей. Выделенный нами период основан на актуальных данных о динамике когнитивных функций человека, которые играют важную роль в процессе самоопределения, а также совпадает с периодом зрелости, выделенным М. Эпштейном на основе принципа фрактальности, что является подтверждением обоснованности нашей позиции.

6) В период зрелой зрелости пика своего развития достигает когнитивная сфера, сформированной и устойчивой в норме является Я-концепция, человек зрелого возраста характеризуется выраженной позитивной мотивацией на активную деятельность. При этом аффективная сфера личности характеризуется противоречиями, вызванными повышенной ответственностью и стрессом, а также начинающимися экзистенциальными переживаниями, а временная перспектива личности существенным образом трансформируется, что требует мобилизации адаптационных ресурсов личности для сохранения активности, гибкости и активной деятельностной позиции.

7) Важными коррелятами процесса личностно-профессионального самоопределения человека зрелого возраста выступают самоотношение как непосредственно-феноменологическое выражение личностного смысла «Я» для самого субъекта, а также уровень осознанности как характеристики регуляции и организации психической деятельности, основанной на умении описывать возникающие чувства и эмоции, безоценочности по отношению к

опыту, нереагировании на деструктивные чувства, осознанной концентрации на деятельности и наблюдении за собственным опытом.

## **2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ**

### **2.1. Организационно-методическое обеспечение эмпирического исследования**

Целью организуемого эмпирического исследования является изучение взаимосвязи личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте.

Объект эмпирического исследования выступает самоопределение.

Предметом эмпирического исследования выступает взаимосвязь личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте.

Гипотеза эмпирического исследования заключается в предположении о том, что личностное и профессиональное самоопределение в зрелом возрасте взаимосвязаны и, в свою очередь, коррелируют с уровнем осознанности и компонентами самоотношения личности.

Задачи эмпирического исследования сформулированы следующим образом:

- 1) Изучить уровень и параметры личностного самоопределения в зрелом возрасте;
- 2) Изучить уровень и параметры профессионального самоопределения в зрелом возрасте;
- 3) Изучить уровень осознанности у лиц зрелого возраста;
- 4) Изучить особенности самоотношения у лиц зрелого возраста;
- 5) Провести корреляционный анализ и выявить взаимосвязи между параметрами личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте;
- 6) Провести корреляционный анализ и выявить дополнительные взаимосвязи обоих видов самоопределения с уровнем осознанности и спецификой самоотношения личности;

- 7) Предложить психологическую интерпретацию выявленных взаимосвязей;
- 8) Разработать рекомендации по согласованию личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте.

Теоретическая модель исследования представлена на рисунке 2.1.



Рисунок 2.1. Теоретическая модель исследования

Материалы и методы.

В рамках эмпирического исследования применяются психодиагностические методы опроса, тестирования и анкетирования, а также качественно-количественные и математико-статистические методы обработки данных.

Психодиагностические методы представлены следующими методиками, выбор которых основывается на цели, задачах и выдвинутых гипотезах эмпирического этапа исследования:

1) «Методика изучения смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев) [6]. Цель – изучение результатов личностного самоопределения;

2) «Методика исследования профессиональной идентичности» (Л.Б. Шнейдер) [7]. Цель – изучение результатов профессионального самоопределения;

3) «Пятифакторный опросник осознанности» (ПФОО) (Р.А. Баер и соавт., в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной) [8]. Цель – изучение уровня и профиля осознанности личности у человека как субъекта профессионального и личностного самоопределения;

4) «Опросник самоотношения» (С.Р. Пантлеев, В.В. Столин) [9]. Цель - диагностика общего самоотношения и его компонентов у человека как субъекта профессионального и личностного самоопределения;

5) Анкета социально-демографическая («паспортичка»).

Охарактеризуем отобранные психодиагностические методики для обоснования осуществленного нами выбора и пояснения порядка сбора, обработки и интерпретации данных.

Тест «Методика изучения смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев) применяется в эмпирическом исследовании для изучения результатов личностного самоопределения респондентов зрелого возраста. Методика предполагает выделение следующих шкал-признаков:

- общий уровень осмысленности жизни;
- цели;
- процесс;
- результат;
- локус контроля Я;
- локус контроля Жизнь.

Методика включает 20 пар противоположных утверждений. Респондентам в ходе исследования предлагается выбрать одно из двух утверждений, которое, по их мнению, больше соответствует

действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько они уверены в выборе (или 0, если оба утверждения одинаково верны).

При обработке результатов в соответствии с ключом методики подсчитывается балл для каждой из выделенных в методике шкал, а также рассчитывается общий уровень осмысленности жизни респондента зрелого возраста, который является показателем личностного самоопределения.

Психологическая интерпретация результатов подразумевает сопоставление фактических уровней по всем шкалам и интегральному уровню с нормативными интервалами для мужчин и женщин. Кроме того, возможно изучение структуры компонентов осмысленности жизни респондента для выделения «сильных» и «слабых» сторон в процессе личностной самореализации.

Тест «Методика исследования профессиональной идентичности» (Л.Б. Шнейдер) применяется в ходе эмпирического исследования для изучения результатов профессионального самоопределения лиц зрелого возраста. Методика является моношкальной и позволяет оценить общий достигнутый уровень профессиональной идентичности человека зрелого возраста.

По своей структуре методика представляет собой ассоциативный тест. Респонденту предлагается набор из 76 прилагательных. Среди слов предложенного ассоциативного ряда респонденту предлагается выбрать те слова, которые, на его взгляд, имеют отношение к нему/ней и его/ее профессиональной жизни. Количество выборов не ограничено.

При обработке результатов те слова, которые выбраны респондентом, сопоставляются с ключом, отражающим тематические поля «профессионал» и «непрофессионал» (Таблица 3).

Таблица 3 – Ключ к методике «МИПИ»

<i>Ассоциируемые с тематическим полем «Профессионал»</i>	<i>Ассоциируемые с тематическим полем «Непрофессионал»</i>
Азарт Активность Внимательность Дисциплина Знания Карьера Квалификация Компетентность Ловкость Мастерство Навык Надежность Независимость Образованность Определившийся Опыт Ответственность Преданность делу Признание Профессионализм Радость Самостоятельность Собранность Совершенствование Творчество Труд Уважение Уверенность Удача Удовлетворенность Ум Умение Упорство Успешность Цель Четкость Энтузиазм Эффективность	Безволие Безделушки Безработица Дилетантство Зануда Запросы Кризис Лень Медлительность Наивность Начинаящий Неопытность Неразборчивость Нереализованность Неспособность Обучающийся Общение Ошибки Переоценка своих возможностей Пессимизм Подготовка Поддержка Похвала Претензии Проба Промахи Работяга Разноплановость Растерянность Самолюбие Скука Сравнение Старания Тревога Усердие Ученичество Хобби Экзамен

Конечный подсчитываемый параметр называется «профидентичность» и вычисляется по следующей формуле (1.1):

$$S=A/(A+B), \quad (1.1)$$

где S – профидентичность (социальность);

A – количество ответов-ассоциаций на слово «профессионал», выбранных испытуемым;

B – количество выбранных испытуемым ответов-ассоциаций на слово «непрофессионал».

При психологической интерпретации результатов учитывается, что максимальное значение «1,00» соответствует максимальной степени профессиональной направленности испытуемого, характеризует его как человека, имеющего потребность в профессиональном групповом членстве, желающего выполнять профессиональные права и обязанности, поддерживать свое профессиональное развитие. Минимальное значение «0,00» соответствует минимальному уровню профидентичности испытуемого и свидетельствует о его стремлении к профессиональному отчуждению или псевдоидентификации, нежеланию подчиняться требованиям и правилам



профессионального сообщества, испытывающему проблемы с профессиональным самоопределением. В зависимости от полученного балла определяется тип профессиональной идентичности испытуемого:

- преждевременная (0-0.17);
- диффузная (0.18-0.31);
- мораторий (0.31-0.57);
- достигнутая позитивная (0.57-0.70);
- псевдопозитивная идентичность (0.71 и выше).

Методика «Пятифакторный опросник осознанности» (ПФОО) (Р.А. Баер и соавт., в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной) предназначена для изучения уровня и параметров осознанности личности в зрелом возрасте. Методика изучает пять факторов осознанности, выраженных соответствующими шкалами, а также общий уровень показателя:

- наблюдение;
- описание;
- осознанность действий;
- безоценочность;
- нереагирование;
- общий уровень осознанности.

По своей внешней структуре опросник включает 39 утверждений, с каждым из которых респондент должен выразить степень своего согласия и отметить, как часто оно характерно именно для него. С опорой на расчеты, представленные в исследовании А.М. Голубевым и Е.А. Дорошевой за основу для интерпретации приняты интервалы нормы для общего уровня осознанности – от 121 до 144 баллов [86]. Уровень ниже 121 балла расценивается как сниженный уровень осознанности, более 144 баллов – повышенный уровень.

При обработке результатов ответы респондентов соотносятся со шкалами методики. По каждой из пяти шкал рассчитывается общий балл.

«Опросник самооотношения» (С.Р. Пантилеев, В.В.Столин) применяется в эмпирическом исследовании с целью диагностики общего самооотношения и его компонентов у человека как субъекта профессионального и личностного самоопределения. Методика позволяет оценить следующие параметры самооотношения личности:

- Шкала S – глобальное самооотношение;
- Шкала I – самоуважение;
- Шкала II – аутосимпатия;
- Шкала III – ожидаемое отношение от других;
- Шкала IV – самоинтерес;
- Шкала 1 – самоуверенность;
- Шкала 2 – отношение других;
- Шкала 3 – самопринятие;
- Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность;
- Шкала 5 – самообвинение;
- Шкала 6 – самоинтерес;
- Шкала 7 – самопонимание.

Респондентам предлагается ответить на 57 утверждений. При согласии с утверждением ставится знак «+», при несогласии – знак «-».

При обработке результатов исследования показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится по таблицам перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%). Психологической интерпретации подлежит как общий уровень глобального самооотношения личности респондента зрелого возраста, так и профиль самооотношения.

Анкета социально-демографическая («паспортичка») применяется в исследовании с целью уточнения ключевых социально-демографических

характеристик респондента. Анкета включает 9 вопросов, направленных на уточнение пола, возраста, трудового статуса, образовательного уровня, семейного положения и региона проживания.

Комплекс психодиагностических методик, отобранных для эмпирического исследования, представлен в Приложении А. Сформированный комплекс является достаточным для проверки выдвинутой гипотезы, решения поставленных задач и достижения заявленной цели. Все методики, отобранные нами, валидны в отношении необходимых нам признаков, имеют русскоязычные варианты, прошли апробацию на русскоязычной выборке, предназначены для целевой возрастной аудитории (респонденты в возрасте от 35 до 55 лет).

При математико-статистической обработке данных применяются инструменты:

1) частотного анализа (позволяет определить распределение характеристик исследуемого объекта в интервале от минимального до максимального значений);

2) описательной статистики (предполагает расчет средних значений, стандартных отклонений, показателей вариации изучаемых признаков);

3) корреляционного анализа (предполагает расчет рангового коэффициента корреляции Спирмена).

Математико-статистическая обработка данных проводится с применением специализированной программы SPSS Statistics (IBM, V. 27.0). Кроме того, на этапе расчета значений по шкалам задействуется MS Excel. При проведении исследования в онлайн-формате задействована специализированная платформа для онлайн-опросов Google Forms.

Выборку исследования составляют 100 респондентов зрелого возраста (от 35 до 55 лет), осуществляющих активную профессионально-трудовую деятельность. Средний возраст респондента составил  $41,6 \pm 5,44$  лет, доля женщин в структуре выборки – 50%, доля мужчин – 50%. Детальная половозрастная структура выборки отражена на рисунке 2.2.

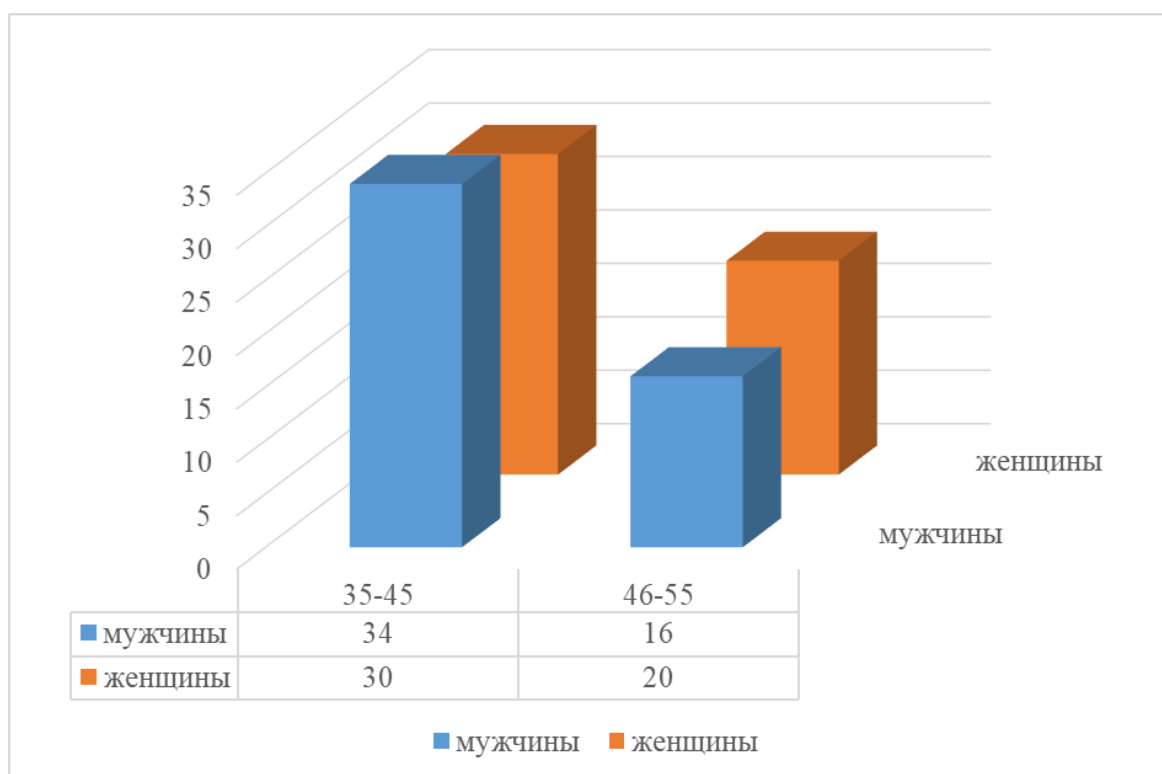


Рисунок 2.2. Половозрастная структура выборки, %

Половозрастная структура выборки является сбалансированной внутри выбранного возрастного диапазона – периода зрелости. Равномерно представлены мужчины и женщины внутри двух возрастных групп, выделенных в периоде зрелости. При этом отмечается, что в выборку включена более высокая доля респондентов возрастной группы от 35 до 45 лет (64,00%), нежели респондентов возрастной группы от 46 до 55 лет (36,00%). По-видимому, более молодые респонденты проявили больше интереса к онлайн-формату исследования.

По трудовому статусу в выборке представлены только работающие респонденты, доля которых составила 100%. При этом респонденты по-разному описали особенности своей трудовой деятельности (рисунок 2.3).

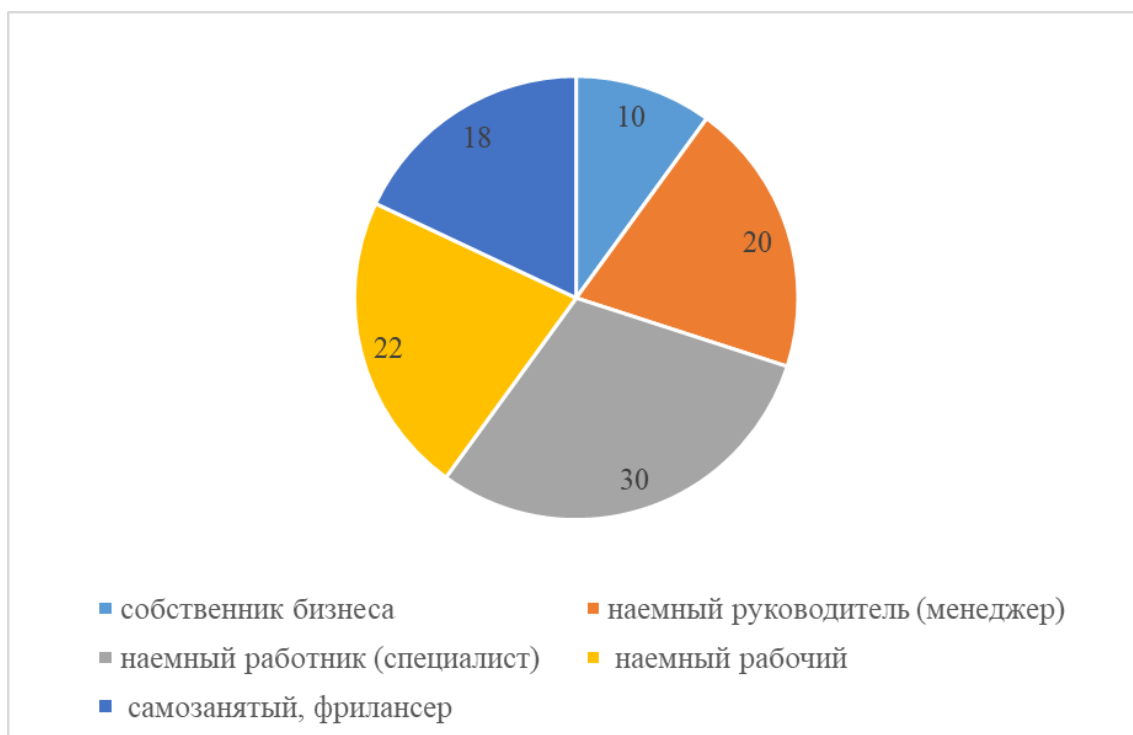


Рисунок 2.3. Особенности профессионально-трудовой деятельности респондентов, %

Среди респондентов 10% охарактеризовали себя как собственники бизнеса, 20% сообщили о статусе профессионального наемного руководителя (менеджера). Наиболее высокой оказалась доля наемных специалистов – 30%. Несколько ниже в сформированной выборке оказалась доля самозанятых (18%) и рабочих (22%). Выборка является репрезентативной относительно основных профессионально-трудовых категорий граждан активного трудоспособного возраста.

По уровню образования в сформированной выборке высока доля респондентов с высшим образованием (55%) и средним специальным образованием (34%). Еще 5% респондентов имеют два и более высших образования, однако 6% лиц, принявших участие в исследовании, можно отнести к низко квалифицированной рабочей силе – у них образование ниже среднего специального.

Семейное положение респондентов отражено на рисунке 2.4.

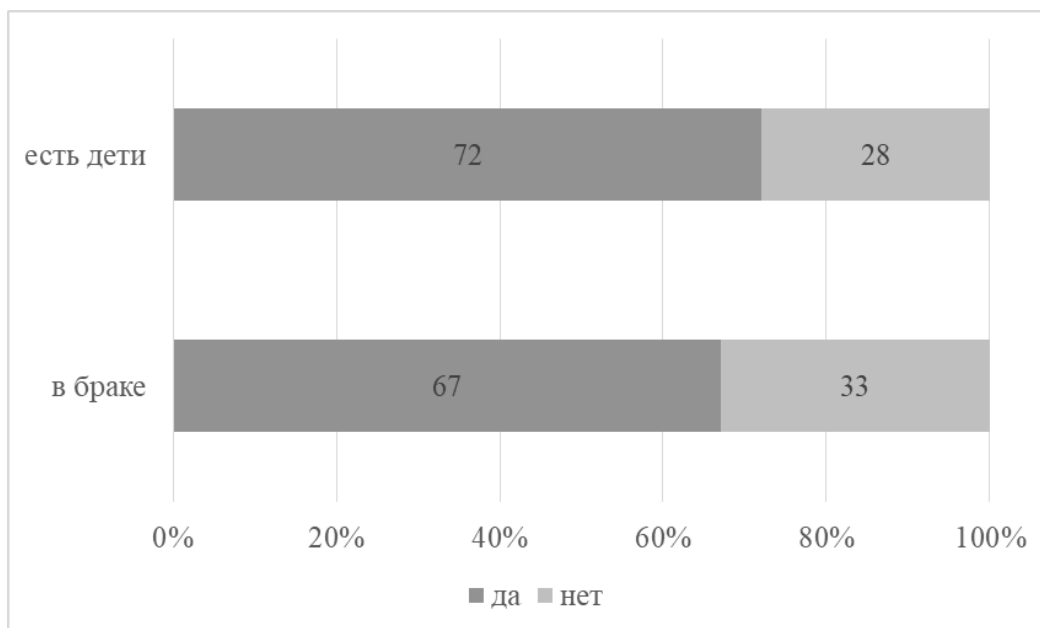


Рисунок 2.4. Семейное положение респондентов, %

В выборке более высокой оказалась доля респондентов, состоящих в браке (67%) и имеющих детей (72%), что является адекватным показателем социальной ситуации для человека зрелого возраста. Однако 28% респондентов не имеют в зрелом возрасте детей, в 33% не состоят в браке. Соответственно, выборка может считаться сбалансированной по параметрам семейного положения респондентов.

Респонденты, принявшие участие в организованном исследовании, согласно данным анкетирования, проживают в г. Екатеринбурге (37%), Свердловской области (20%), г. Москве (15%), Московской области (8%), г. Санкт-Петербурге (12%). Соответственно, в большинстве своем представлены жители крупных населенных пунктов, которые имеют хороший доступ к условиям для профессионального развития и личностного самоопределения.

Таким образом, сформированная выборка является численно достаточной для проверки гипотез исследования, она репрезентативна относительно генеральной совокупности – профессионально активного

населения зрелого возраста – и сбалансирована по основным социально-демографическим параметрам.

Ход исследования представлен тремя этапами (рисунок 2.5.).

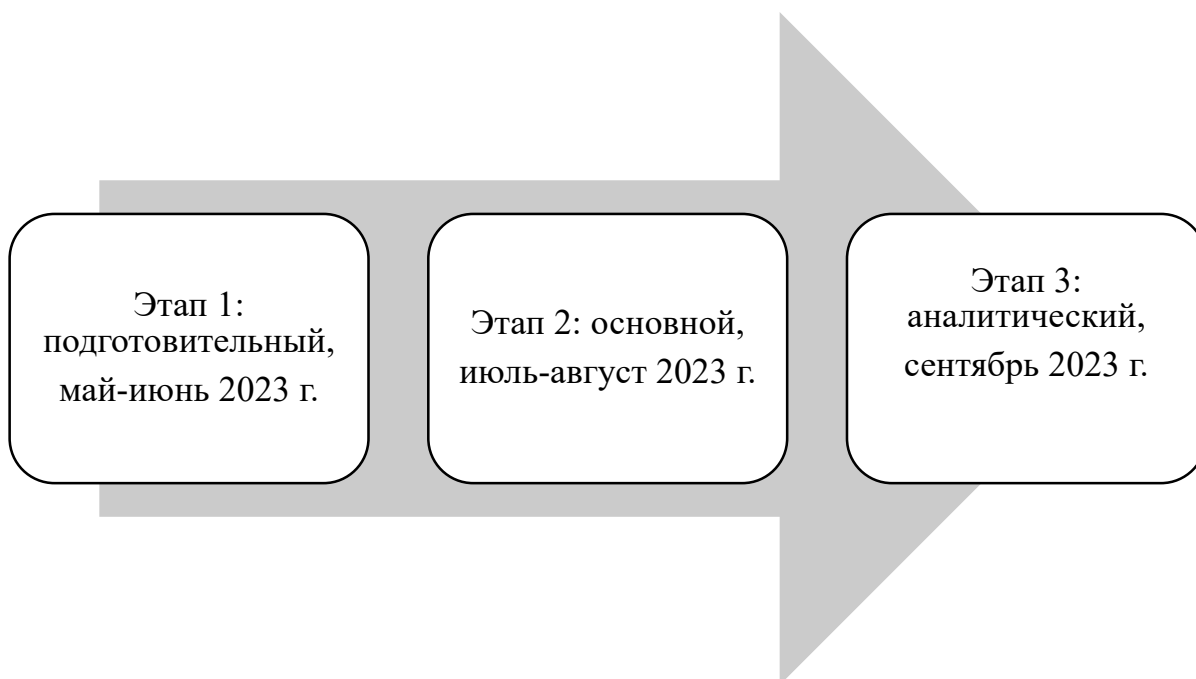


Рисунок 2.5. Ход эмпирического исследования: этапы

На первом этапе, который является подготовительным, сформирован единый опросник для респондентов, который перенесен в онлайн-формат в Google Forms. Также на этом этапе проведено информирование потенциальных участников исследования о целях исследования и сроках его проведения, даны первичные инструкции для участия в опросе, размещены ссылки в открытом доступе. Первый этап эмпирического исследования длился с мая по июнь 2023 г.

На втором этапе исследования участники заполняли опросные листы в онлайн-формате на Google Forms. Данные проверялись и анализировались на соответствие входным требованиям (возраст респондента, пол респондента). После сбора первичных данных от 100 респондентов с соблюдением эквивалентности групп по полу и первичной проверки полноты и

правильности заполнения опрос был закрыт, а данные выгружены в сводную таблицу MS Excel.

На третьем этапе исследования был проведен анализ данных. Сначала были рассчитаны значения по шкалам для всей выборки с задействованием ключей методик. После расчета значений по шкалам был проведен частотный анализ данных. Сводные данные для количественной обработки были подгружены в SPSS Statistics. При количественной обработке был применен аппарат описательной статистики, а также проведен корреляционный анализ данных по шкалам. Количественным данным представлено качественное описание, после чего осуществлена психологическая интерпретация результатов исследования. Респондентам, которые захотели оставить свои контактные данные организатору, предоставлена обратная связь по электронной почте в обобщенном формате.

Таким образом, для проведения эмпирического исследования с целью изучения взаимосвязи личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте в контексте осознанности и самоотношения личности отобраны четыре диагностические методики, включая: «Методика изучения смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев); «Методика исследования профессиональной идентичности» (Л.Б. Шнейдер); «Пятифакторный опросник осознанности» (ПФОО) (Р.А. Баер и соавт., в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной); «Опросник самоотношения» (С.Р. Пантилеев, В.В. Столин). Для участия в исследовании привлечены 100 респондентов в возрасте от 35 до 55 лет, который относится к периоду зрелости. Сформирована выборка, которая является сбалансированной по ключевым социально-демографическим параметрам и репрезентативной относительно генеральной совокупности.



## 2.2. Результаты исследования особенностей личностного и профессионального самоопределения лиц зрелого возраста

Особенности личностного самоопределения лиц зрелого возраста были изучены нами с применением методики «Методика изучения смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев). Сводные результаты исследования с участием 100 респондентов отражены в Приложении Б. Описательные статистики, полученные на выборке 100 респондентов, отражены в Таблица 4.

Таблица 4 – Описательная статистика по шкалам методики «Методика изучения смысложизненных ориентаций» (Д.А. Леонтьев)

Шкала	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднеквадратичное отклонение
цели	100	15,00	40,00	26,61	6,89
процесс	100	17,00	38,00	26,89	4,48
результативность	100	13,00	36,00	21,89	5,85
локус контроля Я	100	11,00	28,00	17,79	3,82
локус контроля Жизнь	100	13,00	36,00	21,97	5,46
общий уровень СЖО	100	70,00	135,00	100,01	16,31

По результатам проведенного исследования, для лиц зрелого возраста характерен средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций:  $M=100,01$ ,  $SD=16,31$ . Данное эмпирическое значение соответствует среднему интервалу, который диагностирует о среднем уровне общей осмысленности жизни. Лица с таким уровнем признака характеризуются незавершенным процессом личностного самоопределения, однако уже обретенной некоторой уверенностью в своих силах по управлению своей жизнью, они имеют способности к постановке целей, контролю результатов, а также к наслаждению процессом жизни и достижения целей. При этом свои результаты они оценивают сдержанно, к достижению целей стремятся не слишком активно, а также ощущают себя лишь в определенной степени ответственными за свою жизнь.

Полученные данные, в целом, согласуются с представлениями, озвученными Д.А. Леонтьевым при широкой апробации методики, о т.н. «сниженном плато» осмысленности жизни, приходящемся на период от 30 до 50 лет, к которому относится большинство наших респондентов. Исследователь отметил, что за высоким уровнем осмысленности жизни, характерным для 25-30-летних лиц, следует длительный период поиска смысла жизни, когда осмысленность несколько снижается, а структура компонентов перестраивается. После 50 лет, по достижении предпенсионного возраста, человек обретает смысл жизни и формулирует для себя новые цели, как правило, позитивно интерпретируя достигнутые результаты.

Анализ показателей вариации данных по шкале осмысленности жизни свидетельствует о том, что в выборке присутствуют лица, которые в зрелом возрасте отличаются различными уровнями осмысленности жизни как показателя личностного самоопределения: от низкого (75 баллов) до высокого (135 баллов). Распределение респондентов по достигнутому в зрелом возрасте уровню осмысленности жизни отражено на рисунке 2.6.

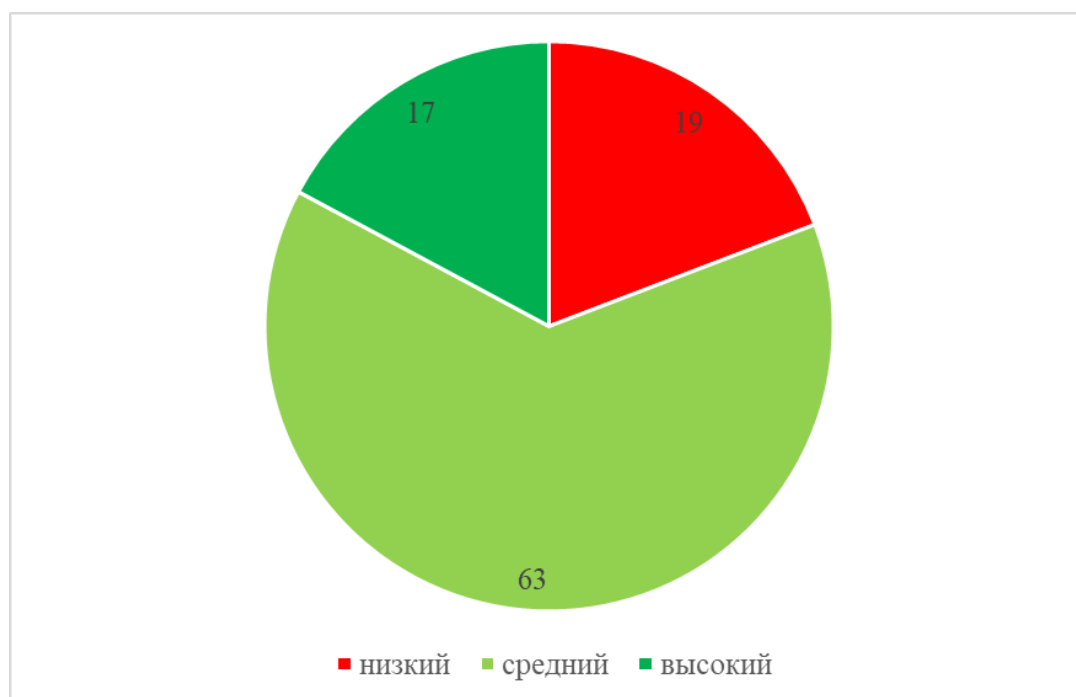


Рисунок 2.6. Распределение лиц зрелого возраста по уровням осмысленности жизни, %

Как видно из представленных данных, большинство лиц к зрелому возрасту обладают средним уровнем осмысленности жизни. Доля таких респондентов в структуре, сформированной нами выборки составила 63%. Для этих людей свойственно ставить перед собой некоторые цели и в целом удовлетворительно оценивать свои жизненные результаты. Они, как правило, могут наслаждаться процессом жизни и достижения целей. Однако они воспринимают свою жизнь лишь как отчасти поддающуюся управлению и контролю, свою роль как субъекта активного самоопределения они расценивают как ограниченную.

При этом 17% респондентов сформированной выборки отличаются в зрелом возрасте высоким уровнем осмысленности жизни. Они ставят перед собой как личностью четкие цели и верят в свои способности по их достижению. Эти лица положительно оценивают достигнутые результаты и умеют наслаждаться процессом постановки целей и достижения результатов. Они уверены в своих возможностях преодолеть неопределенность и сложности, снизить возможные риски и найти пути к достижению вершины самоопределения. Высокий уровень осмысленности жизни свидетельствует о высоком уровне личностной зрелости.

Однако 19% респондентов выборки, принявших участие в исследовании, отличаются низким уровнем общей осмысленности жизни. Для них характерно нежелание ставить перед собой какие-либо цели и задачи, неспособность полноценно радоваться процессу жизни, а также общая неудовлетворенность достигнутыми жизненными результатами. Эти люди, даже находясь в зрелом возрасте хронологически, еще не начали путь жизненного самоопределения, об их личностной зрелости говорить, по всей видимости, преждевременно. Низкий уровень осмысленности жизни, как правило, сопровождается отсутствием уверенности в способности управлять своей жизнью и влиять на происходящие в ней события.

Кроме общего уровня осмысленности жизни, который является важнейшим индикатором процесса личностного самоопределения, интерес

для изучения представляют ее компоненты – смысложизненные ориентации. Исследование структуры смысложизненных ориентаций позволит лучше понять причины нарушения процесса личностного самоопределения у лиц зрелого возраста (рисунок 2.7).

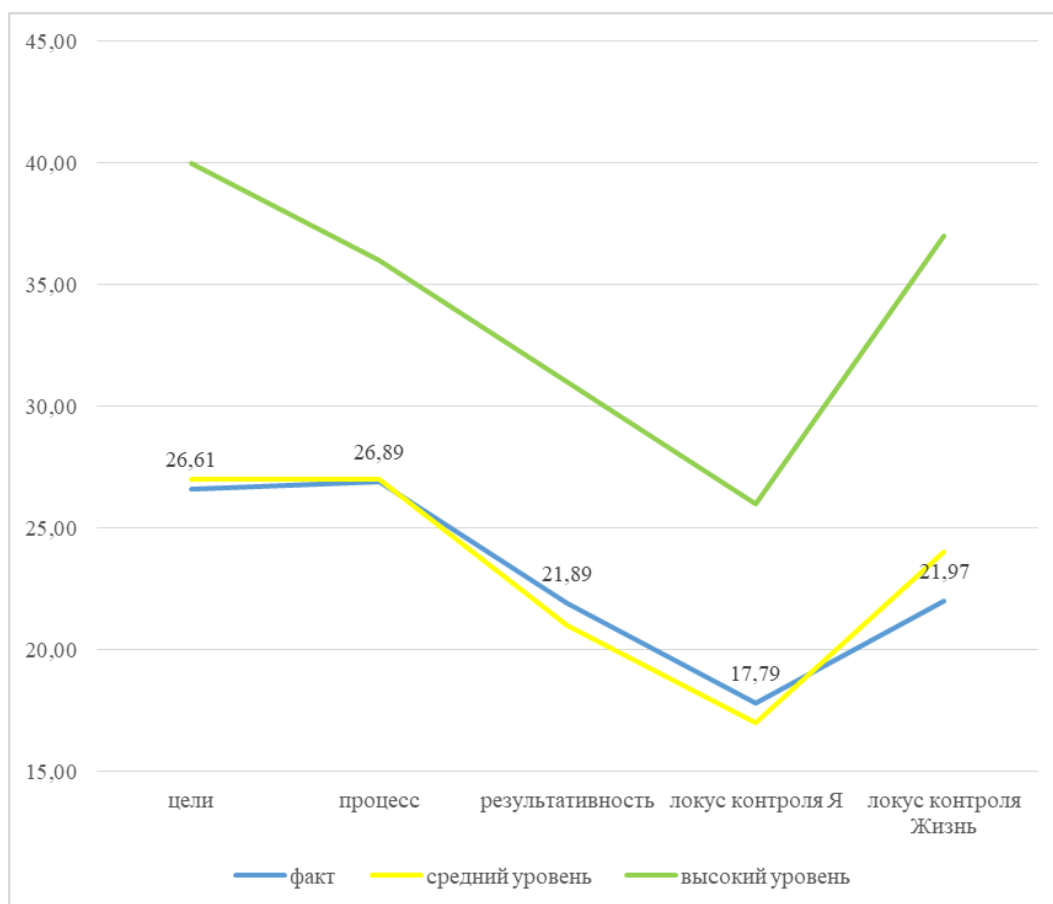


Рисунок 2.7. Структура смысложизненных ориентаций у лиц зрелого возраста, средний балл

В среднем в сформированной выборке ни по одному из компонентов смысложизненных ориентаций не достигнуто высокого уровня. Однако по ряду компонентов превышен средний уровень, что является позитивным показателем. Так, выше нормативного среднего уровня оказались фактические значения по таким компонентам смысложизненных ориентаций, как: Результативность ( $M=21,89$ ), Локус контроля Я ( $M=17,79$ ). По остальным компонентам фактические значения оказались незначительно ниже среднего нормативного уровня. Таким образом, можно говорить о средней

выраженности смысложизненных ориентаций результативности и локуса контроля Я при сниженной выраженности ориентация на цели и процесс, а также локуса контроля Жизнь.

Лица зрелого возраста, как показали результаты исследования, в целом удовлетворены своей самореализацией и положительно оценивают достигнутые результаты. Также они верят в способность к самоконтролю и управлению собой как сильной личностью с достаточной свободой выбора. Однако при этом у них недостаточно сформированы цели на будущее, снижена способность к наслаждению процессом жизни и достижения целей, они имеют представление об ограниченной управляемости своей жизни, уделяя много внимания вопросам судьбы, неопределенности и неподконтрольных внешних обстоятельств.

Выявленная структура смысложизненных ориентаций, в целом, соответствует потребностям и специфике зрелого возраста, когда фокус внимания личности смещается с амбициозных целей и гедонизма на самоконтроль, управление собой, развитие силы своей личности и оценку уже достигнутых результатов [87]. Также полученные данные согласуются с материалами исследований, которые свидетельствуют о снижении уровня локуса контроля Жизнь у взрослых людей после пандемии COVID-19 [88]. В результате ситуации высокой неопределенности и внешних ограничений взрослые люди утратили веру в возможность контролировать жизнь, соответственно, жизнь стала восприниматься ими в целом как менее управляемая и более непредсказуемая.

Таким образом, по результатам применения методики «Методика изучения смысложизненных ориентаций» (Д.А. Леонтьев) установлено, что для лиц зрелого возраста характерен средний уровень осмысленности жизни, ведущими компонентами которого выступают результативность и локус контроля Я. У 19% лиц зрелого возраста отмечается низкий уровень осмысленности жизни, которые свидетельствует о нарушении в процессе личностного самоопределения и является препятствием к достижению «акме».

Описательная статистика по шкалам методики «Методика исследования профессиональной идентичности» (Л.Б. Шнейдер) отражена в Таблица 5.

Таблица 5 – Описательная статистика по шкалам методики «Методика исследования профессиональной идентичности» (Л.Б. Шнейдер)

Шкалы	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднеквадратичное отклонение
выборы профессионал	100	2,00	18,00	8,23	3,74
выборы непрофессионал	100	1,00	10,00	4,65	2,28
индекс профидентичности	100	0,20	0,95	0,63	0,16

По результатам проведенного исследования установлено, что число выборов сферы «профессионал» в целом по выборке респондентов зрелого возраста превосходит число выборов сферы «непрофессионал»:  $M=8,23$  и  $M=4,65$ , соответственно. Средний индекс профессиональной идентичности в сформированной выборке составил  $0,63$ , что соответствует статуса достигнутой профессиональной идентичности и является нормой для зрелого возраста: к зрелому возрасту человек, занимающийся активной профессионально-трудовой деятельностью, в норме имеет сложившееся представление о профессиональной сфере в целом и позитивное представление о себе как о профессионале.

Детальный контент-анализ показал, что в сформированной выборке наиболее часто выбираемыми определениями из сферы «профессионал» стали:

- Компетентность (85% респондентов отметили данное определение);
- Профессионализм (83%);
- Знания (83%);
- Опыт (80%);
- Надежность (80%).

Соответственно, позитивную сторону профессионально-трудовой деятельности и профессиональной самореализации лица зрелого возраста, вошедшие в выборку, связывают с проявлениями компетентности и профессионализма в деятельности, с повышением уровня знаний и накоплением профессионально-трудового опыта, а также с проявлением надежности в деятельности.

В свою очередь, наиболее часто выбираемыми определениями из сферы «непрофессионал» стали:

- Кризис (45% респондентов отметили данное определение);
- Нереализованность (43%);
- Обучающийся (40%);
- Усердие (40%);
- Старания (40%).

Соответственно, негативную сторону профессионально-трудовой деятельности и профессиональной самореализации лица зрелого возраста, вошедшие в выборку, связывают с прохождением профессиональных и жизненных кризисов, сопровождающихся ощущением нереализованности и потребностью в новом переобучении, в приложении дополнительных усилий и стараний, которые могут не увенчаться результатом.

Анализ показателей размаха вариации по шкале индекса профидентичности свидетельствует о том, что в выборке лиц зрелого возраста присутствуют респонденты с разными статусами профессиональной идентичности: от диффузной (0,20) до псевдопозитивной (0,95). Распределение респондентов по статусам профессиональной идентичности отражено на рисунке 2.8.

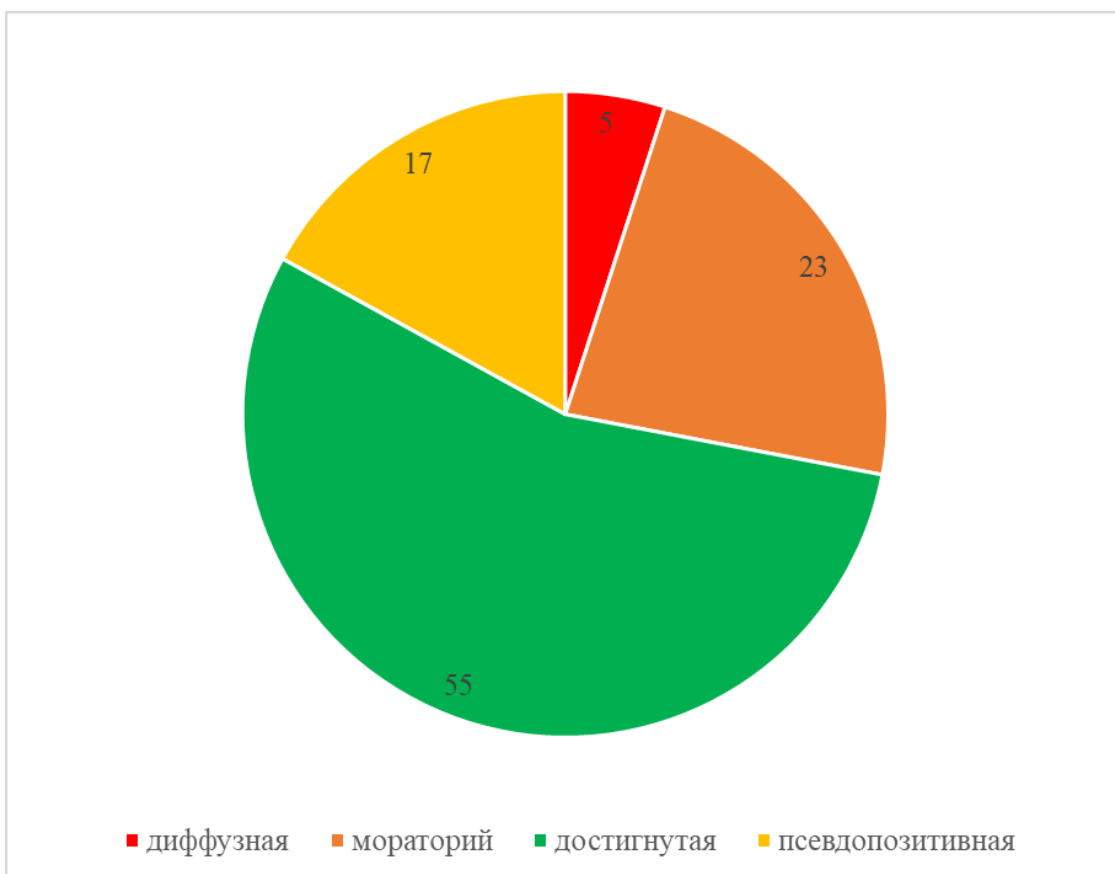


Рисунок 2.8. Распределение лиц зрелого возраста по статусам профессиональной идентичности, %

По результатам проведенного частотного анализа определено, что у большинства респондентов выявлен статус достигнутой профессиональной идентичности, что соответствует возрастной норме. Доля лиц зрелого возраста с достигнутой профессиональной идентичностью составила в выборке 55%. Это статус профессиональной идентичности, которым обладает человек, сформировавший определенную совокупность лично значимых для него профессиональных целей, ценностей и убеждений, переживающий их как лично значимые, обеспечивающие ему чувство направленности и осмысленности профессионально-трудовой деятельности. Репрезентацией достигнутой идентичности в профессиональной сфере является позитивное самоотношение к себе как профессионалу и субъекту труда при преимущественно положительном оценивании собственных качеств, способности признать свои недостатки и наличии стабильной связи с



социумом, а также полной координации механизмов идентификации и обособления в профессиональной деятельности.

У 17% лиц зрелого возраста, по результатам проведенного исследования, диагностирована псевдопозитивная профессиональная идентичность. Они, по всей видимости, не могут открыто признать затруднения, с которыми они сталкиваются в профессионально-трудовой сфере, и стремятся подчеркнуть лишь позитивные моменты и собственные достоинства. Это свидетельствует о недостаточно развитых механизмах рефлексии и оценивания. Риском дальнейшего развития такого статуса профессиональной идентичности выступает амбициозное подчеркивание с переходом в стереотипию, а также нарушение механизмов идентификации и обособления в сторону гипертрофированности, нарушение временной связности жизни, ригидность «Я-концепции», болезненное неприятие критики в свой адрес, низкая рефлексия.

У другой части респондентов зрелого возраста наблюдается, напротив, снижение выраженности профессиональной идентичности. Статус моратория диагностирован у 23% респондентов зрелого возраста, что может быть рассмотрено как отклонение от возрастной нормы. Это статус идентичности, при котором человек находится в состоянии кризиса профессиональной идентичности и активно пытается разрешить его, пробуя различные варианты. В зрелом возрасте статус моратория может быть связан с переживанием карьерного блока или кризиса профессионального развития, требующего переобучения или даже смены профессии. Как правило, проживание статуса моратория в зрелом возрасте сопровождается высоким уровнем тревожности и нервно-психического напряжения, уязвимостью перед стрессом и неопределенностью.

Для 5% лиц зрелого возраста выявлена диффузная профессиональная идентичность. Это статус идентичности, при котором не имеется прочных целей, ценностей и убеждений и попыток их активно сформировать. Человек с диффузной (размытой) профессиональной идентичностью может вступить

в стадию моратория и затем перейти к «достигнутой идентичности». Однако он может также навсегда остаться на уровне преждевременной идентичности, отказавшись от активного профессионального выбора и самоопределения, или пойти по пути диффузии. Для зрелого возраста диффузная идентичность в профессиональной сфере не является возрастной нормой и связана либо с отсутствием импульса к профессиональному самоопределению, либо с уже накопленной усталостью и выгоранием. Выгорев в эмоциональном плане, человек перестает ставить перед собой профессиональные цели и «плывет по течению», не стремясь к самореализации, а просто дожидаясь предпенсионного возраста.

Таким образом, по результатам применения методики «Методика исследования профессиональной идентичности» (Л.Б. Шнейдер) установлено, что в целом для большинства лиц зрелого возраста характерен статус достигнутой профессиональной идентичности, что свидетельствует о профессиональной самореализованности большинства людей к данному возрастному периоду. Однако часть лиц зрелого возраста переживают профессионально-карьерный кризис, что сопровождается статусом моратория (23%), тогда как 5% пребывают в статусе диффузной идентичности, что может быть связано как с выгоранием, так и с пренебрежением задачами профессиональной самореализации.

Описательная статистика по методике «Пятифакторный опросник осознанности» (Р.А. Баер) представлена в Таблица 6.

Таблица 6 – Описательная статистика по шкалам методики «Пятифакторный опросник осознанности» (Р.А. Баер)

<i>Шкалы</i>	<i>N</i>	<i>Минимум</i>	<i>Максимум</i>	<i>Среднее</i>	<i>Среднеквадратичное отклонение</i>
наблюдение	100	8,00	36,00	19,07	7,01
описание	100	8,00	37,00	20,65	7,06
осознанность действий	100	8,00	39,00	19,54	8,58
безоценочность	100	8,00	28,00	14,40	4,60
нереагирование	100	8,00	39,00	18,56	7,40
осознанность	100	48,00	136,00	92,22	19,03

По результатам проведенного анализа выявлено, что средний уровень осознанности у лиц зрелого возраста, принявших участие в исследовании, составил  $92,22 \pm 19,03$  балла. Полученное значение соответствует 34,54% от максимально возможного уровня и является достаточно низким показателем. К достижению зрелого возраста далеко не всегда люди обретают осознанность и развивают в себе способности к наблюдению, описанию, осознанным действиям, безоценочному восприятию и осмысленному нереагированию.

Анализ показателей размаха вариации свидетельствует о том, что в выборке присутствуют лица с низким (менее 121 балла) и средним уровнем осознанности (от 121 до 144 баллов). Распределение лиц зрелого возраста по уровням осознанности отражено на рисунке 2.9.

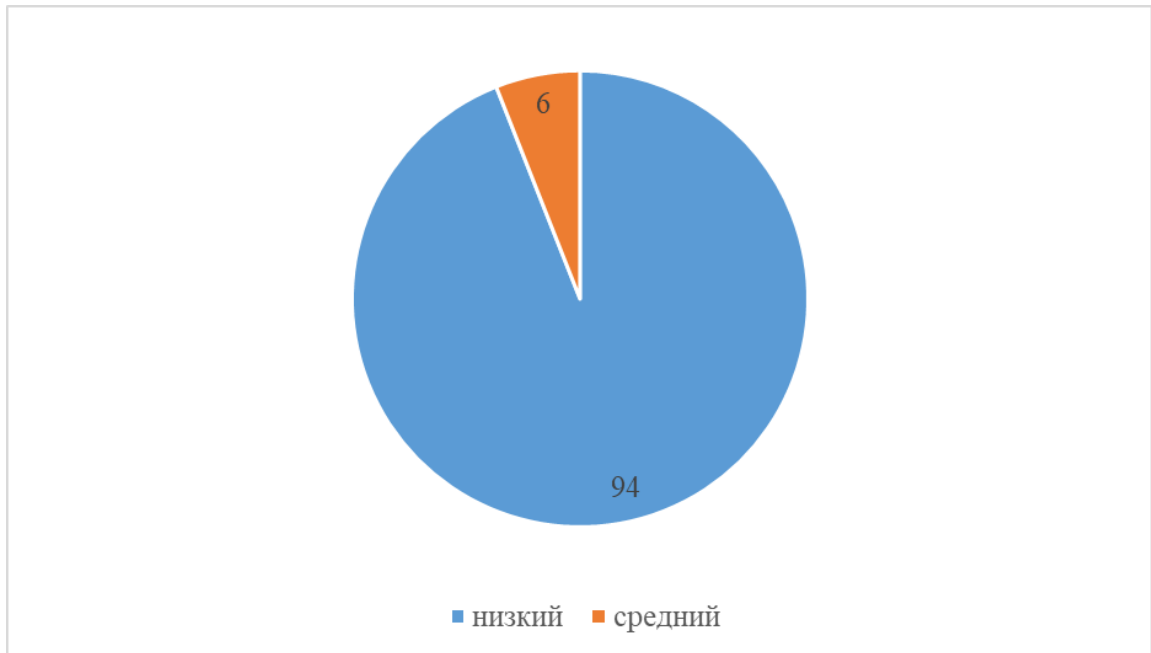


Рисунок 2.9. Распределение лиц зрелого возраста по уровням осознанности, %

Результаты частотного анализа показали, что для подавляющего большинства лиц даже в зрелом возрасте характерен низкий уровень осознанности (менее 121 балла). Они мало внимания уделяют наблюдению за окружающим миром, явлениями, событиями, не могут открыто принимать свой внутренний опыт, не оценивая его, часто действуют на автопилоте, подчиняясь автоматизму, испытывают сложности с вербализацией своего внутреннего состояния, их легко вывести из равновесного состояния, спровоцировав необходимость реагировать даже на незначительные раздражители. К сожалению, современный мир с высоким уровнем неопределенности и стресса приводит к снижению проявлений осознанности даже у взрослых людей. Более того, в нашем обществе высокая конкуренция за достижения и результаты, что не позволяет человеку зрелого возраста уделять достаточное внимание своим внутренним ощущениям, развитию безоценочного мышления и работе над собой в этом направлении, которая требует существенных временных затрат и психологических усилий. Как результат – отмечается низкий уровень осознанности даже в зрелом возрасте.

Средний уровень осознанности, который свидетельствует о достаточном развитии одновременно нескольких факторов осознанности у взрослого человека, диагностирован только у 6% респондентов, что является низким показателем. Однако эти лица в большинстве жизненных ситуаций умеют и готовы открыто наблюдать, стремятся и умеют вербализовать свой жизненный опыт, повторно проживая и рефлексировав его, умеют воспринимать опыт безоценочно и ценить всякий произошедший с ними жизненный опыт, не стремятся реагировать на раздражители, а также осмысливают свои действия и не действуют «на автопилоте» в большинстве ситуаций. В ряде сложных обстоятельств им все же сложно удерживать свое состояние осознанности, однако в целом они с этим состоянием хорошо знакомы и практикуют пребывание в нем. Лиц с высоким уровнем осознанности в сформированной выборке не выявлено, что подтверждает высокую актуальность психологической задачи по развитию способностей к осознанному восприятию и реагированию в т.ч. для лиц зрелого возраста.

Структура факторов осознанности в сформированной выборке отражена на рисунке 2.10.

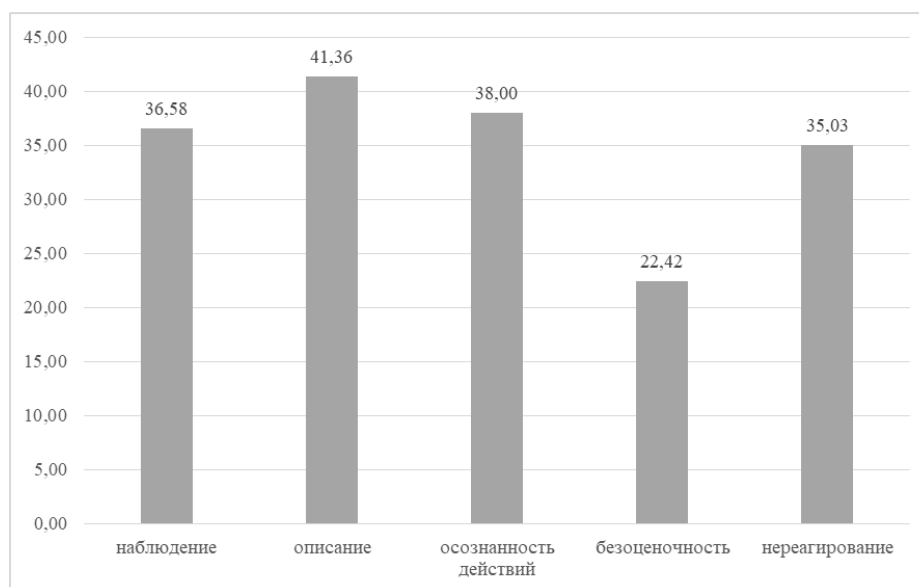


Рисунок 2.10. Структура факторов осознанности у лиц зрелого возраста, в % от максимума

Наиболее высокого уровня у лиц зрелого возраста достигают такие факторы осознанности, как: описание (41,36 % от максимума) и осознанность действий (38,00%). Сильнее других способствует снижению осознанности у респондентов выборки низкий уровень безоценочности (22,42%) и сниженный уровень способности к нереагированию (35,03%). Соответственно, в целом лица зрелого возраста отличаются наличием способности к описанию своих чувств, словесному обозначению своего внутреннего опыта, а также способностью к осмыслению своих действий и осознанному их осуществлению. При этом для них характерна неспособность безусловного принятия своего личного опыта: они стремятся оценивать свой опыт и подавлять негативный опыт, обесценивать его, избавляться от него.

Таким образом, по результатам применения методики «Пятифакторный опросник осознанности» (Р.А. Баер) было установлено, что для лиц зрелого возраста характерен низкий уровень осознанности. Лишь у 6% респондентов диагностирован средний уровень осознанности. Ведущими факторами снижения осознанности выступают неразвитая способность к безоценочному восприятию, а также неразвитая способность к нереагированию на раздражители.

Описательная статистика по методике «Опросник самооотношения» (С.Р. Пантिलеев, В.В. Столин) отражена в Таблица 7.

Таблица 7 – Описательная статистика по шкалам методики «Опросник самооотношения» (С.Р. Пантилеев, В.В. Столин)

<i>Шкала</i>	<i>N</i>	<i>Минимум</i>	<i>Максимум</i>	<i>Среднее</i>	<i>Среднеквадратичное отклонение</i>
S интегральное самооотношение	100	5,33	98,33	65,79	25,94
I самоуважение	100	4,00	100,00	57,50	29,24
II аутосимпатия	100	3,67	98,33	54,98	26,11
III ожидание положительного отношения других	100	1,00	100,00	48,33	28,95
IV самоинтереса	100	2,00	100,00	68,70	26,56
1 самоуверенности	100	7,33	100,00	50,93	26,49
2 ожидания отношения других	100	0,67	100,00	49,92	29,61
3 самопринятия	100	2,67	100,00	63,76	30,23
4 саморуководства	100	25,67	100,00	59,59	20,30
5 самообвинения	100	1,67	100,00	55,33	26,87
6 самоинтереса	100	0,67	100,00	63,59	30,52
7 самопонимания	100	4,33	99,33	57,07	26,83

По результатам проведенного исследования установлено, что для лиц зрелого возраста, принявших участие в исследовании, характерен нормальный уровень самооотношения с преобладанием позитивных аспектов над негативными -  $65,79 \pm 25,94\%$ . В профиле самооотношения лиц зрелого возраста, как показало исследование, выражены (более 50 %) такие признаки, как самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, самоуверенность, самопринятие, саморуководство, самоинтерес, самопонимание, а также такой негативный аспект самооотношения, как самообвинение. К невыраженным в структуре самооотношения признакам (менее 50%) в сформированной выборке относятся ожидание отношения других и ожидание положительного отношения других. Соответственно, лица зрелого возраста, в целом, характеризуются преобладанием позитивного отношения к себе над негативным, однако при этом у них отмечается тенденция к самообвинению и

к ожиданию преимущественно негативного отношения со стороны других людей, что свидетельствует о недоверии к миру и повышенной самокритике.

Анализ показателей вариации данных по шкалам признаков позволяет сделать выводы о том, что в сформированной выборке присутствуют респонденты с различными показателями самооотношения: от резко негативного (5,33%) до крайне позитивного (98,33%). Распределение респондентов по выраженности компонентов самооотношения отражено на рисунке 2.11.

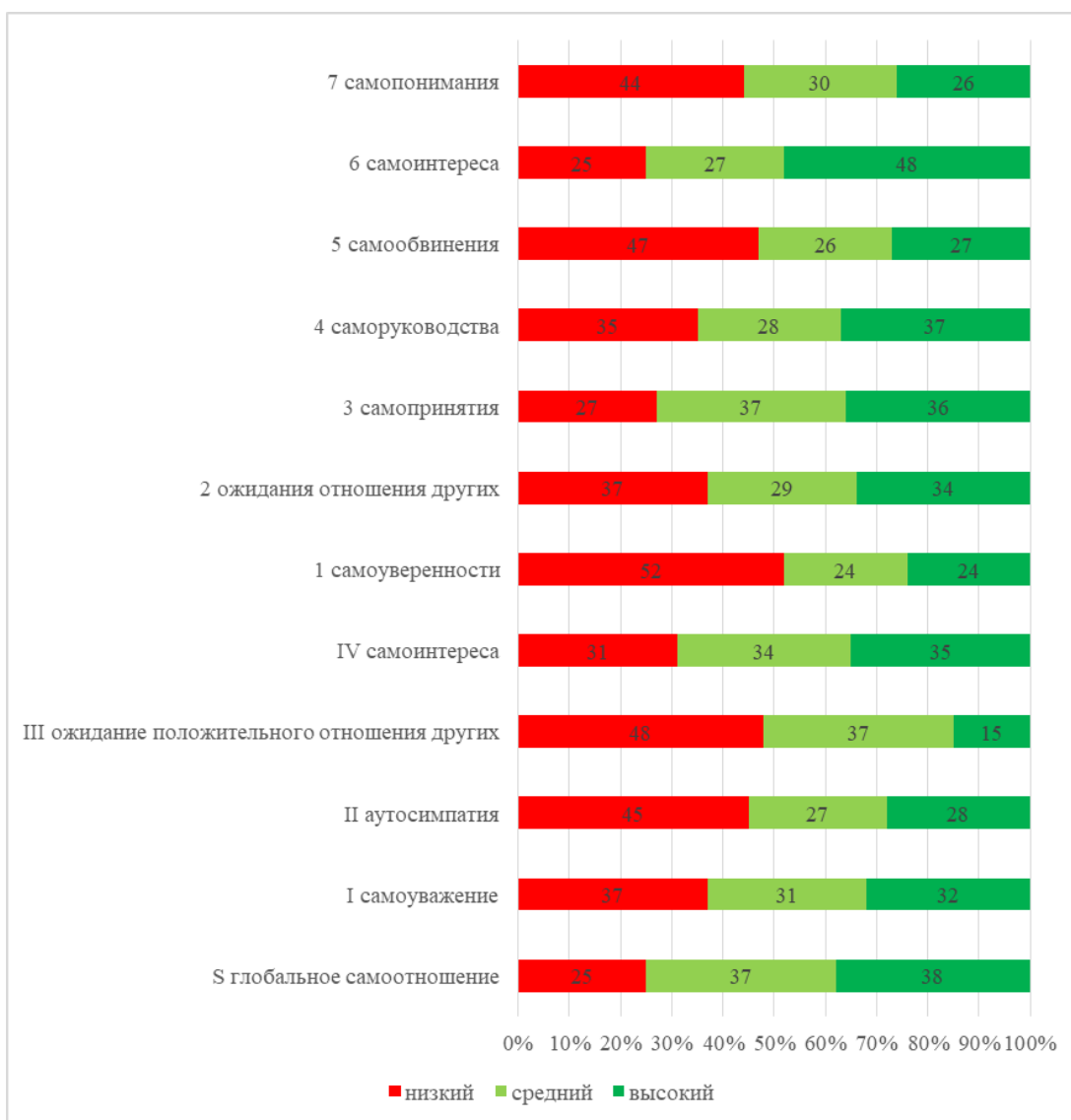


Рисунок 2.11. Распределение лиц зрелого возраста по выраженности компонентов самооотношения, %



По уровню глобального самоотношения 37% лиц зрелого возраста характеризуются преобладанием позитивных компонентов над негативными. Они, в целом, позитивно к себе относятся, проявляют интерес к своей личности и испытывают к себе симпатию. Однако в ряде ситуаций они могут проявлять повышенную самокритику, испытывать к себе некоторую неприязнь и бояться негативных оценок со стороны других людей.

У 38% лиц зрелого возраста отмечается крайне позитивное самоотношение (75% выраженности признака и выше). Эти респонденты отличаются устойчиво позитивным восприятием себя, эмоциональным принятием себя, высоким и стойким интересом к своей личности, способностью принять и оправдать себя в большинстве ситуаций, они дают себе право на ошибку и доверяют окружающим людям, ожидая от них позитивного отношения и интереса к своей персоне.

Однако другая группа респондентов, доля которых составляет 25%, отличается негативным самоотношением. Они проявляют повышенную самокритику по отношению к себе, строго судят свои поступки и реакции, находят в себе больше недостатков, нежели достоинств, не хотят и не умеют себя понимать и принимать. От окружающих людей они ожидают негативного отношения к своей личности, что считают оправданным.

Наиболее высокая доля респондентов с низкими уровнями признака выявлена по таким компонентам соотношения, как: самоуверенность (52%), ожидание положительного отношения от других (48%), аутосимпатия (45%), самопонимание (44%). Практически каждый второй человек в зрелом возрасте, согласно полученным на нашей выборке результатам, отличается низкими уровнями уверенности в себе, не способен себя проанализировать и понять, не испытывает симпатии к своей личности и не ожидает положительного отношения от других людей, считая их враждебно к себе настроенными.

Таким образом, по результатам применения методики «Опросник самоотношения» (С.Р. Пантилеев, В.В. Столин) установлено, что для лиц

зрелого возраста в целом характерен уровень самооотношения, отличающийся преобладанием позитивных аспектов над негативными (65,79%). Однако каждый четвертый респондент отличается преимущественно негативным глобальным самооотношением, а каждый второй респондент отличается низкими уровнями уверенности в себе, не способен себя проанализировать и понять, не испытывает симпатии к своей личности и не ожидает положительного отношения от других людей, считая их враждебно к себе настроенными.

Проведенное исследование показало, что для лиц в зрелом возрасте характерны сниженный уровень осознанности. Для ряда респондентов также характерно преобладание негативного самооотношения. Анализ взаимосвязи личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте в контексте осознанности и самооотношения личности позволит прояснить, как именно выявленные нарушения связаны с процессом и результатами самоопределения человека зрелого возраста.

### **2.3. Анализ взаимосвязи личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте в контексте осознанности и самооотношения личности**

Корреляционная матрица, отражающая взаимосвязи всех исследованных нами признаков, представлена в Приложении В. Анализ взаимосвязей между показателями личностного самоопределения («Методика изучения смысложизненных ориентаций»), с одной стороны, и показателями профессионального самоопределения, осознанности и самооотношения, с другой стороны, отражены в Таблица 8.

Таблица 8 – Взаимосвязи личностного самоопределения с профессиональным самоопределением, осознанностью и самоотношением лиц зрелого возраста

Шкалы	цели		процесс		результативность		локус контроля Я		локус контроля Жизнь		общий уровень СЖО	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
индекс профидентичности	<b>,556**</b>	0,000	<b>,286**</b>	0,004	<b>,676**</b>	0,000	<b>,493**</b>	0,000	<b>,419**</b>	0,000	<b>,735**</b>	0,000
	<b>,415**</b>	0,000	0,147	0,143	<b>,441**</b>	0,000	<b>,322**</b>	0,001	<b>,248*</b>	0,013	<b>,473**</b>	0,000
наблюдение	<b>,308**</b>	0,002	<b>,204*</b>	0,041	<b>,264**</b>	0,008	<b>,256*</b>	0,010	<b>,309**</b>	0,002	<b>,391**</b>	0,000
	<b>,298**</b>	0,003	0,017	0,866	<b>,422**</b>	0,000	<b>,798**</b>	0,000	<b>,266**</b>	0,007	<b>,529**</b>	0,000
описание	<b>,298**</b>	0,003	0,017	0,866	<b>,422**</b>	0,000	<b>,798**</b>	0,000	<b>,266**</b>	0,007	<b>,529**</b>	0,000
	<b>,474**</b>	0,000	0,148	0,141	<b>,543**</b>	0,000	<b>,644**</b>	0,000	<b>,412**</b>	0,000	<b>,662**</b>	0,000
осознанность	<b>,424**</b>	0,000	0,065	0,519	<b>,328**</b>	0,001	<b>,465**</b>	0,000	<b>,329**</b>	0,001	<b>,535**</b>	0,000
	<b>,492**</b>	0,000	0,080	0,427	<b>,228*</b>	0,023	<b>,435**</b>	0,000	<b>,287**</b>	0,004	<b>,520**</b>	0,000
S глобальное самоотношение	<b>,200*</b>	0,046	0,151	0,133	<b>,279**</b>	0,005	<b>,344**</b>	0,000	<b>,253*</b>	0,011	<b>,376**</b>	0,000
	<b>,356**</b>	0,000	-0,003	0,974	<b>,287**</b>	0,004	<b>,321**</b>	0,001	0,144	0,153	<b>,360**</b>	0,000
I самоуважение	0,109	0,278	-0,082	0,415	0,172	0,086	<b>,268**</b>	0,007	<b>,338**</b>	0,001	<b>,248*</b>	0,013
	<b>,412**</b>	0,000	0,159	0,114	<b>,330**</b>	0,001	<b>,327**</b>	0,001	<b>,336**</b>	0,001	<b>,520**</b>	0,000
II аутоэмпатия	<b>,367**</b>	0,000	-0,129	0,199	0,167	0,097	<b>,305**</b>	0,002	0,127	0,207	<b>,310**</b>	0,002
	<b>,289**</b>	0,004	0,159	0,114	0,194	0,053	<b>,368**</b>	0,000	0,186	0,063	<b>,392**</b>	0,000
2 ожидания отношения других	<b>,296**</b>	0,003	0,075	0,459	0,094	0,353	<b>,387**</b>	0,000	0,086	0,397	<b>,273**</b>	0,006
	-0,124	0,217	-0,116	0,252	-0,171	0,090	<b>-2,243*</b>	0,015	-0,152	0,131	<b>-2,231*</b>	0,021
3 самопринятия	0,169	0,094	0,033	0,747	0,176	0,081	<b>,236*</b>	0,018	<b>,224*</b>	0,025	<b>,249*</b>	0,012
	<b>,351**</b>	0,000	0,084	0,405	<b>,207*</b>	0,039	<b>,272**</b>	0,006	<b>,219*</b>	0,029	<b>,401**</b>	0,000
4 саморукводства												
5 самообвинения												
6 самоинтереса												
7 самопонимания												

\* Примечание – значимость взаимосвязи при  $r \leq 0,05$ ,

\*\* Примечание – значимость взаимосвязи при  $r \leq 0,01$ ,

зеленый цвет ячейки – прямая связь

красный цвет ячейки – обратная связь

жирный шрифт в ячейке – сила связи более 0,50 (заметная и выше)

Интегральный показатель личностного самоопределения (осмысленность жизни) у лиц зрелого возраста оказался взаимосвязанным с показателем профессионального самоопределения (индекс профессиональной идентичности). Связь имеет прямую направленность и высокую силу ( $r_s=0,785^{**}$ )<sup>1</sup>. Также следует отметить, что все компоненты смысложизненных ориентаций продемонстрировали частные взаимосвязи прямой направленности с уровнем индекса профессиональной идентичности. Соответственно, более высокий уровень личностного самоопределения, включая наличие целей, удовлетворенность результативностью жизни, способность наслаждаться процессом жизни, ощущение собственной силы и подконтрольности жизни, сопровождается у лиц зрелого возраста, ведущих активную профессионально-трудовую жизнь, более высоким уровнем профессионального самоопределения. Личностно более зрелые люди, ведущие более осмысленную жизнь в зрелом возрасте, склонны более позитивно оценивать себя как профессионала и профессиональную деятельность в целом.

Кроме того, показатели личностного самоопределения оказались взаимосвязанными с обоими введенными нами психологическими коррелятами процесса жизненного самоопределения – осознанностью и самоотношением. Общий уровень осмысленности жизни имеет прямую связь заметной силы с показателем осознанности ( $r_s=0,662^{**}$ ). Также осмысленность жизни и ее компоненты взаимосвязаны прямыми связями разной силы (от слабой до высокой) с тремя факторами осознанности: наблюдением, описанием и осознанностью действий. Особо следует отметить прямую связь высокой силы, выявленную между уровнем Локуса контроля Я

---

<sup>1</sup> Здесь и далее по тексту сила связи определяется по шкале Чеддока

и параметром осознанности действий ( $r_s=0,798^{**}$ ). Повышение осознанности и осмысленности действий у лиц зрелого возраста сопровождается развитием ощущения собственной внутренней силы и способности влиять на ход событий в своей жизни. Факторы безоценочности и нереагирования оказались не связанными с параметрами личностного самоопределения.

Также общий уровень осмысленности жизни взаимосвязан прямой связью заметной силы с глобальным самоотношением ( $r_s=0,535^{**}$ ). Более высокий уровень осмысленности жизни в зрелом возрасте сопровождается более позитивным самоотношением. С самоотношением оказались взаимосвязаны все компоненты смысложизненных ориентаций, кроме процесса: связи имеют прямую направленность и разную силу от умеренной до заметной. В структуре самоотношения все компоненты имеют прямые связи с осмысленностью жизни, тогда как самообвинение – обратную связь с Локусом контроля Я и Осмысленностью жизни. Наиболее высока сила связи с осмысленностью жизни у таких компонентов, как самоуважение ( $r_s=0,520^{**}$ ) и самоуверенность ( $r_s=0,520^{**}$ ). Остальные связи не достигают заметного уровня по силе, однако являются статистически значимыми.

Нами установлено, что личностное и профессиональное самоопределение в зрелом возрасте взаимосвязаны. Однако требуют уточнения взаимосвязи профессионального самоопределения с осознанностью и самоотношением как коррелятами процесса жизненного самоопределения. Анализ взаимосвязей между показателями профессионального самоопределения («Методика изучения профессиональной идентичности»), с одной стороны, и показателями осознанности и самоотношения, с другой стороны, отражены в Таблица 9.

Таблица 9 – Взаимосвязи профессионального самоопределения с осознанностью и самоотношением лиц зрелого возраста

Шкалы	профессиональная идентичность	
	<i>r</i>	<i>p</i>
наблюдение	,409**	0,000
описание	,393**	0,000
осознанность действий	,335**	0,001
безоценочность	0,078	0,443
нереагирование	0,037	0,713
осознанность	,510**	0,000
S глобальное самоотношение	,289**	0,004
I самоуважение	,282**	0,005
II аутосимпатия	0,187	0,063
III ожидание положительного отношения других	0,153	0,130
IV самоинтереса	0,100	0,323
1 самоуверенности	,299**	0,002
2 ожидания отношения других	0,120	0,236
3 самопринятия	0,168	0,095
4 саморуководства	0,084	0,407
5 самообвинения	-0,083	0,409
6 самоинтереса	0,102	0,311
7 самопонимания	,278**	0,005

\* Примечание – значимость взаимосвязи при  $p \leq 0,05$ ,

\*\* Примечание – значимость взаимосвязи при  $p \leq 0,01$ ,

зеленый цвет ячейки – прямая связь

красный цвет ячейки – обратная связь

жирный шрифт в ячейке – сила связи более 0,50 (заметная и выше)

По результатам корреляционного анализа установлено, что помимо уже описанных выше взаимосвязей с показателями личностного самоопределения, индекс профессиональной идентичности образует свои собственные связи с параметрами осознанности и самоотношения в зрелом возрасте. Между индексом профессиональной идентичности и уровнем осознанности личности выявлена прямая взаимосвязь заметной силы ( $r_s = 0,520^{**}$ ). Также

профессиональная идентичность связана частными связями с такими факторами осознанности, как наблюдение, описание и осознанность действий. По всей видимости, развитие профессиональной идентичности более высокого уровня в зрелом возрасте сопровождается развитием способностей к наблюдению за событиями и своим собственным состоянием, к вербализации своего эмоционально-чувственного состояния, а также к способности осмысленно действовать, избегая автоматизма.

С глобальным самоотношением у индекса профессиональной идентичности диагностирована прямая связь слабой силы ( $r_s=0,289^*$ ). Профессиональная идентичность также продемонстрировала слабые прямые связи с такими компонентами самоотношения, как самопонимание, самоуверенность и самоуважение. Более высокий уровень профессиональной идентичности в зрелом возрасте, по всей видимости, сопровождается более позитивным самоотношением, повышением уверенности в себе, лучшей способностью понимать себя и анализировать свои личностные особенности, а также более высоким уровнем уважения к себе как к личности.

Дальнейшего уточнения требуют взаимосвязи между осознанностью и самоотношением как коррелятами процесса жизненного самоопределения в зрелом возрасте. Корреляционный анализ шкал соответствующих методик проведен в Таблица 10.

Таблица 10 – Взаимосвязи между осознанностью и самооотношением у субъектов личностного и профессионального самооопределения в зрелом возрасте

Шкала	наблюдение		описание		осознанность действий		неразгаживание		осознанность	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
S глобальное самооотношение	,282**	0,004	0,135	0,181	,437**	0,000	0,161	0,110	,457**	0,000
I самоуважение	,271**	0,006	0,099	0,327	,323**	0,001	0,029	0,773	,344**	0,000
II аутосимпатия	,221*	0,027	0,096	0,344	,304**	0,002	0,027	0,791	,302**	0,002
III ожидание положительного отношения других	,243*	0,015	0,160	0,111	,355**	0,000	0,125	0,214	,375**	0,000
IV самоинтереса	0,077	0,449	,232*	0,020	,322**	0,001	0,128	0,204	,342**	0,000
I самоуверенности	,257**	0,010	0,097	0,338	,307**	0,002	,215*	0,032	,394**	0,000
2 ожидания отношения других	0,154	0,127	0,132	0,191	,315**	0,001	0,089	0,378	,301**	0,002
3 самопринятия	,203*	0,043	0,067	0,505	,274**	0,006	-0,045	0,655	,245*	0,014
4 саморукводства	0,177	0,079	-0,013	0,902	,304**	0,002	-0,145	0,149	0,149	0,140
5 самообвинения	<b>-,251*</b>	0,012	-0,171	0,089	-0,193	0,055	0,052	0,611	<b>-,254*</b>	0,011
6 самоинтереса	0,094	0,352	0,116	0,249	,303**	0,002	0,096	0,344	,276**	0,005
7 самопонимания	<b>,549**</b>	0,000	0,174	0,084	,224*	0,025	-0,007	0,943	,411**	0,000

\* Примечание – значимость взаимосвязи при  $r \leq 0,05$ ,

\*\* Примечание – значимость взаимосвязи при  $r \leq 0,01$ ,

зеленый цвет ячейки – прямая связь

красный цвет ячейки – обратная связь

жирный шрифт в ячейке – сила связи более 0,50 (заметная и выше)



По результатам проведенного корреляционного анализа подтверждено, что показатели осознанности и самоотношения также взаимосвязаны у лиц зрелого возраста как субъектов личностного и профессионального самоопределения. Общий уровень осознанности положительно коррелирует с уровнем самоотношения, связь имеет умеренную силу ( $r_s=0,457^{**}$ ). Фактор безоценочности не имеет значимых корреляций с самоотношением, однако у всех остальных факторов осознанности такие связи подтверждены. Наиболее сильная связь обнаруживается у наблюдения как фактора осознанности со способностью к самопониманию в структуре самоотношения ( $r_s=0,549^{**}$ ). Способность к наблюдению за своим эмоциональным состоянием связана со способностью к самопониманию у человека зрелого возраста.

Выявленные корреляции между параметрами личностного и профессионального самоопределения, а также опосредующими эту взаимосвязь конструктами осознанности и самоотношения в зрелом возрасте отражены на рисунке 2.12.



Примечания:

1. двойная зеленая прямая линия – связь заметной или высокой силы (0,500 и выше по модулю)
2. одинарная зеленая прямая линия – связь слабой или умеренной силы (ниже 0,500 по модулю)

Рисунок 2.12. Корреляционная плеяда, отражающая взаимосвязи личностного и профессионального самоопределения в контексте осознанности и самоотношения субъектов самоопределения в зрелом возрасте

Таким образом, по результатам эмпирического исследования была подтверждена гипотеза: личностное и профессиональное самоопределение в зрелом возрасте взаимосвязаны и, в свою очередь, коррелируют с уровнем осознанности и компонентами самоотношения личности. Рост осознанности сопровождается в зрелом возрасте ростом уровня профессиональной идентичности и ростом осмысленности жизни и способности к постановке целей, оцениванию результатов, ощущением собственной внутренней силы и подконтрольности жизни. Также и повышение самоотношения в зрелом возрасте сопряжено с формированием зрелой профессиональной идентичности и выходом из кризисных состояний, с ростом осмысленности жизни и способности к постановке целей, оцениванию результатов, а также с

ощущением собственной внутренней силы и подконтрольности жизни. Анализ частных взаимосвязей показывает, что особо значимую роль в процессе личностного и профессионального самоопределения играют такие параметры осознанности, как способности к наблюдению, описанию и осознанности действий. Также особо значимую роль в процессе личностного и профессионального самоопределения играют такие компоненты самоотношения, как самоуверенность и самоуважение.

## Выводы по главе

1) Для проведения эмпирического исследования с целью изучения взаимосвязи личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте в контексте осознанности и самоотношения личности отобраны четыре диагностические методики, включая: «Методика изучения смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев); «Методика исследования профессиональной идентичности» (Л.Б. Шнейдер); «Пятифакторный опросник осознанности» (ПФОО) (Р.А. Баер и соавт., в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной); «Опросник самоотношения» (С.Р. Пантилеев, В.В. Столин).

2) Для участия в исследовании привлечены 100 респондентов в возрасте от 35 до 55 лет, который относится к периоду зрелости. Сформирована выборка, которая является сбалансированной по ключевым социально-демографическим параметрам и репрезентативной относительно генеральной совокупности.

3) По результатам применения методики «Методика изучения смысложизненных ориентаций» (Д.А. Леонтьев) установлено, что для лиц зрелого возраста характерен средний уровень осмысленности жизни, ведущими компонентами которого выступают результативность и локус контроля Я. У 19% лиц зрелого возраста отмечается низкий уровень осмысленности жизни, которые свидетельствует о нарушении в процессе личностного самоопределения и является препятствием к достижению «акме».

4) По результатам применения методики «Методика исследования профессиональной идентичности» (Л.Б. Шнейдер) установлено, что в целом для большинства лиц зрелого возраста характерен статус достигнутой профессиональной идентичности, что свидетельствует о профессиональной самореализованности большинства людей к данному возрастному периоду. Однако часть лиц зрелого возраста переживают профессионально-карьерный кризис, что сопровождается статусом моратория (23%), тогда как 5% пребывают в статусе диффузной идентичности, что может быть связано как с

выгоранием, так и с пренебрежением задачами профессиональной самореализации.

5) По результатам применения методики «Пятифакторный опросник осознанности» (Р.А. Баер) установлено, что для лиц зрелого возраста характерен низкий уровень осознанности. Лишь у 6% респондентов диагностирован средний уровень осознанности. Ведущими факторами снижения осознанности выступают неразвитая способность к безоценочному восприятию, а также неразвитая способность к реагированию на раздражители.

6) По результатам применения методики «Опросник самоотношения» (С.Р. Пантлеев, В.В. Столин) установлено, что для лиц зрелого возраста в целом характерен уровень самоотношения, отличающийся преобладанием позитивных аспектов над негативными (65,79%). Однако каждый четвертый респондент отличается преимущественно негативным глобальным самоотношением, а каждый второй респондент отличается низкими уровнями уверенности в себе, не способен себя проанализировать и понять, не испытывает симпатии к своей личности и не ожидает положительного отношения от других людей, считая их враждебно к себе настроенными.

7) По результатам эмпирического исследования была подтверждена гипотеза: личностное и профессиональное самоопределение в зрелом возрасте взаимосвязаны и, в свою очередь, коррелируют с уровнем осознанности и компонентами самоотношения личности. Рост осознанности сопровождается в зрелом возрасте ростом уровня профессиональной идентичности и ростом осмысленности жизни и способности к постановке целей, оцениванию результатов, ощущением собственной внутренней силы и подконтрольности жизни. Также и повышение самоотношения в зрелом возрасте сопряжено с формированием зрелой профессиональной идентичности и выходом из кризисных состояний, с ростом осмысленности жизни и способности к постановке целей, оцениванию результатов, а также с ощущением собственной внутренней силы и подконтрольности жизни. Анализ частных

взаимосвязей показывает, что особо значимую роль в процессе личностного и профессионального самоопределения играют такие параметры осознанности, как способности к наблюдению, описанию и осознанности действий. Также особо значимую роль в процессе личностного и профессионального самоопределения играют такие компоненты самоотношения, как самоуверенность и самоуважение.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенного исследования подтверждена актуальность заявленной в теме проблемы. Так, эмпирические данные подтвердили, что даже среди лиц зрелого возраста каждый пятый человек сталкивается с проблемами личностного самоопределения, каждый четвертый – с кризисом или диффузией профессиональной идентичности. Соответственно, задача по поиску психологических коррелятов процесса жизненного самоопределения, которые позволили бы согласовать цели профессионального и личностного самоопределения, является особенно актуальной в настоящее время. Несмотря на формально низкий уровень безработицы населения в стране, нельзя говорить о профессиональной самореализованности лиц зрелого возраста, а само по себе достижение хронологических рамок зрелого возраста не влечет автоматически обретения личностной зрелости.

Цель исследования является достигнутой – изучена взаимосвязь личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте.

Задачи исследования были полностью решены:

- 1) Проанализировано понятие самоопределения в отечественной и зарубежной психологии;
- 2) Охарактеризовано личностное и профессиональное самоопределение в зрелом возрасте;
- 3) Проведено эмпирическое исследование личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте;
- 4) Выявлены взаимосвязи между параметрами личностного и профессионального самоопределения в зрелом возрасте, а также дополнительные взаимосвязи обоих видов самоопределения с уровнем осознанности и спецификой самоотношения личности.

По результатам теоретического анализа литературы по проблеме исследования было установлено, что самоопределение представляет собой сложный динамичный процесс формирования и осмысления своего «я», своих

ценностей и жизненных ориентиров, позиций и мировоззрения в целом, движущими силами которого выступают собственная активность и осмысленное формирование отношения к миру, другим людям и себе в процессе жизнедеятельности. Процесс самоопределения не завершается в детском или подростковом возрасте, он протекает в течение всей жизни человека. При этом самоопределение имеет различные векторы, что описывается психологами при помощи различных видов самоопределения, ключевыми из которых выступают личностное и профессиональное самоопределение. Личностное самоопределение в таком случае представляет собой процесс нахождения самобытного «образа Я», постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей, результатом которого выступают личностная идентичность и осмысленность жизни. Профессиональное самоопределение, в свою очередь, отражает процесс становления новообразований и личностных качеств, приводящий к определенному результату на разных этапах: выбору направления профессионального образования, осуществлению или изменению профессиональной деятельности, результатом которого выступает профессиональная идентичность и осмысленность профессиональной деятельности.

По результатам эмпирического исследования с участием 100 респондентов в возрасте от 35 до 55 лет, была доказана гипотеза исследования. Установлено, что личностное и профессиональное самоопределение в зрелом возрасте взаимосвязаны и, в свою очередь, коррелируют с уровнем осознанности и компонентами самоотношения личности. Рост осознанности сопровождается в зрелом возрасте ростом уровня профессиональной идентичности и ростом осмысленности жизни и способности к постановке целей, оцениванию результатов, ощущением собственной внутренней силы и подконтрольности жизни. Также и повышение самоотношения в зрелом возрасте сопряжено с формированием зрелой профессиональной идентичности и выходом из кризисных состояний, с ростом осмысленности



жизни и способности к постановке целей, оцениванию результатов, а также с ощущением собственной внутренней силы и подконтрольности жизни. Анализ частных взаимосвязей показывает, что особо значимую роль в процессе личностного и профессионального самоопределения играют такие параметры осознанности, как способности к наблюдению, описанию и осознанности действий. Также особо значимую роль в процессе личностного и профессионального самоопределения играют такие компоненты самоотношения, как самоуверенность и самоуважение.

Полученные результаты могут быть применены психологами-консультантами при работе с клиентами зрелого возраста, которые проживают кризисный этап в своей жизни. В частности, согласно представленным результатам, психологическими ресурсами, которые могут быть рассмотрены в качестве опоры для прохождения кризиса среднего возраста, являются самоуверенность и самоуважение человека как субъекта личностно-профессионального развития. Развитие осознанности в процессе психологического консультирования будет способствовать развитию субъектности в восприятии жизни и готовности рассматривать кризисный этап как отправную точку для новой волны развития в личностной и профессиональной сферах, выявлять путем осознанного наблюдения возможности для дальнейшего развития.

Также результаты исследования и сделанные нами выводы могут быть использованы в своей практической работе коучами, которые занимаются вопросами карьерного развития и личностной самореализации лиц зрелого возраста. Их клиентам также показана работа над повышением осознанности, развитием способности к наблюдению, безоценочности, к описанию своих состояний и чувств. Глобальной задачей должно стать развитие конструктивного самоотношения через повышение самоуверенности и обретение самоуважения в контексте нового возрастного этапа, его целей и задач.

Дальнейшими направлениями исследования могут стать сравнительные исследования содержания профессионального и личностного самоопределения на разных возрастных этапах периода зрелости: ранняя зрелость, средняя зрелость, зрелый возраст. Кроме того, интересной психологической задачей является задача изучения особенностей самореализации мужчин и женщин с различными семейными статусами и профессиональными статусами, а также в контексте отношения к труду и мотивации профессиональной деятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Маркова А.К. Психология профессионализма. М. : Междунар. гуманитар. фонд "Знание", 1996. 308 с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М.: Академический проект, 2008. С. 336.
3. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Основы профориентологии. М. Высшая школа. 2005. С. 159.
4. Марьина А. Исследование: 94% россиян в возрасте 45 лет и старше задумывались о смене профессии [Электронный ресурс] // RB.ru. От 13.10.2020. URL: <https://rb.ru/news/change-profession1/> (дата обращения 21.08.2023).
5. Горелова Е. Россиян, поменявших профессию после 50, становится все больше [Электронный ресурс] // Ведомости. От 01.06.2017. URL: <https://www.vedomosti.ru/management/articles/2017/06/01/692467-pomenyavshih-professiyu> (дата обращения 21.08.2023).
6. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
7. Шнейдер Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность М.: МПСИ, 2007. С.124.
8. Юмартова Н. М., Гришина Н. В.. Осознанность (Mindfulness). Характеристики и инструменты измерения // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ, 2013. С. 267-273.
9. Столин В.В., Пантлеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. С. 123-130.
10. Бастракова Н.С. Социально-психологические аспекты жизненного самоопределения человека: монография / Н. С. Бастракова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2020. 153 с.
11. Кузнецова О.З., Шеремет А.А. Проблема самоопределения студентов в условиях нестабильности // МНКО. 2022. №6 (97). С. 40-47.

12. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Асимметричное профессиональное будущее современной молодежи // Педагогическое образование в России. 2013. №4. С. 258-263.

13. Зеер Э.Ф. Формирование социально-профессиональных ценностей учащейся молодежи. // Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Нижний Тагил: ГАОУ СПО СО «НТГПК им. Н.А. Демидова», 2014. С. 10-14.

14. Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности). Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. С. 334.

15. Слободчиков В.И. Психология развития человека. М., 2013. 539 с.

16. Антонова Н. В., Белоусова В. В. Самоопределение как механизм развития идентичности // Педагогика и психология образования. 2011. №2. С. 84.

17. Петухова Л.П., Елисеева Е.В., Савин А.В. Психологические детерминанты личностного самоопределения студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-2. С. 319-327.

18. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2000. С. 565

19. Пряжников, Н. С. Соотношение понятий «личностное самоопределение» и «профессиональное самоопределение» / Н. С. Пряжников // Понятийный аппарат педагогики и образования : сборник научных трудов. Вып. 1 / Урал. гос. проф.-пед. ун-т ; отв. ред. Е. В. Ткаченко. Екатеринбург : УГППУ, 1995. С. 119-129.

20. Окладникова В.Д., Сафонова М.В. Особенности личностного самоопределения в подростковом возрасте // Глобус: психология и педагогика. 2020. №5 (40). С. 6-7.

21. Буров К.С. Профессиональное самоопределение как научное понятие // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2017. №4. С. 42-47.

22. Ретивых, М.В. Как помочь выбрать профессию /М.В. Ретивых, В.Д. Симоненко. -Тула: Приок. кн. изд-во, 1990. - 156 с.

23. Касьянова Т.И., Мальцев А.В., Гребнев С.А. Профессиональное самоопределение студентов // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2022. №4 (48). С. 78-89.

24. Шнейдер, Л. Б. Профессиональная идентичность : монография / Л. Б. Шнейдер. М. : МОС У 2001. 272 с.

25. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 43-52.

26. Литвинова Е.Ю. Рефлексивные аспекты самоопределения личности в особых жизненных ситуациях: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1992.

27. Нурадинов А.С. Голуб О.А. Самоопределение в период взрослости и его особенности // The Scientific Heritage. 2021. №61-4. С. 43-54.

28. Антонова Н. В., Белоусова В. В. Самоопределение как механизм развития идентичности // Педагогика и психология образования. 2011. №2. С. 79-89.

29. Иванова Н. Л. Личность в бизнесе: проблемы и кризисы самоопределения // Психологические проблемы современного бизнеса / Под ред. В.А. Штроо, Н.Л. Ивановой, Н.В. Антоновой. М., 2011. С. 27-46.

30. Парамузов А.В., Несмеянова Р.К. Создание и анализ психометрических свойств опросника «Статус управленческой идентичности» // Организационная психология. 2019. Т. 9. № 3. С. 120–152.

31. Deci, E. L., Ryan, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 2000. P. 227-268

32. Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого Я // Фрейд З. Избранное. М.: Наука, 1990. С. 56.

33. Алиханова В.Л. Психоаналитическая концепция феномена идентичности // *Время науки – The Times of Science*. 2018. №1. С. 3-9.
34. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. 342 с.
35. Marcia J.E. Friedman M.L. Ego identity status in college women // *J.Person*.1970. Vol.38, N 2. P.249 – 268.
36. Marcia J. E. Development and Validation of ego-identity status// *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1966. - №3. - P. 551-558.
37. Евтешина Н.В. Профессиональная идентичность психологов. – Рязань: Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина, 2012. С.15-17
38. Ядов В.А. Социальные и социально-психологические механизмы формирования социальной идентичности // *Психология самосознания*. - Самара, 2000. С. 597.
39. Брушлинский А.В. Психология субъекта. М.: Институт психологии РАН; СПб.: Алетейя, 2003. С. 272.
40. Мазур Е. Ю. Проблема соотношения понятий «Идентичность», «Идентификация» и их психологическое содержание // *МНКО*. 2012. №2. С. 86-93.
41. Смирнова, А.Г. Идентичность в меняющемся мире / А.Г. Смирнова, И.Ю. Киселёв. - Ярославль, 2002. С. 300.
42. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: Учеб. пособие для вузов. М., 2001. С. 511.
43. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). - М.: Смысл, 1992. С. 18.
44. Steger, M. F. Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*, 2nd ed 2012. P. 165-184).
45. King, L. A., Hicks, J. A. The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 2021. P. 561-584.
46. Трубникова Н. И. Осмысленность жизни как важнейший компонент жизненного самоопределения // *МНКО*. 2011. №2. С. 246-252.

47. George, L. S., Park, C. L. The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. // *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 2017. P. 613–627.
48. George, L. S., Park, C. L. Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions. // *Review of General Psychology*, 20(3), 2016. P. 205–220.
49. Martela, F., & Steger, M. F. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. // *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 2016. P. 531–545.
50. Андрюшкова Н.П. К вопросу становления личностной зрелости // *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*. 2022. №. С. 3-10.
51. Максименко С. Д. Источники и движущие силы жизненной энергии (нужды) личности // *Мир психологии*. 2013. № 4. С. 213-224.
52. Пасечник К.К. Методика диагностики личностной зрелости // *Вестник магистратуры*. 2021. №1-4 (112). С. 88-95.
53. *Психология развития* / Под ред. А.К. Болотовой и О.Н. Молчановой. М: ЧеРо, 2020. 524 с.
54. Эпштейн М. Н. К философии возраста: Фрактальность жизни и периодическая таблица возрастов // *Звезда*. 2006. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://magazines.russ.ru/zvezda/2006/47ep12.html> (дата обращения: 19.09.2023).
55. Десятилетие здорового старения. Обзор. [Электронный ресурс]. // Всемирная организация Здравоохранения. От 14.12.2020. URL: <https://www.who.int/ru/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action> (дата обращения: 19.09.2023).
56. Лишаев С.А. Периодизация зрелости // *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Философия. Филология*. 2017. №1 (21). С. 3-12.

57. Крейк Ф., Бялысток И. Изменение когнитивных функций в течение жизни // Психология. Журнал ВШЭ. 2006. №2. С. 73-82.

58. Diamond A. Normal development of pre-frontal cortex from birth to young adulthood: Cognitive functions, anatomy and biochemistry // D.T. Stuss, R.T Knight (eds.). Principles of frontal lobe function. Oxford University Press, 2002. P. 466-503.

59. Casey B.J. et al. Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development? // Trends Cogn. Sci. 2005. Vol.9. P. 104-110.

60. Пименова С.Н., Подойникова Н.Б. Изучение особенностей я-концепции зрелой личности // Вестник КАСУ. №4, 2005. С. 24-29.

61. Правдивцева Л.Л. Психологическая помощь в актуализации адаптивных возможностей женщин зрелого возраста // Диссертация на соискание степени к.п.н. Ставрополь, 2006. С. 222.

62. Бузин В.Н., Бузина Т.С. Оценка населением доступности психологической помощи // Социальные аспекты здоровья населения. 2022. №1. 8 с.

63. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. 1997. Т.18. №6. С. 35-44.

64. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования. Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2003. С. 395.

65. Фокеева Н.Н. Особенности психологического времени на разных этапах взрослости // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2021. №11. С. 21-28.

66. Klicperova-Baker M., Weissenberger S., Polackova Solcova I., Dechterenko F., Vnukova M., Ptacek R. Development of Psychological Time Perspective: The Types, Predictors, and Trends. Studia Psychologica, Vol. 62, No. 3, 2020. P. 259-276.

67. Бодалев А.А., Деркач А.А. О вкладе Б. Г. Ананьева в становление акмеологии // Акмеология. 2003. №1. С. 13-16.



68. Самаль Е.В. «Акме» как вершина личного и профессионального развития самоактуализирующейся личности // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2013. №2. С. 129-136.
69. Помазан И.А. Становление личностной зрелости // Психология. Серия: Познание №12 декабрь 2019 г. С. 88-95.
70. Josefsson K., Jokela M., Cloninger C. R. et al. Maturity and change in personality: Developmental trends of temperament and character in adulthood. // Development and Psychopathology. 25, 3. 2013. P. 713-727.
71. Hogan, R., Roberts, B. W. A socioanalytic model of maturity. // Journal of Career Assessment, 12, 2004. P. 207–217.
72. Bauger L., Bongaardt R., Bauer J. Maturity and Well-Being: The Development of Self-Authorship, Eudaimonic Motives, Age, and Subjective Well-Being // Journal of Happiness Studies. 2021. №22. P. 1313–1340.
73. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. - Тбилиси: «Мецниереба», 1989. С. 206.
74. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Издательство Московского Университета, 1983. 284 с. С. 57.
75. Добрынина М.А., Михайлик Е.В. Самоотношение как фактор влияния на жизненный выбор личности // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. №6. С. 72-79.
76. Кочеткова Т.Н., Самоотношение личности как система установок, направленных на себя // Вестник Санкт-Петербургского университета. Политология. Международные отношения. 2007. № 1. С. 195-199.
77. Прошицкая Е.Н. Самоотношение и его взаимосвязь с профессиональным самоопределением старшеклассника // Вестник Полоцкого Государственного Университета. Серия Е. 2005. С. 66-69.
78. Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being // Journal of personality and social psychology. 2003. Vol. 84, № 4. P. 822

79. Помазан И.А. Становление личностной зрелости // Психология. Серия: Познание №12 декабрь 2019 г. С. 88-95.

80. Whitehead, R., Bates, G. & Elphinstone, B. Growing by Letting Go: Nonattachment and Mindfulness as Qualities of Advanced Psychological Development. *J Adult Dev* 27, 2020. P. 12–22.

81. Littman-Ovadia H., Zilcha-Mano S., Langer E. Vocational personalities and mindfulness // *journal of employment counseling*. 2014. Vol. 51, № 4. P. 170–179.

82. Моисеева В.И., Рыкман Л. В. Осознанность и профессионально-личностное самоопределение // Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы : материалы Всероссийского психологического форума : в 2 томах (Екатеринбург, 28–30 сентября 2022 года). Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2022. С. 622-626.

83. Atkins, P., Styles, R. Mindfulness, identity and work: Mindfulness training creates a more flexible sense of self. // In book: *Mindfulness in Organizations*. 2015. P. 133-162.

84. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э., Рябухина А.А., Борисов Г.И. Психологические особенности профессионального развития в поздней зрелости // *Образование и наука*. 2020. №8. С. 75-107.

85. Сыманюк Э.Э., Борисов Г.И. Анализ зарубежных исследований кризиса утраты профессии // *Новая психология профессионального труда педагога: от нестабильной реальности к устойчивому развитию*. 2021. №1. С. 347-251.

86. Голубев А.М., Дорошева Е.А. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности // *СПЖ*. 2018. №69. С. 46-68.

87. Мохова С.Ю. Смыслжизненные ориентации X, Y и Z поколений // *Научный журнал по психологическим наукам «Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования»*. Вып. 6 (2а). 2017. С. 138-147.

88. Куликова А.С., Еловчиева З.Р. Взаимосвязь смысловых ориентаций, тревожности и качества жизни у лиц среднего возраста в условиях пандемии // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №2. С. 18-25.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

(обязательное)

### ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

**Методика изучения смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев)**

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Таблица А.1 Бланк ответов

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспоконство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспоконства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

## Методика исследования профессиональной идентичности (Л.Б. Шнейдер)

Для изучения идентичности используется методика, построенная на принципах прямого и цепного ассоциативного теста. Среди слов предложенного ассоциативного ряда вам необходимо будет выбрать те слова, которые, на ваш взгляд, имеют отношение к вам и вашей профессиональной жизни. Количество выборов не ограничено.

Таблица А.2 Бланк ответов

Азарт	Активность	Безволие	Безделушки	Безработица
Внимательность	Дилетантство	Дисциплина	Зануда	Запросы
Знания	Карьера	Квалификация	Компетентность	Кризис
Лень	Ловкость	Мастерство	Медлительность	Навык
Надежность	Наивность	Начинающий	Независимость	Неопытность
Неразборчивость	Нереализованность	Неспособность	Образованность	Обучающийся
Общение	Определившийся	Опыт	Ответственность	Ошибки
Переоценка	Пессимизм	Подготовка	Поддержка	Похвала
Преданность делу	Претензии	Признание	Проба	Промахи
Профессионализм	Работяга	Радость	Разноплановость	Растерянность
Самолюбие	Самостоятельность	Скука	Собранность	Совершенствование
Сравнение	Старания	Творчество	Тревога	Труд
Уважение	Уверенность	Удача	Удовлетворенность	Ум
Умение	Упорство	Усердие	Успешность	Ученичество
Хобби	Цель	Четкость	Экзамен	Энтузиазм
		Эффективность		

Мой выбор – слова, которые имеют отношение ко мне и моей профессиональной деятельности (из предложенных):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
- (...)

**Методика «Пятифакторный опросник осознанности» (ПФОО)**  
**(Р.А. Баер и соавт., в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной)**

Инструкция: Вам предложены 39 утверждений. Оцените, как часто они бывают характерны лично для Вас. Используйте только цифры:

Оценки:

- 1 – Никогда или очень редко
- 2 – Редко
- 3 – Иногда
- 4 – Часто
- 5 – Очень часто, почти всегда

Утверждения:

- 1) Когда я иду, я специально обращаю внимание на ощущения моего тела в движении.
- 2) Я легко подбираю слова для описания своих чувств.
- 3) Я критикую себя за неразумные или неуместные эмоции.
- 4) Я осознаю свои чувства и эмоции, но не реагирую на них.
- 5) Когда я делаю что-нибудь, я думаю о чем-то другом и легко отвлекаюсь.
- 6) Когда моюсь в душе или принимаю ванну, я прислушиваюсь к ощущению воды на своем теле.
- 7) Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения и ожидания.
- 8) Я не обращаю внимание на то, чем я занимаюсь, потому что фантазирую, беспокоюсь или отвлечен чем-то еще.
- 9) Я наблюдаю за своими чувствами, не погружаясь в них.
- 10) Я говорю себе, что не должен чувствовать то, что чувствую.
- 11) Я замечаю, как еда и напитки влияют на мои мысли, телесные ощущения и эмоции.
- 12) Мне трудно подобрать слова, чтобы описать то, о чем я думаю.
- 13) Я легко отвлекаюсь.
- 14) Я считаю некоторые свои мысли ненормальными или плохими, и полагаю, что не должен думать подобным образом.
- 15) Я обращаю внимание на еле заметные ощущения, например, чувствую дуновение ветра в волосах и тепло от солнечных лучей на моем лице.
- 16) Я испытываю трудности, пытаюсь подобрать правильные слова для выражения своих чувств по тому или иному поводу.
- 17) Я сужу о том, хороши или плохи мои мысли.
- 18) Мне сложно сосредоточиться на том, что происходит в данный момент.
- 19) Когда меня тревожат какие-то мысли и образы, я абстрагируюсь и смотрю на них «со стороны», а не позволяю им поглотить себя.
- 20) Я обращаю внимание на звуки, такие как тиканье часов, щебетание птиц, звук проезжающей машины.
- 21) Я наблюдаю за своими чувствами, но они не поглощают меня.
- 22) Когда у меня возникают ощущения в теле, мне трудно их описать, так как не могу найти нужные слова.
- 23) Кажется, что я действую «на автопилоте», не особо отдавая себе отчета в своих действиях.
- 24) Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я воспринимаю это как данность и не реагирую на них.

- 25) Я говорю себе, что я не должен думать так, как я думаю.
- 26) Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы.
- 27) Даже когда я ужасно расстроен, я могу подобрать слова для описания моего состояния.
- 28) Я мечусь от одного дела к другому, по-настоящему не уделяя им внимания.
- 29) Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать.
- 30) Я считаю некоторые свои эмоции плохими или неподобающими, и что мне не следовало бы их испытывать.
- 31) Я отмечаю визуальные элементы в искусстве и природе, такие как цвета, формы, текстуры, игра света и тени.
- 32) Я склонен переносить свои переживания в слова.
- 33) Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я просто отмечаю их и даю им уйти.
- 34) Я выполняю работу или задания машинально, не осознавая того, что я делаю.
- 35) Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я оцениваю себя как хорошего или плохого, в зависимости от того, о чем была эта мысль/образ.
- 36) Я обращаю внимание на то, как мои эмоции влияют на мои мысли и поведение.
- 37) Обычно я могу детально описать, как я чувствую себя в данный момент.
- 38) Я обнаруживаю, что делаю что-то, не сосредоточивая на этом внимания.
- 39) Я осуждаю себя, когда мне в голову приходят неразумные мысли.

## Методика «Опросник самооценки»

(С.Р. Пантеев, В.В. Столин)

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны, то знак «-».

- 1) Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
- 2) Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
- 3) Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
- 4) Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
- 5) Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
- 6) Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
- 7) Мое «Я» всегда мне интересно.
- 8) Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
- 9) В моей жизни есть или по крайней мере были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
- 10) Собственное уважение мне еще надо заслужить.
- 11) Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
- 12) Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
- 13) Я сам хотел во многом себя переделать.
- 14) Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
- 15) Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
- 16) Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
- 17) Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
- 18) Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
- 19) Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
- 20) Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
- 21) Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
- 22) Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
- 23) У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
- 24) Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
- 25) Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
- 26) Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
- 27) К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
- 28) Своё отношение к самому себе можно назвать дружеским.
- 29) Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
- 30) У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
- 31) В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
- 32) Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
- 33) Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
- 34) Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.
- 35) Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.



- 36) Временами я сам собой восхищаюсь.
- 37) Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
- 38) В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
- 39) Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
- 40) Иногда я сам себя плохо понимаю.
- 41) Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
- 42) Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
- 43) В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
- 44) Большинство моих знакомых не принимают меня так уж всерьез.
- 45) Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
- 46) Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
- 47) Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
- 48) В целом, меня устраивает то, какой я есть.
- 49) Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
- 50) Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
- 51) Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
- 52) Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
- 53) То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
- 54) Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
- 55) Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
- 56) Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
- 57) Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

### Анкета социально-демографическая («паспортичка»).

Для более точной трактовки результатов опроса организатору исследования важно знать некоторые данные о Вас. Исследование носит анонимный характер, персональные данные указывать не потребуется, контактные данные указываются по желанию (для ознакомления с результатами исследования).

1. Уточните Ваш пол:
  - мужской
  - женский
1. Уточните Ваш возраст:
  - \_\_\_\_\_
2. Уточните Ваш трудовой статус:
  - работаю
  - не работаю
3. Уточните Вашу должность/тип занятости:
  - собственник бизнеса
  - наемный руководитель (менеджер)
  - наемный работник (специалист)
  - наемный рабочий
  - самозанятый, фрилансер
4. Уточните Ваш уровень образования:
  - два высших и более
  - высшее профессиональное
  - среднее профессиональное
  - ниже среднего профессионального
5. Меняли ли Вы профессию в течение своей профессиональной жизни:
  - да, неоднократно
  - да, один раз
  - нет
6. Уточните Ваше семейное положение:
  - в браке
  - не в браке
7. Есть ли у Вас дети:
  - да
  - нет
8. В каком городе Вы проживаете:
  - \_\_\_\_\_

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**  
(справочное)

**СВОДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

Таблица Б.1 Первичные данные, полученные по методике изучения смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев)

<i>Респондент</i>			<i>СЖО</i>					
<i>№</i>	<i>пол, 1 м, 2 ж</i>	<i>возраст</i>	<i>цели</i>	<i>процесс</i>	<i>результативность</i>	<i>курс контроля Я</i>	<i>курс контроля Жизнь</i>	<i>общий уровень СЖО</i>
1	1	35	37	20	21	16	19	99
2	1	46	17	27	20	13	18	72
3	1	47	26	24	20	16	21	90
4	1	36	24	30	19	14	15	75
5	1	36	40	37	24	21	27	122
6	1	40	34	35	21	18	16	101
7	1	45	24	25	20	12	15	77
8	1	44	25	20	28	14	25	103
9	1	41	29	28	25	26	29	120
10	1	40	22	34	20	16	27	102
11	1	35	39	30	20	15	26	108
12	1	55	24	30	29	19	19	104
13	1	46	19	27	13	14	20	76
14	1	47	30	17	20	20	27	107
15	1	36	22	24	18	16	25	98
16	1	36	40	36	29	19	35	135
17	1	48	24	27	18	12	15	77
18	1	37	17	27	24	18	18	89
19	1	38	30	34	15	15	17	100

<i>Респондент</i>				<i>СЖО</i>						
<i>№</i>	<i>пол, 1 м, 2 ж</i>	<i>возраст</i>	<i>цели</i>	<i>процесс</i>	<i>результативность</i>	<i>локус контроля Я</i>	<i>локус контроля Жизнь</i>	<i>общий уровень СЖО</i>		
20	1	50	22	26	28	17	20	101		
21	1	51	20	30	28	18	25	106		
22	1	38	34	28	26	15	28	108		
23	1	35	35	38	22	14	32	128		
24	1	35	28	25	19	13	19	90		
25	1	35	15	25	15	11	22	76		
26	1	50	33	30	32	17	24	119		
27	1	36	25	34	13	15	15	90		
28	1	37	35	30	26	20	32	120		
29	1	46	18	21	18	14	22	78		
30	1	48	27	30	22	24	22	109		
31	1	47	24	30	17	17	20	99		
32	1	47	18	33	26	21	28	110		
33	1	37	34	28	13	17	18	98		
34	1	38	32	25	18	17	19	95		
35	1	36	18	21	15	14	20	74		
36	1	41	29	30	36	22	30	120		
37	1	40	34	22	17	22	25	108		
38	1	46	15	20	15	12	22	72		
39	1	46	24	32	27	14	13	100		
40	1	48	36	30	34	19	36	132		
41	1	41	32	29	36	23	29	125		
42	1	35	34	26	30	22	32	128		
43	1	36	24	25	20	19	25	102		
44	1	40	34	22	18	18	14	95		
45	1	39	29	26	19	20	15	96		
46	1	39	26	28	30	18	15	101		

<i>Респондент</i>				<i>СЖО</i>						
<i>№</i>	<i>пол, 1 м, 2 ж</i>	<i>возраст</i>	<i>цели</i>	<i>процесс</i>	<i>результативность</i>	<i>курс контроля Я</i>	<i>курс контроля Жизнь</i>	<i>общий уровень СЖО</i>		
47	1	37	24	20	17	17	13	75		
48	1	37	28	24	17	17	18	88		
49	1	38	35	22	26	24	25	120		
50	1	36	24	25	20	19	25	102		
51	2	45	34	27	24	16	25	106		
52	2	45	35	26	33	28	26	123		
53	2	37	24	29	18	17	17	93		
54	2	46	28	30	20	18	25	106		
55	2	47	38	20	32	28	15	108		
56	2	45	17	27	24	20	16	89		
57	2	46	34	25	13	15	15	90		
58	2	47	30	24	32	24	32	119		
59	2	55	30	27	36	22	30	124		
60	2	42	25	33	13	16	15	90		
61	2	40	32	24	23	11	19	93		
62	2	36	35	30	27	17	30	122		
63	2	38	36	27	32	24	24	127		
64	2	37	15	23	15	11	22	74		
65	2	37	28	24	22	21	18	102		
66	2	54	33	29	26	21	16	111		
67	2	52	24	28	17	17	18	88		
68	2	45	16	26	16	17	14	75		
69	2	47	18	21	18	16	21	78		
70	2	48	34	26	30	27	26	128		
71	2	46	33	29	23	16	20	109		
72	2	36	24	28	17	17	18	88		
73	2	35	33	31	29	20	30	121		

<i>Респондент</i>				<i>СЖО</i>						
<i>№</i>	<i>пол, 1 м, 2 ж</i>	<i>возраст</i>	<i>цели</i>	<i>процесс</i>	<i>результативность</i>	<i>локус контроля Я</i>	<i>локус контроля Жизнь</i>	<i>общий уровень СЖО</i>		
74	2	46	30	29	26	26	22	124		
75	2	40	23	26	17	16	18	85		
76	2	40	27	34	24	16	25	106		
77	2	41	34	22	17	22	25	108		
78	2	50	24	30	25	15	22	100		
79	2	51	30	24	17	17	20	99		
80	2	43	33	28	22	20	14	110		
81	2	42	20	22	25	17	24	89		
82	2	44	16	26	16	17	14	75		
83	2	46	18	21	18	16	21	78		
84	2	46	15	26	17	11	22	80		
85	2	47	28	24	22	21	18	102		
86	2	45	33	29	26	21	16	111		
87	2	41	22	34	24	16	25	102		
88	2	38	34	22	17	22	25	108		
89	2	38	20	30	17	16	20	99		
90	2	37	18	33	26	19	27	110		
91	2	36	20	28	13	16	19	95		
92	2	35	21	25	19	17	20	95		
93	2	41	15	18	15	14	18	70		
94	2	40	24	35	21	18	19	101		
95	2	36	15	27	16	14	20	76		
96	2	35	30	17	20	21	27	107		
97	2	35	22	24	24	17	24	100		
98	2	37	25	26	21	19	28	102		
99	2	36	24	28	25	21	32	112		
100	2	35	15	20	15	11	23	73		

Таблица Б.2. Первичные данные, полученные по методике исследования профессиональной идентичности (Л.Б. Шнейдер)

Респондент	МППИ		Профессиональность	значение
	А	В		
№	<i>выборы профессионал</i>	<i>выборы непрофессионал</i>	<i>индекс профидентичности</i>	
1	11	5	0,69	Достигнута
2	4	6	0,40	мораторий
3	10	5	0,67	Достигнута
4	6	8	0,43	мораторий
5	10	4	0,71	Достигнута
6	8	4	0,67	Достигнута
7	2	5	0,29	диффузная
8	11	2	0,85	псевдопозитивная
9	12	5	0,71	Достигнута
10	9	5	0,64	Достигнута
11	8	4	0,67	Достигнута
12	7	4	0,64	Достигнута
13	4	6	0,40	мораторий
14	10	3	0,77	псевдопозитивная
15	8	4	0,67	Достигнута
16	18	2	0,90	псевдопозитивная
17	2	8	0,20	диффузная
18	6	4	0,60	Достигнута
19	6	3	0,67	Достигнута
20	5	3	0,63	Достигнута

<i>Респондент</i>	<i>МППИ</i>		<i>Профидентичность</i>	<i>значение</i>
	<i>А</i>	<i>В</i>		
	<i>выборы профессионали</i>	<i>выборы непрофессионали</i>	<i>индекс профидентичности</i>	
21	7	4	0,64	Достигнута
22	5	2	0,71	Достигнута
23	18	1	0,95	псевдопозитивная
24	10	6	0,63	Достигнута
25	4	10	0,29	диффузная
26	10	4	0,71	Достигнута
27	8	5	0,62	Достигнута
28	10	4	0,71	Достигнута
29	4	8	0,33	мораторий
30	5	4	0,56	Достигнута
31	11	8	0,58	Достигнута
32	13	6	0,68	Достигнута
33	11	8	0,58	Достигнута
34	8	8	0,50	мораторий
35	3	6	0,33	мораторий
36	14	1	0,93	псевдопозитивная
37	8	4	0,67	Достигнута
38	2	6	0,25	диффузная
39	8	1	0,89	псевдопозитивная
40	10	1	0,91	псевдопозитивная
41	7	3	0,70	Достигнута



<i>Респондент</i>	<i>МППИ</i>		<i>Профидентичность</i>	<i>значение</i>
	<i>А</i>	<i>В</i>		
	<i>выборы профессионали</i>	<i>выборы непрофессионали</i>	<i>индекс профидентичности</i>	
42	12	5	0,71	Достигнута
43	3	2	0,60	Достигнута
44	10	8	0,56	мораторий
45	8	7	0,53	мораторий
46	9	4	0,69	Достигнута
47	3	5	0,38	мораторий
48	5	2	0,71	Достигнута
49	7	3	0,70	Достигнута
50	6	4	0,60	Достигнута
51	15	4	0,79	псевдопозитивная
52	10	1	0,91	псевдопозитивная
53	6	5	0,55	мораторий
54	8	4	0,67	Достигнута
55	11	3	0,79	псевдопозитивная
56	12	6	0,67	Достигнута
57	10	8	0,56	мораторий
58	15	6	0,71	Достигнута
59	10	4	0,71	Достигнута
60	4	4	0,50	мораторий
61	6	4	0,60	Достигнута
62	9	4	0,69	Достигнута

Респондент	МППИ		Профидентичность	значение
	А	В		
№	<i>выборы профессионали</i>	<i>выборы непрофессионали</i>	<i>индекс профидентичности</i>	
63	11	5	0,69	Достигнута
64	2	3	0,40	мораторий
65	13	6	0,68	Достигнута
66	5	1	0,83	псевдопозитивная
67	3	4	0,43	мораторий
68	5	1	0,83	псевдопозитивная
69	2	4	0,33	мораторий
70	10	4	0,71	Достигнута
71	5	2	0,71	Достигнута
72	6	5	0,55	мораторий
73	12	5	0,71	Достигнута
74	13	3	0,81	псевдопозитивная
75	5	4	0,56	мораторий
76	5	2	0,71	Достигнута
77	15	10	0,60	Достигнута
78	6	1	0,86	псевдопозитивная
79	6	5	0,55	мораторий
80	12	7	0,63	Достигнута
81	6	4	0,60	Достигнута
82	6	3	0,67	Достигнута
83	5	4	0,56	мораторий

<i>Респондент</i>	<i>МППИ</i>		<i>Профидентичность</i>	<i>значение</i>
	<i>А</i>	<i>В</i>		
<i>№</i>	<i>выборы профессионали</i>	<i>выборы непрофессионали</i>	<i>индекс профидентичности</i>	
84	9	8	0,53	мораторий
85	18	10	0,64	Достигнутая
86	10	5	0,67	Достигнутая
87	9	6	0,60	Достигнутая
88	13	2	0,87	псевдопозитивная
89	10	10	0,50	мораторий
90	15	8	0,65	Достигнутая
91	8	6	0,57	Достигнутая
92	8	7	0,53	мораторий
93	7	5	0,58	Достигнутая
94	10	2	0,83	псевдопозитивная
95	5	5	0,50	мораторий
96	10	6	0,63	Достигнутая
97	11	2	0,85	псевдопозитивная
98	8	5	0,62	Достигнутая
99	4	2	0,67	Достигнутая
100	3	10	0,23	диффузная

Таблица Б.3 Первичные данные, полученные по методике «Пятифакторный опросник осознанности» (ПФО) (Р.А. Баер и соавт., в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Грипиной)

Респондент	Осознанность						Осознанность
	наблюдение	описание	осознанность действий	безоценочность	нереагирование		
1	30	23	10	12	8	83	
2	16	15	11	15	19	76	
3	28	15	12	17	18	90	
4	20	15	12	16	12	75	
5	35	37	30	15	9	126	
6	23	24	24	14	15	100	
7	12	12	13	16	10	63	
8	24	20	10	18	13	85	
9	29	32	39	8	9	117	
10	18	14	15	12	10	69	
11	21	29	12	10	8	80	
12	19	28	18	15	8	88	
13	10	12	11	9	16	58	
14	22	36	32	8	15	113	
15	15	17	25	11	12	80	
16	36	34	20	9	14	113	
17	11	10	8	10	10	49	
18	14	19	21	13	14	81	
19	29	25	12	14	13	93	

<i>Респондент</i>	<i>Осознанность</i>						<i>Осознанность</i>
	<i>наблюдение</i>	<i>описание</i>	<i>осознанность действий</i>	<i>безоценочность</i>	<i>нереагирование</i>		
20	23	9	21	10	11	74	
21	25	24	26	14	20	109	
22	22	22	10	11	39	104	
23	31	28	9	12	28	108	
24	10	12	11	24	21	78	
25	9	22	8	9	28	76	
26	31	29	22	16	32	130	
27	12	13	15	24	23	87	
28	25	29	36	21	25	136	
29	15	12	10	20	29	86	
30	21	13	38	9	18	99	
31	10	25	13	11	21	80	
32	13	28	35	12	25	113	
33	14	19	14	15	18	80	
34	19	14	23	9	23	88	
35	21	26	15	21	29	112	
36	18	24	38	10	14	104	
37	15	25	35	12	15	102	
38	14	20	18	14	9	75	
39	16	21	14	9	30	90	
40	15	17	33	14	32	111	
41	8	10	31	18	28	95	

<i>Респондент</i>	<i>Осознанность</i>						
	<i>наблюдение</i>	<i>описание</i>	<i>осознанность действий</i>	<i>безоценочность</i>	<i>нереагирование</i>	<i>Осознанность</i>	
42	11	15	32	14	22	94	
43	19	16	24	13	25	97	
44	12	14	22	15	20	83	
45	20	14	31	11	32	108	
46	29	31	24	12	15	111	
47	14	18	21	15	17	85	
48	23	25	14	19	20	101	
49	20	22	36	28	23	129	
50	31	9	22	11	15	88	
51	10	28	10	14	12	74	
52	29	20	34	16	18	117	
53	13	11	19	11	28	82	
54	12	23	20	25	22	102	
55	25	20	28	10	24	107	
56	16	14	25	8	19	82	
57	16	20	15	13	15	79	
58	26	25	26	21	26	124	
59	24	29	22	25	14	114	
60	15	11	10	10	9	55	
61	22	12	13	16	20	83	
62	24	26	10	18	13	91	
63	19	34	19	11	14	97	

<i>Реpondент</i>	<i>Осознанность</i>						<i>Осознанность</i>
	<i>наблюдение</i>	<i>описание</i>	<i>осознанность действий</i>	<i>безоценочность</i>	<i>нереагирование</i>		
64	12	14	12	12	10	60	
65	11	19	18	10	12	70	
66	29	28	28	15	19	119	
67	10	32	11	19	12	84	
68	12	16	12	8	15	63	
69	15	27	15	15	12	84	
70	29	31	30	15	11	116	
71	16	20	8	13	20	77	
72	15	25	15	12	15	82	
73	24	20	18	24	9	95	
74	16	31	34	9	30	120	
75	9	8	8	15	8	48	
76	17	30	11	19	16	93	
77	25	25	30	12	15	107	
78	24	24	18	14	9	89	
79	16	21	14	9	30	90	
80	35	27	23	14	32	131	
81	18	20	11	18	28	95	
82	11	15	12	14	22	74	
83	19	16	24	13	25	97	
84	12	14	12	15	20	73	
85	20	14	31	11	32	108	

<i>Респондент</i>	<i>Осознанность</i>						<i>Осознанность</i>
	<i>наблюдение</i>	<i>описание</i>	<i>осознанность действий</i>	<i>безоценочность</i>	<i>нереагирование</i>		
86	29	11	24	22	15	101	
87	14	18	11	15	17	75	
88	23	15	25	19	10	92	
89	9	8	10	9	21	57	
90	31	20	28	10	20	109	
91	11	22	15	21	9	78	
92	18	24	18	10	14	84	
93	15	25	15	12	15	82	
94	24	30	26	24	16	120	
95	26	24	14	19	25	108	
96	15	17	23	14	32	101	
97	8	10	11	18	28	75	
98	16	24	15	15	29	99	
99	26	20	25	23	15	109	
100	18	24	12	10	14	78	



Таблица Б.4 Первичные данные, полученные по методике «Опросник самооотношения»  
(С.Р. Пантилеев, В.В. Столин)

Респондент	Самоотношение													
	S	I	II	III	IV	I	2	3	4	5	6	7		
№	глобально самоотно- шение	самоува- жение	друзоси- лания	положитель- ного отношения других	самоинте- реса	самоуве- ренности	ожидания отношения других	самопри- ятия	самоува- жения	самообви- нения	самоинте- реса	самоини- циатива		
1	32,33	44,67	28,00	3,33	5,33	29,33	7,33	50,67	38,33	81,67	0,67	83,67		
2	38,33	16	47	72,33	71,33	65,67	32	16,67	25,67	43,33	80	21,33		
3	69,33	44,67	47	72,33	49,67	16,67	51,33	70,67	60,33	43,33	54,67	68,67		
4	9	9,33	28	3,33	5,33	7,33	3,67	50,67	38,33	60,67	3	43,33		
5	74,33	80,00	58,00	91,33	100,00	65,67	80,00	100,00	60,33	60,67	100,00	99,33		
6	74,33	71,33	86,00	9,00	49,67	47,67	3,67	70,67	79,67	27,67	34,33	43,33		
7	62,67	25,33	28,00	72,33	49,67	29,33	80,00	16,67	60,33	96,67	80,00	4,33		
8	69,33	71,33	16	53	71,33	47,67	80,00	34,33	38,33	60,67	54,67	68,67		
9	96	86,67	90,67	100	100	81,33	100	100	79,67	4,67	100	94,00		
10	32,33	16	47	27,33	71,33	16,67	51,33	89,67	79,67	81,67	54,67	21,33		
11	69,33	80	58	39,67	49,67	65,67	51,33	70,67	60,33	43,33	34,33	68,67		
12	26,67	16,00	58,00	9,00	92,33	29,33	32,00	89,67	38,33	96,67	34,33	21,33		
13	9,00	16,00	9,00	17,67	2,00	16,67	15,00	2,67	25,67	96,67	0,67	4,33		
14	69,33	71,33	16	53	71,33	47,67	80,00	34,33	38,33	60,67	54,67	68,67		
15	74,33	25,33	58	53	100	47,67	80,00	70,67	38,33	96,67	80	43,33		
16	96,00	80,00	98,33	72,33	100,00	81,33	80,00	100,00	79,67	15,00	100,00	94,00		
17	55,33	44,67	9	53	49,67	16,67	51,33	16,67	38,33	96,67	54,67	21,33		
18	55,33	58,67	47	39,67	71,33	29,33	32	50,67	60,33	27,67	80,00	43,33		
19	80	80	86	17,67	29	65,67	3,67	89,67	100	27,67	34,33	83,67		

Респондент		Самоотношение										
№	S	I	II	III	IV	I	2	3	4	5	6	7
№	глобальное самотношение	самостоятельное	другими людьми	положительного отношения других	самостоятельно	самостоятельно	ожидания других	самостоятельно	самостоятельно	самостоятельно	самостоятельно	самостоятельно
20	88,00	91,33	69,67	72,33	71,33	100,00	51,33	70,67	60,33	43,33	80,00	68,67
21	55,33	16,00	47,00	72,33	92,33	47,67	51,33	34,33	60,33	60,67	100,00	83,67
22	74,33	71,33	47,00	91,33	92,33	92,33	80,00	70,67	38,33	60,67	100,00	43,33
23	80	58,67	69,67	53	100	81,33	32,00	34,33	25,67	43,33	100,00	83,67
24	74,33	58,67	77,33	27,33	100	47,67	51,33	100	79,67	43,33	80,00	4,33
25	9	6	3,67	9	71,33	7,33	3,67	7,67	25,67	96,67	80,00	21,33
26	74,33	58,67	16	100	71,33	65,67	100	34,33	38,33	96,67	54,67	68,67
27	69,33	71,33	58	27,33	49,67	81,33	32	50,67	60,33	60,67	34,33	43,33
28	90,67	86,67	58	53	92,33	81,33	51,33	70,67	60,33	43,33	100,00	68,67
29	6,33	6,00	3,67	1,00	71,33	7,33	3,67	2,67	38,33	100,00	54,67	43,33
30	62,67	44,67	86,00	17,67	71,33	47,67	32,00	100,00	79,67	43,33	20,00	68,67
31	74,33	34,00	37,33	91,33	71,33	47,67	100,00	50,67	60,33	81,67	100,00	4,33
32	85	71,33	86,00	39,67	92,33	65,67	15,00	100,00	38,33	43,33	80,00	43,33
33	62,67	96,67	47,00	39,67	71,33	47,67	51,33	70,67	79,67	81,67	54,67	68,67
34	98	86,67	90,67	91,33	100,00	92,33	80,00	100,00	79,67	27,67	100,00	83,67
35	32,33	16	37,33	39,67	71,33	29,33	51,33	70,67	38,33	96,67	54,67	68,67
36	69,33	34,00	77,33	53,00	92,33	29,33	15,00	70,67	79,67	60,67	100,00	68,67
37	69,33	71,33	16	53	71,33	47,67	80,00	34,33	38,33	60,67	54,67	43,33
38	21,33	25,363	9	39,67	92,33	16,67	51,33	7,67	38,33	96,67	80,00	21,33
39	21,33	6,00	47,00	6,00	71,33	16,67	3,37	34,33	38,33	60,67	54,67	21,33
40	80,00	71,33	28,00	53,00	71,33	81,33	80,00	34,33	79,67	96,67	54,67	83,67
41	74,33	58,67	69,67	39,67	71,33	65,67	51,33	89,67	38,33	81,67	54,67	21,33

Респондент		Самоотношение										
№	S глобальное самотношение	I самоуважение	II другие люди	III ожидания по отношению к другим	IV самооценка	I самоуверенности	2 ожидания по отношению к другим	3 самопринятия	4 самоудовлетворения	5 самообвинения	6 самооценки	7 самооноценки
42	88	91,33	37,33	53	71,33	81,33	32,00	34,33	79,67	60,67	54,67	21,33
43	69,33	80,00	69,67	27,33	71,33	65,67	15,00	70,67	79,67	27,67	54,67	43,33
44	69,33	25,33	47,00	91,33	92,33	47,67	100,00	50,67	60,33	96,67	100,00	43,33
45	96,00	96,67	69,67	72,33	92,33	81,33	80,00	70,67	79,67	60,67	100,00	68,67
46	55,33	4,00	86,00	91,33	29,00	16,67	51,33	50,67	38,33	15,00	80,00	83,67
47	49	34,00	58,00	39,67	71,33	47,67	51,33	50,67	60,33	43,33	54,67	43,33
48	13,00	6	21,67	39,67	71,33	7,33	51,33	7,67	60,33	96,67	54,67	4,33
49	96	86,67	90,67	100	100	81,33	100	100	79,67	4,67	100	68,67
50	80	58,67	69,67	27,33	71,33	65,67	32,00	89,67	92,00	43,33	54,67	83,67
51	26,67	16,00	37,33	39,67	49,67	16,67	51,33	34,33	79,67	81,67	34,33	21,33
52	80,00	71,33	58,00	91,33	71,33	47,67	80,00	70,67	38,33	43,33	80,00	83,67
53	69,33	71,33	16	53	71,33	47,67	80,00	34,33	38,33	60,67	54,67	21,33
54	96,67	91,33	90,67	53,00	71,33	81,33	51,33	100,00	60,33	27,67	100,00	68,67
55	74,33	58,67	47,00	53	71,33	47,67	80,00	89,67	79,67	96,67	80,00	68,67
56	21,33	25,33	9,00	6	29,00	16,67	3,67	7,67	79,67	96,67	34,33	43,33
57	88	96,67	47	91,33	49,67	65,67	80	89,67	92	43,33	80	83,67
58	74,33	58,67	58,00	39,67	100,00	65,67	51,33	34,33	60,33	60,67	80,00	4,33
59	96,00	91,33	86,00	72,33	92,33	81,33	100,00	100,00	79,67	27,67	54,67	68,67
60	74,33	58,67	47,00	53	71,33	47,67	80,00	89,67	79,67	96,67	80,00	68,67
61	90,67	80,00	86,00	39,67	49,67	81,33	32,00	89,67	38,33	43,33	54,67	83,67
62	49	71,33	28,00	17,67	49,67	65,67	15,00	50,67	38,33	81,67	20,00	68,67
63	74,33	71,33	37,33	72,33	92,33	65,67	80,00	34,33	60,33	60,67	54,67	43,33

Респондент	Самоотношение													
	S глобально самостоятельно ценить	I самостоя женные	II другоси матери	III ожидание положитель ного отношения других	IV самостоя тельность	I самостоя тельность	2 ожидания отношения других	3 самосто ятельно	4 самосто ятельно	5 самосто ятельно	6 самосто ятельно	7 самосто ятельно		
64	55,33	34,00	77,33	39,67	92,33	16,67	32,00	70,67	79,67	27,67	100,00	43,33		
65	80	80,00	86	72,33	49,67	29,33	80,00	100,00	92,00	27,67	100,00	43,33		
66	85	71,33	58	72,33	49,67	65,67	80	100	60,33	60,67	54,67	68,67		
67	62,67	25,33	47	27,33	100,00	7,33	32,00	50,67	60,33	27,67	80,00	4,33		
68	49	71,33	28,00	17,67	49,67	65,67	15,00	50,67	38,33	81,67	20,00	43,33		
69	96,00	80,00	69,67	91,33	100,00	81,33	80,00	89,67	60,33	43,33	100,00	43,33		
70	93,33	96,67	90,67	72,33	29,00	81,33	32,00	70,67	79,67	15,00	34,33	94,00		
71	49	80,00	58,00	6	49,67	65,67	15,00	70,67	60,33	60,67	34,33	68,67		
72	62,67	25,33	47	27,33	100,00	7,33	32,00	50,67	60,33	27,67	80,00	43,33		
73	80	80,00	86	72,33	49,67	29,33	80,00	100,00	92,00	27,67	100,00	68,67		
74	93,33	71,33	77,33	72,33	100,00	81,33	80,00	89,67	38,33	60,67	100,00	68,67		
75	26,67	58,67	58,00	1,00	5,33	65,67	3,67	50,67	38,33	43,33	0,67	83,67		
76	90,67	80,00	98,33	39,67	71,33	81,33	15,00	100	60,33	4,67	100,00	83,67		
77	69,33	58,67	58,00	3,33	92,33	29,33	15,00	70,67	79,67	60,67	20,00	43,33		
78	80,00	71,33	58,00	53,00	92,33	47,67	51,33	89,67	60,33	60,67	80,00	43,33		
79	90,67	96,67	69,67	100,00	71,33	65,67	100,00	100,00	79,67	27,67	100,00	83,67		
80	93,33	96,67	77,33	72,33	71,33	81,33	80,00	100,00	60,33	27,67	54,67	94,00		
81	69,33	58,67	58,00	3,33	92,33	29,33	15,00	70,67	79,67	60,67	20,00	43,33		
82	5,33	4,00	21,67	1	2,00	7,33	0,67	16,67	38,33	81,67	0,67	4,33		
83	85	58,67	90,67	53,00	92,33	65,67	32,00	70,67	38,33	4,67	100,00	43,33		
84	69,33	16,00	69,67	39,67	29,00	65,67	51,33	70,67	25,67	60,67	20,00	43,33		
85	69,33	44,67	47	72,33	49,67	16,67	51,33	70,67	60,33	43,33	54,67	68,67		

Респондент	Самоотношение													
	S глобальное самотношение	I самоуважение	II трудности жизни	III ожидания отношений других	IV самооценка	I самоуверенность	2 ожидания отношений других	3 самопринятие	4 самоудовлетворенность	5 самообвинения	6 самооценка	7 самопринятие		
86	96	100,00	58,00	91,33	92,33	81,33	80,00	89,67	92,00	27,67	100,00	99,33		
87	26,67	25,33	37,33	3,33	16,00	29,33	3,67	50,67	25,67	60,67	11,33	43,33		
88	88,00	96,67	58,00	39,67	71,33	65,67	51,33	89,67	60,33	60,67	100,00	94,00		
89	69,33	44,67	47	72,33	49,67	16,67	51,33	70,67	60,33	43,33	54,67	68,67		
90	90,67	99,67	90,67	53,00	71,33	92,33	51,33	89,67	79,67	43,33	100,00	94,00		
91	80	80,00	58,00	53	92,33	65,67	51,33	100,00	79,67	60,67	80,00	68,67		
92	90,67	71,33	90,67	39,67	71,33	65,67	51,33	100,00	60,33	43,33	80,00	83,67		
93	32,33	6,00	28,00	9,00	92,33	16,67	51,33	7,67	25,67	81,67	20,00	68,67		
94	38,33	44,67	16,00	9,00	29,00	29,33	3,67	16,67	79,67	43,33	34,33	68,67		
95	32,33	16,00	16,00	53,00	49,67	16,67	80,00	16,67	25,67	96,67	20,00	68,67		
96	96	91,33	86,00	72,33	100,00	81,33	80,00	100,00	79,67	60,67	100,00	83,67		
97	90,67	71,33	90,67	39,67	92,33	65,67	51,33	89,67	38,33	43,33	54,67	94,00		
98	98,33	100,00	98,33	91,33	71,33	92,33	80,00	100,00	79,67	1,67	80,00	99,33		
99	85,00	86,67	77,33	39,67	92,33	47,67	51,33	70,67	79,67	15,00	80,00	68,67		
100	13,00	34,00	21,67	3,33	2,00	7,33	0,67	16,67	79,67	43,33	3,00	68,67		

**ПРИЛОЖЕНИЕ В**  
(справочное)

**КОРРЕЛЯЦИОННАЯ МАТРИЦА**

Таблица В1

Шкалы	индекс профидентичности													
	наблюдение		описание		осознанность действий		безоценочность		нерагирование		осознанность		Интегральное самоотношение	
Цели	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
	Процесс	r	.556**	r	.415**	r	.308**	r	.298**	r	.091	r	.021	r
p		0,000	p	0,000	p	0,002	p	0,003	p	0,368	p	0,838	p	0,000
результативность	r	.286**	r	.147	r	.204*	r	0,017	r	0,006	r	-0,063	r	0,148
	p	0,004	p	0,143	p	0,041	p	0,866	p	0,950	p	0,535	p	0,141
локус контроля Я	r	.676**	r	.441**	r	.264**	r	.422**	r	0,102	r	0,098	r	.543**
	p	0,000	p	0,000	p	0,008	p	0,000	p	0,314	p	0,331	p	0,000
Цели	r	.493**	r	.322**	r	.256*	r	.798**	r	-	r	0,108	r	.644**
	p	0,000	p	0,001	p	0,010	p	0,000	p	0,845	p	0,283	p	0,000
Процесс	r	.424**	r	.492**	r	.200*	r	.356**	r	0,109	r	.412**	r	.367**
	p	0,000	p	0,000	p	0,046	p	0,000	p	0,278	p	0,000	p	0,000
результативность	r	.465**	r	.435**	r	.344**	r	.321**	r	.268**	r	.327**	r	.305**
	p	0,000	p	0,000	p	0,000	p	0,001	p	0,007	p	0,001	p	0,002
Цели	r	.289**	r	.296**	r	-0,124	r	0,169	r	.351**	r	.289**	r	.296**
	p	0,004	p	0,003	p	0,217	p	0,094	p	0,000	p	0,004	p	0,003
Процесс	r	0,075	r	-0,116	r	0,033	r	0,084	r	0,405	r	0,252	r	0,747
	p	0,459	p	0,252	p	0,747	p	0,405	p	0,005	p	0,252	p	0,747
результативность	r	.330**	r	.330**	r	.330**	r	.330**	r	.330**	r	.330**	r	.330**
	p	0,001	p	0,001	p	0,001	p	0,001	p	0,001	p	0,001	p	0,001
локус контроля Я	r	.207*	r	.207*	r	.207*	r	.207*	r	.207*	r	.207*	r	.207*
	p	0,039	p	0,039	p	0,039	p	0,039	p	0,039	p	0,039	p	0,039

Шкалы	индекс профидентичности		наблюдение		описание		осознанность действий		безоценочность		нерагирование		осознанность		S интегральное самоотношение		I самоуважение		II аутосимпатия		III ожидание положительного отношения других		IV самоинтереса		1 самоуверенности		2 ожидания отношения других		3 самопринятия		4 саморуководства		5 самообвинения		6 самоинтереса		7 самопонимания		
	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r			
локус контроля	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	r	-.419**	.248*	.309**	.266**	0,112	0,024	-.412**	.329**	.287**	.253*	0,144	.338**	.336**	0,127	0,186	0,086	-0,152	.224*	.219*																			
Жизнь	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	r	0,000	0,013	0,002	0,007	0,267	0,813	0,000	0,001	0,004	0,011	0,153	0,001	0,001	0,207	0,063	0,397	0,131	0,025	0,029																			
общий уровень СЖО	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
	r	.735**	.473**	.391**	.529**	0,052	0,083	-.662**	.535**	.520**	.376**	.360**	-.248*	.520**	.310**	.392**	.273**	-.231*	.249*	.401**																			
выборы профессионал	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
	r	0,000	0,008	0,012	0,000	0,507	0,329	0,000	0,000	0,005	0,053	0,010	0,255	0,027	0,016	0,026	0,025	0,448	0,120	0,002																			
выборы непрофессионал	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			
	r	-.684**	-.259**	-.221*	0,123	0,112	0,068	-.277**	0,127	0,122	0,164	0,014	0,119	-.206*	0,029	-0,071	0,035	0,121	-0,060	-0,153																			
индекс профидентичности	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			
	r	1,000	.409**	.393**	.335**	0,078	0,037	.510**	.289**	.282**	0,187	0,153	0,100	.299**	0,120	0,168	0,084	-0,083	0,102	.278**																			
наблюдение	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			
	r	.409**	1,000	.422**	.357**	0,072	-0,054	.681**	.282**	.271**	.221*	.243*	0,077	.257**	0,154	.203*	0,177	-.251*	0,094	.549**																			
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			
	r	0,000	0,000	0,000	0,000	0,479	0,592	0,000	0,004	0,006	0,027	0,015	0,449	0,010	0,127	0,043	0,079	0,012	0,352	0,000																			

Шкалы	индекс профидентичности		наблюдение		описание		осознанность действий		безоценочность		нереагирование		осознанность		S интегральное самоотношение		I самоуважение		II аутосимпатия		III ожидание положительного отношения других		IV самоинтереса		1 самоуверенности		2 ожидания отношения других		3 самопринятия		4 саморуководства		5 самообвинения		6 самоинтереса		7 самопонимания	
	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r		
описание	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	r	.393**	.422**	1,000	.211*	0,042	-0,110	.575**	0,135	0,099	0,096	0,160	.232*	0,097	0,132	0,067	-0,013	-0,171	0,116	0,174																		
описание	r	0,000	0,000		0,035	0,675	0,277	0,000	0,181	0,327	0,344	0,111	0,020	0,338	0,191	0,505	0,902	0,089	0,249	0,084																		
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100																		
описание	r	.335**	.357**	.211*	1,000	0,061	0,144	.690**	.437**	.323**	.304**	.355**	.322**	.307**	.315**	.274**	.304**	-0,193	.303**	.224*																		
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100																		
описание	r	0,001	0,000	0,035		0,546	0,154	0,000	0,000	0,001	0,002	0,000	0,001	0,002	0,001	0,006	0,002	0,055	0,002	0,025																		
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100																		
описание	r	0,078	0,072	0,042	0,061	1,000	0,032	.202*	0,073	0,080	0,062	0,042	0,042	0,072	0,009	0,057	-0,007	-0,069	-0,026	-0,006																		
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100																		
описание	r	0,443	0,479	0,675	0,546		0,749	0,044	0,471	0,428	0,543	0,679	0,678	0,474	0,926	0,575	0,948	0,493	0,794	0,955																		
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100																		
описание	r	0,037	-0,054	0,110	0,144	0,032	1,000	.371**	0,161	0,029	0,027	0,125	0,128	.215*	0,089	-0,045	-0,145	0,052	0,096	-0,007																		
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100																		
описание	r	0,713	0,592	0,277	0,154	0,749		0,000	0,110	0,773	0,791	0,214	0,204	0,032	0,378	0,655	0,149	0,611	0,344	0,943																		
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100																		
описание	r	.510**	.681**	.575**	.690**	.202*	.371**	.457**	.344**	.302**	.375**	.342**	.394**	.301**	.245*	.149	.254*	.276**	.411**																			
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100																			
описание	r	0,000	0,000	0,000	0,000	0,044	0,000	0,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,002	0,014	0,140	0,011	0,005	0,000																		
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100																		
описание	r	.289**	.282**	0,135	.437**	0,073	0,161	.457**	1,000	.822**	.727**	.634**	.433**	.806**	.543**	.726**	.419**	-.547**	.599**	.540**																		
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100																		
описание	r	0,004	0,004	0,181	0,000	0,471	0,110	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000																		
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100																		



<i>Шкалы</i>	<i>индекс профидентичности</i>																				
	<i>наблюдение</i>	<i>описание</i>	<i>осознанность действий</i>	<i>безоценочность</i>	<i>нереагирование</i>	<i>осознанность</i>	<i>S интегральное самоотношение</i>	<i>I самоуважение</i>	<i>II аутосимпатия</i>	<i>III ожидание положительного отношения других</i>	<i>IV самоинтереса</i>	<i>I самоуверенности</i>	<i>2 ожидания отношения других</i>	<i>3 самопринятия</i>	<i>4 саморуководства</i>	<i>5 самообвинения</i>	<i>6 самоинтереса</i>	<i>7 самопонимания</i>			
I самоуважение	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
	r	.282**	.271**	0,099	.323**	0,080	0,029	.344**	.822**	1,000	.547**	.439**	.201*	.785**	.379**	.620**	.489**	-.503**	.372**	.561**	
II аутосимпатия	p	0,005	0,006	0,327	0,001	0,428	0,773	0,000	0,000	0,000	0,045	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
III ожидание положительного отношения других	r	0,187	.221*	0,096	.304**	0,062	0,027	.302**	.727**	.547**	1,000	.287**	.287**	.329**	.590**	0,143	.806**	.397**	-.727**	.446**	.465**
	p	0,063	0,027	0,344	0,002	0,543	0,791	0,002	0,000	0,000	0,000	0,004	0,004	0,001	0,000	0,156	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
IV самоинтереса	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	r	0,153	.243*	0,160	.355**	0,042	0,125	.375**	.634**	.439**	1,000	.287**	.321**	.467**	.837**	.351**	0,183	-.265**	.666**	.349**	
I самоуверенности	p	0,130	0,015	0,111	0,000	0,679	0,214	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,069	0,008	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
II самоуверенности	r	0,100	0,077	.232*	.322**	0,042	0,128	.342**	.433**	.201*	.329**	.321**	1,000	.307**	.305**	0,116	-.0138	.634**	0,025		
	p	0,323	0,449	0,020	0,001	0,678	0,204	0,000	0,000	0,045	0,001	0,001	0,002	0,002	0,252	0,172	0,000	0,000	0,807		
III самоуверенности	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	r	.299**	.257**	0,097	.307**	0,072	.215*	.394**	.806**	.785**	.590**	.467**	.307**	1,000	.366**	.528**	.204*	-.377**	.384**	.504**	
IV ожидания отношения других	p	0,002	0,010	0,338	0,002	0,474	0,032	0,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,041	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
2 ожидания отношения других	r	0,120	0,154	0,132	.315**	0,009	0,089	.301**	.543**	.379**	0,143	.837**	.384**	.366**	1,000	.337**	0,166	-.024	.520**	.243*	
	p	0,236	0,127	0,191	0,001	0,926	0,378	0,002	0,000	0,000	0,156	0,000	0,000	0,000	0,001	0,099	0,816	0,000	0,015		

Шкалы	индекс профидентичности																			
	наблюдение	описание	осознанность действий	безоценочность	нерагирование	осознанность	S интегральное самоотношение	I самоуважение	II аутосимпатия	III ожидание положительного отношения других	IV самоинтереса	1 самоуверенности	2 ожидания отношения других	3 самопринятия	4 саморуководства	5 самообвинения	6 самоинтереса	7 самопонимания		
3 самопринятия	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
	r	0,168	,203*	0,067	,274**	0,057	-0,045	,245*	,726**	,620**	,806**	,351**	,305**	,528**	,337**	1,000	,476**	-,518**	,424**	,482**
4 саморуководства	P	0,095	0,043	0,505	0,006	0,575	0,655	0,014	0,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
5 самообвинения	r	0,084	0,177	0,013	,304**	0,007	-0,145	0,149	,419**	,489**	,397**	0,183	0,116	,204*	0,166	,476**	1,000	-,390**	,249*	,271**
	P	0,407	0,079	0,902	0,002	0,948	0,149	0,140	0,000	0,000	0,000	0,069	0,252	0,041	0,099	0,000	0,000	0,000	0,013	0,006
6 самоинтереса	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	r	-0,083	-,251*	-	-	-	0,052	-,254*	-	,503**	-,727**	-,265**	0,138	,377**	0,024	-,518**	-,390**	1,000	,333**	-,426**
7 самопонимания	P	0,409	0,012	0,089	0,055	0,493	0,611	0,011	0,000	0,000	0,000	0,008	0,172	0,000	0,816	0,000	0,000	0,001	0,001	0,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
6 самоинтереса	r	0,102	0,094	0,116	,303**	-	0,096	,276**	,599**	,372**	,446**	,666**	,634**	,384**	,520**	,424**	-,333**	1,000	-,219*	0,029
	P	0,311	0,352	0,249	0,002	0,794	0,344	0,005	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,013	0,001		0,029
7 самопонимания	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	r	-,278**	,549**	0,174	,224*	-	-0,007	-,411**	,540**	,561**	,465**	,349**	0,025	,504**	,243*	,482**	-,271**	-,426**	,219*	1,000
7 самопонимания	P	0,005	0,000	0,084	0,025	0,955	0,943	0,000	0,000	0,000	0,000	0,807	0,000	0,015	0,000	0,006	0,000	0,029		
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100